



MySelf

Τεστ Αυτοαντίληψης - Αυτοεκτίμησης

ΤΕΣΤ ΑΥΤΟΑΝΤΙΛΗΨΗΣ – ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗΣ

Επώνυμο Όνομα

08/03/2023

ORIENTUM – Σύμβουλοι Σταδιοδρομίας Ε.Π.Ε



Η εταιρεία «ORIENTUM – Σύμβουλοι Σταδιοδρομίας Ε.Π.Ε.» ιδρύθηκε το 2004 από τον Σπύρο Μιχαλούλη και τον Νίκο Παυλάκο, συμβούλους σταδιοδρομίας. Το όνομα της εταιρίας προέρχεται από το λατινικό «Oriens» (Ανατολή) και συμβολίζει την προσπάθειά μας να βοηθήσουμε τους νέους στην ακαδημαϊκή και επαγγελματική τους πορεία. Η Orientum Ε.Π.Ε. βοηθά κάθε χρόνο πάνω από 5.000 μαθητές και φοιτητές να κάνουν την κατάλληλη επιλογή σπουδών και επαγγέλματος, στηρίζοντας τη δουλειά της στην προσωπική ενασχόληση με τον κάθε νέο, στη χρήση επιστημονικών εργαλείων ψυχομετρίας και στη σωστή πληροφόρηση.

Η Orientum εκδίδει κάθε χρόνο το βιβλίο «**Πάμε... Πανεπιστήμιο**» που αποτελεί τον πιο ολοκληρωμένο οδηγό για τα Πανεπιστημιακά Ιδρύματα της χώρας. Επίσης, η εταιρία επιμελείται την ηλεκτρονική πλατφόρμα «e-panepanepistimio», που δημιούργησε σε συνεργασία με την εταιρεία «ΕΠΑΦΟΣ», η οποία αποτελεί το πιο ολοκληρωμένο on-line σύστημα πληροφόρησης και στατιστικής ανάλυσης για οτιδήποτε αφορά στην πρόσβαση στην Τριτοβάθμια Εκπαίδευση. Ο χρήστης έχει άμεσα όλη την πληροφορία, οποιαδήποτε στιγμή, στο κινητό ή στο tablet, μέσα από ένα εύχρηστο και απλό για τον χρήστη περιβάλλον.

Τόσο το βιβλίο Πάμε Πανεπιστήμιο, όσο και το e-panepanepistimio, απευθύνεται σε μαθητές, όλων των τάξεων του Λυκείου, τους γονείς τους, καθώς και όλους τους εκπαιδευτικούς, ενημερώνοντάς τους και βοηθώντας τους στον επαγγελματικό προσανατολισμό, στην επιλογή των σπουδών και σε οποιοδήποτε τεχνικό ζήτημα αφορά στην τριτοβάθμια εκπαίδευση.

Στις δραστηριότητες της Orientum περιλαμβάνεται, επίσης, η διοργάνωση εκδηλώσεων και σεμιναρίων σε συνεργασία με Φροντιστήρια Μέσης Εκπαίδευσης, Ιδιωτικά Σχολεία και άλλους οργανισμούς, σε όλη την Ελλάδα, με στόχο την αναλυτική πληροφόρηση για τα τμήματα των Πανεπιστημίων και την παροχή συμβουλών για τη σωστή πλοήγηση στο πολύπλοκο σύστημα της Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης.

Ταυτόχρονα, οι σύμβουλοι της εταιρείας μας, επιχειρώντας να καλύψουν τις ανάγκες για συνεχή ενημέρωση, αρθρογραφούν σε εφημερίδες εθνικής και τοπικής κυκλοφορίας.

