

### Vyhodnotenie:

Bod získate za odpoveď „pravda“ v položkách č. 2, 3, 4, 6, 8, 9, 10 a za odpoveď „nie je pravda“ v položkách č. 1, 5, 7. Počet získaných bodov si sčítajte.

**7 – 10 bodov** naznačuje realistické hodnotenie seba samého so značnou pravdepodobnosťou schopnosti „voliť si primerané okuliare“, nevyhovárať sa a nepoužívať obranné mechanizmy.

**4 – 6 bodov** je výsledok priemerný. Schopnosť realistického sebahodnotenia je prinajmenšom latentne prítomná, viacmenej býva ovplyvnená i situáciou. V bežných situáciách je výrazne lepšia, než keď sú chvíle výrazných emócií.

**1 – 3 bodov** naznačuje, že sebahodnotenie nie je Vašou silnou stránkou. Buď sa preceňujete alebo naopak podceňujete alebo sa obidve hodnotenia striedajú podľa situácie.

**0 bodov.** Asi ste nepochopili inštrukciu. Pokiaľ áno, potom nemáte na očiach okuliare, ale šatku. S vyššie naznačenými výhradami, či naopak s miernym optimizmom pristúpite k obranným mechanizmom.