**Тест “Самооцінка особистості”**

1. Якості особистості поділити на дві колонки В першу колонку виписити якості, які притаманні Вашому ідеалу (перелік “Мій ідеал”). Решту якостей виписати в колонку (перелік “Неідеал”).

*Перелік якостей особистості*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1. Акуратність2. Безтурботність 3. Боягузливість 4. Вередливість 5. Вишуканість 6. Гордість 7. Грубість 8. Жалісливість9. Жвавість10. Життєра-дісність | 11. Заздрість12. Захопленість13. Злопам’ятство14. Легковір’я 15. Мрійливість16. Наполегливість17. Ніжність18. Невимушеність 19. Нервовість20. Нерішучість  | 21. Нестриманість 22. Образливість 23. Обережність 24. Педантичність 25. Повільність 26. Поміркованість 27. Поступливість28. Рішучість 29. Розв’язність 30. Самозабуття  | 31. Сором’яз-ливість 32. Стриманість 33. Терпимість 34. Турботливість 35. Упертість 36. Холодність 37. Чарівність 38. Чуйність 39. Щирість 40. Ентузіазм |

*Короткий словник:*

*Вишуканий* – той, хто вирізняється добрим естетичним смаком, приділяє велику увагу зовнішнім проявам.

*Чарівний* – той, хто викликає позитивні почуття, приємний, звабливий.

*Ентузіазм* – завзятість, емоційність при виконанні справи.

*Розв’язність* – нестриманість, некоректна поведінка, ігнорування інших.

*Жалісливість* – схильність до почуття жалості, співчуття.

*Самозабуття* – діяльність, що відрізняється великою захопленістю, при якій людина максимально занурюється в справу, яка викликає її інтерес, до того, що забуває про себе.

*Невимушеність* – здатність розкуто почувати себе в будь-якій ситуації, природність в поведінці.

*Педантизм* – “сліпе” дотримання встановлених норм, дріб’язкова точність.

2. В переліку “Мій ідеал” відмітити позначкою якості, які у Вас є реально за принципом “так – ні”, незалежно від рівня розвиненості якості. В переліку “Неідеал” відмітити будь-якою позначкою якості, яких у Вас немає, теж за принципом “так – ні”.

3. Підрахувати загальну кількість відмічених якостей як у першому, так і в другому переліку (Р).

4. Визначити коефіцієнт самооцінки, поділивши одержану суму (Р) на загальну кількість якостей (40) (дивись набір якостей особистості):

Кс= Р / 40,

де Кс – коефіцієнт самооцінки.

5. Результати порівняти з оціночною шкалою.

**Оціночна шкала**

Якщо Ви одержите коефіцієнт від 0,4 до 0,6 – значить, самооцінка адекватна, Ви самокритичні і не переоцінюєте себе.

Якщо одержите коефіцієнт від 0 до 0,4, це свідчить про недооцінку своєї особистості, про підвищену критичність.

Якщо коефіцієнт від 0,6 до 1, це говорить про переоцінку своєї особистості, некритичне ставлення до себе.