

JAKI JEST TWÓJ POZIOM PEWNOŚCI SIEBIE?

INSTRUKCJA: Proszę ocenić każde stwierdzenie, w jakim stopniu odzwierciedla Twoją osobowość i jak bardzo się zgadzasz z nim. Staraj się być szczerzy i oceniać, jakim naprawdę jesteś, nie tym, jakim myślisz, że powinieneś być. Nie martw się, jeśli Twoje odpowiedzi wydają Ci się „niewłaściwe”.

* Ten test nie jest oficjalnym narzędziem diagnostycznym w psychologii. Ma jedynie charakter ilustracyjny.

Stwierdzenie	wcale	rzadko	czasami	często	b. często	punkty
1. Robię to, co myślę, że inni ode mnie oczekują, a nie to, co uważam za właściwe.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
2. W nowych sytuacjach czuję się stosunkowo swobodnie i radzę sobie z nimi bez większych trudności.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
3. Mam poczucie, że w moim życiu płynie wiele pozytywnej energii.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
4. Unikam tego, co wydaje mi się trudne.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
5. Próbuję nawet wtedy, kiedy inni się już poddali.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
6. Jeśli będę wytrwale pracować nad jakimś problemem, to znajdę rozwiązanie.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
7. Osiągam cele, które sobie stawiam.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
8. Kiedy napotykam na jakąś trudność, często odczuwam beznadziejność i silne przykre emocje.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
9. Należę z tych osób, które bardzo ciężko pracują, a mimo to nie osiągają swoich celów.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
10. Ludzie pozytywnie oceniają moją pracę oraz moje osiągnięcia.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
11. Jeżeli nie odnoszę sukcesu na początku drogi, rezygnuję.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
12. Gdy napotykam trudności, przypominam sobie o lekcjach, które wyniosłem z wcześniejszych doświadczeń.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
13. Wierzę, że poprzez wytrwałą pracę zdołam osiągnąć moje cele.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
14. Mam kontakt z osobami, które posiadają podobne umiejętności i doświadczenia, które uznaję za udane.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Suma punktów						

OBLICZANIE WYNIKÓW

Przyznaj sobie punkty:

W pytaniach: 1, 4, 8, 9, 11

wcale - 5 pkt.

rzadko - 4 pkt.

czasami - 3 pkt.

często - 2 pkt.

bardzo często - 1 pkt.

W pytaniach: 2, 3, 5, 6, 7, 10, 12, 13, 14

wcale - 1 pkt.

rzadko - 2 pkt.

czasami - 3 pkt.

często - 4 pkt.

bardzo często - 5 pkt.

JAKI JEST TWÓJ POZIOM PEWNOŚCI SIEBIE?

14-32 PUNKTÓW

Być może brakuje Ci pewności siebie i zapewne chciałabyś/chciałbyś mieć jej więcej. Warto spojrzeć na swoje dotychczasowe osiągnięcia. Być może skupiasz się bardziej na niedoskonałościach i porażkach, czyli na tym, co Ci nie wyszło, czego Ci brakuje, „inwestując” w to swoją uwagę i energię, które mogłabyś/mógłbyś wykorzystać na rozwijanie swoich umiejętności i talentów. Zastanów się, dlaczego tak mocno trzymasz się tych „braków”? Co próbujesz nimi chronić? Co by się stało, gdybyś zaczęła/zaczął skupiać się na tym, co już osiągnęłaś/osiągnąłś i co posiadasz?

33-51 PUNKTÓW

Wykonujesz dobrą robotę! Potrafisz dostrzegać swoje umiejętności i wierzyć w nie. Być może jednak czasem oceniasz się zbyt krytycznie, co może ograniczać korzyści, jakie mogłabyś/mógłbyś czerpać z własnych doświadczeń. Warto więc pracować nad wzmocnieniem swojej pewności siebie, aby jeszcze lepiej wykorzystać swój potencjał i traktować samą/samego siebie z większą wyrozumiałością.

52-70 PUNKTÓW

Wykonujesz świetną robotę, uczysz się z każdego doświadczenia i nie pozwalasz, aby przeszkody wpływały na Twoje postrzeganie siebie. Pamiętaj o tym i pielęgnuj swoją pewność siebie oraz poczucie własnej skuteczności.