INVENTÁŘ SEBEPODCEŇOVÁNÍ

Radek Hajsák, Kateřina Petříková, Dominika Ritterová

Inventář sebepodceňování

Definovat sebepodceňovaní jako takové je poněkud složité, neboť v české literatuře nemá tento termín jednoznačně stanovený úzus. V případě teoretického ukotvení jsme tedy vycházeli primárně z konceptu sebehodnocení, které pokud je určitým způsobem narušeno, může přerůst až do již zmiňovaného sebepodceňování.

Dle Blatného a Plhákové (2003) lze sebehodnocení definovat jako výsledek sociálního srovnávání a zároveň sebeposouzení na základě pozorování vlastní činnosti, v důsledku čehož se tvoří sebehodnotící kritéria. Základy těchto sebehodnotících kritérií se podle Čápa a Mareše (2007) tvoří v dětství a podílí se na nich především rodiče, případně další významné osoby v rámci rodičovské péče. Patřičný vliv mají také sociální skupiny, kterých je člověk součástí a které jej hodnotí. Finální emoční stav k sobě samotnému je tedy výsledkem toho, jakým způsobem je jedinec hodnocen druhými ve svém okolí.

Kohoutek (2006) dělí sebehodnocení na zdravé, zvýšené a snížené, přičemž jednotlivé typy se mohou v průběhu života měnit. O sníženém sebehodnocení hovoří jako o pocitu vlastní méněcennosti. Dále uvádí, že příčiny tohoto komplexu mají široké spektrum původu, nejčastěji však pramení v rodinné výchově. Rosenberg (1979, in Owens, 1993) zdůrazňuje, že u osob s negativním sebehodnocením se projevuje nedostatek respektu k sobě samému. To se projevuje například tak, že daná osoba vidí pouze svá slabá místa, díky čemuž se pak cítí neschopná a méněcenná.

Důležité je však nejen dětství, ale také období dospívání, kdy dochází k hledání identity a jedinec je více zaměřen na svůj vzhled. Celkově se jedná o citlivé období, kdy může být u jedince narušeno sebepojetí (Vágnerová, 2005).

Narušené sebehodnocení se dle Kohoutka (2006) projevuje narušením dovedností sociální komunikace a poruchou přizpůsobivosti. Také uvádí, že jedinci se sníženým sebehodnocením podávají značně nižší výkony, protože se zbytečně sebepodceňují, zatímco okolí, se kterým se srovnávají, značně přeceňují. Strach ze selhání poté postihuje celou osobnost, což se projevuje jak v rovině emočního prožívání, tak i v rovině kognitivní a výkonnostní (Kohoutek, 2006).

Metoda popisovaná v tomto textu není skutečným psychologickým testem! Vznikla v rámci cvičení z psychometrie na KPCH FF UPOL a je pouze didaktickou pomůckou. Jakékoli jiné využití je na vlastní nebezpečí.

Tvorba položek

Ke zjištění míry sebepodceňování u respondentů jsme zprvu sestavili 36 testových položek. Inspirovali jsme se již provedenými výzkumy i odbornou literaturou a podle nich si nastavili následující facety: a) orientace na výkon/úspěch b) srovnávání se c) sebeobraz d) rodina. Postupně jsme počet testových položek snížili na 15 s ohledem na to, aby byly jednotlivé facety v testu zhruba stejně zastoupeny.

Všechny položky byly formulovány v oznamovacích větách v 1. osobě jednotného čísla. Respondent měl u každého tvrzení na výběr 4 výroky, které značily, do jaké míry s tvrzením uvedeným výše na obrazovce souhlasí. Na výběr byly možnosti:

Nesouhlasím – Spíše nesouhlasím – Spíše souhlasím – Souhlasím

Jednotlivým stupňům souhlasu jsou přiděleny 1-4 body a jsou seřazeny vzestupně (tedy nesouhlasím – 1 bod, spíše nesouhlasím – 2 body, spíše souhlasím – 3 body, souhlasím – 4 body). Výjimku tvoří inverzní položky, o kterých se budeme ještě zmiňovat později. Zde jen pro přehlednost uvádíme, že se tyto položky skórují opačně – tedy u nesouhlasím by se jednalo o 4 body a postupovalo by se sestupně.

