

SKALA FOR OPLEVEDE NEDERLAG

Herunder finder du en række udsagn, som beskriver hvordan mennesker kan føle om sig selv. Læs dem omhyggeligt, og sæt en cirkel om det tal til højre for udsagnet, der bedst beskriver, hvordan du har følt de sidste 7 dage. Gennemgå skalaen herunder, og vær venlig ikke at springe nogen af udsagnene over.

SKALA

0 = ALDRIG 1 = SJÆLDENT 2 = NOGLE GANGE 3 = FOR DET MESTE 4 = ALTID

- | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 1. Jeg føler ikke, at jeg har opnået noget i livet. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. Jeg føler, at jeg er en succesfuld person. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. Jeg føler mig slået ud af livets udfordringer. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. Jeg føler mig grundlæggende som en vinder. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. Jeg føler, at jeg har mistet mit ståsted i verden. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. Jeg føler, at livet har været en stor kamp. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. Jeg føler mig magtesløs. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. Jeg føler, at al min selvtillid er blevet taget fra mig. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. Jeg føler, at jeg kan klare alt som livet byder mig. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. Jeg føler, at jeg har nået bunden. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11. Jeg føler mig fuldstændig slået ud af kurs. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12. Jeg føler, at jeg er en taber. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13. Jeg føler, at jeg har givet op. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14. Jeg føler mig nede | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15. Jeg føler, at jeg har tabt vigtige kampe i livet. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16. Jeg føler, at jeg ikke magter at kæmpe længere. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

Nederlagsskala

Bemærk, at punkterne 2, 4 & 9 er vendt om.