

### Test 3

Instrukcja:

Poniżej znajdują się różne stwierdzenia, które odnoszą się do twoich przekonań o sobie. Wskaż, w jakim stopniu zgadzasz się bądź nie zgadzasz się z każdym z tych twierdzeń, otaczając kółkiem jedną z czterech możliwych odpowiedzi. Postaraj się określić to, co naprawdę sądzisz. Liczą się tylko szczerze odpowiedzi.

1.	Uważam, że jestem osobą wartościową przynajmniej w takim samym stopniu, co inni.	1 - zdecydowanie zgadzam się 2- zgadzam się 3 - nie zgadzam się 4 - zdecydowanie nie zgadzam się
2.	Uważam, że posiadam wiele pozytywnych cech.	1 - zdecydowanie zgadzam się 2- zgadzam się 3 - nie zgadzam się 4 - zdecydowanie nie zgadzam się
3.	Ogólnie biorąc jestem skłonny(a) sądzić, że nie wiedzie mi się.	1 - zdecydowanie zgadzam się 2- zgadzam się 3 - nie zgadzam się 4 - zdecydowanie nie zgadzam się
4.	Potrafię robić różne rzeczy tak dobrze, jak większość innych ludzi.	1 - zdecydowanie zgadzam się 2- zgadzam się 3 - nie zgadzam się 4 - zdecydowanie nie zgadzam się
5.	Uważam, że nie mam wielu powodów, aby być z siebie dumn(a)y.	1 - zdecydowanie zgadzam się 2- zgadzam się 3 - nie zgadzam się 4 - zdecydowanie nie zgadzam się
6.	Lubię siebie.	1 - zdecydowanie zgadzam się 2- zgadzam się 3 - nie zgadzam się 4 - zdecydowanie nie zgadzam się
7.	Ogólnie rzecz biorąc, jestem z siebie zadowolon(a)y.	1 - zdecydowanie zgadzam się 2- zgadzam się 3 - nie zgadzam się 4 - zdecydowanie nie zgadzam się
8.	Chciał(a)bym mieć więcej szacunku dla samego siebie.	1 - zdecydowanie zgadzam się 2- zgadzam się 3 - nie zgadzam się 4 - zdecydowanie nie zgadzam się
9.	Czasami czuję się bezużyteczn(a)y.	1 - zdecydowanie zgadzam się 2- zgadzam się 3 - nie zgadzam się 4 - zdecydowanie nie zgadzam się
10.	Niekiedy uważam, że jestem do niczego.	1 - zdecydowanie zgadzam się 2- zgadzam się 3 - nie zgadzam się 4 - zdecydowanie nie zgadzam się