

ЛИСТ ЗА ОТГОВОРИ

Скала S. E. R. T. H. U. A. L. *

Име:

Пол: F ☐ M ☐

Възраст:

.....

Образование:

.....

Дата на оценяване:/...../..... Рецензент:

По-долу е даден списък с твърдения. Като имате предвид 1 (категорично не съм съгласен/а) и 5 (категорично съм съгласен/а), моля, отбележете (с кръстче) всяка от тях според сегашното ви възприятие за себе си. Опитайте се да отговорите вярно на всички въпроси. Няма верни или грешни отговори. Няма ограничение във времето за попълване на теста.

(1 = категорично несъгласие; 5 = категорично съгласие)

1	Често се обвинявам за нещата, които правя.	1	2	3	4	5
2	Аз съм отговорен човек	1	2	3	4	5
3	Имам малко собствени ценности и стандарти	1	2	3	4	5
4	Трудно ми е да контролирам агресията си.	1	2	3	4	5
5	Като цяло харесвам хората	1	2	3	4	5
6	Най-трудните ми битки са със самия мен	1	2	3	4	5
7	Оптимист съм	1	2	3	4	5
8	Сексуално привлекателен съм	1	2	3	4	5
9	Имам чувството, че няма помощ за мен	1	2	3	4	5
10	Обикновено мога да вземам собствени решения и да се придържам към тях.	1	2	3	4	5
11	Решенията ми не се вземат от мен.	1	2	3	4	5
12	Чувствам се апатичен	1	2	3	4	5
13	Импулсивен съм	1	2	3	4	5
14	Аз съм рационален човек	1	2	3	4	5
15	Имам чувството, че не се справям с нещата	1	2	3	4	5
16	Толерантен съм	1	2	3	4	5
17	Амбициозен съм	1	2	3	4	5
18	Избягвам да се сблъскам с кризи или трудности	1	2	3	4	5
19	Не уважавам себе си.	1	2	3	4	5
20	Имам положително отношение към себе си	1	2	3	4	5
21	Аз съм асертивен (утвърдително)	1	2	3	4	5
22	Трудно ми е да вземам решения	1	2	3	4	5
23	Аз съм неудачник	1	2	3	4	5
24	Аз съм любезен	1	2	3	4	5
25	Страхувам се от секс	1	2	3	4	5

26	Страхувам се да не се проваля в нещо, което наистина искам.	1	2	3	4	5
27	Аз съм добър работник	1	2	3	4	5
28	Чувствам се емоционално зрял	1	2	3	4	5
29	Наистина съм разстроен	1	2	3	4	5
30	Не се чувствам уверен	1	2	3	4	5
31	Аз съм интелигентен	1	2	3	4	5
32	Аз съм безнадежден	1	2	3	4	5
33	Аз съм човек, на когото не може да се има доверие	1	2	3	4	5
34	Аз съм доста общителен	1	2	3	4	5
35	Нямам стойност	1	2	3	4	5
36	Лесно се ядосвам	1	2	3	4	5
37	Имам добър външен вид	1	2	3	4	5
38	Чувствам се добре със себе си	1	2	3	4	5
39	Другите са подозрителни към мен	1	2	3	4	5
40	Ще бъда доволен от себе си, ако успея да направя велики неща в живота си.	1	2	3	4	5
41	Моите шефове/учители са доволни от мен	1	2	3	4	5
42	Мисля, че съм нервна и напрегната	1	2	3	4	5
43	Аз съм много лоялен към приятелствата си	1	2	3	4	5
44	Гордея се с тялото си	1	2	3	4	5
45	Имам доверие в себе си	1	2	3	4	5
46	За да се почувствам по-добре, използвам стимуланти като кафе, тютюн, алкохол и др.	1	2	3	4	5
47	Харесвам групови дейности	1	2	3	4	5
48	Лесно се обезкуражавам от слаби професионални/училищни резултати	1	2	3	4	5
49	Имам добро мнение за себе си	1	2	3	4	5
50	Хората се отегчават, когато са в моята компания.	1	2	3	4	5
51	Смятам, че всеки трябва да има роля в обществото.	1	2	3	4	5
52	Искам да участвам в движения за солидарност	1	2	3	4	5
53	Имам увереност в бъдещето си	1	2	3	4	5
54	В работата/университета другите търсят моята компания	1	2	3	4	5
55	Имам чувството, че правя нещата по-зле от другите.	1	2	3	4	5
56	Имам непривлекателен външен вид	1	2	3	4	5
57	В група обичам да поемам инициативата.	1	2	3	4	5
58	Доволен съм от начина, по който се развива тялото ми.	1	2	3	4	5
59	В групи се чувствам изолиран.	1	2	3	4	5
60	Удовлетворен съм от професионалните си/училищни резултати	1	2	3	4	5