|  |  |
| --- | --- |
| http://qrcoder.ru/code/?https%3A%2F%2Ftestometrika.com%2Fpersonality-and-temper%2Fquestionnaire-eysenck-pen%2F&4&0  Тест Айзенка EPQ-R: узнайте свой темперамент | http://qrcoder.ru/code/?https%3A%2F%2Ftestometrika.com%2Fpersonality-and-temper%2Fthe-cube-in-the-desert%2F&4&0  Тест «Куб в пустыне». Узнайте свой истинный характер! |
| http://qrcoder.ru/code/?https%3A%2F%2Ftestometrika.com%2Fpersonality-and-temper%2Fexpress-self-esteem-test%2F&4&0  Экспресс-тест на самооценку | http://qrcoder.ru/code/?https%3A%2F%2Ftestometrika.com%2Fpersonality-and-temper%2Fthe-formula-of-temperament-a-belov%2F&4&0  Формула темперамента Белова |
| http://qrcoder.ru/code/?https%3A%2F%2Ftestometrika.com%2Fpersonality-and-temper%2Ftraits%2F&4&0  Черты характера – тест в картинках | http://qrcoder.ru/code/?https%3A%2F%2Ftestometrika.com%2Fpersonality-and-temper%2Fthe-level-of-self-confidence%2F&4&0  Уровень уверенности в себе |
| http://qrcoder.ru/code/?https%3A%2F%2Ftestometrika.com%2Fpersonality-and-temper%2Ftest-rokicha-value-orientation%2F&4&0  Тест «Ценностные ориентации» по Рокичу | http://qrcoder.ru/code/?https%3A%2F%2Ftestometrika.com%2Fpersonality-and-temper%2Fwhat-are-your-talents%2F&4&0  Какие у вас есть таланты? |
| http://qrcoder.ru/code/?https%3A%2F%2Ftestometrika.com%2Fpersonality-and-temper%2Fand-you-a-creative-person%2F&4&0  А Вы - творческая личность? | http://qrcoder.ru/code/?https%3A%2F%2Ftestometrika.com%2Fpersonality-and-temper%2Fvolitional-qualities%2F&4&0  Волевые качества |

|  |  |
| --- | --- |
| https://testometrika.com/  http://qrcoder.ru/code/?https%3A%2F%2Ftestometrika.com%2F&4&0 | https://testometrika.com/  http://qrcoder.ru/code/?https%3A%2F%2Ftestometrika.com%2F&4&0 |
| https://testometrika.com/  http://qrcoder.ru/code/?https%3A%2F%2Ftestometrika.com%2F&4&0 | https://testometrika.com/  http://qrcoder.ru/code/?https%3A%2F%2Ftestometrika.com%2F&4&0 |
| https://testometrika.com/  http://qrcoder.ru/code/?https%3A%2F%2Ftestometrika.com%2F&4&0 | https://testometrika.com/  http://qrcoder.ru/code/?https%3A%2F%2Ftestometrika.com%2F&4&0 |
| https://testometrika.com/  http://qrcoder.ru/code/?https%3A%2F%2Ftestometrika.com%2F&4&0 | https://testometrika.com/  http://qrcoder.ru/code/?https%3A%2F%2Ftestometrika.com%2F&4&0 |
| https://testometrika.com/  http://qrcoder.ru/code/?https%3A%2F%2Ftestometrika.com%2F&4&0 | https://testometrika.com/  http://qrcoder.ru/code/?https%3A%2F%2Ftestometrika.com%2F&4&0 |
| https://testometrika.com/  http://qrcoder.ru/code/?https%3A%2F%2Ftestometrika.com%2F&4&0 | https://testometrika.com/  http://qrcoder.ru/code/?https%3A%2F%2Ftestometrika.com%2F&4&0 |
| https://testometrika.com/  http://qrcoder.ru/code/?https%3A%2F%2Ftestometrika.com%2F&4&0 | https://testometrika.com/  http://qrcoder.ru/code/?https%3A%2F%2Ftestometrika.com%2F&4&0 |

**Тест Голланда сможет Вам ответить на вопрос:  
"Какую профессию выбрать?"**

Задумываться о том, как и какую выбрать профессию, приходится не только ученикам старших классов и абитуриентам, но их родителям. И задача эта сложная т.к. важно выбрать именно такую профессию, чтобы потом получать удовольствие от работы. Ведь это же классно, когда ты занимаешься любимым делом, а тебе еще и платят за это. Но не всегда понятно, по какому пути идти, если не выражены ярко какие-либо склонности. Команда Prevolio рекомендует пройти тест Голланда на выбор профессии. В результате вы получите полное описание типа личности и список рекомендуемых профессий.



