**МЕТОДИКИ ДІАГНОСТИКИ САМОСВІДОМОСТІ ОСОБИСТОСТІ**

***Методики на виявлення уявлень про себе, самоставлення особистості та її Я-концепції:***

**Методика «Q-сортування» (Q-sort) В. Стефансона**

**(підлітковий та юнацький вік).**

**Мета:** вивчення уявлень особистості про себе.

**Необхідний матеріал:** набір карток з твердженнями.

**Хід проведення:**

Досліджуваному пропонується набір карток з твердженнями або назвами особистісних якостей. Їх необхідно розподілити у 3 групи від найбільш характерних до найменш характерних для досліджуваного. Якщо запропоноване твердження відповідає уявленню досліджуваного про себе як члена даної конкретної групи – картка-твердження відкладається до групи відповідей «Так», якщо суперечить його уявленню про себе – «Ні», і лише у виключних випадках - «Сумніваюсь».

Завдання можуть бути підготовані відповідно цілей діагностики. Наприклад, для вивчення «ідеального Я» досліджуваного або його уявлень про те, яким його бачать інші проводиться повторне дослідження, в ході якого інструкція корегується залежно від мети дослідження.

Переваги методики полягають у тому, що при роботі з неюдосліджуваний проявляє свою індивідуальність, реальне "Я', а не відповідність-невідповідність статистичним нормам і результатам інших людей. Можливе і повторне сортування одного і того ж набору карток, але в інших відношеннях:

* соціальне "Я" (Яким мене бачать інші люди?),
* ідеальне "Я" (Яким би я хотів бути?),
* актуальне "Я" (Який я у різних ситуаціях?),
* значимі інші (Яким я бачу свого партнера?)
* ідеальний партнер (Яким би я хотів бачити свого партнера?)

Методика визначає 6 основних тенденцій поведінки людини у групі

1. *залежність – незалежність;*
2. *комунікабельність – некомунікабельність;*
3. *прийняття боротьби - уникання боротьби.*

*Тенденція до залежності* визначається внутрішнім прагненням індивіда до прийняття внутрішніх стандартів та цінностей - соціальних та морально-етичних.

Тенденція до *комунікабельності* свідчить про контактність, прагнення утворити емоційні зв'язки як у своїй групі, так і поза нею.

Тенденція до *боротьби -* активне прагнення особистості брати участь у груповому житті, досягати вищого статусу у системі міжособистісних стосунків.

Тенденція до *уникання боротьби* свідчить про прагнення уникнути взаємодії, зберегти нейтралітет у групових суперечках та конфліктах, схильність до компромісних рішень.

Кожна з цих характеристик має зовнішню та внутрішню характеристику, тобто залежність, комунікабельність та боротьба можуть бути істинними, внутрішньо притаманними особистості, а можуть бути зовнішніми, своєрідною "маскою", яка приховує справжнє обличчя людини.

**Інструкція:** "Вам пропонується 60 тверджень, які характеризують поведінку людини у групі. Прочитайте по черзі кожне з них і дайте відповідь «так», якщо воно відповідає вашому уявленню про себе, або «ні», якщо воно не відповідає йому" (лише в окремих випадках дозволяється відповісти «сумніваюся»).

**ТЕКСТ ОПИТУВАЛЬНИКА**

* + - 1. Критичний до товаришів.
      2. Виникає тривога, коли у групі починається конфлікт.
      3. Схильний слідувати порадам лідера.
      4. Не схильний створювати надто близькі стосунки з товаришами.
      5. Подобається дружність у групі.
      6. Схильний суперечити лідеру.
      7. Відчуває симпатію до одного-двох членів групи.
      8. Уникає зустрічей та зборів у групі.
      9. Подобається похвала лідера.
      10. Незалежний у судженнях та манері поведінки.
      11. Готовий стати на будь-чию сторону у суперечці.
      12. Схильний керувати товаришами.
      13. Радіє спілкуванню з одним-двома друзями.
      14. Зовні спокійний при проявах ворожості з боку членів групи.
      15. Схильний підтримувати настрій своєї групи.
      16. Не надає значення особистим якостям членів групи.
      17. Схильний відволікати групу від цілей.
      18. Відчуває задоволення, протиставляючи себе лідеру.
      19. Хотів би зблизитися з деякими членами групи.
      20. Надає перевагу залишатися нейтральним у суперечці.
      21. Подобається, коли лідер активний та гарно керує.
      22. Вважає за краще холоднокровно обговорювати розбіжності.
      23. Недостатньо стриманий у прояві почуттів.
      24. Прагне згуртувати навколо себе однодумців.
      25. Невдоволений надто формальними стосунками.
      26. Коли звинувачують - губиться та мовчить.
      27. Вважає за краще погоджуватися з основними напрямками у групі.
      28. Прив'язаний до групи у цілому більше, ніж до окремих товаришів.
      29. Схильний затягувати та загострювати суперечку.
      30. Прагне бути у центрі уваги.
      31. Хотів би бути членом більш вузького групування.
      32. Схильний до компромісів.
      33. Відчуває внутрішнє занепокоєння, якщо лідер чинить всупереч його очікуванням.
      34. Хворобливо ставиться до зауважень товаришів.
      35. Може бути підступним та украдливим.
      36. Схильний прийняти на себе керівництво у групі.
      37. Відвертий у групі.
      38. Виникає нервове занепокоєння під час групових розбіжностей.
      39. Вважає за краще, щоб лідер брав на себе відповідальність при плануванні робіт.
      40. Не схильний відповідати на прояви дружелюбності.
      41. Схильний сердитися на товаришів.
      42. Намагається вести інших проти лідера.
      43. Легко знаходить знайомства за межами групи.
      44. Намагається уникати бути втягнутим у суперечку.
      45. Легко погоджується з пропозиціями інших членів групи.
      46. Протидіє утворенню угрупувань у групі.
      47. Насмішливий та іронічний, коли роздратований.
      48. Виникає неприязнь до тих, хто намагається виділитися.
      49. Надає перевагу меншій, але більш інтимній групі.
      50. Намагається не показувати свої справжні почуття.
      51. Стає на сторону лідера при групових розбіжностях.
      52. Ініціативний при встановленні контактів у спілкуванні.
      53. Уникає критикувати товаришів.
      54. Надає перевагу звертатися до лідера частіше, ніж до інших членів групи.
      55. Не подобається, копи стосунки у групі надто формальні.
      56. Любить ініціювати суперечки.
      57. Прагне втримати своє високе положення у групі.
      58. Схильний вмішуватися у контакти товаришів та порушувати їх.
      59. Схильний до «перепалок», «задиристий».
      60. Схильний виражати незадоволення лідером.

**Обробка та аналіз результатів:**

Після того, як обстежуваний розклав картки на 3 групи, відповіді розносяться відповідно до ключа і підраховується тенденція у кожній із пар.

КЛЮЧ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. Залежність | 3 | 9 | 15 | 21 | 27 | 33 | 39 | 45 | 51 | 54 |
| 1. Незалежність | 6 | 12 | 18 | 24 | 30 | 36 | 42 | 48 | 57 | 60 |
| 1. Комунікабельність | 5 | 7 | 13 | 19 | 25 | 31 | 37 | 43 | 49 | 52 |
| 1. Некомунікабельність | 4 | 10 | 16 | 22 | 28 | 34 | 40 | 46 | 55 | 58 |
| 1. Прийняття "боротьби" | 1 | 11 | 17 | 23 | 29 | 35 | 41 | 47 | 56 | 59 |
| 1. Уникання "боротьби" | 2 | 8 | 14 | 20 | 26 | 32 | 38 | 44 | 50 | 53 |

Так як заперечення однієї якості свідчить про наявність полярної якості, кількість відповідей «так» додається до кількості відповідей «ні» протилежної тенденції. В результаті з'являється сумарне кількісне значення для кожної з перерахованих тенденцій.

Якщо кількість відповідей «так» однієї тенденції дорівнює кількості позитивних відповідей протилежної тенденції (наприклад, залежність — незалежність), то це може свідчити про наявність внутрішнього конфлікту особистості, у якої однаково виражені протилежні тенденції.

3-4 відповіді «сумніваюся» за окремими тенденціям розглядаються як ознака нерішучості, ухиляння, астенічності, але у інших випадках це може свідчити про певну вибірковість у поведінці, про тактичну гнучкість, сценічність. Ці якості можна веріфікувати, аналізуючи їх у сукупності з іншими особистісними особливостями.

Якщо кількість позитивних відповідей у кожній взаємопов’язаній парі (залежність – незалежність, комунікабельність - некомунікабельність, прийняття «боротьби» - уникання «боротьби») наближається до 20, то це свідчить про справжнє переважання тієї чи іншої стійкої тенденції, яка притаманна індивіду і проявляється не лише у певній групі, але й поза її межами.

Для зведення результатів у межі від +1 до -1 отримане число потрібно поділити на 10. Мається на увазі, що відповідь «так» має позитивний знак, а відповідь «ні» - негативний.

Можлива і нульова оцінка, коли суми відповідей «так» і «ні» співпадають. Саме таке становище може стати джерелом внутрішнього конфлікту особистості, яка перебуває під владою однаково виражених протилежних тенденцій.

Певний інтерес становить використання цієї методики в якості взаємооцінки для порівняння уявлень про самого себе з думкою кожного про кожного всередині групи.

*За матеріалами:*

* *Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие. / Ред.-сост. Д.Я. Райгородский. – Самара: Издательский дом «БАХРАХ», 1998. – С.465-469.*
* *Большая энциклопедия психологических тестов. – М.: Изд-во Эксмо, 2006. – С.268-270.*

**Методика «Особистісний диференціал» (ОД)**

**(адаптована в НДІ ім. В.М. Бехтєрєва)**

**(підлітковий, юнацький вік)**

***Мета:*** визначення емоційно-оцінних ставлень людини до себе, її самооцінки.

**Необхідний матеріал*:*** бланк ОД з протилежними рисами особистості

**Хід проведення:**

Досліджуваним роздаються бланки з надрукованими в них прикметниками, що відображають рівень самоповаги, вольові якості, інтро-екстровертованість особистості. Пропонується самим оцінити себе по 21-му пункту, відмітивши на бланку лише одну цифру від (+3) до (-3).

Методика може бути використана для вимірювання взаємних оцінок досліджуваних.

**Інструкція:** «Перед вами 21 пара прикметників, які характеризують особистість. Будь ласка, оцініть наскільки вираженими є ці ознаки у Вас та обведіть на бланку цифру, що відображає вашу оцінку її вираженості відповідно до шкали:

1. - яскраво виражена ознака;
2. – ознака виражена;

1 - незначно, трішки виражена ознака;

1. - обидві ознаки виражені рівною мірою (не виражена жодна ознака, важко відповісти)».

Час виконання - 10 хвилин.

***Обробка та аналіз результатів:***

Підрахуйте загальну кількість балів окремо за шкалами оцінки (О), сили (С), активності (А). Загальний рівень вираження цих компонентів:

1. *до-6 балів -* низький рівень;
2. *від -5 до +5 балів -* середній;
3. *від +6 балів і більше -* високий.

Отже, оптимальним рівнем розвитку факторів (О), (С), (А) слід вважати ті, що виражені високими балами та позитивними середніми.

***Фактор оцінки* (О)** свідчить про рівень *самоповаги-самоприниження*.

Отримані *високі бали* вказують на те, що досліджуваний приймає себе як особистість, задоволений собою, позитивно оцінює свої якості, можливості, схильний усвідомлювати себе як носія позитивних, соціально бажаних характеристик.

*Низькі значення* цього фактора наголошують на критичному ставленні до себе, невдоволеністю власною поведінкою, рівнем досягнень, особливостями особистості, низьким рівнем прийняття власного «Я». Отримані крайні негативні бали свідчать про можливі невротичні проблеми, пов'язані з відчуттям нікчемності своєї особистості. Взагалі, фактор (О) використовується для діагностики рівня привабливості, симпатії-антипатії, емоційного ставлення людини до власного образу «Я».

При використані ОД для вимірювання взаємних оцінок фактор (О) інтерпретується як свідчення рівня привабливості, симпатії, яким володіє одна людина у сприйнятті іншої. При цьому позитивні (+) значення цього фактора відповідають перевазі, що надається об’єкту оцінки, негативні (-) – його відторгненню.

***Фактор сили* (С)** свідчить про *усвідомлення і оцінку людиною своїх вольових якостей.*

*Високі показники* по фактору (С) вказують на впевненість у собі, незалежність, здатність розраховувати на власні сили в несподіваних або важких ситуаціях.

*Низькі показники* свідчать про недостатній рівень самоконтролю, нездатність дотримуватись прийнятої лінії поведінки, її залежність від зовнішніх оцінок та обставин. Особливо низькі показники позитивно корелюють з наявністю астенії, високого рівня тривожності.

У взаємних оцінках фактор (С) виявляє стосунки домінування-підкорення, як вони сприймаються суб’єктом оцінки.

***Фактор активності* (А)** інтерпретується як свідчення *екстра-інтровертованості особистості.*

*Позитивні (+) значення* вказують на екстравертованість, високу активність, комунікабельність, імпульсивність особистості.

*Негативні значення* (-) інтерпретуються як інтровертованість, певна пасивність, замкнутість, малоконтактність, спокійні емоційні реакції.

У взаємних оцінках відображається сприйняття людьми особистісних особливостей один одного.

При аналізі та інтерпретації даних, отриманих за допомогою ОД, слід пам'ятати, що в них відображені суб'єктивні, емоційно-оцінні уявлення людини про саму себе та інших людей, його ставлення, які можуть лише частково відповідати реальному стану справ, але часто самі по собі мають першочергове значення.

Отримані результати є достатньо важливими показниками для вирішення таких завдань, як діагностика неврозів, граничних станів, контроль ефективності психокорекції та психотерапії.

**Бланк ОД**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| О | привабливий | +3 2 1 0 1 2 3- | непривабливий |
| С | слабкий | -3 2 1 0 1 2 3+ | сильний |
| А | балакучий | +3 2 1 0 1 2 3- | мовчазний |
| О | безвідповідальний | -3 2 1 0 1 2 3+ | сумлінний |
| С | впертий | +3 2 1 0 1 2 3- | поступливий |
| А | замкнутий | -3 2 1 0 1 2 3+ | відвертий |
| О | добрий | +3 2 1 0 1 2 3- | егоїстичний |
| С | залежний | -3 2 1 0 1 2 3+ | незалежний |
| А | активний | +3 2 1 0 1 2 3- | пасивний |
| О | байдужий | -3 2 1 0 1 2 3+ | чуйний |
| С | рішучий | +3 2 1 0 1 2 3- | нерішучий |
| А | млявий | -3 2 1 0 1 2 3+ | енергійний |
| О | справедливий | +3 2 1 0 1 2 3- | несправедливий |
| С | розслаблений | -3 2 1 0 1 2 3+ | напружений |
| А | метушливий | +3 2 1 0 1 2 3- | спокійний |
| О | ворожий | -3 2 1 0 1 2 3+ | дружелюбний |
| С | впевнений | +3 2 1 0 1 2 3- | непевний |
| А | мовчазний | -3 2 1 0 1 2 3+ | комунікабельний |
| О | чесний | +3 2 1 0 1 2 3- | нещирий |
| С | несамостійний | -3 2 1 0 1 2 3+ | самостійний |
| А | дратівливий | +3 2 1 0 1 2 3- | незворушливий |

*За матеріалами:*

* *Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие. / Ред.-сост. Д.Я. Райгородский. – Самара: Издательский дом «БАХРАХ», 1998. – С.269-274.*
* *Зелінська Т.М., Михайлова І.М. Практикум із загальної психології: Навч.посібн. – К.:Каравела, 2009. – С.106-108.*

**Методика «Самодіагностика Я-концепції»**

**(підлітковий, юнацький вік)**

***Мета:***Здійснити комплексну діагностику власної Я-концепції.

***Необхідний матеріал:*** опитувальник з 6-ти блоків.

***Хід проведення:***

Досліджуваним пропонується відповісти на питання, згруповані по 6-ти блоках. У кожному блоці по 5 питань. Кожна група позначається буквою. Досліджуваним потрібно відповісти на кожне питання «так» або «ні».

**Інструкція:** «Перед Вами опитувальник, що дозволяє оцінити Ваше ставлення до самого себе. На кожне питання дайте відповідь «так» чи «ні», відповідно до вашого уявлення про себе».

***Опитувальник***

А1. У тебе є почуття гумору?

А2. Чи довірливий і відвертий ти з друзями?

АЗ. Тобі легко просидіти більш години, не розмовляючи?

А4. Ти охоче позичаєш свої речі?

А5. Чи багато в тебе друзів?

Б1. Ти вмієш розважати гостей?

Б2. Чи властиві тобі точність і пунктуальність?

БЗ. Ти збираєш гроші?

Б4. Тобі імпонує діловий стиль одягу?

Б5. Чи вважаєш ти, що правила внутрішнього розпорядку необхідні?

В1. Чи виявляєш ти свою антипатію до кого-небудь публічно?

В2. Ти зарозумілий?

В3. Тобі притаманна риса неприйняття?

В4. Ти стараєшся бути в центрі уваги компанії?

В5. Чи наслідують тебе?

Г1. Ти вживаєш лайливі слова, говорячи з людьми, яких це шокує?

Г2. Ти любиш перед екзаменом похвалитись, що прекрасно все знаєш?

ГЗ. Ти маєш звичку робити зауваження, читати нотації тощо?

Г4. Чи буває у тебе бажання вразити друзів оригінальністю?

Г5. Ти отримуєш задоволення, висміюючи думку інших?

Д1. Чи надаєш ти перевагу професії джокера, актора, телевізійного диктора професіям інженера, лаборанта, бібліографа?

Д2. Чи почуваєшся ти невимушено в компанії малознайомих людей?

Д3. Ти надаєш перевагу ввечері заняттю спортом замість того, щоб посидіти спокійно вдома і почитати книжку?

Д4. Ти здатний зберігати таємниці?

Д5. Чи любиш ти святкову атмосферу?

Е1. Чи суворо ти дотримуєшся у листах правил пунктуації?

Е2. Ти готуєшся раніше до відпочинку у неділю?

Е3. Ти можеш достовірно скласти звіт про свої витрати, коли щось купуєш?

Е4. Ти дотримуєшся порядку в усьому?

Е5. Ти береш близько до серця якусь інформацію?

***Обробка та аналіз результатів:***

Пропонується підрахувати кількість відповідей «так» у кожній частині тесту - блоці, позначеній буквою. У тих частинах, де більшість відповідей «так», потрібно поставити індекс блоку: А, Б, В, Г, Д, Е. Потім там, де більшість відповідей «ні» - «О». Респонденти повинні отримати один із варіантів відповіді з кожної групи індексів:

1)А,Б,В;2)Г,Д,Е.

