

SKALA POZYCJI ŻYCIOWEJ

Autor narzędzia: Fredrick A. Boholst

Źródło: Boholst, F. (2002). A Life Position Scale. Transactional Analysis Journal, Vol 32 (1), Jan 2002, 28-32.

Adnotacja: Autor wyraził zgodę na bezpłatne używanie skali zaznaczając jednak, że zachęca użytkowników do dalszych badań i ustanowienia norm adekwatnych dla danej kultury i otoczenia.

W każdej z tabel zaznacz przy każdym stwierdzeniu jak często możesz je do siebie odnieść. Następnie zlicz ilość powtórzeń w każdej kolumnie i pomnóż wynik przez wskazaną cyfrę. Zlicz sumę z tabeli.

CZĘŚĆ I	ZAWSZE	CZĘSTO	PÓŁ NA PÓŁ	CZASAMI	NIGDY
Lubię siebie.					
Jestem dumny/a z tego, kim jestem.					
Czuję się pewny/a siebie.					
Jestem świadomy/a swoich zalet.					
Wierzę, że generalnie jestem dobry/a.					
Zsumuj zaznaczone odpowiedzi i przelicz:	__ x 5 = ____	__ x 4 = ____	__ x 3 = ____	__ x 2 = ____	__ x 1 = ____
SUMA					

CZĘŚĆ II	ZAWSZE	CZĘSTO	PÓŁ NA PÓŁ	CZASAMI	NIGDY
Nie czuję się dobrze ze sobą.					
Czuję się bezradny/a.					
Wolałbym/wolałabym się nie urodzić.					
Czuję, że nie zrealizuję moich marzeń.					
Myślę, że inni mnie nie lubią.					
Zsumuj zaznaczone odpowiedzi i przelicz:	__ x 1 = ____	__ x 2 = ____	__ x 3 = ____	__ x 4 = ____	__ x 5 = ____
SUMA					

CZĘŚĆ III	ZAWSZE	CZĘSTO	PÓŁ NA PÓŁ	CZASAMI	NIGDY
Łatwo doceniam innych.					
Inni są generalnie dobrzy.					
Większości ludzi można zaufać.					
Ludzie potrafią wykonać dobrą robotę.					
Cieszę się, gdy mam spotkać innych ludzi.					
Zsumuj zaznaczone odpowiedzi i przelicz:	__ x 5 = ____	__ x 4 = ____	__ x 3 = ____	__ x 2 = ____	__ x 1 = ____
SUMA					

CZĘŚĆ IV	ZAWSZE	CZĘSTO	PÓŁ NA PÓŁ	CZASAMI	NIGDY
Chciałbym/Chciałabym żeby niektórzy ludzie byli martwi.					
Inni ludzie mnie irytują.					
Nie ufam ludziom.					
Jestem podejrzliwy/a co do ludzkich intencji.					
Jestem niecierpliwy/a względem pomyłek innych ludzi.					
Zsumuj zaznaczone odpowiedzi i przelicz:	__ x 1 = ____	__ x 2 = ____	__ x 3 = ____	__ x 4 = ____	__ x 5 = ____
SUMA					

Nanieś sumy z poszczególnych tabel na poniższe zestawienie:

POZYCJA	WYNIK
Skala JA: Zsumuj wyniki z części I i II	
Skala TY: Zsumuj wyniki z części III i IV	

<p>Wynik dla skali JA:</p> <p>Poniżej 38 – pozycja „ja nie jestem OK”</p> <p>Powyżej 38 – pozycja „ja jestem OK”</p>	<p>Wynik dla skali TY:</p> <p>Poniżej 36 – pozycja „ty nie jesteś OK”</p> <p>Powyżej 36 – pozycja „ty jesteś OK”</p>
---	---