***Методика «Самооценка личности старшеклассника» (старший школьный возраст).***

*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.

*Бланк протокола к методике «Самооценка личности старшеклассника»*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Суждения | Очень часто  (4) | Часто (3) | Иногда (2) | Редко(1) | Никогда (0) |
|  | Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня |  |  |  |  |  |
|  | Постоянно чувствую свою ответственность за работу |  |  |  |  |  |
|  | Я беспокоюсь о своем будущем |  |  |  |  |  |
|  | Многие меня ненавидят |  |  |  |  |  |
|  | Я обладаю меньшей инициативой, чем другие |  |  |  |  |  |
|  | Я беспокоюсь за свое психическое состояние |  |  |  |  |  |
|  | Я боюсь выглядеть глупцом |  |  |  |  |  |
|  | Внешний вид других куда лучше, чем мой |  |  |  |  |  |
|  | Я боюсь выступать с речью перед незнакомыми людьми |  |  |  |  |  |
|  | Я часто допускаю ошибки |  |  |  |  |  |
|  | как жаль, что я не умею правильно говорить с людьми |  |  |  |  |  |
|  | Как жаль, что мне не хватает уверенности в себе |  |  |  |  |  |
|  | Мне бы хотелось, чтобы мои действия одобрялись другими чаще |  |  |  |  |  |
|  | Я слишком скромен |  |  |  |  |  |
|  | Моя жизнь бесполезна |  |  |  |  |  |
|  | У многих неправильное мнение обо мне |  |  |  |  |  |
|  | Мне не с кем поделиться своими мыслями |  |  |  |  |  |
|  | Люди ждут от меня очень многого |  |  |  |  |  |
|  | Люди не особенно интересуются моими достижениями |  |  |  |  |  |
|  | Я слегка смущаюсь |  |  |  |  |  |
|  | Я чувствую, что многие не понимают меня |  |  |  |  |  |
|  | Я не чувствую себя в безопасности |  |  |  |  |  |
|  | Я часто волнуюсь и напрасно |  |  |  |  |  |
|  | Я чувствую себя неловко, когда вхожу в комнату, где уже находятся люди |  |  |  |  |  |
|  | Я чувствую себя скованным |  |  |  |  |  |
|  | Я чувствую, что люди говорят обо мне за моей спиной |  |  |  |  |  |
|  | Я уверен, что люди почти все воспринимают легче, чем я |  |  |  |  |  |
|  | Мне кажется, что со мной должна случиться какая-нибудь неприятность |  |  |  |  |  |
|  | Меня волнует мысль о том, как относятся ко мне люди |  |  |  |  |  |
|  | Как жаль, что я не так общителен |  |  |  |  |  |
|  | В спорах я высказываюсь только тогда, когда уверен в своей правоте |  |  |  |  |  |
|  | 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.

Тест используется как индивидуально, так и в группе.

*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»