

## ТЕКСТ ОПРОСНИКА

### **Инструкция:**

Дорогой друг, прочитай вопросы и ответь, поставив «+» если ты согласен и «-» если не согласен с утверждением.

1. Обычно я рассчитываю на успех в своих делах.
2. Большую часть времени я нахожусь в подавленном настроении.
3. Со мной большинство ребят советуются (считаются).
4. У меня отсутствует уверенность в себе.
5. Я примерно так же способен и находчив, как большинство окружающих меня людей (ребят в классе).
6. Временами я чувствую себя никому не нужным.
7. Я все делаю хорошо (любое дело).
8. Мне кажется, что я ничего не достигну в будущем (после школы).
9. В любом деле я считаю себя правым.
10. Я делаю много такого, о чем впоследствии жалею.
11. Когда я узнаю об успехах кого-нибудь, кого я знаю, то ощущаю это как собственное поражение.
12. Мне кажется, что окружающие смотрят на меня осуждающе.
13. Меня мало беспокоят возможные неудачи.
14. Мне кажется, что для успешного выполнения поручений или дел мне мешают различные препятствия, которые мне не преодолеть.
15. Я редко жалею о том, что уже сделал.
16. Окружающие меня люди гораздо более привлекательны, чем я сам.
17. Думаю, что я постоянно кому-нибудь необходим.
18. Мне кажется, что я занимаюсь гораздо хуже, чем остальные.
19. Мне чаще везет, чем не везет.
20. Я всегда чего-то боюсь.

**Обработка результатов.** Подсчитывается количество согласий (ответы «да») с положениями под нечетными номерами, затем – количество согласий с положениями под четными номерами. Из первого результата вычитается второй. Конечный результат может находиться в интервале от – 10 до +1. Результат от –10 до –4 свидетельствует о низкой самооценке; от +4 до +10 – о высокой самооценке.

- 20 Обычно я рассчитываю на успех в своих делах.
- 21 Со мной большинство ребят советуются (считаются).
- 22 Я примерно так же способен и находчив, как большинство окружающих меня людей (ребят в классе).
- 23 Я все делаю хорошо (любое дело).
  
- 24 В любом деле я считаю себя правым.
- 25 Когда я узнаю об успехах кого-нибудь, кого я знаю, то ощущаю это как собственное поражение.
- 25 Меня мало беспокоят возможные неудачи.
- 18 Я редко жалею о том, что уже сделал.
- 26 Думаю, что я постоянно кому-нибудь необходим
- 27 Мне чаще везет, чем не везет.
- 28 Большую часть времени я нахожусь в подавленном настроении.
- 29 У меня отсутствует уверенность в себе
- 30 Временами я чувствую себя никому не нужным.
- 31 Мне кажется, что я ничего не достигну в будущем (после школы).

- 32 Я делаю много такого, о чем впоследствии жалею
- 33 Мне кажется, что окружающие смотрят на меня осуждающе
- 34 Мне кажется, что для успешного выполнения поручений или дел мне мешают
- 35 различные препятствия, которые мне не преодолеть.
- 36 Окружающие меня люди гораздо более привлекательны, чем я сам.
- 37 Мне кажется, что я занимаюсь гораздо хуже, чем остальные.
- 38 Я всегда чего-то боюсь.