

Робочий аркуш № _____

Учень / Учениця _____

1. За допомогою тесту визнач вид власної самооцінки, відповідаючи «так» чи «ні» на кожне твердження.

№	Твердження	Так	Ні
1.	Зазвичай я розраховую на успіх у своїх справах.		
2.	Мені часто сумно.		
3.	Більшість однокласників зважають на мою думку.		
4.	Я невпевнений / невпевнена в собі.		
5.	Я такий вправний / така вправна, як більшість моїх однолітків.		
6.	Часом я почуваюся нікому не потрібним / не потрібною.		
7.	Я роблю добре будь-яку справу.		
8.	Мені здається, що я нічого не досягну в майбутньому (після закінчення школи).		
9.	Я завжди вважаю, що правда на моєму боці.		
10.	Я часто роблю те, про що згодом пошкодую.		
11.	Коли я дізнаюся про успіхи знайомих, переживаю це як власну поразку.		
12.	Мені здається, що оточуючі дивляться на мене з осудом.		
13.	Мене мало турбують можливі невдачі.		
14.	Мені не здолати різні перепони, які мені перешкоджають.		
15.	Я рідко шкодую про те, що вже зроблено.		
16.	Інші набагато привабливіші за мене.		
17.	Думаю, що я постійно комусь потрібен / потрібна.		
18.	Мені здається, що я навчаюся набагато гірше, ніж інші.		
19.	Мені постійно щастить.		
20.	У житті я завжди чогось боюся.		

2. Щоб підбити підсумки тесту, виконай обчислення.

Сума відповідей «так» на твердження під непарними номерами _____

Сума відповідей «так» на твердження під парними номерами _____

Від першої суми відніми другу _____

3. За шкалою визнач вид самооцінки. Обміркуй отриманий результат.

Від (-10) до (-4) — низька самооцінка;

від (-3) до (+3) — адекватна самооцінка;

від (+4) до (+10) — завищена самооцінка.