

Инструкция.

Отвечая на вопросы, укажите, как часто для вас перечисленные ниже состояния, по следующей шкале:

- Очень часто – 4 балла
- Часто - 3 балла
- Иногда - 2 балла
- Редко – 1 балл
- Никогда – 0 баллов

1	Я часто волнуюсь понапрасну	4	3	2	1	0
2	Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня	4	3	2	1	0
3	Я боюсь выглядеть глупцом	4	3	2	1	0
4	Я беспокоюсь за свое будущее	4	3	2	1	0
5	Внешний вид других куда лучше чем мой	4	3	2	1	0
6	Как жаль, что многие не понимают меня	4	3	2	1	0
7	Чувствую, что не умею как следует разговаривать с людьми	4	3	2	1	0
8	Люди ждут от меня многого	4	3	2	1	0
9	Чувствую себя скованно в присутствии других	4	3	2	1	0
10	Мне кажется, что со мной должна случиться какая-нибудь неприятность	4	3	2	1	0
11	Мне не безразлично, как люди относятся ко мне	4	3	2	1	0
12	Я чувствую, что люди говорят про меня за моей спиной	4	3	2	1	0
13	Я не чувствую себя в безопасности	4	3	2	1	0
14	Мне не с кем поделиться своими мыслями	4	3	2	1	0
15	Люди не особенно интересуются моими достижениями	4	3	2	1	0

Обработка результатов:

Если меньше 10 баллов то самооценка завышена. Вам нужно избавляться от чувства превосходства над окружающими, хвастовства. Возьми за правила принцип: всякая конфликтная ситуация возникла из искры, которую ты высек или помог разжечь.

От 10 до 30 баллов свидетельствует о психологической зрелости, которая проявляется прежде всего в адекватности самоотражения, то есть реалистической оценке своих сил, возможностей, внешности. Тебе по плечу серьезные дела.

Сумма больше 30 баллов говорит о заниженной самооценке. Вы себя недооцениваете.

Социальный педагог: