

Tabela 1.*Ankieta: Moje poczucie własnej wartości*

Lp.	Pytanie	Tak	Nie
1.	Czy zdarza ci się głośno mówić, że jesteś dobra w jakiejś dziedzinie wiedzy lub działaniach?		
2.	Czy często prawisz komplementy innym ludziom?		
3.	Czy czujesz się zażenowana słysząc komplement pod własnym adresem?		
4.	Czy czujesz się bardzo źle, kiedy stwierdzasz, że jesteś ubrana gorzej lub nieodpowiednio – w porównaniu z innymi osobami w danym pomieszczeniu?		
5.	Czy zależy ci na tym, aby wszyscy cię lubili?		
6.	Czy przeszkadza ci, że ktoś inny jest od ciebie lepszy w sporcie, pracy, nauce, itp.?		
7.	Czy bardzo się denerwujesz, kiedy masz zrobić coś nowego, iść na ważne spotkanie, aby wysłuchać oceny swojej pracy, której poświęciłeś sporo czasu?		
8.	Czy bardzo rani cię krytyka ze strony innych ludzi?		
9.	Czy łatwo przychodzi ci odmówić pójścia z koleżankami/kolegami gdzieś, gdzie nie masz ochoty iść? W ogóle – czy łatwo ci im odmówić?		
10.	Czy czujesz się niepewnie wchodząc do pomieszczenia, w którym jest sporo ludzi?		
11.	Czy jesteś miła dla osób, z których usług lub pracy korzystasz – sprzedawców, woźnych, osób sprzątających biuro itp.?		
12.	Czy traktujesz z szacunkiem swoje koleżanki - w jakiś sposób słabsze niż ty?		
13.	Czy uważasz, że jesteś lepsza w tym, czym się zajmujesz, od twoich koleżanek?		
14.	Czy sądzisz, że jesteś atrakcyjna?		
15.	Czy uważasz, że dobrze sobie radzisz w stosunkach z innymi ludźmi?		
16.	Czy jesteś zadowolona z twoich relacji z bliskimi?		
17.	Czy często się czerwienisz, czujesz zakłopotanie?		

18.	Czy wszczynasz czasem rozmowy z przypadkowo spotkanymi osobami w twoim wieku?		
19.	Czy dobrze znosisz krytykę?		
20.	Czy uważasz, że masz wystarczająco wysokie poczucie własnej wartości?		

Źródło: Teresa Podgórska, Irena Zaczekiewicz - Kłaskała, Jolanta Kruk, Aleksandra Kubiszyn, *Moja kariera. Poradnik dla ucznia szkoły ponadgimnazjalnej*, Wrocław 2009, str. 32-35.

Punktacja i wyniki

Za odpowiedzi zgodne z tabelą przyznaj po 1 punkcie.

Tak	1, 2, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 18, 19, 20	
Nie	3, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 17	
	Razem	

Źródło: j.w.