**Проверь уровень своей самооценки**

****

***Самооценка***-это представление человека о важности своей личности и деятельности среди других людей; оценивание себя и собственных качеств и чувств, достоинств и недостатков, выражение их открыто или даже закрыто.

Для ответа на вопрос, касающийся личной самооценки, предлагаем прости тест Г. Н. Казанцевой на изучение общей самооценки.

**Инструкция**: «Перед вами некоторые положения. Вам нужно записать номер положения и против него – один из трех вариантов ответов: «да» (+), «нет» (–), «не знаю» (?), выбрав тот ответ, который в наибольшей степени соответствует вашему собственному поведению в аналогичной ситуации. Отвечать нужно быстро, не задумываясь».

**Текст опросника 1 часть.**

1. Обычно я рассчитываю на успех в своих делах.
2. Большую часть времени я нахожусь в подавленном настроении.
3. Со мной большинство ребят советуются (считаются).
4. У меня отсутствует уверенность в себе.
5. Я примерно так же способен и находчив, как большинство окружающих меня людей (ребят в классе).
6. Временами я чувствую себя никому не нужным.
7. Я все делаю хорошо (любое дело).
8. Мне кажется, что я ничего не достигну в будущем (после школы).
9. В любом деле я считаю себя правым.
10. Я делаю много такого, о чем впоследствии жалею.
11. Когда я узнаю об успехах кого-нибудь, кого я знаю, то ощущаю это как собственное поражение.
12. Мне кажется, что окружающие смотрят на меня осуждающе.
13. Меня мало беспокоят возможные неудачи.
14. Мне кажется, что успешному выполнению поручений или дел мне мешают различные препятствия, которые мне не преодолеть.
15. Я редко жалею о том, что уже сделал.
16. Окружающие меня люди гораздо более привлекательны, чем я сам.
17. Я сам думаю, что я постоянно кому-нибудь необходим.
18. Мне кажется, что я занимаюсь гораздо хуже, чем остальные.
19. Мне чаще везет, чем не везет.
20. В жизни я всегда чего-то боюсь.

**Обработка результатов**. Подсчитывается количество согласий («да») под нечетными номерами, затем – количество согласий с положениями под четными номерами. Из первого результата вычитается второй. Конечный результат может находиться в интервале от –10 до +10.

Результат от –10 до –4 свидетельствует о низкой самооценке.

Результат от –3 до +3 о средней самооценке.

Результат от +4 до +10 – о высокой самооценке.

Человек с **адекватной самооценкой** реально оценивает себя. Видит положительные и отрицательные качества, способен реагировать на обстоятельства, меняться и адаптироваться к изменяющимся условиям. Он готов воспринимать новое, учиться на ошибках. При адекватной самооценке человек старается ставить перед собой достижимые цели, которые можно осуществить на деле.

На основе **завышенной самооценки** у человека возникает неправильное представление о себе, идеализированный образ своей личности и возможностей, своей ценности для окружающих, для общего дела. Такие люди уверены в собственной непогрешимости, и тогда с ними сложно взаимодействовать, так как они не готовы «слышать» других, воспринимать сигналы извне, требующие каких-то изменений в своем поведении. Любое замечание воспринимается как несправедливая придирка. Неуспех предстает как следствие чьих-то козней или неблагоприятно сложившихся обстоятельств, ни в коей мере не зависящих от действий самой личности.

Самооценка может быть и **заниженной**, т.е. ниже реальных возможностей личности. Обычно это приводит к неуверенности в себе, робости и отсутствию дерзаний, невозможности реализовать свои способности. Такие люди не ставят перед собой труднодостижимые цели, ограничиваются решением обыденных задач, слишком критичны к себе. Низкая самооценка свойственна людям, склонным сомневаться в себе, принимать на свой счет замечания, им трудно дается принятие решений, не любят принимать комплименты. Слишком высокая или слишком низкая самооценка нарушают процесс самоуправления, искажают самоконтроль. Особенно это заметно происходит в общении, где лица с завышенной и заниженной самооценкой выступают причиной конфликтов. При завышенной самооценке конфликты возникают из-за пренебрежительного отношения к другим людям и неуважительного отношения с ними, слишком резких и необоснованных высказываний в их адрес, нетерпимости к чужому мнению, проявления высокомерия и зазнайства. Низкая критичность к себе мешает им даже заметить, как они оскорбляют других высокомерием и непререкаемостью суждений**.**

**Тест 2 часть.**

**Инструкция**. Вашему вниманию предлагается ряд суждений. По ним возможны пять вариантов ответа. Пожалуйста, выберите из них один по каждому суждению, в нужной графе отметьте его.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Суждения | Очень часто (4) | Часто (3) | Иногда (2) | Редко (1) | Никогда (0) |
| 1 | Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня |  |  |  |  |  |
| 2 | Постоянно чувствую свою ответственность за работу |  |  |  |  |  |
| 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 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 правильно говорить 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 | У многих неправильное мнение 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 не понимают меня |  |  |  |  |  |
| 22 | Я не чувствую себя в безопасности |  |  |  |  |  |
| 23 | Я часто волнуюсь и напрасно |  |  |  |  |  |
| 24 | Я чувствую себя неловко, когда вхожу в комнату, где уже находятся люди |  |  |  |  |  |
| 25 | Я чувствую себя скованным |  |  |  |  |  |
| 26 | Я чувствую, что люди говорят обо мне за моей спиной |  |  |  |  |  |
| 27 | Я уверен, что люди почти все воспринимают легче, чем я |  |  |  |  |  |
| 28 | Мне кажется, что со мной должна случиться какая-нибудь неприятность |  |  |  |  |  |
| 29 | Меня волнует мысль о том, как относятся ко мне люди |  |  |  |  |  |
| 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 |  |  |  |  |  |

**Проведение исследования**

Тест-опросник включает 32 суждения. По ним возможны пять вариантов ответов, каждый из которых кодируется баллами по следующей схеме:

* очень часто – 4 балла;
* часто – 3 балла;
* иногда – 2 балла;
* редко – 1 балл;
* никогда – 0 баллов.

**Обработка и интерпретация результатов**

Подсчитать общее количество баллов по всем суждениям:

* 0-25 баллов – высокий уровень самооценки;
* 26-45 баллов – средний уровень самооценки;
* 46-128 баллов – низкий уровень самооценки.

При высоком уровне самооценки человек оказывается не отягощенным «комплексом неполноценности», правильно реагирует на замечания других и редко сомневается в своих действиях.

При среднем он редко страдает от «комплекса неполноценности» и время от времени старается подладиться под мнения других.

При низком уровне самооценки человек болезненно переносит критику в свой адрес, старается всегда считаться с мнениями других и часто страдает от «комплекса неполноценности».

* Если результаты теста вас не удовлетворили, то вы всегда можете подойти к своему школьному психологу и обсудить это вместе с ним.