

Тест на самооценку

Цель:

- Формировать представления учащихся о себе, помогать корректировать самооценку;
- Предложить методики, с помощью которых можно определить самооценку учащихся разных возрастов;
- Формировать умение правильно оценивать себя и других.

Предварительно можно побеседовать с учащимися по следующим вопросам или предложить их в виде теста-опросника.

1. Любишь ли ты, когда тебя хвалят?
2. Как часто тебя хвалят? Хотелось ли тебе, чтобы тебя чаще хвалили? (Если не любишь когда тебя хвалят, то почему?)
3. Нравится ли товарищам общаться с тобой?
4. Какие роли тебе дают ребята?
5. Какую роль ты сам себе выбрал?
6. Как вы думаете: по-разному ли к вам относятся ваши друзья, учителя, родные?
7. Что такое, по-вашему, самооценка?

Самооценка - это оценка личностью себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей.

Она во многом определяет отношения с окружающими, критичность, требовательность к себе, отношение к успехам и неудачам. От самооценки зависит активность человека и стремление к самосовершенствованию. Она развивается путем постепенной интериоризации внешних оценок, выражающих общие требования, в требования человека к самому себе.

Самооценка человека зависит от множества факторов. Психологи, однако,

$$\text{Самооценка} = \frac{\text{Успех}}{\text{Притязания}}$$

пользуются формулой:

Повысить самооценку можно либо максимизируя успех, либо минимизируя неудачи.

Расхождение между притязаниями и реальным поведением человека ведет к искажениям самооценки. Чем выше притязания, тем большими должны быть успехи, чтобы человек чувствовал себя удовлетворенным.

Обнаруживается уровень самооценки не только в том, как человек говорит, а и в том, как он поступает.

Заниженная самооценка проявляется в повышенной тревожности, постоянной боязни отрицательного мнения о себе, повышенной ранимости, побуждающей человека сокращать контакты с другими людьми. Заниженная самооценка разрушает у человека надежды на хорошее отношение к нему и успехи, а реальные свои успехи и положительную оценку окружающих он воспринимает как временные и случайные. Для человека с заниженной самооценкой многие проблемы кажутся неразрешимыми, эти люди очень ранимы, их настроение подвергнуто частым колебаниям, они острее реагируют на критику, смех, порицания. Они более зависимы.

Недооценка своей полезности уменьшает социальную активность, понижает инициативу, такие люди в своей работе избегают соревнования, поскольку, поставив себе цель, они не надеются на успех.

Достаточно высокая самооценка проявляется в том, что человек руководствуется своими принципами, независимо от мнения окружающих на их счет. Если самооценка не слишком завышена, то она может положительно влиять на самочувствие, так как порождает

устойчивость к критике. Человек в этом случае знает себе цену, мнение окружающих не имеет для него абсолютного, решающего значения.

При завышенной самооценке человек уверенно берется за работу, превышающую реальные возможности.

Верная самооценка поддерживает достоинство человека и дает ему нравственное удовлетворение.

По мере формирования и укрепления самооценки возрастает способность к утверждению и отстаиванию своей жизненной позиции.

Потребность в общении развивается у детей поэтапно. Вначале - это стремление к вниманию со стороны взрослых, затем - к сотрудничеству с ними, далее дети хотят не только делать что-либо вместе, но и ощущать уважение с их стороны, возникает необходимость во взаимопонимании.

От того, как сложатся взаимоотношения ребенка с родителями, какое место займет он в этих взаимоотношениях, зависит его отношение к себе.

Неоправданно частое подчеркивание родителями реальных и мнимых достоинств ребенка приводит к тому, что у него формируется завышенный уровень притязаний. В то же время недоверие родителей к возможностям ребенка, категорическое подавление детского негативизма может привести к возникновению у ребенка ощущения своей слабости, неполноценности. Для развития положительной самооценки важно, чтобы ребенок был окружен постоянной любовью вне зависимости от того, каков он в данный момент.

Постоянное проявление родительской любви вызывает у ребенка ощущение собственной ценности, но при этом не предполагается, что родители перестанут давать беспристрастную оценку его поступкам. Негативные высказывания родителей о своих детях укрепляются в их сознании и трансформируют самооценку.

У младших школьников самооценка основывается на мнении и оценке окружающих и усваивается в готовом виде, без критического анализа. Эти внешние влияния очень существенны вплоть до подросткового возраста.

Для определения самооценки младших школьников можно использовать методики "Лесенка", "Какой Я?".

Методика "Лесенка"

Рисуем на листе бумаги лестницу из 10 ступенек.



Показываем ребенку лесенку и говорим, что на самой нижней ступеньке стоят самые плохие мальчики и девочки.

На второй - чуть-чуть получше, а вот на верхней ступеньке стоят самые хорошие, добрые и умные мальчики и девочки.

