

Анкета

«Определение уровня самооценки ученика»

Анкета составлена по методике С.В. Ковалева

На каждый вопрос отвечайте, выражая степень своего согласия с суждениями. За каждый ответ проставляются такие баллы:

4 – очень часто;

3 – часто;

2 – иногда;

1 – редко;

0 – никогда.

Вопросы:

1. Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня.
2. Постоянно чувствую свою ответственность за 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 незнакомыми 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 скромн.
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.

Оценка результатов анкетирования: суммируют баллы по всем 32 вопросам.

В зависимости от баллов смотрят значение результатов:

0 — 25 высокий уровень самооценки. Ученик, как правило, не отягощен сомнениями, адекватно реагирует на замечания других и трезво оценивает свои действия.

26 — 45 средний уровень самооценки. Ученик с таким уровнем самооценки иногда ощущает необъяснимую неловкость во взаимоотношениях с другими людьми, недооценивает себя и свои способности.

46 — 128 низкий уровень самооценки. Ученик нередко болезненно переносит критические замечания в свой адрес, чаще старается подстроиться под мнение других людей, сильно страдает от избыточной застенчивости.