Dalsza część dotyczy Twojego postrzegania, siebie jako niezależnej jednostki oraz Twoich indywidualnych relacji z innymi ludźmi. **Poświęć około minuty**, aby zastanowić się nad tym jak widzisz siebie – oddzielną i unikalną istotę ludzką, z wszystkimi swoimi zaletami i wadami.

Poniżej umieszczono listę kilkunastu cech – zastanów się, które z nich pasują do Twoich wyobrażeń o sobie, a które nie. Zaznacz właściwą odpowiedź [stawiając X we właściwej kratce], używając skali

**od 1 – zdecydowanie tak(a)i nie jestem,**

**do 7 – zdecydowanie tak(a)i jestem.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| JA | **Zdecydowanie taki nie jestem** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **Zdecydowanie taki jestem** |
| **Uczciwy** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Kompetentny** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Towarzyski** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Zawistny** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Niesamodzielny** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Chłodny** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Sprawiedliwy** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Zdolny** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ciepły** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Dwulicowy** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Słaby** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ponury** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Moralny** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Skuteczny** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Pogodny** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Kłótliwy** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Zawodny** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Surowy** |  |  |  |  |  |  |  |

Dalsza część dotyczy Twojego postrzegania, siebie jako Polaka. **Poświęć około minuty**, aby zastanowić się nad tym jak widzisz siebie – członka narodu polskiego, z wszystkimi swoimi zaletami i wadami.

Poniżej umieszczono listę kilkunastu cech – zastanów się, które z nich pasują do Twoich wyobrażeń o sobie jako Polaku, a które nie. Zaznacz właściwą odpowiedź [stawiając X we właściwej kratce], używając skali

**od 1 – jako Polak zdecydowanie tak(a)i nie jestem,**

**do 7 – jako Polak zdecydowanie tak(a)i jestem.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| JA JAKO POLAK | **Zdecydowanie taki nie jestem** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **Zdecydowanie taki jestem** |
| **Uczciwy** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Kompetentny** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Towarzyski** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Zawistny** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Niesamodzielny** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Chłodny** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Sprawiedliwy** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Zdolny** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ciepły** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Dwulicowy** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Słaby** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ponury** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Moralny** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Skuteczny** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Pogodny** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Kłótliwy** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Zawodny** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Surowy** |  |  |  |  |  |  |  |

Dalsza część dotyczy Twojego postrzegania Polaków jako narodu, do którego należysz. **Poświęć około minuty**, aby zastanowić się nad tym jak widzisz nas Polaków, z wszystkimi naszymi zaletami i wadami.

Poniżej umieszczono listę kilkunastu cech – zastanów się, które z nich pasują do Twoich wyobrażeń o Polakach, a które nie. Zaznacz właściwą odpowiedź [stawiając X we właściwej kratce], używając skali

**od 1 – my Polacy zdecydowanie tacy nie jesteśmy, do 7 – my Polacy zdecydowanie tacy jesteśmy.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| MY POLACY | **Zdecydowanie tacy nie jesteśmy** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **Zdecydowanie tacy jesteśmy** |
| **Uczciwi** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Kompetentni** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Towarzyscy** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Zawistni** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Niesamodzielni** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Chłodni** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Sprawiedliwi** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Zdolni** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ciepli** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Dwulicowi** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Słabi** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ponurzy** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Moralni** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Skuteczni** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Pogodni** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Kłótliwi** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Zawodni** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Surowi** |  |  |  |  |  |  |  |

Zaznacz na ile zgadzasz się z podanymi poniżej stwierdzeniami [stawiając X w odpowiedniej kratce]

