



Projekt współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

Kwestionariusz nastawień intrapersonalnych, interpersonalnych oraz nastawień wobec własnego życia i świata

- dla uczniów liceum

Autor: Ewa Wysocka

Instrukcja:

Przeczytaj uważnie każde z poniżej zamieszczonych stwierdzeń. Oceń na ile z danym stwierdzeniem się zgadzasz, bądź nie zgadzasz się, zakreślając kółkiem odpowiednią cyfrę. Proszę, odpowiadaj szczerze, nie ma tu bowiem odpowiedzi „dobrych” i „złych”, każda odpowiedź jest dobra, jeśli jest prawdziwa. Czasem może Ci się wydawać, że nie umiesz udzielić odpowiedzi, bo żadna do Ciebie nie pasuje, spróbuj wówczas wybrać tę, która jest bliższa Twoim przekonaniom.

Masz do wyboru następujące odpowiedzi i przypisane do nich oceny:

Zgadzam się	4
Raczej się zgadzam	3
Raczej się nie zgadzam	2
Nie zgadzam się	1

Staraj się odpowiadać zgodnie z tym, co naprawdę sądzisz, a nie jak inni uważają, że powinieneś myśleć. Ludzie mają prawo do różnych poglądów i przekonań, które nie mogą być wartościowane jako lepsze lub gorsze – są po prostu inne. Staraj się pracować szybko, odpowiadając zgodnie z pierwszym wrażeniem, jakie Ci się nasunie.

Sprawdź na zakończenie, czy ustosunkowałeś/aś się do wszystkich stwierdzeń!

1	Uważam, że ogólnie mogę być z siebie zadowolony/a	4 3 2 1
2	Zwykle myślę o sobie, że jestem inteligentny/a	4 3 2 1
3	Sądzę, że mój wygląd zewnętrzny jest zwykle OK.	4 3 2 1
4	Zazwyczaj myślę o sobie, że jestem godny/a zaufania – jeśli ktoś mi zaufa, raczej nie zawiedzie się na mnie	4 3 2 1
5	Nie jestem wytrwały/a w swoich dążeniach – zniechęcam się, gdy pojawiają się różne trudności	4 3 2 1
6	Inni ludzie rzadko mówią mi, że jestem dla nich osobą ważną	4 3 2 1
7	Czasami zdarza się, że inni ludzie robią sobie ze mnie żarty	4 3 2 1
8	Lubię spotykać się z moimi kolegami i koleżankami także poza szkołą	4 3 2 1
9	Zdarza się, że gdy komuś, kogo nie lubię, coś się nie uda, śmieję się z niego	4 3 2 1
10	Świat, który nas otacza jest trudny do zrozumienia – nie da się przewidzieć, co się wydarzy, a większości zdarzeń nie da się sensownie wyjaśnić	4 3 2 1
11	Ludzie mają raczej dobre wspomnienia z przeszłości	4 3 2 1
12	Jeśli się postaram, mogę samodzielnie rozwiązać większość problemów, których doświadczam w życiu	4 3 2 1
13	Nikt nie jest w stanie wyprowadzić mnie z równowagi	4 3 2 1
14	Gdyby to było możliwe, zmieniłbym/abym w sobie prawie wszystko	4 3 2 1
15	Najczęściej dobrze radzę sobie z różnymi zadaniami, bo mam wiele zdolności	4 3 2 1
16	Potrafię wykonywać różne ćwiczenia fizyczne przynajmniej tak samo dobrze jak inni	4 3 2 1





