

ТЕСТ ОПРЕДЕЛЕНИЯ САМООЦЕНКИ (методика Будасси)

Самооценка — оценка человеком самого себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей. Являясь свойством, которое во многом образует личность, самооценка является важным регулятором поведения человека. От самооценки зависят взаимоотношения человека с окружающими, его критичность, требовательность к себе, отношение к успехам и неудачам. Тем самым самооценка влияет на эффективность деятельности человека и дальнейшее развитие его личности.

Инструкция:

Внимательно прочитайте предложенные Вам слова, характеризующие определенные качества личности. После этого выпишите в столбик слева 10-20 качеств, которые, по Вашему мнению, являются положительными характеристиками человека. В столбик справа выпишите 10-20 слов, означающих отрицательные качества, которыми Ваш идеал обладать не должен. Те качества, которые, по Вашему мнению, являются нейтральными (не характеризующими человека ни с отрицательной, ни с положительной стороны), следует пропустить.

<i>Положительные</i>	<i>Наименование качеств</i>	<i>Отрицательные</i>
	аккуратность, беспечность, вдумчивость, вспыльчивость, вялость, впечатлительность, восприимчивость, гордость, грубость, жизнерадостность, заботливость, завистливость, застенчивость, злопамятность, искренность, изысканность, интеллектуальность, капризность, любознательность, легкоеверие, ленивость, медлительность, мечтательность, мнительность, мстительность, настойчивость, нежность, непринужденность, нервозность, нерешительность, несдержанность, надежность, неряшливость, нахальство, обаяние, обидчивость, осторожность, отзывчивость, подвижность, рассудочность, решительность, равнодушие, скромность, смелость, самозабвение, сдержанность, страстность, сострадательность, стыдливость, сентиментальность, терпеливость, трусость, тревожность, трудолюбие, увлекаемость, уступчивость, упорство, холодность, честность, энтузиазм, эксцентричность	

Подчеркните в левом и правом столбиках те качества, которые, по Вашему мнению, свойственны лично Вам. Выполняя задание, учитывайте не степень выраженности качества, а его наличие или отсутствие.

Обработка результатов:

Для получения результата тестирования Вам необходимо соответственно в правом и левом столбце количество подчеркнутых качеств разделить на количество записанных качеств. Полученные в результате десятичные дроби называются, соответственно, коэффициентами самооценки (К+ - коэффициент самооценки по положительным качествам, К- - коэффициент самооценки по отрицательным качествам).

1. Если полученное Вами значение коэффициента К+ находится в промежутке от 0,7 до единицы, то можно предположить наличие у Вас склонности к преувеличению имеющихся собственных достоинств. Подобная завышенная самооценка чаще всего является необоснованной (неадекватной), поэтому Вам необходимо развивать критическое отношение к себе, не переоценивать свои возможности в решении важных для Вас проблем.

Данное утверждение справедливо и в том случае, если полученное Вами значение К- находится в промежутке от нуля до 0,3 (в данном случае справедливым будет утверждение о стремлении отрицать собственные недостатки, наличие которых у Вас чаще всего является очевидным для всех, кто Вас окружает).

2. Если полученные Вами значения коэффициентов К+ и К- находятся в промежутке от 0,4 до 0,6, то это является признаком объективности (адекватности) Вашей самооценки. Вы, скорее всего, достаточно взвешенно оцениваете присущие Вам положительные и отрицательные качества, и Ваша оценка во многом совпадает с тем, как Вас оценивают окружающие. Данное совпадение собственной оценки и оценки окружающих является залогом уверенности в своих силах, способствует достижению гармонии в отношениях с другими людьми и позволяет трезво оценить свои возможности при решении собственных жизненных проблем.

3. Если полученное Вами значение коэффициента К+ находится в промежутке от нуля до 0,3, то такие результаты теста свидетельствует о том, что Вы, очевидно, недооцениваете себя и не замечаете тех достоинств, которые у Вас, несомненно, имеются, то есть обладаете неадекватной (заниженной) самооценкой. Причинами подобной самооценки чаще всего служат особенности самого человека (слабый тип нервной системы по классификации И.П. Павлова, предопределяющий чрезмерную чувствительность к внешним раздражителям и болезненную реакцию на критику посторонних людей, повышенную тревожность и чувство вины).

Данное утверждение справедливо и в том случае, когда полученное Вами значение коэффициента К- превышает 0,7 (в данном случае речь идет о приписывании себе несуществующих недостатков).

4. Достаточно часто встречаются варианты смешанной (комбинированной) самооценки, когда, например, значение коэффициента К+ находится в промежутке от 0,4 до 0,6 (самооценка по положительным качествам является адекватной), а значение коэффициента К- превышает 0,7 или, наоборот, менее 0,3 (самооценка по отрицательным качествам завышена либо занижена), и наоборот. Если Вами получены подобные результаты, то это свидетельствует о том, что Вам желательно поработать над собой с тем, чтобы избавиться от склонности приписывать себе лишние либо отрицать имеющиеся достоинства или недостатки.

5. Если полученные Вами значения обоих коэффициентов К+ и К- близки к единице (превышают значение 0,7), то это может свидетельствовать о наличии у Вас чрезмерно развитой рефлексии, которая подразумевает излишнее погружение в себя, «самокопание». Подобная «зацикленность» на себе очень часто сопровождается ощущением «меня никто не понимает» и мешает установлению гармоничных и доверительных отношений с окружающими людьми, включая родных и близких. И наоборот, близкое к нулю значение указанных обоих коэффициентов (менее 0,3)

свидетельствует о недостаточно развитой рефлексии, которую в данном случае желательно в себе развить.

6. Если Вы указали в каком-либо столбце более 20 отрицательных или положительных качеств, то в данном случае уместно говорить об очевидно присущей Вам склонности к чрезмерному философствованию и морализаторству, которое временами может переходить в резонерство, не всегда вызывающее одобрение у окружающих. Если же, наоборот, Вы не смогли выбрать из предложенного перечня даже по 10 отрицательных и положительных качеств, то данное обстоятельство свидетельствует, скорее всего, об отсутствии у Вас интереса к философским и морально-этическим вопросам, что может негативно сказаться на формировании у Вас целостного мировоззрения и выборе жизненных приоритетов.