

# Test na określenie samooceny

Przy każdym stwierdzeniu należy dopasować tylko jeden wariant odpowiedzi i wpisać do tabeli.

Nr	Stwierdzenia	Bardzo często 4 pkt	Często 3 pkt	Czasami 2 pkt	Rzadko 1 pkt	Nigdy 0 pkt
1.	Chciałbym, aby moi przyjaciele wciąż mnie wspierali.					
2.	Ciągle odczuwam niepokój, czy moje działania wykonam prawidłowo.					
3.	Niepokoje 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 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.					
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					

## Opracowanie rezultatów

**0-25 punktów** – zawyżona samoocena

**26-45 punktów** – adekwatna

**46-128 punktów** – zaniżona