**Опросник Голланда разработан для:**

* учеников старших классов, которым предстоит в скором времени стать абитуриентами;
* людей, которые хотели бы сменить вид деятельности, но не знают, какую профессию выбрать, чтобы больше не совершать ошибок;
* для предприятий и организаций, которые ответственно подходят к отбору персонала.

**Цель онлайн-теста Голланда:**определить склонности и подобрать профессии, которые наиболее всего подходят вашему психотипу, соответствуют характеру, устремлениям, духу. Также вы сможете узнать, за какую работу вам лучше никогда не браться.

Количество вопросов: 240  
Время прохождения теста Голланда: 25 мин.  
Задача: ответить на вопросы «Да» или «Нет».

Методика Голланда по определению типа личности и профессиональных предпочтений

В середине прошлого века огромную известность приобрела методика Голланда (Holland) на профориентацию, которая была создана выдающимся американским ученым, психологом. Большую часть жизни создатель теста проработал профессором Мичиганского университета и стал первооткрывателем некоторых научных понятий в сфере психологии и информатики. И в наши дни уникальный опросник Холланда на профориентацию не утратил своей актуальности и приобретает все больше известности.

В Европе тест Дж.Холланда часто применяется и при приеме на работу с целью определения профессионального типа личности и на основании полученной информации делают соответствующие выводы.

Холланд выделяет следующие *типы личности*:

1. Артистический – такой тип стремится к самовыражению, ярко проявляет эмоции и чувства, во всем видит красочность, эстетику, воодушевленность и глубину. Этим людям свойственно нетрадиционное мышление, некая экстравагантность, не-социальность и независимость. Подходят творческие профессии: музыкальная сфера, кино и режиссура, литературная деятельность, художественная сфера, театр, хореография, архитектура и дизайн.
2. Исследовательский – характеризирует таких личностей, как рациональных, независимых и довольно оригинальных. Такие люди стремятся к исследованиям, открытиям, новшествам, их привлекают теории, задачи, в некотором роде абстрактное мышление и решение поставленных целей. Такому типу соответствуют научные профессии, математическая сфера, физика и астрономия, и т.п.
3. Социальный – гуманные, толерантные, очень дружелюбные личности, любят тесное общение с людьми, волонтерскую деятельность, помощь другим. Такой профориентации соответствует медицинская, педагогическая и социальная деятельность.
4. Предпринимательский – тест называет этих людей избирательными, энергичными, доминантными и довольно импульсивными. Таким личностям не очень по душе ручной труд, но приключения, интеллектуальные задание, руководящие роли и реализация стратегических планов – это их среда. Соответствую профессии: администратор, директор, предприниматель, бизнес-аналитик, рекламист и т.п.
5. Систематический – такой тип отлично справится со структурированной деятельностью. Им характерно: практичность, исполнительность, в некой степени консерватизм, настойчивость и серьезное отношение к деталям. Специальность данного типа: бухгалтер, экономист, программист, маркетолог.
6. Реалистический – дает следующее обозначение данной профориентации: эмоционально стабильны, ориентируются на настоящее время, занимаются конкретными задачами, способны выполнять четкую и детальную работу. Такому типажу соответствуют профессии механика, моряка, инженера, электрика, шафера, плиточника и любые другие виды деятельности, связанные с детальной и скрупулёзной работой, требующие моторности и ловкости.

Опросник для определения профессиональной готовности Л.Н.Кабардовой



# Анкета мотивов выбора профессии

# (Е. А. Климов)



Тест «Коммуникативные и организаторские склонности» В.В. Синявский, В.А. Федорошин (КОС)

В профессиях, которые по своему содержанию связаны с активным взаимодействием человека с другими людьми, в качестве стержневых выступают коммуникативные и организаторские способности, без которых не может быть обеспечен успех в работе. Главное содержание деятельности работников таких профессий - руководство коллективами, обучение, воспитание, культурно-просветительское и бытовое обслуживание людей и т.д. По результатам ответов испытуемого появляется возможность выявить качественные особенности его коммуникативных и организаторских склонностей.

