

LIST ODPOVĚDÍ

Měřítko S. E. R. T. H. U. A. L. *

Název:

.....

Pohlaví: ☐ Ž ☐ M

Věk:

.....

Vzdělání:

Datum hodnocení:/...../..... **Recenzent:**

Níže je uveden seznam výroků. Vzhledem k hodnotám 1 (rozhodně nesouhlasím) a 5 (rozhodně souhlasím) zaškrtněte (křížkem) každou z nich podle toho, jak se v současnosti vnímáte. Na všechny otázky se snažte odpovídat pravdivě. Neexistují správné nebo špatné odpovědi. Na vyplnění testu není stanoven žádný časový limit.

(1 = rozhodně nesouhlasím; 5 = rozhodně souhlasím)

1	Často si vyčítám věci, které dělám.	1	2	3	4	5
2	Jsem zodpovědná osoba	1	2	3	4	5
3	Mám několik vlastních hodnot a norem	1	2	3	4	5
4	Je pro mě obtížné ovládat svou agresivitu.	1	2	3	4	5
5	Obecně mám rád lidi	1	2	3	4	5
6	Nejtěžší bitvy svádím sám se sebou	1	2	3	4	5
7	Jsem optimista	1	2	3	4	5
8	Jsem sexuálně atraktivní	1	2	3	4	5
9	Mám pocit, že mi není pomoci	1	2	3	4	5
10	Obvykle se dokážu rozhodnout sám a držet se jich.	1	2	3	4	5
11	Moje rozhodnutí nečiním sám.	1	2	3	4	5
12	Cítím se apatický	1	2	3	4	5
13	Jsem impulzivní	1	2	3	4	5
14	Jsem racionální člověk	1	2	3	4	5
15	Mám pocit, že se s věcmi nevypořádávám.	1	2	3	4	5
16	Jsem tolerantní	1	2	3	4	5
17	Jsem ambiciózní	1	2	3	4	5
18	Vyhýbám se krizím nebo potížím	1	2	3	4	5
19	Nevážím si sám sebe.	1	2	3	4	5
20	Mám pozitivní přístup k sobě samému	1	2	3	4	5
21	Jsem asertivní (kladně)	1	2	3	4	5
22	Je pro mě obtížné se rozhodovat	1	2	3	4	5
23	Jsem smolař	1	2	3	4	5
24	Jsem laskavý	1	2	3	4	5
25	Bojím se sexu	1	2	3	4	5
26	Bojím se, že selžu v něčem, co opravdu chci.	1	2	3	4	5
27	Jsem dobrý pracovník	1	2	3	4	5

28	Cítím se emocionálně vyspělý	1	2	3	4	5
29	Jsem opravdu naštvaná	1	2	3	4	5
30	Necítím se jistý	1	2	3	4	5
31	Jsem inteligentní	1	2	3	4	5
32	Jsem beznadějný	1	2	3	4	5
33	Jsem člověk, kterému se nedá věřit	1	2	3	4	5
34	Jsem docela společenský	1	2	3	4	5
35	Nemám žádnou hodnotu	1	2	3	4	5
36	Snadno se rozčílím	1	2	3	4	5
37	Mám dobrý fyzický vzhled	1	2	3	4	5
38	Mám ze sebe dobrý pocit	1	2	3	4	5
39	Ostatní mě podezřívají	1	2	3	4	5
40	Budu se sebou spokojený, když se mi v životě podaří velké věci.	1	2	3	4	5
41	Moji šéfové/učitelé jsou se mnou spokojeni.	1	2	3	4	5
42	Myslím, že jsem nervózní a napjatá.	1	2	3	4	5
43	Jsem velmi věrný svým přátelstvím	1	2	3	4	5
44	Jsem hrdý na své tělo	1	2	3	4	5
45	Věřím si	1	2	3	4	5
46	Abych se cítil lépe, užívám stimulanty, jako je káva, tabák, alkohol atd.	1	2	3	4	5
47	Mám rád skupinové aktivity	1	2	3	4	5
48	Snadno se nechám odradit špatnými profesními/školními výsledky.	1	2	3	4	5
49	Mám o sobě dobré mínění	1	2	3	4	5
50	Lidé se v mé společnosti nudí.	1	2	3	4	5
51	Myslím, že každý by měl mít ve společnosti nějakou roli.	1	2	3	4	5
52	Chci se účastnit solidárních hnutí	1	2	3	4	5
53	Věřím ve svou budoucnost	1	2	3	4	5
54	V práci/univerzitě ostatní vyhledávají mou společnost	1	2	3	4	5
55	Mám pocit, že dělám věci hůř než ostatní.	1	2	3	4	5
56	Mám neatraktivní fyzický vzhled	1	2	3	4	5
57	Ve skupině rád přebírám iniciativu.	1	2	3	4	5
58	Jsem spokojená s tím, jak se moje tělo vyvíjí.	1	2	3	4	5
59	Ve skupinách se cítím izolovaný	1	2	3	4	5
60	Jsem spokojen se svými profesními/školními výsledky	1	2	3	4	5