**Опросник по определению уровня самооценки**

Самооценка – это оценка личностью себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей – безусловно и безоговорочно относится к базисным качествам личности. По мнению психологов, именно она во многом определяет взаимоотношения с окружающими, критичность, требовательность к себе, отношение к успехам и неудачам. Будучи ядерным качеством, самооценка человека зависит от множества факторов. Вместе с тем психологи давно уже пользуются так называемой «формулой Джемса», гласящей:

Самооценка =успех/притязания

Из этой пусть упрощенной, но весьма наглядной формулы явственно следует, что повысить самооценку можно либо максимизируя успех, либо минимизируя неудачи, и старшеклассники должны достаточно понимать, что расхождение между притязаниями и реальным поведением человека ведет к искажениям самооценки и, как следствие, неадекватному, чреватому эмоциональными срывами поведению. Само по себе исследование самооценки оказывается чрезвычайно полезным и для организации учебного процесса, и для самоорганизации учащихся, отношение которых к себе, как известно, обычно описывается полной драматических противоречий формулой «гений или ничтожество».

Выявить самооценку можно с помощью несложного теста-опросника из 32 суждений. На каждое суждение возможны пять вариантов ответов, каждый из которых колируется баллами по схеме: **очень часто** – 4 балла, **часто** – 3 балла, **иногда** – 2 балла, **редко** – 1 балл, **никогда** – 0 баллов.

**Суждения**

1. Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня.
2. Постоянно чувствую свою ответственность по работе.
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 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 скромен.
15. Моя жизнь бесполезна.
16. Многие неправильного мнения обо мне.
17. Мне не с кем поделиться своими мыслями.
18. Люди ждут от меня очень много.
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, и понапрасну.
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 ждет от меня общественность.

**Обработка результатов**. Чтобы определить уровень самооценки, необходимо сложить баллы по всем 32 суждениям.

Сумма баллов от **0** до **25** говорит о высоком уровне самооценки, при котором человек, как правило, оказывается неотягощенным «комплексом неполноценности» ,правильно реагирует на замечания других и редко сомневается в своих действиях.

Сумма баллов от **26** до **45** свидетельствует о среднем уровне самооценки, при котором человек редко страдает от «комплекса неполноценности» и лишь время от времени старается подладиться под мнения других.

Сумма баллов от **46** до **128** указывает на низкий уровень самооценки, при котором человек болезненно переносит критические замечания в свой адрес, старается всегда считаться с мнениями других и часто страдает от «комплекса неполноценности».