Nyní si představíme znění jednotlivých testových položek:

1. Pokud se mi něco povede, umím se sám/sama pochválit.
2. Když mi někdo řekne něco špatného, dlouho nad tím přemýšlím.
3. Cítím se méně důležitý/á než ostatní.
4. Přál/a bych si, abych si sebe více vážil/a.
5. Úspěch beru jako něco normálního a samozřejmého.
6. Mám strach, že nebudu druhými přijímán/a.
7. Během svého dětství jsem pociťoval/a, že rodiče na mě kladli až příliš velké nároky.
8. Svá rozhodnutí potřebuji probrat s další osobou, abych se ujistil/a, že jsem se rozhodl/a dobře.
9. Selhání je důsledkem mých nedostatečných schopností.
10. Když mi něco nejde, tak, jak jsem si představoval/a, pociťuji beznaděj.
11. Pro mé rodiče bylo velmi důležité, co si o nás myslí jiní lidé.
12. Cítím se neschopně, pokud někdo poukáže na mou chybu.
13. Za svými postoji si pevně stojím, i když ostatní mají jiný názor.
14. Neúspěch ve mně vyvolá pocit, že jsem horší než ostatní.
15. Když jsem něco udělal/a dobře, dostala jsem za to od rodičů pochvalu.

Metoda popisovaná v tomto textu není skutečným psychologickým testem! Vznikla v rámci cvičení z psychometrie na KPCH FF UPOL a je pouze didaktickou pomůckou. Jakékoli jiné využití je na vlastní nebezpečí.

Výzkumný a standardizační soubor

Inventář byl administrován respondentům pomocí online platformy. Jednotlivé respondenty jsme oslovovali pomocí sociálních sítích s tím, že někteří naši prosbu o vyplnění sdíleli dalším známým, jednalo se tedy o příležitostný výběr, samosběr a metodu sněhové koule.

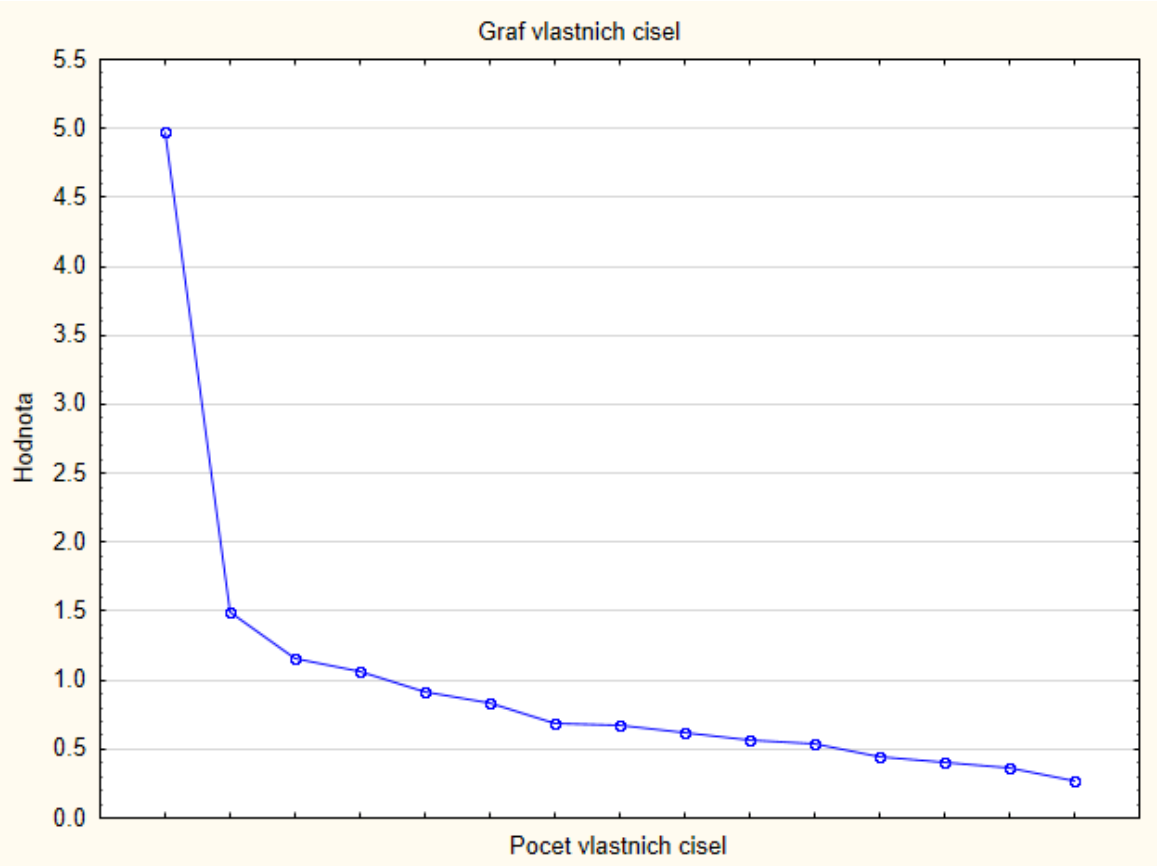
Náš inventář vyplnilo celkem 511 respondentů ve věkovém rozmezí 15 až 90 let. Celkově se jednalo o 101 mužů a 410 žen. Medián byl 23 let, průměr 28,21 se směrodatnou odchylkou 12,45, kvartily věku 21 a 30 let.[1]

