

Skattning av resurser

Namn: _____

Markera på skalan hur väl varje påstående stämmer in på dig just nu.

1 betyder att påståendet inte alls stämmer

10 betyder att påståendet stämmer helt och hållet

1. Jag har lätt för att umgås med andra

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

2. Jag är en hjälpsam person.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

3. Jag har lätt för att sätta mig in i hur andra människor känner.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

4. Jag kan hantera mitt humör.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

5. Jag kan handskas med de svårigheter som dyker upp i livet.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

6. Jag är en kreativ person.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

7. Om jag får problem löser jag dem framgångsrikt.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

8. Jag kan själv påverka och styra utvecklingen av mitt liv.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

9. Jag har tillräckliga kunskaper för att klara mig i livet.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

10. Det är viktigt för mig med intresse och hobbies.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

11. Det är viktigt för mig med traditioner.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

12. Det är viktigt för mig med tro/religion/andlighet.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

13. I mitt liv finns betydelsefulla personer.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

14. Jag har en god fysisk hälsa.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

15. Jag har en god psykisk hälsa.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

16. Jag ser ljus på framtiden.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Övriga kommentarer
