

VÁLASZLAP

S. E. R. T. H. U. A. L. *

Név:

Nem: F ☐ M ☐

Kor:

Oktatás:

Értékelés dátuma:/...../..... Értékelő:

Az alábbiakban felsoroljuk a nyilatkozatokat. Az 1 (egyáltalán nem értek egyet) és az 5 (teljesen egyetértek) közül kérjük, jelölje be (keresztrel) az egyes pontokat a jelenlegi önképének megfelelően. Próbáljon meg minden kérdésre őszintén válaszolni. Nincsenek helyes vagy helytelen válaszok. A teszt kitöltésére nincs időkorlát.

(1 = egyáltalán nem ért egyet; 5 = teljesen egyetért)

1	Gyakran magamat hibáztatom a dolgokért, amiket teszek.	1	2	3	4	5
2	Felelősségteljes ember vagyok	1	2	3	4	5
3	Kevés saját értékrendem és normám van	1	2	3	4	5
4	Nehezen tudom kontrollálni az agressziómat.	1	2	3	4	5
5	Általában szeretem az embereket	1	2	3	4	5
6	A legnehezebb csatáimat magammal vívom	1	2	3	4	5
7	Optimista vagyok	1	2	3	4	5
8	Szexuálisan vonzó vagyok	1	2	3	4	5
9	Úgy érzem, hogy nincs segítség számomra	1	2	3	4	5
10	Általában meg tudom hozni a saját döntéseimet, és ragaszkodom hozzájuk.	1	2	3	4	5
11	A döntéseimet nem én hozom	1	2	3	4	5
12	Apatikusnak érzem magam	1	2	3	4	5
13	Impulzív vagyok	1	2	3	4	5
14	Racionális ember vagyok	1	2	3	4	5
15	Úgy érzem, hogy nem foglalkozom a dolgokkal.	1	2	3	4	5
16	Toleráns vagyok	1	2	3	4	5
17	Ambiciózus vagyok	1	2	3	4	5
18	Kerülöm a válságokkal vagy nehézségekkel való szembenézést	1	2	3	4	5
19	Nem tisztellem magam.	1	2	3	4	5
20	Pozitívan állok magamhoz	1	2	3	4	5
21	Magabiztos vagyok (igenlő)	1	2	3	4	5
22	Nehezen tudok döntéseket hozni	1	2	3	4	5
23	Vesztes vagyok	1	2	3	4	5
24	Én kedves vagyok	1	2	3	4	5
25	Félek a szextől	1	2	3	4	5
26	Félek, hogy elbukom valamit, amit igazán akarok.	1	2	3	4	5
27	Jó munkaerő vagyok	1	2	3	4	5
28	Érzelmileg érettnek érzem magam	1	2	3	4	5
29	Nagyon feldúlt vagyok.	1	2	3	4	5

30	Nem érzem magam magabiztosnak	1	2	3	4	5
31	Intelligens vagyok	1	2	3	4	5
32	Reménytelen vagyok	1	2	3	4	5
33	Olyan ember vagyok, akiben nem lehet megbízni	1	2	3	4	5
34	Elég társaságkedvelő vagyok	1	2	3	4	5
35	Nincs értékem	1	2	3	4	5
36	Könnyen dühös leszek	1	2	3	4	5
37	Jó fizikai megjelenésem van	1	2	3	4	5
38	Jól érzem magam a bőrömben	1	2	3	4	5
39	Mások gyanakodnak rám	1	2	3	4	5
40	Akkor leszek elégedett magammal, ha nagy dolgokat tudok tenni az életemben.	1	2	3	4	5
41	A főnökeim/tanáraim elégedettek velem	1	2	3	4	5
42	Azt hiszem, ideges és feszült vagyok	1	2	3	4	5
43	Nagyon hűséges vagyok a barátságaimhoz	1	2	3	4	5
44	Büszke vagyok a testemre	1	2	3	4	5
45	Bízom magamban	1	2	3	4	5
46	Hogy jobban érezzem magam, stimulánsokat használok, például kávé, dohányt, alkoholt stb.	1	2	3	4	5
47	Szeretem a csoportos tevékenységeket	1	2	3	4	5
48	Könnyen elkeserítenek a gyenge munka/iskolai eredmények.	1	2	3	4	5
49	Jó véleményem van magamról	1	2	3	4	5
50	Az emberek unatkoznak a társaságomban.	1	2	3	4	5
51	Szerintem mindenkinek meg kell kapnia a társadalomban a maga szerepét.	1	2	3	4	5
52	Szolidaritási mozgalmakban szeretnék részt venni	1	2	3	4	5
53	Bízom a jövőmben	1	2	3	4	5
54	A munkahelyen/egyetemen mások keresik a társaságomat	1	2	3	4	5
55	Úgy érzem, hogy én rosszabbul csinálok dolgokat, mint mások.	1	2	3	4	5
56	Nem vonzó a fizikai megjelenésem	1	2	3	4	5
57	Egy csoportban szeretek kezdeményezni.	1	2	3	4	5
58	Elégedett vagyok azzal, ahogyan a testem fejlődik.	1	2	3	4	5
59	Csoportokban elszigeteltnek érzem magam	1	2	3	4	5
60	Elégedett vagyok a szakmai/iskolai eredményeimmel	1	2	3	4	5