

1	<p style="text-align: center;">Test αισθηματος ανωτερότητας – κατωτερότητας (Test αυτοσεβασμού)</p> <p style="text-align: center;"><i>Διαλέξτε την απάντηση που νομίζετε ότι σας παρι- σταίγει.</i></p>	<p style="text-align: center;">ΝΑΙ</p>	<p style="text-align: center;">ΟΧΙ</p>	<p style="text-align: center;">ΕΠΙ & ΕΠΙ</p>
1.	Έχετε την αίσθηση ότι μόνο για λίγα πράγματα μπορείτε να υπερφανεύεστε στη ζωή σας;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.	Σκέφτεστε συχνά ότι είστε αποτυχημένος;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.	Σας βασανίζουν αισθήματα κατωτερότητας;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.	Ευχόσαστε συχνά να είσαστε κάποιος άλλος;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.	Θα σας βασάνιζε ο φόβος της αποτυχίας, αν ήσασταν υποχρεωμένος να εκφωνήσετε ένα λόγο;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.	Υπάρχουν πολλά πράγματα στον εαυτό σας που θα αλλάζατε αν μπορούσατε;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.	Αισθάνεστε συχνά ντροπή για πράγματα που έχετε κάνει;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.	Σας ενοχλεί όταν βλέπετε τον εαυτό σας σε φωτογραφίες και παραπονιέστε ότι σπάνια βγαίνετε καλά;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.	Υπάρχουν άτομα στην οικογένεια σας που σας δίνουν να καταλάβετε ότι δεν είστε αρκετά καλός;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.	Συγχύζεστε πολύ, όταν κάποιος σας επικρίνει;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.	Έχετε συχνά την τάση να αναρωτιέστε για την αξία σας ως άτομο;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12.	Όταν οι άλλοι λένε καλά πράγματα για σας, σας είναι δύσκολο να πιστέψετε ότι λένε πραγματικά αυτό που σκέφτονται;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13.	Συμβαίνει πολλές φορές να κρατάτε τις σκέψεις σας για τον εαυτό σας, με το φόβο ότι οι άλλοι θα γελάσουν μαζί σας και θα σας επικρίνουν;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14.	Είστε ντροπαλός και συνεσταλαμμένος σε κοινωνικές συγκεντρώσεις;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15.	Έχετε την τάση να αισθάνεστε κατωτερότητα απέναντι στα άτομα που έρχεστε σε επαφή, ακόμα και αν αντικειμενικά δεν μειονεκτείτε σε κάτι;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

16.	Είστε συχνά συγκρατημένος στα λόγια σας με τους άλλους, επειδή πιστεύετε ότι δεν θα τους αρέσετε;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17.	Σας είναι δύσκολο να κάνετε διάφορα πράγματα με τέτοιο τρόπο, ώστε να κερδίσετε το ενδιαφέρον και την επιδοκμασία των άλλων;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18.	Πιάνετε ποτέ τον εαυτό σας να θέλει να δείχνει καλύτερος απ' ό,τι πραγματικά είναι;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19.	Έχετε καμιά φορά την αίσθηση ότι δεν μπορείτε να κάνετε τίποτα σωστό;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20.	Έχετε συχνά αμφβολίες για την σεξουαλική σας ικανότητα;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21.	Πιστεύετε ότι μπορείτε να κάνετε διάφορα πράγματα τόσο καλά όσο και οι περισσότεροι άλλοι άνθρωποι;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22.	Γενικά, αισθάνεστε σιγουριά για τον εαυτό σας;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23.	Πιστεύετε ότι, γενικά, είστε πολύ δημοφιλής στους συνανθρώπους σας;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24.	Έχετε αρκετή εμπιστοσύνη στις αποφάσεις σας;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25.	Θα λέγατε ότι έχετε μεγάλη ιδέα για τον εαυτό σας;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26.	Οι άλλοι σας θεωρούν ως χρήσιμη γνωριμία;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27.	Συνήθως αισθάνεστε ότι μπορείτε να πραγματοποιήσετε αυτά που θέλετε;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28.	Σας ικανοποιεί η εμφάνισή σας;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29.	Έχετε μια φυσιολογική δόση αυτοσεβασμού;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30.	Πιστεύετε ότι η προσωπικότητά σας είναι ελκυστική στο αντίθετο φύλο;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>