Projekt współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

17	Uważam, że jestem uczciwy/a – uczciwość jest dla mnie bardzo ważna	4 3 2 1
18	Stać mnie na to, by odważnie bronić swoich poglądów, jeśli uznaję je za słuszne	4 3 2 1
19	Zwykle, gdy mam jakieś problemy, nie mogę liczyć na pomoc ze strony innych ludzi	4 3 2 1
20	Inni często dają mi odczuć, że są lepsi ode mnie	4 3 2 1
21	Gdy odkryję coś interesującego lub nowego, dzielę się tym z innymi	4 3 2 1
22	Nawet jeśli ktoś zachowa się wobec mnie niewłaściwie (np. złośliwie), nie odpłacam mu tym samym	4 3 2 1
23	Świat jest dobry, nawet jeśli ludziom nie zawsze dobrze się wiedzie	4 3 2 1
24	Potrafię konsekwentnie realizować swoje cele – nie zniechęcam się, nawet jeśli napotykam na różne trudności	4 3 2 1
25	Często mam wrażenie, że jestem w sytuacji, z której nie ma wyjścia	4 3 2 1
26	Zawsze odważnie przeciwstawiam się wszelkiej niesprawiedliwości	4 3 2 1
27	Mam wiele powodów, by być z siebie dumny/a	4 3 2 1
28	Uważam, że jeśli coś robię, jest to najczęściej nowatorskie i twórcze	4 3 2 1
29	Nie potrafię wykonać różnych ćwiczeń fizycznych, bo jestem zbyt słaby/a	4 3 2 1
30	Potrafię być czuły/a w kontaktach z innymi ludźmi	4 3 2 1
31	Często obawiam się wyrazić swoje przekonania, jeśli są niepopularne w moim otoczeniu	4 3 2 1
32	Gdy ktoś mnie w jakiś sposób atakuje, np. wyśmiewa się ze mnie, zwykle mogę liczyć na wsparcie ze strony moich kolegów/koleżanek	4 3 2 1
33	Zdarza się czasami, że ktoś drwi ze mnie, gdy mi się coś nie uda	4 3 2 1
34	Rzadko zapraszam moich rówieśników do swojego domu	4 3 2 1
35	Jeśli kogoś nie lubię, zachowuję się tak, żeby się o tym dowiedział	4 3 2 1
36	Świat zorganizowany jest według określonych zasad – „sprawiedliwość osiągnie każdego, kto je złamie”	4 3 2 1
37	Ludzie słusznie uważają, że w dzisiejszym świecie nie można liczyć na przychylność innych	4 3 2 1
38	Jestem osobą zaradną i pomysłową, co pozwala mi znaleźć rozwiązanie w sytuacjach, które zdarzają mi się po raz pierwszy	4 3 2 1
39	Zwykle nie uczestniczę w różnych zawodach lub konkursach, bo i tak ich nie wygram	4 3 2 1
40	Nie zdarza mi się odczuwać lęku	4 3 2 1
41	Zwykle myślę o sobie, że jestem osobą wartościową, przynajmniej tak samo, jak inni ludzie	4 3 2 1
42	Myślę, że nie jestem tak mądry/a, jakbym chciał/a	4 3 2 1
43	Jestem sprawny/a fizycznie	4 3 2 1
44	Można na mnie polegać, bo jestem lojalny/a wobec innych (zwykle przestrzegam przyjętych w grupie zasad)	4 3 2 1
45	Mam poczucie humoru	4 3 2 1
46	Zawsze znajdzie się ktoś, z kim mogę porozmawiać, gdy tego potrzebuję	4 3 2 1
47	Nie boję się chodzić do szkoły, bo raczej nie zdarza mi się tutaj nic przykrego (np. driny, wymuszanie, bójki, nagana nauczyciela)	4 3 2 1
48	Gdy ktoś ma jakieś problemy, staram się pomóc mu je rozwiązać	4 3 2 1
49	Zdarza się, że plotkuję na temat innych ludzi, jeśli na to „zasłużą” (np. zdenerwują mnie swoim zachowaniem)	4 3 2 1
50	W świecie dzieją się rzeczy, których przyczyn nie da się określić	4 3 2 1
51	Wszystko, co się ludziom przydarza jest w gruncie rzeczy dobre – choć ludzie nie zawsze o tym wiedzą	4 3 2 1
52	Nawet jeśli zadanie, które mam wykonać jest bardzo trudne, zdołam je wykonać, gdy włożę w to wystarczająco dużo wysiłku	4 3 2 1
53	Jeśli coś mi się wcześniej nie udało, nie wierzę, że może udać się w przyszłości	4 3 2 1
54	Jestem osobą zawsze zadowoloną	4 3 2 1
55	Często myślę, że posiadam znacznie więcej cech negatywnych niż pozytywnych	4 3 2 1