Наприклад, 1) АОВ; 2) ОДО.

***Інтерпретація відповідей:***

1. Із трьох перших груп (А, Б, В), чи **«Яким тебе сприймають оточуючі люди».**

АОО. Тебе часто вважають надійною людиною, хоча насправді ти трішечки легковажний. Ти веселий та балакучий, робиш інколи менше, ніж обіцяєш. Друзям неважко повести тебе за собою, і тому вони іноді думають, що ти піддаєшся впливу інших. Проте у серйозних речах ти можеш наполягати на своєму.

АОВ. Ти справляєш враження людини, не дуже сором'язливої, іноді навіть неввічливої. Прагнучи до оригінальності, суперечиш іншим, а іноді й собі, заперечуючи сьогодні те, що стверджував учора. Ти здаєшся людиною безтурботною, неохайною, необов'язковою. Але варто захотіти - станеш спритним і енергійним. Тобі не вистачає врівноваженості.

АБО. Ти дуже подобаєшся оточенню. Ти товариський, серйозний, поважаєш думку інших, ніколи не залишиш друзів у тяжку хвилину. Але дружбу твою заслужити нелегко.

АБВ. Ти любиш командувати оточуючими тебе людьми, але незручність від цього відчувають тільки найближчі люди. З усіма іншими ти стримуєшся. Говорячи свою думку, не думаєш про те, як твої слова можуть вплинути на людей. Оточуючі люди іноді уникають тебе, боячись, що ти їх образиш.

ООО. Ти стриманий, замкнутий. Ніхто не знає, про що ти думаєш. Зрозуміти тебе важко.

ООВ. Ймовірно, що про тебе говорять: «Який нестерпний характер». Ти дратуєш співрозмовників, не даєш їм висловитися, нав'язуєш свою думку і ніколи не поступаєшся.

ОБО. Ти - зразковий студент, ввічливий, акуратний, дисциплінований, завжди з гарними оцінками. Викладачі поважають тебе і довіряють. Що стосується товаришів, то одні вважають тебе «задаваками», інші пропонують тобі свою дружбу.

ОБВ. Можливо, дехто вважає тебе людиною, яка постійно думає, що її ображають. Ти сваришся через дрібниці. Іноді буваєш у гарному настрої, але це буває рідко. Взагалі, ти справляєш враження вразливої й поміркованої людини.

2. Із трьох останніх груп (Г,Д,Е), чи **«Який ти насправді?».**

ООО. Тебе приваблює все нове, у тебе палка уява, одноманітність тебе обтяжує. Але мало хто достеменно знає, який ти є насправді. Тебе вважають спокійною людиною, тихою, задоволеною своєю долею, тоді як насправді ти прагнеш до життя, сповненого яскравих подій.

ООЕ. Більш за все, ти сором'язлива людина. Це видно, коли тобі доводиться мати справу з незнайомими людьми. Собою буваєш тільки у колі сім'ї або близьких друзів. У присутності сторонніх людей почуваєшся скуто, але стараєшся не показувати це. Ти добросовісний, старанний. У тебе є багато гарних задумів, ідей, проектів, але через свою скромність ти часто залишаєшся в тіні.

ОДО. Ти дуже товариський, любиш зустрічатися з людьми, збирати їх навколо себе. Навіть думати не можеш про те, щоб залишитися одному, вважаючи, що тоді «все пропало». Тобі навіть важко бути одному в кімнаті, щоб виконати якусь важливу справу. Дуже сильний дух протиріччя: постійно хочеш зробити щось не так, як інші. Іноді піддаєшся такому запалу, але в більшості випадків стримуєшся.

ОДЕ. Ти стриманий, але не боязкий, веселий, але в міру, товариський, ввічливий з усіма. Звик, що тебе часто хвалять. Хотів би, щоб тебе любили без усяких на те зусиль із твого боку. Без друзів тобі не по собі. Тобі приємно робити добро людям. Але тобі можна зробити докір в деякій схильності «літати в небесах».

ГОО. Ти схильний висловлюватися і несамовито захищати парадоксальні точки зору. Тому в тебе чимало ворогів, навіть друзі тебе не завжди розуміють. Але тебе це мало хвилює.

ГОЕ. Тобі доведеться вислухати не дуже приємні слова. Як це тобі вдалося підібрати таке сполучення букв? Характер досить важкий, надто непоступливий. Недостатньо розвинене почуття гумору, не розумієш жартів. Часто критикуєш чужі дії та примушуєш інших чинити так, як ти хочеш. А якщо тобі не підкоряються, починаєш злитися. Тому в тебе мало друзів.

ГДО. Ти оригінальна людина і любиш дивувати друзів. Якщо хто-небудь дасть тобі пораду, робиш усе навпаки тільки заради того, щоб подивитися, що з цього вийде. Тебе це тішить, а інших дратує. Тільки найближчі друзі знають, що ти не такий самовпевнений, як здасться.

ГДЕ. Ти енергійний. Скрізь почуваєшся на своєму місці. Завжди володієш собою, товариський, але, схоже, любиш бути з друзями тільки за умови, що ти відіграєш у компанії головну роль. Любиш бути арбітром у суперечках та організовувати ігри. Оточуючі тебе люди визнають твій авторитет, оскільки у твоїх судженнях завжди є значна доля здорового глузду. Але, як не дивно, твоє прагнення всіх повчати втомлює оточуючих.

*За матеріалами: Зелінська Т.М., Михайлова І.М. Практикум із загальної психології: Навч.посібн. – К.:Каравела, 2009. – С.103-106.*

**Дослідження різних образів «Я-концепції»**

**(підлітковий, юнацький вік)**

**Мета:** виявлення уявлення людини про різні образи власної «Я-концепції»..

**Необхідний матеріал:** набір слів, що характеризують окремі якості особистості: вразливість, гордість, грубість, залежність, злопам’ятність, мстивість, образливість, обережність, чуйність, прив'язливість, байдужість, розв’язаність, розсудливість, рішучість, стриманість, сентиментальність, пристрасність, наполегливість, боязливість.

**Хід проведення:**

Досліджуваному пропонують скласти із запропонованого списку 5 рядів слів. Ряди повинні характеризувати наступні уявлення досліджуваного про себе:

*І ряд - теперішнє «я»* (яким я вважаю себе у даний момент);

*ІІ ряд - динамічне «я»* (яким я поставив собі за мету стати);

*ІІІ ряд - ідеальне «я»* (яким, я знаю, я повинен бути, виходячи з засвоєних моральних норм і зразків);

*ІVряд - майбутнє або можливе «я»* (яким, мені здається, я стаю);

*Vряд - уявне «я»* (яким я намагаюся здаватися іншим).

І-ий ряд досліджуваний починає з того слова, яке, як він вважає, позначає якість, притаманну йому в теперішній час у найменшій мірі. Потім ставиться слово, щ позначає якість, притаманну йому в декілька більшій мірі і т.д. Останнє місце в ряду займає слово, що позначає якість, яка досліджуваному, на його думку, притаманна найбільшою мірою. За тим же принципом складається решта рядів слів.

**Обробка та аналіз результатів:**

Будується графік. По осі абсцис відкладаються слова, що характеризують окремі якості особистості, по осі ординат – їх рангові показники, що характеризують уявлення досліджуваного про його різноманітні «Я». Для кожного ряду будується окремий графік, який дозволяє наочно побачити співвідношення різних образів «Я» досліджуваних. Великі розбіжності можуть бути свідчення конфліктності «Я-концепції» особистості.

Тест-опитувальник ставлення до себе (В.В. Столін)

**(юнацький вік)**

**Мета:** дослідження комплексу факторів ставлення людини до себе.

**Необхідний матеріал:** опитувальник, бланк відповідей.

**Хід проведення:**

Досліджуваним пропонують оцінити ступінь згоди з 57-ми твердженнями особистісного опитувальника, обравши одну з двох варіантів відповідей: «погоджуюсь» і «не погоджуюсь». Твердження опитувальника сформульовані від першої особи і спрямовані на аналіз особистої думки досліджуваного .

**Інструкція:** «Перед Вами особистісний опитувальник, який не передбачає правильних і неправильних відповідей. Уважно прочитайте кожне твердження і, у разі згоди з ним – навпроти його номера у бланку для відповідей поставте «+»; якщо не погоджуєтесь із запропонованим твердженням – поставте «-».»

**Текст опитувальника.**

1. Думаю, що більшість моїх знайомих ставиться до мене з симпатією.
2. Мої слова не так уже й часто розходяться зі справами.
3. Думаю, що багато хто бачить у мені щось схоже з собою.
4. Коли я намагаюся себе оцінити, я, насамперед, бачу свої недоліки.
5. Думаю, що як особистість я можу бути привабливим для інших.
6. Коли я бачу себе очима люблячої мене людини, мене неприємно вражає те, наскільки мій образ далекий від дійсності.
7. Моє «Я» завжди мені цікаве.
8. Я вважаю, що іноді не гріх пожаліти себе.
9. У моєму житті є (чи були) люди, з якими я був дуже близький.
10. Власну повагу мені ще треба заслужити.
11. Бувало, і не раз, що я сам себе страшенно ненавидів.
12. Я цілком довіряю своїм раптовим бажанням.
13. Я сам хотів багато в чому себе переробити.
14. Моє власне «Я» не видається мені чимось вартим уваги.
15. Я щиро хочу, щоб у мене усе було добре в житті.
16. Якщо я і ставлюся до кого-небудь з докором, то насамперед до самого себе.
17. Випадковому знайомому я швидше за все видамся людиною приємною.
18. Частіше я схвалюю свої плани і вчинки.
19. Власні слабості викликають у мене щось схоже на презирство.
20. Якби я роздвоївся, то мені було б досить цікаво спілкуватися зі своїм двійником.
21. Деякі свої якості я відчуваю як сторонні, чужі мені.
22. Навряд чи хто-небудь зможе відчути свою схожість зі мною.
23. У мене досить здібностей і енергії втілити в життя задумане.
24. Часто я не без сарказму жартую над собою.
25. Найрозумніше, що може зробити людина у своєму житті, – це підкоритися власній долі.
26. Стороння людина з першого погляду знайде в мені багато відразливого.
27. На жаль, якщо я і сказав щось, то це не означає, що саме так і вчиню.
28. Моє ставлення до самого себе можна назвати дружнім.
29. Бути поблажливим до власних слабостей цілком природно.
30. Мені не вдається бути цікавим для коханої людини тривалий час.
31. У глибині душі я б хотів, щоб зі мною сталося щось катастрофічне.
32. Навряд чи я викликаю симпатію у більшості моїх знайомих.
33. Мені буває дуже приємно побачити себе очима люблячої мене людини.
34. Коли у мене виникає яке-небудь бажання, я насамперед запитую себе, чи розумно це.
35. Іноді мені здається, що якби якась мудра людина змогла побачити мене наскрізь, вона б відразу зрозуміла, яка я нікчема.
36. Часом я сам собою захоплююся.
37. Можна сказати, що я ціную себе досить високо.
38. У глибині душі я ніяк не можу повірити, що я справді доросла людина.
39. Без сторонньої допомоги я мало що можу зробити.
40. Іноді я сам себе погано розумію.
41. Мені дуже заважає нестача енергії, волі і цілеспрямованості.
42. Думаю, що інші в цілому оцінюють мене досить високо.
43. У моїй особистості є, напевно, щось таке, що здатне викликати в інших неприязнь до мене.
44. Більшість моїх знайомих не сприймає мене всерйоз.
45. Я досить часто дратуюсь від самого себе.
46. Загалом я можу сказати, що поважаю себе.
47. Навіть мої негативні риси не здаються мені чужими.
48. У цілому, мене влаштовує те, який я є.
49. Навряд чи мене можна любити по-справжньому.
50. Моїм мріям і планам не вистачає реалістичності.
51. Якби моє друге «Я» існувало, то для мене це був би найнудніший партнер по спілкуванню.
52. Думаю, що міг би знайти спільну мову з будь-якою розумною і знаючою людиною.
53. Те, що в мені відбувається, як правило мені зрозуміло.
54. Мої достоїнства загалом переважують мої недоліки.
55. Навряд чи знайдеться багато людей, що звинуватять мене у відсутності совісті.
56. Коли зі мною трапляються неприємності, як правило, я кажу: «Так тобі і треба».
57. Я можу сказати, що в цілому я контролюю свою долю.

# Обробка та аналіз результатів:

Показник за кожним фактором визначається шляхом сумування тверджень, з якими обстежуваний згоден, якщо вони входять у фактор з позитивним знаком твердження, і тверджень, з якими обстежуваний не згоден, якщо вони включається у фактор з від’ємним знаком.

# Ключ для обробки:

***Шкала S (інтегральна):***

+: 2, 5, 23, 33, 37, 42, 46, 48, 52, 53, 57

–: 6, 9, 13, 14, 16, 18, 30, 35, 38, 39, 41, 43, 44, 45, 49, 50, 56

***Шкала самоповаги (I):***

+: 2, 23, 53, 57

–: 8, 13, 25, 27, 31, 35, 38, 39, 40, 41, 50

***Шкала аутосимпатії (II):***

+: 12, 18, 28, 29, 37, 46, 48, 54

–: 4, 9, 11, 16, 19, 24, 45, 56

***Шкала очікування позитивного ставлення інших (III):***

+: 1, 5, 10, 15, 42, 55

–: 3, 26, 30, 32, 43, 44, 49

***Шкала самоінтересу (IV):***

+: 7, 17, 20, 33, 34, 52

–: 14, 51

***Шкала самовпевненості (1):***

+: 2, 23, 37, 42, 46

–: 38, 39, 41

***Шкала очікування ставлення інших (2):***

+: 1, 5, 10, 52, 55

–: 32, 43, 44

***Шкала самоприйняття (3):***

+: 12, 18, 28, 47, 48, 54

–: 21

***Шкала самопослідовності (самокерівництва) (4):***

+: 50, 57

–: 25, 27, 31, 35, 36

***Шкала самозвинувачення (5):***

+: 3, 4, 9, 11, 16, 24, 45, 56

–: –

***Шкала самоінтересу (6):***

+: 17, 20, 33

–: 26, 30, 49, 51

***Шкала саморозуміння (7):***

+: 53

–: 6, 8, 13, 15, 22, 40

**ПОРЯДОК ПІДРАХУНКУ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| “Сирий бал” | Накопичені частоти (в %) | “Сирий бал” | Накопичені частоти (в %) | “Сирий бал” | Накопичені частоти (в %) |
| Фактор S | | | | | |
| 0 | 0,00 | 11 | 38,33 | 22 | 96,00 |
| 1 | 0,67 | 12 | 49,00 | 23 | 96,67 |
| 2 | 3,00 | 13 | 55,33 | 24 | 98,00 |
| 3 | 5,33 | 14 | 62,67 | 25 | 98,33 |
| 4 | 6,33 | 15 | 69,33 | 26 | 98,67 |
| 5 | 9,00 | 16 | 74,33 | 27 | 99,67 |
| 6 | 13,00 | 17 | 80,00 | 28 | 99,67 |
| 7 | 16,00 | 18 | 85,00 | 29 | 100,00 |
| 8 | 21,33 | 19 | 88,00 | 30 | 100,00 |
| 9 | 26,67 | 20 | 90,67 |  |  |
| 10 | 32,33 | 21 | 93,33 |  |  |
| Фактор I | | | | | |
| 0 | 1,67 | 6 | 34,00 | 12 | 91,33 |
| 1 | 4,00 | 7 | 44,67 | 13 | 96,67 |
| 2 | 6,00 | 8 | 58,67 | 14 | 99,67 |
| 3 | 9,33 | 9 | 71,33 | 15 | 100,00 |
| 4 | 16,00 | 10 | 80,00 |  |  |
| 5 | 25,33 | 11 | 86,67 |  |  |
| Фактор II | | | | | |
| 0 | 0,33 | 6 | 37,33 | 12 | 90,67 |
| 1 | 3,67 | 7 | 47,00 | 13 | 96,67 |
| 2 | 9,00 | 8 | 58,33 | 14 | 98,33 |
| 3 | 16,00 | 9 | 69,67 | 15 | 99,67 |
| 4 | 21,67 | 10 | 77,33 | 16 | 100,00 |
| 5 | 28,00 | 11 | 86,00 |  |  |
| Фактор III | | | | | |
| 0 | 0,00 | 5 | 6,00 | 10 | 53,00 |
| 1 | 0,00 | 6 | 9,00 | 11 | 72,33 |
| 2 | 0,67 | 7 | 17,67 | 12 | 91,33 |
| 3 | 1,00 | 8 | 27,33 | 13 | 100,00 |
| 4 | 3,33 | 9 | 39,67 |  |  |
| Фактор IV | | | | | |
| 0 | 0,67 | 3 | 16,00 | 6 | 71,33 |
| 1 | 2,00 | 4 | 29,00 | 7 | 92,33 |
| 2 | 5,33 | 5 | 49,67 | 8 | 100,00 |
| Фактор 1 | | | | | |
| 0 | 3,67 | 3 | 29,33 | 6 | 81,33 |
| 1 | 7,33 | 4 | 47,67 | 7 | 92,33 |
| 2 | 16,67 | 5 | 65,67 | 8 | 100,00 |
| Фактор 2 | | | | | |
| 0 | 0,00 | 3 | 7,33 | 6 | 51,33 |
| 1 | 0,67 | 4 | 15,00 | 7 | 80,00 |
| 2 | 3,67 | 5 | 32,00 | 8 | 100,00 |
| Фактор 3 | | | | | |
| 0 | 2,67 | 3 | 34,33 | 6 | 89,67 |
| 1 | 7,67 | 4 | 50,67 | 7 | 100,00 |
| 2 | 16,67 | 5 | 70,67 |  |  |
| Фактор 4 | | | | | |
| 0 | 3,00 | 3 | 38,33 | 6 | 92,00 |
| 1 | 9,67 | 4 | 60,33 | 7 | 100,00 |
| 2 | 25,67 | 5 | 79,67 |  |  |
| Фактор 5 | | | | | |
| 0 | 1,67 | 3 | 27,67 | 6 | 81,67 |
| 1 | 4,67 | 4 | 43,33 | 7 | 96,67 |
| 2 | 15,00 | 5 | 60,67 | 8 | 100,00 |
| Фактор 6 | | | | | |
| 0 | 0,67 | 3 | 20,00 | 6 | 80,00 |
| 1 | 3,00 | 4 | 34,33 | 7 | 100,00 |
| 2 | 11,33 | 5 | 54,67 |  |  |
| Фактор 7 | | | | | |
| 0 | 4,33 | 3 | 68,67 | 6 | 99,33 |
| 1 | 21,33 | 4 | 83,67 | 7 | 100,00 |
| 2 | 43,33 | 5 | 94,00 |  |  |

Якщо значення показника накопичених частот ***менше 50 %*** – ознака не виражена.

