

Подумайте над предполагаемыми ниже утверждениями, указав в 4-х бальной системе своё отношение к ним. При этом баллы должны означать следующее:

**Я думаю об этом:**

**очень часто** □ - 4 балла

**часто** □ - 3 балла

**иногда** -□ 2 балла

**редко** □ -□ 1 балл

**никогда** – 0 баллов

1. Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня.

2. Постоянно чувствую свою ответственность за работу.

3. Я беспокоюсь за своё будущее.

**4.** Многие меня ненавидят.

**5.** Я обладаю меньшей инициативой, нежели другие.

**6.** Я беспокоюсь за своё психическое состояние.

**7.** Я боюсь выглядеть глупцом.

**8.** Внешний вид других куда лучше, чем мой.

**9.** Я боюсь выступать с речью перед незнакомыми людьми.

**10.** Я часто допускаю ошибки.

**11.** Как жаль, что я не умею говорить, как следует с людьми.

**12.** как жаль, что мне не хватает уверенности в себе.

**13.** Мне бы хотелось, чтобы мои действия одобрялись другими чаще.

14. Я слишком скромнен (скромна).
15. Моя жизнь бесполезна.
16. Многие неправильного мнения обо мне.
17. Мне не с кем поделиться своими мыслями.
18. Люди ждут от меня очень многого.
19. Люди не особенно интересуются моими достижениями.
20. Я слегка смущаюсь.
21. Я чувствую, что многие люди не понимают меня.
22. Я не чувствую себя в безопасности.
23. Я часто волнуюсь понапрасну.
24. Я чувствую себя неловко, когда вхожу в комнату, где уже сидят люди.

25. Я чувствую, что, люди говорят обо мне за моей спиной.
26. Я чувствую себя скованным (скованной).
27. Я уверен (а), что люди почти всё принимают легче, чем я.
28. Мне кажется, что со мной должно случиться какая-нибудь неприятность.
29. Меня волнует мысль о том, как люди относятся ко мне.
30. Как жаль, что я не так общителен (общительна).
31. В спорах я высказываюсь только тогда, когда уверен (уверена) в своей правоте.
32. Я думаю о том, чего ждёт от меня общественность.

Интерпритация к тесту:

Если вы набрали **от 0 до 25 баллов**, то это означает, что вы в основном уверены в своих действиях;

**От 26 до 45** – средний уровень самооценки;

**От 46 и выше** – низкий уровень самооценки (переживание по поводу критических

замечаний в свой адрес, сомнения в правильности своих действий).

**Составил социальный педагог**

**КГК СО СРЦН «Приморский»**

**Е.Н. Матулис**