

ARKUSZ ODPOWIEDZI

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

Nazwa:

.....

Płeć: F ☐ M ☐

Wiek:

Edukacja:

Data oceny:/...../..... **Recenzent:**

Poniżej znajduje się lista stwierdzeń. Biorąc pod uwagę wartości 1 (zdecydowanie się nie zgadzam) i 5 (zdecydowanie się zgadzam), proszę zaznaczyć (krzyżykiem) każdą z nich zgodnie z Pani obecnym postrzeganiem siebie. Postaraj się odpowiedzieć na wszystkie pytania zgodnie z prawdą. Nie ma dobrych ani złych odpowiedzi. Nie ma limitu czasu na wypełnienie testu.

(1 = Zdecydowanie się nie zgadzam; 5 = Zdecydowanie się zgadzam)

1	Często obwiniam siebie za rzeczy, które robię.	1	2	3	4	5
2	Jestem osobą odpowiedzialną	1	2	3	4	5
3	Mam niewiele własnych wartości i norm	1	2	3	4	5
4	Trudno mi kontrolować swoją agresję.	1	2	3	4	5
5	Generalnie lubię ludzi	1	2	3	4	5
6	Najtrudniejsze bitwy toczę z samym sobą	1	2	3	4	5
7	Jestem optymistą	1	2	3	4	5
8	Jestem atrakcyjny seksualnie	1	2	3	4	5
9	Czuję, że nie ma dla mnie żadnej pomocy	1	2	3	4	5
10	Zazwyczaj potrafię podejmować własne decyzje i trzymać się ich.	1	2	3	4	5
11	Moje decyzje nie są podejmowane przeze mnie	1	2	3	4	5
12	Czuję się apatycznie	1	2	3	4	5
13	Jestem impulsywny	1	2	3	4	5
14	Jestem osobą racjonalną	1	2	3	4	5
15	Czuję, że nie radzę sobie z problemami	1	2	3	4	5
16	Jestem tolerancyjny	1	2	3	4	5
17	Jestem ambitny	1	2	3	4	5
18	Unikam stawiania czoła kryzysom i trudnościom	1	2	3	4	5
19	Nie szanuję siebie.	1	2	3	4	5
20	Mam pozytywne nastawienie do samego siebie	1	2	3	4	5
21	Jestem asertywny (twierdząco)	1	2	3	4	5
22	Trudno mi podejmować decyzje	1	2	3	4	5
23	Jestem nieudacznikiem	1	2	3	4	5
24	Jestem miły	1	2	3	4	5
25	Boję się seksu	1	2	3	4	5
26	Boję się, że nie uda mi się osiągnąć czegoś, czego bardzo pragnę.	1	2	3	4	5

27	Jestem dobrym pracownikiem	1	2	3	4	5
28	Czuję się dojrzały emocjonalnie	1	2	3	4	5
29	Jestem naprawdę zdenerwowany	1	2	3	4	5
30	Nie czuję się pewnie	1	2	3	4	5
31	Jestem inteligentny	1	2	3	4	5
32	Jestem beznadziejny	1	2	3	4	5
33	Jestem osobą, której nie można ufać	1	2	3	4	5
34	Jestem dość towarzyski	1	2	3	4	5
35	Nie mam żadnej wartości	1	2	3	4	5
36	Łatwo się denerwuję	1	2	3	4	5
37	Mam dobry wygląd fizyczny	1	2	3	4	5
38	Czuję się dobrze we własnej skórze	1	2	3	4	5
39	Inni są wobec mnie podejrzliwi	1	2	3	4	5
40	Będę z siebie zadowolony, jeśli uda mi się dokonać w życiu wielkich rzeczy.	1	2	3	4	5
41	Moi szefowie/nauczyciele są ze mnie zadowoleni	1	2	3	4	5
42	Myślę, że jestem zdenerwowany i spięty	1	2	3	4	5
43	Jestem bardzo lojalny wobec moich przyjaciół	1	2	3	4	5
44	Jestem dumny z mojego ciała	1	2	3	4	5
45	Mam zaufanie do siebie	1	2	3	4	5
46	Aby poczuć się lepiej, sięgam po używki, takie jak kawa, tytoń, alkohol itp.	1	2	3	4	5
47	Lubię zajęcia grupowe	1	2	3	4	5
48	Łatwo zniechęcają mnie słabe wyniki w nauce/szkole	1	2	3	4	5
49	Mam o sobie dobre mniemanie	1	2	3	4	5
50	Ludzie nudzą się, gdy przebywają w moim towarzystwie.	1	2	3	4	5
51	Uważam, że każdy powinien mieć swoją rolę w społeczeństwie.	1	2	3	4	5
52	Chcę uczestniczyć w ruchach solidarnościowych	1	2	3	4	5
53	Mam wiarę w swoją przyszłość	1	2	3	4	5
54	W pracy/ na uczelni inni szukają mojego towarzystwa	1	2	3	4	5
55	Mam wrażenie, że robię rzeczy gorzej niż inni.	1	2	3	4	5
56	Mam nieatrakcyjny wygląd fizyczny	1	2	3	4	5
57	W grupie lubię przejmować inicjatywę.	1	2	3	4	5
58	Jestem zadowolony z tego, jak rozwija się moje ciało.	1	2	3	4	5
59	W grupach czuję się odizolowany	1	2	3	4	5
60	Jestem zadowolony z moich wyników w pracy zawodowej/szkole	1	2	3	4	5