***50%-74%*** - ознака виражена.

***Більше 75%*** - ознака яскраво виражена.

Опитувальник самоставлення побудований відповідно до ієрархічної моделі структури самоставлення В.В. Століна (1985 р.). Опитувальник діагностує 7 факторів, що лягли в основу 4-ьох шкал опитувальника:

**Шкала I – самоповага** – спрямована на відображення аспектів самоставлення до своїх здібностей, енергії, самостійності, оцінки можливостей контролювати своє життя, ступінь віри у власні сили.

**Шкала II – аутосимпатія** – на позитивному полюсі характеризує довіру до себе та позитивну самооцінку. На негативному полюсі – бачення у собі переважно недоліків, низьку самооцінку, схильність до самозвинувачення.**.**

**Шкала III - очікування позитивного чи негативного ставлення до себе оточуючих.**

**Шкала IV – само інтерес**  - відображає міру близькості до себе, інтерес до власних думок та почуттів, впевненість у власному інтересі для інших**.**

Опитувальник також оцінює «глобальне самоставлення» (почуття «за» чи «проти» себе).

**Шкала S ( інтегральна)** – вимірює інтегральне почуття “за” або “проти” власного “Я” досліджуваного.

Опитувальник містить також сім шкал, спрямованих на вимірювання вираженості установки на ті чи інші внутрішні дії на адресу «Я» досліджуваного.

***Шкала 1 – самовпевненість.***

***Шкала 2 - очікування ставлення інших.***

***Шкала 3 - самоприйняття.***

***Шкала 4 - самопослідовність (самокерівництво).***

***Шкала 5 – самозвинувачення.***

***Шкала 6 – само інтерес.***

***Шкала 7 – саморозуміння.***

Таким чином, опитувальник дозволяє виявити три рівні самоставлення, що різняться за ступенем узагальненості: 1) глобальне самоставлення; 2) самоставлення, диференційоване за самоповагою, аутосимпатією, самоінтересом та очікуваним ставленням до себе; 3) рівень конкретних дій (готовності до них) щодо свого «Я».

*За матеріалами: Практикум по психодиагностике.*

*Психодиагностические материалы. – М.: МГУ, 1988.*

Тест-опитувальник для визначення самоставлення особистості

(В.В. Столін, С.Р. Пантелєєв).

Мета: визначення емоційного та семантичного змісту ставлення особистості до себе.

Необхідний матеріал: опитувальник, бланк для відповідей.

Хід проведення:

Досліджуваним пропонується опитувальник, що налічує 110 тверджень.

**Інструкція: «**Уважно прочитайте запропоновані Вам твердження і обведіть одну з двох відповідей на окремому бланку поряд з номером кожного твердження: обведіть знак “+” - якщо Ви погоджуєтесь або знак “-” – якщо не погоджуєтесь.

Над твердженнями довго не роздумуйте. Правильних і неправильних відповідей немає.

**Текст опитувальника.**

1. Мої слова не так уже й часто розходяться з ділом.
2. Випадковому знайомому я швидше за все видамся людиною приємною.
3. До чужих проблем я завжди ставлюсь з тим же розумінням, що і до своїх.
4. У мене часто виникає відчуття, що те, про що я подумки з собою розмовляю, мені неприємне.
5. Думаю, що більшість моїх знайомих ставиться до мене з симпатією.
6. Найрозумніше, що може зробити людина у своєму житті, – це підкоритися власній долі.
7. У мене достатньо здібностей та енергії втілити в життя задумане.
8. Якби Я роздвоївся, то мені було б дуже цікаво спілкуватися зі своїм двійником.
9. Я не здатен завдати душевного болю коханим та рідним мені людям.
10. Я вважаю, що іноді не гріх пожаліти самого себе.
11. Зробивши якийсь промах, я часто не можу зрозуміти, як мені могло прийти в голову, що із задуманого могло вийти щось хороше.
12. Частіше я схвалюю свої плани і вчинки.
13. В моїй особистості є, мабуть, щось таке, що здатне викликати у інших гостру неприязнь.
14. Коли я намагаюся себе оцінити, я насамперед бачу свої недоліки.
15. У мене не виходить бути для коханої людини цікавим тривалий час.
16. Можна сказати, що я ціную себе досить високо.
17. Мій внутрішній голос рідко підказує мені те, з чим би я кінець кінцем погодився.
18. Багато моїх знайомих не сприймають мене серйозно.
19. Бувало, і не раз, що я сам сильно ненавидів себе.
20. Мені дуже заважає нестача волі, енергії та цілеспрямованості.
21. В моєму житті виникали такі обставини, коли я йшов на угоду з власною совістю.
22. Іноді я сам себе погано розумію.
23. Часом мені буває дуже болісно спілкуватися з самим собою.
24. Думаю, що без великих зусиль міг би знайти спільну мову з будь-якою розумною та знаючою людиною.
25. Якщо я і ставлюся до кого-небудь з докором, то насамперед до самого себе.
26. Іноді я сумніваюсь, чи можна любити мене по-справжньому.
27. Часто мої суперечки з самим собою обриваються думкою, що все одно вийде не так, як я вирішив.
28. Моє ставлення до самого себе можна назвати дружнім.
29. Навряд чи знайдуться люди, яким я не по душі.
30. Часто я не без сарказму жартую над собою.
31. Якби моє друге «Я» існувало, то для мене це був би найнудніший партнер по спілкуванню.
32. Я вважаю, що я достатньо склався як особистість і тому не витрачаю багато сили на те, щоб в чомусь стати іншим.
33. В цілому мене влаштовує те, який я є.
34. На жаль, дуже багато не розділяють моїх поглядів на життя.
35. Загалом я можу сказати, що поважаю себе.
36. Я думаю, що маю надійного і розумного порадника в самому собі.
37. Я досить часто дратуюсь від самого себе.
38. Я часто, але досить безуспішно, намагаюсь в собі щось змінити.
39. Я думаю, що моя особистість значно цікавіша і багатша, ніж це може видатися на перший погляд.
40. Мої достоїнства загалом переважають над моїми недоліками.
41. Я рідко залишаюсь незрозумілим в самому важливому для мене.
42. Думаю, що інші в цілому оцінюють мене досить високо.
43. Те, що зі мною трапляється, - це справа моїх рук.
44. Якщо я сперечаюсь з собою, то завжди впевнений, що знайду єдине правильне рішення.
45. Коли зі мною трапляються неприємності, як правило, я кажу: «Так тобі і треба».
46. Я не вважаю, що достатньо духовно цікавий для того, щоб бути привабливим для багатьох людей.
47. У мене часто виникають сумніви, чи такий я насправді, яким себе уявляю.
48. Я не здатен зрадити навіть подумки.
49. Частіше всього я думаю про себе з дружньою іронією.
50. Мені здається, що мало хто може подумати про мене погано.
51. Я впевнений, що на мене можна покластися у самих відповідальних справах.
52. Я можу сказати, що в цілому я контролюю свою долю.
53. Я ніколи не видаю думки, які мені сподобались за свої.
54. Яким би я не видавався оточуючим, я знаю, що в глибині душі я кращий, ніж більшість інших.
55. Я хотів би залишитися таким, який я є.
56. Я завжди радий критиці на мою адресу, якщо вона обгрунтована і справедлива.
57. Мені здається, що якби таких людей як я було більше, то життя змінилося б на краще.
58. Моя думка має достатню вагу в очах оточуючих.
59. Щось заважає мені зрозуміти себе по-справжньому.
60. У мені є чимало такого, що навряд чи викликає симпатію.
61. В складних обставинах я зазвичай не чекаю, доки проблеми вирішаться самі собою.
62. Іноді я намагаюсь видати себе не за того, хто я є.
63. Бути поблажливим до власних слабостей цілком природно.
64. Я впевнився, що глибоке проникнення в себе – малоприємне та досить ризиковане заняття.
65. Я ніколи не дратуюсь і не злюсь без особливих на те причин.
66. В мене бували такі моменти, коли я розумів, що мене є за що зневажати.
67. Я часто відчуваю, що мало впливаю на те, що зі мною відбувається.
68. Саме багатство та глибина мого внутрішнього світу і визначають мою цінність як особистості.
69. Тривалі суперечки з собою частіше залишають гіркий осадок в моїй душі, ніж приносять полегшення.
70. Думаю, що спілкування зі мною приносить людям відверте задоволення.
71. Якщо говорити відверто, іноді я буваю дуже неприємним.
72. Можна сказати, що я собі подобаюсь.
73. Я – людина надійна.
74. Здійснення мої бажань мало залежить від везіння.
75. Моє внутрішнє “Я” завжди мені цікаве.
76. Мені дуже просто переконати себе не засмучуватися через дрібниці.
77. Близьким людям притаманно мене недооцінювати.
78. У мене в житті часто бувають хвилини, коли я сам собі огидний.
79. Мені здається, що я все-таки не вмію сердитися на себе по-справжньому.
80. Я переконався, що в серйозних справах на мене краще не розраховувати.
81. Іноді мені здається, що я якийсь дивний.
82. Я не схильний пасувати перед труднощами.
83. Моє власне «Я» не видається мені чимось вартим уваги.
84. Мені здається, що глибоко обдумуючи свої внутрішні проблеми, я навчився значно краще себе розуміти.
85. Навряд чи я викликаю симпатію у більшості моїх знайомих.
86. Мені траплялось робити такі вчинки, яким навряд чи можна знайти виправдання.
87. Десь у глибині душі я вважаю себе слабаком.
88. Якщо я відверто і звинувачую себе в чомусь, то, як правило, викривального запалу вистачає ненадовго.
89. Мій характер, яким би він не був, цілком мене влаштовує.
90. Я цілком ясно уявляю собі, що чекає мене попереду.
91. Іноді мені буває досить важко знайти спільну мову зі своїм внутрішнім “Я”.
92. Мої думки про себе найчастіше зводяться до звинувачень на власну адресу.
93. Я не хотів би сильно мінятися навіть на краще, тому що кожна зміна – це втрата якоїсь дорогої часточки самого себе.
94. В результаті моїх дій досить часто виходить зовсім не те, на що я розраховував.
95. Навряд чи в мені є щось, чого б я не знав.
96. Мені ще багато чого не вистачає, щоб з впевненістю сказати собі: ”Так, я цілком зріла особистість”.
97. В мені цілком мирно вживаються як мої достоїнства, так і мої недоліки.
98. Іноді я надаю “безкорисну” допомогу людям лише для того, щоб краще виглядати у власних очах.
99. Мені досить часто і безуспішно доводиться виправдовуватися перед самим собою.
100. Ті, хто мене не любить, просто не знають, яка я людина.
101. Переконати себе в чомусь для мене нескладно.
102. Я не відчуваю нестачі в близьких та розуміючих мене людях.
103. Мені здається, що мало хто поважає мене по-справжньому.
104. Якщо не бути дріб’язковим, то в цілому мене себе немає в чому дорікнути.
105. Я сам створив себе таким, який я є.
106. Думка інших про мене цілком співпадає з моєю власною.
107. Я сам хотів багато в чому себе переробити.
108. До мене ставляться так, як я того заслуговую.
109. Думаю, що моя доля все-одно складеться не так, як мені хотілося тепер.
110. Впевнений, що в житті я на своєму місці.

**Обробка та аналіз результатів:**

Проводиться підрахунок «сирих балів» шкальних значень згідно ключа. При співпаданні з ключем нараховується 1 бал, при неспівпадання – 0 балів.

**Ключ:**

1. **Відвертість:**

«+»: 1, 3, 9, 48, 53, 56, 65.

«-»: 21, 62, 86, 98.

1. **Самовпевненість:**

«+»: 7, 24, 30, 35, 36, 51, 52, 58, 61, 78, 82.

«-»: 20, 80, 103.

1. **Самокерівництво:**

«+»: 43, 44, 45, 74, 76, 84, 90, 105, 106, 108, 110.

«-»: 109.

1. **Дзеркальне «Я»:**

«+»: 2, 5, 29, 41, 42, 50, 102.

«-»: 13, 18, 34, 85.

1. **Самоцінність:**

«+»: 8, 16, 39, 54, 57, 68, 70, 75, 100.

«-»: 15, 26, 31, 46, 83.

1. **Самоприйняття:**

«+»: 10, 12, 17, 28, 40, 49, 63, 72, 77, 79, 88, 97.

«-»: -

1. **Самоприв’язаність:**

«+»: 6, 32, 33, 55, 89, 95, 101, 104.

«-»: 96, 107.

1. **Конфліктність:**

«+»: 4, 11, 22, 23, 27, 38, 47, 59, 64, 67, 69, 81, 91, 94, 99.

«-»: -

1. **Самозвинувачення:**

«+»: 14, 19, 25, 37, 60, 66, 71, 78, 87, 92.

«-»: -

В подальшому «сирі бали» переводяться у стенові показники:

Норми (в стенах)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Стени  шкали | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 1 | 0 | 0 | 1 | 2-3 | 4-5 | 6-7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 2 | 0-1 | 2 | 3-4 | 5-6 | 7-9 | 10 | 11-12 | 13 | 13 | 14 |
| 3 | 0-1 | 2 | 3 | 4-5 | 6 | 7 | 8 | 9-10 | 11 | 12 |
| 4 | 0 | 1 | 2 | 3-4 | 5 | 6-7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 5 | 0-1 | 2 | 3 | 4-5 | 6-7 | 8 | 9-10 | 11 | 12 | 13-14 |
| 6 | 0-1 | 2 | 3-4 | 5-6 | 6-7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 7 | 0 | 1 | 2-3 | 4-5 | 6 | 7-8 | 7-8 | 9 | 10 | 11 |
| 8 | 0 | 0 | 1-2 | 3-4 | 5-7 | 8-9 | 11-12 | 13 | 14 | 15 |
| 9 | 0 | 1 | 2 | 3-4 | 5 | 6-7 | 8 | 9 | 10 | 10 |

Самоставлення – це певне стійке почуття на адресу власного «Я», що містить ряд специфічних модальностей (вимірів), що відрізняються як за емоційним тоном, переживанням, так ы за семантичним змістом відповідного ставлення до себе.

**Шкала 1 – внутрішня чесність – «Відкритість»** - пов’язана з такими аспектами образу «Я», самоставлення, поведінки, які, будучи значимими для особистості, важко допускаються до усвідомлення.

*Низькі значення шкали* говорять про глибоку усвідомленість «Я», підвищену рефлективність та критичність, здатність не приховувати від себе та інших значиму неприємну інформацію.

*Крайньо низькі значення* можуть свідчити про самовідкритість, часом межуючою з цинізмом.

*Високі значення* свідчать про закритість, нездатність або небажання усвідомлювати та видавати значиму інформацію про себе, у крайньому вираженні – про пряму брехню та фальсифікацію результатів в бік соціально бажаних відповідей.

**Шкала 2 - «Самовпевненість»** - уявлення про себе як про самостійну, вольову, енергійну, надійну людину, якій є за що себе поважати.

*Низькі значення* шкали свідчать про незадоволеність собою та своїми можливостями, про сумнів у здатності викликати повагу.

*Високі значення* шкали відповідають високій думці про себе, самовпевненості, відсутності внутрішньої напруженості.

**Шкала 3 - «Самокерівництво»** - уявлення про те, що основним джерелом активності та результатів, що стосуються як діяльності, так і власної особистості суб’єкта, є він сам.

Людина з *високим балом за* шкалою виразно переживає власне «Я» як внутрішній стержень, що інтегрує її особистість і життєдіяльність, вважає, що її доля знаходиться в її власних руках, і відчуває почуття обґрунтованості і послідовності своїх внутрішніх спонукань та цілей.

*Низькі бали* свідчать про віру суб’єкта та підвладність його «Я» часовим обставинам, про нездатність протистояти долі, погану саморегуляцію, розмитий локус «Я», відсутність тенденції шукати причини вчинків та результатів у собі самому.

**Шкала 4 – відображене самоставлення - «Дзеркальне «Я»»** - очікуване ставлення до себе з боку інших людей.

*Високі значення* шкали відповідають уявленню суб’єкта про те, що його особистість, характер та діяльність здатні викликати у інших повагу, симпатію, схвалення та розуміння.

*Низькі значення* шкали свідчать про очікування протилежних почуттів від узагальненого іншого.

**Шкала 5 - «Самоцінність»** - відображає емоційну оцінку себе, свого «Я» за внутрішніми інтимними критеріями любові, духовності, багатства внутрішнього світу.

*Високі оцінки* за шкалою відображають зацікавленість у власному «Я», любов до себе, відчуття цінності власної особистості та одночасно передбачувану цінність свого «Я» для інших*.*

*Низькі значення* шкали характеризують недолік свого *духовного* «Я», сумніви у цінності власної особистості, відстороненість, що межує з байдужістю до свого «Я», втрату інтересу до свого внутрішнього світу.

**Шкала 6 - «Самоприйняття».**

*Високий полюс* відповідає дружньому ставленню до себе, згоді з самим собою, схваленню своїх планів та бажань, емоційному, безумовному прийняттю себе таким, який ти є, нехай навіть з деякими недоліками.

*Низький полюс* свідчить про відсутність перерахованих якостей – недостатність самоприйняття, що є важливим симптомом дезадаптації.

**Шкала 7 - «Самоприв’язаність».**

*Високі значення* шкали говорять про ригідність «Я-концепції», прив’язаність, небажання змінюватися на фоні загального позитивного ставлення до себе. Ці переживання часто супроводжуються прив’язаністю до неадекватного «Я»-образу. В останньому випадку тенденції до збереження такого образу – один із захисних механізмів самосвідомості.

*Низькі значення* свідчать про протилежні тенденції: бажання щось у собі змінити, потяг до відповідності з ідеальним уявленням про себе, незадоволеність собою.

**Шкала 8 – внутрішня конфліктність.**

*Високі значення* свідчать про наявність внутрішніх конфліктів, сумнівів, непогодження з собою, тривожно-депресивних станів, що супроводжуються переживанням почуття провини. *Помірне підвищення* за шкалою говорить про підвищену рефлексію, глибоке проникнення у себе, усвідомлення своїх труднощів, адекватний образ «Я» та відсутність витіснення.

*Крайньо низькі значення* шкали свідчать про заперечення проблем, закритість, поверхову самовдоволеність.

