**Шкала по определению степени самоуважения**

С помощью шкалы, разработанной американским психологом Розенбергом, можно выявить важнейший компонент самооценки – глобальное отношение к себе. Отношение это находит свое последующее проявление в тревожности, депрессивности, психосоматических заболеваниях (чем оно ниже, тем их больше), а также активности в общении, стремлении к лидерству и чувству межличностной безопасности (чем выше глобальное самоотношение, тем, соответственно, сильнее эти чувства).

**Инструкция:** ответьте на 10 вопросов теста, для каждого вопроса предусмотрено четыре варианта ответа. В таблице обведите в кружок цифру с выбранным вами вариантом ответа.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Полностью согласен | Согласен | Не согласен | Абсолютно не согласен |
| 1. Я чувствую, что я достойный человек, по крайней мере, не менее, чем другие. | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 2. Я всегда склонен чувствовать себя неудачником. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. Мне кажется, что у меня есть ряд хороших качеств. | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 4. Я способен кое-что делать не хуже, чем большинство. | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 5. Мне кажется, что мне особенно нечем гордиться. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. Я к себе хорошо отношусь. | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 7. В целом я удовлетворен собой. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. Мне бы хотелось больше уважать себя. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. Иногда я ясно чувствую свою бесполезность. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. Иногда я думаю, что я во всем нехорош. | 1 | 2 | 3 | 4 |

**Подсчёт результатов.** Суммируйте все цифры, которые вы обвели в кружок в таблице.

Максимально возможная сумма – 40 баллов, минимально возможная сумма — 10 баллов. Чем больше набранная сумма баллов, тем выше ваша самооценка.