



Чек-лист самооценки

Самооценка бывает двух видов: неадекватная (низкая и завышенная) и адекватная. В первых 30 пункте признаки НЕАДЕКВАТНОЙ самооценки и в последних 15 пунктах - адекватной

- Привычка сравнивать себя с окружающими (не в лучшую сторону для себя).
- Чувствуете жалость к себе и ощущаете себя бессильной
- Вы чувствуете, что другие люди не уважают Вас, не дорожат общением с Вами.
- Вы считаете, что Вас просто не за что любить, сомневаетесь в своей значимости
- Озабоченность мнением о себе окружающих. Внешняя сторона, «имидж» выходит на первый план, дабы скрыть действительную личность.
- Страх опозориться, стыдливость.
- Откладывание сложных дел в «долгий ящик». Страх не справиться, совершить ошибку и получить плохую оценку от окружающих парализует.
- Повышенная тревожность.
- Невозможность ответить отказом, даже если это противоречит

собственным убеждениям и ценностям.

- Неадекватная реакция на критику, повышенная ранимость. Критика принимается близко к сердцу, понимается как оскорбление.
- Внешние признаки: сутулость, скованность движений, «закрытые» позы
- Непреодолимое желание контролировать других людей, близких. Ревность.
- Страх потери и измены, который не дает расслабиться и доверять партнеру.
- Пренебрежение собой. Систематический и постоянный отказ от своих интересов в пользу других людей.
- Потеря границ, не умеете противостоять манипуляциям и давлению.
- Если Вам делают комплимент или предлагают помощь, Вы не верите в ее искренность или, наоборот, считаете это само собой развивающимся.
- Уверенность, что Вы всегда правы, даже при существовании конструктивных доводов и аргументов в пользу противоположной точки зрения
- Вы отрицаете факт существования противоположного мнения, отвергаете право другого человека на собственное мнение
- Если у Вас что-то не получается, в ошибке вините других людей.
- Не умеете просить прощение и извиняться
- Считаете других людей глупыми, непрофессиональными.

- Постоянно ведете соперничество с коллегами и друзьями, желая всегда быть лучше других
- Говорите свое мнение и советы даже в тех случаях, когда их не спрашивали
- Все делать идеально и соответствовать высокому стандарту - одна из главных целей
- Бойтесь показаться окружающим слабым, беззащитным или неуверенной в себе
- Собственные интересы и увлечения всегда предпочитаете ставить на первое место
- Вы склонны учить окружающих людей жизни, начиная с любой мелочи
- Стремитесь быть во всем первой и самой-самой, а если это не получается, то можете впасть в депрессию.
- Легко отвергаете человека и расстаетесь с ним, если он отказывается соглашаться с Вами и делать, как Вы считаете нужным.
- Часто нарушаете границы других людей и манипулируете ими.
Далее
- Вы знаете свои границы, умеете сказать "Нет" и отразить неуважительное, некорректное к себе обращение БЕЗ чувства вины и страха
- Вы знаете свои достоинства и недостатки, принимаете их и учитываете

их при принятии решений и в разных ситуациях

- Вы позволяете себе быть и сильной и слабой в зависимости от ситуации
- Вы прислушиваетесь к своим чувствам и состоянию здоровья. Позволяете себе отдых по необходимости.
- Вы можете открыто говорить свое мнение на любую тему, не испытывая стыда, вины или страха
- Вы понимаете, что можете иметь недостатки (физические и психологические). Можете не уметь/ не хотеть выполнять какие-то дела. И принимаете это.
- Вы сами принимаете решения и отвечаете за их последствия
- Вы знаете свои желания, понимаете свои потребности и самостоятельно ищите способ их реализовать.
- Спокойно и с удовольствием принимаете помощь, внимание, комплименты
- Не терпите давление на себя, тем более насилие.
- Одеваетесь в соответствии со своим возрастом и чувствуете себя на свой возраст
- Спокойно и с удовольствием принимаете помощь, внимание, комплименты
- Не теряетесь в конфликтных ситуациях. Можете отстаивать свое мнение и найти способ оградить себя от агрессии оппонента

- Не испытываете страх, вину и стыд, обиду в отношениях со своими родителями
- Спокойно принимаете отказ других людей и их несогласие с Вами.

Семейный психолог Фасс Екатерина +7918-554-55-71 Instagram
@Ekaterina.fass_psycholog

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

[как это убрать?](#)