**Шкала 9 - «Самозвинувачення».**

*Високі значення* говорять про самозвинувачення, готовність поставити собі у провину свої промахи та невдачі, власні недоліки. Шкала є індикатором відсутності симпатії, що супроводжується негативними емоціями на свою адресу, навіть незважаючи на високу самооцінку якостей та досягнень.

Шкали об’єднані у **три** незалежних та добре інтерпретованих фактори:

**1-ий фактор – Самоповага:** шкали 1, 2, 3, 4. Відображає оцінку власного «Я»щодо соціально-нормативних критеріїв модальності.

**2-ий фактор – Аутосимпатія:** шкали 5, 6, 7. Відображає емоційне ставлення суб’єкта до свого «Я».

**3-ій фактор – Самоприниження:** шкали 8, 9. Відображає негативне самоставлення.

*За матеріалами:*

1. *Романова Е.С. Психодиагностика. 2-е изд. – СПб.: Питер, 2009. – С.217-366.*
2. *Пантилеев С.Р. Методики исследования самоотношения. – М. Смысл, 1993. –30с.*

**Тест двадцяти тверджень на самоставлення (М.Кун, Т.Мак-Партланд)**

(Twenty statements self attitude Test - Kuhn M., Mc. Partland Т., 1954)

**(молодший шкільний, підлітковий та юнацький вік)**

**Мета:** дослідження самоставлення та самосприйняття особистості.

**Необхідний матеріал:** бланк (аркуш паперу), ручка.

**Хід проведення:**

Досліджуваного просять протягом 12 хвилин дати 20 різних відповідей на питання, звернене до самого себе: «Хто я такий?». Відповіді фіксуються на бланку для відповідей, на якому зазначено саме питання та 20 пунктів для запису відповідей досліджуваного.

**Інструкція:** «Дайте, будь ласка, 20 різних відповідей на питання до самого себе «Хто я такий?» та запишіть їх на бланку. Відповіді слід давати у тому порядку, у якому вони спонтанно виникають. Не думайте про послідовність, граматику та логіку.»

Бланк відповідей

«Хто я такий?»



**Обробка та аналіз результатів:**

Цей особистісний опитувальник є варіантом не стандартизованого самозвіту з наступним контент-аналізом, близький до проективних методів дослідження особистості. Теоретичною основою створення тесту є розроблене М. Куном розуміння особистості, операційну сутність якої можна визначити через відповіді на запитання «Хто я такий?", звернені до самого себе (або звернене до людини запитання іншої особи «Хто Ви такий?')

Результати дослідження за цією методики піддаються ***якісному аналізу*** (на індивідуальному рівні) та визначенню ***частотних характеристик*** (при груповому досліджені).

Отриманий список перш за все розглядається з точки зору 2 категорій суджень:

* **«приєднувальні»**, в яких досліджуваний відносить себе до якоїсь групи (зазвичай знаходяться на початку списку): «учень», «людина», «юнак» тощо;
* **«диференціюючі»** - вказуються специфічні ознаки, що відрізняють досліджуваного від інших: «надто товстий», «невдаха», «модний» тощо.

Окрім цього, відповіді поділяються ***за рядом категорій***:

* соціальні групи (і відповідні ролі)(стать, вік, національність, релігія, професія);
* ідеологічні погляди (філософські, релігійні, політичні та моральні висловлювання);
* інтереси та захоплення;
* прагнення і цілі;
* самооцінка.

Найчастіше зустрічаються такі категорії (за результатами зарубіжних досліджень): професійна ідентичність, сімейна роль та статус, релігійна ідентичність, стать та вік.

Особливу увагу варто звертати на відповіді, які передають свідому ідентифікацію людини з певними категоріями ролей, тобто з тими, які вона не просто повинна, але і прагне виконувати.

У відповідях досить часто простежуються соціологічні закономірності:

* вік частіше згадують молоді та літні люди;
* жінки частіше згадують свій сімейний статус;
* чоловіки - статеву приналежність тощо.

У той же час психологічні закономірності, які лежать в основі відповідей, недостатньо ясні. Вважається, що ***порядок називання*** категорій ***відповідає вираженості та значимості*** відповідних ознак, тобто структурі самоідентитчностей, але ця теза не є доведеною. Цілком можливим є вплив стереотипів заповнення офіційних анкет або дія захисних стратегій, при яких найбільш значиме відсувається на потім.

Діагностичне використання тесту потребує виявлення соціокультурних норм специфічних для певного віку та статі. Вже доведено, що відповіді дітей відрізняються від відповідей дорослих: діти частіше, ніж дорослі, визначають себе через ситуативні та окремі прояви. У етнічно однорідному суспільстві відповіді, що стосуються раси та національності будуть зустрічатися рідше, ніж у етнічно різнорідному.

Слід також розрізняти відповіді, які стосуються ***самоідентичності у рамках індивідного рівня самосвідомості*** (тобто відображають приналежність до таких груп, до яких неможливо не належати, живучи у суспільстві – статеву, вікову, національну, сімейну) та відповіді, які стосуються ***особистісної самоідентичності*** (приналежність досліджуваного до груп людей, членство у яких є або результатом власного вибору самовизначення, або результатом специфічної самооцінки – «мислитель», «захисник», «невдаха», «фантазер» тощо)

Невирішення вказаних теоретичних та методичних питань ускладнює використання даного тесту. Без знання соціокультурних та статево-вікових норм інформативними виявляються лише крайні, найбільш нетипові відповіді як, наприклад, вказування лише своїх недоліків або лише своїх індивідних ідентичностей.

Оцінюючи стандартизовані самозвіти із застосуванням контент-аналізу в цілому, треба відзначити, що основна їх перевага, порівняно зі стандартизованими самозвітами полягає в потенційному багатстві відтінків самоопису і в можливості аналізувати самоставлення, виражене мовою самого суб'єкта, а не нав'язаною йому мовою дослідження. Це, проте, є і одним з обмежень цього методу - суб'єкт з низькими лінгвістичними здібностями і навичками самоопису опиняється в гіршому положенні, порівняно з людиною, яка володіє багатою лексикою і навичками самоопису для передачі своїх переживань. Ці відмінності можуть затушовувати відмінності в самоставленні і «Я-концепції» в цілому. З другого боку, всякий контент-аналіз обмежує можливість обліку індивідуальної своєрідності досліджуваного шляхом накладення готової системи категорій, тим самим наближаючи результати, одержані цим методом, до тих, які отримують за допомогою стандартизованих самозвітів. На нестандартизовані самозвіти також впливає стратегія самопрезентацїї, яка повинна враховуватися при інтерпретації результатів.

***Приклад застосування методики 20 тверджень у підлітковому та ранньому юнацькому віці.***

На одній з консультації учениця XI класу Маша К. виконала завдання таким чином:

1. Я Маша.

2. Я дуже красива.

3. Я, загалом, добре вчуся.

4. Я займаюся музикою.

5. Я люблю, коли я подобаюся.

6. Я іноді думаю, що люди всі погані.

7. Я погана дочка.

8. Я люблю маму, а вона мене - ні.

9. Я завжди боюся сказати дурість.

10. Я ледача.

11. Я байдужа.

12. Я не люблю залишатися одна вдома.

13. Я не люблю свого брата Юрку.

14. Я хочу добре одягатися.

15. Я дуже товста.

16. Я не люблю ходити в школу.

17. Я не впевнена в собі.

18. Я завжди чогось боюся.

19. Я не хочу більше ні за що відповідати.

20. Я ніхто.

Ситуація Маші К.

Дівчина виглядає зовні благополучною: вона добре одягається, стежить за собою, активна, товариська, непогано вчиться.

Проте при повторній консультації з'ясувалося, що зовні демонстрована поведінка Маші і її внутрішній стан психологічно різні, а саме: Маша прагне більше спілкуватися з матір'ю, але мати не приймає дочку, часто її критикує, лає за незначну провину. Очевидно, критичне ставлення матері формує занижену самооцінку дівчини, що виявляється в її відповідях в пп. 7, 8, 9, 10, 11, 15, 17, 18. Маша знаходиться в нестабільному, тривожному стані, часто переживає різні страхи (пп. 12, 17, 18). Неблагополучні взаємостосунки з братом (п. 13), оскільки мати підкреслено уважна до брата і холодна до дочки (у матері другий шлюб, син - від другого шлюбу). Певною мірою Маша відгороджена комунікативним бар'єром від зовнішнього світу (пп. 13, 16, 19). І звичайно ж, необхідно спеціально проаналізувати останню відповідь дівчини (п. 20): високий ступінь невпевненості в собі аж до само знецінення.

Зрозуміло, ці результати повинні бути уточнені і поглиблені в ході подальших консультаційних бесід.

*За матеріалами:*

1. *Бодалев А.А. Столин В.В. Аванесов В.С. Общая психодиагностика. - СПб.: Изд-во «Речь», 2000. – С.423-425.*
2. *Большая энциклопедия психологических тестов. – М.: Изд-во Эксмо, 2006. – С.285-286.*

**Дослідження самоповаги**

**Мета***:* визначення рівня самоповаги особистості.

**Необхідний матеріал***:*аркуш паперу для записів, ручка або олівець.

**Інструкція:**«На запропоновані Вам судження потрібно вибрати відповідь наступним чином: повністю погоджуюся, погоджуюся, не погоджуюся, абсолютно не погоджуюся».

*Судження*

1. Я почуваю себе гідною людиною не менше, ніж інші.
2. Я завжди схильний відчувати себе невдахою.
3. Мені здається, що у мене є низка позитивних якостей.
4. Я здатен дещо робити не гірше, ніж більшість.
5. Мені здається, що мені особисто немає чим пишатися.
6. Я до себе добре ставлюся.
7. У цілому я задоволений собою.
8. Мені хотілося б більше поважати себе.
9. Іноді я ясно відчуваю свою нікчемність.
10. Іноді я думаю, що в усьому поганий.

***Обробка та аналіз результатів:***

*Код опитувальника:* прямі запитання - 1,3,4,6,7. зворотні запитання - 2, 5, 8,9, 10.

Максимально можлива сума - 40 балів, мінімально можлива сума - 10 балів

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Відповіді** | **Прямі судження (бали)** | **Зворотні судження (бали)** |
| Повністю погоджуюся | **4** | **1** |
| Погоджуюся | **3** | **2** |
| Не погоджуюся | **2** | **3** |
| Абсолютно не погоджуюся | **1** | **4** |

10-19 балів - низький рівень самоповаги;

20-29 балів - середній рівень самоповаги;

30-40 балів - високий рівень самоповаги.

*За матеріалами книги Зелінська Т.М., Михайлова І.М. Практикум із загальної психології: Навч.посібн. – К.:Каравела, 2009. – С.112-113.*

**Тест егоцентричних асоціацій (ЕАТ)**

**(підлітковий та юнацький вік)**

**Мета дослідження**: визначення рівня егоцентризму особистості.

**Необхідний матеріал**: бланк тесту ЕАТ, ручка, секундомір.

**Хід проведення:**

Дослідження егоцентризму за допомогою проективного тесту его­центричних асоціацій (ЕАТ) можна проводити як з одним досліджува­ним, так і з групою, яка складається з 2-7 чоловік. У роботі з групою кожний учасник тестування має забезпечуватися бланком, ручкою, зруч­но розташовуватися за столом на відстані 1,5-2 м від сусідів та експери­ментатора.

Особливістю цього завдання є те, що досліджуваним не слід знати мету дослідження. Як «підставну» мету може бути названо перевірку швидкості писемної мови або визначення швидкості виконання асоціацій на мовний стимульний матеріал. При цьому важливо підкреслити, що зміст, грамотність і каліграфія значення не мають. У процесі заповнення тесту експериментаторові забороняється що-небудь, крім інструкцій, по­яснювати досліджуваному, давати оцінку та висловлювати своє ставлення щодо його судження. Тут необхідно пильнувати за суворою індивідуальністю роботи досліджуваного та за фіксацією часу на виконання завдання.

***Інструкція досліджуваному:*** «Тест складається з 40 незакінчених речень. Вам необхідно доповнити кожне із них так, щоб утворилися ре­чення, в яких виражено закінчену думку. Відразу записуйте першу думку, що прийшла Вам у голову, щоб завершити незакінчене речення. На­магайтеся працювати швидко. Час виконання завдання фіксується. Бланк тесту егоцентричних асоціацій має такий вигляд:

*Тестовий бланк* *ЕАТ*

Прізвище, ім’я, по-батькові \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
Вік \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Рідна мова \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
Час, витрачений на заповнення тесту \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. У такій ситуації ...
2. Найлегше ...
3. Незважаючи на те, що ...
4. Чим довше ...
5. Порівняно з ...
6. Кожний ...
7. Жаль, що ...
8. Внаслідок ...
9. Якщо ...
10. Кілька років тому ...
11. Найважливіше те, що ...
12. Тільки ...
13. Насправді ...
14. Справжня проблема в тому, що ...
15. Неправда, що ...
16. Прийде день, коли ...
17. Найбільше ...
18. Ніколи ...
19. У те, що ...
20. Навряд чи можливо, що ...
21. Головне в тому, що ...
22. Інколи ...
23. Років через дванадцять ...
24. У минулому ...
25. Справа в тому, що ...
26. У теперішній час ...
27. Найкраще ...
28. Беручи до уваги...
29. Коли б...
30. Завжди...
31. Можливість...
32. Уразі...
33. Звичайно...
34. Якщо навіть...
35. До цієї пори...
36. Умови для...
37. Більш за все...
38. Щодо...
39. З недавнього часу...
40. Тільки з тієї пори...

Після завершення роботи досліджувані здають заповнені бланки тес­ту. Експериментатор швидко їх продивляється, не вчитуючись у зміст, і, якщо помічає незавершені речення, то бланки повертаються з проханням закінчити те чи інше речення. При цьому час фіксується і додається до попереднього.

***Обробка та аналіз результатів:***

Мета обробки результатів- одержання індексу егоцентризму. За величиною індексу можна судити про егоцентричну чи неегоцентричну спрямованість особистості.

Обробляти результати доцільно, якщо досліджуваний цілковито упорався з завданням тесту. Тому під час тестування важливо прослідкувати, щоб всі речення були закінченими. Якщо у тестовому бланку виявилося бі­льше 10 незакінчених речень, то він обробці й аналізу не підлягає. Тоді і досліджуваного запрошують протестуватися ще раз через кілька днів.

Індекс егоцентризму визначається шляхом виявлення і підрахунку речень, що містять інформацію, яка вказує на самого суб'єкта, тобто на тестованого. Вона виражається особовим займенником першої особи однини ***Я***, присвійним займенником ***Мій***та їхніми формами. Це можуть бути займенники ***я, мені, мій, мною, моїх, мою***тощо. Інформацію про самого суб'єкта несуть також і речення, в яких зазначених займенників немає, але вони явно маються на увазі за наявності дієслова першої особи однини. До уваги беруться і не до кінця завершені речення, але які мають зазначені займенники.

Індексом егоцентризму служить кількість зазначених речень. Для зручності підрахунку речень, які містять вказівку на самого суб'єкта і відображають його центрацію на себе, в заповненому бланкові займен­ники першої особи однини або відповідні дієслівні закінчення підкрес­люються, а номер речення обводиться колом.

***Аналіз результатів***

Егоцентрична спрямованість проявляється у пізнавальній, емоційній та поведінковій сферах. Особистість з такою спрямованістю відчуває труднощі у зміні власної позиції щодо певного пізнаваного об’єкта, у нерозумінні переживань інших людей, відсутності емоційної чуйності, у невмінні враховувати точки зору інших людей і координувати їх зі своєї власної точки зору. Ймовірно, формування і закріплення егоцентричної спрямованості особистості відбувається у підлітковому віці.

Для виявлення рівня егоцентричної спрямованості особистості й аналізу одержаних результатів подається таблиця. Вона містить градації рівнів егоцентризму підлітків, юнаків та студентів, у тому числі студентів-першокурсників. Зміна рівнів, які характеризують егоцентричні тенденції в першо­курсників, пов'язана з тим, що вступ до вузу змінює соціальний статус юнаків та дівчат. У період адаптації до нового статусу відбувається тим­часове збільшення егоцентричності особистості.

Рівні егоцентричної спрямованості підлітків, юнаків і дівчат

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Стать | Рівні егоцентричної спрямованості | | | | |
|  | дуже низький | низький | середній | високий | дуже високий |
| Першокурсники, які навчаються перший семестр | | | | | |
| Юнаки | 0-1 | 2-7 | 8-22 | 23-30 | 31-40 |
| Дівчата | 0-1 | 2-7 | 8-22 | 23-29 | 30-40 |
| Студенти інших курсів | | | | | |
| Юнаки | 0-1 | 2-7 | 8-20 | 21-26 | 27-40 |
| Дівчата | 0-1 | 2-7 | 8-21 | 22-27 | 28-40 |
| Старшокласники | | | | | |
| Юнаки | 0-1 | 2-7 | 8-20 | 21-28 | 29-40 |
| Дівчата | 0-2 | 3-8 | 9-22 | 23-29 | 30-40 |
| Старші підлітки (8-9 клас) | | | | | |
| Хлопчики | 0-2 | 3-8 | 8-21 | 22-31 | 32-40 |
| Дівчатка | 0-2 | 3-9 | 10-23 | 24-32 | 33-40 |
| Молодші підлітки (5-7 клас) | | | | | |
| Хлопчики | 0-2 | 3-12 | 13-27 | 28-35 | 36-40 |
| Дівчатка | 0-2 | 3-13 | 14-25 | 26-32 | 33-40 |

***Дуже низький (нульовий) показник егоцентризму*** означає, як пра­вило, що досліджуваний неправильно зрозумів інструкцію і поставив собі яке-небудь інше завдання, замість запропонованого в інструкції.

***Дуже високий показник*** егоцентризму може бути ознакою акценту­ації особистості на своїй власній персоні.

У процесі аналізу результатів треба враховувати, що егоцентризм і егоцентрична спрямованість - це ознаки особистості. Вони харак­теризують її позиції і є центрованою і фіксованою соціальною установкою, яка визначає привернення уваги до своїх якостей, думок, пе­реживань, уявлень, дій, своєї мети тощо. З юнацького віку сюдивключається саморефлексія. Егоцентрична спрямованість детермінується позицією, сприяючи автономізації особистості від інших лю­дей, і викликається потребами у власному успіху, співчутті, опіці, афіліації, в самоствердженні, захисті свого «я», в тому числі й психосексуальною потребою.

Егоцентризм відображається на пізнавальних можливостях людини, перешкоджаючи ефективному спілкуванню і взаємодії з людьми, галь­муючи розвиток моральної сфери особистості.

