**Тест на визначення самооцінки**

Анкета самооцінки

Інструкція

Із запропонованих слів вибрати 20, що характеризують позитивні та негативні якості людини і скласти з них дві колонки. У першій випишіть слова, які, на вашу думку, характеризують позитивні якості вашого ідеалу, в другій – ті, які, на вашу думку, не повинні бути притаманні ідеальній людині.

Після цього у першій колонці відзначте якості, які Ви вважаєте притаманними Вам, а в другій – ті, які для Вас не характерні.

 22) охайність 1) нерішучість

 23) безтурботність 2) нестриманість

 24) чутливість 3) чарівність

 25) гордість 4) образливість

 26) грубість 5) обережність

 27) життєрадісність 6) педантичність

 28) турботливість 7) рухливість

 29) сором’язливість 8) розв’язність

 30) злопам’ятність 9) чуйність

 31) заздрісність 10) стриманість

 32) відвертість 11) поміркованість

 33) витонченість 12) рішучість

 34) капризність 13) співчутливість

 35) довірливість 14) боягузтво

 36) повільність 15) захопленість

 37) мрійливість 16) самозабуття

 38) наполегливість 17) завзятість

 39) ніжність 18) поступливість

 40) безпосередність 19) милосердя

 41) нервозність 20) легковірність

 42) ентузіазм 21) холодність

**Опрацювання:**

Порахуйте кількість відмічених рис у І та ІІ колонці, підсумуйте їх і поділіть загальну кількість на 42, округліть з точністю до десятих.

0-0,4 – занижена самооцінка;

0,4-0,6 – адекватна самооцінка;

0,61-0,8 – висока самооцінка;

0,8-1,0 – завищена самооцінка

Отже, аналізуючи результати нашого тесту, ми з’ясували, що самооцінка може бути адекватною, заниженою або завищеною.