

SKRÓCONA SKALA SAMOREGULACJI (SSS)

(Rodzeń i Gajda, 2024)

Instrukcja: Poniżej znajdują się zdania dotyczące różnych sytuacji. Oceń, na ile dane stwierdzenie do Ciebie pasuje. Zaznacz znakiem X jedną odpowiedź w każdym wierszu.

- 1 – Nigdy tak nie mam
- 2 – Rzadko tak mam
- 3 – Często tak mam
- 4 – Zawsze tak mam

	1	2	3	4
1. Są dni, gdy cały czas czuję się podenerwowany/-a.				
2. Kiedy już wiem, jaki cel chcę osiągnąć, planuję, jak go zrealizować.				
3. Kiedy mam siedzieć spokojnie, to po chwili zaczynam się wiercić.				
4. Łatwo wpadam w złość.				
5. Zanim coś zaplanuję, zastanawiam się, jakie to może mieć konsekwencje.				
6. Nie mogę przestać się ruszać.				
7. Wściekam się nagle i bez ważnego powodu.				
8. Zastanawiam się nad swoimi błędami, bo chcę się upewnić, że się nie powtórzą.				
9. Trudno jest mi skupić się na tym, co mam do zrobienia.				
10. Złośćczę się tak bardzo, że czuję, że zaraz wybuchnę.				
11. Poświęcam czas na myślenie o tym, jak osiągnąć swoje cele.				
12. Gdy się uczę lub nad czymś pracuję, inne rzeczy rozpraszają mnie i wybijają z rytmu.				