Παράλληλα, η Orientum δραστηριοποιείται στο χώρο των ψυχομετρικών εργαλείων. Έχοντας την επιστημονική συνεργασία καθηγητών πανεπιστημίου και διδασκόντων ειδικευμένων στην ψυχομετρία, κατασκευάζει και προσαρμόζει στην ελληνική πραγματικότητα μια σειρά ψυχομετρικών τεστ, που μετρούν διάφορα χαρακτηριστικά του ατόμου (προσωπικότητα, επαγγελματικά ενδιαφέροντα, εργασιακές αξίες και κίνητρα, ικανότητες, κ.ά.). Ενδεικτικά αναφέρουμε το τεστ χαρακτηριστικών προσωπικότητας «Profiler» και το τεστ επαγγελματικών ενδιαφερόντων «HORIZON». Η συστοιχία των τεστ μας απευθύνεται σε νέους που επιθυμούν να ανακαλύψουν τα ενδιαφέροντα και την επαγγελματική τους προσωπικότητα, αλλά και σε επιχειρήσεις που θέλουν να εφαρμόσουν τα καλύτερα εργαλεία στην επιλογή και την αξιολόγηση του προσωπικού τους. Στο πλαίσιο της προσπάθειας κάλυψης των αναγκών για όσον το δυνατόν καλύτερη επιλογή, η Orientum – Σύμβουλοι Σταδιοδρομίας επιμελείται την κατασκευή, ανάπτυξη και προσαρμογή των νέων και σύγχρονων αυτών ψυχομετρικών εργαλείων.

Ολοκληρωμένο Πρόγραμμα Επαγγελματικού Προσανατολισμού

Ο Επαγγελματικός Προσανατολισμός είναι μια διαδικασία που αποτελείται από τρία βασικά στάδια: α) την πληροφόρηση, β) τη διάγνωση μέσω ψυχομετρικών εργαλείων (τεστ) και γ) τη συμβουλευτική διαδικασία. Και τα τρία αυτά στάδια είναι εξίσου σημαντικά, έτσι ώστε ο συμβουλευόμενος να οδηγηθεί στην πιο κατάλληλη, γι' αυτόν προσωπικά, επιλογή σχολής ή/και επαγγέλματος. Στη συνέχεια παρουσιάζουμε αναλυτικά τα στάδια για ένα ολοκληρωμένο πρόγραμμα επαγγελματικού προσανατολισμού, με στόχο να αποκτήσετε μια πλήρη εικόνα για το τι χρειάζεται, ώστε ένας μαθητής να βρεθεί στην καλύτερη δυνατή θέση για να αποφασίσει πως θα σχεδιάσει την ακαδημαϊκή και επαγγελματική του καριέρα.

ΣΤΑΔΙΟ 1: ΠΛΗΡΟΦΟΡΗΣΗ.

Ο μαθητής πρέπει να αποκτήσει έγκυρες και αναλυτικές πληροφορίες όσον αφορά στα παρακάτω θέματα:

