



live a happier life

**Samocena, czyli to
jak postrzegasz
siebie?
(Test)**

Poczucie własnej wartości zwane również potocznie samooceną to najprościej mówiąc stan psychiczny powstały na skutek samodzielnego dokonania ogólnej, subiektywnej, oceny na własny temat.

Znany psycholog - **Philip Zimbardo** w swojej książce „**Psychologia i Życie**” definiuje samoocenę jako uogólnioną ocenę własnego Ja. W psychologii możemy spotkać się z podziałem samooceny na dwie postawy: samoakceptację i samoodtrącenie.

Przez pojęcie samoakceptacji rozumie się postawę nacechowaną: wiarą we własne siły, zaufaniem oraz szacunkiem do samego siebie. Postawa taka sprawia, że jednostka może w pełni wykonywać i wykorzystywać swoje możliwości, ale także potrafi skorygować swoje zachowanie pod wpływem innych. Pojęcie samo odtrącenia oznacza postawę wobec siebie w której dominuje poczucie krzywdy, uczucie winy, poczucie niższości łączące się z częstymi pretensjami i żalem do innych osób. Osoby u których występuje samo odtrącenie nie doceniają własnych sukcesów i nie potrafią docenić własnej osoby.

Amerykański psycholog **Hazel Markus** w swoich pracach zwrócił uwagę, że samoodtrącenie a więc niska samoocena jest jak samospelniające się proroctwo. Według tej teorii osoba o niskiej samoocenie ma tendencję do zaniżania prawdopodobieństwa odniesienia sukcesu. Brak wiary we własne siły przekłada się na mniejsze zaangażowanie i mniejszy wysiłek co faktycznie wpływa na finalnie słabszy wynik. **Ludzie obdarzeni wysoką samooceną** są z kolei bardziej pewni siebie, uważają, że są najlepsi i że to im należy się zwycięstwo. Powoduje to, że ich zaangażowanie jest podświadomie większe i szansę na sukces wzrastają o aż 40% w stosunku do ludzi z niską samooceną. Samoocena odgrywa olbrzymią rolę w życiu zawodowym, gdyż statystycznie osoby o wysokiej samoocenie częściej osiągają sukces zawodowy. Dzieje się tak ponieważ wysoka samoocena wpływa na wygląd, sposób zachowania się oraz postawy. Samoocena ma również wpływ na życie osobiste i uczuciowe, gdyż wpływa m.in. na czas znalezienia partnera (osoby z niską samooceną mają problemy ze znalezieniem partnera, gdyż wg. swojej oceny nie są wystarczająco atrakcyjne, przekłada się to na problemy z nawiązywaniem kontaktów), relacjach w związku.

Jak już zapewne zauważyłeś samoocena jest niezwykle istotnym czynnikiem wpływającym na jakość i stan naszego życia. Wiedząc czym jest należy postawić kolejne pytanie: skąd się bierze i czy można ją zmienić? Zacznijmy od odpowiedzi na pierwsze pytanie, samoocena to stan psychiczny na który olbrzymi wpływ ma: środowisko w jakim dorastał człowiek, osoby z jakimi miał kontakt, środowisko w jakim żyje, jego własna osobowość. Jak widać ogrom czynników wpływających na poczucie własnej wartości nie pozwala jednoznacznie określić który czynnik ma największy wpływ na samoocenę i modulować go według potrzeb. Jednakże musimy wiedzieć, że pomimo wielu czynników zewnętrznych mających wpływ na naszą samoocenę, nic nie stoi na przeszkodzie, żeby ją poprawić!

Żeby jednak móc zacząć pracować nad własną samooceną najpierw trzeba określić, czy ma się ją niską czy wysoką. Odpowiedź na to pytanie pomoże Ci uzyskać rozwiązując poniższy test.

Instrukcja do testu

Znajdź ciche miejsce i minimum 15 minut wolnego czasu. Przeczytaj dokładnie poniższe pytania, następnie zastanów się i zaznacz najbardziej zgodną z twoim odczuciem odpowiedź. Test zawiera 24 pytania jednokrotnego wyboru. Klucz do odpowiedzi znajduje się na stronie 9. Wyjaśnienia są na stronie 10 - 12. Życzę pozytywnych przemyśleń.

