

## Skala poszukiwania doznań M. Zuckermana

Przy każdym stwierdzeniu wybierz A lub B, w zależności od tego, która odpowiedź lepiej opisuje twoje preferencje.

1. A Chciałbym mieć pracę związaną z częstymi wyjazdami.  
B Preferuję pracę wykonywaną w jednym miejscu.
2. A Zimny, mokry dzień zachęca mnie do wyjścia z domu.  
B W zimny, mokry dzień nie mogę się doczekać, żeby znaleźć się w domu.
3. A Widząc wciąż te same twarze, czuję znudzenie.  
B Lubię bezpieczną swojskość otaczających mnie codziennie przyjaciół.
4. A Chciałbym mieszkać w idealnym społeczeństwie, w którym wszyscy są bezpieczni i szczęśliwi.  
B Wolałbym żyć w niestabilnych okresach naszej historii.
5. A Czasami lubię robić rzeczy trochę niebezpieczne.  
B Rozsądny człowiek unika niebezpiecznych aktywności.
6. A Nie chciałbym być zahipnotyzowany.  
B Chciałbym zdobyć takie doświadczenie, jak poddanie się hipnozie.
7. A Najważniejszym celem w życiu jest przeżyć je maksymalnie i doświadczyć tyle, ile tylko się da.  
B Najważniejszym celem życia jest odnaleźć spokój i szczęście.
8. A Chciałabym skoczyć ze spadochronem.  
B Nigdy nie wyskoczyłbym z samolotu, nieważne, czy ze spadochronem czy bez.
9. A Wchodzę do zimnej wody stopniowo, by mieć czas do niej przywyknąć.  
B Lubię dać nurka lub wskoczyć bezpośrednio do oceanu czy basenu z zimną wodą.
10. A Jadąc na wakacje, wybieram wygodę – porządny pokój i łóżko.  
B Jadąc na wakacje, wybieram odmianę i pole namiotowe.
11. A Lubię ludzi z dużą ekspresją emocjonalną, nawet jeśli są też trochę niestabilni.  
B Wolę ludzi spokojnych i zrównoważonych.
12. A Dobry obraz powinien szokować lub wstrząsnąć zmysły.  
B Dobry obraz powinien przekazywać uczucie spokoju i bezpieczeństwa.
13. A Motocykliści muszą mieć jakąś niewiadomą potrzebę krzywdzenia siebie samych.  
B Chciałbym jeździć na motorze.



**Urszula Chabrzyk**

**Skala poszukiwania doznań M. Zuckermana**

Wynik Skali poszukiwania doznań pokazuje, jaka jest skłonność osoby do poszukiwania wrażeń. Poszukiwacze doznań mają wysoką potrzebę stymulacji. Często także bywają impulsywne, podejmują ryzykowne zachowania, szybko się nudzą, wciąż poszukują nowych doświadczeń.

### **Klucz odpowiedzi**

Przydziel sobie 1 punkt za każdą z odpowiedzi: 1A, 2A, 3A, 4B, 5A, 6B, 7A, 8A, 9B, 10B, 11A, 12A, 13B.

### **Skala poszukiwania doznań**

0 – 3 bardzo niska

4 – 5 niska

6 – 9 średnia

10 – 11 wysoka

12 – 13 bardzo wysoka



Program powstał w ramach projektu "**Studencka Kawiarnia Możliwości - myślę więc jestem**"

*Projekt współfinansowany jest ze środków Urzędu Marszałkowskiego Województwa Śląskiego.*