1. Τη δομή του νέου εκπαιδευτικού συστήματος, (ομάδες προσανατολισμού, επιστημονικά πεδία εξειδίκευσης, συνδυασμός μαθημάτων – επιστημονικών πεδίων - πανεπιστημιακών σχολών, κ.ά.)
2. Την κατανομή των τμημάτων (Πανεπιστήμια, Στρατιωτικές & Αστυνομικές Σχολές) στα 4 επιστημονικά πεδία.
3. Την αναλυτική περιγραφή κάθε τμήματος. Αυτό σημαίνει ότι ο μαθητής πρέπει για κάθε τμήμα που τον ενδιαφέρει και θα δηλώσει στο μηχανογραφικό του δελτίο να γνωρίζει με ακρίβεια: α) τα μαθήματα που διδάσκονται στο τμήμα αυτό, β) τα μεταπτυχιακά που προσφέρει το τμήμα, γ) σε ποια άλλα τμήματα μπορεί να παρακολουθήσει μεταπτυχιακό, όταν τελειώσει από το τμήμα αυτό, δ) τα επαγγελματικά δικαιώματα που του δίνει το τμήμα (το πτυχίο που θα πάρει τον κατοχυρώνει επαγγελματικά, του προσφέρει κάποια άδεια άσκησης επαγγέλματος, τον εντάσσει σε κάποιο επαγγελματικό επιμελητήριο;) και ε) τις επαγγελματικές διεξόδους που του προσφέρει το τμήμα (πού μπορεί να δουλέψει ως απόφοιτος του συγκεκριμένου τμήματος, πόσες και ποιες εναλλακτικές έχει).
4. Κάποιες σημαντικές λεπτομέρειες του συστήματος των πανελλαδικών εξετάσεων όπως: α) πόσο σημαντικό είναι το ειδικό μάθημα, β) ποιοι εντάσσονται σε ειδικές κατηγορίες και έχουν ειδικά προνόμια για την εισαγωγή τους στα Πανεπιστήμια (π.χ. μετεγγραφή, επιπλέον θέσεις εισαγωγής, κ.ά.), γ) τι συμβαίνει με τους μαθητές που ανήκουν στην κατηγορία του 5% (σοβαρές παθήσεις υγείας), δ) τι γίνεται με τα Πανεπιστήμια της Κύπρου (δημόσια και ιδιωτικά) και γιατί για κάποιους αποτελούν ευκαιρία, ε) τι κερδίζουν όσο ασχολούνται με τον πρωταθλητισμό, και άλλες πολλές σημαντικές πληροφορίες που θα βοηθήσουν τους μαθητές να αποφύγουν τις παγίδες του συστήματος και να εκμεταλλευτούν τις ευκαιρίες που τους προσφέρει κάθε φορά.
5. Την καθημερινότητα ενός επαγγέλματος. Στις περισσότερες περιπτώσεις, η επιλογή τμήματος σπουδών είναι άμεσα συνδεδεμένη με την εξάσκηση του αντίστοιχου επαγγέλματος. Είναι πολύ χρήσιμο για τους μαθητές να έχουν μια, όσο το δυνατόν πιο ολοκληρωμένη και αντικειμενική, εικόνα της καθημερινότητας του επαγγέλματος που τους ενδιαφέρει. Αυτό επιτυγχάνεται με τους εξής τρόπους: α) συζήτηση με έναν, τουλάχιστον, επαγγελματία, β) παρατήρηση του επαγγελματία κατά την ώρα εργασίας, γ) μερική απασχόληση του μαθητή, κατά τη διάρκεια των διακοπών, στο χώρο του επαγγελματία, δ) παρακολούθηση ντοκιμαντέρ / βίντεο συνεντεύξεων επαγγελματιών ή βιντεοσκοπήσής τους εν ώρα εργασίας ε) ανάγνωση επαγγελματικών μονογραφιών (ολοκληρωμένες περιγραφές επαγγελμάτων), κ.ά.

Η απόκτηση των παραπάνω πληροφοριών επιτυγχάνεται είτε α) με την αναζήτηση πληροφοριών από τον ίδιο τον μαθητή μέσω βιβλίων, internet, βάσεων δεδομένων κ.ά., είτε β) με την παρακολούθηση ομαδικών εκδηλώσεων πληροφόρησης και ενημέρωσης από ειδικούς, είτε γ) με τη συμμετοχή του μαθητή σε ένα ολοκληρωμένο πρόγραμμα επαγγελματικού προσανατολισμού, όπου κάποια ή κάποιες συναντήσεις αφορούν στην παροχή της απαραίτητης στοχευμένης πληροφόρησης.

