**Уровень самооценки**

**тест**

Отвечая на вопросы, указывайте, как 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.*

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 я 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-то неприятность.

11. Меня волнует мысль о том, как люди относятся ко мне.

12. Я чувствую, что люди говорят про меня за моей спиной.

13. Я чувствую себя в безопасности.

14. Мне не с кем поделиться своими мыслями.

15. Люди не особенно интересуются моими достижениями.

Чтобы определить уровень своей самооценки, нужно сложить все баллы по утверждениям. А теперь посчитайте, сколько получится в сумме.

Если **меньше 10**, вам надо избавляться от чувства превосходства над окружающими, зазнайства, хвастовства. Возьмите за правило принципы: всякая конфликтная ситуация возникла из искры, которую вы высекли сами или помогли разжечь.

Если сумма **превышает 30**, то вы себя недооцениваете.

Набранное количество баллов **от 10 до 30** свидетельствует о психологической зрелости, которая проявляется прежде всего в адекватности самоотражения, то есть реалистической оценке своих сил, возможностей, внешности. Вам по плечу серьезные дела. Дерзайте.