Projekt współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

56	Zwykle bardzo szybko kojarzę różne fakty, np. jeśli nauczyciel postawi jakiś problem, umiem szybko znaleźć jego rozwiązanie	4 3 2 1
57	Na lekcjach wychowania fizycznego czuję, że jestem w swoim żywiole	4 3 2 1
58	W kontaktach z innymi czasem jest mi trudno otwarcie i szczerze powiedzieć, co mi się podoba, a co nie	4 3 2 1
59	W nowych dla mnie sytuacjach jestem nieśmiały/a, np. nie potrafię zapytać, jeśli czegoś nie wiem, poprosić o coś czego potrzebuję, podejść do kogoś, z kim chciałbym/abym porozmawiać	4 3 2 1
60	Jeśli nie umiem rozwiązać jakiegoś problemu, mogę liczyć na dobrą radę nauczyciela lub rodziców	4 3 2 1
61	Często inni dają mi odczuć, że mnie nie lubią	4 3 2 1
62	Umiem cieszyć się z sukcesów moich koleżanek i kolegów i doceniam je	4 3 2 1
63	Jeśli inni drażnią mnie swoim zachowaniem, reaguję na to czasem ostrą krytyką	4 3 2 1
64	Nawet jeśli dzieje się coś złego, może z tego coś dobrego dla człowieka wyniknąć	4 3 2 1
65	Każdy problem można rozwiązać na wiele sposobów, trzeba tylko trochę pomyśleć	4 3 2 1
66	Na lekcjach boję się odezwać, by się nie ośmieszyć	4 3 2 1
67	Nikt nie mówi o mnie źle	4 3 2 1
68	Jeśli coś robię, to zazwyczaj robię to przynajmniej tak dobrze, jak moi rówieśnicy	4 3 2 1
69	Umiem obserwować świat – dostrzegam rzeczy, których często nie widzą inni	4 3 2 1
70	Zwykle, gdy patrzę w lustro, nie podobam się sobie	4 3 2 1
71	Zdarza mi się nie dotrzymywać obietnicy, którą komuś złożyłem/Am	4 3 2 1
72	Jestem zwykle optymistycznie nastawiony/a do życia – wesoły/a	4 3 2 1
73	Jeśli zachoruję i nie ma mnie w szkole, trudno znaleźć kogoś, kto pomoże mi nadrobić zaległości	4 3 2 1
74	Nie zdarza się, by nauczyciel złośliwie mnie krytykował	4 3 2 1
75	Nie lubię dzielić się swoimi rzeczami lub wiedzą, bo inni i tak tego nie docenią	4 3 2 1
76	Za doznaną krzywdę nie staram się „zemścić”	4 3 2 1
77	Zawsze można stracić to, co się zdobyło, choć nie ma do tego konkretnych powodów – świat już taki jest	4 3 2 1
78	Z każdej sytuacji jest wyjście, bo zawsze znajdzie się jakieś rozwiązanie – ktoś ci pomoże, lub sytuacja zmieni się na lepsze	4 3 2 1
79	Niezależnie od przeciwności losu, uważam, że uda mi się znaleźć sposób, by osiągnąć to, czego pragnę	4 3 2 1
80	To, co tłumaczy nauczyciel na lekcji zwykle jest dla mnie niezrozumiałe	4 3 2 1
81	Wiem, co powinienem/powinnam zrobić w każdej sytuacji, która mnie spotyka	4 3 2 1
82	Zdarza mi się często myśleć, że jestem do niczego, bo nic mi w życiu „nie wychodzi”	4 3 2 1
83	Jestem osobą bardzo zainteresowaną tym, co mnie otacza	4 3 2 1
84	Potrafię zadbać o swój wygląd (np. elegancko i modnie się ubieram, robię makijaż, ćwiczę i biegam, by „wymodelować” lub zachować ładną sylwetkę)	4 3 2 1
85	Jeśli wykonuję jakieś zadanie wspólnie z grupą, czuję się odpowiedzialny/a za jego wykonanie	4 3 2 1
86	Staram się być kulturalny/a – dbam o to, by innych nie urazić swym zachowaniem	4 3 2 1
87	Jeśli mam problem ze zrozumieniem jakiegoś zadania, koledzy i koleżanki chętnie służą mi pomocą	4 3 2 1
88	Mogę wśród kolegów i koleżanek otwarcie mówić o własnych pomysłach, bo nie obawiam się, że ktoś je wyśmieje	4 3 2 1
89	Jeśli wykonujemy jakieś zadanie w grupie, podporządkowuję się i wykonuję przydzieloną mi pracę	4 3 2 1
90	Zdarza mi się aktywnie uczestniczyć w różnych kłótniach	4 3 2 1
91	Świat ma sens, nawet jeśli ludzie czują się w nim zagubieni	4 3 2 1