ΣΤΑΔΙΟ 2: ΔΙΑΓΝΩΣΗ ΜΕΣΩ ΨΥΧΟΜΕΤΡΙΚΩΝ ΕΡΓΑΛΕΙΩΝ (ΤΕΣΤ)

Το δεύτερο στάδιο σε ένα πρόγραμμα επαγγελματικού προσανατολισμού αφορά στη διερεύνηση διαφόρων χαρακτηριστικών του ατόμου που συμμετέχει στο πρόγραμμα. Η διερεύνηση αυτή γίνεται με τη χρήση συγκεκριμένων ψυχομετρικών εργαλείων (τεστ, όπως αναφέρονται τις περισσότερες φορές), που μετρούν διάφορες πτυχές του ατόμου, όπως την προσωπικότητά του, τα ενδιαφέροντα του, τις ικανότητές του, τις αξίες του, κ.ά. Στη συνέχεια αναφέρουμε μια σειρά ψυχομετρικών εργαλείων που συνηθίζεται να χρησιμοποιούνται στη συμβουλευτική διαδικασία:

1. Τεστ Προσωπικότητας
2. Τεστ Επαγγελματικών Ενδιαφερόντων
3. Τεστ Ικανοτήτων (αριθμητικής, γλωσσικής, μηχανικής, αντίληψης χώρου, κ.ά.)
4. Τεστ Επαγγελματικών Αξιών

Ολοκληρωμένο Πρόγραμμα Επαγγελματικού Προσανατολισμού

Τα δύο πρώτα είναι τα πιο βασικά για τη διεξαγωγή της συμβουλευτικής συνέντευξης, ενώ τα δύο τελευταία είναι καλό να χρησιμοποιούνται, αλλά η χρήση τους εξαρτάται από τη διάρκεια της συμβουλευτικής διαδικασίας και από τις εξειδικευμένες ανάγκες του συμβουλευόμενου. Επίσης, υπάρχουν πολλά άλλα τεστ, που μετράνε άλλα χαρακτηριστικά, και η χρήση τους ή όχι εξαρτάται αποκλειστικά από τον σύμβουλο σε σχέση με τις ανάγκες του συμβουλευόμενου. Μερικά από αυτά είναι τα εξής:

1. Τεστ Αυτοαντίληψης – Αυτοεκτίμησης
2. Τεστ Λήψης Απόφασης
3. Τεστ Έδρας Ελέγχου
4. Τεστ Συναισθηματικής Νοημοσύνης
5. Τεστ Αυτοαποτελεσματικότητας

Η χρήση ψυχομετρικών εργαλείων στη συμβουλευτική συνέντευξη θεωρείται απαραίτητη, αρκεί πάντα να γίνεται με σωστό τρόπο και από ειδικευμένο προσωπικό. Τονίζουμε, τέλος, ότι τα τεστ αυτά χρησιμοποιούνται ως βοηθήματα της συμβουλευτικής διαδικασίας και όχι ως μοναδικός στόχος αυτής.

ΣΤΑΔΙΟ 3: ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Η συμβουλευτική διαδικασία αποτελεί το 3ο στάδιο ενός ολοκληρωμένου προγράμματος επαγγελματικού προσανατολισμού, το οποίο είναι και το πιο ουσιαστικό. Σημειώνουμε από την αρχή ότι οι συμβουλευτικές υπηρεσίες πρέπει να παρέχονται από ειδικούς, εκπαιδευμένους στο αντικείμενο της συμβουλευτικής και του επαγγελματικού προσανατολισμού.

Η συμβουλευτική διαδικασία αποτελείται από ατομικές συμβουλευτικές συναντήσεις (ο αριθμός τους καθορίζεται από τον τρόπο που δουλεύει ο κάθε σύμβουλος). Το πληροφοριακό υλικό που δίνεται συνήθως κατά τη διάρκεια των ατομικών συναντήσεων είναι: α) βιβλία (αναλυτικοί οδηγοί παρουσίασης Πανεπιστημίων και Στρατιωτικών Σχολών), β) ενημερωτικό υλικό για διάφορες σχολές, γ) ενημερωτικό υλικό για το σύστημα των πανελλαδικών και δ) ό,τι άλλο θεωρηθεί απαραίτητο, ανά περίπτωση.