Особистості з ***високим рівнем егоцентризму*** часто бувають конфліктни­ми, оскільки не враховують, а часом і перекручують смисловий зміст повідомлення співрозмовника, що веде до непорозумінь та до міжособистісних проблем. У моральному плані егоцентрична спрямованість може призвести до егоїзму, проявляється в спробі використати інших людей для задоволення власних потреб та інтересів, а також до прагматизму, який пов'язаний тільки з користю.

Оскільки визначення величини і рівня егоцентричної спрямованості достатньо значущі для досліджуваного, то в даному дослідженні особли­во важливо дотримуватися етики психодіагностики. У разі довіри респондента до експериментатора бажано обміркувати з ним причини, які при­звели до егоцентричності. Факторами, спрямованими на розвиток егоце­нтричності в дитячому та в шкільному віці, можуть бути: перехвалюван­ня батьками і вчителями, активна стимуляція до досягнення успіху, не­стача контактів з однолітками, звичка командувати з огляду на постійну, з дитячих років, позицію керівника (староста, відповідальний за культ­масову чи спортивну роботу тощо). У деяких випадках високий рівень егоцентричної спрямованості може бути ситуативним, викликаним дуже значною для людини подією.

***Низький рівень егоцентричності*** часто є наслідком постійного при­душення особистості дитини авторитетами. Вдома ними стають батьки, а в школі вчителі та деякі учні.

Для корекції егоцентричності потрібен досвід спілкування і взаємо­дії індивіда з іншими людьми. Важливо розвивати вміння враховувати погляди інших, контролювати правильність розуміння людей, з якими спілкуєшся і взаємодієш, тренувати здатність уявити себе на місці іншо­го, бути уважним до стану оточуючих. Особам з високим рівнем егоцен­тризму доцільно рекомендувати участь у тренінгах сензитивності, спіл­кування, децентрації.

Вчасна корекція егоцентричного рівня важлива ще й тому, що на фоні його високого рівня розвиваються психопатичні риси особистості, а при неадекватно низькому рівні — конформність і соціальна пасив­ність.

*За матеріалами:*

1. *Пашукова Т.І., Допіра А.І., Дьяконов Т.В. Практикум із загальної психології / За ред. Т.І.Пашукової. – К.: Т-во «Знання», КОО, 2000. – С.178-184.*
2. *Методические рекомендации по диагностике эгоцентризма у подростков и старших школьников. Сост. Пашукова Т.И. – Кировоград, 1987.*
3. *Методики психодиагнстики в учебно-воспитательном процессе. Составители Гришин В.В.,Лушин П.В.. –М.: ИКА «Москва», 1990. – С.32-33.*

**Рівень впевненості в собі (Ф. Зімбардо).**

**(старший підлітковий та юнацький вік)**

**Мета:**визначення рівня впевненості в собі.

**Необхідний матеріал:**аркуш паперу для записів, ручка або олівець.

***Хід проведення:***

Методика включає 30 тверджень. Потрібно відзначити ті з них, з якими респондент згоден.

***Перелік тверджень:***

1. Більшість людей, мабуть, наполегливіші, ніж я.

1. Я не наважуюся призначати побачення і приймати запрошення на побачення із-за своєї соромливості.
2. Якщо в їдальні подадуть несвіжу їду, я скаржитимуся адміністрації.
3. Я уникаю зачіпати почуття інших людей, навіть якщо мене образили.
4. Якщо продавцеві коштувало великих зусиль показати мені товар, який не зовсім мені личить, мені важко сказати йому «ні».
5. Коли від мене вимагають що-небудь зробити, а я не розумію, навіщо це треба, то прошу, аби мені пояснили це.

7. У спорах я прагну знайти такі аргументи, аби остаточно і безповоротно переконати оточуючих в своїй правоті.

1. Я прагну вирватися вперед, як і більшість людей.
2. Чесно кажучи, люди часто використовують мене в своїх інтересах.

10. Я отримую задоволення, зав'язуючи розмову з новими людьми.

11. Я часто не знаю, що сказати людям іншого кола, які здаються мені привабливими.

12. Думаю, що пройти співбесіду при влаштуванні на роботу мені виявиться куди складніше, ніж зібрати необхідні документи.

1. Я переживаю нерішучість, коли треба зателефонувати малознайомій людині.
2. Я соромлюся повернути покупку в магазин, навіть якщо виявляю, що вона неякісна.
3. Якщо родич або близький друг дратує мене, я швидше приховаю свої відчуття, чим проявлю незадоволеність.
4. Буває, що я уникаю ставити питання через страх здатися безглуздим.
5. У сварці я інколи боюся, що хвилюватимуся і мене почне трясти.
6. Якщо хто-небудь висловлює точку зору, яку я вважаю невірною, я не соромлюся висловити і свою точку зору.
7. Роблячи покупки на ринку, я уникаю сперечатися з продавцями про ціну.
8. Коли я роблю що-небудь важливе, я стараюся, аби про це дізналися інші.
9. Я відвертий і щирий у вираженні своїх почуттів.
10. Якщо хтось розповсюджує про мене плітки, я прагну при першій же нагоді поговорити з ним про це.
11. Частенько мені важко сказати «ні».
12. При необхідності я умію узяти під контроль навіть сильні свої емоції.
13. Якщо мене де-небудь погано обслужили, я не соромлюся поскаржитися адміністрації.
14. Коли мені роблять комплімент, я часто не знаю, що сказати у відповідь.
15. Якщо в театрі або на заняттях сусіди заважають мені розмовами, я прошу їх говорити тихше або розмовляти де-небудь у іншому місці.
16. Той, хто намагається пролізти в черги попереду мене, може бути впевнений, що отримає від мене відсіч.
17. Я швидко і рішуче висловлюю свою думку.
18. Бувають випадки, коли я розгублений настільки, що просто не можу нічого сказати.

***Обробка та аналіз результатів:***

Виставляється по одному балу за твердження 3, 6, 7, 8,10, 18, 20, 21, 22, 24, 25, 27, 28, 29 при відповідях «так». Виставляється також по одному балу за твердження 1, 2,4, 5, 9, 11,12, 13, 14, 15, 16, 17, 19, 23, 26, 30 при відповідях «ні». Підраховується загальна сума балів.

***Менше 11 балів****.* Така людина соромлива і недостатньо упевнена в собі. Їй важко висловити свої почуття і бажання, і тому інші можуть нав'язати їй своє суспільство, відтіснити при здобутті, наприклад, яких-небудь благ, часом навіть не помічаючи цього, ущемити в чомусь її права. В той же час цій людині можуть бути властиві спалахи агресивної поведінки по відношенню до тих, хто від неї залежний.

***11-21 балів.***Цим людям властива середня міра впевненості в собі. Вони можуть дати відсіч тим, хто намагається ущемити їх інтереси або не дотримує зобов'язання, але для цього їм все ж треба відчувати себе декілька «заведеними». Інакше вони вважають за краще терпіти і мовчки злитися, уникаючи вступу до конфлікту. За бажання вони легко можуть навчитися і поводитися відповідно до манер вихованої людини, і жорстко досягати своїх цілей в спілкуванні з оточуючими.

***Більше 21 балів.***У таких людей високий рівень впевненості в собі. Для них характерні спокій, уміння володіти собою в різних ситуаціях, уміння виражати свої відчуття і бажання, не ображаючи оточуючих і не вступаючи з ними в конфлікти. Вони відстоюють свої права, відновлюючи їх у разі потреби не вибухами неконтрольованої агресії, не скаргами і проханнями, а, як правило, рішучими і в той же час коректними, прийнятними в суспільстві способами.

*За матеріалам: Зелінська Т.М., Михайлова І.М. Практикум із загальної психології: Навч.посібн. – К.:Каравела, 2009. – С.110-112.*

**Тест самоакцептації**

**(дитячий варіант – молодший шкільний вік)**

**Мета:** визначення вираженості у особистості позитивної установки на себе.

**Необхідний матеріал:** опитувальник, бланк відповідей, ручка.

**Хід проведення:**

Досліджуваному пропонують 32 пари тверджень і зробити вибір на користь одного з них у кожній парі.

**Інструкція**: «Перед тобою запитання, що складаються з двох частин, розділених словом «чи». Уважно прочитай запитання і вибери ту його частину – зліва чи справа від слова «чи», - яка тобі більше підходить. У листку для відповідей поруч з номером кожного запитання є два квадратики. Якщо ти вибрав ліву частину (до слова «чи»), постав хрестик у лівому квадратику, а якщо праву частину (після слова «чи») – постав хрестик у правому квадратику.

Якщо вибір зробити важко, подумай, як буває частіше. Намагайся відповідати швидко, не думай довго над одним запитанням. Слід обов’язково відповісти на всі запитання по черзі. Обидві відповіді одночасно позначати хрестиком не можна».

Опитувальник

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Я не можу сказати, що мені подобається моя зовнішність. | чи | Я можу сказати, що мені подобається моя зовнішність. |
|  | Я відповідальна людина. Зі мною можна мати справу. | чи | Я не завжди поводжуся відповідально. Не всяку справу мені можна довірити. |
|  | Головне в житті, я вважаю, − це створювати щось нове. | чи | Головне в житті – приносити користь. |
|  | Критичні зауваження не знижують мого хорошого ставлення до себе. | чи | Критичні зауваження погіршують моє ставлення до себе. |
|  | У мене гарна зовнішність, я привабливий(а). | чи | Я невдоволений(а) своєю зовнішністю; мені здається, що я непривабливий(а). |
|  | Я вмію примушувати себе до чогось | чи | Я не вмію примушувати себе до чогось. |
|  | Я можу без відчуття провини відкласти на завтра те, що слід зробити сьогодні. | чи | Мене мучать відчуття провини, якщо я відкладаю на завтра те, що слід зробити сьогодні. |
|  | Мені здається, що я можу довіряти своїм власним оцінкам. | чи | Мені здається, я не можу повною мірою покластися на свої власні оцінки. |
|  | Буває, що я соромлюся своєї зовнішності. | чи | Я ніколи не соромлюся своєї зовнішності. |
|  | Я поступливий, м’який у відносинах з людьми. | чи | Я впертий, непоступливий. |
|  | Я впевнений у собі тільки тоді, коли відчуваю, що можу справитися з усіма труднощами. | чи | Я впевнений у собі навіть тоді, коли відчуваю, що не можу справитися з усіма труднощами. |
|  | Я мирюся з тим, що одночасно переживаю щось прямо протилежне, наприклад, і подобаюсь, і не подобаюсь собі або і люблю якусь людину, і водночас її не люблю. | чи | Я з цим змиритися не можу |
|  | Я незадоволений своїм виглядом. | чи | Мені подобається мій вигляд. |
|  | Я вважаю себе людиною цікавою. | чи | Я так не вважаю. |
|  | Я часто переживаю через те, що марную час. | чи | Я рідко через це переживаю. |
|  | В більшості ситуацій я намагаюся зрозуміти, чого хочу сам. | чи | В більшості ситуацій я намагаюся зрозуміти, чого хочуть ті, хто мене оточує. |
|  | Я невпевнений(на), що моя зовнішність може сподобатися комусь з жінок (чоловіків). | чи | Я подобаюся жінкам (чоловікам). |
|  | Я ставлюсь до себе по-дружньому, і мої погані риси не завдають мені клопоту. | чи | Моє ставлення до самого себе не можна назвати дружніми, і деяких своїх рис я хотів би позбутися. |
|  | Мене часто турбують думки про школу. | чи | Рідко |
|  | Я готовий миритися зі своїми помилками. | чи | Мені важко миритися зі своїми помилками. |
|  | Я спокійно ставлюся до оцінки моєї зовнішності. Мене мало хвилює те, як мене сприймають інші. | чи | Я не можу спокійно ставитися до оцінок своєї зовнішності. Мене непокоїть, як мене сприймають інші. |
|  | Іноді я не проти того, щоб мною керували. | чи | Мені ніколи не подобається, коли мною керують. |
|  | Багато з того, що мені доводиться робити, приносить мені задоволення. | чи | Лише дещо з того, що я роблю, приносить мені задоволення. |
|  | Мені часто доводиться виправдовуватися перед собою за власні вчинки. | чи | Мені рідко доводиться виправдовуватися перед собою за власні вчинки. |
|  | Я намагаюся завжди бути таким, як всі. | чи | Іноді я хочу бути не таким, як всі. |
|  | Я відчуваю себе винним, коли поводжуся з користю, вигодою лише для себе. | чи | Я не відчуваю себе винним. |
|  | Людина завжди повинна займатися тільки тим, що їй цікаво. | чи | Тим, що потрібно. |
|  | Я не соромлюся своїх слабкостей перед іншими. | чи | Мені нелегко виявляти свої слабкості навіть перед друзями. |
|  | Мені завжди вдається вибирати одяг, зачіску такі, як мені хочеться. | чи | Це вдається мені не завжди |
|  | Іноді я боюся бути самим собою. | чи | Я ніколи цього не боюся. |
|  | Найбільше задоволення людина отримує від самого процесу праці. | чи | Найбільше задоволення людина отримує, досягаючи в роботі бажаного результату. |
|  | Людина повинна каятися в своїх негативних вчинках. | чи | Людині зовсім не обов’язково каятися в своїх вчинках. |

Бланк для відповідей

(дитячий варіант)

Прізвище\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ім’я\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Клас\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Вік (повних років)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Місце проведення дослідження\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дослідник\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Тест самоакцептації

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

**Тест самоакцептації**

**(підлітковий та юнацький вік)**

**Мета:** визначення вираженості у особистості позитивної установки на себе.

**Необхідний матеріал:** опитувальник, бланк відповідей, ручка.

**Хід проведення:**

Досліджуваному пропонують 32 пари тверджень і зробити вибір на користь одного з них у кожній парі.

***Інструкція:*** *„*Вашій увазі пропонується опитувальник, що складається з 32 пар тверджень. Кожна пара містить два варіанти поведінки, ставлення до себе та ін., з яких вам потрібно вибрати той – А чи В, – який відповідає вам більшою мірою. На спеціальному реєстраційному бланку (не в тексті опитувальника!) зазначте ваш вибір, поставивши хрестик Х у графі «А» чи «В», поруч з номером твердження. Щоразу уявляйте собі типову, найхарактернішу ситуацію. Намагайтеся відповідати швидко, не витрачайте час на розмірковування. Обирайте ту відповідь, яка першою спаде вам на думку, а не ту, до якої ви прийшли після певних роздумів. Вибір потрібно робити послідовно, не залишаючи пропущених пунктів. Обидві відповіді одночасно вибирати не можна.”

Опитувальник

1. А. Я не можу сказати, що мені подобається моя зовнішність.

В. Я можу сказати, що мені подобається моя зовнішність.

1. А. Я відповідальна людина. Зі мною можна мати справу.

В. Я не завжди поводжуся відповідально. Не всяку справу мені можна довірити.

1. А. Головне в житті, я вважаю, − це створювати щось нове.

В. Головне в житті – приносити користь.

1. А. Критичні зауваження на мою адресу не знижують моєї самооцінки.

В. Критичні зауваження на мою адресу знижують мою самооцінку.

1. А. У мене гарна зовнішність, я привабливий(а).

В. Я невдоволений(а) своєю зовнішністю; мені здається, що я непривабливий(а).

1. А. Я вмію керувати собою, своїми вчинками, примушувати себе до чогось, щось дозволяти собі або забороняти.

В. Я не вмію керувати собою, своїми вчинками, примушувати себе до чогось, щось дозволяти собі або забороняти.

1. А. Я можу без жодних докорів сумління відкласти на завтра те, що слід зробити сьогодні.

В. Мене мучать докори сумління, якщо я відкладаю на завтра те, що слід зробити сьогодні.

1. А. Мені здається, що я можу довіряти своїм власним оцінкам.

В. Мені здається, я не можу повною мірою покластися на свої власні оцінки.

1. А. Буває, що я соромлюся своєї зовнішності.

В. Я ніколи не соромлюся своєї зовнішності.

1. А. Я мирюся з суперечностями в самому собі.

В. Я не можу змиритися із суперечностями в собі.

1. А. Я впевнений у собі тільки тоді, коли відчуваю, що можу справитися з усіма проблемами, що стоять переді мною.

В. Я впевнений у собі навіть тоді, коли відчуваю, що не можу справитися з усіма проблемами, які стоять переді мною.

1. А. Я поступливий, м’який у взаєминах з людьми.

В. Я належу до важких людей – впертий, непоступливий, жорсткий у стосунках з людьми.

1. А. Я невдоволений своїм зростом, статурою.

В. Я задоволений своїм зростом, статурою.

1. А. Я вважаю себе людиною цікавою, привабливою, помітною. Я задоволений собою.

В. Я не вважаю себе людиною цікавою, привабливою. Я часто незадоволений собою.

1. А. Я часто переживаю через те, що марную час.

В. Я рідко переживаю через те, що марную час.

1. А. У більшості ситуацій я намагаюся насамперед зрозуміти, чого хочу сам.

В. У більшості ситуацій я насамперед намагаюся зрозуміти, чого хочуть ті, хто мене оточує.

1. А. Я невпевнений(на), що моя зовнішність може сподобатися комусь з жінок (чоловіків).

В. Я подобаюся жінкам (чоловікам).

1. А. Моє ставлення до самого себе можна назвати товариським. Мої негативні риси не завдають мені клопоту.

В. Моє ставлення до самого себе не можна назвати приязним. Деякі свої якості я сприймаю як небажані, чужі.

1. А. Мене часто непокоять думки про навчання (роботу).

В. Я рідко непокоюся, думаючи про навчання (роботу).

1. А. Я почуваю себе винним, коли поводжуся егоїстично.

В. Я не почуваю себе винним, коли поводжуся егоїстично.

1. А. Я спокійно ставлюся до оцінки моєї зовнішності. Мене мало хвилює те, як мене сприймають інші.

В. Я не можу спокійно ставитися до оцінок своєї зовнішності. Мене непокоїть, як мене сприймають інші.

1. А. Іноді я не проти того, щоб мною керували.

В. Мені ніколи не подобається, коли мною керують.

1. А. Багато з того, що мені доводиться робити, приносить мені задоволення.

В. Лише дещо з того, що я роблю, приносить мені задоволення.

1. А. Мені часто доводиться виправдовуватися перед собою за власні вчинки.

В. Мені рідко доводиться виправдовуватися перед собою за власні вчинки.

1. А. У зовнішності, одязі я намагаюся ніколи не бути “білою вороною”.

В. Я можу дозволити собі бути “білою вороною”.

1. А. Я готовий миритися зі своїми помилками.

В. Мені важко примиритися зі своїми помилками.

1. А. Людина завжди повинна займатися тільки тим, що їй цікаво.

В. Вибираючи собі справу, людина повинна виходити з того, наскільки це потрібно.

