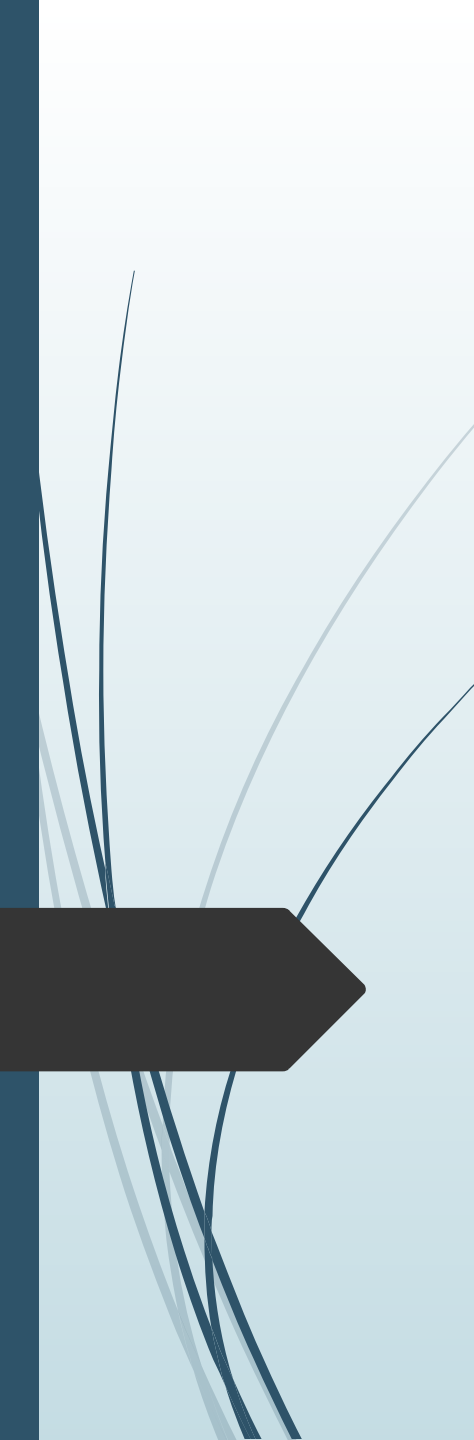


A woman in a black dress stands in profile, holding a wire birdcage. Several butterflies are flying away from the cage into a bright, hazy sky. The overall mood is one of liberation and self-empowerment.

# ЛЮБОВЬ К СЕБЕ И САМООЦЕНКА

ПОВТОРЯЙТЕ ЭТИ СЛОВА!

*Ада Кондэ*



**Самооценка** – это личностное суждение о своей ценности. Это отношение человека к своим способностям, возможностям, личностным качествам, а также к внешности.



А какая самооценка у вас?



## Тест на самоуважение. Методика шкала М. 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**

Тестовый материал.

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 не 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.

## Интерпретация.

За каждый ответ начислите себе баллы в соответствии с ключом.

прямые вопросы: 1,3,4,6    обратные вопросы – 2,5,7,8,9,10 - баллы в них начисляются наоборот: 4=1, 3=2, 2=3, 1=4.

Уровень самоуважения равен сумме баллов.

**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.

### Признаки заниженной самооценки.

- Нерешительность, пугливость, чрезмерная осторожность.
- Зависимость от чужого мнения, маниакальная потребность в поддержке со стороны.
- Стремление снять вину с себя, переложив ответственность на кого-то другого.
- Инфантильность.
- «Детское» стремление оправдываться (я не знал, я не думал, что так получится).
- Комплекс неполноценности.
- Болезненное самолюбие, ранимость.
- Мстительность, мелочность, перфекционизм.



## Признаки завышенной самооценки

- Заносчивость.
- Переоценка собственной значимости.
- Приписывание себе несуществующих достоинств и умений.
- Неприятие чужого мнения, раздражительностью.
- Ощущение превосходства.
- Комплекс Бога.
- Желание поучать.
- Подчёркнутая независимость.
- Перекладывание вины на других.
- Подмена понятий (упрямство-упорство, наглость-решительность, беспардонность-прямота).
- Демонстративное поведение.
- Эгоизм и эгоцентризмом.
- Пренебрежение к окружающим.