Στο πλαίσιο των συμβουλευτικών συναντήσεων πραγματοποιείται αναλυτική συζήτηση με το μαθητή για τα θέματα που τον απασχολούν (ανά περίπτωση), ερμηνεύονται τα αποτελέσματα των ψυχομετρικών εργαλείων και διερευνώνται οι εναλλακτικές επιλογές που έχει ο μαθητής. Στόχος των συναντήσεων πρέπει να είναι η κατάρτιση ενός σχεδίου δράσης του μαθητή (όσο πιο συγκεκριμένου γίνεται) και ο σχεδιασμός της ακαδημαϊκής και επαγγελματικής του σταδιοδρομίας

Η επιστημονική ομάδα της ORIENTUM.

ORIENTUM - Σύμβουλοι Σταδιοδρομίας

Παπαδά 2 και Μεσογείων

N. Ψυχικό, Τ.Κ. 115 25, ΑΘΗΝΑ

Τηλ. 210.67.78.777 - Fax. 210.67.74.444

E-mail: info@orientum.gr

URL: www.orientum.gr

Το τεστ που συμπληρώσατε εντάσσεται στο στάδιο της διάγνωσης μέσω ψυχομετρικών εργαλείων (ΣΤΑΔΙΟ 2). Η παρούσα αναφορά είναι έτσι σχεδιασμένη ώστε από μόνη της να αποτελεί μια αποτύπωση των χαρακτηριστικών της αυτοεικόνας σας, αλλά και να μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως εργαλείο, στο πλαίσιο ενός ολοκληρωμένου προγράμματος επαγγελματικού προσανατολισμού. Από εσάς εξαρτάται αν θα προχωρήσετε στην διεξαγωγή ενός τέτοιου προγράμματος!

Τεστ Αυτοαντίληψης - Αυτοεκτίμησης

Η αναφορά που έχετε στα χέρια σας προκύπτει από τις απαντήσεις που δώσατε στο Τεστ Αυτοαντίληψης -Αυτοεκτίμησης, ύστερα από τη στατιστική και ψυχομετρική επεξεργασία τους. Πριν προχωρήσετε στην ανάγνωση των προσωπικών σας αποτελεσμάτων, καλό είναι να λάβετε υπόψη σας τα εξής:

1. Τα αποτελέσματα του ερωτηματολογίου που κρατάτε στα χέρια σας αποτελούν μια απεικόνιση του πώς αντιλαμβάνεται το άτομο τον εαυτό του σε σημαντικές πτυχές που σχετίζονται με την εικόνα του και έτσι πρέπει να αντιμετωπίζονται.
2. Όπως για τη συμπλήρωση του ερωτηματολογίου δεν υπήρχαν σωστές ή λάθος απαντήσεις, έτσι και για την αυτοεικόνα σας δεν υπάρχουν «καλά» ή «κακά» στοιχεία. Αυτό που εξετάζεται στα ερωτηματολόγια Αυτοεκτίμησης - Αυτοαντίληψης είναι ο βαθμός που νιώθει το άτομο ικανοποίηση σε κάθε πτυχή που θεωρεί σημαντική για τη εικόνα του. Ποια είναι δηλαδή εκείνα τα σημεία στα οποία το άτομο βάσει της εμπειρίας του νιώθει εμπιστοσύνη στον εαυτό του και ότι μπορεί να ανταποκριθεί επιτυχώς.
3. Η αυτοεκτίμηση είναι η εικόνα που το άτομο έχει για τον εαυτό του όπως διαμορφώνεται μέσα από τις εμπειρίες που αποκομίζει από το περιβάλλον του και τους «σημαντικούς άλλους». Η αυτοεκτίμηση ενός ατόμου μπορεί να εξαρτάται από διαφορετικούς παράγοντες. Κάθε άτομο αξιολογεί την εικόνα του σε διαφορετικές πτυχές/τομείς της ζωής του, από την πιο σημαντική μέχρι την πιο αδιάφορη. Η αυτοεκτίμηση θεωρείται ένας σημαντικός παράγοντας, ειδικά στα πρώτα χρόνια της ζωής ενός/μιας μαθητή/τριας και σχετίζεται άμεσα με την ακαδημαϊκή και την επαγγελματική επιτυχία.
4. Η κλίμακα που εξάγονται τα αποτελέσματα είναι από το 1 έως το 10. Οι βαθμοί 1 έως 3 υποδεικνύουν χαμηλή αξιολόγηση της αυτοεικόνας του ατόμου σε κάθε πτυχή της ζωής του, οι βαθμοί 4 έως 7 υποδεικνύουν μέτρια αξιολόγηση και οι βαθμοί 8 έως 10 υποδεικνύουν υψηλή αξιολόγηση.
5. Το τεστ αυτοεκτίμησης-αυτοαντίληψης με πολύ απλές και κατανοητές ερωτήσεις βοηθά τον μαθητή, τους διδάσκοντες, τους γονείς και τους συμβούλους επαγγελματικού προσανατολισμού να αποσαφηνίσουν τους παράγοντες που επηρεάζουν την θετική αντίληψη για τον εαυτό του και που μέσα από εξατομικευμένες παρεμβάσεις, ενισχύοντας την αυτοεικόνα του, να το βοηθήσουν να ανταποκριθεί επιτυχώς στις απαιτήσεις της μαθητικής ζωής.

