

Тест опросник для определения уровня самооценки


Методика, предназначена для определения уровня самооценки личности.


Представляет собой 32 суждения, к которым необходимо выразить свое отношение предложенными вариантами ответов.


Инструкция


Вам предлагаются 32 суждения и пять возможных вариантов ответов, каждый из которых соответствует определенному количеству баллов. Выражая степень своего согласия с суждениями, вы проставляете баллы:

- * 4 – очень часто;
- * 3 – часто;
- * 2 – иногда;
- * 1 – редко;
- * 0 – никогда.

- 
1. Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня.
 2. Постоянно чувствую свою ответственность за работу (учебу).
 3. Я беспокоюсь о своем будущем.
 4. Многие меня ненавидят.
 5. Я обладаю меньшей инициативой, нежели другие.
 6. Я беспокоюсь за свое психическое состояние.
 7. Я боюсь выглядеть глупцом.
 8. Внешний вид других куда лучше, чем мой.

- 
9. Я боюсь выступать с речью перед незнаковыми 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 скромн.
 15. Моя жизнь бесполезна.
 16. Многие неправильного мнения обо мне.

- 
17. Мне не с кем поделиться своими мыслями.
 18. Люди ждут от меня 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 понапрасну волнуюсь.
 24. Я чувствую себя неловко, когда вхожу в комнату, где уже сидят люди.

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

Обработка результатов

Обработка результатов
проводится суммированием
баллов по всем 32 суждениям.

Интерпретация результатов

- * – сумма баллов от 0 до 25 говорит о высоком уровне самооценки, при котором человек, как правило, не отягощен сомнениями, адекватно реагирует на замечания других и трезво оценивает свои действия;
- * – сумма баллов от 26 до 45 свидетельствует о среднем уровне самооценки. Человек с таким уровнем самооценки время от времени ощущает необъяснимую неловкость во взаимоотношениях с другими людьми, нередко недооценивает себя и свои способности без достаточных на то оснований.
- * – сумма баллов от 46 до 128 указывает на низкий уровень самооценки, при котором человек нередко болезненно переносит критические замечания в свой адрес, чаще старается подстроиться под мнение других людей, сильно страдает от избыточной застенчивости.