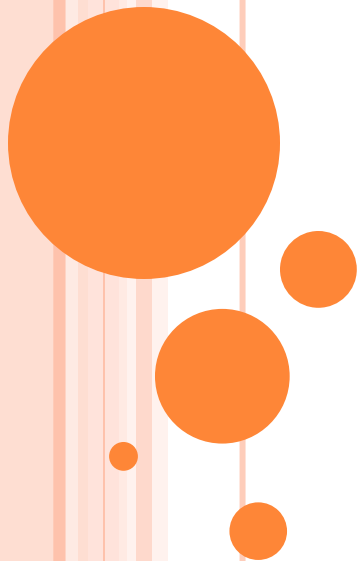


ТЕСТ «САМООЦЕНКА»

Назначение теста:

Исследование самооценки личности.



Маликова Алина 10 Б

ИНСТРУКЦИЯ К ТЕСТУ

- Каждый человек имеет определенные представления об идеале наиболее ценных свойств личности. На эти качества люди ориентируются в процессе самовоспитания. Какие качества вы более всего цените в людях? У разных людей эти представления неодинаковы, а потому не совпадают результаты самовоспитания. Какие же представления об идеале имеются у вас? Разобраться в этом вам поможет следующее задание, которое выполняется в два этапа.



ЭТАП I

- Разделите лист бумаги на четыре равные части, обозначьте каждую часть римскими цифрами I, II, III, IV.
- Будут даны четыре набора слов, характеризующих положительные качества людей. Вы должны 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 вместе с их номерами, стоящими слева. Затем приступайте ко второму набору качеств – и так до самого конца. В итоге вы должны получить четыре набора **идеальных качеств**.
- Чтобы создать условия для одинакового понимания качеств всеми участниками психологического обследования, приводится толкование этих качеств:



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. **Радущие** – 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** – задушевность, 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 удержать себя 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), а затем вычислите их процентное отношение:
- $C = (P / И) * 100\%$.



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

