

TEST

“Jaki jest twój obecny poziom poczucia własnej wartości?”

Poczucie własnej wartości to sposób, w jaki postrzegamy siebie i oceniamy swoją wartość jako osoby. Jest to wewnętrzne przekonanie, które wpływa na to, jak radzimy sobie w relacjach, podejmujemy decyzje i reagujemy na wyzwania. **Nie jest to cecha stała** – może zmieniać się w zależności od doświadczeń, środowiska i pracy nad sobą.

Zdrowe poczucie własnej wartości pozwala **akceptować siebie**, czuć się pewnym swoich możliwości i z ufnością mierzyć się z przeciwnościami. Z kolei niskie poczucie własnej wartości może prowadzić do nadmiernej samokrytyki, obaw przed oceną i poczucia, że "nigdy nie jestem wystarczająco dobry/dobra".

Ten test pomoże ci spojrzeć na to, jak postrzegasz siebie w różnych sytuacjach, i zrozumieć, jakie obszary mogą wymagać uwagi.

Poniższy test składa się z 30 pytań, które pozwolą ci określić, na jakim poziomie jest twoje obecne poczucie własnej wartości. Twoim zadaniem jest odpowiedzieć na każde pytanie, wybierając odpowiedź najlepiej odzwierciedlającą twoje odczucia. **Nie ma tutaj „złych” czy „dobrych” odpowiedzi** – to test, który ma pomóc ci lepiej zrozumieć siebie. Na końcu znajdziesz interpretację wyników, która wskaże ci, jakie obszary mogą wymagać pracy i rozwoju. Pamiętaj, że ten test to jedynie wstęp do głębszej refleksji. Bez względu na wynik, twoje poczucie własnej wartości może się zmieniać i wzrastać w miarę podejmowania pracy nad sobą.

Prawa autorskie

Ten test został stworzony wyłącznie w celach edukacyjnych i informacyjnych. Wszystkie prawa autorskie do treści testu, w tym pytań, odpowiedzi, klucza rozwiązań oraz interpretacji wyników, należą do autora i są chronione prawem autorskim. Test możesz wykorzystywać jedynie w celach osobistych, edukacyjnych lub dydaktycznych, z zachowaniem informacji o autorze. Wykorzystanie testu w celach komercyjnych wymaga uzyskania pisemnej zgody autora. Kopiowanie, rozpowszechnianie lub modyfikowanie treści testu bez zgody autora jest zabronione. W sprawach komercyjnych proszę o kontakt mailowy: kontakt@katarzynapluska.pl

Katarzyna Skoczylas-Płuska



MIĘKKO O KOMPETENCJACH

by Katarzyna Płuska

www.katarzynapluska.pl

magister komunikacji społecznej oraz absolwentka studiów podyplomowych na kierunkach zarządzanie zasobami ludzkimi i integracja sensoryczna. Certyfikowany trener umiejętności społecznych (TUS I i II stopnia) dla dorosłych i dzieci, menadżer oświaty oraz edukator i projektant treści edukacyjnych (Instructional Designer). Absolwentka certyfikowanych przez MEN kursów z zakresu podstaw psychologii i doradztwa zawodowego. Twórczyni serwisu „Miętko o kompetencjach” (www.katarzynapluska.pl) oraz autorka licznych publikacji: artykułów, e-booków, scenariuszy lekcji, kursów rozwijających umiejętności społeczne i zawodowe.

Test "Poznaj swój obecny poziom poczucia własnej wartości"

Instrukcja wykonania testu

Przeczytaj każde zdanie i zaznacz kółkiem jedną odpowiedź, która najlepiej opisuje twoje obecne odczucia. Użyj poniższej skali do oceny każdego pytania:

1 – Zdecydowanie nie zgadzam się

2 – Raczej się nie zgadzam

3 – Nie mam zdania

4 – Raczej się zgadzam

5 – Zdecydowanie się zgadzam

Po zakończeniu testu, zsumuj swoje punkty i sprawdź wynik w interpretacji na końcu.