1. Uważam się za osobę atrakcyjną

- a) Zdecydowanie tak
- b) Zgadzam się
- c) Nie zgadzam się
- d) Zdecydowanie się nie zgadzam

2. Uważam, że mój wygląd zewnętrzny, ubiór, fryzura podoba się innym

- a) Zdecydowanie tak
- b) Zgadzam się
- c) Nie zgadzam się
- d) Zdecydowanie się nie zgadzam

3. Idąc na zorganizowaną imprezę uważam, że wyglądam fajniej niż inni uczestnicy:

- a) Zdecydowanie tak
- b) Zgadzam się
- c) Nie zgadzam się
- d) Zdecydowanie się nie zgadzam

4. Będąc na imprezie staram się wyróżnić z tłumu, tańcząc, wygłupiając się

- a) Zdecydowanie tak
- b) Zgadzam się
- c) Nie zgadzam się
- d) Zdecydowanie się nie zgadzam

5. Podczas spotkań towarzyskich jestem w centrum „wydarzeń”, to ja kreuję przebieg zabawy

- a) Zdecydowanie tak
- b) Zgadzam się

- c) Nie zgadzam się
- d) Zdecydowanie się nie zgadzam

6. Będąc na imprezie rodzinnej, bardzo chętnie uczestniczę w dyskusjach przy „rodzinnym stole”:

- a) Zdecydowanie tak
- b) Zgadzam się
- c) Nie zgadzam się
- d) Zdecydowanie się nie zgadzam

7. Przyjaciele traktują mnie jako pewnego rodzaju wyznacznik mody, sukcesu

- a) Zdecydowanie tak
- b) Zgadzam się
- c) Nie zgadzam się
- d) Zdecydowanie się nie zgadzam

8. Moim zdaniem w życiu osiągnąłem/ osiągnęłam więcej od moich kolegów i koleżanek z klasy:

- a) Zdecydowanie tak
- b) Zgadzam się
- c) Nie zgadzam się
- d) Zdecydowanie się nie zgadzam

9. W szkole zawsze jako pierwszy podnosiłem/ podnosiłam rękę do góry, gdy nauczyciel pytał się np. kto podejmie się zadania...

- a) Zdecydowanie tak
- b) Zgadzam się
- c) Nie zgadzam się
- d) Zdecydowanie się nie zgadzam

10. Pracując w grupie zawsze chciałem/chciałam być „szefem” i liderem

- a) Zdecydowanie tak
- b) Zgadzam się
- c) Nie zgadzam się
- d) Zdecydowanie się nie zgadzam

11. Staram się nie patrzeć w przeszłość, nie przejmować niepowodzeniami

- a) Zdecydowanie tak
- b) Zgadzam się
- c) Nie zgadzam się
- d) Zdecydowanie się nie zgadzam

12. Uważam, że w pracy należy mi się awans bardziej niż innym kolegą i koleżanką z pracy:

- a) Zdecydowanie tak
- b) Zgadzam się
- c) Nie zgadzam się
- d) Zdecydowanie się nie zgadzam

13. Uważam się za osobę obdarzoną wieloma pozytywnymi cechami charakteru

- a) Zdecydowanie tak
- b) Zgadzam się
- c) Nie zgadzam się
- d) Zdecydowanie się nie zgadzam

14. Uważam, że w porównaniu do innych jestem osobą bardzo wartościową

- a) Zdecydowanie tak

- b) Zgadzam się
- c) Nie zgadzam się
- d) Zdecydowanie się nie zgadzam

15. Uważam, że w życiu osiągnąłem/ osiągnęłam dużo

- a) Zdecydowanie tak
- b) Zgadzam się
- c) Nie zgadzam się
- d) Zdecydowanie się nie zgadzam

16. Lubię swoją osobę

- a) Zdecydowanie tak
- b) Zgadzam się
- c) Nie zgadzam się
- d) Zdecydowanie się nie zgadzam

17. Uważam, że nie mam żadnych kompleksów

- a) Zdecydowanie tak
- b) Zgadzam się
- c) Nie zgadzam się
- d) Zdecydowanie się nie zgadzam

18. Ogólnie rzecz biorąc jestem zadowolony/zadowolona z siebie

- a) Zdecydowanie tak
- b) Zgadzam się
- c) Nie zgadzam się
- d) Zdecydowanie się nie zgadzam

