

PRACOVNÝ LIST: AKO SI NA TOM SO SEBAVEDOMÍM?

KRÁTKY DOTAZNÍK SEBAHODNOTENIA

PRVÁ ČASŤ:

Odpovedz číselnou hodnotou na nasledujúcu otázku: Ako sa k tebe život celkovo správa?
(1 = veľmi zle, 10 = veľmi dobre)

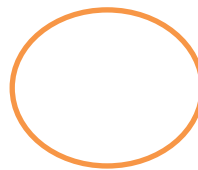
1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10

DRUHÁ ČASŤ:

Pri čítaní týchto tvrdení vnímajte svoje pocity a označte podľa nich číselnou hodnotou od 1 do 5, nakoľko s daným tvrdením súhlasíte alebo nesúhlasíte (1 = vôbec nesúhlasím, 5 = úplne súhlasím)

1. Niektoré skupiny ľudí neviem vystáť.
2. Moji rodičia alebo opatrovatelia ma často bezdôvodne karhajú.
3. Často sa hnevám.
4. Nie som si istý/á, či so svojimi rodičmi/opatrovateľmi zdieľam rovnaké hodnoty a spôsob nazerania na veci.
5. Väčšinou som so sebou spokojný/á.
6. Mám rád/a ľudí, ktorých poznám.
7. Myslím, že mám pár silných stránok.
8. Často sa venujem svojim koníčkom.

KONEČNÝ VÝSLEDOK:



Výpočet konečného výsledku: Spočítajte číselnú hodnotu prvých štyroch tvrdení a odpočítajte zvyšné štyri položky. Interpretujte výsledky berúc do úvahy, že maximum by malo byť 20.

Upravené podľa Self-confidence Assessment Questionnaire for secondary school students (Gómez A., 1998)