

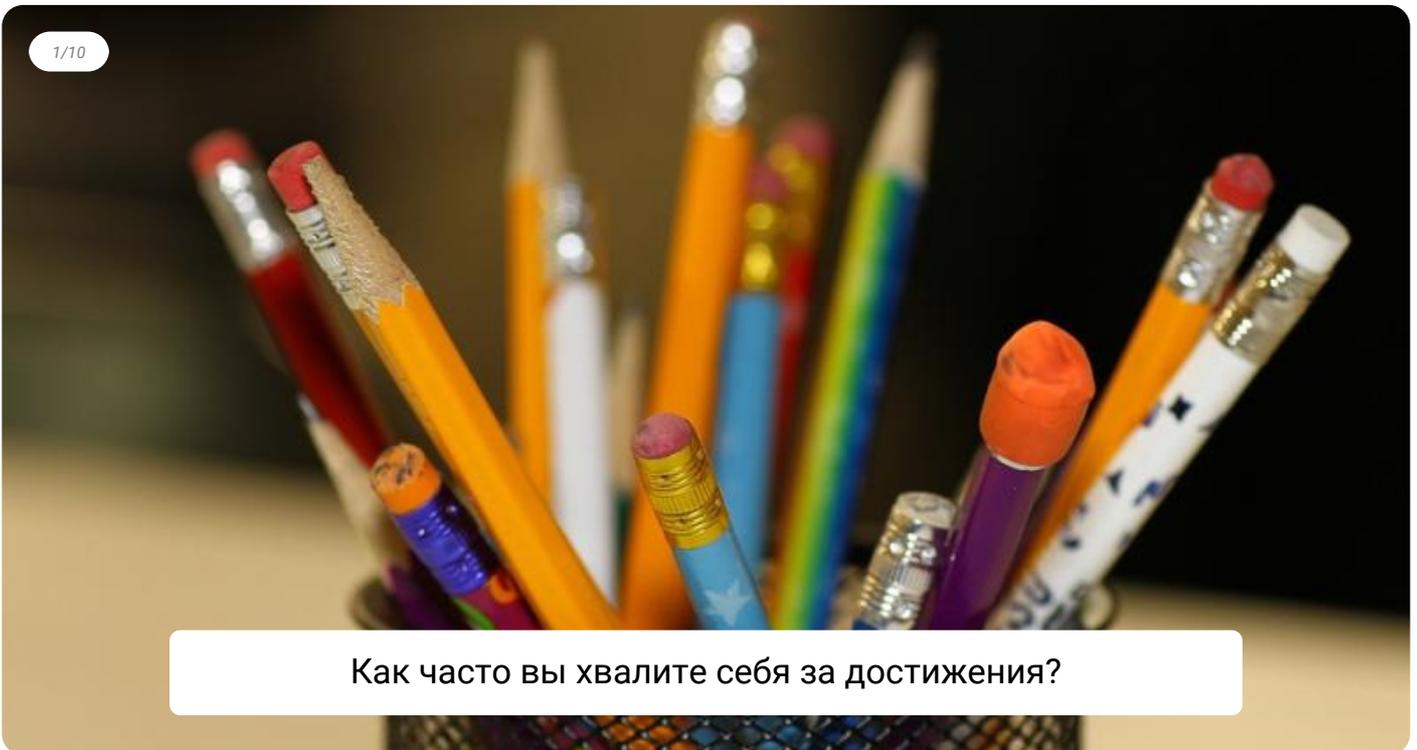


## Тест на чувства собственного достоинства

Этот тест поможет вам оценить, насколько вы цените себя и уважаете свои чувства и потребности.

)

1/10



Как часто вы хвалите себя за достижения?

