

## Rosenbergova skala samopoštovanja

Pred Vama je lista tvrdnji koje se odnose na opći osjećaj sebe. Molimo vas da na priloženoj ljestvici zaokruživanjem odgovarajućeg slova označite u kojem je stupnju tvrdnja točna za vas.

- 0 – potpuno netočno
- 1 – uglavnom netočno
- 2 – ni točno ni netočno
- 3 – uglavnom točno
- 4 – potpuno točno

1. Sve u svemu sam zadovoljna sama sa sobom.

0 1 2 3 4

2. Povremeno mislim da ništa ne valjam.\*

0 1 2 3 4

3. Ojećam da imam poprilično dobrih osobina.

0 1 2 3 4

4. U stanju sam obavljati zadatke jednako dobro

kao većina drugih ljudi.

0 1 2 3 4

5. Osjećam da nema puno toga čime se mogu ponositi.\*

0 1 2 3 4

6. Doista se ponekad osjećam beskorisno.\*

0 1 2 3 4

7. Osjećam da vrijedim barem jednako kao i ostali.

0 1 2 3 4

8. Voljela bih da mogu sebe više poštovati.\*

0 1 2 3 4

9. Sve u svemu sam sklona o sebi misliti kao gubitniku\*

0 1 2 3 4

10. Prema sebi zauzimam pozitivan stav.

0 1 2 3 4

## Rezultati:

Izračunajte rezultat tako da zbrojite zaokružene brojke. Napomena: tvrdnje 2, 3, 4, 6 i 9 označene su zvjezdicom i boduju se u suprotnom smjeru na slijedeći način:

$$0 = 4$$

$$1 = 3$$

$$2 = 2$$

$$3 = 1$$

$$4 = 0$$

2/5/6/8/9

Ukupan zbroj predstavlja vaš rezultat na ljestvici samopoštovanja:

**manje od 23 -**

nisko samopoštovanje

**23 = 34 -**

prosječno samopoštovanje

**više od 34 -**

visoko samopoštovanje