

ЛИСТОК С ОТВЕТАМИ

Масштаб S. E. R. T. H. U. A. L. *

Имя:

Пол: F ☐ M ☐

Возраст:

.....

Образование:

.....

Дата оценки:/...../..... Рецензент:

Ниже приведен список высказываний. Учитывая 1 (я категорически не согласен) и 5 (я категорически согласен), пожалуйста, отметьте (крестиком) каждый из них в соответствии с вашим нынешним представлением о себе. Постарайтесь правдиво ответить на все вопросы. Здесь нет правильных или неправильных ответов. Время на прохождение теста не ограничено.

(1 = категорически не согласен; 5 = категорически согласен)

1	Я часто виню себя за то, что делаю.	1	2	3	4	5
2	Я ответственный человек	1	2	3	4	5
3	У меня мало собственных ценностей и стандартов	1	2	3	4	5
4	Мне трудно контролировать свою агрессию.	1	2	3	4	5
5	Мне вообще нравятся люди	1	2	3	4	5
6	Мои самые трудные битвы - с самим собой	1	2	3	4	5
7	Я настроен оптимистично	1	2	3	4	5
8	Я сексуально привлекателен	1	2	3	4	5
9	Я чувствую, что мне никто не поможет	1	2	3	4	5
10	Обычно я могу принимать собственные решения и придерживаться их.	1	2	3	4	5
11	Мои решения не принимаются самостоятельно	1	2	3	4	5
12	Я чувствую апатию	1	2	3	4	5
13	Я импульсивный	1	2	3	4	5
14	Я рациональный человек	1	2	3	4	5
15	Я чувствую, что не справляюсь с вещами.	1	2	3	4	5
16	Я терпима	1	2	3	4	5
17	Я амбициозен	1	2	3	4	5
18	Я избегаю сталкиваться с кризисами или трудностями	1	2	3	4	5
19	Я не уважаю себя.	1	2	3	4	5
20	У меня позитивное отношение к себе	1	2	3	4	5
21	Я ассертивен (утвердительно)	1	2	3	4	5
22	Мне трудно принимать решения	1	2	3	4	5
23	Я неудачник	1	2	3	4	5
24	Я добрый	1	2	3	4	5
25	Я боюсь секса	1	2	3	4	5

26	Я боюсь потерпеть неудачу в том, чего я действительно хочу.	1	2	3	4	5
27	Я хороший работник	1	2	3	4	5
28	Я чувствую себя эмоционально зрелым	1	2	3	4	5
29	Я очень расстроена.	1	2	3	4	5
30	Я не чувствую себя уверенно	1	2	3	4	5
31	Я умный	1	2	3	4	5
32	Я безнадежен	1	2	3	4	5
33	Я человек, которому нельзя доверять	1	2	3	4	5
34	Я довольно общительный	1	2	3	4	5
35	У меня нет ценности	1	2	3	4	5
36	Я легко злюсь	1	2	3	4	5
37	У меня хорошая внешность	1	2	3	4	5
38	Я чувствую себя хорошо	1	2	3	4	5
39	Другие относятся ко мне с подозрением	1	2	3	4	5
40	Я буду доволен собой, если смогу совершить великие дела в своей жизни.	1	2	3	4	5
41	Мои начальники/учителя довольны мной	1	2	3	4	5
42	Мне кажется, я нервничаю и напряжена	1	2	3	4	5
43	Я очень верен своим дружеским отношениям	1	2	3	4	5
44	Я горжусь своим телом	1	2	3	4	5
45	Я уверен в себе	1	2	3	4	5
46	Чтобы чувствовать себя лучше, я использую стимуляторы, такие как кофе, табак, алкоголь и т.д.	1	2	3	4	5
47	Мне нравятся групповые занятия	1	2	3	4	5
48	Меня легко обескуражить плохими результатами в профессиональной деятельности/школе	1	2	3	4	5
49	У меня хорошее мнение о себе	1	2	3	4	5
50	Людям становится скучно, когда они находятся в моей компании.	1	2	3	4	5
51	Я считаю, что у каждого человека должна быть своя роль в обществе.	1	2	3	4	5
52	Я хочу участвовать в движениях солидарности	1	2	3	4	5
53	У меня есть уверенность в своем будущем	1	2	3	4	5
54	На работе/университете другие ищут моего общества	1	2	3	4	5
55	Мне кажется, что я делаю что-то хуже, чем другие.	1	2	3	4	5
56	У меня непривлекательная внешность	1	2	3	4	5
57	В группе мне нравится проявлять инициативу.	1	2	3	4	5
58	Я доволен тем, как развивается мое тело.	1	2	3	4	5
59	В группах я чувствую себя изолированным	1	2	3	4	5
60	Я удовлетворен своими профессиональными/школьными результатами	1	2	3	4	5