### Признаки адекватной самооценки.

- Способность воспринимать конструктивную критику.
- Умение приспосабливаться к переменам.
- Невосприимчивость к стрессам.
- Способность не только принимать, но и отдавать.
- Умение относиться к людям с пониманием.
- Любовь и уважение — это два ключевых фактора, ведущих к гармоничной жизни.
- Способность перенаправить негативную энергию в конструктивное русло (позитивное мышление).
- Последовательны в выражении собственных потребностей и мнений.
- Уверенны в своей способности принимать решения.
- Способны формировать безопасные и честные отношения с другими людьми.
- Маловероятны такие чувства как безнадежность, бесполезность, страшную вину или стыд.

**Я НЕ РАЗДЕЛЯЮ ЛЮДЕЙ НА ПЛОХИХ И ХОРОШИХ,  
КАЖДЫЙ ХОРОШ ПО-СВОЕМУ**

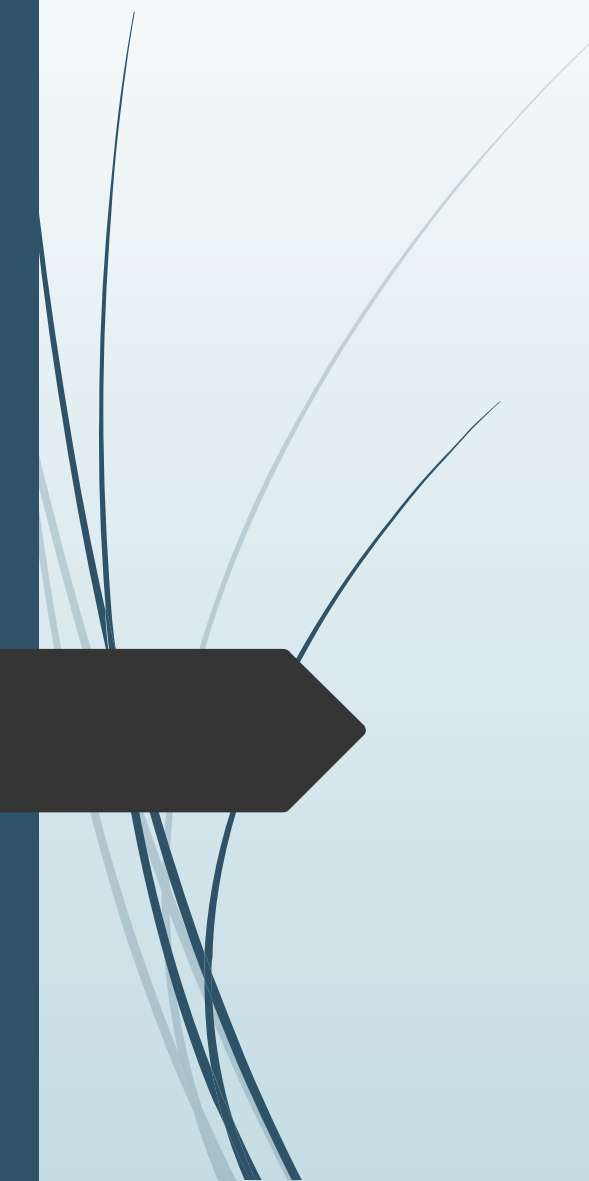
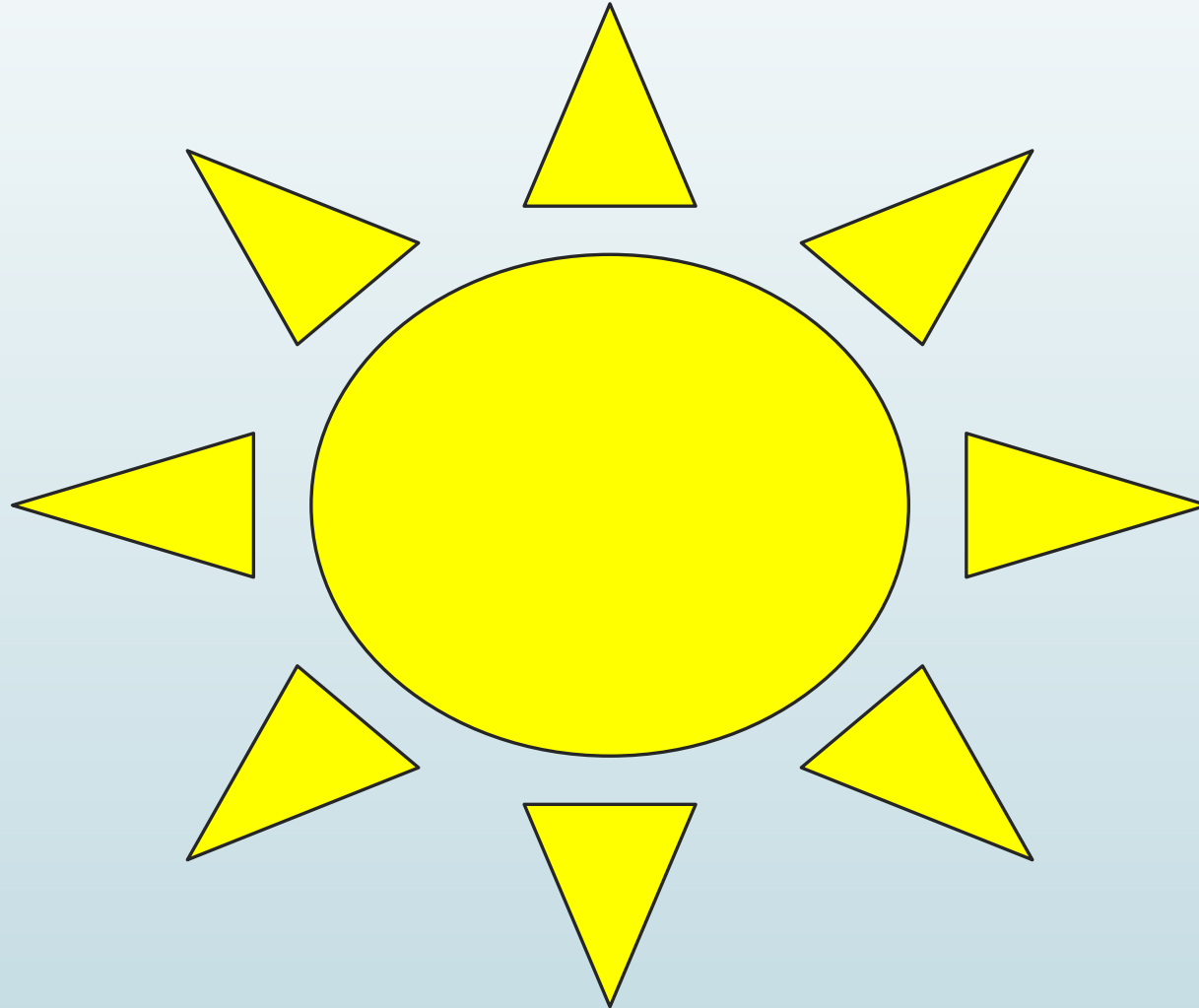