Výzkumný soubor sčítající 510 respondentů byl využit k výběru testových položek, ke zkoumání vlastností testu a také k sestavení norem. Žádný z respondentů nebyl ze souboru vyřazen.

Faktorová struktura inventáře a výběr funkčních položek

Na všech 15 položek z našeho inventáře byla vypočítána metoda hlavních komponent. Dle výsledků sutinového grafu je naznačena přítomnost 1 až 2 faktorů, z toho je jeden dominantní.

Graf 1: Sutinový graf pro 15 položek



[1] U respondentů jsme neměli k dispozici celé datum narození, ale pouze rok. Pro výpočet věku jsme proto předpokládali, že se narodili v polovině roku, tedy 1.7.

Metoda popisovaná v tomto textu není skutečným psychologickým testem! Vznikla v rámci cvičení z psychometrie na KPCH FF UPOL a je pouze didaktickou pomůckou. Jakékoli jiné využití je na vlastní nebezpečí.

Při výpočtu metody hlavních komponent jsme zjistili, že je silně dominantní právě 1 faktor. Kdybychom se zaměřili na pravidlo vlastního čísla (tzn. že jako faktory budeme počítat všechna vlastní čísla s hodnotu větší než 1), byly by přítomny 4 faktory. Další alternativou by bylo zahrnutí všech faktorů až do bodu, od kterého se další hodnoty pozvolně snižují. V našem případě by se tedy jednalo o 2 faktory, tuto metodu jsme se rozhodli ponechat. S daty bylo dále pracováno za využití rotace normalizovaný Varimax. Bylo vyzkoušeno jednofaktorové, dvoufaktorové i čtyřfaktorové řešení, nejlepší se nám zdála dvoufaktorová varianta. Výsledky jsou přiloženy v tabulce níže:

Tabulka 1: Faktorové náboje na 15 položkách

Pol.	Faktor1	Faktor 2	Komunalita	Subškála	Zkrácené znění
1	0,10	-0,70	0,50		umí se pochválit
2	0,79	0,19	0,66	1	dlouhé přemýšlení při výtce
3	-0,37	0,09	0,15		méně důležitý než ostatní
4	0,72	0,33	0,62	1	chce si sebe více vážit
5	0,17	0,62	0,42	2	úspěch je samozřejmý
6	0,70	0,16	0,52	1	strach z nepřijetí
7	0,48	0,17	0,26	1	velké nároky v dětství
8	0,58	-0,16	0,36	1	Nerozhodnost
9	0,28	0,69	0,55	2	selhání je kvůli vl. schopnostem
10	0,78	0,16	0,63	1	beznaděj, když se něco nedaří
11	-0,31	0,29	0,18		v rodině důležitý názor ostatních
12	0,68	0,12	0,48	1	pocit neschopnosti při poukázání na chybu
13	0,72	0,16	0,55	1	pevně věří ve svůj názor
14	-0,33	-0,25	0,18		je horší než ostatní (při neúspěchu)
15	0,66	-0,03	0,43	1	pochvala od rodičů

Pozn.: Faktorové náboje v absolutní hodnotě menší než 0,35 jsou vytištěny šedě.

