



Samoocena – test psychologiczny

Samoocena to uogólniona postawa do samego siebie, która wpływa na nastrój oraz wywiera silny wpływ na pewien zakres zachowań osobistych i społecznych. Podstawą samooceny jest samowiedza, czyli zespół sądów i opinii, które jednostka odnosi do własnej osoby. Te sądy i opinie dotyczą właściwości fizycznych, psychicznych i społecznych.

Zapraszam do rozwiązania testu na określenie Waszej samooceny

Nr	Stwierdzenia	Bardzo często 4 pkt	Często 3 pkt	Czasami 2 pkt	Rzadko 1 pkt	Nigdy 0 pkt
1	Chciałabym, aby moi przyjaciele wciąż mnie wspierali.					
2	Ciągle odczuwam niepokój, czy moje działania wykonałam 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.					
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 skromna.					
15	Nie mam celu w życiu.					
16	Wielu ma złe zdanie o mnie.					
17	Nie mam nikogo, z kim mogłabym 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 zagrożona.					
23	Często denerwuję się niepotrzebnie.					
24	Czuję się źle, kiedy wchodzę do sali pełnej ludzi.					
25	Czuję się skrępowana.					
26	Czuję, że ludzie mówią o mnie za moimi plecami.					
27	Jestem przekonana, 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.					
30	Nie jestem towarzyska.					
31	W sporach odzywam się tylko wtedy, kiedy wiem, że mam rację.					
32	Wciąż myślę o tym, czego oczekują ode mnie inni.					

Opracowanie rezultatów

0-25 punktów – zawyżona samoocena

26-45 punktów – adekwatna

46-128 punktów – zaniżona

ZAWYŻONA SAMOOCENA – *takie osoby uważają się za lepszych od innych, za wszelką cenę chcą wygrywać. Szczęście myślą z osiągnięciem sukcesu, choć paradoksalnie nie są szczęśliwi gdy go osiągają. Mają problem z budowaniem zdrowych i z utrzymaniem trwałych relacji. Mają tendencję do lekceważenia innych i agresywnych zachowań.*

ADEKWATNA SAMOOCENA – *charakteryzuje osoby, które znają swoje możliwości, są bardzo świadome siebie, wiedzą czego chcą od życia, realizują swoje marzenia*

i cele. A przy tym wiele spraw i osób im sprzyja. Są bardzo asertywne, często też otaczają się sporą ilością przyjaciół i znajomych. Budują zdrowe relacje z innymi.

ZANIŻONA SAMOOCENA – *osoby o zaniżonej samoocenie mają poczucie, że do niczego się nie nadają, nie wierzą w swoje możliwości, nie podejmują działań z obawy przed porażką, nie są świadome swoich zalet. Przeżywają więcej negatywnych emocji, stresu i poczucia winy, określają swój stan zdrowia jako gorszy, nie czują się szczęśliwe, nie radzą sobie z krytyką. Ma to wpływ na ich jakość życia i relacji.*

E.S