



Оцени свою Самооценку

ЧЕК-ЛИСТ по определению уровня самооценки прояснит твои ОТНОШЕНИЯ С СОБОЙ. За каждое ВЕРНОЕ УТВЕРЖДЕНИЕ добавляй по 1 одному БАЛЛУ.

ЧТО СНАРУЖИ:

- У тебя хорошая выносливость.
была или стала со временем
- Замечаешь, что сутулишься?
сутулая спина
- Любишь шопинг, скупаешь нужные и ненужные вещи.
Шопоголизм
- Делаешь комплименты, даришь подарки, тем самым заслуживая любовь.
Услужливость
- Имеешь вредные привычки трогать себя (теребить, трогать, гладить волосы, ногти и т.д).
тревожность
- Критикуешь, осуждаешь других.
критик
- Жалуешься на жизнь, ожидая сочувствия.
Жерственность
- Громко разговариваешь, привлекая внимание.

Демонстративность

- Не заявляю о себе, живу в тени.
излишняя скромность
- Могу сказать нелестные слова в свой адрес.
самокритика

ЧТО ВНУТРИ:

- Чувствуешь себя растерянной и уставшей.
- Тебе хочется пожалеть саму себя.
- Переживаешь из-за мнения других, чувствуешь стыд.
- Кажется, что никто не в может тебе помочь.
- Обижаешься, люди/жизнь не справедлива к тебе.
- Не довольна своей внешностью.
- Считаешь, что делаешь мало, а могла бы больше.
- Испытываешь злость к себе.
- Считаешь, что у других лучше.
- Боишься нового, часто "откладываешь на завтра".

ЧТО СНАРУЖИ: 1____2____3____4____5____6____7____8____9____10 ЧТО
ВНУТРИ: 1____2____3____4____5____6____7____8____9____10 У тебя АДЕКВАТНАЯ
самооценка, если результат подсчета остался на уровне 1-2 ступени. Ты девушка с

активной позицией, общительна, к жизни относишься с оптимизмом. При этом, остаешься человеком, можешь и огорчиться, непременно приложишь усилия для исправления, умеешь сочувствовать и сопереживать, людям с тобой комфортно. У тебя

НИЗКАЯ самооценка, если шкала поднялась до уровня 2- 6 ступени. Твоя неуверенность и застенчивость вызывает у тебя самой тревожность. О своих неудачах ты переживаешь, анализируешь, думаешь, как исправить. К чужим неудачам чаще безразлична. У тебя ЗАНИЖЕННАЯ самооценка, если шкала вышла за ступень в 7. Ты замыкаешься в себе, постоянно недооцениваешь свои возможности и переоцениваешь чужие. Свои неудачи считаешь закономерностью, чужие кажутся случайностью.

ОБРАТИ ВНИМАНИЕ на разницу в значениях Первой и Второй шкалы. Низкая ступень Первой шкалы, по отношению ко второй, скажет тебе о проявленном самоконтроле. Ты научилась блокировать проявление чувств и эмоций, что может негативно сказаться на физическом здоровье. Низкая ступень Второй шкалы, по отношению к первой, скажет о демонстративности, и стремлении восполнить собственные резервы набором защитных реакций от внешнего мира. МОЖЕШЬ СПРОСИТЬ МЕНЯ, ЕСЛИ ОСТАЛИСЬ

ЛЮБЫЕ ВОПРОСЫ!

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

как это убрать?