**ТЕСТ "МОЁ САМОЧУВСТВИЕ" (Н. СТЕБЕНЕВА Н. КОРОЛЕВА)**

Инструкция: вам следует ответить «да» или «нет» на утверждения, которые я вам сейчас зачитаю. Постарайтесь быть максимально откровенными. Информация, которую вы получите, нужна прежде всего вам.

За каждый ответ «да» поставьте себе по одному баллу и суммируйте их.

1. У меня часто плохое настроение, я плачу.

2. При встрече с человеком я избегаю смотреть ему в глаза.

3. Часто я выгляжу сердитым, подавленным.

4. Большинство людей, которых я знаю или знал, разочаровали меня.

5. Я почти не интересуюсь тем, что для других является очень важным в жизни (спорт, работа, отношение окружающих).

6. Последнее время я очень редко бываю веселым, практически не смеюсь.

7. Я часто чувствую слабость, жалуюсь на жизнь своим близким и знакомым.

8. В настоящее время у меня нет собственной позиции по многим вопросам.

9. Я говорю, как правило, очень тихо, так, что меня с трудом понимают собеседники.

10. Часто я не знаю, как ответить на тот или иной вопрос собеседника, и просто пожимаю плечами.

Ключ к тесту

1–2 балла. Несмотря на некоторые жизненные затруднения, вы видите жизнь в несколько розовом свете. Это не так уж плохо, но до определенного предела.

3–6 баллов. Ваше отношение к жизни в целом в норме, но уже чувствуется определенная доля скепсиса. усталость. Не рано ли?

7–10 баллов. Почти все, что с вами происходит, вы воспринимаете негативно. Неужели в вашей жизни совсем нет радостных мгновений?

Конечно, вы вправе не согласиться с данной интерпретацией результатов. Но все-таки есть смысл задуматься над полученной информацией.

**Пройдя тест, вы можете обратиться к школьному психологу.**