První objevený faktor, který zároveň obsahuje většinu položek, jsme pojmenovali Sebepojetí. Spadá sem položka č. 2 (0,79) "*Když mi někdo řekne něco špatného, dlouho nad tím přemýšlím".*, která má v této oblasti nejvyšší náboj. Kromě toho zde řadíme i položku č. 10 (0,78) "*Když mi něco nejde, tak, jak jsem si představoval/a, pociťuji beznaděj.",* položku č. 4 (0,72) "*Přál/a bych si, abych si sebe více vážil/a."* č. 13 (0,72) "*Za svými postoji si pevně stojím, i když ostatní mají jiný názor."*. Spadá sem i položka č. 6 (0,70) "*Mám strach, že nebudu druhými přijímán/a",* č. 12 (0,68) "*Cítím se neschopně, pokud někdo poukáže na mou chybu.",* č. 15 (0,66) "*Když jsem něco udělal/a dobře, dostala jsem za to od rodičů pochvalu."* a č. 8 (0,58) "*Svá rozhodnutí potřebuji probrat s další osobou, abych se ujistil/a, že jsem se rozhodl/a dobře."* S nižším nábojem jsou v této kategorii i položka č.7 (0,48) *"Během svého dětství jsem pociťoval/a, že rodiče na mě kladli až příliš velké nároky."*

Metoda popisovaná v tomto textu není skutečným psychologickým testem! Vznikla v rámci cvičení z psychometrie na KPCH FF UPOL a je pouze didaktickou pomůckou. Jakékoli jiné využití je na vlastní nebezpečí.

Do druhého faktoru řadíme položku, položku č. 9 (0,69) *"Selhání je důsledkem mých nedostatečných schopností."* a položku č. 5 (0,62) *"Úspěch beru jako něco normálního a samozřejmého.".* Po doporučení v rámci revize jsme druhý faktor nezahrnuli do výpočtů.

Vyřazeny byly položky č. 1 "*Pokud se mi něco povede, umím se sám/sama pochválit.",* č.3 "*Cítím se méně důležitý/á než ostatní.",* č. 11 "*Pro mé rodiče bylo velmi důležité, co si o nás myslí jiní lidé."* a č. 14 "*Neúspěch ve mně vyvolá pocit, že jsem horší než ostatní."*

Celkem tedy po úpravě pracujeme s 1 faktorem a 9 položkami.

Testové škály a výpočet hrubého skóru

Tabulka 2: Subškály jejich popisy a položky inventáře

Položka	Znění položky
Sebepojetí – tato škála ukazuje, jak respondenti vnímají sami sebe a své názory. Některé položky zkoumají, zda jsou respondenti ovlivněni chováním svých rodičů během dětství.	
2	*Když mi někdo řekne něco špatného, dlouho nad tím přemýšlím.*
4	*Přál/a bych si, abych si sebe více vážil/a.*
6	*Mám strach, že nebudu druhými přijímán/a.*
7	*Během svého dětství jsem pociťoval/a, že rodiče na mě kladli až příliš velké nároky.*
8	*Svá rozhodnutí potřebuji probrat s další osobou, abych se ujistil/a, že jsem se rozhodl/a dobře.*
10	Když mi něco nejde, tak, jak jsem si představoval/a, pociťuji beznaděj.
12	*Cítím se neschopně, pokud někdo poukáže na mou chybu.*
13*	*Za svými postoji si pevně stojím, i když ostatní mají jiný názor.*
15*	*Když jsem něco udělal/a dobře, dostala jsem za to od rodičů pochvalu.*

Pozn.: Položky označené * jsou skórovány reverzně.

Jak je patrné z tabulky 2, většina testových položek byla v inventáři ponechána. Položky byly do jednotlivých subškál zařazeny díky nejvyššímu náboji na daném faktoru. Finální verze inventáře je složena z jedné subškály Sebepojetí s celkovým počtem 9 položek.