Очень часто

Довольно часто

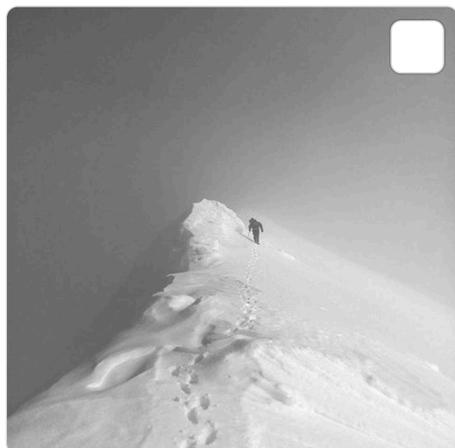
Изредка

Очень редко

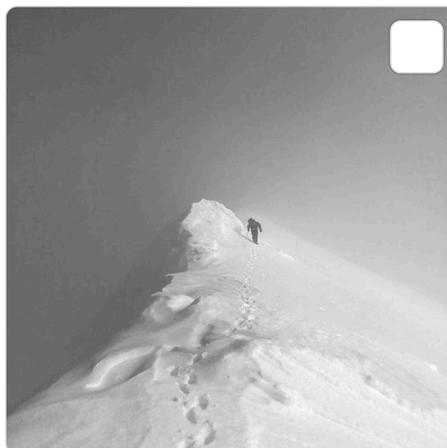
2/10



Что вы обычно думаете о себе?



Я не очень хороший человек.



Я не знаю, что думать о себе.

3/10



Как вы реагируете на критику?

Я спокойно анализирую и стараюсь извлечь урок.

Я расстраиваюсь, но стараюсь не принимать все близко к сердцу.

Я сильно обижаюсь и чувствую себя бесполезным.

Я начинаю сомневаться в себе.

4/10



Как часто вы ставите свои потребности на первое место?

