

Тест на самооценку «Узнай свой уровень самооценки»

Самооценка... Что это? Просто понятие, слово, набор букв или за самооценкой стоит наше реалистичное отношение к своей личности?

Отвечающее на вопрос: «Как мы относимся к себе, насколько уважаем и ценим себя? Насколько уверены в себе?»

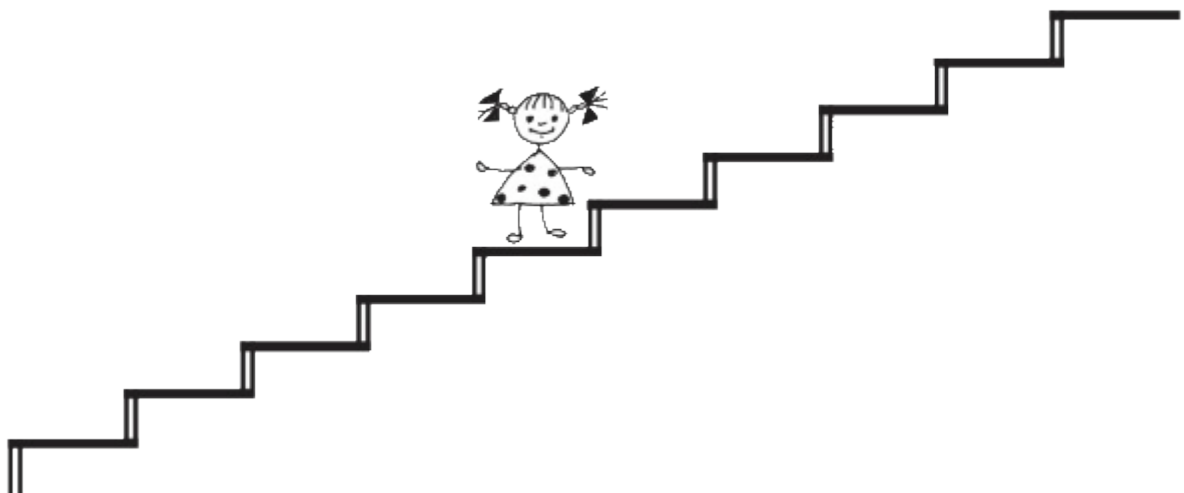
Естественно, что каждому хочется узнать себя получше, диагностировать собственный **уровень самооценки**, отследить внутренние механизмы сознания, психических процессов, которые точно ответят, думаешь ты о себе лучше или хуже других.

Чтобы добиваться своих целей, быть эффективным и успешным просто необходимо знать свой нынешний реалистичный уровень самооценки и уметь корректировать его. Ведь как завышенная самооценка, так и заниженная одинаково плохо. **В случае завышенной самооценки**, вы будете пытаться взвалить на себя слишком много, не понимая, что просто не потянете, а при **пониженной самооценке** спасуете перед первой же трудностью.

Впрочем, разговоры разговорами, но приступим мы лучше непосредственно к самому тесту на самооценку.

Тест, в принципе, элементарен — представим себе лестницу с десятью ступеньками, внизу стоят самые отъявленные плохиши, изгои, никчемные люди, неудачники, психи и лохи. А вверху — гении, ловцы удачи, отличники в жизни и карьере, счастливики. Какое место на этой жизненной лесенке вы отведете любимому СЕБЕ? И почему?

Ну, и тут же не откладывая в долгий ящик, сам анализ результатов теста на самооценку.



Результаты, анализ теста на самооценку

В норме уровень самой адекватной реалистической оценки самого себя — **6-7**. Собственно, этот уровень, который чуть выше середины выбирают и большинство нормально себя оценивающего населения планеты.

9-10 — самооценка завышена, человек причисляет себя к самому идеалу, ему сам черт не брат, он во всем уверен, все ему по плечу. В некоторых случаях, когда надо отважиться на новое рискованное дело, завышенная самооценка — может, это и не так плохо, но в реальной повседневной жизни, восприятия себя, как самого-самого распрекрасного, ведет к пренебрежению интересов других, высокомерию, чувству превосходства над мелкими людишками, хвастовству и множеству попыток прыгнуть выше головы. Окружающим не нравятся люди, которые слишком возомнили о себе, а если вы это еще и активно показываете...

5 — вроде бы золотая середина, однако психологи считают, что это уже небольшое, но занижение своей самооценки. Серая мышка, как все, только бы не высовываться — все это о человеке, выбирающем самый средний результат.

1-4 — низкая самооценка, от цифры зависит только насколько все запущено. Такой человек будет бояться начинать новые дела, чего-то добиваться, переходить с одного рабочего места на другое, встречаться с новыми людьми. Такие люди, как правило, подвержены депрессиям и апатии, не верят, что что-то им под силу изменить в этой жизни, они робки, не уверены, часто извиняются, испытывают чувство вины даже по незначительным поводам. Застенчивость, пассивность, молчаливость весьма часто сопутствуют людям с низкой самооценкой. Не исключено, что вы сейчас находитесь в кризисной ситуации и вам требуется психологическая помощь.