Výpočet hrubého skóru

Hrubý skór byl spočítán jako součet bodů za všechny položky v daném jednom faktoru, kterých po vyloučení šesti položek (3,1,5,9,11 a 14) bylo 9. Počet bodů v jednotlivých položkách byl max 4, kde 4 znamenalo souhlas a 1 úplný nesouhlas s daným tvrzením. Inventář však mimo jiné obsahoval i tzv. inverzní položky. Jde o položky 13 a 15. Ty jsme pak spočítali do HS dle vzorce $\mathbf{X_r = (MAX+MIN)-X}$. Celkově šlo tedy získat maximálně 36 bodů a minimálně 9 bodů. Interpretace hrubého skóre zní: „Čím více bodů jedinec má, tím méně se sebepodceňuje."

Metoda popisovaná v tomto textu není skutečným psychologickým testem! Vznikla v rámci cvičení z psychometrie na KPCH FF UPOL a je pouze didaktickou pomůckou. Jakékoli jiné využití je na vlastní nebezpečí.

Důkazy o reliabilitě metody

Vnitřní konzistence

Pro zjištění reliability naší výsledné škály byl použit Cronbachův koeficient alfa. Vnitřní konzistence celkové škály nám dosáhla hodnoty **0,87**.

V tabulce 3 jsme podrobněji prozkoumali chování jednotlivých položek naší škály a ověřili, jestli některé z nich nepoškozují její reliabilitu.

Tabulka 3: Popisné charakteristiky jednotlivých položek

Položka	Průměr	Sm. odch.	Šikmost	Alfa po odstranění	R_{celek}
2	2,20	0,97	0,38	0,84	0,75
4	2,13	0,91	0,39	0,85	0,68
6	2,07	0,87	0,43	0,85	0,65
7	2,22	0,89	0,24	0,87	0,43
8	2,09	0,95	0,58	0,87	0,44
10	2,06	0,96	0,57	0,84	0,71
12	1,81	0,88	0,87	0,85	0,60
13*	2,54	0,99	0,03	0,85	0,64
15*	1,70	0,75	0,87	0,86	0,54

Pozn.: Sloupec R_{celek} obsahuje korelační koeficient položky a součtu zbývajících 8 položek. Růžově jsou pak zvýrazněny hodnoty, které přesahují celkový Cronbachův koeficient alfa → snižují reliabilitu inventáře. Hodnoty v tabulce jsou zaokrouhleny na dvě desetinná místa

Split-half reliabilita

Pro zjištění split-half reliability jsme položky inventáře rozdělili na sudé a liché. Výsledná split-half reliabilita nám tímto způsobem vyšla **0,87.**

Stabilita v čase

Část výzkumného souboru byla požádána, aby předložený inventář vyplnila po čase ještě jednou. Opakovanému vyplnění inventáře se ujalo, po vyřazení dle stejného klíče, jako byl

Metoda popisovaná v tomto textu není skutečným psychologickým testem! Vznikla v rámci cvičení z psychometrie na KPCH FF UPOL a je pouze didaktickou pomůckou. Jakékoli jiné využití je na vlastní nebezpečí.

použit při čištění celého souboru. Zbylo 31, z toho 1 mužů a 30 žen. Hodnota test-retest nám vyšla **0,85**.

Důkazy o validitě metody

Kriteriální validita metody

V závěru náš test obsahoval jednu otevřenou otázku, v které jsme se ptali respondentů na jejich 5 vlastností. Vycházeli jsme z intuitivního dojmu, že u respondenta se ukáže na základě upřímné výpovědi o svých vlastnostech, zda se vidí v horším světle (více negativních vlastností) a tedy se sebepodceňuje, či je to velmi pozitivní hodnocení ve formě kladných vypsaných vlastností, z hlediska naší kultury. Výsledné odpovědi nám posloužily k ověření kriteriální validity metody.

