

24. Jak postrzegam samego siebie? Jak siebie oceniam?

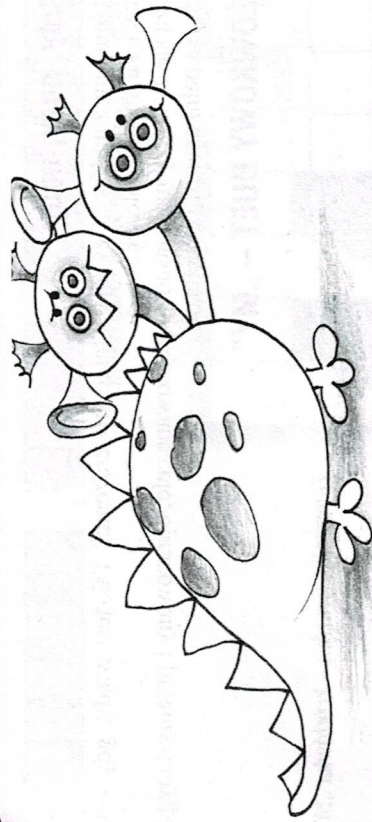
Kwestionariusz – samoocena

Masz przed sobą dwie listy: jedna jest zbiorem określeń pozytywnych, druga – negatywnych. Przeczytaj je uważnie i zastanów się, w jakim stopniu cechy te wstępują u Ciebie. Stopień nasilenia danej cechy zaznacz w danym polu krzyżykiem (aby to był schemat tylko do twojej wiadomości, możesz zaznaczyć ówkiem).

Dokonaj podsumowania cech dodatnich i ujemnych. Które z nich przeważają? Jakie wyciągasz wnioski? Jeśli widzisz potrzebę pracy nad sobą – to w jakich dziedzinach? A z czego możesz się już cieszyć? Nad którą z cech zastanawiałeś/aś się najdłużej?

Lp.	Cechy negatywne	W wysokim stopniu	W średnim stopniu	W małym stopniu	Wcale tak nie jest
1	Jestem lekkomyślny(a)				
2	Jestem niezdeterminowany(a)				
3	Jestem nerwowy(a)				
4	Jestem kłamliwy(a)				
5	Jestem agresywny(a)				
6	Jestem leniwy(a)				
7	Jestem niedbały(a)				
8	Jestem niesystematyczny(a)				
9	Jestem niesamodzielny(a)				
10	Jestem niezdyscyplinowany(a)				
11	Jestem chciwy(a)				
12	Jestem zazdrosny(a)				
13	Jestem roztrągnięty(a)				
14	Jestem zarozumiały(a)				
15	Jestem złośliwy(a)				
16	Jestem zacięty(a)				
17	Jestem wulgarny(a)				
RAZEM					

Cechy ujemne łącznie:



Lp.	Cechy pozytywne	W wysokim stopniu	W średnim stopniu	W małym stopniu	Wcale tak nie jest
1	Mam silną wolę				
2	Jestem słowny(a)				
3	Jestem koleżeński(a)				
4	Jestem uprzejmy(a)				
5	Jestem wyrozumiały(a)				
6	Jestem punktualny(a)				
7	Jestem ambitny(a)				
8	Jestem prawdomówny(a)				
9	Jestem samodzielny(a)				
10	Jestem zrównoważony(a)				
11	Jestem odważny(a)				
12	Jestem obowiązkowy(a)				
13	Jestem skromny(a)				
14	Jestem starowczy(a)				
15	Jestem samokrytyczny(a)				
16	Jestem oszczędny(a)				
17	Jestem pracowity(a)				
RAZEM					

Cechy dodatnie łącznie: