

АБИНОВА Н.М., директор, Заозерная школа №16, г. Томск.
ТУЖИНА Т.А., заместитель директора по воспитательной работе,
Заозерная школа №16, г. Томск.
ПЕТРОВА Л.Е., психолог, Заозерная школа №16, г. Томск

ИЗУЧЕНИЕ САМООЦЕНКИ ЛИЧНОСТИ СТАРШЕКЛАСНИКА

Предлагаемый ниже опросник позволяет выявить уровень самооценки старшеклассника, которая имеет большое значение для человека, вступающего во взрослую жизнь.

Ход выполнения

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.

Обработка результатов

Подсчитать общее количество баллов по всем суждениям:

Баллы	Уровень самооценки
0–25	Высокий
16–45	Средний
45–128	Низкий

При высоком уровне самооценки человек оказывается не отягощенным «комплексом неполноценности», правильно реагирует на замечания других и редко сомневается в своих действиях.

При среднем уровне самооценки 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 мнением других и часто страдает от «комплекса неполноценности».

Опросный лист

Вашему вниманию предлагается ряд суждений. По ним возможны, пять вариантов ответов. Пожалуйста, выберите один из них по каждому суждению и в нужной графе отметьте его.

№ п/п	СУЖДЕНИЯ	Очень часто	Часто	Иногда	Редко	Никогда
		4	3	2	1	0
1.	Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня					
2.	Постоянно чувствую свою ответственность за работу					
3.	Я беспокоюсь о своем будущем					
4.	Многие меня ненавидят					
5.	Я обладаю меньшей инициативой, чем другие					
6.	Я беспокоюсь за свое психическое состояние					
7.	Я боюсь выглядеть глупцом					
8.	Внешний вид других куда лучше, чем мой					
9.	Я боюсь выступить с речью перед незнакомыми людьми					
10.	Я часто допускаю ошибки					
11.	Как жаль, что я не умею правильно говорить с людьми					

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.	У многих неправильное мнение обо мне					
17.	Мне не с кем поделиться своими мыслями					
18.	Люди ждут от меня очень много					
19.	Люди не особенно интересуются моими достижениями					
20.	Я слегка смущаюсь					
21.	Я чувствую, что многие не понимают меня					
22.	Я не чувствую себя в безопасности					
23.	Я часто волнуюсь, и напрасно					
24.	Я чувствую себя неловко, когда вхожу в комнату, где уже находятся незнакомые мне люди					
25.	Я чувствую себя скованным					
26.	Я чувствую что люди говорят обо мне за моей спиной					
27.	Я уверен, что люди воспринимают жизнь легче, чем я					
28.	Мне кажется, что со мной должна случиться какая-нибудь неприятность					
29.	Меня волнует мысль о том, как относятся ко мне люди					
30.	Как жаль, что я не так общителен					
31.	В спорах я высказываюсь только тогда, когда уверен в своей правоте					
32.	Я думаю о том, чего ждут от меня другие					