Kwestionariusz Skala SM-R

Nazwisko/imię lub akronim

**Instrukcja**

Prosimy Cię o wypełnienie kwestionariusza. [[1]](#footnote-1)

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
* Stan cywilny
* Wykształcenie
* Miejsce zamieszkania

Ustosunkuj się do każdego z poniższych twierdzeń, zaznaczając cyfrę na skali od 1 do 7, gdzie poszczególne cyfry oznaczają odpowiednio:

1 - zdecydowanie się nie zgadzam

2 - nie zgadzam się

3 - raczej się nie zgadzam

4 - nie mam zdania

5 - raczej się zgadzam

6 - zgadzam się

7 - zdecydowanie się zgadzam

# Na ogół LUBIĘ słyszeć:

... że jestem ŚWIETNĄ osobą [ ] 1 [ ] 2 [ ] 3 [ ] 4 [ ] 5 [ ] 6 [ ] 7

...PRAWDZIWE informacje o mojej osobie [ ] 1 [ ] 2 [ ] 3 [ ] 4 [ ] 5 [ ] 6 [ ] 7

że jestem TAKĄ osobą, za jaką się UWAŻAM [ ] 1 [ ] 2 [ ] 3 [ ] 4 [ ] 5 [ ] 6 [ ] 7

że mogę stać się LEPSZĄ osobą [ ] 1 [ ] 2 [ ] 3 [ ] 4 [ ] 5 [ ] 6 [ ] 7

# Na ogół CHCĘ odkrywać:

że mam ZNAKOMITE właściwości [ ] 1 [ ] 2 [ ] 3 [ ] 4 [ ] 5 [ ] 6 [ ] 7

jaki NAPRAWDĘ jestem [ ] 1 [ ] 2 [ ] 3 [ ] 4 [ ] 5 [ ] 6 [ ] 7

że jestem taki, jakim JUŻ siebie widzę [ ] 1 [ ] 2 [ ] 3 [ ] 4 [ ] 5 [ ] 6 [ ] 7

że mogę DOSKONALIĆ siebie [ ] 1 [ ] 2 [ ] 3 [ ] 4 [ ] 5 [ ] 6 [ ] 7

# Na ogół MYŚLĄC o sobie:

skupiam się na moich MOCNYCH stronach [ ] 1 [ ] 2 [ ] 3 [ ] 4 [ ] 5 [ ] 6 [ ] 7

staram się być OBIEKTYWNY w stosunku do siebie [ ] 1 [ ] 2 [ ] 3 [ ] 4 [ ] 5 [ ] 6 [ ] 7

WIEM KIM jestem i trzymam się tego [ ] 1 [ ] 2 [ ] 3 [ ] 4 [ ] 5 [ ] 6 [ ] 7

koncentruję się na moim POTENCJALE, który mogę rozwinąć

[ ] 1 [ ] 2 [ ] 3 [ ] 4 [ ] 5 [ ] 6 [ ] 7

1. Autorzy oryginalnej wersji skali: A.P. Gregg, Erica G. Hepper & C. Sedikides; autorzy polskiego tłumaczenia skali i jej wersji rozszerzonej: Ł. Miciuk i P. Oleś. [↑](#footnote-ref-1)