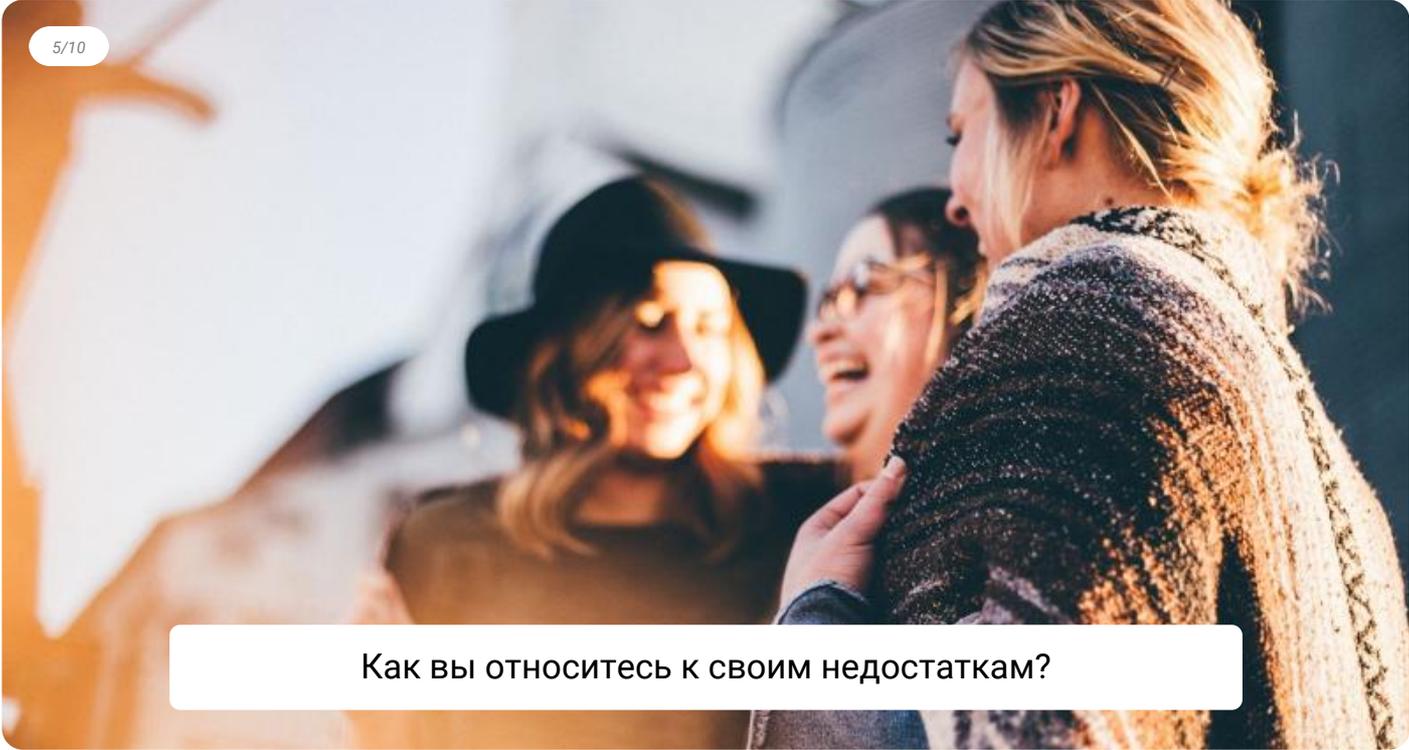
Всегда

Часто

Иногда

Очень редко

5/10



Как вы относитесь к своим недостаткам?

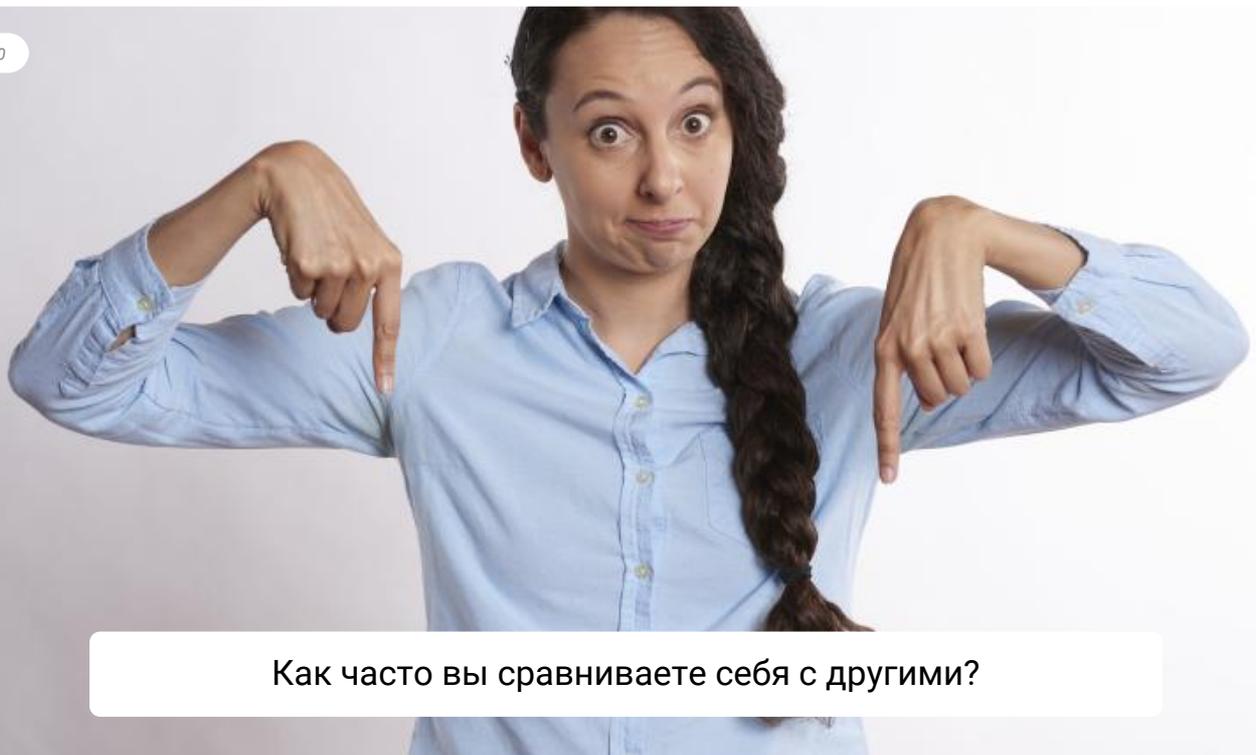
Я принимаю их как часть себя и стараюсь развиваться.

