

Тест для исследования самооценки (Модификация Л.П. Пономаренко)

Инструкция испытуемым. Известно, что личностные качества, присущие человеку, расположены на континууме, состоящем из полярных характеристик.

На бланке (рис. 25) представлено 15 свойств характера, имеющие два полярных полюса. Последовательно по каждой паре определите, как это свойство проявляется у вас. В середине бланка имеются колонки, имеющие номера от 1 до 7. (При отсутствии бланков можно работать на листочках, предварительно расчертив их подобно табличке, представленной далее.)

На примере первой пары разберем, как работать с методикой.

Если вы выбираете столбец под номером 1, это означает, что вы на 100% добрый человек (в вас нет ни 1% злости). Если вы считаете себя на 100% злым человеком, то должны выбрать столбец № 7. Столбец № 4 означает среднюю позицию (т.е. в вас 50% «доброты» и 50% «злости»). Столбец № 3 — вы скорее добрый человек, чем злой (примерно 65% «доброты» и 35% «злости»). Столбец № 2 — примерно на 80% вам присуща характеристика, указанная справа, и на 20% — та, что слева. Выбор столбца № 5, соответственно, означает, что у вас немного больше выражено качество, представленное слева (в данном случае — примерно 65% «злости» и 35% «доброты»). Столбец № 6 — примерно на 80% вам присуща характеристика, указанная слева, и на 20% — та, что справа. Итак, вы уже догадались, что, чем ближе расположен столбец к правой или левой стороне пары свойств, тем больше выражен этот полюс и, соответственно, меньше — второй.

		1	2	3	4	5	6	7	
1	Добрый						*		Злой
2	Общительный								Замкнутый
3	Уверенный в себе								Неуверенный в себе
4	Раздражительный								Спокойный
5	Неоткровенный								Откровенный
6	Нерешительный								Решительный
7	Понимающий других								Не понимающий других
8	Смелый								Робкий
9	Симпатичный								Несимпатичный
10	Нуждающийся в поддержке других								Самодостаточный
11	Импульсивный								Уравновешенный
12	Подчиняющийся								Доминирующий
13	Умный								Глупый
14	Активный								Пассивный
15	Целеустремленный								Беспорядочный

Рис. 25

На **I этапе** работы по каждой паре вы выбираете номер колонки, соответствующий тому, как каждое из свойств проявляется у вас в настоящий период вашей жизни («Реальное Я»). Выбор обозначьте крестиком («х») в соответствующем квадратике.

После того как все участники выполнят это задание, можно приступать ко **II этапу** работы. Теперь нужно снова вернуться к первой паре полярных характеристик и оценить, как бы вы хотели, чтобы это свойство было развито у вас, т.е. каким бы вы хотели быть.

Например, вы оценили себя как человека, доброго на 100% (крестик под столбцом с № 1), но в жизни это часто мешает и вы хотели бы, чтобы в вас поровну были представлены «злость» и «доброта».

В таком случае вы на II этапе выбираете позицию столбца № 4 и обозначаете свой выбор кружочком.

Может случиться, что вы удовлетворены тем положением, которое есть, — в таком случае поставленный на I этапе крестик просто обведите кружком.

После того как вы еще раз просмотрели все 15 пар и по каждой из них отметили кружком позицию, отвечающую вашему «идеальному Я», приступаем к III этапу работы.

Обработка результатов. По каждой паре полярных свойств посчитайте разницу позиций «реального Я» и «идеального Я».

Для этого высчитывается абсолютная разница (без учета знака) между номером столбца, где стоит крестик, и номером, где вы поставили кружок.

Например, по первой паре вы оценили себя как человека, доброго на 80 % (крестик в столбце с № 2), а хотели бы, чтобы «доброты» и «злости» было 50х50 (кружок в столбце с № 4).

В этом случае разница будет составлять $4-2 = 2$. Эту цифру запишите рядом с первой парой.

Если крестик в столбце с № 7, а кружок — под № 6, разница $7-6 = 1$. Если позиция крестика и кружка совпадает, разница будет 0. Эту цифру также следует записать рядом с соответствующей парой.

Заключительный этап работы состоит в суммировании всех 15 цифр, представляющих собой разницу позиций «реального Я» и «идеального Я». Полученная сумма сравнивается с ключом.

Интерпретация

Цифра более 25 свидетельствует о **заниженной самооценке** ее обладателя.

Низкая самооценка свойственна людям, склонным сомневаться в себе, принимать на свой счет замечания, недовольство других людей, переживать и тревожиться по малозначительным поводам, причем переживания бывают глубоки и длительны.

Такие люди часто не уверены в себе, им трудно дается принятие решений, необходимость настоять на своем.

Сравнивая себя с другими, они приходят к неутешительным выводам, не любят принимать комплименты, видят в себе больше недостатков, чем достоинств.

Обычно такие люди тонко чувствуют переживания других, ранимы, впечатлительны, «тонкокожи». Часто (если низкая самооценка не сопряжена с гиперкомпенсаторным стремлением продемонстрировать всем собственную значительность) они больше заботятся об удобстве других, чем о собственной пользе, могут пожертвовать своими интересами ради другого человека. Бывает, что этим пользуются окружающие. Надо сказать, что с такими людьми другим хорошо, однако сами они часто страдают.

В некоторых случаях пониженная самооценка приводит к стремлению самоутвердиться за счет других, болезненной склонности видеть за поступками других людей желание уязвить или обидеть. Иногда может проявляться немотивированная агрессивность и вспышки гнева.

Скорее всего, истоки низкой самооценки следует искать в стиле воспитания в семье. Вероятно, родители (или кто-нибудь один из них) были слишком строги или критичны, или часто сравнивали вас с другими, или предъявляли высокие требования к вашим достижениям. Этого уже не изменить, и путь к зрелости лежит через осознание и проработку своих детских «комплексов».

Если вы набрали балл более 25, вам следует пересмотреть свое отношение к себе. «Полюбите себя самого!» — вот главная задача для вас. Избавляйтесь от негативных мыслей, чаще хвалите самого себя, извлекайте пользу даже из неудач!

Цифра от 10 до 25 свидетельствует об **адекватной самооценке**. Такие люди трезво оценивают себя, видят в себе как достоинства, так и недостатки, способны реагировать на обстоятельства. Принимая во внимание сигналы извне, они могут изменяться и самосовершенствоваться. Как неудачи, так и победы воспринимают адекватно, делают выводы, учатся на ошибках и готовы воспринимать новое.

Результат менее 10 баллов может интерпретироваться по-разному.

Иногда это свидетельствует о скрытом нежелании участвовать в тестировании, формальном выполнении задания. Низкий балл может говорить о защитной реакции, а также демонстрируемой высокой самооценке («У меня все хорошо, отстаньте») или свидетельствовать об отрицательном отношении к тестированию, нежелании быть откровенным. Такой балл набирают также люди, не склонные к самоанализу и рефлексии, не любящие заглядывать внутрь себя.

Если человек отвечал искренне и действительно считает, что его «реальное Я» почти не отличается от «идеального Я», можно говорить о **завышенной самооценке**, т.е. такие люди уверены в собственной непогрешимости, и тогда с ними достаточно сложно взаимодействовать, так как они не готовы «слышать» других, воспринимать сигналы извне, требующие каких-то изменений в своем поведении.