**Комплекс неполноценности**

Ответьте на вопросы:

1.Люди меня не понимают:

а) часто-0

б) редко-3

в) никогда не бывает- 5

2.Чувствую себя «не в своей тарелке»:

а) редко-5

б) все зависит от ситуации- 3

в) очень часто-0

3. Я оптимист:

а) да-5

б) только в исключительных случаях- 3

в) нет-0

4. Радоваться чему попало - это:

а) глупость-0

б) помогает пережить трудные минуты- 3

в) то, чему стоит научиться- 5

5. Хотел бы иметь такие же способности, как другие:

а) да-0

б) временами- 3

в) это меня не трогает- 5

6. У меня слишком много недостатков:

а) это правда-0

б) это не мое мнение- 3

в) неправда- 5

7. Жизнь прекрасна!

а) и это действительно так- 5

б) слишком общее утверждение- 3

в) вовсе нет- 0

8. Я чувствую себя ненужным:

а) часто-0

б)временами- 3

в) редко- 5

9. Мои поступки окружающим непонятны:

а) часто-0

б) иногда-3

в) очень редко- 5

10. Мне говорят, что я не оправдываю надежд:

а) часто-0

б) иногда-3

в) очень редко- 5

11. У меня масса достоинств:

а) да-5

б) кое- какие есть- 3

в) нет-0

12. Я пессимист:

а) да- 0

б) в исключительных случаях- 3

в) нет-5

13. Как всякий думающий человек, анализирую свое поведение:

а) часто-0

б) иногда-3

в) редко-5

14. Жизнь- грустная штука:

а) вообще, да- 0

б) утверждение слишком общее- 3

в) это не так- 5

15. Смех-это здоровье:

а) банальное утверждение- 0

б) об этом стоит помнить в трудных ситуациях- 3

в) вовсе нет- 5

16. Люди меня недооценивают:

а) увы, это так-0

б) не придаю этому большого значения- 3

в) вовсе нет- 5

17. Служу о других слишком строго:

а) часто- 0

б) иногда- 3

в) редко- 5

18. После полосы неудач всегда приходит успех:

а) верю в это, хотя и знаю, что эта вера наивна-5

б) может и так, но научного подтверждения этому нет- 3

в) не верю в это, потому что эта вера наивна- 0

19. Веду себя агрессивно:

а)часто-0

б)иногда-3

в)редко-5

20. Бывает одиноко:

а)очень редко- 5

б)иногда- 3

в) слишком часто- 0

21. Люди недоброжелательны:

а) большинство-0

б) некоторые- 3

в)вовсе нет- 5

22. Не верю, что можно достичь того, чего очень хочется:

а) потому что не знаю того, кому это удалось-0

б) иногда это все-таки удается-3

в) это не так, я - верю!- 5

23. Требования, которые ставит передо мной жизнь, превышают мои возможности:

а)часто-0

б)иногда- 3

в)редко- 5

24. Наверное, каждый человек недоволен своей внешностью:

а) я думаю, да- 0

б) наверное, некоторые- 3

в) я так не думаю- 5

25. Когда я что-то говорю или делаю, бывает, меня не понимают:

а) часто-0

б)иногда-3

в) очень редко- 5

26. Я люблю людей:

а) да-5

б) утверждение слишком общее- 3

в) нет-0

27. Случается, я сомневаюсь в собственных способностях:

а) часто-5

б)иногда-3

в)скорее редко- 0

28. Я доволен собой:

а) часто-5

б)иногда-3

в)редко-0

29. Считаю, что к себе следует быть более критичным, чем к другим людям:

а) да-0

б) не знаю-3

в)нет-5

30. Верю, что мне хватит сил реализовать свом жизненные планы:

а)да- 5

б) по- разному бывает- 3

в) нет-0

**ИТОГ:**

0-40 баллов. К сожалению, Вы человек закомплексованный. Чем меньше набрали баллов, тем больше комплексов и тем больше они затрудняют Вам жизнь. Более того- в изрядной мере вы сами несете ответственность за такое положение. О себе думаете в негативных критериях. «Зациклились» на своих слабостях, недостатках, ошибках (а ведь они есть у каждого). Постоянно боретесь с собой, а это только усугубляет ваши комплексы, осложняет отношения с людьми. Каждый порой бывает не в ладах с самим собой, но это вовсе не трагедия. Попробуйте подумать о себе иначе: сконцентрируйтесь на том, что есть в вас сильного, положительного и радостного. Увидите, что очень скоро изменится ваше отношение к себе и окружающему миру.

41-80 баллов. У вас есть все возможности самому прекрасно справляться со своими комплексами. В общем-то они не очень мешают вам жить. Чем больше вы набрали баллов, тем меньше вы страдаете. Тревожит, пожалуй, только то, что временами вы боитесь анализировать себя , свои поступки, лавируете, отступаете, любой ценой стремитесь уклониться от конфликта. Поэтому не всегда можете справиться с проблемами, когда они появляются. А появляться они будут- это неизбежно. Запомните- прятать голову в песок- дело совершенно бесперспективное , до добра оно не доведет и может только на время разрядить обстановку. У вас хватит сил справиться с любыми проблемами. Смелее!

81-130 баллов. Вы не лишены комплексов, как и всякий нормальный человек, но прекрасно справляетесь со своими проблемами. Чем больше баллов, тем лучше. Вы оцениваете свое поведение и поступки людей взвешено и объективно. Ваше ровное душевное состояние помогает вам преодолевать превратности судьбы. Вы никогда не опускаете рук и считаете, что безвыходных ситуаций не бывает. Свою судьбу держите в собственных руках, не полагаетесь на счастливый случай и везение. Может, именно поэтому судьба к вам благосклонна. В компании чувствуете себя легко и свободно, и люди чувствуют себя с вами также легко. Если кто-то утверждает обратное- не верьте: наверняка этот кто-то сам имеет массу комплексов. Вам же можно посоветовать одно- так держать!

131-150 баллов. Вы полагаете, что у вас совсем нет комплексов. Не обманывайте себя, такого просто не бывает. Лучше все таки знать свои сильные и слабые стороны и «брать быка за рога», когда этого требует ситуация, нежели просто повторять себе: у меня нет проблем. Придуманные вами мир и образ далеки от реальности. Это может стать причиной того, что ваша способность твердо стоять на земле в один прекрасный момент подведет вас. Прислушайтесь к тому, что о вас говорят другие, позволяйте им говорить искренне. Может быть, услышите о себе что-то такое, что позволит вам оценивать себя более реально. Самообман вообще не безопасен, потому что в конце концов приведет к ощущению постоянного беспокойства и напряжения. Это может стать причиной расстройства вашего здоровья, например, головных болей, хотя врачи будут говорить, что с медицинской точки зрения у вас все в порядке. Попробуйте посмотреть на себя со стороны. Комплексы ведь для того и существуют, чтобы с ними справляться или чтобы их любить. Вас хватит и на то, и на другое!