

Vragenlijst Zelfvertrouwen

Instructie

Bij elke vraag heb je de keuze uit drie antwoorden: ja – neen – soms. Kruis het antwoord aan dat op jou van toepassing is. Er mag maar één antwoord per vraag gegeven worden.

Door de punten op te tellen na het beantwoorden van de twintig vragen, kun je bij resultaten lezen wat de uitkomst is.

1) Vermijd je het aangaan van uitgebreide sociale contacten?

Ja Neen Soms

2) Kijk je vaak in de spiegel om te zien of je er aantrekkelijk uitziet?

Ja Neen Soms

3) Vind je dat andere mensen altijd 'de beste kansen krijgen'?

Ja Neen Soms

4) Heb je vaak kritiek op jezelf?

Ja Neen Soms

5) Ben je verlegen of bang om je aan activiteiten te wagen die vreemd voor je zijn?

Ja Neen Soms

6) Controleer je steeds al eerder uitgevoerde taken om jezelf gerust te stellen dat je ze naar behoren hebt uitgevoerd?

Ja Neen Soms

7) Vermijd je spreken in het openbaar?

Ja Neen Soms

8) Vind je dat je 'nooit eens geluk hebt'?

Ja Neen Soms

9) Heb je het gevoel dat je toch nooit iets tot stand zult brengen?

Ja Neen Soms

10) Raak je gauw in verlegenheid?

Ja Neen Soms

11) Heb je het gevoel dat je je in maatschappelijke situaties niet op je gemak voelt?

Ja Neen Soms

12) Denk je dat het je nooit zal lukken om je verlangens in je leven te realiseren?

Ja Neen Soms

13) Geloof je dat anderen je pogingen om iets te bereiken, hebben gedwarsboomd?

Ja Neen Soms

14) Tob je over je tekortkomingen?

Ja Neen Soms

15) Stel jij je vaak voor dat je iemand anders was?

Ja Neen Soms

16) Vergelijk jij je vaak met anderen?

Ja Neen Soms

17) Ben je bang voor mislukkingen?

Ja Neen Soms

18) Ben je jaloers op de bezittingen van anderen?

Ja

Neen

Soms

19) Ben je vaak bang om je in het openbaar te vertonen?

Ja

Neen

Soms

20) Ben je jaloers op het gedrag van andere mensen?

Ja

Neen

Soms

Score: Geef jezelf een **8** bij alle vragen waarop je **Ja** hebt geantwoord. Geef jezelf een **7** voor alle vragen die je met **Soms** hebt gescoord. Voor alle vragen die je met **Neen** hebt beantwoord, krijg je **0** punten. Tel vervolgens het totaal aantal punten op.

Resultaten

126 of meer: je hebt last van sterke minderwaardigheidsgevoelens, je bent erg onzeker, onzekerder dan de meeste mensen.

85 – 125 punten: je hebt de neiging om over jezelf en je fouten te tobben. Je bent niet zo onzeker als de eerste groep, maar toch nog onzekerder dan veel andere mensen.

40 – 84 punten: dit is een normaal middenniveau, wat veel mensen qua score behalen. Veel mensen scoren lager, maar er zijn ook mensen die hoger scoren qua onzekerheid.

19 – 39 punten: je hebt een goede mening over jezelf, je voelt je zeker. In ieder geval zekerder dan de meeste andere mensen.

18 of minder: je voelt je erg zeker van jezelf, geen minderwaardigheids- maar juist meerderwaardigheidsgevoelens. Je vormt een uitzondering!

Deze test is ontwikkeld in 1976 door psychologieprofessor M. Curtis Banks.