Tato otázka nebyla povinná, a tak ji vyplnila jen část respondentů, někteří napsali více než 5 (v tomto případě se poslední vlastnost ignorovala) a jiní nenapsali všech 5 vlastností (vycházeli jsme tedy jen z uvedených), dokonce se našli i respondenti, kteří zcela dobře nepochopili otázku (ty jsme pro vypočítání validity nezahrnuli). Rozhodli jsme se zahrnout, každou odpověď, která zahrnovala, alespoň jednu vlastnost (zahrnutých participantů bylo tedy 352 z 511). U každého respondenta byl spočítán počet pozitivních, počet neutrálních a počet negativních vlastností. Následně jsme počet všech shrnuli do jednoho skóru podle našeho vzorce, tj. **X= PPV * 1 + PNeuV * 0 + PNegV * (-1)**, kde X je výsledný skór vlastností daného respondenta, PPV počet pozitivních vlastností, PNeuV počet neutrálních vlastností a PNegV je počet negativních vlastností.

Spočítán byl Pearsonův korelační koeficient mezi HS a skórem za vlastnosti, koeficient je roven hodnotě 0,12 s p-hodnotou $< 0,05$, což značí statistickou významnost.

Pro náš přehled jsme se blíže zaměřili na naše validační kritérium. Průměr skóru za vlastnosti byl cca 2,07, přičemž pozitivněji se hodnotili v rámci vypisovaných vlastností muži, jejichž průměrný skór byl 2,56. U žen byl skór poměrně nižší, zde se průměr rovná hodnotě 1,86. Celkově musíme posoudit, že naše validizační kritérium, ačkoliv působí zcela jednoduchým dojmem, může poskytnout spoustu informací i nad rámec našeho záměru.

Vztah mezi naší škálou a vnějším kritériem jsme prozkoumali s pomocí Pearsonova korelačního koeficientu. V rámci naší škály vyšel korelační koeficient statisticky signifikantní **0,16**.

Faktorová validita

Náš inventář je složen z pouze jednoho faktoru. Tato struktura je patrná z faktorových nábojů 9 položek inventáře.

V našem inventáři pracujeme se sebepodceňováním jako s konstruktem, který je složen pouze 1 aspektem. To by se mělo projevit i ve faktorových nábojích u našich konečných 9 položkách inventáře.

Metoda popisovaná v tomto textu není skutečným psychologickým testem! Vznikla v rámci cvičení z psychometrie na KPCH FF UPOL a je pouze didaktickou pomůckou. Jakékoli jiné využití je na vlastní nebezpečí.

Pro ověření tohoto předpokladu jsme použili metodu hlavních komponent a pomocí ní jsme získali faktorové zátěže. Jednofaktorové řešení bez rotace znázorňuje tabulka 4.

Tabulka 4: Faktorové zátěže

Položky	**Faktor**	**Komunalita**
p2	-0,83	0,68
p4	-0,78	0,60
p6	-0,74	0,55
p7	-0,52	0,27
p8	-0,53	0,28
p10	-0,80	0,64
p13	-0,73	0,54
p12	-0,69	0,48
p15	-0,64	0,41
Výkl.roz.	4,46	19,92
Prp.celkem	0,50	0,25

Výsledky metody hlavních komponent nám poměrně jasně ukazují náš záměr. Tedy, že jeden faktor je postačující pro náš inventář. Dle tabulky lze jasně vidět hodnotu jednotlivých položek. Všechny položky jsou poměrně silné, nejhůře vyšla položka 7, jejíž komunalita dosahuje 27 % a obdobně položka 8 s komunalitou 28 %. Kromě těchto položek, však u žádné nenalezneme hodnotu nižší než 41 %.

Orientační normy

Vzhledem k tomu, že jsme v souboru měli nerovnoměrné rozdělení mužů (N=101) a žen (N=410), zvolili jsme normy dle věku. Snažili jsme se o to, aby vzniklé kategorie byly zastoupeny dostatečným počtem respondentů, aby byla zachována korelace s hrubým skórem a aby byly v souladu s již zjištěnými skutečnostmi v odborné literatuře.

Nevýhoda může být, že převaha našich respondentů spadala do věkové kategorie do 29 let, nebylo tedy možné rozdělit z logického hlediska participanty rovnoměrně. To se může projevit ve zkreslení výsledků. Dle logické úvahy jsme se rozhodli do členění dle 2 různých věkových kategorií, které představuje tabulka č. 5 se základními statistikami.

