**Личность и характер**

**Вербальная диагностика самооценки личности**

**Шкалы:** уровень самооценки **Назначение теста**

Если у вас выявился *высокий уровень самооценки,* вы довольно свободно можете выбрать профессию бизнесмена.  
 При *среднем уровне самооценки* расстраиваться тоже нет особых оснований: большинство людей оценивают себя именно так.  
 Ну, а что делать, если у вас *низкая самооценка*? Прежде всего необходимо уяснить для себя, что в отличие от других качеств личности самооценка весьма изменчива и во многом зависит от ситуации, периода жизни, событий. Кроме того, есть еще одна особенность человеческой психики: каким человек хочет видеть себя, таким он и становится со временем. Замечено, что изменять самого себя он начинает именно тогда, когда очень хочет добиться успеха в выбранной профессии.  
**Инструкция к тесту**  
 По каждому из суждений теста на самооценку надо дать ответ «очень часто», «часто», «редко» или «никогда» в зависимости от того, насколько свойственны вам мысли, описанные в тесте.

**Тест**

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.   
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 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, как люди относятся ко мне.   
30. Как жаль, что я необщителен.   
31. В спорах я высказываюсь только тогда, когда уверен в своей правоте.   
32. Я думаю о том, чего ждут от меня одноклассники.

**Обработка и интерпретация результатов теста**

**Ключ к тестовому заданию**  
Подсчет баллов производится по схеме:

• «очень часто» – 4 балла,   
• «часто» – 3,   
• «редко» – 2,   
• «никогда» – 0.

**Интерпретация результатов теста**  
• 0-25 баллов свидетельствуют о высоком уровне самооценки, при котором человек, как правило, уверен в себе, правильно реагирует на замечания других и редко сомневается в необходимости своих действий.   
• 26-45 баллов – показатель среднего уровня самооценки, человек редко страдает комплексом неполноценности, лишь время от времени старается подстроиться под мнение других людей.   
• 46-128 баллов – уровень самооценки низкий, человек болезненно переносит критические замечания, не уверен в себе.

**Источники** Вербальная диагностика самооценки личности / Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М., 2002. C.48-49