Я стараюсь их исправлять, но понимаю, что идеальных людей не бывает.

Я сильно переживаю по этому поводу.

Я ненавижу свои недостатки и считаю себя плохим человеком.

6/10



Как часто вы сравниваете себя с другими?

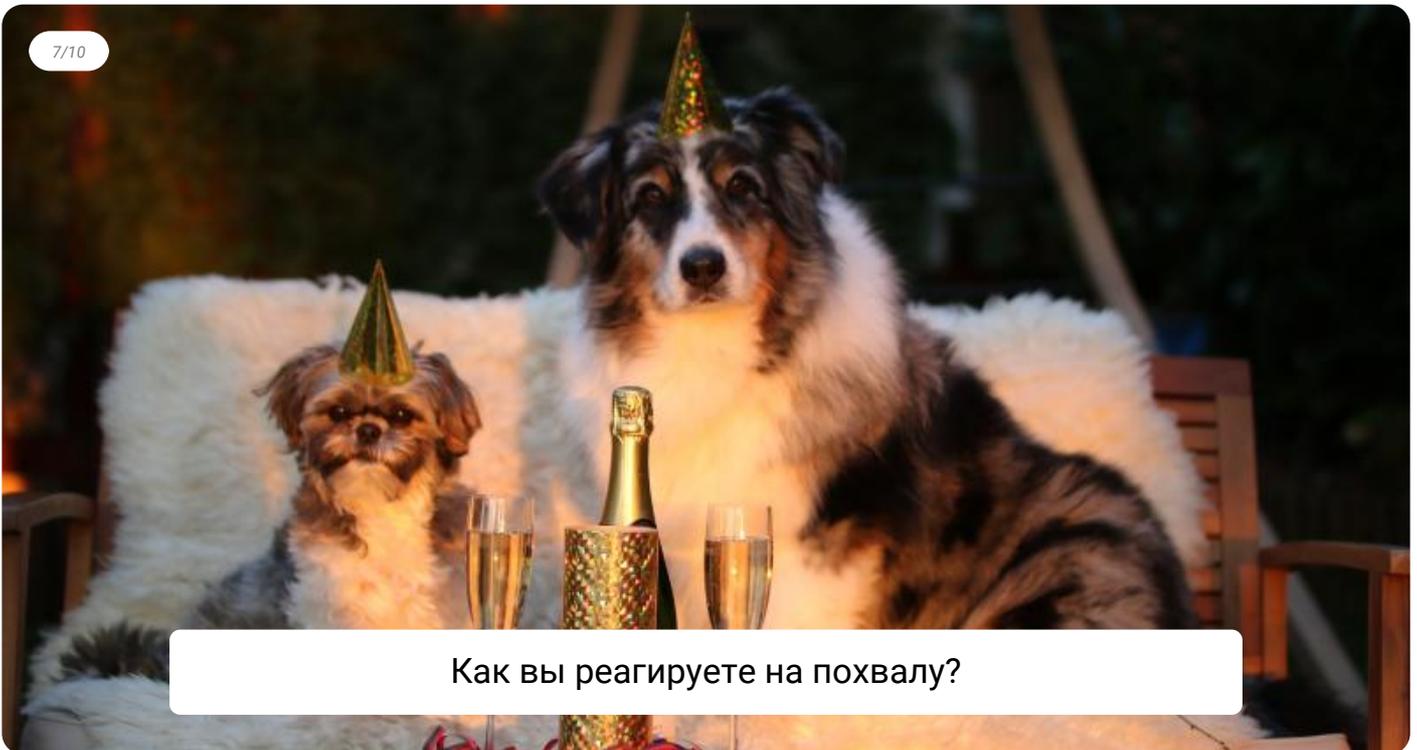
Я никогда не сравниваю себя с другими.

Я сравниваю себя с другими только для того, чтобы учиться у них.

