

ΦΥΛΛΟ ΑΠΑΝΤΗΣΕΩΝ

Κλίμακα S. E. R. T. H. U. A. L. *

Όνομα:

.....

Φύλο: F ☐ M ☐

Ηλικία:

.....

Εκπαίδευση:

Ημερομηνία αξιολόγησης:/...../..... **Κριτής:**

.....

Ακολουθεί κατάλογος δηλώσεων. Λαμβάνοντας υπόψη το 1 (διαφωνώ απόλυτα) και το 5 (συμφωνώ απόλυτα), παρακαλώ σημειώστε (με σταυρό) κάθε μία από αυτές σύμφωνα με την τρέχουσα αντίληψή σας για τον εαυτό σας. Προσπαθήστε να απαντήσετε σε όλες τις ερωτήσεις με ειλικρίνεια. Δεν υπάρχουν σωστές ή λανθασμένες απαντήσεις. Δεν υπάρχει χρονικό όριο για τη συμπλήρωση του τεστ.

(1 = Διαφωνώ απόλυτα, 5 = Συμφωνώ απόλυτα)

1	Συχνά κατηγορώ τον εαυτό μου για τα πράγματα που κάνω.	1	2	3	4	5
2	Είμαι υπεύθυνος άνθρωπος	1	2	3	4	5
3	Έχω λίγες δικές μου αξίες και πρότυπα	1	2	3	4	5
4	Δυσκολεύομαι να ελέγξω την επιθετικότητά μου.	1	2	3	4	5
5	Μου αρέσουν γενικά οι άνθρωποι	1	2	3	4	5
6	Οι πιο δύσκολες μάχες μου είναι με τον εαυτό μου	1	2	3	4	5
7	Είμαι αισιόδοξος	1	2	3	4	5
8	Είμαι σεξουαλικά ελκυστική	1	2	3	4	5
9	Αισθάνομαι ότι δεν υπάρχει βοήθεια για μένα	1	2	3	4	5
10	Συνήθως μπορώ να παίρνω τις δικές μου αποφάσεις και να τις τηρώ.	1	2	3	4	5
11	Οι αποφάσεις μου δεν λαμβάνονται από τον εαυτό μου	1	2	3	4	5
12	Αισθάνομαι απαθής	1	2	3	4	5
13	Είμαι παρορμητικός	1	2	3	4	5
14	Είμαι ένα λογικό άτομο	1	2	3	4	5
15	Αισθάνομαι ότι δεν αντιμετωπίζω τα πράγματα	1	2	3	4	5
16	Είμαι ανεκτικός	1	2	3	4	5
17	Είμαι φιλόδοξος	1	2	3	4	5
18	Αποφεύγω να αντιμετωπίζω κρίσεις ή δυσκολίες	1	2	3	4	5
19	Δεν σέβομαι τον εαυτό μου.	1	2	3	4	5
20	Έχω θετική στάση απέναντι στον εαυτό μου	1	2	3	4	5
21	Είμαι διεκδικητικός (καταφατικό)	1	2	3	4	5
22	Δυσκολεύομαι να πάρω αποφάσεις	1	2	3	4	5
23	Είμαι ένας χαμένος	1	2	3	4	5
24	Είμαι ευγενικός	1	2	3	4	5

* Συγγραφείς: Tap, P., Hipólito, J.

25	Φοβάμαι το σεξ	1	2	3	4	5
26	Φοβάμαι μήπως αποτύχω σε κάτι που πραγματικά θέλω.	1	2	3	4	5
27	Είμαι καλός εργαζόμενος	1	2	3	4	5
28	Αισθάνομαι συναισθηματικά ώριμος	1	2	3	4	5
29	Είμαι πραγματικά αναστατωμένος	1	2	3	4	5
30	Δεν αισθάνομαι σίγουρος	1	2	3	4	5
31	Είμαι ευφυής	1	2	3	4	5
32	Είμαι απελπισμένος	1	2	3	4	5
33	Είμαι ένα άτομο που δεν μπορεί να εμπιστευτεί κανείς	1	2	3	4	5
34	Είμαι αρκετά κοινωνικός	1	2	3	4	5
35	Δεν έχω καμία αξία	1	2	3	4	5
36	Θυμώνω εύκολα	1	2	3	4	5
37	Έχω καλή φυσική εμφάνιση	1	2	3	4	5
38	Αισθάνομαι καλά με τον εαυτό μου	1	2	3	4	5
39	Άλλοι με υποψιάζονται	1	2	3	4	5
40	Θα είμαι ευτυχισμένη με τον εαυτό μου αν μπορώ να κάνω σπουδαία πράγματα στη ζωή μου.	1	2	3	4	5
41	Τα αφεντικά/οι καθηγητές μου είναι ευχαριστημένοι μαζί μου	1	2	3	4	5
42	Νομίζω ότι είμαι νευρικός και σφιγμένος	1	2	3	4	5
43	Είμαι πολύ πιστή στις φιλίες μου	1	2	3	4	5
44	Είμαι περήφανη για το σώμα μου	1	2	3	4	5
45	Έχω εμπιστοσύνη στον εαυτό μου	1	2	3	4	5
46	Για να νιώσω καλύτερα, χρησιμοποιώ διεγερτικά όπως ο καφές, ο καπνός, το αλκοόλ κ.λπ.	1	2	3	4	5
47	Μου αρέσουν οι ομαδικές δραστηριότητες	1	2	3	4	5
48	Αποθαρρύνομαι εύκολα από τα φτωχά επαγγελματικά/σχολικά αποτελέσματα	1	2	3	4	5
49	Έχω καλή γνώμη για τον εαυτό μου	1	2	3	4	5
50	Οι άνθρωποι βαριούνται όταν βρίσκονται στην παρέα μου.	1	2	3	4	5
51	Νομίζω ότι όλοι πρέπει να έχουν ένα ρόλο στην κοινωνία.	1	2	3	4	5
52	Θέλω να συμμετέχω σε κινήματα αλληλεγγύης	1	2	3	4	5
53	Έχω εμπιστοσύνη στο μέλλον μου	1	2	3	4	5
54	Στη δουλειά/στο πανεπιστήμιο, οι άλλοι αναζητούν την παρέα μου	1	2	3	4	5
55	Αισθάνομαι ότι κάνω πράγματα χειρότερα από τους άλλους.	1	2	3	4	5
56	Δεν έχω ελκυστική φυσική εμφάνιση	1	2	3	4	5
57	Σε μια ομάδα, μου αρέσει να παίρνω πρωτοβουλίες.	1	2	3	4	5
58	Είμαι ευχαριστημένος με τον τρόπο που αναπτύσσεται το σώμα μου.	1	2	3	4	5
59	Σε ομάδες, νιώθω απομονωμένος	1	2	3	4	5
60	Είμαι ικανοποιημένος από τα επαγγελματικά/σχολικά μου αποτελέσματα	1	2	3	4	5