*Инструкция.*

Отвечая на вопросы, указывайте, насколько часты для вас перечисленные ниже состояния, по такой шкале:

Очень часто – 4 балла,

Часто –3 балла,

Иногда – 2 балла,

Редко – 1 балл,

Никогда – 0 баллов.

***Опросник***

1. Я часто волнуюсь понапрасну.
2. Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня.
3. Я боюсь выглядеть глупцом.
4. Я беспокоюсь за свое будущее.
5. Внешний вид других куда лучше, чем мой.
6. Как жаль, что многие не понимают меня.
7. Чувствую, что не умею как следует разговаривать с людьми.
8. Люди ждут от меня очень многого.
9. Чувствую себя скованным.
10. Мне кажется, что со мной должна случиться какая-нибудь неприятность.
11. меня волнует мысль о том, как люди относятся ко мне.
12. Я чувствую, что люди говорят обо мне за моей спиной.
13. Я не чувствую себя в безопасности.
14. Мне не с кем поделиться своими мыслями.
15. Люди не особенно интересуются моими достижениями.

Обработка и интерпретация результатов.

Чтобы определить уровень своей самооценки, нужно сложить все баллы по утверждениям. А теперь подсчитайте, каков общий суммарный балл.

*Уровни самооценки:*

**10 баллов и менее** – завышенный уровень;

**11 – 29 баллов** – средний, нормативный уровень реалистической оценки своих возможностей;

**Более 29** – заниженный уровень.