

**МЕТОДИКА «ВИЗНАЧЕННЯ СВОЄЇ САМООЦІНКИ» (розроблена Г.М. Казанцевою, http://social-vtl.blogspot.com/2013/05/blog-post\_10.html)**

Методика пропонує певну кількість тверджень, навпроти яких ставиться один з трьох варіантів відповідей: «так» (+), «ні» (-), «не знаю» (?), які відповідають власній поведінці в аналогічній ситуації.

**Підрахунок результатів**. Підраховується кількість позитивних відповідей (+), спочатку за непарними номерами, а потім за парними. Від першого результату віднімається другий. Кінцевий результат знаходиться в інтервалі від -10 до +10.

**Інтерпретація.**

від -10 до -4 свідчить про низьку самооцінку

від -3 до +3 – про занижену самооцінку

від +4 до +6 – про адекватну самооцінку

від +7 до +10 – про завищену самооцінку.