

SVARSBLAD

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

Namn:

.....

Kön: F ☐ M ☐

Ålder:

.....

Utbildning:

Utvärderingsdatum:/...../..... **Recensent:**

Nedan följer en förteckning över uttalanden. Med tanke på 1 (jag instämmer inte alls) och 5 (jag instämmer helt), kryssa för varje kategori enligt din nuvarande uppfattning om dig själv. Försök att svara sanningsenligt på alla frågor. Det finns inga rätta eller felaktiga svar. Det finns ingen tidsgräns för att genomföra testet.

(1 = Instämmer inte alls, 5 = Instämmer helt)

1	Jag skyller ofta på mig själv för de saker jag gör.	1	2	3	4	5
2	Jag är en ansvarsfull person	1	2	3	4	5
3	Jag har få egna värderingar och normer	1	2	3	4	5
4	Jag har svårt att kontrollera min aggressivitet.	1	2	3	4	5
5	Jag gillar människor i allmänhet	1	2	3	4	5
6	Mina svåraste strider är mot mig själv	1	2	3	4	5
7	Jag är optimistisk	1	2	3	4	5
8	Jag är sexuellt attraktiv	1	2	3	4	5
9	Det känns som om det inte finns någon hjälp för mig	1	2	3	4	5
10	Jag kan oftast fatta mina egna beslut och hålla mig till dem.	1	2	3	4	5
11	Mina beslut fattas inte av mig själv	1	2	3	4	5
12	Jag känner mig apatisk	1	2	3	4	5
13	Jag är impulsiv	1	2	3	4	5
14	Jag är en rationell person	1	2	3	4	5
15	Det känns som om jag inte tar itu med saker och ting.	1	2	3	4	5
16	Jag är tolerant	1	2	3	4	5
17	Jag är ambitiös	1	2	3	4	5
18	Jag undviker att möta kriser eller svårigheter	1	2	3	4	5
19	Jag respekterar inte mig själv.	1	2	3	4	5
20	Jag har en positiv inställning till mig själv	1	2	3	4	5
21	Jag är självsäker (ja)	1	2	3	4	5
22	Jag har svårt att fatta beslut	1	2	3	4	5
23	Jag är en förlorare	1	2	3	4	5
24	Jag är snäll	1	2	3	4	5
25	Jag är rädd för sex	1	2	3	4	5
26	Jag är rädd för att misslyckas med något jag verkligen vill ha.	1	2	3	4	5
27	Jag är en bra arbetare	1	2	3	4	5

28	Jag känner mig känslomässigt mogen	1	2	3	4	5
29	Jag är verkligen upprörd	1	2	3	4	5
30	Jag känner mig inte säker	1	2	3	4	5
31	Jag är intelligent	1	2	3	4	5
32	Jag är hopplös	1	2	3	4	5
33	Jag är en person som man inte kan lita på	1	2	3	4	5
34	Jag är ganska sällskaplig	1	2	3	4	5
35	Jag har inget värde	1	2	3	4	5
36	Jag blir lätt arg	1	2	3	4	5
37	Jag har ett bra fysiskt utseende	1	2	3	4	5
38	Jag mår bra av mig själv.	1	2	3	4	5
39	Andra är misstänksamma mot mig	1	2	3	4	5
40	Jag kommer att vara nöjd med mig själv om jag kan göra stora saker i mitt liv.	1	2	3	4	5
41	Mina chefer/lärare är nöjda med mig	1	2	3	4	5
42	Jag tror att jag är nervös och spänd.	1	2	3	4	5
43	Jag är mycket lojal mot mina vänskapsrelationer	1	2	3	4	5
44	Jag är stolt över min kropp	1	2	3	4	5
45	Jag har förtroende för mig själv.	1	2	3	4	5
46	För att må bättre använder jag stimulerande medel som kaffe, tobak, alkohol osv.	1	2	3	4	5
47	Jag gillar gruppaktiviteter	1	2	3	4	5
48	Jag blir lätt avskräckt av dåliga yrkesmässiga/skolmässiga resultat.	1	2	3	4	5
49	Jag har en god uppfattning om mig själv	1	2	3	4	5
50	Folk blir uttråkade när de är i mitt sällskap.	1	2	3	4	5
51	Jag tycker att alla ska ha en roll i samhället.	1	2	3	4	5
52	Jag vill delta i solidaritetsrörelser	1	2	3	4	5
53	Jag har förtroende för min framtid	1	2	3	4	5
54	På jobbet/universitetet söker andra mitt sällskap	1	2	3	4	5
55	Jag känner att jag gör saker värre än andra.	1	2	3	4	5
56	Jag har ett oattraktivt fysiskt utseende	1	2	3	4	5
57	I en grupp tar jag gärna initiativ.	1	2	3	4	5
58	Jag är nöjd med hur min kropp utvecklas.	1	2	3	4	5
59	I grupper känner jag mig isolerad	1	2	3	4	5
60	Jag är nöjd med mina yrkesmässiga/skolmässiga resultat	1	2	3	4	5