**Self Esteem Rating Scale (SERS-20)**

In deze vragenlijst staan ideeën die mensen over zichzelf kunnen hebben. Lees elk idee goed en zet een cirkel of kruisje om het getal dat het beste aangeeft hoe vaak je het idee bij jezelf vindt passen. De getallen betekenen het volgende:

1 = Nooit

2 = Bijna nooit

3 = Enkele keren

4 = Soms

5 = Vaak

6 = Meestal

7 = Altijd

Er zijn geen goede of foute antwoorden, zolang je maar eerlijk aangeeft wat je vindt over jezelf.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. Ik heb het gevoel dat andere mensen dingen veel beter doen dan ik
 | 1 | 2 | 3 | 4 |  5 |  6 | 7 |
| 1. Ik vind dat ik goed met andere mensen kan omgaan
 | 1 | 2 | 3 | 4 |  5 |  6 | 7 |
| 1. Ik denk dat dingen die ik doe waarschijnlijk niet zullen lukken of mis zullen gaan
 | 1 | 2 | 3 | 4 |  5 |  6 | 7 |
| 1. Ik denk dat mensen echt graag met mij praten
 | 1 | 2 | 3 | 4 |  5 |  6 | 7 |
| 1. Ik vind dat ik iemand ben die dingen erg goed kan
 | 1 | 2 | 3 | 4 |  5 |  6 | 7 |
| 1. Als ik met anderen samen ben, merk ik dat ze blij zijn dat ik er ben
 | 1 | 2 | 3 | 4 |  5 |  6 | 7 |
| 1. Ik denk dat ik een goede indruk op andere mensen maak
 | 1 | 2 | 3 | 4 |  5 |  6 | 7 |
| 1. Ik weet zeker dat ik nieuwe relaties kan beginnen, als ik dat wil
 | 1 | 2 | 3 | 4 |  5 |  6 | 7 |
| 1. Ik schaam me voor mezelf
 | 1 | 2 | 3 | 4 |  5 |  6 | 7 |
| 1. Ik voel me minder dan andere mensen
 | 1 | 2 | 3 | 4 |  5 |  6 | 7 |
| 1. Ik denk dat mijn vrienden me interessant vinden
 | 1 | 2 | 3 | 4 |  5 |  6 | 7 |
| 1. Ik vind dat ik een goed gevoel voor humor heb
 | 1 | 2 | 3 | 4 |  5 |  6 | 7 |
| 1. Ik word boos op mezelf om hoe ik ben
 | 1 | 2 | 3 | 4 |  5 |  6 | 7 |
| 1. Mijn vrienden waarderen mij
 | 1 | 2 | 3 | 4 |  5 |  6 | 7 |
| 1. Ik ben bang dat ik stom zal overkomen op anderen
 | 1 | 2 | 3 | 4 |  5 |  6 | 7 |
| 1. Ik wou dat ik gewoon kon verdwijnen als ik bij andere mensen ben
 | 1 | 2 | 3 | 4 |  5 |  6 | 7 |
| 1. Als ik meer was zoals andere mensen, zou ik een beter gevoel over mijzelf hebben
 | 1 | 2 | 3 | 4 |  5 |  6 | 7 |
| 1. Ik heb het gevoel dat ik vaker voor de gek word gehouden dan andere mensen
 | 1 | 2 | 3 | 4 |  5 |  6 | 7 |
| 1. Ik denk dat mensen het naar hun zin hebben als ze met mij samen zijn
 | 1 | 2 | 3 | 4 |  5 |  6 | 7 |
| 1. Ik wou dat ik iemand anders was
 | 1 | 2 | 3 | 4 |  5 | 6 | 7 |