Kwestionariusz Dialog

Nazwisko/imię lub akronim

**Instrukcja**

Prosimy Cię o wypełnienie kwestionariusza.

Jeśli wypełniasz kwestionariusz na komputerze pamiętaj:

1. Zapisz plik na dysku
2. W pierwszej rubryce możesz podać imię lub wymyślony akronim (który zapamiętaj)
3. Uzupełnij ankietę (w odpowiedziach wskaż tylko jedną wybraną przez ciebie odpowiedź)
4. Swoją odpowiedź zaznaczasz klikając na kratkę lub pole przeznaczone do wpisania odpowiedzi
5. Zapisz zmiany
6. Prześlij wypełniony kwestionariusz.

Zalecamy, aby pomiędzy poszczególnymi polami poruszać się klawiszem Tab lub Shift+Tab.

# Kim jesteś?

* Jaki jest Twój wiek? (podaj lata)
* Płeć
* Wykształcenie
* Kierunek studiów/zawód
* Miejsce zamieszkania
* Stan cywilny
* Posiadane dzieci
* Stosunek do religii

# Mówię do siebie kiedy...

Badania wykazały, że wszyscy ludzie mówią do samych siebie przynajmniej w niektórych sytuacjach lub w szczególnych okolicznościach. Każde z poniższych zdań dotyczy tych chwil, kiedy można „mówić do siebie” lub prowadzić wewnętrzną rozmowę z sobą (po cichu lub na głos). Określ, jak każde zdanie odnosi się do Ciebie, zaznaczając odpowiednią liczbę obok każdego z nich. Przyjmijmy, że każde zdanie zaczyna się stwierdzeniem: „**Mówię do siebie kiedy...**”.

Pamiętaj, aby ocenić każde zdanie. Proszę nie śpiesz się i zastanów się nad każdym z nich. Użyj następującej skali: 1 – nigdy, 2 – rzadko, 3 – czasem, 4 – często, 5 – bardzo często.

# Mówię do siebie kiedy...

powinienem był ZROBIĆ TO INACZEJ 1 2 3 4 5

powinienem był ZROBIĆ TO INACZEJ 1 2 3 4 5

spotkało mnie COŚ DOBREGO 1 2 3 4 5

ZASTANAWIAM SIĘ co powinienem zrobić lub powiedzieć 1 2 3 4 5

WYOBRAŻAM SOBIE jak ludzie reagują na to co mówię 1 2 3 4 5

jestem z siebie naprawdę ZADOWOLONY 1 2 3 4 5

CHCĘ PRZEANALIZOWAĆ to co ktoś ostatnio do mnie powiedział 1 2 3 4 5

WSTYDZĘ SIĘ czegoś co zrobiłem 1 2 3 4 5

JESTEM DUMNY z czegoś co zrobiłem 1 2 3 4 5

SPRAWDZAM w myślach możliwe sposoby postępowania 1 2 3 4 5

JESTEM na siebie naprawdę ZŁY 1 2 3 4 5

PRÓBUJĘ PRZEWIDZIEĆ co ktoś powie i jak ja na to zareaguje 1 2 3 4 5

DAJĘ SOBIE INSTRUKCJE LUB WSKAZÓWKI co powinienem zrobić lub powiedzieć

1 2 3 4 5

CHCĘ POCHWALIĆ SIEBIE za zrobienie czegoś dobrze 1 2 3 4 5

SPOTKAŁO MNIE COŚ ZŁEGO 1 2 3 4 5

CHCĘ PRZYPOMNIEĆ sobie co mam zrobić 1 2 3 4 5

CHCĘ ODTWORZYĆ coś co powiedziałem innej osobie 1 2 3 4 5