**САМОУВАЖЕНИЕ**

**Что такое самоуважение?**

**Самоуважение** — это высокое чувство собственного достоинства, это положительное мнение о самом себе, это здоровая самооценка.

*Противоположности (уравновешивающие):* [скромность](http://harakter.at.ua/index/skromnost/0-264).  [гордость](http://harakter.at.ua/index/gordost/0-169), заносчивость,  низкая самооценка; чувство (комплекс) собственной непоноценности (несостоятельности);

**Как проявляется самоуважение:**

* осознание своей ценности;
* хорошее мнение о себе;
* снисходительное отношение к своей внешности и отсутствие переживаний по поводу своей индивидуальности;
* трезвая оценка своих достижений без превозношения;
* осознание своего великого предназначения в жизни;
* осознание, что меня любят и способность любить других;
* реальная оценка своих способностей;
* осознание своих хороших качеств, перекрывающих отрицательные черты; в оптимизме.

**Зачем нужно самоуважение?** 

* отсутствие самоуважения ведёт к развитию чувства (комплекса) собственной неполноценности, несостоятельности (недовольству своим характером, внешностью, своими достижениями);
* отсутствие самоуважения лишает дееспособности; а от этого зависит счастье человека;
* отсутствие самоуважения влияет на поведение, выбор друзей и подруг, на учёбу и карьеру;
* отсутствие самоуважения ведёт к психическим расстройствам, алкоголизму, наркомании, преступлениям, самоубийству;
* самоуважение способствует успеху в преодолении жизненных проблем.
* Самоуважение даёт уверенность в своих способностях.
* Самоуважение даёт удовлетворённость своей жизнью и работой.
* Самоуважение способствует развитию решительности, что даёт человеку способность пробовать что-то новое, ведь он верит в себя и свои силы.

**Самоодобрение**  
  
Вы никогда не можете искренне испытывать симпатию к самому себе до тех пор, пока не одобрили себя полностью, пока не согласились со своими и сильными чертами, и слабостями. А ключ к одобрению самого себя — в том, чтобы быть безусловно одобренным по крайней мере еще одним человеком, которого вы уважаете и которым восхищаетесь и даже, более того, — которого любите. Только тогда, когда кто-то другой принимает вас «без прикрас и полностью», вы можете расслабиться и принять самого себя как значительную и стоящую личность.  
  
**Самосознание**  
Для того чтобы испытывать самоодобрение, вы сначала должны развить самосознание. Вам нужно понять, почему вы думаете, чувствуете и действуете именно так, как это есть. Вам необходимо осознать влияние формирующего опыта вашей жизни. Вам необходимо понять, как и почему вы стали такой личностью, которой являетесь сегодня.  
  
Только когда вы достигнете высокого уровня самосознания, вы сможете двигаться к более высокому уровню самоодобрения. Прежде чем сможете одобрить самих себя, вы должны лучше осознать, кто вы есть на самом деле. И только обладая высоким уровнем самоодобрения, вы можете наслаждаться самоуважением — ключом к тому, чтобы быть счастливой, здоровой личностью.

**Человек уважает себя, если:**

* Он всегда поступает в соответствии со своими убеждениями, даже если они идут вопреки общественному мнению.
* Во всеобщем поклонении такой человек не нуждается, но самое интересное заключается в том, что чаще всего именно таких людей уважают гораздо больше, чем тех, кто пытается заставить делать это.
* Если человек уважает себя, то и к другим он относится соответственно, не допуская хамства, панибратства или унижения.
* В любой ситуации он ведет себя с достоинством, даже если обстоятельства складываются не в его пользу.

Недостаток уважения к себе приводит к стиранию границ личности, когда человек стремится угодить всем, а в результате не имеет собственных убеждений.

Человека, который не уважает себя, также не ценят и другие, в том числе и близкие люди, поэтому самоуважение является неотъемлемой частью успешности.

**Чтобы достичь самоуважения, необходимо:**

* Иметь зону неприкосновенности или так называемых личных границ, в виде четких принципов или идей, незыблемых ни при каких обстоятельствах. Эти принципы не изменяются и не продаются.
* Уважать других людей так же, как хочется, чтобы относились к себе. Не ставить себя выше других ни при каких обстоятельствах, так как ложное чувство превосходства над другими не дает чувства самоуважения.

Научиться уважать себя не трудно, требуется лишь не откладывать это на потом и тогда все задачи будут реализованы, а цели достигнуты.

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

Шкала самоуважения [Розенберга](http://psycabi.net/testy/446-test-shkala-doveriya-m-rozenberga-metodika-vera-v-lyudej-ekspress-diagnostika) (Rosenberg's Self-Esteem Scale) - это личностный опросник для измерения уровня самоуважения.

***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 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**.

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.

***Интерпретация.***

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.