**Тест «Вербальная диагностика самооценки личности»**

**Инструкция:**По каждому из суждений теста на самооценку надо дать ответ «очень часто», «часто», «редко» или «никогда» в зависимости оттого, насколько свой­ственны Вам мысли, описанные в тесте.

**Опросник:**

1. Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня.
2. Постоянно чувствую свою ответственность в учебе.
3. Я беспокоюсь о своем будущем.
4. Многие меня ненавидят.
5. Я обладаю меньшей инициативой, чем другие.
6. Я беспокоюсь за свое психическое состояние.
7. Я боюсь выглядеть глупым.
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 с людьми как следует.
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. Многие неправильного мнения обо мне.
16. Мне не с кем поделиться своими мыслями.
17. Люди ждут от меня очень многого.
18. Люди не особенно интересуются моими достижениями.
19. Я слегка смущаюсь.
20. Я чувствую, что многие люди не понимают меня.
21. Я не чувствую себя в безопасности.
22. Я часто волнуюсь понапрасну,
23. Я чувствую себя неловко, когда вхожу в комнату, где уже сидят люди.
24. Я чувствую себя скованным.
25. Я чувствую, что люди говорят обо мне за моей спиной.
26. Я уверен, что люди почти все принимают легче, чем я.
27. Мне кажется, что со мной должна случиться какая-нибудь неприят­ность.
28. Меня волнует, как люди относятся ко мне.
29. Как жаль, что я необщителен.
30. В спорах я высказываюсь только тогда, когда уверен в своей правоте.
31. Я думаю о том, чего ждут от меня одноклассники.

**Ключ к тестовому заданию:** Подсчет баллов производится по схеме: «очень часто» - 4 балла, «часто» - 3, «редко» - 2, «никогда» - 0.

*0-25 баллов* - высокий уровень самооценки, Вы уверенны в себе, правильно реагируете на замечания других и редко сомневаетесь в необходимости своих действий.

*26-45 баллов -* показатель среднего уровня самооценки, Вы редко страдаете комплексом неполноценности, лишь время от времени стараетесь подстроиться под мнение других людей.

*46-128 баллов -* уровень самооценки низкий, Вы болезненно пере­носитесь к критическим замечаниям, не уверенны в себе.