

Skala Samooceny SES M. Rosenberga

w polskiej adaptacji I. Dzwonkowskiej, K. Lachowicz-Tabaczek i M. Łaguny

Instrukcja

Poniżej znajdują się różne stwierdzenia, które odnoszą się do twoich przekonań o sobie. Wskaż, w jakim stopniu zgadzasz się bądź nie zgadzasz się z każdym z tych twierdzeń, otaczając kółkiem jedną z czterech możliwych odpowiedzi. Postaraj się określić to, co naprawdę sądzisz. Liczą się tylko szczerze odpowiedzi.

1. Uważam, że jestem osobą wartościową przynajmniej w takim samym stopniu, co inni.	1	2	3	4
	zdecydowanie zgadzam się	zgadzam się	nie zgadzam się	zdecydowanie nie zgadzam się
2. Uważam, że posiadam wiele pozytywnych cech.	1	2	3	4
	zdecydowanie zgadzam się	zgadzam się	nie zgadzam się	zdecydowanie nie zgadzam się
3. Ogólnie biorąc jestem skłonny(a) sądzić, że nie wiedzie mi się.	1	2	3	4
	zdecydowanie zgadzam się	zgadzam się	nie zgadzam się	zdecydowanie nie zgadzam się
4. Potrafię robić różne rzeczy tak dobrze, jak większość innych ludzi.	1	2	3	4
	zdecydowanie zgadzam się	zgadzam się	nie zgadzam się	zdecydowanie nie zgadzam się
5. Uważam, że nie mam wielu powodów, aby być z siebie dumn(a)y.	1	2	3	4
	zdecydowanie zgadzam się	zgadzam się	nie zgadzam się	zdecydowanie nie zgadzam się
6. Lubię siebie.	1	2	3	4
	zdecydowanie zgadzam się	zgadzam się	nie zgadzam się	zdecydowanie nie zgadzam się
7. Ogólnie rzecz biorąc, jestem z siebie zadowolony(a).	1	2	3	4
	zdecydowanie zgadzam się	zgadzam się	nie zgadzam się	zdecydowanie nie zgadzam się
8. Chciał(a)bym mieć więcej szacunku dla samego siebie.	1	2	3	4
	zdecydowanie zgadzam się	zgadzam się	nie zgadzam się	zdecydowanie nie zgadzam się
9. Czasami czuję się bezużyteczn(a).	1	2	3	4
	zdecydowanie zgadzam się	zgadzam się	nie zgadzam się	zdecydowanie nie zgadzam się
10. Niekiedy uważam, że jestem do niczego.	1	2	3	4
	zdecydowanie zgadzam się	zgadzam się	nie zgadzam się	zdecydowanie nie zgadzam się