**Тест на самооценку для подростков**

Подсчет баллов производится по схеме: «очень часто» - 4 балла, «часто! – 3, «редко» - 2, «никогда» - 0.

1. Мне хочется, чтобы мои друзья меня подбадривали.
2. Я постоянно чувствую ответственность за порученную мне работу.
3. Я переживаю за свое будущее.
4. Многие меня ненавидят.
5. Я владею меньшей инициативой, чем другие.
6. Я волнуюсь за свое психическое состояние.
7. Я боюсь выглядеть глупо.
8. Внешний вид других намного лучше, чем мой.
9. Я боюсь выступать с речью перед незнакомыми людьми.
10. Я допускаю ошибки.
11. Как жаль, что я как следует не умею разговаривать с людьми!
12. Как жаль, что мне недостает уверенности в себе!
13. Мне бы хотелось, чтобы мои действия чаще одобряли другие.
14. Я слишком скромен (скромна).
15. Моя жизнь бесполезна.
16. Многие имеют неправильное представление обо мне.
17. Мне не с кем поделиться своими мыслями.
18. Люди многого от меня ждут.
19. Люди не очень интересуются моими достижениями.
20. Я стеснителен (стеснительна).
21. Я чувствую, что многие люди не понимают меня.
22. Я не чувствую себя в безопасности.
23. Я часто волнуюсь зря.
24. Я смущаюсь, когда вхожу в комнату, где уже сидят люди.
25. Я постоянно чувствую себя скованным (скованной).
26. Я думаю о том, что люди говорят обо мне за моей спиной.
27. Я уверен (уверена), что люди почти все воспринимают намного легче, чем я.
28. Мне кажется, что со мной случится какая-то неприятность.
29. Меня волнует мысль о том, как люди относятся ко мне.
30. Как жаль, что я не такой коммуникабельный (такая коммуникабельная)!
31. В спорах я высказываюсь только тогда, когда уверен (уверена) в своей правоте.
32. Я думаю о том, чего ждут от меня [друзья](https://pustunchik.ua/holidays/international-friendship-day).

**Результат теста**

Посчитай сумму баллов и определи уровень своей самооценки.

***0-25:*высокий уровень самооценки.**Ты не расстраиваешься из-за чужих замечаний и редко сомневаешься в своих действиях. Советую Тебе немножко больше прислушиваться к окружающим и пытаться лучше их понимать.

***26-45:*средний уровень самооценки.**Ты редко страдаешь от «комплекса неполноценности» и время от времени пытаешься подстраиваться под мнение других. Продолжай в том же духе — Ты хорошо чувствуешь, чего стоишь!

***46-128:*низкий уровень самооценки.**Ты болезненно воспринимаешь критические замечания в свой адрес, стараешься всегда считаться с чужим мнением и часто страдаешь от «комплекса неполноценности». Веселее — на самом деле Ты круче, чем думаешь! ;)