

**Ankieta szacowania ogólnej "kondycji psychicznej człowieka"  
oraz  
możliwości korekcji szczegółowych wyróżnionych czynników.**

Lp	Ankieta jest anonimowa, prosimy jednak określić Ø .: Płeć.: M, <u>K</u> , Akronim imienia i nazwiska.....(jeśli taska) Wiek, lat.... ... Grupa badana, określona hasłem.: "...."	---	-----	---
	<i>Prosimy o szczerą scharakteryzowanie swoich poglądów, postaw określonych przez poniższe 21 stwierdzeń. Zwracamy uwagę, iż odpowiedzi "tak" należy udzielić stawiamy w wypadku potwierdzenia danego stwierdzenia, odpowiedź "nie" - jeśli własne przekonanie (charakterystyka) jest odwrotnie, jeśli jest negacja danego stwierdzenia. Można udzielić odpowiedzi pośredniej.</i>	<b>Tak</b>  (+1)	<b>Po- śred- nio</b>  ( 0 )	<b>Nie</b>  (- 1)
1	Nie doznałem w przeszłości lub całkowicie przezwyciężyłem negatywne wpływy, które mogłyby powodować we mnie takie zaburzenia emocjonalne jak: <i>depresja, długotrwały lęk, poczucie winy, poczucie krzywdy, żalu, upokorzenia, utraty godności, gniewu, nienawiści, chęci zemsty, odegrania się, itp.</i> .			
2	To, co mnie spotyka w życiu oceniam zawsze: negatywnie (-1), pozytywnie - jako możliwość nauczenia się czegoś nowego (+1).			
3	Nie mam mentalności ofiary, a za wszelkie inicjowane przeze mnie działania ja ponoszę wyłączną odpowiedzialność.			
4	Wysoko oceniam swoją wartość. Mam bardzo dobre mniemanie o sobie			
5	Niemal stale mam dobry nastrój.			
6	Nie jestem zazdrosny.			
7	Wierzę w pewną formę " <i>życia po życiu</i> ".			
8	Nie znoszę oglądania i przeżywania filmów i scen okrutnych, sadystycznych pokazujących pastwienie się kogoś nad innym człowiekiem lub ludźmi.			
9	Życie postrzegam jako ekscytujące i inspirujące, skutecznie radzę sobie z wyzwaniem. Cechuje mnie postawa elastyczna i nieosądzająca. Realistycznie oceniam problemy. Nie jestem uzależniony od osiągania sukcesów. Nie wchodzę w rywalizacje. Unikam konfliktów. Zawsze dążę do zgody. Na ogół mam zaufanie do ludzi. Nie mam skłonności do osądzania i kontrolowania zachowań innych ludzi. Wytwarzam ,wokół siebie poczucie bezpieczeństwa i swobody.			
10	Cechuje mnie otwartość umysłu, niezależność, chęć i zdolność „przyjaznego oddziaływania na innych. Uważam się za osobę zaradną, na ogół skuteczną w swoich działaniach.			
11	Na ogół mam poczucie, iż rozumiem to, co się wokół mnie dzieje jak i to co dzieje się na świecie.			
12	Postrzegam świat jako sensowny twór, który się rozwija i podąża do określonego celu. Jego rozwój zachodzi obecnie w dużej mierze dzięki wysiłkom ludzi. Sądzę, więc że należy się angażować w jego rozwój i pomyślność.			
13	Jestem przekonany o ogromnym znaczeniu ludzi dla świata i stojącym przed nimi zadaniem.			

14	Mam ochotę do podejmowania różnych działań na polu zawodowym i osobistym, także takich, które są działaniami na rzecz innych ludzi. Wyzaczyłem sobie swoją misję życiową, która uwzględnia moje osobiste predyspozycje i użyteczność dla zasadniczych celów ludzkości. Mam określone wyobrażenie sytuacji docelowej własnych działań życiowych.			
15	Lubię podejmować działania, których skutki mogą się przejawiać dopiero w odległej przyszłości i które dotyczą rozległego, nawet globalnego pola wydarzeń.			
16	Sądzę, że należy się przykładać do doskonalenia relacji międzyludzkich, tzn. współuczestniczyć w propagowaniu przyjaznej postawy wobec innych, poszanowania wolności słowa i wolności działania, przeciwdziałać wszelakim zapędom autorytarnym.			
17	Szybko i zdecydowanie angażują się w działania mające na celu przeszkodzenie ( <i>zneutralizowanie</i> ) poczynań ludzi, którzy staraliby się unicestwić realizowanie głównego zadania ludzkości.			
18	Szybko spostrzegam hipokryzję. Sądzę, iż wygłaszanie poglądów, sądów, które są sprzeczne z <b>własnymi</b> poczynaniami jest nieeleganckie i szkodliwe.			
19	Sądzę, że zasady etyczne, w miejsce kategorycznych nakazów i zakazów mogą być oparte o spostrzegane prawidłowości, iż czynienie zła na dłuższą metę nie popłaca oraz zasadę " Nie czyń drugiemu, co Tobie nie miłe".			
20	Potrafię sprawić, aby podejmowany trud, używany czas i energia na rzecz innych była mi wynagradzana, niekoniecznie finansowo, lecz także przez doznawane satysfakcje.			
21	Potrafię sobie radzić z "zespołem wypalenia", tzn. nadal jestem w stanie ustalić zajęcia, zadania, tematy zainteresowań, które robią na mnie wrażenie "świeżych", oryginalnych, nie nudnych a nawet zajmujących.			
Wy nik	<i>Po przypisaniu dla podanych stwierdzeń liczb wg. zasady.: "Tak" +1, dla "Nie" - 1, dla odpowiedzi "pośrednio" 0 należy tu wyliczyć sumę algebraiczną, ( która może się zawierać w przedziale: &lt; -21 --- +21 &gt; )<sup>1</sup></i>			

Total Σ.....

*Jeśli masz więcej niż 11, daj znać. Jeśli chcesz dodać w ankiecie komentarz, ogólny lub szczegółowy.*

*Dziękuję bardzo za odpowiedź*

*cc*

<sup>1</sup> A teraz **popracuj nad minusami**. Na szczęście dla ciebie napisano już i nawet przetłumaczono na język polski wiele książek tzw. samopomocy (Self Help).