

# Twoje poczucie własnej wartości

Rozwiąż poniższy quiz. Odpowiadając na poszczególne pytania, możesz wybrać tylko jedną odpowiedź. Suma punktów wskaże, jaka jest twoja samoocena. Pamiętaj, że test nie jest narzędziem diagnostycznym. Quiz potraktuj raczej jako zabawę i sposób, by zyskać więcej informacji o sobie samym(-ej).

Pytanie 1. Osoby, które mnie nie lubią...

- a) irytują mnie. (0 punktów)
- b) są mi obojętne. (2 punkty)
- c) nie wiedzą, co tracą. (4 punkty)

Pytanie 2. Jeśli ktoś, na kim mi bardzo zależy, zachowa się w stosunku do mnie „nie fair”, to:

- a) obrażam się. Czuję się zraniony(-a) i zamykam się w sobie. (0 punktów)
- b) rozmawiam otwarcie o tym, co mnie zdenerwowało w jego/jej zachowaniu. (2 punkty)
- c) robię mu/jej dziką awanturę. Mam prawo oczekiwać lojalności! (4 punkty)
- d) nic nie mówię w obawie, że mogłoby to zaważyć na naszej [przyjaźni](#). (0 punktów)

Pytanie 3. Czy lubisz wystąpienia publiczne?

- a) Tak, bardzo lubię. (4 punkty)
- b) Jakoś szczególnie za nimi nie przepadam. (2 punkty)
- c) Nie, są dla mnie bardzo stresujące. (0 punktów)

Pytanie 4. Moja przyszłość zależy od tego, jak będę oceniany(-a) przez innych.

- a) Zgadzam się z tym stwierdzeniem. Zdanie innych osób ma decydujący wpływ na moje dalsze życie. (0 punktów)
- b) Tylko częściowo się zgadzam z tym stwierdzeniem. (2 punkty)
- c) Absolutnie się nie zgadzam. Na moją przyszłość nie mają żadnego wpływu oceny innych osób. (4 punkty)

Pytanie 5. Trzykrotnie podchodziłeś(-aś) do ważnego dla ciebie egzaminu, ale za każdym razem nie udało ci się osiągnąć celu i zdać testu pozytywnie. Co myślisz?

- a) Następnym razem na pewno się uda! (4 punkty)
- b) Wiedziałem(-am), że tak będzie... (0 punktów)
- c) Ten test jest źle skonstruowany! Gdyby były inne pytania, na pewno bym zdał(-a). (2 punkty)

Pytanie 6. Jesteś w centrum toczącej się gorącej dyskusji. Co robisz, jeśli twoje zdanie zdecydowanie różni się od zdania pozostałych osób?

- a) Milczę, gdyż wolę się „nie wychylać”. (0 punktów)
- b) Zdecydowanie wygłaszam swoją opinię, nie zważając na reakcje innych osób. (4 punkty)
- c) Przytakuję wszystkim w obawie przed negatywną oceną. (0 punktów)
- d) Uważam, że nie ma sensu wchodzić w dyskusję z osobami, które nie potrafią spojrzeć na pewne sprawy z odpowiedniego dystansu. (2 punkty)

Pytanie 7. Czy często masz poczucie, że twoje życie jest do niczego?

- a) Nie, nigdy nie miałem(-am) takich myśli. (4 punkty)
- b) Czasem mi się zdarzało. (2 punkty)
- c) Bardzo często. (0 punktów)

Pytanie 8. Jeśli zostaniesz skrytykowany(-a), jak sobie z tym radzisz?

- a) Jest mi bardzo źle jeszcze długo po tym zdarzeniu. (0 punktów)
- b) Jest mi to raczej obojętne. W gruncie rzeczy niewiele mnie obchodzi zdanie innych osób. (2 punkty)
- c) Krytyka jest ważna, więc bardzo ją doceniam. Staram się zawsze skupić na jej pozytywnych aspektach. (4 punkty)

Pytanie 9. Czy często towarzyszy ci **poczucie winy**?

- a) Tak. Bardzo często. (0 punktów)
- b) Raczej rzadko. (2 punkty)
- c) To uczucie jest mi raczej obce. (4 punkty)

Pytanie 10. W obliczu problemu bez trudu podejmuję właściwą decyzję.