Test

1. Czuję, że mam wpływ na swoje życie i decyzje

1 – Zdecydowanie nie zgadzam się 2 – Raczej się nie zgadzam 3 – Nie mam zdania

4 – Raczej się zgadzam 5 – Zdecydowanie się zgadzam

2. Nie boję się wyzwań, nawet jeśli istnieje ryzyko porażki

1 – Zdecydowanie nie zgadzam się 2 – Raczej się nie zgadzam 3 – Nie mam zdania

4 – Raczej się zgadzam 5 – Zdecydowanie się zgadzam

3. Potrafię docenić swoje sukcesy, zamiast je umniejszać w porównaniu do innych

1 – Zdecydowanie nie zgadzam się 2 – Raczej się nie zgadzam 3 – Nie mam zdania

4 – Raczej się zgadzam 5 – Zdecydowanie się zgadzam

4. Akceptuję swoje niedoskonałości, zamiast skupiać się na ich ukrywaniu

1 – Zdecydowanie nie zgadzam się 2 – Raczej się nie zgadzam 3 – Nie mam zdania

4 – Raczej się zgadzam 5 – Zdecydowanie się zgadzam

5. Czuję, że moje zdanie ma wartość i zasługuje na uwagę innych

1 – Zdecydowanie nie zgadzam się 2 – Raczej się nie zgadzam 3 – Nie mam zdania

4 – Raczej się zgadzam 5 – Zdecydowanie się zgadzam

6. Porażki traktuję jako lekcje, a nie jako potwierdzenie swoich słabości

1 – Zdecydowanie nie zgadzam się 2 – Raczej się nie zgadzam 3 – Nie mam zdania

4 – Raczej się zgadzam 5 – Zdecydowanie się zgadzam

7. Czuję, że zasługuję na miłość i szacunek, takim, jakim jestem

1 – Zdecydowanie nie zgadzam się 2 – Raczej się nie zgadzam 3 – Nie mam zdania

4 – Raczej się zgadzam 5 – Zdecydowanie się zgadzam

8. W trudnych sytuacjach wierzę, że mam w sobie siłę i umiejętności, aby sobie poradzić

1 – Zdecydowanie nie zgadzam się 2 – Raczej się nie zgadzam 3 – Nie mam zdania

4 – Raczej się zgadzam 5 – Zdecydowanie się zgadzam

9. Umiem stawiać granice w relacjach z innymi

1 – Zdecydowanie nie zgadzam się 2 – Raczej się nie zgadzam 3 – Nie mam zdania

4 – Raczej się zgadzam 5 – Zdecydowanie się zgadzam

10. Staram się znajdować rozwiązania problemów zamiast się poddawać

- 1 – Zdecydowanie nie zgadzam się 2 – Raczej się nie zgadzam 3 – Nie mam zdania
4 – Raczej się zgadzam 5 – Zdecydowanie się zgadzam

11. Czuję, że moja wartość nie zależy od tego, co inni osiągnęli

- 1 – Zdecydowanie nie zgadzam się 2 – Raczej się nie zgadzam 3 – Nie mam zdania
4 – Raczej się zgadzam 5 – Zdecydowanie się zgadzam

12. Potrafię wyrażać swoje potrzeby w relacjach bez poczucia winy

- 1 – Zdecydowanie nie zgadzam się 2 – Raczej się nie zgadzam 3 – Nie mam zdania
4 – Raczej się zgadzam 5 – Zdecydowanie się zgadzam

13. Czuję się komfortowo w towarzystwie innych ludzi, bez potrzeby udawania

- 1 – Zdecydowanie nie zgadzam się 2 – Raczej się nie zgadzam 3 – Nie mam zdania
4 – Raczej się zgadzam 5 – Zdecydowanie się zgadzam

14. W trudnych momentach staram się działać zamiast się wycofywać

- 1 – Zdecydowanie nie zgadzam się 2 – Raczej się nie zgadzam 3 – Nie mam zdania
4 – Raczej się zgadzam 5 – Zdecydowanie się zgadzam

15. Jestem gotowy/gotowa na zmiany, nawet jeśli wymagają wysiłku

- 1 – Zdecydowanie nie zgadzam się 2 – Raczej się nie zgadzam 3 – Nie mam zdania
4 – Raczej się zgadzam 5 – Zdecydowanie się zgadzam

16. Potrafię przyjmować konstruktywną krytykę bez poczucia, że podważa ona moją wartość

- 1 – Zdecydowanie nie zgadzam się 2 – Raczej się nie zgadzam 3 – Nie mam zdania
4 – Raczej się zgadzam 5 – Zdecydowanie się zgadzam

