

SSSR¹

Numele _____ Prenumele _____

Vârsta _____ Studii _____ Gen _____ Data examinării _____

Nr. crt.	ÎNTREBĂRI	Total de acord	De acord	Dezacord	Total dezacord
1.	În general sunt mulțumit(ă) de mine	4	3	2	1
2.	Câteodată mă gândesc că nu valorez nimic	1	2	3	4
3.	Cred că am o serie de calități bune	4	3	2	1
4.	Sunt capabil(ă) să fac lucrurile la fel de bine ca ceilalți	4	3	2	1
5.	Simt că nu am în mine prea multe de care să fiu mândru (ă)	1	2	3	4
6.	Câteodată mă simt realmente inutil(ă)	1	2	3	4
7.	Mă gândesc că sunt un om de valoare, cel puțin la fel ca alte persoane	4	3	2	1
8.	Mi-ar plăcea să am mai mult respect față de mine însumi/însămi	1	2	3	4
9.	Ținând cont de toate, am tendința să cred că sunt un (o) ratat(ă)	1	2	3	4
10.	Am o părere pozitivă despre mine	4	3	2	1

Etalon:

10 - 16 puncte - SS scăzută

17 - 33 puncte - SS medie

34 - 40 puncte - SS înaltă

¹ Scala stimei de sine Rosenberg