

INWENTARZ ZDOLNOŚCI OPIEKUŃCZYCH

Przeczytaj wszystkie poniższe stwierdzenia i oceń, jak dobrze odzwierciedlają one Twoje myśli i uczucia dotyczące innych osób. Tu nie ma dobrych i złych odpowiedzi. W skali odpowiedzi od 1 do 7 zakreśl bezpośrednio na kartce stopień, w jakim zgadzasz się z każdym stwierdzeniem. Udziel odpowiedzi na wszystkie pytania.

	1	2	3	4	5	6	7	
	zdecydowanie nie				zdecydowanie tak			
	zdecydowanie nie				zdecydowanie tak			
	1	2	3	4	5	6	7	
1. Uważam, że nauka wymaga czasu.	1	2	3	4	5	6	7	
2. Każdy dzień jest pełen nowych możliwości.	1	2	3	4	5	6	7	
3. Zwykle mówię innym to, co myślę.	1	2	3	4	5	6	7	
4. Niewiele mogę pomóc osobie, która czuje się bezradna.	1	2	3	4	5	6	7	
5. Widzę w sobie potrzebę zmiany.	1	2	3	4	5	6	7	
6. Nie mam problemu ze zrozumieniem ludzi.	1	2	3	4	5	6	7	
7. Widziałem wystarczająco dużo na tym świecie, żeby być pewnym swojej wiedzy.	1	2	3	4	5	6	7	
8. Poświęcam czas na poznawanie nowych ludzi.	1	2	3	4	5	6	7	
9. Czasem lubię być w coś zaangażowany, a czasem nie.	1	2	3	4	5	6	7	
10. Nie mogę zrobić nic, aby moje życie stało się lepsze.	1	2	3	4	5	6	7	
11. Czuję się nieswojo wiedząc, że ktoś na mnie polega.	1	2	3	4	5	6	7	
12. Nie lubię zbaczać z obranej ścieżki, aby pomóc innym.	1	2	3	4	5	6	7	
13. Trudno mi okazać moje uczucia innym.	1	2	3	4	5	6	7	
14. Nie ma znaczenia, co powiem, o ile zrobię to, co należy.	1	2	3	4	5	6	7	
15. Trudno mi zrozumieć, jak czuje się druga osoba, jeśli nie mam podobnych doświadczeń.	1	2	3	4	5	6	7	
16. Podziwiam ludzi, którzy są spokojni, opanowani i cierpliwi.	1	2	3	4	5	6	7	
17. Uważam, że ważne jest akceptowanie i szanowanie postaw i uczuć innych osób.	1	2	3	4	5	6	7	
18. Ludzie mogą na mnie liczyć, jeśli obiecuję, że coś zrobię.	1	2	3	4	5	6	7	

19. Uważam, że poprawa jest zawsze możliwa.	1	2	3	4	5	6	7
20. Dobrzy przyjaciele opiekują się sobą.	1	2	3	4	5	6	7
21. Znajduję sens w każdej sytuacji.	1	2	3	4	5	6	7
22. Boję się „odpuścić”, kiedy na kimś mi zależy, bo obawiam się, co może się tej osobie stać.	1	2	3	4	5	6	7
23. Lubię motywować ludzi.	1	2	3	4	5	6	7
24. Nie lubię angażować się w sprawy, które nie są sprawami bieżącymi.	1	2	3	4	5	6	7
25. Naprawdę siebie lubię.	1	2	3	4	5	6	7
26. Dostrzegam mocne i słabe strony (ograniczenia) każdego człowieka.	1	2	3	4	5	6	7
27. Nowe doświadczenia wzbudzają we mnie strach.	1	2	3	4	5	6	7
28. Boję się otworzyć przed innymi i pokazać im kim jestem.	1	2	3	4	5	6	7
29. Akceptuję ludzi takimi, jakimi są.	1	2	3	4	5	6	7
30. Kiedy mi na kimś zależy, nie muszę ukrywać swoich uczuć.	1	2	3	4	5	6	7
31. Nie lubię, kiedy ktoś prosi mnie o pomoc.	1	2	3	4	5	6	7
32. Potrafię wyrazić swoje uczucia do ludzi w ciepły i troskliwy sposób.	1	2	3	4	5	6	7
33. Lubię rozmawiać z ludźmi.	1	2	3	4	5	6	7
34. Uważam się za osobę szczerą w relacjach z innymi.	1	2	3	4	5	6	7
35. Ludzie potrzebują przestrzeni (prywatności) do myślenia i odczuwania.	1	2	3	4	5	6	7
36. Można zwrócić się do mnie w każdej chwili.	1	2	3	4	5	6	7