**НАПРИМЕР Я ХОРОШ В ТОМ,  
ЧТО ПЛОХ ВО ВСЁМ**



Упражнение «Я в лучах солнца»

Нарисовать солнышко, внутри написать свое имя, на каждом лучике подписать свои хорошие качества.



### Упражнение «Минус-плюс».

Составьте список всех тех качеств, которые Вы считаете своими недостатками, и всех тех качеств, которые считают недостатком Ваши знакомые.

Впишите их в следующую табличку, заполнив ее по примеру:

Недостаток	Достоинство
Нерешительность	Тщательный подход к ситуации, ответственность, высокие требования, предъявляемые к себе

Зная, что Вы сильны во всем, Вы сможете всегда предъявить себя с наилучшей стороны.

### Игра «Копилка достижений».

Это очень хорошее упражнение, которое должно перерасти в привычку видеть и ценить свои маленькие победы каждый день. Вы действительно сможете достичь такой, казалось бы, глобальной цели, если будете систематически использовать этот прием.

<u>Список, имеющихся навыков и талантов</u> Напиши не менее 10 навыков, которыми обладаешь. Все умения, которые есть у человека — это большая ценность. Возможно, ты умеешь делать что-то такое, что дано далеко не всем	<u>Список достижений</u> (перечисли несколько своих личных успехов, которые вызывают у тебя гордость).	<u>Список навыков, которые вы хотите освоить</u>



Кто себя не любит, Тот не имеет шансов на счастье.

Профессионал - это человек, который правильно оценивает свои возможности.

