**Тест на самоуважение №1**

Инструкция

Дайте ответы на следующие утверждения: да или нет

Тест

1. Спрашиваю ли я себя, что думают обо мне другие?

2. Я не уделяю достаточно времени на заботу о себе.

3. Я часто чувствую себя хуже других.

4. Я комплексую из-за своей внешности, интеллекта и происхождения.

5. Я предпочитаю молчать, опасаясь сказать глупость.

6. Я не верю комплиментам в свой адрес.

7. Я боюсь ошибиться.

8. Я играю какую-то роль, притворяюсь, что у меня все прекрасно.

9. Когда мне делают замечание, всегда подвергаю его сомнению.

10. Дела идут по-разному: то хорошо, то плохо.

Интерпретация.

Если хоть на один из вышеперечисленных вопросов и утверждений вы ответили «Да!», ваше уважение надо спасать.

**Тест на самоуважение №2 Шкала самоуважения Розенберга**

Инструкция

Определите, насколько вы согласны или не согласны с приведенными ниже утверждениями. Поставьте напротив соответствующую цифру:

4 - полностью согласен

3 - согласен

2 - не согласен

1 - абсолютно не согласен

Тест

1. Я чувствую, что я достойный человек, по крайней мере, не менее чем другие.

2. Я всегда склонен чувствовать себя неудачником.

3. Мне кажется, у меня есть ряд хороших качеств.

4. Я способен кое-что делать не хуже, чем большинство.

5. Мне кажется, что мне особенно нечем гордиться.

6. Я к себе хорошо отношусь.

7. В целом я удовлетворен собой.

8. Мне бы хотелось больше уважать себя.

9. Иногда я ясно чувствую свою бесполезность.

10. Иногда я думаю, что я во всем нехорош.

Ключ и обработка результатов теста.

За каждый ответ начислите себе баллы в соответствии с ключом:

*прямые вопросы: 1,3,4,6 вопросы* (за них ставите баллы, такие же как цифры вашего ответа, например, в 1 вопросе вы ответили - 4, значит баллов 4)

*обратные вопросы – 2,5,7,8,9,10 вопросы* (баллы в них начисляются наоборот: 4=1, 3=2, 2=3, 1=4, например, во 2 вопросе вы ответили – 4, значит балл за этот вопрос 1)

Интерпретация.

10 – 18 баллов – вам не хватает самоуважения, его очень мало, вы склонны во всем плохом винить себя, видите только свои недостатки и акцентируете внимание только на своих слабых сторонах, вы попали в замкнутый круг самоуничижения, которое не позволяет вам ставить цели и достигать успеха. В каждом событии вы ищите подтверждение своей ничтожности.

18 – 22 баллов – вы балансируете между самоуважением и самоуничижением, успехи поднимают вас до небывалых вершин и самоуважение зашкаливает, неудачи подпитывают низкую самооценку и сбрасывают вас в пропасть, ваше мнение о себе колеблется то в одну, то в другую сторону.

23 – 34 балла – самоуважение у вас преобладает, и вы можете адекватно оценивать свои достоинства и недостатки, можете согласиться с тем, что бываете неправы, сохраняете уважение к себе при неудачах, но склонны иногда заниматься затянутым «самобичеванием», что не предусмотрели, не заметили, «соломку не подстелили», что не позволяет смириться с тем, что изменить невозможно и быстро среагировать и откорректировать там, где есть возможность.

35 - 40 баллов – вы уважаете себя как человека, личность, профессионала и делаете все для того, чтобы продолжать уважать себя и дальше: развиваетесь, совершенствуетесь в профессии, духовном и интеллектуальном плане, в сфере отношений, умеете извлекать уроки из ошибок и трудных ситуаций. Это норма, к которой стоит стремиться.