

ТЕСТ НА ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ САМООЦІНКИ.

Тест включає 32 судження з приводу яких можливі п'ять варіантів відповідей, кожна з яких кодується балами за схемою:

Дуже часто - 4 бали;

Часто - 3 бали;

Інколи - 2 бали;

Рідко - 1 бал;

Ніколи - 0 балів

СУДЖЕННЯ

1. Мені хочеться, щоб мої друзі мене підбадьорювали.
2. Постійно відчуваю свою відповідальність за доручену мені роботу.
3. Я турбуюсь про своє майбутнє.
4. Багато хто мене ненавидить.
5. Я володію меншою ініціативою, ніж інші.
6. Я турбуюсь за свій психологічний стан.
7. Я боюсь виглядати дурнем.
8. Зовнішній вигляд інших набагато кращий, ніж мій.
9. Я боюсь виступати з промовою перед незнайомими людьми. допускаю помилки.
10. Як шкода, що я не вмію як слід говорити з людьми.
11. Як шкода, що мені не вистачає впевненості в собі.
12. Мені б хотілось, щоб мої дії частіше схвалювали інші.
13. Я надто скромний.
14. Моє життя безкорисне.
15. Багато хто неправильно думки про мене.
16. Мені ні з ким поділитися своїми думками.
17. Люди чекають від мене багато.
18. Люди не особливо цікавляться моїми досягненнями.
19. Я трохи бентежусь.
20. Я відчуваю, що багато людей не розуміють мене.
21. Я не відчуваю себе в небезпеці.

- 22. Я часто хвилююсь і даремно.
- 23. Я відчуваю себе незручно, коли вхожу в кімнату, де вже сидять люди
- 24. Я себе постійно відчуваю скованим.
- 25. Я думаю, що люди говорять про мене за мою спиною.
- 26. Я впевнений, що люди майже все сприймають легше, ніж я.
- 27. Мені здається, що зі мною повинна трапитись яка-небудь неприємність.
- 28. Мене хвилює думка про те, як люди ставляться до мене.
- 29. Як шкода, що я не такий комунікабельний.
- 30. У суперечках я висловлююсь тільки тоді, коли впевнений у своїй правоті.
- 31. Я думаю про те, чого чекають від мене друзі.

Для того, щоб визначити рівень самооцінки, необхідно звести бали за всіма 32 судженнями.

Сума балів **від 0 до 25** говорить про високий рівень самооцінки, при якій людина вірно реагує на зауваження інших і рідко сумнівається в своїх діях.

Сума балів **від 26 до 45** свідчить про середній рівень самооцінки, при якому людина рідко страждає від комплексу неповноцінності і лише час від часу намагається підлаштуватись під думку інших.

Сума балів **від 46 до 128** вказує на низький рівень самооцінки, при якій людина хворобливо переносить критичні зауваження в свою адресу, намагається завжди рахуватися з думками інших і часто страждає від "комплексу неповноцінності".