

HA(A)

Poniżej znajdują się opisy 5 sytuacji z życia codziennego, prosimy, abyś je przeczytał/a. Sytuacje te opisują różne osoby i to jak one zachowują się wobec Ciebie. Wyobraź sobie każdą z sytuacji, w taki sposób jakby przytrafiła się Tobie. Następnie odpowiedz na pytania.

1. Wyobraź sobie taką sytuację: Jesteś w nowej klasie od trzech tygodni. Pewnego dnia widzisz jednego ze swoich kolegów z klasy na ulicy. Idziesz w jego stronę, aby się przywitać, ale on przechodzi obok Ciebie nie odzywając się.					
a) Jak myślisz, dlaczego kolega zachował się w taki sposób?					
b) Czy myślisz, że kolega zrobił to celowo?					
1 Zdecydowanie nie	2 Raczej nie	3 Chyba Nie	4 Chyba tak	5 Raczej tak	6 Zdecydowanie tak
c) Jak bardzo by Cię to rozgniewało (rozzłościło)?					
1 Wcale nie czułbym/- abym gniewu	2	3	4	5 Bardzo by mnie to rozgniewało	
d) Jak bardzo obwinałbyś za to kolegę?					
1 Wcale	2	3	4	5 Bardzo	
e) Co byś zrobił/a w tej sytuacji?					

2. Wyobraź sobie taką sytuację: jesteś w szkolnej toalecie, nagle wchodzi dwóch kolegów z Twojej klasy, którzy zaczynają ze sobą rozmawiać. Słyszysz, że jeden kolega zaprasza drugiego na imprezę, mówi także, że będzie bardzo dużo osób, Ty jednak nie otrzymałeś od niego zaproszenia.

a) Jak myślisz, dlaczego kolega zachował się w taki sposób?

.....

b) Czy myślisz, że kolega zrobił to celowo?

1	2	3	4	5	6
Zdecydowanie nie	Raczej nie	Chyba Nie	Chyba tak	Raczej tak	Zdecydowanie tak

c) Jak bardzo by Cię to rozgniewało (rozzłościło)?

1	2	3	4	5
Wcale nie czułbym/- abym gniewu				Bardzo by mnie to rozgniewało

d) Jak bardzo obwiniałbyś za to kolegę?

1	2	3	4	5
Wcale				Bardzo

e) Co byś zrobił/a w tej sytuacji?

.....

3. Wyobraź sobie taką sytuację: idziesz szkolnym korytarzem, przechodzisz obok grupy osób z Twojej klasy, nagle słyszysz, że zaczynają się śmiać.

a) Jak myślisz, dlaczego kolega zachował się w taki sposób?

.....

b) Czy myślisz, że kolega zrobił to celowo?

1	2	3	4	5	6
Zdecydowanie nie	Raczej nie	Chyba Nie	Chyba tak	Raczej tak	Zdecydowanie tak

c) Jak bardzo by Cię to rozgniewało (rozzłościło)?

1	2	3	4	5
Wcale nie czułbym/- abym gniewu				Bardzo by mnie to rozgniewało

d) Jak bardzo obwinałbyś za to kolegę?

1	2	3	4	5
Wcale				Bardzo

e) Co byś zrobił/a w tej sytuacji?

.....

A teraz pomyśl o podobnej, konkretnej sytuacji, w której ktoś Cię skrzywdził i która wydarzyła się naprawdę. Krzywda ta, mogła mieć formę fizyczną, emocjonalną (ktoś Cię znieważył, zdradził) lub ekonomiczną (ktoś zabrał/zniszczył coś co należało do Ciebie).

Następnie opisz ją krótko i odpowiedz na pytania.

Opis sytuacji 1

.....
.....
.....

f) Jak myślisz, dlaczego osoba/osoby zachowała/y się w taki sposób?

.....

g) Czy myślisz, że osoba/osoby zrobiła/y to celowo?

1	2	3	4	5	6
Zdecydowanie nie	Raczej nie	Chyba Nie	Chyba tak	Raczej tak	Zdecydowanie tak

h) Jak bardzo by Cię to rozgniewało (rozzłościło)?

1	2	3	4	5
Wcale nie czułbym/- abym gniewu				Bardzo by mnie to rozgniewało

i) Jak bardzo obwiniałbyś za to tę osobę/osoby?

1	2	3	4	5
Wcale				Bardzo

j) Co zrobiłeś/aś w tej sytuacji?

.....

Pomyśl o jeszcze jednej, podobnej, konkretnej sytuacji, w której ktoś Cię skrzywdził i która wydarzyła się naprawdę. Krzywda ta, mogła mieć formę fizyczną, emocjonalną (ktoś Cię znieważył, zdradził) lub ekonomiczną (ktoś zabrał/zniszczył coś co należało do Ciebie).
Następnie opisz ją krótko i odpowiedz na pytania.

Opis sytuacji 2					
.....					
.....					
.....					
a) Jak myślisz, dlaczego osoba/osoby zachowała/y się w taki sposób?					
.....					
b) Czy myślisz, że osoba/osoby zrobiła/y to celowo?					
1	2	3	4	5	6
Zdecydowanie nie	Raczej nie	Chyba Nie	Chyba tak	Raczej tak	Zdecydowanie tak
c) Jak bardzo by Cię to rozgniewało (rozzłościło)?					
1	2	3	4	5	
Wcale nie czułbym/- abym gniewu				Bardzo by mnie to rozniewało	
d) Jak bardzo obwiniąłbyś za to tę osobę/osoby?					
1	2	3	4	5	
Wcale				Bardzo	
e) Co zrobiłeś/aś w tej sytuacji?					
.....					