На какую ступеньку поставил бы ты себя? (Нарисуй себя на этой ступенечке. Можно нарисовать 0, если ребенку трудно нарисовать человечка).

Обработка результатов:

1-3 ступенька - низкий уровень самооценки (заниженная);

4-7 ступенька - средний уровень самооценки (правильный);

8-10 ступенька - высокий уровень самооценки (завышенная).

Методика “Какой Я?” предназначена для определения самооценки ребенка 6-9 лет.

Экспериментатор, пользуясь представленным далее протоколом, спрашивает у ребенка, как он сам себя воспринимает и оценивает по десяти различным положительным качествам личности. Оценки, предлагаемые ребенком самому себе, предоставляются экспериментатором в соответствующих колонках протокола, а затем переводятся в баллы.

Оценка результатов

Ответы типа “да” оцениваются в 1 балл, ответы типа “нет” оцениваются в 0 баллов, ответы типа “не знаю” или “иногда” оцениваются в 0,5 балла. Уровень самооценки определяется по общей сумме баллов, набранной ребенком по всем качествам личности.

Выводы об уровне развития самооценки:

Протокол методики “Какой я”

развернуть таблицу

№ п/п	Оцениваемые качества личности	Оценки по вербальной шкале			
		да	нет	иногда	не знаю
1	Хороший				
2	Добрый				
3	Умный				
4	Аккуратный				
5	Послушный				
6	Внимательный				
7	Вежливый				
8	Умелый (способный)				
9	Трудолюбивый				
10	Честный				

развернуть таблицу

10 баллов - очень высокий

8-9 баллов - высокий

4-7 баллов - средний

2-3 балла - низкий

0-1 балл - очень низкий

Согласно возрастной норме, самооценка дошкольника высокая. Следует отметить, что ответы ребенка на некоторые вопросы (например, послушный, честный) могут свидетельствовать об адекватности самооценки. Так, например, если наряду с ответами “да” на все вопросы ребенок утверждает, что он “послушный всегда”, “честный всегда”, можно предположить, что

он не всегда достаточно критичен к себе. Адекватность самооценки можно проверить, сравнив ответ ребенка по данной шкале с ответами родителя о ребенке по тем же личностным качествам.

Для учащихся 5-7 классов можно предложить следующие методики для определения самооценки

Самооценка "Опросник"

Отвечаем на вопросы: "да" (+), "нет" (-)

1. Вы настойчиво и без колебаний осуществляете принятые решения, не останавливаясь перед трудностями?
2. Вы считаете, что командовать, руководить лучше, чем подчиняться?
3. По сравнению с большинством людей вы достаточно способны и сообразительны?
4. Когда вам поручают какое-нибудь дело, вы всегда настаиваете, чтобы делать его по-своему?
5. Вы всегда и везде стремитесь быть первым?
6. Если бы вы всерьез занялись наукой, то рано или поздно стали бы профессором?
7. Вам трудно сказать себе "нет", даже если ваше желание неосуществимо?
8. Вы считаете, что достигните в жизни гораздо большего, чем ваши сверстники?
9. В своей жизни вы успеете сделать очень многое, больше, чем другие?
10. Если бы вам пришлось заново начать жизнь, вы достигли бы гораздо большего?

Обработка результатов:

Подсчитайте количество "да" (+).

6-7 положительных ответов (+) - завышенная самооценка;

3-5 (+) - адекватная (правильная);

2-1 (+) - заниженная.

Изучение общей самооценки

Инструкция испытуемому: Вам будут зачитаны некоторые положения. Вам нужно зачитать номер положения и против него - один из трех вариантов ответов: "да" (+), "нет"(-), "не знаю" (?), выбрав тот ответ, который в наибольшей степени соответствует вашему собственному поведению в аналогичной ситуации. Отвечать нужно быстро, не задумываясь.

Текст опросника

1. Обычно я рассчитываю на успех в своих делах.
2. Большую часть времени я нахожусь в подавленном состоянии.
3. Со мной большинство ребят советуются (считаются).
4. У меня отсутствует уверенность в себе.
5. Я примерно также способен и находчив, как большинство окружающих меня людей (ребят в классе).
6. Временами я чувствую себя никому не нужным.
7. Я все делаю хорошо (любое дело).
8. Мне кажется, что я ничего не достигну в будущем (после школы).
9. В любом деле я считаю себя правым.
10. Я делаю много такого, о чем впоследствии жалею.
11. Когда я узнаю об успехах кого-нибудь, кого я знаю, то ощущаю это как собственное поражение.
12. Мне кажется, что окружающие смотрят на меня осуждающе.
13. Меня мало беспокоят возможные неудачи.
14. Мне кажется, что успешному выполнению поручений или дел мне мешают различные препятствия, которые мне не преодолеть.
15. Я редко жалею о том, что уже сделал.

