

## Fragebogen zum Selbstwertgefühl (Rosenberg SES)

Es gibt keine „richtigen“ und „falschen“ Antworten.  
Zutreffendes bitte ankreuzen!

	Ich bin entgegen- gesetzter Meinung 1 Punkt	Stimme nicht überein 2 Punkte	Weder noch 3 Punkt	Stimme überein 4 Punkte	Stimme sehr überein 5 Punkte
1. Im Großen und Ganzen bin ich zufrieden mit mir selbst.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Manchmal denke ich, dass ich für überhaupt nichts gut bin. (U)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Ich glaube, ich habe eine Menge guter Eigenschaften.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Ich kann Dinge genau so gut machen, wie die meisten anderen Leute auch.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Ich glaube, es gibt nicht viel, worauf ich stolz sein kann. (U)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Sicherlich fühle ich mich auch manchmal nutzlos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Ich glaube, dass ich eine geschätzte Person bin, mindestens auf dem selben Niveau wie die anderen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Ich wünschte, ich hätte mehr Achtung vor mir selbst. (U)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Alles in allem neige ich zu dem Gefühl, dass ich ein Versager bin. (U)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Ich habe eine positive Einstellung zu mir selbst.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Summe je Spalte *)					
Multiplikation mit 0,1,2,3,4 oder 5					
<b>Gesamtpunktezahl</b>					

\*) die mit (U) gekennzeichneten negativen Aussagen werden umgekehrt bewertet.

Addiere einfach die Punkte, die du angekreuzt (und teilweise umgekehrt neu bewertet) hast.  
Dein Gesamtergebnis wird zwischen 10 und 50 Punkten liegen. Je höher deine mögliche Gesamtpunktezahl desto höher Dein Selbstwertgefühl.

Die folgende Tabelle gibt dir zum Vergleich durchschnittswerte zur Hand, wie verschiedene Gruppen in diesem Test abgeschnitten haben:

Stichprobe:	Durchschnittliche Gesamtpunktezahl:
608 Studenten der Univ. Tartu, Estland	38,7
Typische Gesamtpunktezahl für Amerikaner und Kanadier	39,4 – 40,3
Typische Gesamtpunktezahl für Australier	39,3
Typische Gesamtpunktezahl für Japaner	31,2 – 35
Typische Gesamtpunktezahl für westliche Industrieländer	38,5

Pullmann, helle und Allik, Jüri: The Rosenberg Self-Esteem scale: its dimensionality, stability und personality correlates in Estonian, in: *Personality and Individual Difference*, Bd.28, 2000, Seite 701 bis 705