**Тест «Самооценка»**

Вариант 1

**Инструкция:** Каждый человек имеет определенные представления об идеале наиболее ценных свойств личности. На эти качества люди ориентируются в процессе самовоспитания. Какие качества вы более всего цените в людях? У разных людей эти представления неодинаковы, а потому не совпадают результаты самовоспитания. Какие же представления об идеале имеются у вас? Разобраться в этом вам поможет следующее задание, которое выполняется в два этапа.

**Этап 1**

1. Разделите лист бумаги на четыре равные части, обозначьте каждую часть римскими цифрами I, II, III, IV.
2. Даны четыре набора слов, характеризующих положительные качества людей. Вы должны в каждом наборе качеств выделить те, которые более значимы и ценны для вас лично, которым вы отдаете предпочтение перед другими. Какие это качества и сколько их — каждый решает сам.
3. Внимательно прочитайте слова первого набора качеств. Выпишите в столбик наиболее ценные для вас качества вместе с их номерами, стоящими слева. Теперь приступайте ко второму набору качеств — и так до самого конца. В итоге вы должны получить четыре набора идеальных качеств.

Чтобы создать условия для одинакового понимания качеств всеми участниками психологического обследования, приводим толкование этих качеств:

1. **Межличностные отношения, общение.**
   1. Вежливость — соблюдение правил приличия, учтивость.
   2. Заботливость — мысль или действие, направленные к благополучию людей; попечение, уход.
   3. Искренность — выражение подлинных чувств, правдивость, откровенность.
   4. Коллективизм — способность поддерживать общую работу, общие интересы, коллективное начало.
   5. Отзывчивость — готовность отозваться на чужие нужды.
   6. Радушие — сердечное, ласковое отношение, соединенное с гостеприимством, с готовностью чем-нибудь услужить.
   7. Сочувствие — отзывчивое, участливое отношение к переживаниям, несчастью людей.
   8. Тактичность — чувство меры, создающее умение вести себя в обществе, не задевать достоинства людей.
   9. Терпимость — умение без вражды относиться к чужому мнению, характеру, привычкам.
   10. Чуткость — отзывчивость, сочувствие, способность легко понимать людей.
   11. Доброжелательность — желание добра людям, готовность содействовать их благополучию.
   12. Приветливость — способность выражать чувство личной приязни.
   13. Обаятельность — способность очаровывать, притягивать к себе.
   14. Общительность — способность легко входить в общение.
   15. Обязательность — верность слову, долгу, обещанию.
   16. Ответственность — необходимость, обязанность отвечать за свои поступки и действия.
   17. Откровенность — открытость, доступность для людей.
   18. Справедливость — объективная оценка людей в соответствии с истиной.
   19. Совместимость — умение соединять свои усилия с активностью других при решении общих задач.
   20. Требовательность — строгость, ожидание от людей выполнения своих обязанностей, долга.
2. **Поведение.**
   1. Активность — проявление заинтересованного отношения к окружающему миру и самому себе, к делам коллектива, энергичные поступки и действия.
   2. Гордость — чувство собственного достоинства.
   3. Добродушие — мягкость характера, расположение к людям.
   4. Порядочность — честность, неспособность совершать подлые и антиобщественные поступки.
   5. Смелость — способность принимать и осуществлять свои решения без страха.
   6. Твердость — умение настоять на своем, не поддаваться давлению, непоколебимость, устойчивость.
   7. Уверенность — вера в правильность поступков, отсутствие колебаний, сомнений.
   8. Честность — прямота, искренность в отношениях и поступках.
   9. Энергичность — решительность, активность поступков и действий.
   10. Энтузиазм — сильное воодушевление, душевный подъем.
   11. Добросовестность — честное выполнение своих обязанностей.
   12. Инициативность — стремление к новым формам деятельности.
   13. Интеллигентность — высокая культура, образованность, эрудиция.
   14. Настойчивость — упорство в достижении целей.
   15. Решительность — непреклонность, твердость в поступках, способность быстро принимать решения, преодолевая внутренние колебания.
   16. Принципиальность — умение придерживаться твердых принципов, убеждений, взглядов на вещи и события.
   17. Самокритичность — стремление оценивать свое поведение, умение вскрывать свои ошибки и недостатки.
   18. Самостоятельность — способность осуществлять действия без чужой помощи, своими силами.
   19. Уравновешенность—ровный, спокойный характер, поведение.
   20. Целеустремленность — наличие ясной цели, стремление ее достичь.
3. **Деятельность.**
   1. Вдумчивость — глубокое проникновение в суть дела.
   2. Деловитость — знание дела, предприимчивость, толковость.
   3. Мастерство — высокое искусство в какой-либо области.
   4. Понятливость — умение понять смысл, сообразительность.
   5. Скорость — стремительность поступков и действий быстрота.
   6. Собранность — сосредоточенность, подтянутость.
   7. Точность — умение действовать, как задано, в соответствии с образцом.
   8. Трудолюбие — любовь к труду, общественно полезной деятельности, требующей напряжения.
   9. Увлеченность — умение целиком отдаваться какому-либо делу.
   10. Усидчивость — усердие в том, что требует длительного времени и терпения.
   11. Аккуратность — соблюдение во всем порядка, тщательность работы, исполнительность.
   12. Внимательность — сосредоточенность на выполняемой деятельности.
   13. Дальновидность — прозорливость, способность предвидеть последствия, прогнозировать будущее.
   14. Дисциплинированность — привычка к дисциплине, сознание долга перед обществом.
   15. Исполнительность — старательность, хорошее исполнение заданий.
   16. Любознательность — пытливость ума, склонность к приобретению новых знаний.
   17. Находчивость — способность быстро находить выход из затруднительных положений.
   18. Последовательность — умение выполнять задания, действия в строгом порядке, логически стройно.
   19. Работоспособность — способность много и продуктивно работать.
   20. Скрупулезность — точность до мелочей, особая тщательность.
4. **Переживания, чувства.**
   1. Бодрость — ощущение полноты сил, деятельности, энергии.
   2. Бесстрашие — отсутствие страха, храбрость.
   3. Веселость — беззаботно-радостное состояние.
   4. Душевность — искреннее дружелюбие, расположенность к людям.
   5. Милосердие — готовность помочь, простить из сострадания, человеколюбия.
   6. Нежность — проявление любви, ласки.
   7. Свободолюбие — любовь и стремление к свободе, независимости.
   8. Сердечность — задушевность, искренность в отношениях.
   9. Страстность — способность целиком отдаваться увлечению.
   10. Стыдливость — способность испытывать чувство стыда.
   11. Взволнованность— мера переживания, душевное беспокойство.
   12. Восторженность — большой подъем чувств, восторг, восхищение.
   13. Жалостливость — склонность к чувству жалости, состраданию.
   14. Жизнерадостность — постоянство чувства радости, отсутствие уныния.
   15. Любвеобильность — способность сильно и многих любить.
   16. Оптимистичность — жизнерадостное мироощущение, вера в успех.
   17. Сдержанность — способность удержать себя от проявления чувств.
   18. Удовлетворенность — ощущение удовольствия от исполнения желаний.
   19. Хладнокровность — способность сохранять спокойствие и выдержку.
   20. Чувствительность — легкость возникновения переживаний, чувств, повышенная восприимчивость к воздействиям извне.