Инструкция: на каждый вопрос следует ответить «да» или «нет». Если вы затрудняетесь в выборе ответа, необходимо все-таки склониться к соответствующей альтернативе (+) или (-).

Текст опросника

1. Много ли у Вас друзей, с которыми Вы постоянно общаетесь?
2. Часто ли Вам удается склонить большинство своих товарищей к принятию ими Вашего мнения?
3. Долго ли Вас беспокоит чувство обиды, причиненное Вам кем-то из Ваших товарищей?
4. Всегда ли Вам трудно ориентироваться в создавшейся критической ситуации?
5. Есть ли у Вас стремление к установлению новых знакомств с разными людьми?
6. Нравится ли Вам заниматься общественной работой?
7. Верно ли, что Вам приятнее и проще проводить время с книгами или за каким-либо другим занятием, чем с людьми?
8. Если возникли какие-либо помехи в осуществлении Ваших намерений, то легко ли Вы отступаете от них?
9. Легко ли Вы устанавливаете контакты с людьми, которые значительно старше Вас по возрасту?
10. Любите ли Вы придумывать и организовывать со своими товарищами различные игры и развлечения?
11. Трудно ли Вы включаетесь в новую для Вас компанию?
12. Часто ли Вы откладываете на другие дни те дела, которые нужно было бы выполнить сегодня?
13. Легко ли Вам удается устанавливать контакты с незнакомыми людьми?
14. Стремитесь ли Вы добиваться, чтобы Ваши товарищи действовали в соответствии с Вашим мнением?
15. Трудно ли Вы осваиваетесь в новом коллективе?
16. Верно ли, что у Вас не бывает конфликтов с товарищами из-за невыполнения ими своих обязанностей, обязательств?
17. Стремитесь ли Вы при удобном случае познакомиться и побеседовать с новым человеком?
18. Часто ли в решении важных дел Вы принимаете инициативу на себя?
19. Раздражают ли Вас окружающие люди и хочется ли Вам побыть одному?
20. Правда ли, что Вы обычно плохо ориентируетесь в незнакомой для Вас обстановке?
21. Нравится ли Вам постоянно находиться среди людей?
22. Возникает ли у Вас раздражение, если Вам не удается закончить начатое дело?
23. Испытываете ли Вы чувство затруднения, неудобства или стеснения, если приходится проявить инициативу, чтобы познакомиться с новым человеком?
24. Правда ли, что Вы утомляетесь от частого общения с товарищами?
25. Любите ли Вы участвовать в коллективных играх?
26. Часто ли Вы проявляете инициативу при решении вопросов, затрагивающих интересы Ваших товарищей?
27. Правда ли, что Вы чувствуете себя неуверенно среди малознакомых Вам людей?
28. Верно ли, что Вы редко стремитесь к доказательству своей правоты?
29. Полагаете ли Вы, что Вам не доставляет особого труда внести оживление в малознакомую Вам компанию?
30. Принимаете ли Вы участие в общественной работе в школе?
31. Стремитесь ли Вы ограничить круг своих знакомых небольшим количеством людей?
32. Верно ли, что Вы не стремитесь отстаивать свое мнение или решение, если оно не было сразу принято Вашими товарищами?
33. Чувствуете ли Вы себя непринужденно, попав в незнакомую Вам компанию?
34. Охотно ли Вы приступаете к организации различных мероприятий для своих товарищей?
35. Правда ли, что Вы не чувствуете себя достаточно уверенным и спокойным, когда приходится говорить что-либо большой группе людей?
36. Часто ли Вы опаздываете на деловые встречи, свидания?
37. Верно ли, что у Вас много друзей?
38. Часто ли Вы смущаетесь, чувствуете неловкость при общении с малознакомыми людьми?
39. Правда ли, что Вас пугает перспектива оказаться в новом коллективе?
40. Правда ли, что Вы не очень уверенно чувствуете себя в окружении большой группы своих товарищей?

Обработка результатов и интерпретация

Коммуникативные способности - ответы "да" на следующие вопросы: 1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29, 33, 37; и "нет" на вопросы: 3, 7, 11, 15, 19, 23, 27, 31, 35, 39.

Организаторские способности - ответы "да" на следующие вопросы: 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30, 34, 38; и "нет" на вопросы: 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40.

