

Inwentarz samooceny

Ten kwestionariusz eksploracyjny opisuje składniki samooceny: poczucie własnej wartości, wiarę we własne możliwości, potrzebę aprobaty, porównywanie się z innymi, wewnętrznego krytyka i skłonność do umniejszania swoich sukcesów. Profil pomaga odróżnić globalnie obniżoną samoocenę od braku pewności siebie w określonej dziedzinie i ukierunkować pracę na samokrytykę lub syndrom oszusta.

Liczba pytań	24 pytania
Szacowany czas	6 minut
Język	Polski
Nazwa oryginalna	Self-Esteem Inventory
Grupa docelowa	Dorośli
Kategoria	Samoocena

Podgląd 24 pytań

Jak często na co dzień dotyczy to Pana/Pani?

Mam poczucie, że niewiele jestem wart(a).

Nigdy | Rzadko | Czasami | Często | Bardzo często

Jak często na co dzień dotyczy to Pana/Pani?

Wątpię, czy uda mi się to, czego się podejmuję.

Nigdy | Rzadko | Czasami | Często | Bardzo często

Jak często na co dzień dotyczy to Pana/Pani?

Żeby mieć pewność, że coś wyszło mi dobrze, potrzebuję potwierdzenia od innych.

Nigdy | Rzadko | Czasami | Często | Bardzo często

Jak często na co dzień dotyczy to Pana/Pani?

Porównuję się z innymi i wypadam gorzej.

Nigdy | Rzadko | Czasami | Często | Bardzo często

Jak często na co dzień dotyczy to Pana/Pani?

Kiedy popełniam błąd, mówię do siebie ostro.

Nigdy | Rzadko | Czasami | Często | Bardzo często

Przeprowadzaj swoje kwestionariusze online

Wyślij pacjentowi link: odpowiada na telefonie lub komputerze, a ty otrzymujesz obliczone wyniki e-mailem.

Zobacz kwestionariusz na mentaal.org ›

Obliczanie wyników i interpretacja

Obliczanie wyników

Każde stwierdzenie jest oceniane od 0 (nigdy) do 4 (bardzo często) według tego, jak często występuje w życiu codziennym. Każdy obszar obejmuje 4 stwierdzenia rozmieszczone w całym kwestionariuszu, co daje wynik od 0 do 16.

Interpretacja profilu

Nie oblicza się wyniku ogólnego: obszary są uszeregowane od najbardziej do najmniej nasilonego, a przy każdym podano, czego dotyczy i jakie kwestie warto zbadać w wywiadzie. Profil odróżnia poczucie własnej wartości, bardziej globalne, od wiary we własne możliwości, silniej zależnej od sytuacji. Obszary „Wewnętrzny krytyk" i „Umniejszanie swoich sukcesów" wskazują, co na co dzień podtrzymuje kruchą samoocenę.

Ograniczenia

Ten kwestionariusz eksploracyjny nie przeszedł walidacji psychometrycznej i nie ma punktów odcięcia. Wspiera wywiad kliniczny i nie służy do stawiania diagnozy.

Przykład obliczania wyników

Wyniki

Porównywanie się z innymi — 14 / 16

Skłonność do porównywania się z innymi, najczęściej na swoją niekorzyść.

Do zbadania: osoby i dziedziny porównań (wygląd, sukcesy, życie towarzyskie), rola mediów społecznościowych.

Wiara we własne możliwości — 11 / 16

Poczucie, że jest się w stanie poradzić sobie, uczyć się i osiągać to, czego się podejmuje.

Do zbadania: dziedziny, w których zwątpienie jest najsilniejsze (praca, relacje, sprawy praktyczne), rezygnacje, do których prowadzi.

Wewnętrzny krytyk 10 / 16

Surowy dialog wewnętrzny: ostre ocenianie siebie, poniżanie siebie, nieumiejętność pocieszenia się.

Do zbadania: dokładne słowa wewnętrznego krytyka, skąd pochodzą, jak osoba rozmawiałaby z przyjacielem w tej samej sytuacji.

Potrzeba aprobaty 6 / 16

Uzależnienie dobrego samopoczucia i poczucia, że jest się w porządku, od ocen i opinii innych.

Do zbadania: osoby, których opinia liczy się najbardziej, co osoba robi, żeby się przypodobać, jej reakcja na krytykę.

Umniejszanie swoich sukcesów 6 / 16

Trudność w uznaniu własnych sukcesów i zalet, przypisywanych szczęściu lub okolicznościom (syndrom oszusta).

Do zbadania: sposób, w jaki osoba wyjaśnia swoje sukcesy, jej reakcja na komplementy, lęk przed „zdemaskowaniem".

Poczucie własnej wartości 2 / 16

Poczucie, że ma się wartość jako osoba, niezależnie od osiągnięć.

Do zbadania: momenty, w których osoba czuje się bezwartościowa, źródło takiego postrzegania siebie, co mimo wszystko w sobie ceni.

Dla tego testu nie ustalono jeszcze zwalidowanych klinicznych ani psychometrycznych punktów odcięcia. Wyniki należy więc traktować jako wskaźniki eksploracyjne, które mają wspierać wywiad kliniczny, a nie jako wnioski diagnostyczne.

Jesteś psychologiem?

Mentaal dostarcza ci wartościowych informacji, które pomagają wspierać twoich pacjentów.

- Standaryzowane testy
- Automatyczne obliczanie wyników
- Wyniki przesyłane e-mailem

Wypróbuj za darmo | Zobacz wszystkie kwestionariusze

★★★★★

“Mentaal stał się dla mnie niezastąpionym sprzymierzeńcem, który pomaga uporządkować proces oceny i pogłębić kliniczne rozumienie moich pacjentów.”

 Joanna P. - Psycholog CBT