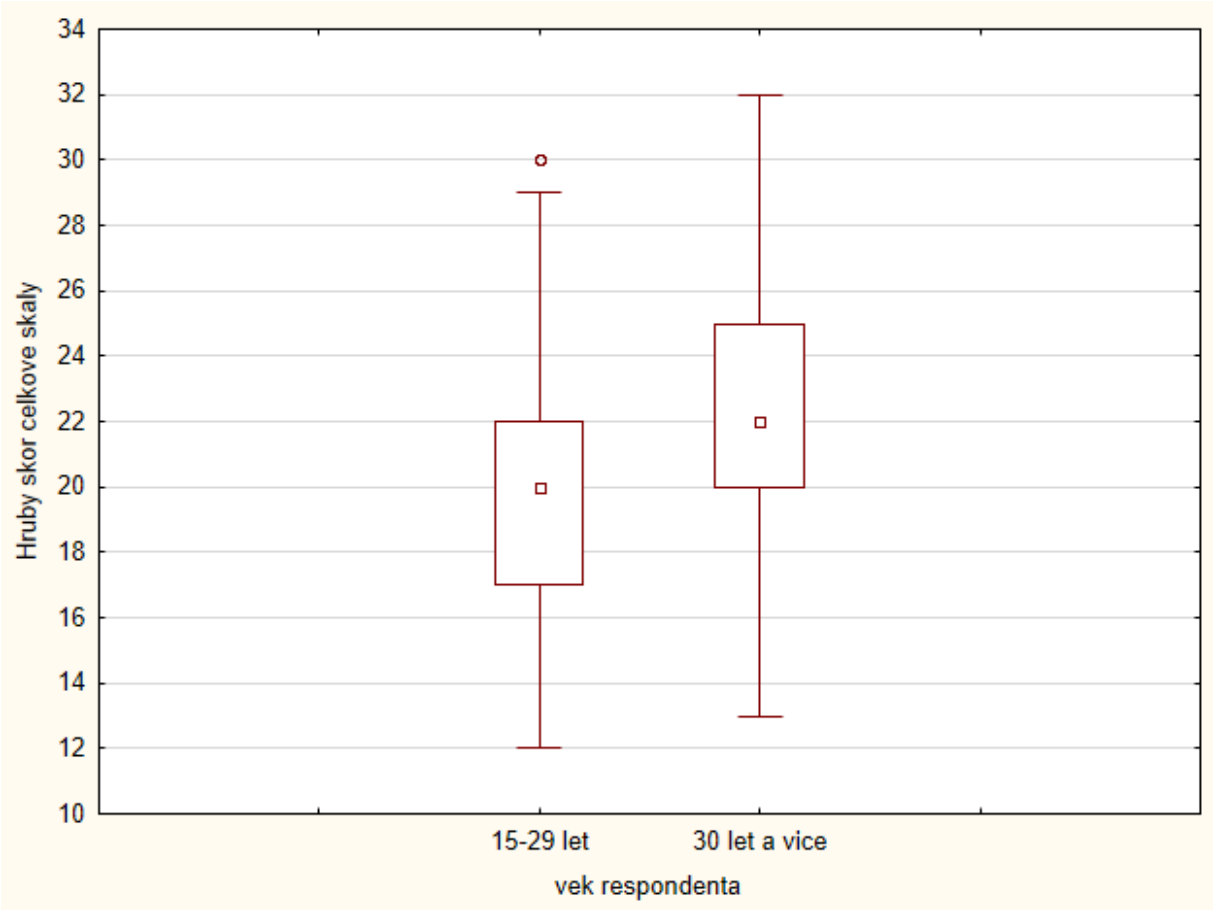
Metoda popisovaná v tomto textu není skutečným psychologickým testem! Vznikla v rámci cvičení z psychometrie na KPCH FF UPOL a je pouze didaktickou pomůckou. Jakékoli jiné využití je na vlastní nebezpečí.

Tabulka č. 5: Rozdělení respondentů do věkových kategorií pro tvorbu norem

Věková kategorie	Počet respondentů	Průměrný HS	Směrodatná odchylka
15-29 let	378	19,71	3,37
30 let a více	133	22,15	4,10

Hrubé skóry jednotlivých kategorií byly také přeneseny do programu Statistica, kde byl následně vytvořen krabicový graf (obrázek 2).

