**Тест «Самооценка»**

По этому тесту вы сможете оценить свой характер. Ниже в двух таблицах приведен список 16 положительных и 16 отрицательных черт характера. Надо поставить себе оценку по десятибалльной системе (от 0 до 10).

Таблица 1

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Черты характера | Оценка | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | | | | | | | | | | |
| Терпение | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Искренность | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Оптимизм | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Доверчивость | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Умение радоваться | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Уверенность в своих силах | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Умение сосредоточиться | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Умственное развитие | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Энергичность | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Сердечность | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Общительность | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Житейская мудрость | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Отзывчивость | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Влюбчивость | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Уравновешенность | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Чувство юмора | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

**Методика обработки результатов тестирования**

Суммируйте оценки по первому и второму списку. Из первой суммы (она относится к положительным чертам) вычитается вторая сумма (она относится к недостаткам, поэтому вычитается). Полученный результат определяет, насколько верно вы можете себя оценить.

**Оценка результатов тестирования**

Если сумма баллов не более 80, то вы склонны к преувеличениям, это говорит о том, что у вас временная депрессия. Не черты характера вино­ваты в этом, а лишь неуверенность в себе. Такая закомплексованность редко вызывает симпатии людей.

Если сумма баллов больше 80, но не превышает 120, то вы оценива­ли себя реалистично. Оценка похожа на действительность. Можно пред­положить, что вы умеете оценить критически не только себя.

Если сумма баллов больше 120, то почти не осталось положительных черт, которыми, по вашему мнению, вы обладаете. Не переоцениваете ли вы себя? Все ли вас любят или вам только это кажется? Может быть, при­чина «идеальности» в том, что даже себе вы не хотите признаться в отсут­ствии тех или иных качеств? Начните еще раз и постарайтесь отвечать, смотря правде в лицо.