

# Низкая ли у меня самооценка?

Данный опросник создан с целью помочь клиентам оценить свой опыт и понять, требует ли он дальнейшей проработки со специалистом.

1. Я чувствую, что как человек я также ценен как и другие.

- Никогда     Изредка     Часто     Всегда

2. В целом, я доволен собой.

- Никогда     Изредка     Часто     Всегда

3. Я никогда не чувствовал себя бесполезным.

- Никогда     Изредка     Часто     Всегда

4. Я подбадриваю себя, когда дела идут не как надо.

- Никогда     Изредка     Часто     Всегда

5. У меня есть сильные стороны.

- Никогда     Изредка     Часто     Всегда

Данный тест не ставит целью постановку диагнозов. Его цель - информирование человека. Однако, если Вы ответили "Очень несогласен" на большую часть вопросов, то скорее всего страдаете от низкой самооценки. Пожалуйста, обсудите свой опыт со специалистом.