Подсчитывается количество совпадающих с ключом ответов по каждому разделу методики, затем вычисляются оценочные коэффициенты отдельно для коммуникативных и организаторских способностей по формуле:

К = 0,05 . С, где

К - величина оценочного коэффициента

С – количество совпадающих с ключом ответов.

Оценочные коэффициенты может варьировать от 0 до 1. Показатели, близкие к 1 говорят о высоком уровне коммуникативных и организаторских способностях, близкие к 0 - о низком уровне. Первичные показатели коммуникативных и организаторских способностей могут быть представлены в виде оценок, свидетельствующих о разных уровнях изучаемых способностей.

Коммуникативные умения:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Показатель | Оценка | Уровень |
| 0,10-0,45 | 1 | I - низкий |
| 0,46-0,55 | 2 | II - ниже среднего |
| 0,56-0,65 | 3 | III - средний |
| 0,66-0,75 | 4 | IV - высокий |
| 0,76-1 | 5 | V - очень высокий |

Организаторские умения:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Показатель | Оценка | Уровень |
| 0,20-0,55 | 1 | I - низкий |
| 0,56-0,65 | 2 | II - ниже среднего |
| 0,66-0,70 | 3 | III - средний |
| 0,71-0,80 | 4 | IV - высокий |
| 0,81-1 | 5 | V - очень высокий |

Анализ полученных результатов.

Испытуемые, получившие оценку 1, характеризуются низким уровнем проявления коммуникативных и организаторских склонностей.

Испытуемым, получившим оценку 2, коммуникативные и организаторские склонности присущи на уровне ниже среднего. Они не стремятся к общению, чувствуют себя сковано в новой компании, коллективе; предпочитают проводить время наедине с собой, ограничивают свои знакомства; испытывают трудности в установлении контактов с людьми и при выступлении перед аудиторией; плохо ориентируются в незнакомой ситуации; не отстаивают свои мнения, тяжело переживают обиды; проявления инициативы в общественной деятельности крайне снижено, во многих делах они предпочитают избегать принятия самостоятельных решений.

Для испытуемых, получивших оценку 3, характерен средний уровень проявления коммуникативных и организаторских склонностей. Они стремятся контактам с людьми, не ограничиваю круг своих знакомств, отстаивают своё мнение, планируют свою работу, однако потенциал их склонностей не отличается высокой устойчивостью. Коммуникативные и организаторские склонности необходимо развивать и совершенствовать.

Испытуемые, получившие оценку 4, относятся к группе с высоким уровнем проявления коммуникативных и организаторских склонностей. Они не теряться в новой обстановке, быстро находят друзей, постоянно стремятся расширить круг своих знакомых, занимаются общественной деятельностью, помогают близким. Друзьям, проявляют инициативу в общении, с удовольствием принимают участие в организации общественных мероприятий, способны принять самостоятельное решение в трудной ситуации. Всё это они делают не по принуждению, а согласно внутренним устремлениям.

Испытуемые, получившие высшую оценку - 5, обладают очень высоким уровнем проявления коммуникативности и организаторских склонностей. Они испытывают потребность в коммуникативности и организаторской и активно стремиться к ней, быстро ориентироваться в трудных ситуациях, непринужденно ведут себя в новом коллективе, инициативны, предпочитают в важном деле или в создавшейся сложной ситуации принимать самостоятельные решения, отстаивают своё мнение и добиваются, Чтобы оно было принято товарищами, могут внести оживление в незнакомую компанию, любят организовывать разные игры, мероприятия. Настойчивы в деятельности, которая их привлекает. Они сами ищут такие дела, которые бы удовлетворяли их потребность в коммуникации и организаторской деятельности.

Тест «Коммуникативные и организаторские склонности» В.В. Синявский, В.А. Федорошин (КОС)