Καλή ανάγνωση!

Η επιστημονική ομάδα της ORIENTUM.

ORIENTUM - Σύμβουλοι Σταδιοδρομίας

Παπαδά 2 και Μεσογείων

N. Ψυχικό, Τ.Κ. 115 25, ΑΘΗΝΑ

Τηλ. 210.67.78.777 - Fax. 210.67.74.444

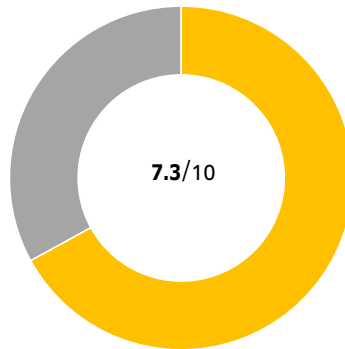
E-mail: info@orientum.gr

URL: www.orientum.gr

Κλίμακες Αυτοαντίληψης - Αυτοεκτίμησης / Συνολική βαθμολογία

Παρακάτω παρουσιάζεται ο βαθμός που προκύπτει από την γενικότερη αξιολόγηση του ατόμου για τον εαυτό του και στην συνέχεια ο βαθμός αξιολόγησης του ατόμου για τον εαυτό του στις επιμέρους σημαντικές πτυχές του.

Συνολική Εικόνα



Κλίμακες Αυτοαντίληψης - Αυτοεκτίμησης

Κλίμακες	Βαθμός
Σχέση με Γονείς	8.1
Σχέσεις με Συνομηλίκους	5.7
Αριθμητική Επίδοση	6.4
Γλωσσική Επίδοση	6.4
Αθλητική Επίδοση	6.9
Γενική Σχολική Ικανότητα	7.4
Εργασιακή Ετοιμότητα	6.7
Συναισθηματικές Σχέσεις	7.1
Φυσική Εμφάνιση	7.3
Γενική Αξιολόγηση	7.3

Βαθμολογική Κλίμακα: 1-10. Βαθμολογικά Επίπεδα: X = Χαμηλό (1-4) | M = Μέτριο (4-7) | Y = Υψηλό (7-10)

Κλίμακες / Ανάλυση

Σχέση με Γονείς

Υψηλό (8.1/10)

Τα άτομα που εμφανίζουν υψηλό σκορ σε αυτή την κατηγορία, θεωρούν ότι έχουν αναπτύξει μια σχέση εμπιστοσύνης, ανοιχτής επικοινωνίας, κατανόησης και αποδοχής με τους γονείς τους.

