

ANTWOORDENBLAD

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

Naam:

Geslacht: ☐ V ☐ V **Leeftijd:**

Opleiding:

Evaluatiedatum:/...../..... **Recensent:**

Hieronder volgt een lijst van verklaringen. Met 1 (ik ben het er sterk mee oneens) en 5 (ik ben het er sterk mee eens), vinkt u elk van deze aan (met een kruisje) volgens uw huidige perceptie van uzelf. Probeer alle vragen naar waarheid te beantwoorden. Er zijn geen goede of foute antwoorden. Er is geen tijdslimiet voor het voltooien van de test.

(1 = zeer mee oneens; 5 = zeer mee eens)

1	Ik geef mezelf vaak de schuld van de dingen die ik doe.	1	2	3	4	5
2	Ik ben een verantwoordelijk persoon	1	2	3	4	5
3	Ik heb weinig eigen waarden en normen	1	2	3	4	5
4	Ik vind het moeilijk om mijn agressie te beheersen.	1	2	3	4	5
5	Ik hou over het algemeen van mensen	1	2	3	4	5
6	Mijn moeilijkste gevechten zijn met mezelf	1	2	3	4	5
7	Ik ben optimistisch	1	2	3	4	5
8	Ik ben seksueel aantrekkelijk	1	2	3	4	5
9	Ik heb het gevoel dat er geen hulp voor mij is	1	2	3	4	5
10	Ik kan meestal mijn eigen beslissingen nemen en me daaraan houden.	1	2	3	4	5
11	Mijn beslissingen worden niet door mijzelf genomen	1	2	3	4	5
12	Ik voel me apathisch	1	2	3	4	5
13	Ik ben impulsief	1	2	3	4	5
14	Ik ben een rationeel persoon	1	2	3	4	5
15	Ik heb het gevoel dat ik niet met dingen kan omgaan	1	2	3	4	5
16	Ik ben tolerant	1	2	3	4	5
17	Ik ben ambitieus	1	2	3	4	5
18	Ik vermijd crises of moeilijkheden	1	2	3	4	5
19	Ik heb geen respect voor mezelf.	1	2	3	4	5
20	Ik heb een positieve houding ten opzichte van mezelf	1	2	3	4	5
21	Ik ben assertief (bevestigend)	1	2	3	4	5
22	Ik vind het moeilijk om beslissingen te nemen	1	2	3	4	5
23	Ik ben een loser	1	2	3	4	5
24	Ik ben aardig	1	2	3	4	5
25	Ik ben bang voor seks	1	2	3	4	5
26	Ik ben bang om te falen in iets wat ik echt wil.	1	2	3	4	5
27	Ik ben een goede werker	1	2	3	4	5
28	Ik voel me emotioneel volwassen	1	2	3	4	5
29	Ik ben echt overstuurd.	1	2	3	4	5

30	Ik voel me niet zeker	1	2	3	4	5
31	Ik ben intelligent.	1	2	3	4	5
32	Ik ben hopeloos.	1	2	3	4	5
33	Ik ben een persoon die niet te vertrouwen is	1	2	3	4	5
34	Ik ben heel sociaal	1	2	3	4	5
35	Ik heb geen waarde	1	2	3	4	5
36	Ik word snel boos.	1	2	3	4	5
37	Ik heb een goede fysieke verschijning	1	2	3	4	5
38	Ik voel me goed over mezelf	1	2	3	4	5
39	Anderen verdenken mij	1	2	3	4	5
40	Ik zal blij zijn met mezelf als ik grote dingen kan doen in mijn leven.	1	2	3	4	5
41	Mijn bazen/docenten zijn tevreden over mij	1	2	3	4	5
42	Ik denk dat ik nerveus en gespannen ben	1	2	3	4	5
43	Ik ben erg trouw aan mijn vriendschappen	1	2	3	4	5
44	Ik ben trots op mijn lichaam	1	2	3	4	5
45	Ik heb vertrouwen in mezelf	1	2	3	4	5
46	Om me beter te voelen, gebruik ik stimulerende middelen, zoals koffie, tabak, alcohol...	1	2	3	4	5
47	Ik hou van groepsactiviteiten	1	2	3	4	5
48	Ik raak snel ontmoedigd door slechte professionele/school resultaten	1	2	3	4	5
49	Ik heb een goede mening over mezelf	1	2	3	4	5
50	Mensen vervelen zich als ze in mijn gezelschap zijn.	1	2	3	4	5
51	Ik vind dat iedereen een rol in de maatschappij moet hebben.	1	2	3	4	5
52	Ik wil deelnemen aan solidariteitsbewegingen	1	2	3	4	5
53	Ik heb vertrouwen in mijn toekomst	1	2	3	4	5
54	Op het werk/universiteit, zoeken anderen mijn gezelschap	1	2	3	4	5
55	Ik heb het gevoel dat ik dingen erger doe dan anderen.	1	2	3	4	5
56	Ik heb een onaantrekkelijk uiterlijk	1	2	3	4	5
57	In een groep, neem ik graag wat initiatief.	1	2	3	4	5
58	Ik ben blij met de manier waarop mijn lichaam zich ontwikkelt.	1	2	3	4	5
59	In groepen, voel ik me geïsoleerd	1	2	3	4	5
60	Ik ben tevreden met mijn professionele/schoolresultaten	1	2	3	4	5