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Zdecydowanie się nie zgadzam** | **Raczej się nie zgadzam** | **Raczej się zgadzam** | **Zdecydowanie się zgadzam** |
| **Uważam, że jestem osobą wartościową przynajmniej w takim samym stopniu, co inni.** |  |  |  |  |
| **Uważam, że posiadam wiele pozytywnych cech.** |  |  |  |  |
| **Ogólnie biorąc jestem skłonny(a) sądzić, że nie wiedzie mi się.** |  |  |  |  |
| **Lubię siebie.** |  |  |  |  |
| **Ogólnie rzecz biorąc, jestem z siebie zadowolon(a)y.** |  |  |  |  |
| **Chciał(a)bym mieć więcej szacunku dla samego siebie.** |  |  |  |  |
| **Czuję się komfortowo, gdy myślę o sobie.** |  |  |  |  |
| **Skupiam się na swoich zaletach.** |  |  |  |  |
| **Jestem przekonan(a)y o wartości siebie jako człowieka.** |  |  |  |  |
| **Myślenie o sobie jest dla mnie często nieprzyjemne.** |  |  |  |  |
| **Często podważam swoją wartość.** |  |  |  |  |
| **Czasami czuję się bezwartościow(a)y.** |  |  |  |  |
| **Nie darzę siebie zbyt wielkim szacunkiem.** |  |  |  |  |

Zaznacz na ile zgadzasz się z podanymi poniżej stwierdzeniami [stawiając X w odpowiedniej kratce]

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Zdecydowanie się nie zgadzam** | **Raczej się nie zgadzam** | **Raczej się zgadzam** | **Zdecydowanie się zgadzam** |
| **Uważam, że jako Polak jestem osobą wartościową przynajmniej w takim samym stopniu, co inni.** |  |  |  |  |
| **Uważam, że jako Polak posiadam wiele pozytywnych cech.** |  |  |  |  |
| **Ogólnie biorąc jestem skłonny(a) sądzić, że jako Polakowi nie wiedzie mi się.** |  |  |  |  |
| **Lubię siebie jako Polaka.** |  |  |  |  |
| **Ogólnie rzecz biorąc, jestem z siebie jako Polaka zadowolon(a)y.** |  |  |  |  |
| **Chciał(a)bym mieć więcej szacunku dla siebie jako Polaka.** |  |  |  |  |
| **Czuję się komfortowo, gdy myślę o sobie jako Polaku.** |  |  |  |  |
| **Skupiam się na swoich jako Polaka zaletach.** |  |  |  |  |
| **Jestem przekonan(a)y o wartości siebie jako Polaka.** |  |  |  |  |
| **Myślenie o sobie jako Polaku jest dla mnie często nieprzyjemne.** |  |  |  |  |
| **Często podważam swoją jako Polaka wartość.** |  |  |  |  |
| **Jako Polak czasami czuję się bezwartościow(a)y.** |  |  |  |  |
| **Nie darzę siebie jako Polaka zbyt wielkim szacunkiem.** |  |  |  |  |

Zaznacz na ile zgadzasz się z podanymi poniżej stwierdzeniami [stawiając X w odpowiedniej kratce]

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Zdecydowanie się nie zgadzam** | **Raczej się nie zgadzam** | **Raczej się zgadzam** | **Zdecydowanie się zgadzam** |
| **Uważam, że my Polacy jesteśmy wartościowi przynajmniej w takim samym stopniu, co inni.** |  |  |  |  |
| **Uważam, że my Polacy posiadamy wiele pozytywnych cech.** |  |  |  |  |
| **Ogólnie biorąc jestem skłonny(a) sądzić, że nam Polakom nie wiedzie się.** |  |  |  |  |
| **Lubię nas Polaków.** |  |  |  |  |
| **Ogólnie rzecz biorąc, jestem z nas Polaków zadowolon(a)y.** |  |  |  |  |
| **Chciał(a)bym mieć więcej szacunku dla nas Polaków.** |  |  |  |  |
| **Czuję się komfortowo, gdy myślę o nas Polakach.** |  |  |  |  |
| **Skupiam się na zaletach nas Polaków.** |  |  |  |  |
| **Jestem przekonan(a)y o wartości nas Polaków.** |  |  |  |  |
| **Myślenie o nas Polakach jest dla mnie często nieprzyjemne.** |  |  |  |  |
| **Często podważam wartość nas Polaków.** |  |  |  |  |
| **Czasami czuję, że my Polacy jesteśmy bezwartościowi.** |  |  |  |  |
| **Nie darzę nas Polaków zbyt wielkim szacunkiem.** |  |  |  |  |