16.Окружающие меня люди гораздо более привлекательны, чем я сам.

17.Я сам думаю, что постоянно кому-нибудь необходим.

18.Мне кажется, что я занимаюсь гораздо хуже, чем остальные.

19.Мне чаще везет, чем не везет.

20.В жизни я всегда чего-то боюсь.

Обработка результатов:

Подсчитывается количество согласий (“да”) под нечетными номерами, затем - количество согласий с положениями под четными номерами. Из первого результата вычитается второй.

Конечный результат может находиться в интервале от -10 до +10.

Результат от -10 до -4 свидетельствует о низкой самооценке.

Результат от -3 до +3 - о средней самооценке

Результат от +4 до +10 - высокой самооценке.

Для учащихся 10-11 классов можно рекомендовать

Самосознание (самооценка)

Самосознание - открытие своего “Я”, приводящее к формированию “Я-образа”, “Я-концепции”.

Самооценка - более или менее конкретное проявление самосознания, оценивание школьником своих возможностей одновременно со своей точки зрения и точки зрения других (со стороны).

Характер самооценки (благоприятная, т.е. адекватная и неблагоприятная - завышенная или заниженная) влияет на поведение ребенка, успешность его деятельности и общения.

Шкала самооценки личности

Данная шкала, разработанная А.М. Пригожиным, представляет собой вариант известной методики Дембо-Рубинштейн, отличающийся от общепринятых, прежде всего введением дополнительного параметра уровня притязаний. Введен также ряд дополнительных параметров для обработки. Методика нормирована на выборках учащихся VII-X классов.

Описание задания. Каждому школьнику предлагается бланк методики, содержащей инструкцию и задание.

Инструкция. Каждый человек оценивает свои способности, возможности, характер и т.п.

Уровень развития каждого человека, стороны человеческой личности можно условно изобразить вертикальной линией, нижняя точка которой будет символизировать самое низкое развитие, верхняя - наивысшее. Ниже представлено семь таких линий. Они обозначают:

- 1) здоровье,
- 2) умственные способности,
- 3) характер,
- 4) авторитет у сверстников,
- 5) умение многое делать своими руками, умелые руки,
- 6) внешность,
- 7) уверенность в себе.

На каждой линии написано, что она обозначает.

На каждой линии черточкой (-) отметьте, как Вы оцениваете развитие у себя этого качества, стороны личности в настоящий момент. После этого крестиком (X) отметьте, при каком уровне развития этих качеств, сторон Вы были бы удовлетворены собой и почувствовали гордость за себя.

Итак: “-” - уровень развития у Вас качества, стороны личности в настоящий момент.

“X” - такой уровень развития качества, стороны, к которому Вы стремитесь, достигнув которого, Вы будете удовлетворены собой.

Вертикальная линия условно обозначает развитие определенного качества, стороны человеческой личности от низшего уровня (нижняя точка) до наивысшего (верхняя точка). Например, на линии “здоровье” нижняя точка указывает на совершенно больного человека, а верхняя - абсолютно здорового.

Задание

Далее изображено семь линий, длина каждой - 100 мм, с указанием верхней, нижней точек и середины шкалы.

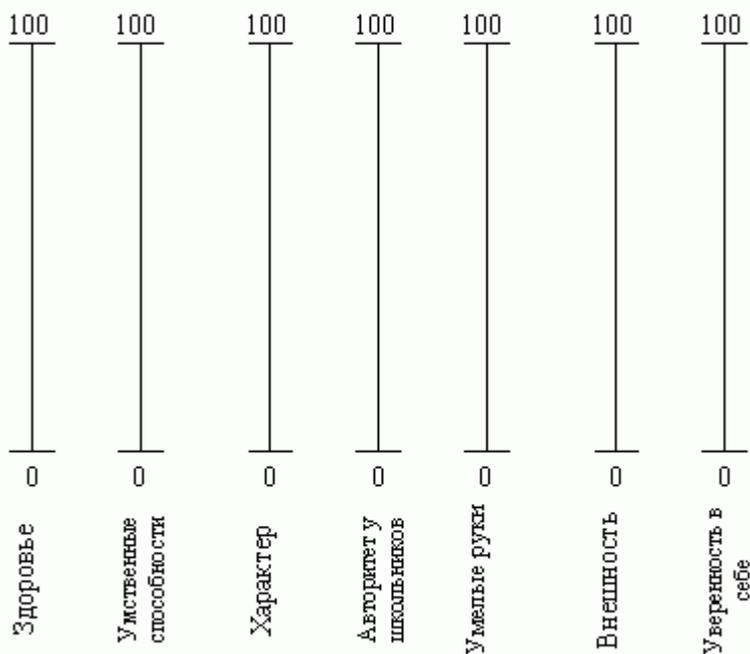
При этом верхняя и нижняя точки отмечаются заметными черточками, середина - едва заметной точкой.

