

# ПРОВЕРИМ СВОЮ САМООЦЕНКУ...

Педагог-психолог: Василевская С.Н.

1. Часто ли вы размышляете о том, что думают о вас окружающие?
  - а) Да-2 балла;
  - б) иногда - 1 балл;
  - в) никогда. - 0 баллов.
  
2. Какие чувства вы испытываете, когда сравниваете себя с более успешным человеком?
  - а) Раздражение - 2 балла;
  - б) небольшое недовольство - 1 балл;
  - в) спокойствие и радость за него - 0 баллов.
  
3. Как вы думаете, удалось ли вам добиться того, чего вы хотели достичь на сегодняшний день?
  - а) Да-2 балла;
  - б) не совсем - 1 балл;
  - в) практически нет - 0 баллов.
  
4. Часто ли вы называете себя неудачником?
  - а) Да-2 балла;
  - б) иногда - 1 балл;
  - в) никогда - 0 баллов.
  
5. Кого вы обычно вините в своих неудачах?
  - а) Окружающих - 2 балла;
  - б) все зависит от обстоятельств - 1 балл;
  - в) себя - 0 баллов.
  
6. Легко ли вы можете изменить мнение о себе под влияние

окружающих?

- а) Да-2 балла;
- б) иногда- 1 балл;
- в) нет-0 баллов.

### *Результаты:*



*Подсчитайте количество набранных вами баллов.*

**12-8 баллов.** Низкая самооценка. Вы зависите от мнения окружающих. Вы слишком много их слушаете. Любое вскользь сказанное слово может надолго выбить вас из равновесия. Слишком много мнительности и тревожности. Воспитывайте в себе свойства оптимистической личности.

**8-4 балла.** Средняя самооценка. Вы адекватны, но в стрессовых ситуациях вам трудно. Ваш характер не для бизнесмена, вам придется постоянно над собой работать. Будьте более демонстративны, тогда вам будет проще находить новые подходы.

**4-0 баллов.** Высокая самооценка (переходящая в завышенную). Вас не заденешь ничем, кроме недооценки. Отсекая негативную информацию, вы лишаете себя и позитивной. У вас нет обратной связи с миром. Вы не можете пересмотреть себя.