19. Niekiedy uważam, że jestem do niczego

- a) Zdecydowanie tak
- b) Zgadzam się

- c) Nie zgadzam się
- d) Zdecydowanie się nie zgadzam

20. Czasami czuję się bezużytecznym/bezużyteczna

- a) Zdecydowanie tak
- b) Zgadzam się
- c) Nie zgadzam się
- d) Zdecydowanie się nie zgadzam

21. Chcę mieć więcej szacunku do samego /samej siebie

- a) Zdecydowanie tak
- b) Zgadzam się
- c) Nie zgadzam się
- d) Zdecydowanie się nie zgadzam

22. Uważam, że powierzoną mi pracę mógłbym/mogłabym wykonywać lepiej

- a) Zdecydowanie tak
- b) Zgadzam się
- c) Nie zgadzam się
- d) Zdecydowanie się nie zgadzam

23. Uważam, że nie mam zbyt wiele powodów do dumy w życiu

- a) Zdecydowanie tak
- b) Zgadzam się
- c) Nie zgadzam się
- d) Zdecydowanie się nie zgadzam

24. W dzieciństwie byłem/byłam częstym obiektem krytyki ze strony rodziców

- a) Zdecydowanie tak

- b) Zgadzam się
- c) Nie zgadzam się
- d) Zdecydowanie się nie zgadzam

Sposób obliczania punktacji

Od pytania 1-18

- Odp. a- 4 pkt
- Odp. b- 3 pkt
- Odp. c- 2 pkt
- Odp. d- 1 pkt

Od pytania 19-23

- Odp. a- 1 pkt
- Odp. b- 2 pkt
- Odp. c- 3 pkt
- Odp. d- 4 pkt

Klucz odpowiedzi

Od 55-94 pkt. Wysoka samoocena

Masz wysoką samoocenę. Wysokie ocenianie własnej osoby, to cecha, która zdecydowanie ułatwia funkcjonowanie w społeczeństwie. Osoby obdarzone wysoką samooceną charakteryzują się: wysoką pewnością siebie, spontanicznością, samodzielnością, otwartością na świat i ludzi. Osoby takie są z reguły bardziej towarzyskie nie unikają występów publicznych oraz cechują się łatwością nawiązywania kontaktów. Wysoka samoocena sprzyja rozwojowi kariery zawodowej. Dzieje się tak dlatego że ludzie obdarzeni wysoką samooceną są z reguły bardziej pewni siebie przez co podejmują się chętnie zadań, które obarczone są sporym prawdopodobieństwem możliwego niepowodzenia, w myśl zasady: „kto da radę jak nie ja”.

Pewność siebie duży poziom ambicji powodują podświadome zwiększenie wysiłku a co za tym idzie zwiększają procentowe szanse na sukces. Osoby obdarzone wysoką samooceną dzięki pewności siebie, przyciągają uwagę osób trzecich tworząc wokół siebie krąg osób i przejmując rolę lidera grupy, zespołu. W życiu osobistym osoby te mają też zdecydowanie łatwiej, gdyż brak kompleksów, zainteresowanie własną osobą, dbałość o siebie zwiększa ich atrakcyjność w oczach innych osób. W związkach również relacje, które tworzą oparte są na ich dominacji nad partnerem.

Mimo wielu zalet należy zwrócić uwagę, że wprowadzenie od przybytku głowa nie boli, ale przewartościowanie własnej osoby może doprowadzić do zawyżonej samooceny.

Osoba o zawyżonej samoocenie nie przyjmuje żadnej krytyki oraz nie uznaje kompromisu, cechuje ją skrajny egoizm. Zachowanie takiej osoby bywa uznawane za narcystyczne przez co osoba taka staje się nielubiana przez otoczenie w jakim przebywa powoduje to niszczenie relacji interpersonalnych. Bezskrytyczna ocena własnej osoby może blokować rozwój, gdyż do osoba obdarzona zawyżoną samooceną nie przyjmuje,

że czegoś jej brakuje i musi nad czymś popracować. Ciekawostką są badania prowadzone przez Roberta Roy. F Baumeistera z uniwersytetu w Princeton w USA z których to jasno wynika, że poczucie wyższości jest czynnikiem decydujący podczas popełniania wielu przestępstw. Podsumowując Twoja wysoka samoocena jest niezwykle przydatną cechą, która pomaga Ci w życiu, dzięki niej masz predyspozycję do posiadania ciekawego życia towarzyskiego i szybkiego rozwoju kariery, jednak musisz pamiętać, że nikt nie jest doskonały, również Ty.

