

FIȘĂ DE RĂSPUNSURI

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

Denumire:

.....

Sex: F ☐ M ☐

Vârsta:

.....

Educație:

Data evaluării:/...../..... **Recenzent:**

Mai jos este o listă de declarații. Luând în considerare 1 (nu sunt deloc de acord) și 5 (sunt total de acord), vă rugăm să bifați (cu o cruce) fiecare dintre acestea în funcție de percepția pe care o aveți în prezent despre dumneavoastră. Încercați să răspundeți sincer la toate întrebările. Nu există răspunsuri corecte sau greșite. Nu există o limită de timp pentru finalizarea testului.

(1 = total dezacord; 5 = total acord)

1	De multe ori mă învinovățesc pentru lucrurile pe care le fac.	1	2	3	4	5
2	Sunt o persoană responsabilă	1	2	3	4	5
3	Am puține valori și standarde proprii	1	2	3	4	5
4	Mi-e greu să-mi controlez agresivitatea.	1	2	3	4	5
5	În general, îmi plac oamenii	1	2	3	4	5
6	Cele mai dificile bătălii ale mele sunt cu mine însumi	1	2	3	4	5
7	Sunt optimist	1	2	3	4	5
8	Sunt atrăgătoare din punct de vedere sexual	1	2	3	4	5
9	Simt că nu există niciun ajutor pentru mine	1	2	3	4	5
10	De obicei, pot să iau propriile decizii și să mă țin de ele.	1	2	3	4	5
11	Deciziile mele nu sunt luate de mine însumi	1	2	3	4	5
12	Mă simt apatic	1	2	3	4	5
13	Sunt impulsiv	1	2	3	4	5
14	Sunt o persoană rațională	1	2	3	4	5
15	Mă simt ca și cum nu mă ocup de lucruri	1	2	3	4	5
16	Sunt tolerant	1	2	3	4	5
17	Sunt ambițioasă	1	2	3	4	5
18	Evit să mă confrunt cu crize sau dificultăți	1	2	3	4	5
19	Nu mă respect.	1	2	3	4	5
20	Am o atitudine pozitivă față de mine însumi	1	2	3	4	5
21	Sunt asertiv (afirmativ)	1	2	3	4	5
22	Mi-e greu să iau decizii	1	2	3	4	5
23	Sunt un ratat	1	2	3	4	5
24	Sunt amabil	1	2	3	4	5
25	Mi-e frică de sex	1	2	3	4	5
26	Mi-e frică să nu reușesc ceva ce îmi doresc cu adevărat.	1	2	3	4	5

27	Sunt un bun lucrător	1	2	3	4	5
28	Mă simt matur din punct de vedere emoțional	1	2	3	4	5
29	Sunt foarte supărată.	1	2	3	4	5
30	Nu mă simt încrezător.	1	2	3	4	5
31	Sunt inteligent	1	2	3	4	5
32	Sunt fără speranță	1	2	3	4	5
33	Sunt o persoană în care nu poți avea încredere	1	2	3	4	5
34	Sunt destul de sociabil	1	2	3	4	5
35	Nu am nici o valoare	1	2	3	4	5
36	Mă enervez ușor	1	2	3	4	5
37	Am un aspect fizic bun	1	2	3	4	5
38	Mă simt bine cu mine însumi	1	2	3	4	5
39	Alții sunt suspicioși față de mine	1	2	3	4	5
40	Voi fi fericit cu mine însumi dacă voi reuși să fac lucruri mărețe în viața mea.	1	2	3	4	5
41	Șefii/profesorii mei sunt mulțumiți de mine	1	2	3	4	5
42	Cred că sunt nervos și încordat.	1	2	3	4	5
43	Sunt foarte loial prieteniei mele	1	2	3	4	5
44	Sunt mândru de corpul meu	1	2	3	4	5
45	Am încredere în mine	1	2	3	4	5
46	Pentru a mă simți mai bine, folosesc stimulente, cum ar fi cafeaua, tutunul, alcoolul etc.	1	2	3	4	5
47	Îmi plac activitățile de grup	1	2	3	4	5
48	Sunt ușor de descurajat de rezultatele profesionale/scolare slabe	1	2	3	4	5
49	Am o părere bună despre mine însumi	1	2	3	4	5
50	Oamenii se plictisesc atunci când sunt în compania mea.	1	2	3	4	5
51	Cred că toată lumea ar trebui să aibă un rol în societate.	1	2	3	4	5
52	Vreau să particip la mișcări de solidaritate	1	2	3	4	5
53	Am încredere în viitorul meu	1	2	3	4	5
54	La locul de muncă/universitate, alții caută compania mea	1	2	3	4	5
55	Simt că fac lucrurile mai rău decât alții.	1	2	3	4	5
56	Am un aspect fizic neatractiv	1	2	3	4	5
57	Într-un grup, îmi place să iau inițiativa.	1	2	3	4	5
58	Sunt mulțumit de felul în care se dezvoltă corpul meu.	1	2	3	4	5
59	În grupuri, mă simt izolat	1	2	3	4	5
60	Sunt mulțumit(ă) de rezultatele mele profesionale/scolare	1	2	3	4	5