**Этап II**

Внимательно рассмотрите качества личности, выписанные вами из первого набора, и найдите среди них такие, которыми вы обладаете реально. Обведите цифры при них кружком. Теперь переходите ко второму набору качеств, затем к третьему и четвертому.

**Обработка.**

1. Подсчитайте, сколько вы нашли у себя реальных качеств (Р).

2. Подсчитайте количество идеальных качеств, выписанных вами (И), а затем вычислите их процентное отношение:

f1

Результаты сопоставьте с оценочной шкалой.

ВАРИАНТ 2

**Инструкция.**

1. Внимательно прочтите набор из 20 качеств личности: аккуратность, доброта, жизнерадостность, настойчивость, ум, правдивость, принципиальность, самостоятельность, скромность, общительность, гордость, добросовестность, равнодушие, лень, зазнайство, трусость, жадность, подозрительность, эгоизм, нахальство.
2. В столбик «идеал» под номером (рангом) 1 запишите то качество из вышеуказанных, которое вы более всего цените в людях, под номером 2 — то качество, которое цените чуть меньше и т. д., в порядке убывания значимости. Под номером 13 укажите то качество — недостаток — из вышеуказанных, которое вы легче всего могли бы простить людям (ведь, как известно, идеальных людей не бывает, у каждого есть недостатки, но какие-то вы можете простить, а какие-то — нет), под номером 14 — тот недостаток, который простить труднее и т. д., под номером 20 — самое отвратительное, с вашей точки зрения, качество людей.
3. В столбик 2 «Я» под (рангом) 1 запишите то качество из вышеуказанных, которое лично у вас сильнее всего развито (независимо от того, достоинство это или недостаток), под номером 2 — то качество, которое развито у вас чуть менее и т. д. в убывающем порядке, под последними номерами — те качества, которые у вас менее всего развиты или отсутствуют.