- a) Zgadzam się z tym stwierdzeniem. (2 punkty)
- b) Podjęcie decyzji zawsze wiąże się z ogromnymi rozterkami. Często wracam później myślami do tej sytuacji w obawie, że zdecydowałem(-am) niewłaściwie. (0 punktów)
- c) Zgadzam się. Bez trudu podejmuję [decyzje](#) i nigdy ich nie żałuję. (4 punkty)

Pytanie 11. Czy zdarza ci się czasem myśleć, że jesteś gorszy(-a) od innych?

- a) Tak, bardzo często. (0 punktów)
- b) Bardzo rzadko. (2 punkty)
- c) Zdecydowanie nie. (4 punkty)

Pytanie 12. Co sądzisz o swoich wadach i zaletach?

- a) Mam zdecydowanie więcej zalet niż wad. (4 punkty)
- b) Mam zdecydowanie więcej wad niż zalet. (0 punktów)
- c) Trudno byłoby mi wymienić moje wady bez dłuższego zastanowienia. (2 punkty)

Pytanie 13. Czy jesteś zadowolony(-a) ze swojego [rozwoju zawodowego](#)?

- a) Tak, lubię swoją pracę i stopniowo dążę do wyznaczonego celu. (2 punkty)
- b) Wciąż szukam swojej **ścieżki zawodowej**. (2 punkty)
- c) Nie lubię swojej pracy i czuję, że się nie rozwijam. (0 punktów)
- d) Uważam się za osobę sukcesu. (4 punkty)

Pytanie 14. Ktoś ze współpracowników niesłusznie skrytykował cię w towarzystwie osób trzecich, nie dając ci szansy odpowiedzenia na zarzuty. Jaka jest twoja reakcja?

- a) Następnego dnia przechodzę do kontrataku. (4 punkty)
- b) Jak opadną [emocje](#), idę na spokojną rozmowę odnośnie do zaistniałej sytuacji. (4 punkty)
- c) Jestem zdenerwowany(-a) i martwię się tym, co pomyślą o mnie inni! (0 punktów)
- d) Puszczam to mimo uszu – pewnie ta osoba ma dziś zły dzień. (2 punkty)

## 2. Interpretacja wyników testu

Zsumuj wszystkie punkty przy swoich odpowiedziach i sprawdź, jakie jest twoje poczucie własnej wartości.

- 0-7 punktów – [niska samoocena](#)

Masz bardzo **niskie poczucie własnej wartości**, co znacznie ci utrudnia funkcjonowanie w społeczeństwie. W wielu sytuacjach jesteś niepewny(-a) siebie, łatwiej szukać ci oparcia w innych ludziach niż w sobie. Sytuacje, w których uwaga innych koncentruje się na tobie, są dla ciebie trudne.

Spróbuj spojrzeć na siebie z większym dystansem i  [optymizmem](#). Wypisz na kartce 10 cech, które u siebie lubisz i spoglądaj na nie codziennie. Pomyśl też o [spotkaniu z psychologiem](#) lub podjęciu [psychoterapii](#). Wysokie poczucie własnej wartości ułatwia życie, dlatego warto o nie zadbać!

- 8-18 punktów – raczej niska samoocena

Twoje **poczucie własnej wartości** jest jeszcze bardzo słabe. Różne czynniki mogły mieć na to wpływ, dlatego spróbuj się im przyjrzeć.

Porozmawiaj z bliskimi ci osobami o tym, co u ciebie u lubią. Zastanów się, jakie są według ciebie twoje słabe punkty i co możesz zrobić, aby to zmienić. Zastanów się też nad spotkaniem z psychologiem. Jest wiele ćwiczeń, które pomagają samodzielnie pracować nad wzmocnieniem [poczucia własnej wartości](#) i polepszeniem samooceny.

- 19-39 punktów – adekwatna samoocena

Masz zdrowe poczucie własnej wartości. Jesteś pewny(-a) siebie i znasz swoją wartość. To bardzo pomaga ci funkcjonować na co dzień. Jesteś na dobrej drodze do osiągnięcia sukcesów w życiu zawodowym i prywatnym – tak trzymaj!

- 40-56 punktów – zbyt wysoka samoocena

Masz bardzo **wysokie poczucie własnej wartości**. Jesteś osobą zdecydowaną i wiesz, czego chcesz. Niekiedy jednak możesz mieć trudności w relacjach z innymi, gdyż twoja pewność siebie może być trudna w odbiorze. Poczucie własnej wartości jest ważne, ale warto też pozwolić sobie czasem na odrobinę krytycyzmu. Spróbuj spojrzeć na siebie niekiedy z większym dystansem.