Я часто сравниваю себя с другими и завидую их успехам.

Я постоянно сравниваю себя с другими и считаю себя хуже.

7/10



Как вы реагируете на похвалу?

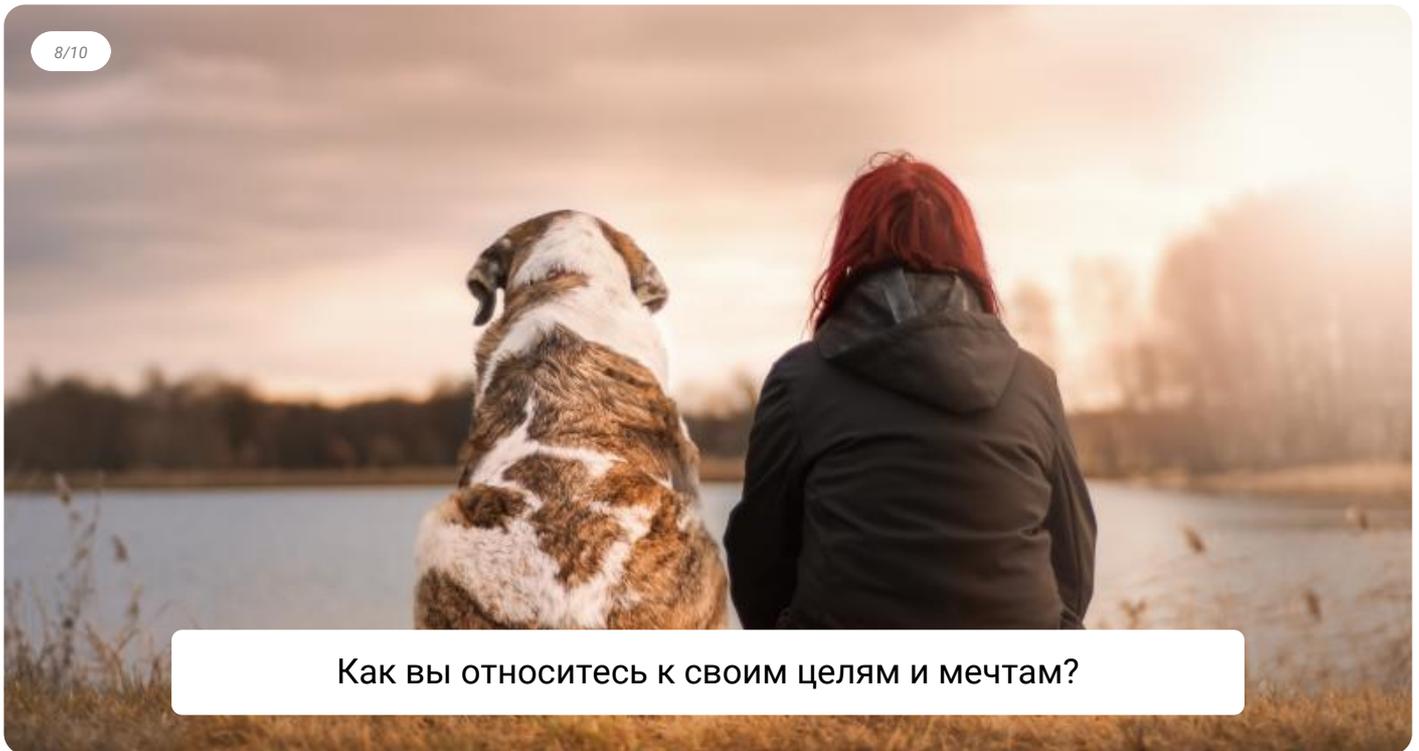
Я с радостью принимаю комплименты.

Я смущаюсь, но ценю слова благодарности.

Я думаю, что люди просто пытаются меня подбодрить.

Я не верю, что заслуживаю похвалы.

8/10



Как вы относитесь к своим целям и мечтам?