Projekt współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

92	Warto zdać się na los, zwykle jest nam przychylny	4 3 2 1
93	Jeśli będę intensywnie trenował/a (pracował/a), mogę wygrać zawody sportowe (konkurs), na których mi zależy	4 3 2 1
94	Nawet jeśli podejmę jakieś działanie, nie wierzę, że uda mi się osiągnąć pożądany efekt	4 3 2 1
95	Osoby dorosłe nigdy na mnie nie krzyczą, bo nie mają powodu	4 3 2 1
96	Często myślę o sobie źle	4 3 2 1
97	Zapamiętuję zwykle bardzo szybko to, czego się uczę	4 3 2 1
98	Mam tyle kompleksów, że na szkolnych dyskotekach zwykle wolę pozostawać w cieniu, by inni nie widzieli, jak wyglądam	4 3 2 1
99	Inni nie obawiają się powierzyć mi różnych zadań, bo zwykle staram się być odpowiedzialny i wykonuję je, niezależnie od okoliczności	4 3 2 1
100	Jestem zaradny/a życiowo – potrafię znaleźć różne rozwiązania w sytuacjach z pozoru beznadziejnych	4 3 2 1
101	Jeśli jestem smutny/a, zawsze znajdzie się ktoś, kto to zauważy i stara się mnie pocieszyć	4 3 2 1
102	Zdarza się, że jestem obiektem plotek – inni obgadują mnie za moimi plecami	4 3 2 1
103	Jeśli moi koledzy lub koleżanki mają inne pomysły niż moje, słucham ich argumentów i daję się przekonać	4 3 2 1
104	Gdy ktoś mi „nadeptnie na odcisk” potrafię powstrzymać się od obraźliwych słów	4 3 2 1
105	Wszystko, co nam się w życiu zdarza, jest dziełem przypadku, jesteśmy na łasce „zmiennego i kapryśnego losu”	4 3 2 1
106	Tylko ludzie, którzy nic nie robią, mają podwody uważać, że świat jest zły i niesprawiedliwy	4 3 2 1
107	Mogę odnieść sukces, zależy to głównie od mojego wysiłku i pracy, którą włożę w jego osiągnięcie	4 3 2 1
108	Boję się nowych miejsc, zadań lub sytuacji, bo nie wierzę, że sobie w nich poradzę	4 3 2 1
109	W zasadzie zawsze spotykam się z życzliwością i aprobatą	4 3 2 1
110	Jest wiele powodów, które uprawniają mnie do tego, by sądzić, że jestem OK.	4 3 2 1
111	Sądzę, że jestem bystry/a – zwykle wymyślam rozwiązania różnych zadań i zagadek szybciej niż wielu moich rówieśników	4 3 2 1
112	Uważam, że moje ciało daleko obiega od ideału	4 3 2 1
113	Zdarza się, że w kontaktach z moimi rówieśnikami łamię zasadę: „nie czyń drugiemu, co tobie niemiłe”	4 3 2 1
114	Jestem rozważny/a – nie podejmuję pochopnie decyzji – najpierw analizuję wszystkie „za i przeciw”	4 3 2 1
115	Gdy wyglądam atrakcyjnie, moi koledzy i koleżanki to doceniają	4 3 2 1
116	Jeśli mam jakieś uwagi do tego, co się dzieje w szkole, mogę szczerze o tym porozmawiać z nauczycielem lub z kolegami/koleżankami z klasy	4 3 2 1
117	Przyjmuję krytykę ze strony innych, jeśli mają rzeczowe argumenty i służy to „wspólnemu dobru”	4 3 2 1
118	Raczej nie zdarza mi się posądzać innych o rzeczy, których nie zrobili	4 3 2 1
119	Warto marzyć i fantazjować o tym, co i w jaki sposób chce się w życiu osiągnąć	4 3 2 1
120	Ludzie słusznie mają powody, by wierzyć, że nie spotka ich nic dobrego w życiu	4 3 2 1
121	Gdy chcę wykonać jakieś zadanie koncentruję się na sposobach i możliwościach, a nie na przeszkodach	4 3 2 1
122	Często mam poczucie, że wiele moich działań jest z góry skazanych na niepowodzenie	4 3 2 1
123	Nie zdarza mi się czuć nieszczęśliwym/ą	4 3 2 1
124	Czasem uważam, że do niczego się nie nadaję i jestem zupełnie bezużyteczny/a	4 3 2 1
125	Często brakuje mi pomysłów, jak rozwiązać różne zadania	4 3 2 1
126	Zwykle myślę o sobie, że jestem wystarczająco przystojny/ładna	4 3 2 1