Σχέσεις με Συνομηλίκους

Μέτριο (5.7/10)

Τα άτομα που εμφανίζουν υψηλό σκορ σε αυτή την κατηγορία, θεωρούν ότι έχουν αναπτύξει σχέσεις αμοιβαίας εμπιστοσύνης, ειλικρίνειας και αποδοχής με τους συνομηλίκους τους. Τους αρέσουν οι κοινωνικές συναναστροφές και η δημιουργία φιλικών σχέσεων.

Αριθμητική Επίδοση

Μέτριο (6.4/10)

Τα άτομα που εμφανίζουν υψηλό σκορ σε αυτή την κατηγορία, θεωρούν ότι ανταποκρίνονται με επιτυχία σε μαθήματα που σχετίζονται με αριθμούς και γενικότερα με την επεξεργασία αριθμητικών δεδομένων (μαθηματικά, άλγεβρα, στατιστική κ.α.).

Γλωσσική Επίδοση

Μέτριο (6.4/10)

Τα άτομα που εμφανίζουν υψηλό σκορ σε αυτή την κατηγορία, θεωρούν ότι ανταποκρίνονται με επιτυχία σε μαθήματα που σχετίζονται με την κατανόηση, επεξεργασία και παραγωγή λόγου (έκθεση, ιστορία, λογοτεχνία κ.α.).

Αθλητική Επίδοση

Μέτριο (6.9/10)

Τα άτομα που εμφανίζουν υψηλό σκορ σε αυτή την κατηγορία, θεωρούν ότι μπορούν να ανταποκριθούν επιτυχώς σε αθλητικές δραστηριότητες ή δραστηριότητες που σχετίζονται με τη σωματική άσκηση.

Γενική Σχολική Ικανότητα

Υψηλό (7.4/10)

Τα άτομα που εμφανίζουν υψηλό σκορ σε αυτή την κατηγορία, θεωρούν ότι ανταποκρίνονται με επιτυχία στα περισσότερα σχολικά μαθήματα και μπορούν να παρακολουθήσουν το εκπαιδευτικό πρόγραμμα της τάξης στην οποία φοιτούν.

Εργασιακή Ετοιμότητα

Μέτριο (6.7/10)

Τα άτομα που εμφανίζουν υψηλό σκορ σε αυτή την κατηγορία, θεωρούν ότι έχουν διαμορφώσει μια εικόνα για το επάγγελμα που πρόκειται να ακολουθήσουν και ότι δραστηριοποιούνται συστηματικά για την ανάπτυξη δεξιοτήτων που θα τους βοηθήσει να ενταχθούν μελλοντικά στην αγορά εργασίας.

Συναισθηματικές Σχέσεις

Υψηλό (7.1/10)

Τα άτομα που εμφανίζουν υψηλό σκορ σε αυτή την κατηγορία, θεωρούν ότι δημιουργούν εύκολα ή διατηρούν διαπροσωπικές σχέσεις με τα άτομα που τους ενδιαφέρουν συναισθηματικά μέσα σε ένα κλίμα οικειότητας, εμπιστοσύνης και ανταλλαγής ειλικρινών συναισθημάτων με τον/την σύντροφό τους.

Φυσική Εμφάνιση

Υψηλό (7.3/10)

Τα άτομα που εμφανίζουν υψηλό σκορ σε αυτή την κατηγορία, αισθάνονται ικανοποιημένα από την εξωτερική τους εμφάνιση (το σώμα, το πρόσωπό τους και τη σωματική τους διάπλαση γενικότερα).

Γενική Αξιολόγηση

Μέτριο (6.7/10)

Τα άτομα που εμφανίζουν υψηλό σκορ σε αυτή την κατηγορία, νιώθουν υψηλή αυτοαντίληψη, θετική εικόνα και συναισθήματα για τον εαυτό τους και μια γενικότερη αίσθηση επιτυχίας και ικανοποίησης από τη ζωή τους.

Βαθμολογική Κλίμακα: 1-10. Βαθμολογικά Επίπεδα: X = Χαμηλό (1-4) | M = Μέτριο (4-7) | Y = Υψηλό (7-10)