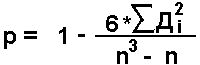
**Обработка.**

1. Подсчитываем по формуле

**Дi = ( Ri1 - Ri2 ),**

где Ri1 (номер) — ранг 1-го качества в 1-м столбике; Ri2 — ранг 1-го качества во 2-м столбике; Дi— разность рангов 1-го качества в столбцах. Возводим Д в квадрат. Подсчитаем все Дi, возведенные в квадрат, их должно быть 20. Предположим, что первое слово в столбце 1 — ум ( Ri1 = 1 ), а в столбце 2 это слово находится на пятом месте, т. е. Ri2 = 5, тогда по формуле вычисляем (1 — 5) = -4, возводим в квадрат = 16, и так далее для всех n слов по порядку (n — количество анализируемых качеств, n = 20).

1. Затем полученные (Дi, в квадрате) складываем, умножаем на 6, делим произведение на (n х n х n — n) = (20 х 20 х 20 — 20)= = 7 980 и, наконец, от 1 отнимаем частное, т. е. находим коэффициент ранговой корреляции:



1. Полученный коэффициент ранговой корреляции сравниваем с психодиагностической шкалой.

Психодиагностическая шкала:

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Уровни самооценки | | | | | | |
| Неадекватно низкий | Низкий | Ниже среднего | Средний | Выше среднего | Высокий | Неадекватно высокий |
| Вариант 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| Мужчины | 0—10 | 11—34 | 35—45 | 46—54 | 55—63 | 64—66 | 67 |
| Женщины | 0—15 | 16—37 | 38—46 | 47—56 | 57—65 | 66—68 | 69 |
| Вариант 2 | (-0,2)—0 | 0—0,2 | 0,21—0,3 | 0,31—0,5 | 0,51—0,65 | 0,66—0,8 | свыше 0,8 |

Самооценка связана с одной из центральных потребностей человека — потребностью в самоутверждении, со стремлением человека найти свое место в жизни, утвердить себя как члена общества в глазах окружающих и в своем собственном мнении.

Под влиянием оценки окружающих у личности постепенно складывается собственное отношение к себе и самооценка своей личности, а также отдельных форм своей активности: общения, поведения, деятельности, переживаний. В 1 варианте методики самооценки содержатся четыре блока качеств, каждый из которых отражает один из уровней активности личности. Самооценка может быть *оптимальной* и *неоптимальиой*. При оптимальной, адекватной самооценке субъект правильно соотносит свои возможности и способности, достаточно критически относится к себе, стремится реально смотреть на свои неудачи и успехи, старается ставить перед собой достижимые цели, которые можно осуществить на деле. К оценке достигнутого он подходит не только со своими мерками, но и старается предвидеть, как к этому отнесутся другие люди: товарищи по работе и близкие. Иными словами, адекватная самооценка является итогом постоянного поиска реальной меры, т. е. без слишком большой переоценки, но и без излишней критичности к своему общению поведению, деятельности, переживаниям. Такая самооценка является наилучшей для конкретных условий и ситуаций. К оптимальной относятся самооценки «высокий уровень» и «вышесреднего уровня» (человек заслуженно ценит, уважает себя, доволен собой), а также «средний уровень» (человек уважает себя, но знает свои слабые стороны и стремится к самосовершенствованию, саморазвитию). Но самооценка может быть и неоптимальной — чрезмерно завышенной или слишком заниженной.

На основе неадекватно завышенной самооценки у человека возникает неправильное представление о себе, идеализированный образ своей личности и возможностей, своей ценности для окружающих, для общего дела. В таких случаях человек идет на игнорирование неудач ради сохранения привычной высокой оценки самого себя, своих поступков и дел. Происходит острое эмоциональное «отталкивание» всего, что нарушает представление о себе. Восприятие реальной действительности искажается, отношение к ней становится неадекватным — чисто эмоциональным. Рациональное зерно оценки выпадает полностью. Поэтому справедливое замечание начинает восприниматься как придирка, а объективная оценка результатов работы — как несправедливо заниженная. Неуспех предстает как следствие чьих-то козней или неблагоприятно сложившихся обстоятельств, ни в коей мере не зависящих от действий самой личности.

Человек с завышенной неадекватной самооценкой не желает признавать, что все это — следствие собственных ошибок, лени, недостатка знаний, способностей или неправильного поведения. Возникает тяжелое эмоциональное состояние — аффект неадекватности, главной причиной которого является стойкость сложившегося стереотипа завышенной оценки своей личности. Если же высокая самооценка пластична, меняется в соответствии с реальным положением дел — увеличивается при успехе и снижается при неудаче, то это может способствовать развитию личности, так как ей приходится прикладывать максимум усилий для достижения поставленных целей, развивать свои способности и волю.

Самооценка может быть и заниженной т. е. ниже реальных возможностей личности. Обычно это приводит к неуверенности в себе, робости и отсутствию дерзаний, невозможности реализовать свои способности. Такие люди не ставят перед собой труднодостижимых целей, ограничиваются решением обыденных задач, слишком критичны к себе.

