

ТЕСТ НА САМООЦЕНКУ

Этот тест необходимо пройти каждому из вас. **Тест состоит из 32 утверждений.** Напротив каждого утверждения поставьте цифру от 0 до 3 в зависимости от того, насколько часто вас посещают подобные мысли. Значение цифр:

• 3 - всегда • 2 - часто • 1 - редко • 0 - никогда

УТВЕРЖДЕНИЯ:

1.	Я не могу сделать выбор без поддержки и помощи	
2.	Постоянно чувствую тревожную ответственность, боюсь подвести	
3.	Мне кажется, в будущем меня ждёт много боли и горя	
4.	Многие меня ненавидят	
5.	Я обладаю меньшей инициативой, чем другие	
6.	Я беспокоюсь за своё психическое состояние	
7.	Я боюсь выглядеть глупым	
8.	Внешний вид других куда лучше, чем мой	
9.	Я боюсь выступать с речью перед незнакомыми людьми	
10.	Я постоянно ошибаюсь	
11.	Как жаль, что я не умею говорить с людьми как следует	
12.	Как жаль, что мне не хватает уверенности в себе	
13.	Мне бы хотелось, чтобы мои действия одобрялись другими чаще	
14.	Я слишком скромн	
15.	Моя жизнь бесполезна	
16.	Многие неправильного мнения 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 чувствую стыд	
21. Я чувствую, что многие люди не понимают меня	
22. Я не чувствую себя в безопасности	
23. Я часто волнуюсь понапрасну	
24. Я чувствую себя неловко, когда вхожу в комнату, где уже сидят люди	
25. Я чувствую себя скованным	
26. Я чувствую, что люди говорят обо мне за моей спиной	
27. Я уверен, что люди почти всё принимают легче, чем я	
28. Мне кажется, что со мной должна случиться какая-нибудь неприятность	
29. Меня волнует, как люди относятся ко мне, я сильно переживаю	
30. Как жаль, что я необщителен	
31. В спорах я высказываюсь только тогда, когда уверен в своей правоте на 200%	
32. Я думаю о том, чего ждут от меня родители/родственники. Боюсь не соответствовать	

Подведите итоги теста и посчитайте сумму баллов. Запишите полученный результат: _____

0-15 баллов. Устойчивая самооценка.

Человек уверен в себе, чувствует свою ценность и значимость. Замечания других, возникающие страхи и сомнения, которые эпизодически нормальны для всех, НЕ выбивают из колеи и НЕ препятствуют росту.

16-50 баллов. Неустойчивая самооценка средней степени.

Присутствует подстраивание под других, сомнение в себе и своих решениях. Жизнь приобретает утомительный характер, однако время от времени человек находит в себе способность собраться и привести себя в норму. Возможны попытки компенсировать свою самооценку за счёт других, отсюда свойственны токсичное поведение, чувство вины за действия и мысли.

51-96 Неустойчивая самооценка тяжелой степени

С депрессивными, тревожными, возможно, фобическими проявлениями.