17. Mam poczucie, że mogę realizować swoje cele

- 1 – Zdecydowanie nie zgadzam się 2 – Raczej się nie zgadzam 3 – Nie mam zdania
4 – Raczej się zgadzam 5 – Zdecydowanie się zgadzam

18. Czuję się wartościowy/wartościowa, nawet jeśli popełniam błędy

- 1 – Zdecydowanie nie zgadzam się 2 – Raczej się nie zgadzam 3 – Nie mam zdania
4 – Raczej się zgadzam 5 – Zdecydowanie się zgadzam

19. Nie pozwalam, by krytyka innych ludzi definiowała moją wartość

- 1 – Zdecydowanie nie zgadzam się 2 – Raczej się nie zgadzam 3 – Nie mam zdania
4 – Raczej się zgadzam 5 – Zdecydowanie się zgadzam

20. Cenię swoje postępy, nawet jeśli są małe

- 1 – Zdecydowanie nie zgadzam się 2 – Raczej się nie zgadzam 3 – Nie mam zdania
4 – Raczej się zgadzam 5 – Zdecydowanie się zgadzam

21. Potrafię zaakceptować swoje błędy i traktować je jako lekcję

- 1 – Zdecydowanie nie zgadzam się 2 – Raczej się nie zgadzam 3 – Nie mam zdania
4 – Raczej się zgadzam 5 – Zdecydowanie się zgadzam

22. Czuję, że mam wpływ na to, co dzieje się w moim życiu, a nie jestem jedynie biernym obserwatorem okoliczności

- 1 – Zdecydowanie nie zgadzam się 2 – Raczej się nie zgadzam 3 – Nie mam zdania
4 – Raczej się zgadzam 5 – Zdecydowanie się zgadzam

23. Nie czuję zazdrości wobec sukcesów innych osób

- 1 – Zdecydowanie nie zgadzam się 2 – Raczej się nie zgadzam 3 – Nie mam zdania
4 – Raczej się zgadzam 5 – Zdecydowanie się zgadzam

24. Stawiam sobie realistyczne cele i dążę do ich realizacji

- 1 – Zdecydowanie nie zgadzam się 2 – Raczej się nie zgadzam 3 – Nie mam zdania
4 – Raczej się zgadzam 5 – Zdecydowanie się zgadzam

25. Umiem się cieszyć z własnych osiągnięć

- 1 – Zdecydowanie nie zgadzam się 2 – Raczej się nie zgadzam 3 – Nie mam zdania
4 – Raczej się zgadzam 5 – Zdecydowanie się zgadzam

26. Jestem w stanie dostrzec swoje atuty, nie porównując ich z innymi

- 1 – Zdecydowanie nie zgadzam się 2 – Raczej się nie zgadzam 3 – Nie mam zdania
4 – Raczej się zgadzam 5 – Zdecydowanie się zgadzam

27. Uważam, że moje błędy są częścią nauki i rozwoju, a nie dowodem na to, kim jestem jako osoba

- 1 – Zdecydowanie nie zgadzam się 2 – Raczej się nie zgadzam 3 – Nie mam zdania
4 – Raczej się zgadzam 5 – Zdecydowanie się zgadzam

28. Mam świadomość swoich mocnych stron i staram się je rozwijać

- 1 – Zdecydowanie nie zgadzam się 2 – Raczej się nie zgadzam 3 – Nie mam zdania
4 – Raczej się zgadzam 5 – Zdecydowanie się zgadzam

29. Czuję, że zasługuję na to, by traktować siebie z życzliwością i zrozumieniem

- 1 – Zdecydowanie nie zgadzam się 2 – Raczej się nie zgadzam 3 – Nie mam zdania
4 – Raczej się zgadzam 5 – Zdecydowanie się zgadzam

30. Wierzę, że mam prawo do szczęścia i spełnienia, niezależnie od oczekiwań otoczenia

- 1 – Zdecydowanie nie zgadzam się 2 – Raczej się nie zgadzam 3 – Nie mam zdania
4 – Raczej się zgadzam 5 – Zdecydowanie się zgadzam

Punktacja

Aby obliczyć swój wynik:

1. Sprawdź, którą odpowiedź zaznaczyłeś/aś dla każdego pytania.
2. Uważnie zsumuj punkty zgodnie z przypisanymi wartościami:
 - o 1 – Zdecydowanie nie zgadzam się
 - o 2 – Raczej się nie zgadzam
 - o 3 – Nie mam zdania
 - o 4 – Raczej się zgadzam
 - o 5 – Zdecydowanie się zgadzam

Moja suma punktów to:

Przejdź do interpretacji wyników i sprawdź, co oznacza twoja suma punktów.

