Экспресс-диагностика уровня самооценки

Инструкция к тесту

Отвечая на вопросы, указывайте, насколько часты для вас перечисленные ниже состояния по такой шкале:

• Очень часто – 4 балла

• Часто – 3 балла

• Иногда – 2 балла

• Редко – 1 балл

• Никогда – 0 баллов

Тест

1. Я часто волнуюсь понапрасну.

2. Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня.

3. Я боюсь выглядеть глупцом.

4. Я беспокоюсь за свое будущее.

5. Внешний вид других куда лучше, чем мой.

6. Как жаль, что многие не понимают меня.

7. Чувствую, что не умею как следует разговаривать с людьми.

8. Люди ждут от меня очень многого.

9. Чувствую себя скованным.

10. Мне кажется, что со мной должна случиться какая-нибудь неприятность.

11. Меня волнует мысль о том, как люди относятся ко мне.

12. Я чувствую, что люди говорят обо мне за моей спиной.

13. Я не чувствую себя в безопасности.

14. Мне не с кем поделиться своими мыслями.

15. Люди не особенно интересуются моими достижениями.

Обработка и интерпретация результатов теста

Чтобы определить уровень своей самооценки, нужно сложить все баллы по утверждениям. А теперь подсчитайте, каков общий суммарный балл.

Уровни самооценки:

• 10 баллов и менее – завышенный уровень

• 11-29 баллов – средний, нормативный уровень реалистической оценки своих возможностей.

• Более 29 – заниженный уровень.