1. А. Я не соромлюся своїх слабкостей перед іншими.

В. Мені нелегко виявляти свої слабкості навіть перед друзями.

1. А. Мені завжди вдається добирати одяг, зачіску за власним смаком.

В. Мені не часто доводиться покладатися у виборі одягу, зачіски на свій смак.

1. А. Іноді я боюся бути самим собою.

В. Я ніколи не боюся бути самим собою.

1. А. Найбільше задоволення людина отримує від самого процесу праці.

В. Найбільше задоволення людина отримує, досягаючи в роботі бажаного результату.

1. А. Людина повинна каятися в своїх негативних вчинках.

В. Людині зовсім не обов’язково каятися в своїх вчинках.

Бланк для відповідей

(підлітковий та юнацький вік)

Прізвище, ім’я\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Вік\_\_\_\_Клас/Група\_\_\_\_

Навчальний заклад\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Дата\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | А | В |  | А | В |  | А | В |  | А | В |
| 1. |  |  | 2. |  |  | 3. |  |  | 4. |  |  |
| 5. |  |  | 6. |  |  | 7. |  |  | 8. |  |  |
| 9. |  |  | 10. |  |  | 11. |  |  | 12. |  |  |
| 13. |  |  | 14. |  |  | 15. |  |  | 16. |  |  |
| 17. |  |  | 18. |  |  | 19. |  |  | 20. |  |  |
| 21. |  |  | 22. |  |  | 23. |  |  | 24. |  |  |
| 25. |  |  | 26. |  |  | 27. |  |  | 28. |  |  |
| 29. |  |  | 30. |  |  | 31. |  |  | 32. |  |  |

**Обробка та аналіз результатів:**

Самоакцептація – це позитивна установка на себе, що формується під впливом позитивних установок стосовно особи в процесі її соціалізації. Вона включає чотири параметри: прийняття своєї зовнішності, прийняття власного характеру, ставлення до виконаних справ, соціальна поведінку.

Обробка результатів полягає у співвіднесенні відповідей досліджуваного з ключем. За кожне співпадіння з ключем нараховується 1 бал. Бали за кожним показником сумуються.

**Ключ**

*Шкала прийняття своєї зовнішності*: 1В, 5А, 9В, 13В, 17В, 21А, 25В, 29А.

*Шкала прийняття характеру*: 2А, 6А, 10А, 14А, 18А, 22В, 26А, 30В.

*Шкала ставлення до виконаних справ*: 3В, 7В, 11А, 15А, 19В, 23А, 27А, 31В.

*Шкала соціальної поведінки*: 4А, 8А, 12А, 16А, 20А, 24В, 28А, 32А.

*Шкала загальної самоакцептації*: вираховується шляхом додавання перерахованих вище показників.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| З | | | Х | | | С | | | П | | |
|  | А | В |  | А | В |  | А | В |  | А | В |
| 1. |  |  | 2. |  |  | 3. |  |  | 4. |  |  |
| 5. |  |  | 6. |  |  | 7. |  |  | 8. |  |  |
| 9. |  |  | 10. |  |  | 11. |  |  | 12. |  |  |
| 13. |  |  | 14. |  |  | 15. |  |  | 16. |  |  |
| 17. |  |  | 18. |  |  | 19. |  |  | 20. |  |  |
| 21. |  |  | 22. |  |  | 23. |  |  | 24. |  |  |
| 25. |  |  | 26. |  |  | 27. |  |  | 28. |  |  |
| 29. |  |  | 30. |  |  | 31. |  |  | 32. |  |  |

*Шкала прийняття своєї зовнішності* (З) – вимірює ступінь задоволення своєю зовнішністю, індивідуальність у зовнішності, стійкість оцінки власної зовнішності, її незалежність від оцінок оточуючих.

*Шкала прийняття характеру* (Х) – вимірює здатність керувати собою, своїми почуттями, поведінкою, відповідальність; задоволеність собою, своєю особистістю. Прийняття себе таким, яким ти є, незважаючи на недосконалість та недоліки; здатність змиритися зі своїми помилками.

*Шкала ставлення до виконаних справ* (С) – вимірює ступінь задоволеності своєю діяльністю, відповідальність, впевненість у своїх силах, відсутність тривожності щодо справ. Прагнення приносити користь, досягати бажаного результату.

*Шкала соціальної поведінки* (П) – вимірює здатність критично оцінювати свою соціальну поведінку, впевненість у її правильності. Проявляється у позитивному ставленні до інших, відсутності егоїстичності, непоступливості, жорсткості у взаєминах з людьми.

*Шкала загальної самоакцептації* (S) – вимірює загальну самоакцептації як інтегральну позитивну установку на себе, здатність прийняти себе, незважаючи на недосконалість та недоліки.

Рівні вираженості самоакцептації особистості:

* 1-3 бали – низька самоакцептація;
* 4-6 балів – середній рівень;
* 7-8 балів – висока самоакцептація.

*За матеріалами: Булка Н.І. ресурси соціального інтелекту: адаптивність, комунікативність, креативність // Практична психологія та соціальна робота, 2004. - №6. – С.45-47.*

***МЕТОДИКИ ДОСЛІДЖЕННЯ САМООЦІНКИ***

**Самооцінка** - оцінка особистістю самої себе, своїх можливостей, якостей і місця серед інших людей. Самооцінка, будучи компонентом самосвідомості, включає поряд із знанням людини про себе оцінку людиною самої себе, своїх здібностей, моральних якостей та вчинків. Самооцінка є важливим регулятором поведінки людини.

Самооцінка може бути адекватною та неадекватною. Адекватна самооцінка дозволяє суб’єкту ставитись до себе критично, правильно співвідносити свої сили із завданнями різної складності і з вимогами оточуючих. Неадекватна може бути завищеною (тобто переоцінка себе суб’єктом) і заниженою (недооцінка себе).

Самооцінка виникає під впливом оцінок оточуючих та на основі оцінки людиною результатів своєї діяльності. На ранніх стадіях розвитку дитини виключно велику роль у формуванні самооцінки відіграють оцінки оточуючих, оскільки аналіз власної діяльності їй ще малодоступний. Позитивні оцінки з боку дорослих є важливою умовою збереження дитиною емоційного благополуччя. В подальшому все більше значення починає набувати оцінка результатів власної діяльності і самооцінка стає самостійним результатом поведінки дитини.

Іноді виникає розходження між самооцінкою та оцінками з боку оточуючих. Якщо оцінка оточуючих вище самооцінки, то може виникнути прагнення досягнути рівня оцінки оточуючих; але занижена самооцінка може також привести і до гострому внутрішнього конфлікту і афекту неадекватності.

Більшість методик кількісного виміру самооцінок базуються на основі методу ранжування.

**Методика кількісного виміру самооцінки (С.А. Будассі)**

**(підлітковий, юнацький вік)**

**Мета:** виявити кількісне вираження рівня самооцінки досліджуваного методом ранжування.

**Необхідний матеріал:** 50 слів, що характеризують окремі якості особистості, бланк чи аркуш паперу, ручка.

Список якостей

Акуратність, безпечність, вдумливість, запальність, гордість, грубість, життєрадісність, дбайливість, чарівність, заздрість, соромливість, злопам'ятність, щирість, привітність, вишуканість, примхливість, легковірність, повільність, ніжність, мрійливість, недовірливість, мстивість, наполегливість, невимушеність, сприйнятливість, нерішучість, нестриманість, образливість, обережність, чуйність, педантичність, наполегливість, рухливість, підозрілість, принциповість, поетичність, презирливість, розважливість, розв'язність, рішучість, самозабуття, стриманість, співчуття, незворушність, терпимість, боягузтво, захоплюваність, поступливість, холодність, ентузіазм.

(Список якостей С.А.Будассі складали вході дослідження студенти (до експерименту) на основі вибору слів із наймодальнішими значеннями. Автор припускає, що особи іншого віку, з інших груп, можливо, дали б інші риси)

**Хід проведення.**

Досліджуваний уважно проглядає список слів, що характеризують окремі якості особистості. На основі запропонованого списку респондент виписує в *другу колонку* таблиці 20 значущих властивостей особистості, з яких 10 описують ідеальну з точки зору досліджуваного людину (ідеал), а інші 10 - негативні, тобто ті, які ні в якому випадку не повинні бути у ідеалу (антиідеал). Позитивним моментом при цьому варіанті проведення дослідження є свобода вибору еталонних значень

Після того, як заповнена друга колонка таблиці, досліджуваний починає заповнювати *першу* колонку X1, працюючи зі словами з другої колонки. Він повинен описати себе так, щоб на першому місці колонки №1 стояла та якість, яка йому властива найбільше, на другому місці - властива, але менше, ніж та якість, яка записана під №1 і т.д. Під номером 20 повинна стояти та якість, яка досліджуваному властива найменше. Черговість позитивних і негативних якостей в даному випадку не враховується. Головне - максимально достовірно описати себе.

Після того, як виконаний цей етап роботи, респондент заповнює *третю колонку Х2*. В ній він повинен описати свій ідеал людини, поставивши на перше місце в колонці ту якість, яка, на його думку, повинна бути виражене у ідеальної людини якнайбільше, на другому - виражена, але менше, ніж перше і т.д. Під № 20 повинна стояти та якість, якої в ідеалі практично не повинно бути. Для заповнення цієї колонки таблиці досліджуваний повинен працювати тільки зі словами з колонки №2. (Колонку №1 з описом себе досліджуваний повинен закрити листом паперу на час заповнення колонки X1).

(Рекомендованим є представлення назв рис на карточках (пронумерованих). Після відбору та ранжування (перша частина завдання – перша колонка Х1) номери переписуються експериментатором разом з рангами, потім досліджуваному пропонуються інші психодіагностичні методики, а після їх завершення виконується друга частина завдання – самооцінка (третя колонка Х2)

Порядкові номери цих властивостей в обох рядах приймаються за їх ранги. Різниця номерів (рангів), яка визначає місце тієї чи іншої властивості, в кожному випадку дає можливість порахувати коефіцієнт кореляції.

У *колонці №4* респондент повинен підрахувати різницю рангів (номерів) за кожною виписаною якістю. Наприклад: така властивість як «акуратності» в першій колонці стоїть на 1 ранговому місці, а в третій - на 7. d буде дорівнювати: 1-7=-6; така якість як «чуйність» і в першій, і в третій колонці стоїть на 3 ранговому місці. В цьому випадку d буде дорівнювати: 3-3=0; така якість як «заздрість» в першій колонці стоїть на 20 ранговому місці, а в третій - на 9. В цьому випадку d буде дорівнювати: 20-9=11 і т.д.

У *колонці № 5* потрібно підрахувати d² (піднесення до квадрату) за кожною якістю.

У *колонці № 6* підраховується сума d², тобто∑d2 = d12 + d22 + d32 + ... + d202.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| X1 | Якості | X2 | d=X1-X2 | d2 | ∑ d2 |
| 1 | 1 |  |  |  |  |
| 2 | 2 |  |  |  |  |
| … | … |  |  |  |  |
| 20 | 20 |  |  |  |  |

# Обробка і аналіз результатів

Мета обробки результатів – визначення зв'язку між ранговими оцінками рис особистості, які входять в уявлення “Я-ідеальне” і “Я-реальне”. Міра зв’язку встановлюється за допомогою коефіцієнта рангової кореляції і вираховується за формулою Ч.Спірмена:

;

де n – число запропонованих рис особистості (n=20), d – різниця номерів рангів.

Оскільки у нашому випадку обирається 20 якостей, то формула набуває такого вигляду: *r* = 1-0,00075 ∑d2, і легше підраховувати за другою формулою.

При будь-якій зміні кількості якостей (більше чи менше 20) буде змінюватися коефіцієнт при d2,тобто буде не 0,00075, а якесь інше число. Ця формула є лише конкретним випадком загальної формули знаходження коефіцієнта рангової кореляції за Ч.Спірменом, поданої вище.

Значення коефіцієнта рангової кореляції (*r*) може бути в межах [–1; +1]. Чим ближче коефіцієнт до 1 (від 0,7 до 1), тим вищою є самооцінка, і навпаки. Про ***адекватність самооцінки*** свідчить коефіцієнт **від 0,4 до 0,6.**

Коли одержаний коефіцієнт **не менше -0,37 і не більше +0,37**, то це вказує на слабкий, ***незначний зв'язок*** (або на те, що його немає) ***між уявленнями людини про риси свого ідеалу і про свої реальні риси***. Такий показник може бути отримано через недотримання дослі­джуваним інструкції. Та якщо інструкція виконувалася, то подібний зв'язок означає нечітке і недиференційоване уявлення людини свого ідеального «Я» і «Я-реального».

Значення коефіцієнта кореляції **від +0,38 до +1** засвідчує наявність ***позитивного зв'язку між «Я-ідеальним» і «Я-реальним».*** Якщо з'ясовано позитивний зв'язок між «Я-ідеальним» і «Я-реальним», то величина коефіцієнта засвідчує ***завищення самооцінки***. При цьому, як­що значення *r* перебуває в інтервалі **від +0,39 до +0,89,** то у дослі­джуваного є лише ***тенденція до завищення самооцінки***, а якщо в інтер­валі ***від +0,9 до +1,*** то його самооцінку слід вважати ***неадекватно зави­щеною.***

Значення коефіцієнта кореляції в інтервалі **від -0,38 до -1** за­свідчує ***значущий негативний зв'язок між «Я-ідеальним» і «Я-реальним».*** Він відображає невідповідність або розбіжність уявлення людини про те, якою їй потрібно бути, і те, якою вона є за її уявлення­ми насправді. Цю невідповідність пропонується інтерпретувати як ***за­нижену самооцінку***. Чим ближче коефіцієнт до -1, тим більший ступінь невідповідності.

# Бланк досліджуваного

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| X1 | Якості | X2 | d=X1-X2 | d2 | ∑ d2 |
|  | 1 |  |  |  |  |
|  | 2 |  |  |  |  |
|  | 3 |  |  |  |  |
|  | 4 |  |  |  |  |
|  | 5 |  |  |  |  |
|  | 6 |  |  |  |  |
|  | 7 |  |  |  |  |
|  | 8 |  |  |  |  |
|  | 9 |  |  |  |  |
|  | 10 |  |  |  |  |
|  | 11 |  |  |  |  |
|  | 12 |  |  |  |  |
|  | 13 |  |  |  |  |
|  | 14 |  |  |  |  |
|  | 15 |  |  |  |  |
|  | 16 |  |  |  |  |
|  | 17 |  |  |  |  |
|  | 18 |  |  |  |  |
|  | 19 |  |  |  |  |
|  | 20 |  |  |  |  |

Розширити можливості цієї методики А.Будассі пропонує таким чином:

а) досліджуваний отримує завдання охарактеризувати у першому ряду свій ідеал, а у другому ряду не себе, а групу; обрахувавши коефіцієнт рангів між цими рядами, ми отримаємо рівень оцінки групи;

б) досліджуваний отримує завдання охарактеризувати у першому ряду свій ідеал, а у другому (зі слів першого ряду) - яким, на його думку, його сприймає група. Коефіцієнт рангової кореляції покаже критичність сприймання досліджуваним свого становища в групі (+ 0,5 до +1 – некритичне сприймання досліджуваним свого становища в групі; -0,5 до -1 – надто велика самокритичність; -0,5 до +0,5 – «нормальна, адекватна» очікувана оцінка).

(За матеріалами: Будасси С.А. Способ исследования количественных характеристик личности в группе // Вопросы психологии, 1971. - №3.)

**Модифікації методики кількісного виміру самооцінки**

***Перший варіант***

***(молодший шкільний, підлітковий та юнацький вік)***

**Мета:** визначення рівня самооцінки особистості.

**Необхідний матеріал:** список слів або спеціальний бланк зі словами, які характеризують окремі якості особистості, ручка.

**Хід проведення**

На бланку перераховані 20 різних якостей особистості. В лівій колонці досліджуваний ранжує ці якості тією мірою, як вони виражені, на його думку, в ідеальній людині («Я-ідеальне»). Потім у правій колонці ці якості ранжуються тією мірою, як вони виражені у досліджуваного («Я-реальне»). Процедура дослідження включає дві серії.

*Перша серія*

Завдання першої серії: визначення уявлення людини про риси свого ідеалу, тобто “Я-ідеального”.

**Інструкція:** ”Прочитайте уважно слова, які визначають риси особистості. Розгляньте ці риси з погляду належності їх ідеальній особистості, тобто з погляду їхньої корисності, соціальної значущості та бажаності. Для цього проранжуйте їх (розташуйте в певному порядку), оцінивши кожне в балах від 20 до 1. Оцінку 20 поставте в бланку, в колонці №1 ліворуч від риси, яка, на Ваш погляд, є найбільш корисною і важливою для людей. Оцінку 1 – у цій же колонці ліворуч від риси, яка найменш корисна, значима і бажана. Всі інші оцінки, від 19 до 2, поставте згідно з Вашим ставленням до інших рис. Пильнуйте, щоб жодна оцінка не повторювалась двічі”.

*Друга серія*

Завдання другої серії: визначення уявлення людини про свої власні риси, тобто “Я-реального”.

**Інструкція:** ”Прочитайте знову всі слова, які визначають риси особистості. Проранжуйте їх у колонці №2, оцінивши кожну від 20 до 1. оцінку 20 поставте справа від тієї риси, яка, на Ваш погляд, притаманна вам найбільше, оцінку 19 поставте тій рисі, яка характерна для Вас трохи менше, ніж перша, і так далі. Тоді оцінкою 1 у Вас буде позначено ту рису, яка властива Вам менше, ніж всі інші. Пильнуйте, щоб оцінки-ранги не повторювались”.

Бланк

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №1 | Риси особистості | №2 | d | d2 |
|  | Охайність |  |  |  |
|  | Сміливість |  |  |  |
|  | Запальність |  |  |  |
|  | Щедрість |  |  |  |
|  | Ввічливість |  |  |  |
|  | Відвертість |  |  |  |
|  | Мрійливість |  |  |  |
|  | Стриманість |  |  |  |
|  | Працелюбність |  |  |  |
|  | Обережність |  |  |  |
|  | Вередливість |  |  |  |
|  | Повільність |  |  |  |
|  | Нерішучість |  |  |  |
|  | Енергійність |  |  |  |
|  | Життєрадісність |  |  |  |
|  | Правдивість |  |  |  |
|  | Упертість |  |  |  |
|  | Безпечність |  |  |  |
|  | Сором'язливість |  |  |  |
|  | Відповідальність |  |  |  |
|  | | | | ∑ d2= |

Потім з’ясовується міра зв’язку між цими двома рядами за допомогою знаходження коефіцієнта рангової кореляції за Ч.Спірменом (див.вище). Аналіз та інтерпретація результатів аналогічні до класичної методики С.А.Будассі.

