

ROSENBERGOVA ŠKÁLA SEBEHODNOCENÍ (SELF-ESTEEM)

Zaškrtněte prosím políčko, které nejlépe vyjadřuje váš postoj k danému výroku:

		Naprostou souhlasím	Souhlasím	Nesouhlasím	Naprostou nesouhlasím
1.	Mám pocit, že jsem jako člověk přinejmenším stejně hodnotný stejně dobrý, jako ostatní.				
2.	Myslím si, že mám řadu dobrých vlastností.				
3.	Celkově mívám tendenci považovat se neúspěšného člověka.**				
4.	Jsem schopný dělat mnoho věcí stejně dobře, jako většina ostatních lidí.				
5.	Mám pocit, že nemám moc vlastností, na které mohu být hrdý.**				
6.	Mám k sobě kladný vztah.				
7.	Celkově jsem se sebou spokojený.				
8.	Chtěl bych si sám sebe víc vážít.**				
9.	Občas mám dost pocit, že nejsem užitečný.**				
10.	Někdy si myslím, že jsem naprosto nemožný.**				

Jak odpovědi bodovat: Položky 1, 2, 4, 6, 7:

Naprostou souhlasím = 3, Souhlasím = 2, Nesouhlasím = 1, Naprostou nesouhlasím = 0.

Položky 3, 5, 8, 9, 10 (jsou polarizovány opačně a jsou označeny **):

Naprostou souhlasím = 0, Souhlasím = 1, Nesouhlasím = 2, Naprostou nesouhlasím = 3.

Hodnota skóre se pohybuje v intervalu 0-30, kdy 30 značí nejvyšší skóre a tedy nejvyšší (nejvíce pozitivní) sebehodnocení.¹ Při aplikaci stupnice odstraňte hvězdičky, které označují položky opačné polarizace.

¹ Je možné bodovat také na stupnici 1–4, pak bude výsledné skóre v intervalu 10–40.