**Методики вивчення загальної самооцінки**

Інструкція. Заповніть опитувальник, що містить 32 судження, з приводу яких можливі п'ять варіантів відповідей. Кожна відповідь кодується балами за схемою: дуже часто-4, часто -3, іноді - 2, рідко -1, ніколи -0.

1. Мені хочеться, щоб мої друзі підбадьорювали мене.  
2. Постійно відчуваю свою відповідальність за процес роботи.  
3. Мене хвилює моє майбутнє.  
4. Багато хто ненавидить мене.  
5. Я менш ініціативна, ніж інші.  
6. Мене хвилює мій психічний стан.  
7. Я боюсь здатися невігласом.  
8. Зовнішність інших набагато привабливіша, ніж моя.  
9. Я боюсь виступати з промовою перед незнайомими людьми.  
10. Я часто роблю помилки.  
11. Шкода, що я не вмію говорити з людьми так, як слід.  
12. Шкода, що мені не вистачає впевненості у собі.  
13. Я воліла би, щоб інші люди частіше схвалювали мої дії.  
14. Я занадто скромна.  
15. Моє життя марне.  
16. Багато хто неправильно думає про мене.  
17. Мені ні з ким поділитися своїми думками.  
18. Люди чекають від мене забагато.  
19. Люди не дуже цікавляться моїми досягненнями.  
20. Я трохи соромлюсь.  
21. Я відчуваю, що багато людей не розуміє мене.  
22. Я не відчуваю себе у безпеці.  
23. Я часто хвилююсь, та даремно.  
24. Я почуваю себе ніяково, коли входжу до кімнати, де вже сидять люди.  
25. Я почуваю себе скуто.  
26. Я відчуваю, що люди говорять про мене за моєю спиною.  
27. Я впевнена, що люди майже все сприймають легше, ніж я.  
28. Мені здається, що зі мною має статись якась прикрість.  
29. Мене непокоїть думка про те, як люди ставляться до мене.  
30. Шкода, що я не вельми комунікабельна.  
31. У суперечках я висловлююсь тільки тоді, коли впевнена у своїй правоті.  
32. Я думаю про те, чого чекають від мене інші.

**Бланк для відповідей**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № питання | дуже часто | часто | іноді | рідко | ніколи |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **Всього \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_балів** | | | | | |

**Обробка даних**

Для виявлення рівня самооцінки потрібно підсумувати бали за всіма 32 судженнями. Сума балів:

від 0 до 25 – свідчить про високий рівень самооцінки, за якого людина, як правило, не обтяжена «комплексом неповноцінності», правильно реагує на зауваження і рідко піддає сумніву власні дії;

від 26 до 45 – свідчить про середній рівень самооцінки, коли людина рідко страждає від «комплексу неповноцінності» й лише іноді намагається підлаштуватися під думку інших;

від 46 до 128 – вказує на низький рівень самооцінки, за якого людина болісно сприймає критичні зауваження на свою адресу, намагається завжди зважати на думку інших і часто страждає від «комплексу неповноцінності».