

Test sebevědomí

Bodové ohodnocení jednotlivých výpovědí:

- 0 - zcela nesouhlasí
- 1 - souhlasí z menší části
- 2 - souhlasí z velké části
- 3 - zcela souhlasí

Zadání testu

1. Zpravidla se cítím méně důležitý, než ostatní.
2. Obyčejně mám vůči sobě vřelý a radostný vztah.
3. často mívám pocit, že si se svou situací nevím rady.
4. Vůči lidem, s nimiž se setkávám, chovám zpravidla pozitivní a přátelské city.
5. Víím, že mívám sklony sám sebe degradovat kvůli chybám a nedostatku zkušeností.
6. Neuvědomuji si u sebe žádné přehnané pocity provinění.
7. Mám silnou potřebu dokazovat svůj význam a svou neobvyklost
8. Cítím v sobě velkou spokojenost a silnou touhu po životě.
9. Velmi mě zajímá, co si ostatní myslí a co o mě říkají.
10. Nepovažuji to za problém, když ostatní dělají něco "špatně", a nesnažím se je opravovat.
11. Mám silnou potřebu, aby mě ostatní obdivovali a respektovali.
12. Zpravidla u sebe nepozoruji žádné velké zmatky, konflikty nebo zklamání.
13. Prohra ve mně zpravidla vzbudí pocit nevole a méněcennosti.
14. Obyčejně se do nových věcí pouštím s důvěrou.
15. Mívám sklony odsuzovat ostatní a často si přeji, aby byli potrestáni.
16. Obyčejně myslí také sám na sebe a činím vlastní rozhodnutí.
17. často se řídím podle ostatních na základě toho, co vlastní a jaké se těší vážnosti.
18. Jsem ochotný nést následky svého jednání a zodpovědnost za ně.
19. Mám tendenci přehánět a lhát, abych o sobě zachoval určitý obraz.
20. Jsem schopný přiměřeně vyhovět vlastním potřebám a přáním.
21. Mám tendenci snižovat vlastní vlohy a schopnosti.
22. Jsem ochotný stát si za svými úsudky a přesvědčeními.
23. Mám ve zvyku své chyby a porážky popírat, ospravedlňovat nebo racionalizovat.
24. Mezi cizími se zpravidla cítím příjemně.
25. Vůči ostatním jsem často kritický a znevažuji je.
26. Je pro mě snadné vyjádřit lásku, hněv, nevraživost, odmítnutí, radost apod.
27. Názory, komentáře a postoje ostatních vůči mé osobě mě zraňují.
28. Zřídka kdy pociťuji vůči jiným žárlivost, závist, podezřívavost.
29. Velmi mi záleží na tom, abych uspokojil ostatní.
30. Nemám žádné předsudky proti jakýmkoli rasám, etnickým nebo náboženským skupinám.
31. Mám strach odhalit své skutečné bytostné Já před jinými.
32. Obyčejně jsem vůči ostatním přátelský a velkorysý.
33. často činím ostatní odpovědnými za svá omezení, své problémy a chyby.
34. Když jsem sám, zřídka kdy se cítím mizerně nebo odloučeně.
35. Jsem nenapravitelný perfekcionista.
36. Umím přijímat komplimenty a dárky bez rozpaků nebo pocitu závazku.
37. Odhalil jsem u sebe nekontrolovatelné sklony k nadměrnému jedení/kouření/ pití alkoholu.
38. Hodně uznávám úspěchy a nápady těch ostatních.
39. Často se zdráhám začít něco nového, protože mám strach, že udělám chybu či selžu.
40. Bez velké námahy se mi daří najít přátele a přátelství udržovat.
41. Často mě uvádí do rozpaků jednání mé rodiny nebo mých přátel.
42. Jsem ochotný přiznat své chyby, slabosti a porážky.
43. Prožívám silnou potřebu obhajovat svá jednání, své představy a smýšlení.
44. Jsem schopný přijmout případné odmítnutí či skutečnost, která se odchyluje od mých představ, aniž bych se cítil poníženy nebo odstrčený.
45. Mám silnou potřebu, aby mě ostatní akceptovali a aby se mnou souhlasili.
46. Jsem otevřený novým myšlenkám a názorům.
47. Obyčejně posuzuji sám sebe tím, že se srovnávám s ostatními.
48. Jsem ochotný domyslet do konce každou myšlenku, jež mi přijde na mysl.
49. Mám sklony přehánět své schopnosti a úspěchy.
50. Akceptuji vlastní autoritu.

Vyhodnocení testu

Bodová hodnota se pohybuje mezi +72 a -72 body. Ocitneme-li se v oblasti pod nulou, znamená to, že je Vaše sebevědomí negativní.

Nejprve sečtete všechny body u odpovědí se sudým číslem (2, 4, 6 atd.). Pak sečtete součet odpovědí u čísel lichých (1, 3, 5 atd.). Od počtu "sudých" bodů odečtete počet "lichých" bodů. **Rozdíl je indexem vašeho sebevědomí.** Čím vyšší číslo nad nulou, tím vyšší je vaše sebevědomí, čím nižší záporné číslo, tím je vaše sebevědomí nižší a je třeba ně něm pracovat.