Graf 2: Hrubé skóry celkové škály u věkových kategorií



Na vytvoření norem byla použita nelineární plošná transformace, protože se v našem výzkumném souboru nepotvrdilo normální rozdělení. Nelineární plošná transformace je rozdělena dle věku respondentů do 2 kategorií (15-29 let a 30 let a více). Pro každou kategorii byly vypočítány hodnoty hrubého skóru, které byly převedeny na percentily. Ty byly následně převedeny za pomocí kvantilu normálního rozdělení na Z-skór, který byl ještě přepočítán na

Metoda popisovaná v tomto textu není skutečným psychologickým testem! Vznikla v rámci cvičení z psychometrie na KPCH FF UPOL a je pouze didaktickou pomůckou. Jakékoli jiné využití je na vlastní nebezpečí.

stanin. Tato forma nám umožňuje jednoduše a srozumitelně komunikovat výsledky. Staninové normy jsou představeny v tabulce 6.

Tabulka 6: Orientační normy pro dané věkové kategorie

15-29 let			**30 let a více**		
Stanin	**Hodnoty HS**	**Percentil**	**Stanin**	**Hodnoty HS**	**Percentil**
1	9-14	0-2	1	9-15	1-2
2	15	4	2	16	4
3	16-17	12-18	3	17-19	11-18
4	18-19	28-39	4	20-21	24-36
5	20	49	5	22-23	48-57
6	21-22	62-71	6	24-25	66-75
7	23-24	80-87	7	26-27	80-85
8	25-26	91-95	8	28-31	90-96
9	27-36	96-100	9	32-36	98-100

Zhodnocení metody

Reliabilita inventáře se ukázala skrze vnitřní konzistenci jako solidní nástroj pro screening sebepodceňování. Celkové nás důkazy o reliabilitě více než potěšili, hodnoty jednotlivých hodnot dosahovaly přes 0,8, což poukazuje na velmi silnou korelaci.

Z důkazů o validitě jsme nalezli potvrzení o kriteriální i faktorové validitě. Diskutabilní se ukázalo jen to, že náš inventář obsáhl adekvátně pouze 1 aspekty. Domníváme se, že pouhý 1 aspekt není dostačující pro komplexnost měřeného konstruktu.

V rámci vybraného validačního kritéria jsme dokázali zjistit spoustu informací, které byly nad rámec našeho záměru. Výpis 5 respondentových vlastností se ukázalo jako poměrně zajímavá metoda z hlediska projektivního charakteru, ale pro účely statistického zpracování se s tímto validačním kritériem poměrně hůře pracovalo.

Co se týče formulace jednotlivých položek, snažili jsme se o jasné a jednoduché znění a až na jediného respondenta neměl nikdo problém všechny položky pochopit. Pouze párkrát se v komentáři objevilo, že by respondenti uvítali lichý počet položek, protože nevěděli, jakou stranu spíše označit. Tuto možnost jsme také ze začátku zvažovali, ale vzhledem k tomu, že se domníváme, že by střední hodnota Nevím byla zaškrtnuta velmi často a inventář by nebyl ve výsledku použitelný, tuto možnost jsme zavrhli.

Celkově jsme i přes výše uvedené limity s navrhnutím našeho inventáře spokojeni.

Použitá literatura

Blatný, M. & Plháková, A. (2003). *Temperament, inteligence, sebepojetí. Nové pohledy na tradiční témata psychologického výzkumu*. Psychologický ústav Akademie věd ČR.

Čáp, J., & Mareš, J. (2007). *Psychologie pro učitele*. Portál.

Kohoutek, R. (2006). *Základy psychologie osobnosti*. CERM.

Owens, T. J. (1993). Accentuate the positive-and the negative: Rethinking the use of self-esteem, self-deprecation, and self-confidence. *Social Psychology Quarterly, 288-299*. Získáno z: https://www.jstor.org/stable/2786665

Vágnerová, M. (2005). *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Karolinum.

Metoda popisovaná v tomto textu není skutečným psychologickým testem! Vznikla v rámci cvičení z psychometrie na KPCH FF UPOL a je pouze didaktickou pomůckou. Jakékoli jiné využití je na vlastní nebezpečí.