

ИЗУЧЕНИЕ ОБЩЕЙ САМООЦЕНКИ

(ОПРОСНИК Г.Н. КАЗАНЦЕВОЙ)

Инструкция. Против каждого утверждения поставьте один из трех вариантов ответа: «да» (+), «нет» (-), «не знаю» (?), выбрав тот ответ, который в наибольшей степени соответствует вашему поведению в аналогичной ситуации. Отвечать нужно быстро, не задумываясь.

1. Обычно я рассчитываю на успех в своих делах.
2. Большую часть времени я нахожусь в подавленном настроении
3. Со мной большинство ребят советуются (считаются).
4. У меня отсутствует уверенность в себе.
5. Я примерно так же 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, 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 для успешного выполнения 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. Думаю, что я постоянно кому-нибудь необходим.
18. Мне кажется, что я занимаюсь гораздо хуже, чем остальные.
19. Мне чаще везет, чем не везет.
20. Я всегда чего-то боюсь.

Обработка результатов. Подсчитывается количество согласий (ответов «да») с положениями под нечетными номерами, затем - количество согласий с положениями под четными номерами. Из первого результата вычитывается второй. Конечный результат может находиться в интервале от -10 до +1.

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

от +4 до +10 - о высокой самооценке;

от -3 до +3 об адекватной самооценке.

Человек с адекватной самооценкой реально оценивает себя. Видит положительные и отрицательные качества, способен реагировать на обстоятельства, меняться и адаптироваться к изменяющимся условиям. Он готов воспринимать новое, учиться на ошибках. При адекватной самооценке человек старается ставить перед собой достижимые цели, которые можно осуществить на деле.

На основе завышенной самооценки у человека возникает неправильное представление о себе, идеализированный образ своей личности и возможностей, своей ценности для окружающих, для общего дела. Такие люди уверены в собственной непогрешимости, и тогда с ними сложно взаимодействовать, так как они не готовы «слышать» других, воспринимать сигналы извне, требующие каких-то изменений в своем поведении. Любое замечание воспринимается как несправедливая придирка. Неудача предстает как следствие чьих-то козней или неблагоприятно сложившихся обстоятельств, ни в коей мере не зависящих от действий самой личности.

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 труднодостижимые цели, ограничиваются решением обыденных задач, слишком критичны к себе. Низкая самооценка свойственна людям, склонным сомневаться в себе, принимать на свой счет замечания, им трудно дается принятие решений, не любят принимать комплименты.

Слишком высокая или слишком низкая самооценка нарушают процесс самоуправления, искажают самоконтроль. Особенно это заметно происходит 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 отношения с ними, слишком резких и необоснованных высказываний в их адрес, нетерпимости к чужому мнению, проявления высокомерия и зазнайства. Низкая критичность к себе мешает им даже заметить, как они оскорбляют других высокомерием и непререкаемостью суждений.