# Методики для профотбора и профориентации



1. [Диагностика структуры сигнальных систем](http://testoteka.narod.ru/prof/1/08.html) (Э.Ф. Зеер, А.М. Павлова, Н.О. Садовникова). На основе относительного преобладания у человека первой или второй сигнальной системы определяются специфические типы высшей нервной деятельности: художественный (преобладание первой сигнальной системы), мыслительный (преобладание второй сигнальной системы) и средний (относительно одинаковая роль обоих систем). По результатам диагностики выдаются рекомендации о том, какой вид трудовой деятельности более всего подходит испытуемому.
2. ["Дифференциально-диагностичекий опросник"](http://testoteka.narod.ru/prof/1/09.html) (ДДО). Методика предназначена для отбора на различные типы профессий в соответствии с классификацией типов профессий Е.А. Климова (человек-природа, человек-техника, человек-человек, человек-знак, человек-художественный образ). Результаты опросника ДДО показывают к какой профессиональной сфере человек испытывает склонность и проявляет интерес.
3. ["Карта интересов"](http://testoteka.narod.ru/prof/1/02.html), опросник разработан А. Е. Голомштоком. Тест используется в целях профориентации при приеме на работу. Может применяться для обследования как подростков, так и взрослых. Исходя из структуры ответов определяется степень выраженности интереса к определенному виду профессиональной деятельности (биология, география, геология, медицина, легкая и пищевая промышленность, физика, химия, техника, электро- и радиотехника, металлообработка, деревообработка, строительство, транспорт, авиация, морское дело, военные специальности, история, литература, журналистика, общественная деятельность, педагогика, юриспруденция, сфера обслуживания, математика, экономика, иностранные языки, изобразительное искусство, сценическое искусство, музыка, физкультура и спорт).
4. ["Карта интересов"](http://testoteka.narod.ru/prof/1/07.html), модификация О.Г. Филимоновой. Опросник А.Е. Голомштока представлен достаточно широко в разных источниках. В его основе лежит перечень направлений, по которым составлены вопросы к учащимся. Этот опросник уже долгое время публикуется без изменений и устарел как с точки зрения перечня направлений деятельности, так и с точки зрения формулировки вопросов. При его проведении в аудитории возникают смешки и недоумение, что и побудило автора к некоторому его усовершенствованию. В новом перечне направлений деятельности появились такие популярные сейчас виды деятельности, как информационные технологии, социология, философия, бизнес.
5. ["Матрица выбора профессии"](http://testoteka.narod.ru/prof/1/04.html). Данная методика разработана Московским областным центром профориентации молодежи. С помощью 2-х вопросов и таблицы можно выявить профессию наиболее близкую интересам и склонностям опрашиваемого.
6. [Методика Л.А. Йовайши](http://testoteka.narod.ru/prof/1/12.html) предназначена для определения склонностей личности к различным сферам профессиональной деятельности (искусства, технических интересов, работы с людьми, умственного труда, физического труда и сфера материальных интересов).
7. [Опросник для определения профессиональной готовности](http://testoteka.narod.ru/prof/1/01.html) Л. Н. Кабардовой. По результатам испытуемого делается вывод о том, к какой сфере профессиональной деятельности он склонен (человек-знаковая система, -техника, -природа, -художественный образ, -человек).
8. ["Ориентация"](http://testoteka.narod.ru/prof/1/06.html) анкета И.Л. Соломина. Анкета пригодна для самооценки профессиональных интересов и способностей молодых и взрослых людей, очень проста в применении и обработке. Определяется преимущественная склонность и способность к одному из пяти типов профессий (человек-человек, -техника, -знаковая система, -художественный образ, -природа) и соответствие двум классам: исполнительские и творческие.
9. [Оценка профессиональной направленности личности учителя](http://testoteka.narod.ru/prof/1/05.html). Методика разработана для определения степени включенности учителя в профессию, определения механизмов, через которые профессиональная деятельность воздействует на личность, выявления типических педагогических деформаций личности.
10. ["Профассоциации"](http://testoteka.narod.ru/prof/1/13.html). Профориентационный тест, основанный на ассоциативном методе. Испытуемый дает ассоциации на профессии. Оценивается профессиональная направленность. Может применяться как в индивидуальной, так и групповой профориентационной работе.
11. ["Профессиональные намерения"](http://testoteka.narod.ru/prof/1/03.html). Все вопросы методики группируются по пяти направлениям, а ответы свидетельствуют об уровне сформированности и осознанности каждого из них (жизненные планы, увлечения и проф.намерения, знания о профессии, оценка своей пригодности к профессии, эффективность профориентационной работы).
12. ["Профиль"](http://testoteka.narod.ru/prof/1/15.html) (методика карты интересов А. Голомштока в модификации Г. Резапкиной). Данная методика исследует профессиональные интересы. Помогает определить профиль обучения.
13. ["Цель - Средство - Результат"](http://testoteka.narod.ru/prof/1/11.html) методика А.А.Карманова (ЦСР). Методика рассчитана на исследование особенностей структуры деятельности.
14. [Экспресс-диагностика социальных ценностей личности](http://testoteka.narod.ru/prof/1/14.html). Методика способствует выявлению личных, профессиональных и социально-психологических ориентаций и предпочтений и может быть полезна как при выборе характера работы, так и при оценке работника в процессе найма и аттестации кадров.
15. ["Якоря карьеры"](http://testoteka.narod.ru/prof/1/10.html) методика диагностики ценностных ориентаций в карьере (Э.Шейн, перевод и адаптация В.А.Чикер, В.Э.Винокурова). Данный тест предназначен для определения выраженности карьерной ориентации. Можно использовать для профессиональной ориентации подростков и взрослых.