Порядок проведения

Методика может проводиться как фронтально - с целым классом или группой учащихся, - так и индивидуально. При фронтальной работе надо проверить, как каждый из учащихся заполнил первую шкалу: пройдя по классу, посмотреть, правильно ли используются предложенные значки, ответить на вопросы школьников. После этого учащиеся работают самостоятельно, и экспериментатор ни на какие вопросы не отвечает. Заполнение шкалы вместе с чтением инструкции длится обычно 10-12 минут.

Целесообразно наблюдать, как разные школьники выполняют задание: сильное возбуждение, демонстративные высказывания о том, что работа “глупая”, “я это не способен”, отказ выполнять задание, стремление задать экспериментатору дополнительные вопросы, привлечь его внимание к своей работе, а также очень быстрое или очень медленное выполнение (с разницей не менее 5 мин.). Все это служит полезной дополнительной информацией при интерпретации результатов.

Шкала самооценки



Обработка результатов:

Обработке подлежат ответы на шести линиях (шкалах). Шкала “здоровье” рассматривается как тренировочная и не учитывается или, в случае необходимости, анализируется отдельно. Как уже отмечалось, размеры каждой линии равны 100 мм, в соответствии с этим ответы испытуемых получают количественную характеристику, для удобства выражаемую в баллах (например, 54 мм = 54 балла). Обработка включает следующие этапы:

I этап

По каждой из шести шкал (“ум”, “способности”, “характер”, “авторитет у сверстников”, “умелые руки”, “внешность”, “уверенность в себе”) определяются:

- а) уровень притязаний в отношении данного качества - по расстоянию в миллиметрах от нижней шкалы (“О”) до знака “Х”;
- б) высота самооценки - от “О” до знака “-”;
- в) величина расхождения между уровнем притязаний и самооценки - разность между величинами, характеризующими уровень притязаний и самооценку, или расстояние от знака “Х” до “-”; в тех случаях, когда уровень притязаний ниже самооценки, результат выражается отрицательным числом.

Записывается значение каждого из трех показателей (уровень притязаний, самооценки и величины расхождения между ними) в баллах по каждой шкале.

II этап

Определяется средняя мера каждого из показателей у школьника. Ее характеризует медиана каждого из показателей по всем шести шкалам.

III этап

Определяется степень дифференцированности уровня притязаний и самооценки. Их получают, соединяя на бланке испытуемого все значки “Х” (для определения дифференцированности самооценки). Получаемые профили наглядно демонстрируют различия в оценке школьником разных сторон своей личности. В тех случаях, когда необходима количественная характеристика дифференцированности (например, при сопоставлении результатов школьника с результатами всего класса), можно использовать разность между максимальным и минимальным значениями. Последнее, однако, не является достаточно точным, и для анализа результатов конкретного школьника лучше пользоваться первым вариантом.

Следует отметить, что чем выше дифференцированность показателя, тем более условной оказывается средняя мера и, соответственно, тем меньшее значение она имеет. При очень сильно дифференцированном, когда некоторые стороны своей личности школьник оценивает очень высоко, а другие - очень низко, анализ средней меры, по существу, теряет смысл и может быть использовано вами лишь для ориентировки.

IV этап

Особое внимание обращается на такие случаи, когда притязания оказываются ниже самооценки, некоторые шкалы пропускаются или заполняются не полностью (указывается только самооценкам или только уровень притязаний), ответы выходят за пределы шкалы (знак ставится выше верхней точки или ниже), используются знаки, не предусмотренные инструкцией, ответы комментируются и т.п.

“Как у тебя с самооценкой?”

Очень часто - 4 балла

Часто - 3 балла

Иногда - 2 балла

Редко - 1 балл

Никогда - 0 баллов

1. Я часто волнуюсь понапрасну.
2. Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня.
3. Я боюсь выглядеть глупцом.
4. Я беспокоюсь за свое будущее.
5. Внешний вид других куда лучше, чем мой.
6. Как жаль, что многие не понимают меня.
7. Чувствую, что я не умею как следует разговаривать с людьми.
8. Люди ждут от меня очень многого.
9. Чувствую себя скованным.

10. Мне кажется, что со мной должна случиться какая-нибудь неприятность.

11. Мне не безразлично, как люди относятся ко мне.

12. Я чувствую, что люди говорят про меня за моей спиной.

13. Я не чувствую себя в безопасности.

14. Мне не с кем поделиться своими мыслями.

15. Люди не особенно интересуются моими достижениями.

Подсчитать сумму баллов.

30 баллов - ты недооцениваешь себя.

10-30 баллов - правильная (адекватная) самооценка

10 и ниже - завышенная самооценка.