

Instruktioner

I varje svarsalternativ har du 10 poäng att fördela mellan "HELT RÄTT" och "HELT FEL". Om påståendet stämmer helt sätter du 10 poäng under "HELT RÄTT". Om påståendet delvis stämmer sätter du 1-9 poäng under "HELT RÄTT" beroende på i hur hög grad du instämmer i påståendet. Resten av poängen sätter du under "HELT FEL". Om påståendet inte alls stämmer sätter du 10 poäng under "HELT FEL".

	HELT RÄTT	HELT FEL
1 Jag försöker att vara öppen och uppriktig när jag är tillsammans med andra människor.		
2 Jag tycker inte om att andra talar om för mig hur jag skall göra i olika situationer.		
3 För att bli omtyckt är jag ofta sådan som jag tror människor förväntar sig istället för att vara den jag verkligen är.		
4 Om jag vet för lite om någonting så medger jag att jag är osäker och okunnig.		
5 Jag lyssnar, respekterar och accepterar andra människors inlägg i en diskussion.		
6 Jag försöker förstå hur andra människor tycker och känner.		
7 När jag möter nya människor uppträder jag oftast försiktigt och känner mig för.		
8 Jag uppskattar och uppmuntrar andras reaktion på vad jag har att säga.		
9 Jag säger spontant vad jag tycker, hur galet det än kan verka.		

	HELT RÄTT	HELT FEL
10 Jag tycker inte om att någon säger något kritiskt om mig eller det jag har gjort.		
11 Jag tror inte att andra människor är intresserade av vem jag egentligen är.		
12 Jag försöker öppet att påverka andra.		
13 Jag stöder gärna en människa som har blivit ställd eller som har svårt att uttrycka sig.		
14 Jag bjuder gärna på mig själv.		
15 Jag välkomnar andras försök att hjälpa mig hur kritiska de än är.		
16 Jag tycker inte att man ska prata om sina innersta tankar och känslor.		
17 Jag oroar mig inte över eller dömer mig själv om andra människor faller omdömen om mig.		
18 När människor vill hjälpa mig så tror jag oftast att de har biavsikter.		
19 Jag har lätt för att bli personlig med andra människor.		
20 När människor säger trevliga saker till mig har jag svårt att tro att de menar vad de säger.		

Återkoppling

För över poängen från frågeformuläret till nedanstående sammanställning. Räkna därefter ner summan i varje kolumn och summera slutligen i varje tabell kolumnerna ”HELT RÄTT” och ”HELT FEL”.

Totalsumman från varje tabell utgör var för sig en utgångspunkt för de två linjerna på nästa sida. Dra en vågrät linje med utgångspunkt från totalsumman från tabell A och en lodrät linje med utgångspunkt från totalsumman från tabell B.

Tabell A	HELT RÄTT	HELT FEL
1		XXXXX
3	XXXXX	
4		XXXXX
7	XXXXX	
9		XXXXX
11	XXXXX	
12		XXXXX
14		XXXXX
16	XXXXX	
19		XXXXX
Summa		
Totalsumma		

Tabell B	HELT RÄTT	HELT FEL
2	XXXXX	
5		XXXXX
6		XXXXX
8		XXXXX
10	XXXXX	
13		XXXXX
15		XXXXX
17		XXXXX
18	XXXXX	
20	XXXXX	
Summa		
Totalsumma		

