

SVARBLAD

Skala S. E. R. T. H. H. U. A. L. *

Navn:

Køn: F ☐ M ☐

Alder:

.....

Uddannelse:

Evalueringsdato:/...../..... **Anmelder:**

Nedenfor findes en liste over erklæringer. Med hensyn til 1 (jeg er meget uenig) og 5 (jeg er meget enig), bedes du sætte kryds (med et kryds) for hver af dem i overensstemmelse med din nuværende opfattelse af dig selv. Prøv at svare sandfærdigt på alle spørgsmål. Der er ingen rigtige eller forkerte svar. Der er ingen tidsfrist for at gennemføre testen.

(1 = Helt uenig; 5 = Helt enig)						
1	Jeg giver ofte mig selv skylden for de ting, jeg gør.	1	2	3	4	5
2	Jeg er en ansvarlig person	1	2	3	4	5
3	Jeg har kun få egne værdier og normer	1	2	3	4	5
4	Jeg har svært ved at styre min aggression.	1	2	3	4	5
5	Jeg kan generelt godt lide folk	1	2	3	4	5
6	Mine sværeste kampe er med mig selv	1	2	3	4	5
7	Jeg er optimistisk	1	2	3	4	5
8	Jeg er seksuelt attraktiv	1	2	3	4	5
9	Jeg føler, at der ikke er nogen hjælp at hente for mig	1	2	3	4	5
10	Jeg kan normalt træffe mine egne beslutninger og holde mig til dem.	1	2	3	4	5
11	Mine beslutninger træffes ikke af mig selv	1	2	3	4	5
12	Jeg føler mig apatisk	1	2	3	4	5
13	Jeg er impulsiv	1	2	3	4	5
14	Jeg er et rationelt menneske	1	2	3	4	5
15	Jeg føler, at jeg ikke tager mig af tingene	1	2	3	4	5
16	Jeg er tolerant	1	2	3	4	5
17	Jeg er ambitiøs	1	2	3	4	5
18	Jeg undgår at stå over for kriser eller vanskeligheder	1	2	3	4	5
19	Jeg respekterer ikke mig selv.	1	2	3	4	5
20	Jeg har en positiv holdning til mig selv	1	2	3	4	5
21	Jeg er assertiv (bekræftende)	1	2	3	4	5
22	Jeg finder det svært at træffe beslutninger	1	2	3	4	5
23	Jeg er en taber	1	2	3	4	5
24	Jeg er venlig	1	2	3	4	5
25	Jeg er bange for sex	1	2	3	4	5
26	Jeg er bange for at mislykkes med noget, jeg virkelig gerne vil.	1	2	3	4	5
27	Jeg er en god arbejdsmand	1	2	3	4	5
28	Jeg føler mig følelsesmæssigt moden	1	2	3	4	5

29	Jeg er virkelig ked af det	1	2	3	4	5
30	Jeg føler mig ikke sikker	1	2	3	4	5
31	Jeg er intelligent	1	2	3	4	5
32	Jeg er håbløs	1	2	3	4	5
33	Jeg er en person, som man ikke kan stole på	1	2	3	4	5
34	Jeg er ret omgængelig	1	2	3	4	5
35	Jeg har ingen værdi	1	2	3	4	5
36	Jeg bliver let vred	1	2	3	4	5
37	Jeg har et godt fysisk udseende	1	2	3	4	5
38	Jeg har det godt med mig selv	1	2	3	4	5
39	Andre er mistænksomme over for mig	1	2	3	4	5
40	Jeg vil være tilfreds med mig selv, hvis jeg kan gøre store ting i mit liv.	1	2	3	4	5
41	Mine chefer/lærere er tilfredse med mig	1	2	3	4	5
42	Jeg tror, jeg er nervøs og anspændt	1	2	3	4	5
43	Jeg er meget loyal over for mine venskaber	1	2	3	4	5
44	Jeg er stolt af min krop	1	2	3	4	5
45	Jeg har tillid til mig selv	1	2	3	4	5
46	For at få det bedre, bruger jeg stimulanser som kaffe, tobak, alkohol osv.	1	2	3	4	5
47	Jeg kan godt lide gruppeaktiviteter	1	2	3	4	5
48	Jeg bliver let modløs af dårlige faglige/skolemæssige resultater	1	2	3	4	5
49	Jeg har en god mening om mig selv	1	2	3	4	5
50	Folk keder sig, når de er i mit selskab.	1	2	3	4	5
51	Jeg mener, at alle bør have en rolle i samfundet.	1	2	3	4	5
52	Jeg ønsker at deltage i solidaritetsbevægelser	1	2	3	4	5
53	Jeg har tillid til min fremtid	1	2	3	4	5
54	På arbejdet/universitetet søger andre mit selskab	1	2	3	4	5
55	Jeg føler, at jeg gør ting værre end andre.	1	2	3	4	5
56	Jeg har et utiltrækkende fysisk udseende	1	2	3	4	5
57	I en gruppe kan jeg godt lide at tage nogle initiativer.	1	2	3	4	5
58	Jeg er tilfreds med den måde, min krop udvikler sig på.	1	2	3	4	5
59	I grupper føler jeg mig isoleret	1	2	3	4	5
60	Jeg er tilfreds med mine faglige/skolemæssige resultater	1	2	3	4	5