**Самооценка**

Вопросы самооценки волнуют многих, но трудно бывает определить, какова же она на самом деле. Если вы хотите узнать про себя, свою самооценку, вам нужно пройти тест. Отвечая на вопросы, укажите, как часто вы находитесь в каждом из этих состояний по следующей шкале: **очень часто - 4 балла, часто - 3 балла, иногда - 2 балла, редко - 1 балл, никогда - 0 баллов**.

**Вопросы теста:**

1. Я часто волнуюсь без видимых причин.

2. Мне необходимо, чтобы мои близкие подбадривали меня.

3. Я боюсь выглядеть глупцом.

4. Я беспокоюсь за свое будущее.

5. Внешний вид других людей куда лучше, чем мой.

6. Меня беспокоит, что многие не понимают меня.

7. Я чувствую, что не умею правильно общаться с людьми.

8. Люди ждут от меня слишком многого.

9. Я чувствую себя скованным.

10. Мне кажется, что со мной должна случиться какая-нибудь неприятность.

11. Для меня очень важно мнение окружающих.

12. Я чувствую, что люди говорят про меня за спиной.

13. Я не чувствую себя в безопасности.

14. Мне не с кем поделиться своими мыслями.

15. Люди не особенно интересуются моими достижениями.

**Результаты теста**

Чтобы определить уровень своей самооценки, нужно сложить все баллы по утверждениям. А теперь подсчитайте, сколько получилось в сумме.

**Менее 10 баллов** - вам необходимо избавляться от чувства превосходства над окружающими. Возьмите за правило следующий принцип: всякая конфликтная ситуация возникает из искры, которую вы высекаете сами и сами разжигаете.

**10 - 30 баллов** - свидетельствуют о психологической зрелости, которая проявляется, прежде всего, в адекватности самовыражения, иными словами, в реальной оценке своих сил, возможностей, внешности. Вам по плечу серьезные дела. Дерзайте!

**Больше 30 баллов** - вы себя недооцениваете.  
Подробнее:<http://relax.wild-mistress.ru/wm/relax.nsf/publicall/0c4e2f6b0410473dc32574350076bfe5>