

Heb jij een gezond zelfvertrouwen? Test jezelf

Gezond zelfvertrouwen is nauw verbonden met de subjectieve beoordeling die we van onszelf maken.

Een gezond gevoel van eigenwaarde zal altijd een positief welzijn genereren, terwijl het ons op zijn laagste niveau in depressie kan brengen. Daarom is het zo belangrijk om er zorg voor te dragen en het te blijven evalueren, simpelweg omdat het iets is dat zo sterk fluctueert.

Een van de instrumenten die we kunnen vinden in de psychologie en die ons zullen helpen om dit doel te bereiken is Rosenbergs Schaal van Zelfvertrouwen (Rosenberg self-esteem scale). Deze test is kort, snel, betrouwbaar en heeft een grote validiteit.

1. Rosenbergs schaal van Zelfvertrouwen en de implementatie ervan

De Schaal van Morris Rosenberg bestaat uit tien uitspraken die draaien om hoeveel of hoe weinig de persoon zichzelf waardeert en hoe tevreden hij is met zichzelf.

Elk van de positieve verklaringen wordt gescoord van 0 (totaal niet mee eens) tot 3 (volledig mee eens).

De negatieve verklaringen worden omgekeerd gescoord, 3 impliceert totaal niet mee eens en 0 volledig mee eens.

1. Ik vind dat ik een persoon ben die waardering verdient, minstens net zoveel als anderen.

0 (totaal niet mee eens) tot 3 (volledig mee eens)

Score:

2. Ik heb het gevoel dat ik positieve kwaliteiten heb.

0 (totaal niet mee eens) tot 3 (volledig mee eens)

Score:

3. In het algemeen heb ik de neiging te denken dat ik een mislukking ben.

3 (totaal niet mee eens) en 0 (volledig mee eens)

Score:

4. Ik ben in staat om dingen net zo goed te doen als de meeste andere mensen.

0 (totaal niet mee eens) tot 3 (volledig mee eens)

Score:

5. Ik heb het gevoel dat ik niet veel heb om trots op te zijn.

3 (totaal niet mee eens) en 0 (volledig mee eens)

Score:

6. Ik sta positief tegenover mezelf.

0 (totaal niet mee eens) tot 3 (volledig mee eens)

Score:

7. Al met al voel ik me tevreden over mezelf.

0 (totaal niet mee eens) tot 3 (volledig mee eens)

Score:

8. Ik zou graag meer respect voor mezelf hebben.

3 (totaal niet mee eens) en 0 (volledig mee eens)

Score:

9. Soms voel ik me nutteloos.

3 (totaal niet mee eens) en 0 (volledig mee eens)

Score:

10. Soms denk ik dat ik nergens goed voor ben.

3 (impliceert totaal niet mee eens) en 0 (volledig mee eens)

Score:

2. De resultaten

De positieve verklaringen (1, 2, 4, 6, 7) en de negatieve verklaringen (3, 5, 8, 9, 10) worden bij elkaar opgeteld.

- Een lagere score dan 15 zou wijzen op een zeer lage eigenwaarde, wat suggereert dat het iets is waaraan moet worden gewerkt.
- Een score tussen 15 en 25 punten zou wijzen op een gezond gevoel van eigenwaarde en valt binnen de parameters van wat als 'evenwichtig' wordt beschouwd.
- Een score hoger dan 25 zou een sterke en gezonde persoon uitwijzen. Maar dergelijke hoge score kan echter ook wijzen op problemen in de manier waarop iemand naar de werkelijkheid kijkt, en zou mensen die tevreden met zichzelf zijn kunnen benadrukken.

De ideale score ligt tussen de 15 en 25 punten.

(Bron: <https://verkenjegeest.com/heb-jij-een-gezond-zelfvertrouwen/>)