

*Цей тест допоможе визначити, чи правильна у Тебе самооцінка.  
Прочитай твердження й обери одну відповідь, що найбільше відповідає твоїм відчуттям. Після проходження тесту підрахуй бали.*

**1. Коли я роблю помилку...**

- а) злюся на себе й довго згадую це **(1 бал)**;
- б) думаю, що всі іноді помиляються **(3 бали)**;
- в) мені все одно, помилки – не важливо **(2 бали)**.

**2. Коли мене хвалять...**

- а) не вірю, що це щиро **(1 бал)**;
- б) приємно, але не думаю, що це важливо **(2 бали)**;
- в) радію і намагаюсь бути ще кращим / кращою **(3 бали)**.

**3. Я вважаю себе...**

- а) гіршим / гіршою за інших **(1 бал)**;
- б) середньою людиною, як усі **(2 бали)**;
- в) гідною, здібною людиною **(3 бали)**.

**4. Коли хтось мене критикує...**

- а) дуже переживаю і думаю про це довго **(1 бал)**;
- б) прислухаюсь, але не завжди погоджуюся **(3 бали)**;
- в) злюся або ігнорую **(2 бали)**.

**5. Як часто я сумніваюся у собі?**

- а) постійно **(1 бал)**;
- б) іноді **(2 бали)**;
- в) зрідка **(3 бали)**.

**6. Коли я дивлюся в дзеркало...**

- а) знаходжу в себе багато недоліків **(1 бал)**;
- б) буває по-різному **(2 бали)**;
- в) подобається те, що бачу **(3 бали)**.

**7. Якщо мене не обирають у команду...**

- а) думаю, що я нікому не потрібен / не потрібна **(1 бал)**;
- б) засмучуюся, але не надовго **(2 бали)**;
- в) це не кінець світу, наступного разу все буде інакше **(3 бали)**.