

Test poziomu poczucia własnej wartości

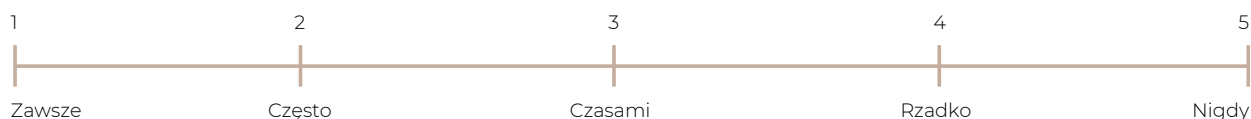
Oceń, w jakim stopniu zgadzasz się z każdym z poniższych stwierdzeń, korzystając ze skali 0-10, gdzie: 0 oznacza "całkowicie się nie zgadzam", a 10 oznacza "w pełni się zgadzam":

1. Jestem wartościową osobą.
2. Jestem równie wartościową osobą, jak każdy inny człowiek.
3. Posiadam cechy, których potrzebuję, by dobrze żyć.
4. Z przyjemnością patrzę sobie w oczy w lustrze.
5. Nie czuję się kompletnym nieudacznikiem.
6. Potrafię się z siebie śmiać.
7. Jestem szczęśliwy/-a, że jestem sobą.
8. Lubię siebie, nawet kiedy inni mnie odrzucają.
9. Kocham i wspieram siebie bez względu na wszystko.
10. Jestem ogólnie zadowolony/-a z tego, jak się rozwijam jako osoba.
11. Szanuję siebie.
12. Wolę być sobą niż kimś innym.

Teraz oceń swoje poczucie własnej wartości na poniższych skalach (Gauthier, Pellerin i Renaud, 1983):



Jak często czujesz, że problemy z własnej wartości ograniczają cię w twoich codziennych zajęciach?



Jak poważny jest twój problem z poczuciem własnej wartości?