Слишком высокая или слишком низкая самооценка нарушают процесс самоуправления, искажают самоконтроль. Особенно это заметно в общении, где лица с завышенной и заниженной самооценкой выступают причиной конфликтов. При завышенной самооценке конфликты возникают из-за пренебрежительного отношения к другим людям и неуважительного обращения с ними, слишком резких и необоснованных высказываний в их адрес, нетерпимости к чужому мнению, проявлению высокомерия и зазнайства. Низкая критичность к себе мешает им даже замечать, как они оскорбляют других высокомерием и непререкаемостью суждений.

При заниженной самооценке конфликты могут возникать изза чрезмерной критичности этих людей. Они очень требовательны к себе и еще более требовательны к другим, не прощают ни одного промаха или ошибки, склонны постоянно подчеркивать недостатки других. И хотя это делается из самых лучших побуждений, все же становится причиной конфликтов в силу того, что немногие могут терпеть систематическое «пиление». Когда в тебе видят только плохое и постоянно указывают на это, то возникает неприязнь к источнику таких оценок, мыслей и действий.

Выше упоминалось об аффекте неадекватности. Это психическое состояние возникает как попытка лиц с завышенной самооценкой оградить себя от реальных обстоятельств и сохранить привычную самооценку, К сожалению, это приводит к нарушению отношений с другими людьми. Переживание обиды и несправедливости позволяет чувствовать себя хорошо, оставаться на должной высоте в собственных глазах, считать себя пострадавшим или обиженным. Это возвышает человека в его собственных глазах и исключает недовольство собой. Потребность в завышенной самооценке удовлетворяется и отпадает необходимость изменить ее, т. е. вплотную заняться само управлением. Это не самый лучший способ поведения, и слабость подобной позиции обнаруживается незамедлительно или спустя некоторое время. Неизбежно возникают конфликты с людьми, которые имеют иные представления о данной личности, ее способностях, возможностях и ценности для общества. Аффект неадекватности — это психологическая защита, она является временной мерой, поскольку не решает главной задачи, а именно — коренного изменения неоптимальной самооценки, выступающей причиной возникновения неблагоприятных межличностных отношений. Психологическая защита годится как прием, как средство решения простейшей задачи, но не подходит для продвижения к главным, стратегическим целям, рассчитанным на всю жизнь.

Поскольку самооценка складывается под влиянием оценки окружающих и, став устойчивой, меняется с большим трудом, то изменить ее можно, изменив отношение окружающих (сверстников, сотрудников по работе, преподавателей, родных). Поэтому формирование оптимальной самооценки сильно зависит от справедливости оценки всех этих людей. Особенно важно помочь человеку поднять неадекватно заниженную самооценку, помочь поверить в себя, в свои возможности, в свою ценность.

Данные методики позволяют решить еще несколько исследовательских и практических задач. Вот некоторые из них:

1. Существует несколько форм активности человека: общение, поведение, деятельность, переживания. Личность можно рассматривать и как субъект самоуправления. Поскольку одновременное осуществление всех этих форм активности затруднительно, то личность проявляет интерес к одной-двум сферам своей жизни. Действительно, каждый наблюдал людей, которые живут «в мире людей», «в замкнутом мире», «в мире дел» и «в мире чувств». Естественным будет предположить, что при выполнении методики люди выбирают больше качеств в той сфере, которая их больше интересует. Это и позволяет узнать, в какой области лежат их интересы, их предпочтения. С этой целью нужно подсчитать, сколько было выписано «идеальных» качеств по каждому из четырех блоков и сравнить между собой полученные числа. Ведущим будет тот уровень активности человека, где больше всего собрано «идеальных» и «реальных» качеств, а также их процентное отношение.
2. Можно получить представление о ценностных ориентирах какой-либо группы, отличающейся от других по возрасту, полу, профессии; для этого нужно подсчитать, сколько человек выбрало то или иное качество и с каким рангом значимости. Если это число перевести в проценты, то открывается интересная возможность сравнивать между собой группы по предпочтению свойств личности, по степени важности для нее отдельных свойств. Ранжирование этих свойств по количеству людей, выбравших это свойство, показывает, какое место принадлежит ему в целостной системе представлений о личности.
3. Можно получить представление о том, чем отличается каждый конкретный человек от других людей по своим ценностным ориентирам. Для этого нужно создать усредненный «портрет» ценностных ориентации группы, в которую он входит. Затем нужен качественный анализ выбранных им качеств и тех свойств личности, которые чаще всего встречаются в группе в целом. Так, на фоне групповых предпочтений удается выявить индивидуальные особенности.