Projekt współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

127	Niezależnie od sytuacji, staram się być życzliwy/a wobec innych ludzi	4 3 2 1
128	Jestem osobą ambitną, stawiam sobie wysokie wymagania, bo chcę wiele w życiu osiągnąć	4 3 2 1
129	Inni często zwracają się do mnie o radę, uznając mnie za osobę kompetentną	4 3 2 1
130	Zdarza się, że jestem obiektem zaczepek ze strony moich rówieśników	4 3 2 1
131	Wolę wykonywać różne zadania sam/a niż z innymi	4 3 2 1
132	Czasem nie mogę opanować uczucia gniewu – inni drażnią mnie samą swoją obecnością	4 3 2 1
133	Jeśli coś się zaplanuje, na pewno zdarzy się coś, co uniemożliwi zrealizowanie tych planów	4 3 2 1
134	Jeśli zagrasz, masz szansę wygrać – los nie jest złośliwy	4 3 2 1
135	Większość tego, co osiągam, jest efektem mojego wysiłku	4 3 2 1
136	Nie mam ochoty podejmować nowych zadań, bo i tak zazwyczaj nie uda mi się ich wykonać, tak jakbym chciał/a	4 3 2 1
137	Nikt nigdy nie miał do mnie żalu, bo nie miał powodu	4 3 2 1

Sprawdź, czy nie pominąłeś/ęłaś jakiegoś stwierdzenia

Metryczka

Na koniec podaj jeszcze proszę parę informacji o sobie (uzupełnij lub podkreśl!):

Rok urodzenia

Klasa: 1 2 3

Płeć: dziewczyna chłopak

Nazwa miejscowości, w której mieszkasz:

Dziękuję za współpracę