**Начало формы**

**Тест-опросник «Определение уровня самооценки» С.В.Ковалёв**



Тест-опросник «Определение уровня самооценки»С.В.Ковалёв

Описание методики

Методика, разработанная С.В. Ковалевым, предназначена для определения уровня самооценки личности. Представляет собой 32 суждения, к которым необходимо выразить свое отношение предложенными вариантами ответов.

Инструкция

«Вам предлагаются 32 суждения и пять возможных вариантов ответов, каждый из которых соответствует определенному количеству баллов. Выражая степень своего согласия с суждениями, вы проставляете баллы:

4 – очень часто;

3 – часто;

2 – иногда;

1 – редко;

0 – никогда.»

Стимульный материал

1. Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня.

2. Постоянно чувствую свою ответственность за работу (учебу).

3. Я беспокоюсь о своем будущем.

4. Многие меня ненавидят.

5. Я обладаю меньшей инициативой, нежели другие.

6. Я беспокоюсь за свое психическое состояние.

7. Я боюсь выглядеть глупцом.

8. Внешний вид других куда лучше, чем мой.

9. Я боюсь выступать с речью перед незнаковыми людьми.

10. Я часто допускаю ошибки.

11. Как жаль, что я не умею говорить, как следует с людьми.

12. Как жаль, что мне не хватает уверенности в себе.

13. Мне бы хотелось, чтобы мои действия ободрялись другими чаще.

14. Я слишком скромен.

15. Моя жизнь бесполезна.

16. Многие неправильного мнения обо мне.

17. Мне не с кем поделиться своими мыслями.

18. Люди ждут от меня многого.

19. Люди не особенно интересуются моими достижениями.

20. Я слегка смущаюсь.

21. Я чувствую, что многие люди не понимают меня.

22. Я не чувствую себя в безопасности.

23. Я часто понапрасну волнуюсь.

24. Я чувствую себя неловко, когда вхожу в комнату, где уже сидят люди.

25. Я чувствую себя скованным.

26. Я чувствую, что люди говорят обо мне за моей спиной.

27. Я уверен, что люди почти все принимают легче, чем я.

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

29. Меня волнует мысль о том, как люди относятся ко мне.

30. Как жаль, что я не так общителен.

31. В спорах я высказываюсь только тогда, когда уверен в своей правоте.

32. Я думаю о том, чего ждут от меня люди.

Обработка результатов

Обработка результатов проводится суммированием баллов по всем 32 суждениям.

Интерпретация результатов

– сумма баллов **от 0 до 25** говорит о *высоком уровне самооценки*, при котором человек, как правило, не отягощен сомнениями, адекватно реагирует на замечания других и трезво оценивает свои действия;

– сумма баллов **от 26 до 45** свидетельствует о *среднем уровне самооценки*. Человек с таким уровнем самооценки время от времени ощущает необъяснимую неловкость во взаимоотношениях с другими людьми, нередко недооценивает себя и свои способности без достаточных на то оснований.

– сумма баллов **от 46 до 128** указывает на *низкий уровень самооценки*, при котором человек нередко болезненно переносит критические замечания в свой адрес, чаще старается подстроиться под мнение других людей, сильно страдает от избыточной застенчивости.

% учащихся испытывают высокий уровень самооценки, адекватно реагируют на замечания других и трезво оценивают свои действия;

% учащихся испытывают средний уровень самооценки. Они время от времени ощущают необъяснимую неловкость во взаимоотношениях с другими людьми, нередко недооценивают себя и свои способности без достаточных на то оснований.

+% учащихся испытывают средний уровень самооценки , при котором они нередко болезненно переносят критические замечания в свой адрес, чаще стараются подстроиться под мнение других людей, сильно страдают от избыточной застенчивости.