**Ankieta Анкета**

Ankieta jest skierowana do osób, które uzyskały wsparcie w ramach projektu „Podkarpackie Centrum Integracji Cudzoziemców”.

Опитування адресоване людям, які отримали підтримку в рамках проекту «Підкарпатський центр інтеграції іноземців».

Prosimy o wypełnienie ankiety, której celem jest diagnoza poczucia własnej wartości uczestników projektu na początku i na końcu udziału w projekcie.

Заповніть, будь ласка, опитування, метою якого є діагностика самооцінки учасників проекту на початку та в кінці участі в проекті.

1. **Czy wierzysz w swoje możliwości?**

*(wybierz proszę 1 odpowiedź)*

Чи Ви вірите у свої сили?

*(будь ласка, виберіть 1 відповідь)*

1. Zdecydowanie TAK

Однозначно ТАК

1. Raczej TAK

Більше ТАК

1. Trudno powiedzieć

Важко сказати

1. Raczej NIE

Більше НІ

1. Zdecydowanie NIE

Однозначно НІ

1. **Jak często masz negatywne myśli na swój temat (np. krytykujesz siebie, swoje działanie)?**

*(wybierz proszę 1 odpowiedź)*

Як часто у вас виникають негативні думки про себе (наприклад, критика себе, своїх дій)?

*(будь ласка, виберіть 1 відповідь)*

1. Zawsze

Завжди

1. Bardzo często

Дуже часто

1. Często

Часто

1. Czasami

Іноді

1. Rzadko

Рідко

1. Nigdy

Ніколи

1. **Jak często towarzyszy Ci poczucie zadowolenia z siebie?**

*(wybierz proszę 1 odpowiedź)*

Як часто ви відчуваєте себе задоволеними?

*(будь ласка, виберіть 1 відповідь)*

1. Zawsze

Завжди

1. Bardzo często

Дуже часто

1. Często

Часто

1. Czasami

Іноді

1. Rzadko

Рідко

1. Nigdy

Ніколи

………………………………………………………………………

data i czytelny podpis

дата та розбірливий підпис