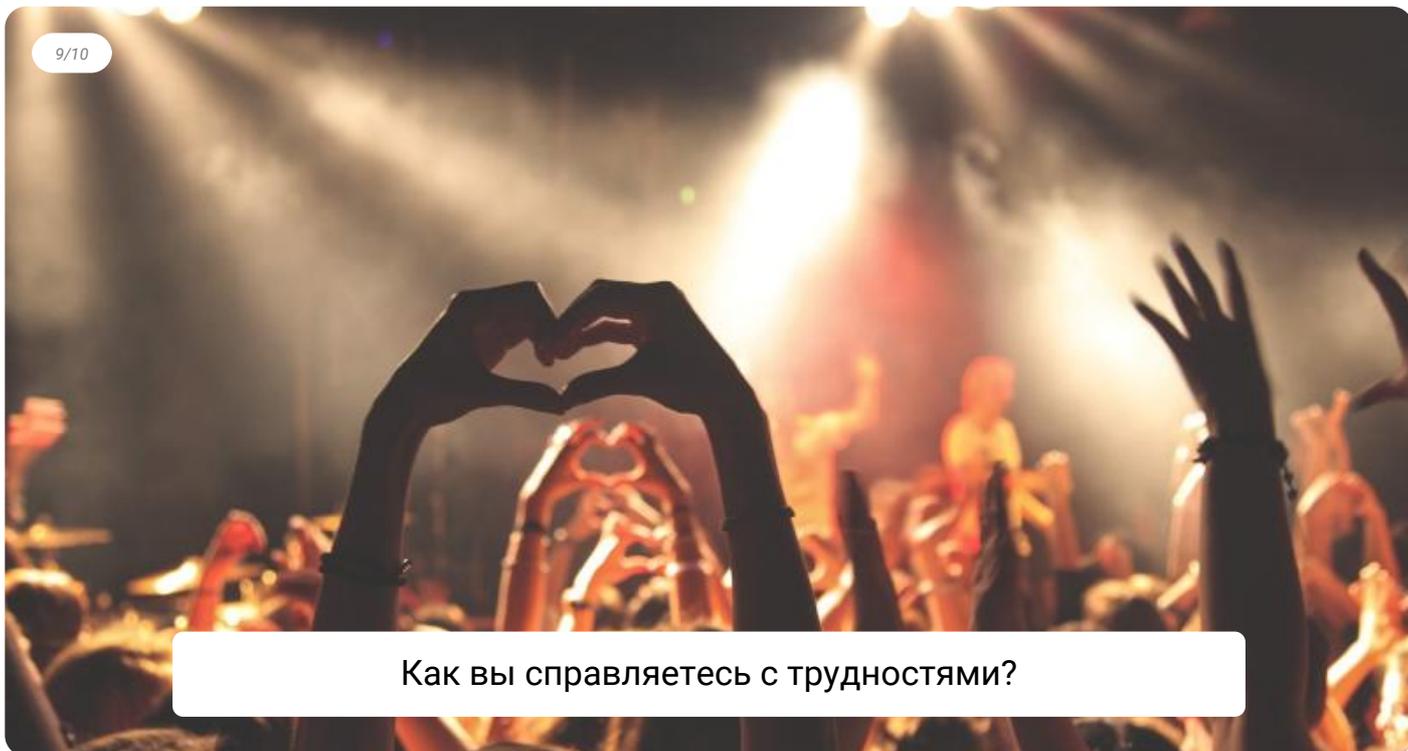
Я уверен, что смогу их достичь.

Я стараюсь идти к ним, хотя иногда сомневаюсь.

Я боюсь даже думать о своих целях.

Я не имею целей и мечтаний.

9/10



Как вы справляетесь с трудностями?

Я верю в свои силы и стараюсь найти решение.

Мне бывает трудно, но я пытаюсь не падать духом.

Я быстро сдаюсь и теряю мотивацию.

Я избегаю трудностей.

10/10



Как часто вы чувствуете себя счастливым?

Очень часто

Довольно часто

Изредка

Очень редко



Играй в режиме онлайн

<https://interacty.me/projects/c9af21f92df11aae>