

Test samooceny

Przy każdym stwierdzeniu należy dopasować tylko jeden wariant odpowiedzi i wpisać ilość punktów.

4 pkt –Bardzo często

3 pkt- Często

2 pkt-Czasami

1 pkt- Rzadko

0 pkt- Nigdy

1. Chciałbym, aby moi przyjaciele wciąż mnie wspierali.
2. Ciągłe odczuwam niepokój, czy moje działania wykonałem prawidłowo.
3. Niepokoję się o swoją przyszłość.
4. Większość kolegów nienawidzi mnie.
5. Mam mniej inicjatywy niż inni.
6. Denerwuję się swoim stanem psychicznym.
7. Boję się wyjść na głupca.
8. Wygląd zewnętrzny innych jest o wiele lepszy niż mój.
9. Boję się występować publicznie, kiedy mam coś powiedzieć.
10. Często popełniam błędy. 9
11. Nie umiem ładnie i poprawnie mówić.
12. Nie wierzę we własne siły.
13. Nie chcę, aby moje działania były lepsze od działań innych.
14. Jestem zbyt skromny.
15. Nie mam celu w życiu.
16. Wielu ma złe zdanie o mnie.
17. Nie mam nikogo, z kim mógłbym podzielić się myślami.
18. Ludzie za wiele oczekują ode mnie.
19. Ludzie zazwyczaj nie interesują się moimi osiągnięciami.

20. Łatwo się peszę.
21. Czuję, że wielu nie rozumie mnie.
22. Czuję się zagrożony.
23. Często denerwuję się niepotrzebnie.
24. Czuję się źle, kiedy wchodzę do sali pełnej ludzi.
25. Czuję się skrępowany.
26. Czuję, że ludzie mówią o mnie za moimi plecami.
27. Jestem przekonany, że innym wiedzie się lepiej.
28. Mam poczucie winy, że przynoszę pecha innym ludziom.
29. Denerwuje mnie, kiedy zaczynam się zastanawiać nad tym, jaki stosunek mają do mnie inni. 10

Zsumuj liczbę punktów uzyskanych w wierszach 1 - 32 powyższej tabeli.

Interpretacja wyników 0-25 punktów - zawyżona samoocena - charakteryzuje ją niewielka rozbieżność między „ja realnym”, a „ja idealnym”, ogólne zadowolenie z siebie, zeswojego działania. Zawyżona samoocena powoduje przypisywanie sobie większych możliwości niż się faktycznie posiada, co w konsekwencji prowadzi do podejmowania zadań przerastających własne możliwości. Z jednej strony może to wpływać mobilizująco na jednostkę, ale może też prowadzić do frustracji, częstego doznawania zawodu. Jednostki o zawyżonej samoocenie często mają nierealistyczne oczekiwania, co do tego, co im się należy od otoczenia, a wskutek niespełnienia przez środowisko stawianych wymogów powstają konflikty.

26-45 punktów - adekwatna samoocena - pozwala krytycznie ustosunkować się do siebie oraz nieustannie przymierzać swoje możliwości do pojawiających się coraz to nowych wymagań stawianych przez życie, pozwala także stawiać przed sobą możliwe do wykonania cele.

46-128 punktów - zaniżona samoocena - charakteryzuje się dużą różnicą między tym, jaka jednostka jest, a jaka chciałaby być, oznacza to brak wiary we własne siły, ciągle niezadowolenie z siebie, poczucie bezradności i przekonanie, że jest się gorszym od innych. Negatywna ocena samego siebie pociąga za sobą brak pewności siebie, ciągły niepokój spowodowany 30. Nie jestem towarzyski. 31. W sporach odzywam się tylko wtedy, kiedy wiem, że mam rację. 32. Wciąż myślę o tym, czego oczekują ode mnie inni 11 obawą niesprostania wymaganiom, co może prowadzić do zachowań agresywnych, będących swoistą formą obrony własnej tożsamości, może również prowadzić do izolacji społecznej bądź do nadmiernej zależności w stosunkach interpersonalnych. Brak wiary we własne możliwości, ciągła obawa przed niepowodzeniem prowadzą do wycofywania się,

pozostawiania na uboczu. 1. 2. 2. Sposoby podnoszenia akceptacji własnej osób

*test na podstawie CLIPZK