***Другий варіант***

***(молодший шкільний, підлітковий та юнацький вік)***

**Мета:** визначення кількісного рівня самооцінки.

**Необхідний матеріал:** список якостей особистості, аркуш паперу, ручка.

Список рис, які характеризують особистість:

Акуратність, безпечність, вдумливість, запальність, сприй­нятливість, гордість, грубість, життєрадісність, дбайливість, заздрість, соромливість, злопам'ятність, щирість, вишуканість, примхливість, лег­ковірність, повільність, мрійливість, помисливість, мстивість, наполег­ливість, ніжність, невимушеність, нервозність, непорушність, нестри­маність, чарівність, вразливість, обережність, чуйність, педантизм, рух­ливість, підозріливість, принциповість, поетичність, презирливість, при­вітність, розв'язність, розсудливість, рішучість, самозабуття, стрима­ність, співчуття, терпимість, боягузтво, захоплюваність, завзятість, по­ступливість, холодність, ентузіазм.

**Хід проведення**

Другий варіант дослідження самооцінки базується на способі вибо­ру. Матеріалом є список слів, які визначають окремі риси особистості. Цей варіант дослідження також складається з двох серій.

*Перша серія*

Завдання першої серії:визначення списку і кількості еталонних рис бажаного та небажаного образу «Я». Досліджуваного просять продивитися слова зі списку і, скласти два ряди з обраних слів. В один ряд требазаписати слова, які визначають ті риси особистості, що належать суб'єктивному ідеалу, тобто складають «позитивну» множину, а в другий ряд - якості небажані, тобто ті, що складають «негативну» множину ідеального образу.

**Інструкція*:*** «Подивіться уважно на список запропонованих Вам слів, які характеризують особистість. У лівій колонці на аркуші паперу запишіть ті риси, які б Ви бажали мати в себе, а в правій ті, які Ви не бажали б мати. Риси, зміст яких Вам незрозумілий, або які Ви неможете віднести ні до першої, ні до другої колонки, не потрібно писати взагалі».

*Друга серія*

Завдання другої серії:визначення набору рис особистості досліджуваного, які, на його думку, йому властиві поміж вибраних еталонних рис «позитивної» і «негативної» множини.

**Інструкція:**«Продивіться уважно слова, записані Вами в ліву та в праву колонку і відмітьте хрестиком або галочкою ті риси, які, на Вашу думку, Вам властиві».

***Обробка і аналіз результатів***

Мета обробки результатів — отримання коефіцієнтів самооцінки за «позитивною» *(СО+)* і «негативною» *(СО-)* множинами. Для підрахунків кожного з коефіцієнтів кількість рис у колонці, визначених досліджува­ним як таких, що властиві йому (М), ділять на всю суму рис у даній колонці *(Н).* Формули для підрахунку коефіцієнтів мають вигляд:

де М*+*  і М*-* — кількість рис у «позитивній» і «негативній» множинах, тобто тих, що відмічені досліджуваним як такі, що йому властиві;



Н*+* і Н*-* — кількість еталонних рис, тобто відповідно кількість слів правої і лівої колонок.

Рівень та адекватність самооцінки визначають на основі одержаних коефіцієнтів за допомогою таблиці.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **СО+** | **СО-** | **Рівень самооцінки** |
| 1-0,76 | 0-0,25 | Неадекватна завищена |
| 0,75-0,51 | 0,26-0,49 | Адекватна з тенденцією до завищення |
| 0,5 | 0,5 | Адекватна |
| 0,49-0,26 | 0,51-0,75 | Адекватна з тенденцією до заниження |
| 0,25-0 | 0,76-1 | Неадекватна занижена |

Визначаючи рівень самооцінки та її адекватність, важливо враховува­ти не тільки величину одержаного коефіцієнта, а й суму рис, які склада­ють ту чи іншу множину (Н*+* і Н-). Чим менше рис, тим простіший відпо­відний еталон. Крім того, рівень самооцінки за «позитивною» і «не­гативною» множиною в декого може відрізнятися. Це може бути спричи­нено захисним механізмом особистості і потребує спеціального аналізу.

***Інтерпретація результатів***

**Самооцінка 0,5**

Людина оцінює себе достатньо адекватно, у міру критично. Позитивно ставиться до себе як до особистості, поважає себе та інших. Успіхи, яких вона досягає у житті стимулюють її до подальших досягнень .Однак тривалі невдачі зменшують впевненість у собі. У такому випадку слід проаналізувати причини невдач, можливо до поставленої мети слід іти іншим шляхом.

**Самооцінка (+)0,6-0,7 та (-)0,3-0,4**

Самооцінка завищена, але в міру. Людина знає собі ціну вірить у власні сили та можливості, критика оточуючих не має для неї вирішального значення. Це допомагає їй протистояти тривалим труднощам, зберігати душевний комфорт та гарне самопочуття.

**Самооцінка (+)0,8-1 та (-)0-0,2**

Завищена самооцінка. Людина схильна братися за роботу, яка перевищує її реальні можливості. У разі невдачі це може призвести до розчарування та спроби перекласти за це відповідальність на інших людей або на обставини. Як наслідок, це призводить до конфліктів. Варто частіше використовувати самоаналіз, уважно ставитися до того, як людина сприймається іншими.

**Самооцінка (+)0-0,4 та (-)0,6-1**

Людина недооцінює себе та свої можливості. Схильна до підвищеної самокритичності. Часто боїться показати, яка вона насправді. Через це не може одержати визнання себе оточуючими як особистості, не задоволена потреба у інтимному спілкуванні, недостатньо позитивних емоцій.

Визначаючи рівень самооцінки та її адекватність, важливо врахувати не тільки величину одержаного коефіцієнта, а й суму рис, які складають ту чи іншу множину (Н+ і Н- ). Чим менше рис, тим простіший відповідний еталон. Крім того, рівень самооцінки за "позитивною" і "негативною" множиною в декого може відрізнятися Це може бути спричинено захисним механізмом особистості і потребує спеціального аналізу.

Можливе застосування цього варіанту методики для *вивчення самооцінки учня щодо учбової діяльності*. Для цього учневі пропонується набір якостей особистості, які необхідні у навчанні: самостійність, наполегливість, допитливість, упевненість, старанність, працелюбство, вдумливість, уважність, терплячість, повільність, точність, байдужість, лінощі, принциповість, нестриманість, легковажність, самолюбство, безпосередність, відвертість, дбайливість, захопленість, самовідданість, спостережливість, неуважність.

Самооцінка пов'язана з однією з центральних потреб людини - потребою в самоствердженні, з прагненням людини знайти своє місце в житті, затвердити себе як члена суспільства в очах оточуючих і в своїй власній думці.

Під впливом оцінки оточуючих у особистості поступово складається власне ставлення до себе і самооцінка своєї особистості, а також окремих форм своєї активності: спілкування, поведінки, діяльності, переживань. В 3 варіанті методики самооцінки містяться чотири блоки якостей, кожний з яких відображає один з рівнів активності особистості.

***Третій варіант***

***(молодший шкільний, підлітковий та юнацький вік)***

**Мета:** виявити рівень самооцінки особистості у міжособистісних стосунках,поведінці, діяльності та почуттях.

**Необхідний матеріал:** 4 набори якостей особистості, що характеризують її у сфері міжособистісних стосунків, спілкуванні її поведінку, діяльність та переживання й емоції, аркуш паперу, ручка.

**Хід проведення**

**Інструкція: «**Кожна людина має певні уявлення про ідеал найцінніших властивостей особистості. На ці якості люди орієнтуються в процесі самовиховання. Які якості Ви понад усе цінуєте в людях? У різних людей ці уявлення неоднакові, а тому не співпадають результати самовиховання. Які ж уявлення про ідеал є у Вас? Розібратися в цьому вам допоможе наступне завдання, яке виконується в два етапи.

ЕТАП I

1. Розділіть лист паперу на чотири рівні частини, позначте кожну частину римськими цифрами I, II, III, IV.

2. Дано чотири набори слів, що характеризують позитивні якості людей. Ви повинні в кожному наборі якостей виділити ті, які найбільш значущі і цінні для Вас особисто, яким Ви віддаєте перевагу перед іншими. Які це якості і скільки їх кожен вирішує сам.

3. Уважно прочитайте слова першого набору якостей. Випишіть в стовпчик найцінніші для вас якості разом з їх номерами, що стоять зліва. Тепер приступайте до другого набору якостей - і так до самого кінця. У результаті Ви повинні одержати чотири набори ідеальних якостей».

Щоб створити умови для однакового розуміння якостей всіма учасниками психологічного обстеження, наводимо тлумачення цих якостей.

НАБІР ЯКОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ

**I. Міжособистісні стосунки, спілкування.**

1. Ввічливість - дотримання правил пристойності, чемність.
2. Дбайливість - думка або дія, спрямовані на благополуччя людей; піклування, турботу.
3. Щирість - вираз справжніх почуттів, правдивість, відвертість.
4. Колективізм - здатність підтримувати загальну роботу, загальні інтереси, колективний початок.

5. Чуйність - готовність відгукуватися на чужі потреби.

6.Привітність - ласкаве ставлення у поєднанні з гостинністю, з готовністю чим-небудь зробити послугу.

7.Співчуття - чуйне, співчутливе ставлення до переживань, нещастя людей.

1. Тактовність - почуття міри, що створює уміння поводитися в суспільстві, не принижувати гідності людей.
2. Терпимість - уміння без ворожнечі ставитися до чужої думки, характеру, звичок.
3. Чуйність - чутливість, співчуття, здатність легко розуміти людей.
4. Доброзичливість - бажання добра людям, готовність сприяти їх благополуччю.
5. Привітність - здатність виражати почуття особистої приязні.
6. Привабливість - здатність зачаровувати, притягувати до себе.
7. Товариськість - здатність легко входити в контакт, спілкуватися.
8. Обов'язковість - вірність слову, обов’язку, обіцянці.
9. Відповідальність - необхідність, обов'язок відповідати за свої вчинки і дії.
10. Відвертість - відкритість, доступність для людей.

18.Справедливість - об'єктивна оцінка людей відповідно з істиною.

1. Сумісність - уміння поєднувати свої зусилля з активністю інших при рішенні спільних задач.
2. Вимогливість - суворість, очікування від людей виконання своїх обов'язків, повинностей.

**II. Поведінка.**

1. Активність - прояв зацікавленого ставлення до навколишнього світу і до самого себе, до справ колективу, енергійні вчинки і дії.

1. Гордість - почуття власної гідності.
2. Добродушність - м'якість характеру, прихильність до людей.
3. Порядність - чесність, нездатність скоювати підлі і антигромадські вчинки.
4. Сміливість - здатність приймати і втілювати свої рішення без страху.

6. Твердість - уміння наполягти на своєму, не піддаватися тиску, непохитність, стійкість.

7. Упевненість - віра в правильність вчинків, відсутність коливань, сумнівів.

8.Чесність - прямота, щирість у стосунках і вчинках.

9. Енергійність - рішучість, активність вчинків і дій.

10. Ентузіазм - сильне натхнення, душевний підйом.

11. Сумлінність - чесне виконання своїх обов'язків.

1. Ініціативність - прагнення до нових форм діяльності.
2. Інтелігентність - висока культура, освіченість, ерудиція.
3. Наполегливість - завзятість в досягненні цілей.
4. Рішучість - непохитність, твердість у вчинках, здатність швидко ухвалювати рішення, долаючи внутрішні коливання.

16. Принциповість - уміння дотримуватися твердих принципів, переконань, поглядів на речі і події.

17. Самокритичність - прагнення оцінювати свою поведінку, уміння розкривати свої помилки і недоліки.

18. Самостійність - здатність здійснювати дії без чужої допомоги, своїми силами.

19. Врівноваженість - рівний, спокійний характер, поведінка.

20. Цілеспрямованість - наявність ясної мети, прагнення її досягти.

**III. Діяльність.**

1. Вдумливість - глибоке проникнення в суть справи.

2. Діловитість - знання справи, заповзятливість, тямущість.

3. Майстерність - високе мистецтво в якій-небудь області.

4. Тямущість - уміння зрозуміти значення, вловити сенс, кмітливість.

5. Швидкість - стрімкість вчинків і дій.

6. Зібраність - зосередженість, підтягнутість.

7. Точність - уміння діяти як задано, відповідно до зразка.

8. Працьовитість - любов до праці, суспільно-корисної діяльності, що вимагає напруження.

9. Захопленість - уміння цілком віддаватися якій-небудь справі.

10.Посидючість - старанність в тому, що вимагає довгого часу і терпіння.

1. Акуратність - дотримання у всьому порядку, ретельність роботи, старанність.
2. Уважність - зосередженість на виконуваній діяльності.
3. Далекоглядність - прозорливість, здатність передбачати наслідки, прогнозувати майбутнє.
4. Дисциплінованість - звичка до дисципліни, свідомість обов’язку перед суспільством.
5. Старанність - ретельність, хороше виконання завдань.

16.Допитливість - допитливість розуму, схильність до надбання нових знань.

1. Винахідливість - здатність швидко знаходити вихід зі складних ситуацій.
2. Послідовність - уміння виконувати завдання, дії в суворому порядку, логічно струнко.

19.Працездатність - здатність багато і продуктивно працювати.

20.Скрупульозність - точність до дрібниць, особлива ретельність.

**IV. Переживання, відчуття.**

1.Бадьорість - відчуття повноти сили, діяльності, енергії.

1. Безстрашність - відсутність страху, хоробрість.
2. Веселість - безтурботно-радісний стан.

4.Душевність - щира дружелюбність, розташованість до людей.

5.Милосердя - готовність допомогти, пробачити через співчуття, людинолюбство.

6.Ніжність - прояв любові, ласки.

7.Волелюбність - любов і прагнення до свободи, незалежності.

8.Щирість - задушевність, відвертість у стосунках.

9.Пристрасність - здатність цілком віддаватися захопленню.

1. Соромливість - здатність переживати почуття сорому.
2. Схвильованість - міра переживання, душевна турбота.

12.Захопленість - великий підйом почуттів, захоплення.

1. Жалісливість - схильність до відчуття жалості, співчуття.
2. Життєрадісність - постійність відчуття радості, відсутність смутку.
3. Любов до інших - здатність сильно і багато кого любити.

16.Оптимістичність - життєрадісне світовідчуття, віра в успіх.

17.Стриманість - здатність утримувати себе від прояву почуттів.

18.Задоволеність - відчуття задоволення від виконання бажань.

19.Холоднокровність - здатність зберігати спокій і витримку.

20.Чутливість - легкість виникнення переживань, відчуттів, підвищена сприйнятливість до дій ззовні.

ЕТАП II

Уважно розгляньте якості особистості, виписані Вами з першого набору, і знайдіть серед них такі, якими Ви володієте реально. Обведіть цифри біля них кружечком. Тепер переходьте до другого набору якостей, потім до третього і четвертого.

**Обробка і аналіз результатів**

1. Підрахуйте, скільки ви знайшли у себе реальних якостей (Р).
2. Підрахуйте кількість ідеальних якостей, виписаних вами (І), а потім обчисліть їх відсоткове відношення:

П = Р/І \*100%.

Результати зіставляються з оціночною шкалою.

Психодіагностична шкала

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Стать | Рівні самооцінки | | | | | | |
| Неадек-ватно низький | Низький | Нижче середнього | Середній | Вище середнього | Високий | Неадек-ватно високий |
| Чол. | 0-10 | 11-34 | 35-45 | 46-54 | 55-63 | 64-66 | 67 |
| Жін. | 0-15 | 16-37 | 38-46 | 47-56 | 57-65 | 66-68 | 69 |

У запропонованих варіантах дослідження самооцінки її рівень і адекватність визначаються як відношення між «Я-ідеальним» і «Я-реальним». Уявлення людини про себе, як правило, здається їй перекон­ливим незалежно від того, ґрунтується воно на об'єктивному знанні чи на суб'єктивній думці, є воно дійсним чи хибним. Риси, які людина при­писує собі, не завжди адекватні. Процес самооцінки може проходити двома напрямками: 1) шляхом порівняння рівня своїх домагань з об'єктивними результатами своєї діяльності і 2) шляхом порівняння себе з іншими людьми.

Проте, незалежно від того, чи лежать в основі самооцінки власні міркування людини про себе, чи інтерпретації ставлення інших людей, са­мооцінка завжди носить суб'єктивний характер, при цьому її показника­ми можуть виступати адекватність і рівень.

Адекватність самооцінки виражає ступінь відповідності уявлень людини про себе об'єктивним основам цих уявлень. Так, наприклад, не­адекватність в оцінюванні свого зовнішнього вигляду може бути викли­кана як орієнтацією людини на зовнішні стандарти, оцінки, так і викрив­леними уявленнями про ці оцінки або незнанням їх.

Рівень самооцінки відбиває зв'язок між оцінюванням справжніх та ідеальних уявлень про себе. Адекватну самооцінку з тенденцією до за­вищення можна віднести до позитивного ставлення до себе. Низька са­мооцінка, навпаки, може бути пов'язана з негативним ставленням до се­бе, з відчуттям власної неповноцінності.

Висновок про адекватність і рівень самооцінки будуть надійними, якщо результати збігаються за різними варіантами методики або підтвер­джуються спостереженнями. У процесі формування самооцінки важливу роль відіграє співвід­ношення образу «Я-реального» з образом «Я-ідеального». Другий фактор, важливий для формування самооцінки, пов'язаний з інтеріоризацією оцінок і соціальних реакцій інших людей, а також з по­зицією, обраною людиною в системі суспільних та міжособистісних сто­сунків.

Самооцінка і ставлення людини до себе тісно пов'язані з рівнем до­магань, з мотивацією та з емоційними особливостями особистості. Від самооцінки залежить інтерпретація придбаного досвіду й очікування людини стосовно самої себе та інших людей. Внутрішня суперечливість і викривленість уявлень про себе можуть породжувати в людини страждання, відчуття провини, сорому, образи, огиди, гніву. Для гармонізації системи самоставлення є методи психоло­гічної корекції та розвитку, один з яких - соціально-психологічний тре­нінг.

Самооцінка може бути **оптимальною і неоптимальною**.