Zawyżona samoocena niesie równie negatywne skutki co zaniżona samoocena. Jeśli zauważysz u siebie początki zawyżonej samooceny zacznij pracować nad sobą.

Od 1-54 pkt Niska samoocena

Statystycznie aż 34% społeczeństwa cierpi z powodu niskiej samooceny. Osoby takie mają z reguły szereg negatywnych przekonań co do własnej osoby. Przekonanie te mogą dotyczyć jednego obszaru życia np. wyglądu, albo też całego spektrum: jakości życia, wyglądu, inteligencji. Niska samoocena jest zazwyczaj konsekwencją negatywnych przeżyć, doświadczeń co do własnej osoby. Im wcześniej zjawiska miały miejsce tym bardziej zakorzeniona w naszej psychice będzie niska samoocena. Na niską samoocenę mają szczegółowy wpływ: systematyczna krytyka naszej osoby, niepowodzenia przy spełnianiu wymagań rodziców, partnerów, brak dobrych doświadczeń i częste porażki, presja otoczenia, zły stan zdrowia, bezrobocie. Osoby o niskiej samoocenie odczuwają często: niepokój, brak zdecydowania w działaniu, częste napady smutku, lęk przed podjęciem prób zmian (np. pracy).

Niska samoocena niezwykle utrudnia życie zawodowe i osobiste. W pracy osoby o niskiej samoocenie bardzo często boją się pokazać szefowi swoich umiejętności, skryte mozolnie wykonują powierzone im zadania, gdyż brak pewności siebie blokuje je. Podczas dyskusji nie są w stanie bronić własnych racji i ulegają rozmówcą. Sprawia to, że zdecydowanie trudniej im o awans bądź podwyżkę. W życiu prywatnym kompleksy powodują, że nie czują się atrakcyjne w oczach innych przez

co mają problemy z nawiązywaniem kontaktów. W związkach osoby o niskiej samoocenie często przyjmują bierną pozycję co sprawia, że postępują wbrew sobie. To wszystko powoduje przeżywania wewnętrznego nieszczęścia, dlatego też osoby o niskiej samoocenie narażone są na ryzyko wystąpienia chorób w tym depresji, nerwicy. Pomimo wielu wad niskiej samooceny, warto podkreślić, że sprawia ona, że osoby czujące niską wartość własnej osoby, częściej niż z tej samoocenia doksztalcają się i pogłębiają własną wiedzę. Dodatkowo dzięki otwartości na krytykę są w stanie pod wpływem rad innych osób szybciej się osiągać rozwój.

Jeśli w teście wyszło Ci, że masz niską samoocenę i czujesz, że jest to prawda, nie poddawaj się. Pamiętaj, że niska samoocena to nie koniec świata, aby ją podnieść wystarczy popracować nad sobą.

Przeczytaj a następnie postaraj się zastosować do naszych kilku rad:

- 1) Pamiętaj, że nikt nie jest nieomylny, każdy ma prawo do błędu, nie myli się tylko ten kot nic nie robi
- 2) Zaczynaj częściej myśleć o sobie o swoich potrzebach
- 3) Powiedz stanowcze NIE osobą które krytykują Cię
- 4) Jesteś Piękny/Piękna 😊
- 5) W chwilach lęku niepewności powtarzaj sobie: Kto da radę jak nie ja!

Wdróż w życie te 5 prostych rad sam przekonasz się, że jeśli je zastosujesz twoja pewność siebie wzrośnie. Jeśli jednak mimo to będziesz czuł się gorszy to pomyśl o spotkaniu z psychologiem.

Od Autora

Mam nadzieję, że test pomógł Ci dowiedzieć się czegoś więcej o sobie.

Jeżeli chcesz otrzymywać nowe, ciekawe inspirujące artykuły zapraszam na stronę swojego **bloga** dariuszzatonski.pl lub pozostawienie maila na stronie bloga do newslettera [Optymistyczne Wiadomości](#).

Cenię Twoją prywatność dlatego tylko raz w miesiącu wyślę garść nowych informacji oraz dam dostęp do nowego test (w formie pdf)

Poznawaj siebie. Rozwijaj się. Żyj własnym życiem.

Dariusz Zatoński

blog dariuszzatonski.pl