Interpretacja wyników

Ten test jest narzędziem poglądowym, a jego wynik nie powinien być traktowany jako ostateczna diagnoza ani wyrocznia. Test przeprowadzasz samodzielnie, bez wsparcia specjalisty, dlatego wyniki mogą być subiektywne i zależeć od twojego aktualnego stanu emocjonalnego.

Pamiętaj, że poczucie własnej wartości to cecha dynamiczna – może zmieniać się w zależności od doświadczeń, środowiska i pracy nad sobą. Niezależnie od wyniku, praca nad własnym rozwojem i akceptacją siebie jest wartościowa i może przynieść długotrwałe korzyści. Jeśli czujesz, że potrzebujesz wsparcia, nie wahaj się skorzystać z pomocy specjalisty, który pomoże ci zrozumieć siebie i opracować skuteczne strategie działania.

• 120–150 punktów

Twoje poczucie własnej wartości jest bardzo wysokie. Akceptujesz siebie takim, jakim jesteś, zarówno ze swoimi mocnymi stronami, jak i niedoskonałościami. Masz zdrową perspektywę na błędy i porażki, które traktujesz jako cenne lekcje. Czujesz, że masz kontrolę nad swoim życiem i potrafisz budować satysfakcjonujące relacje z innymi. Dobrze radzisz sobie z wyzwaniami i realizacją swoich celów. Kontynuuj pracę nad swoim rozwojem, aby utrzymać ten wysoki poziom.

• 90–119 punktów

Twoje poczucie własnej wartości jest wysokie, ale mogą występować pewne obszary wymagające uwagi. Ogólnie czujesz się dobrze ze sobą, ale zdarzają się momenty, w których krytyka lub trudności mogą obniżyć twoją pewność siebie. Potrafisz docenić swoje osiągnięcia i starasz się radzić sobie z wyzwaniami, choć czasami możesz odczuwać presję lub obawy przed porażką. Zastanów się nad obszarami, które wywołują u ciebie niepewność, i spróbuj je wzmocnić poprzez pracę nad akceptacją siebie oraz rozwijanie swoich mocnych stron.

• 60–89 punktów

Twoje poczucie własnej wartości jest średnie. Masz zarówno mocne strony, które pomagają ci wierzyć w siebie, jak i słabsze obszary, które mogą cię ograniczać. Możliwe, że czasami zmagasz się z nadmierną krytyką wobec siebie lub odczuwasz wpływ opinii innych na swój sposób postrzegania siebie. Być może unikasz niektórych wyzwań z obawy przed porażką. Praca nad większą akceptacją siebie oraz budowaniem odwagi do podejmowania nowych działań może pomóc ci wzmocnić wiarę w siebie.

• 30–59 punktów

Twoje poczucie własnej wartości jest niskie. Często możesz czuć się niepewnie i trudno jest ci uwierzyć w swoje możliwości. Możliwe, że porażki lub krytyka mają na ciebie silny wpływ i podważają twoją wiarę w siebie. Możesz także mieć trudności z postrzeganiem swoich mocnych stron. Warto zastanowić się, jakie przekonania i doświadczenia wpływają na twój obecny stan, i zacząć pracę nad zmianą perspektywy. Korzystanie z literatury rozwojowej, wsparcia bliskich lub specjalisty może być dobrym krokiem w kierunku poprawy.

• 0–29 punktów

Twoje poczucie własnej wartości jest bardzo niskie. Możesz mieć trudności z dostrzeganiem swojej wartości jako osoby i odczuwać silne poczucie braku akceptacji siebie. Często możesz skupiać się na swoich słabościach, ignorując sukcesy i pozytywne cechy. Taki wynik jest wyraźnym sygnałem, że warto poszukać wsparcia u psychologa lub terapeuty, aby zrozumieć źródła tych trudności i rozpocząć proces odbudowy poczucia własnej wartości. Pamiętaj, że zmiana jest możliwa – zasługujesz na to, aby czuć się dobrze ze sobą.