

Тест «Самооценка»

Тесты, направленные на самостоятельное обследование, позволяют провести анализ представлений о себе и личных качеств, самооценку. Данный тест позволит исследовать самооценку личности, а в дальнейшем отработать те моменты, которые «провисают».



Рекомендации

- **ОБСТАНОВКА: ТЕСТЫ ЛУЧШЕ ПРОВОДИТЬ В СПОКОЙНОЙ ОБСТАНОВКЕ И В РАССЛАБЛЕННОМ СОСТОЯНИИ.**
- **ЧЕСТНОСТЬ: БУДЬТЕ ОТКРОВЕННЫ С СОБОЙ, НЕ ПЫТАЙТЕСЬ "УГОДИТЬ" КОМУ-ТО; ОТВЕЧАЙТЕ ИСКРЕННО И ЧЕСТНО, ВЕДЬ ЭТОТ ТЕСТ ЛИЧНО ДЛЯ ВАС.**

Инструкция к тесту

У каждого человека имеются представления об идеале наиболее ценных качеств личности. Именно на них человек ориентируется в процессе саморазвития и самовоспитания. А какие качества наиболее ценны для вас в людях? Итоговый перечень качеств у каждого свой.

Чтобы разобраться в этом, вам поможет задание, которое выполняется в два этапа. Важно соблюдать очередность выполнения заданий, без преждевременного просмотра ключей и итогов теста. Это влияет на достоверность и объективность результатов.

Задание

Этап 1

Разделите лист бумаги на четыре равные части, обозначьте каждую часть римскими цифрами I, II, III, IV.

Далее будут приведены четыре набора слов, характеризующих положительные качества людей. Необходимо 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.

Внимательно прочитайте слова первого набора качеств. Выпишите в столбик наиболее **ценные для вас качества в людях** 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 по вашему мнению.

К каждому качеству приведено толкование для более полного понимания.

I. 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.	Радусие	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.

II. 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.

III. 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.

IV. 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	Задумчивость, 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 удержаться 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 результатов теста

- Подсчитайте, сколько вы нашли у себя реальных качеств (Р).
- Подсчитайте количество идеальных качеств, выписанных вами (И; качества, выписанные на первом этапе).
- Затем вычислите их процентное отношение: $C = (P / I) * 100\%$.

Уровни самооценки						
Неадекватно-низкий	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий	Неадекватно высокий
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

Интерпретация результатов теста

Самооценка может быть оптимальной и неоптимальной.

При **оптимальной, адекватной самооценке** человек:

- адекватно соотносит свои способности и возможности;
- достаточно критически относится к себе;
- стремится объективно воспринимать свои неудачи и успехи;
- ставит перед собой достижимые цели;
- ищет и соблюдает баланс между переоценкой и излишней критичностью к своей жизни, работе и деятельности.

К оптимальной самооценке относятся: «высокий уровень» и «выше среднего 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).

Самооценка может быть **неоптимальной** – чрезмерно завышенной или заниженной.

На основе **неадекватно завышенной самооценки** у человека возникает:

- неправильное представление о себе, идеализированный образ своей личности и возможностей;
- игнорирование неудач ради сохранения привычной высокой оценки самого себя;
- острое эмоциональное «отталкивание» всего, что нарушает представление о себе;
- искаженное восприятие реальной действительности (справедливое замечание начинает восприниматься как придирка, а объективная оценка результатов работы – как несправедливо заниженная);

Человек с завышенной неадекватной самооценкой не желает признавать, что всё происходящее результат его деятельности, его знаний, ошибок, способностей. После чего возникает тяжелое острое эмоционально

состояние, причиной которого является стойкость сложившегося стереотипа завышенной оценки своей личности.

Если высокая самооценка является пластичной и меняется в зависимости от происходящего, то есть при успехе – увеличивается, а при неудаче – снижается, то это способствует развитию личности.

Самооценка может быть и **заниженной**, т. е. ниже реальных возможностей личности:

- неуверенность в себе;
- робость;
- отсутствие возможности реализовать свой потенциал;
- отсутствие труднодостижимых целей;
- чрезмерная критичность к себе.

Слишком высокая или слишком низкая самооценка нарушают процесс самоуправления, искажают самоконтроль.

Следи за новостями рубрики «Психологическая служба» на сайте колледжа: читай статьи, проходи тесты и занимайся саморазвитием.

По интересующим вопросам можно связаться с педагогом-психологом колледжа – Горбатовой Светланой Сергеевной, кабинет №304; email: GorbatovaSS@tgpgk.tomsk.ru