При **оптимальній, адекватній** самооцінці суб'єкт правильно співвідносить свої можливості і здібності, достатньо критично ставиться до себе, прагне реально дивитися на свої невдачі і успіхи, прагне ставити перед собою досяжні цілі, які можна здійснити на ділі. До оцінки досягнутого він підходить не лише зі своїми мірками, але і прагне передбачати, як до цього поставляться інші люди: товариші по роботі і близькі. Іншими словами, адекватна самооцінка є підсумком постійного пошуку реальної міри, тобто без дуже великої переоцінки, але і без зайвої критичності до свого спілкування, поведінки, діяльності, переживань. Така самооцінка є найкращою для конкретних умов і ситуацій. До оптимальної відносяться самооцінки «високий рівень» і «вище середнього рівня» (людина заслужено цінує, поважає себе, задоволена собою), а також «середній рівень» (людина поважає себе, але знає свої слабкі сторони і прагне до самовдосконалення, саморозвитку). Але самооцінка може бути і неоптимальною - надмірно завищеною або дуже заниженою.

На основі **неадекватно завищеної** самооцінки у людини виникає неправильне уявлення про себе, ідеалізований образ своєї особистості і можливостей, своєї цінності для оточуючих, для загальної справи. В таких випадках людина йде на ігнорування невдач задля збереження звичної високої оцінки самого себе, своїх вчинків і справ. Відбувається гостре емоційне «відштовхування» всього, що порушує уявлення про себе. Сприйняття реальної дійсності спотворюється, ставлення до неї стає неадекватним - чисто емоційним. Раціональне зерно оцінки випадає повністю. Тому справедливе зауваження починає сприйматися як причіпка, а об'єктивна оцінка результатів роботи - як несправедливо занижена. Неуспіх уявляється як наслідок чиїхось підступів або обставин, жодною мірою не залежних від дій самої особистості, що несприятливо склалися.

Людина із завищеною неадекватною самооцінкою не бажає визнавати, що все це - наслідок власних помилок, ліні, недоліку знань, здібностей або неправильної поведінки. Виникає важкий емоційний стан - афект неадекватності, головною причиною якого є стійкість складеного стереотипу завищеної оцінки своєї особистості. Якщо ж висока самооцінка пластична, міняється відповідно до реального положення справ - збільшується при успіху і знижується при невдачі, то це може сприяти розвитку особистості, оскільки їй доводиться прикладати максимум зусиль для досягнення поставлених цілей, розвивати свої здібності і волю.

Самооцінка може бути і **заниженою**, тобто нижчою за реальні можливості особистості. Звичайно це призводить до невпевненості в собі, боязкості і відсутності прагнень, неможливості реалізувати свої здібності. Такі люди не ставлять перед собою важко досяжну мету, обмежуються рішенням буденних задач, дуже критичні до себе.

Дуже висока або дуже низька самооцінка порушують процес самоуправління, спотворюють самоконтроль. Особливо це помітно відбувається в спілкуванні, де особистості із завищеною і заниженою самооцінкою виступають причиною конфліктів. При завищеній самооцінці конфлікти виникають через зневажливе ставлення до інших людей і неуважне поводження з ними, дуже різких і необґрунтованих висловів на їх адресу, нетерпимості до чужої думки, прояву зарозумілості і зазнайства. Низька критичність до себе заважає їм навіть помітити, як вони ображають інших зарозумілістю і незаперечністю думок.

При заниженій самооцінці конфлікти можуть виникати через надмірну критичність цих людей. Вони дуже вимогливі до себе і ще більш вимогливі до інших, не прощають жодного промаху або помилки, схильні постійно підкреслювати недоліки інших. І хоча це робиться з найкращих побажань, все ж таки стає причиною конфліктів внаслідок того, що не багато хто може терпіти систематичне «пиляння». Коли в тобі бачать тільки погане і постійно вказують на це, то виникає неприязнь до джерела таких оцінок, думок і дій.

Вище згадувалося про афект неадекватності. Цей психічний стан виникає як спроба осіб із завищеною самооцінкою захистити себе від реальних обставин і зберегти звичну самооцінку. На жаль, це призводить до порушення стосунків з іншими людьми. Переживання образи і несправедливості дозволяє відчувати себе добре, залишатися на належній висоті у власних очах, вважати себе потерпілим або скривдженим. Це прославляє людину в її власних очах і виключає незадоволеність собою. Потреба в завищеній самооцінці задовольняється, і відпадає необхідність змінити її, тобто впритул зайнятися самоуправлінням. Це не найкращий спосіб поведінки, і слабкість подібної позиції виявляється негайно або через деякий час. Неминуче виникають конфлікти з людьми, які мають інші уявлення про дану особистість, її здібності, можливості і цінність для суспільства. Афект неадекватності - це психологічний захист, він є тимчасовою мірою, оскільки не вирішує головної задачі, а саме: корінної зміни неоптимальної самооцінки, виступаючою причиною виникнення несприятливих міжособистісних стосунків. Психологічний захист підходить як прийом, як засіб рішення простої задачі, але не підходить для просування до головних, стратегічних цілей, розрахованих на все життя.

Оскільки самооцінка складається під впливом оцінки оточуючих і, ставши стійкою, міняється важко, то змінити її можна, змінивши ставлення оточуючих (однолітків, однокласників, співробітників, викладачів, рідних тощо). Тому формування оптимальної самооцінки сильно залежить від справедливості оцінка всіх цих людей. Особливо важливо допомогти людині підняти неадекватно занижену самооцінку, допомогти повірити в себе, в свої можливості, в свою цінність.

Дані методики дозволяють вирішити ще декілька дослідницьких і практичних задач. Ось деякі з них:

1. Існує декілька форм активності людини: спілкування, поведінка, діяльність, переживання. Особистість можна розглядати і як суб'єкт самоуправління. Оскільки одночасне здійснення всіх цих форм активності утруднене, то особистість виявляє цікавість до однієї-двох сфер свого життя. Дійсно, кожний спостерігав людей, які живуть «в світі людей», «в замкнутому світі», «в світі справ» і «в світі відчуттів». Природно припустити, що при виконанні методики люди вибирають більше якостей в тій сфері, яка їх більше цікавить (у третьому варіанті методики). Це і дозволяє взнати, в якій області лежать їх інтереси, їх переваги. З цією метою потрібно підрахувати, скільки було виписано «ідеальних» якостей за кожним з чотирьох блоків і порівняти між собою одержані числа. Провідним буде той рівень активності людини, де найбільше зібрано «ідеальних» і «реальних» якостей, а також їх відсоткове співвідношення.
2. Можна одержати уявлення про ціннісні орієнтири якої-небудь групи, відмінної від інших за віком, статтю, професією: для цього потрібно підрахувати, скільки осіб вибрали ту чи іншу якість і з яким рангом значущості. Якщо це число перевести у відсотки, то відкривається цікава можливість порівнювати між собою групи за перевагою властивостей особистості, за ступенем важливості для неї окремих властивостей. Ранжування цих властивостей за кількістю людей, що обрали цю властивість, показує, яке місце належить їй в цілісній системі уявлень про особистість.
3. Можна одержати уявлення про те, чим відрізняється кожна конкретна людина від інших людей за своїми ціннісними орієнтаціями. Для цього потрібно створити усереднений «портрет» ціннісних орієнтації групи, в яку вона входить. Потім потрібен якісний аналіз обраних нею якостей і тих властивостей особистості, які найчастіше зустрічаються в групі в цілому. Так, на фоні групових переваг, вдається виявити індивідуальні особливості.

*За матеріалами:*

* *Практикум по возрастной психологи: Учеб. Пособие./ Под. ред. Л.А.Головей, Е.Ф.Рыбалко. – СПб.: речь, 2002. – С.561-563.*
* *Методики психодиагностики в спорте: Учеб. пособие для студ.пед.ин-тов по спец. 03.03. «Физ.культура» / В.Л.Марищук, Ю.М.Блудов, В.А.Плахтиенко, Л.К.Серова. – М.: Просвещение, 1990. – С.127-128.*
* *Учебно-методические рекомендации по психодиагностике личности (часть 1) для слушателей спецфакультета практических психологов в системе народного образования ХГУ / Сост.: Е.Ф.Иванова, И.М.Мельник. – Харьков: ХГУ, 1993. – С.3-7.*
* *Практикум для школьных психологов зоны радиоэкологического контроля. / Сост. М.М.Заброцкий, В.А.Чемоданов, В.Н.Трохименко. – Киев, 1992. – С.11-14.*
* *Столяренко Л.Д. Основы психологи. Ростов н/Д.: Фенікс, 1997. – С.474-483.*

***Методика дослідження самооцінки Т.В.Дембо-С.Я.Рубінштейна***

***(молодший шкільний, підлітковий та юнацький вік)***

**Мета:** вивчити особливості самооцінки особистості.

**Необхідний матеріал:** бланки із зображенням відповідної оцінюваним характеристикам кількості відрізків-шкал або сходинок (з їх словесним описом чи без нього) або чистий аркуш паперу, олівець.

**Хід проведення.**

Метод оцінки людиною свого щастя був запропонований американським психологом Т.Дембо (1962) Потім С.Я. Рубінштейн (1970) включив ще три шкали у цю методику: здоров'я, розумовий розвиток та характер.

Запропонована методика досить проста, оскільки її проведення можливе за наявності лише аркуша паперу та олівця.

На аркуші паперу проводять вертикальну лінію (довжина 10 см), пояснюючи досліджуваному, що крайня її точка зверху позначає щабель, де розташовані найщасливіші люди, а знизу — щабель, де розташовані найнещасніші люди. Потім досліджуваного просять позначити своє місце на цій лінії. Такі самі лінії проводяться і для визначення самооцінки за шкалами здоров'я, розум, характер. Для спрощення роботи Т.М.Габріял пропонує кожну шкалу розділити на кілька градацій, що дозволить досліджуваному швидше визначитися на вказаній шкалі.

1. Найздоровіші 1. Найрозумніші

1. Дуже здорові 2. Дуже розумні
2. Здорові 3. Розумні
3. Більш або менш здорові 4. Більш або менш розумні
4. Більш або менш хворі 5. Середнього розуму
5. Середнього здоров'я 6. Більш або менш нерозумні
6. Хворі 7. Нерозумні
7. Дуже хворі 8. Дурні
8. Найбільш хворі 9. Найдурніші
9. З прекрасним характером 1. Найщасливіші
10. З хорошим характером 2. Дуже щасливі
11. З більш або менш хорошим характером 3. Щасливі
12. З непоганим характером 4. Більш або менш щасливі
13. Зі звичайним характером 5. Не дуже щасливі
14. З неважним характером 6. Мало щасливі
15. З поганим характером 7. Нещасливі
16. З дуже поганим характером 8. Дуже нещасливі
17. З важким характером 9. Самінещасні

*Можна запропонувати оцінити вираженість у себе цих якостей на зображених сходинках\*.*

*\* Атлас для экспериментального исследования отклонений в психической деятельности человека / Под ред. Полищука И.А., Видренко А.Е. 2-е изд.– К.: Здоровья, 1974. – 124 с., вкладка 32 с.).*

**Інструкція:** *"Нижче намальовані шкали (сходинки) позначають здоров'я (І), розумовий розвиток(ІІ), характер (III), щастя (IV). Якщо умовно на тих шкалах (сходах) розмістити всіх людей, то на верхній сходинці сходів розмістяться «найбільш здорові», а на нижній «найбільш хворі». За аналогічним принципом розташуються люди і на решті сходів. Позначте своє місце на сходинках».*

*Бланк відповідей*

|  |
| --- |
| ***I*** *9.Найбільш здорові*  *8.Дуже здорові*  *7.Здорові*  *6.Більш-менш здорові*  *5.Середнього здоров'я*  *4.Більш-менш хворі*  *3.Хворі*  *2.Дуже хворі*  *1.Найбільш хворі* |
| ***II*** *9.Найбільш розумні*  *8.Дуже розумні*  *7.Розумні*  *6.Більш-менш розумні*  *5.Середнього розуму*  *4.Більш-менш нерозумні*  *3.Нерозумні*  *2.Дурні*  *1.Найбільш дурні* |
| ***III*** *9.З прекрасним характером*  *8.3 добрим характером*  *7.3 більш-менш добрим характером*  *6.3 непоганим характером*  *5.Із звичайним характером*  *4.3 неважним характером*  *3.3 поганим характером*  *2.3 дуже поганим характером*  *1.3 важким характером* |
| ***IV*** *9.Надмірно щасливі*  *8.Дуже щасливі*  *7.Щасливі*  *6.Більш-менш щасливі*  *5.Не дуже щасливі*  *4.Мало щасливі*  *3.Нещасливі*  *2.Дуже нещасні*  *1.Найбільш нещасні* |

У бесіді з досліджуваним з'ясовуються особливості його самооцінки, наявні проблеми, з'ясовуються уявлення про щастя та нещастя, здоров'я та хворобу, поганий та хороший характер тощо. Для цього досліджуваного просять дати відповідь на такі питання:

*1. Яких людей ви вважаєте здоровими? розумними? з добрим характером? щасливими?*

*2. Яких людей вважаєте хворими? дурними? з поганим характером? нещасливими?*

*3. Як ви розумієте здоров'я? розум, характер? щастя?*

*4. Чому вибрали таку сходинку сходів «здоров'я», сходів «розум», сходів «характер», сходів «щастя»?*

*5. Чого вам не вистачає, щоб бути здоровим; розумним; з добрим характером; щасливим?*

У протоколі дослідження фіксуються всі висловлювання досліджуваного, а також його відповіді на поставлені питання.

**Обробка та аналіз результатів**

У цій роботі важливим є не стільки знаходження відмітки досліджуваного, а те, як він мотивує свій вибір, наскільки критично він ставиться до себе, до своїх особистісних якостей.

Здорові досліджувані незалежно від самооцінки та об'єктивної життєвої ситуації не схильні до крайнощів та вказують своє місце як правило на 4-5 сходинках, тобто ближче до середини. Вони бачать себе (або хочуть показати) з середнім розумом, здоров'ям, характером, щастям. Ця методика дозволяє також виявити особистісну примітивність досліджуваного, що проявляється у його поверхових судженнях про розум, щастя, здоров'я.

Методика дозволяє виявити дітей із нестійкою самооцінкою, схильністю до крайнощів та спотворення оцінок (характерно для хворих на шизофренію). Хворі з депресією тяжіють до низької самооцінки. Проте ця методика потребує проведення інших уточнюючих досліджень.

У роботі з дітьми для полегшення розуміння інструкції С.Я.Рубінштейн запропонував дещо модифікувати умови експерименту. Наприклад спочатку дитині пропонують визначити своє місце на шкалі, яка позначає зріст дітей у класі. На верхньому полюсі знаходяться самі високі учні класу, на нижньому - найнижчі. У дитини запитують *«Де* б *ти поставив себе на цій лінії?».* І вже після цього переходять до її самооцінки за шкалами "розум", "щастя" тощо. Іноді для більш об’єктивного уявлення про себе та свої якості досліджуваному пропонують іншим кольором позначити місце свого сусіда по парті, товариша тощо, а потім переходять до обговорення.

***Модифікації методики вивчення самооцінки Т.В.Дембо-С.Я.Рубінштейна***

У ***роботі з дітьми*** можна використовувати модифікацію цієї методики ***Т.Габріял «Сходинки самооцінок».*** Вона передбачає градацію цих шкал у вигляді сходинок. У роботі з дітьми такі "сходинки самооцінок» зручніші, оскільки забезпечують наочність і дають можливість використовувати ігрову форму Доцільним є, з'ясувавши в попередній бесіді ціннісні орієнтації дитини, запропонувати їй шкали з тих якостей, які для неї особисто значущі. У наступній бесіді у дитини з'ясовують, чому вона поставила себе на ту чи іншу сходинку.

**Методика «Сходинки самооцінок» (*Т.Габріял)***

**(молодший шкільний вік)**

**Мета:** визначити характер самооцінки молодшого школяра і власного місця у соціальному середовищі.

**Необхідний матеріал:** бланк відповідей із зображенням драбини з семи сходинок, олівець.

**Хід проведення:**

На бланку із зображенням сходинок (або на окремому листку малюється драбинка з 7-ми сходинок) нумерується кожна сходинка. Краї драбини (полюси) символізують полярні (протилежні) якості (наприклад: добрий-злий, розумний-нерозумний тощо). Спочатку дітям пропонують, за певною (однією) якістю, розставити на сходинках казкових героїв в порядку збільшення міри вияву у них цієї якості.

Потім пропонують на місце казкових героїв розставити людей, які становлять соціальне оточення дитини: „Як би ти розташував на сходах людей, якби на місці казкових героїв були б твої рідні, близькі, друзі, однокласники».

Бланк відповідей

7

6 добрий

4 5 розумний

3 гарний

2 сильний

1 сміливий

злий тощо

нерозумний

негарний

слабкий

несміливий

тощо

**Обробка та аналіз результатів:**

Якщо дитина ставить себе на високі сходинки, але не на сьому, а поряд з нею розташовує своїх батьків, то свідчить про адекватну самооцінку з тенденцією до завищення, а також про нормальне соціальне становище.

Якщо дитина ставить себе на найвищу сходинку – це може бути свідченням егоцентризму, завищеної самооцінки. Протилежна тенденція – постановка себе на найнижчій сходинці – виражає повне неприйняття себе у даному соціальному середовищі.

Постановка себе на другу та третю сходинки інтерпретується як занижена самооцінка досліджуваного.

У запропоновану методику можна включити параметр «*соціальні очікування».* Дитину запитують *"А як ти думаєш, на яку сходинку поставить тебе твоя мама? А батько? А вчителька?".* Потім відповіді дитини зіставляють з її самооцінкою за тими ж якостями, що вона вже визначила для себе. Ці результати аналізуються разом з даними бесіди, під час якої в дитини розпитують, чому вона вибирає саме ті чи інші "щаблі якостей", як вона розуміє ці якості, чому вважає, що мама думає про неї саме так і т. д. Наведемо приклад такої модифікації.

**Методика «Самооцінка та соціальні очікування»\***

**(молодший шкільний вік)**

**Мета: в**иявити рівень і диференційованість самооцінки учня та отримати матеріал для висновків про сприйняття дитиною її стосунків з учителем та однокласниками.

**Необхідний матеріал:** робочий бланк.

**Хід проведення:**

**Інструкція:** *«Діти, ви отримали аркуші із завданням. Вам слід оцінити себе за трьома якостями: "хороший учень", "хороший товариш", "цікава людина". Ви будете це робити за допомогою відрізків. Чим вища оцінка* - *тим вище на відрізку ви маєте поставити риску.* (Продемонструвати на дошці.) *Отже, найвища оцінка у верхній точці відрізка, найнижча —у нижній точці. Працюючи з першою групою відрізків, ви оцінюєте себе, так би мовити, "від себе ", тобто так, як ви про себе насправді думаєте. У другій групі відрізків ви масте дати оцінку собі "від імені вчителя ": як би вас оцінив ваш учитель? У третій групі відрізків ви ставите собі оцінку, яку б вам дали однокласники.*

*Роботу починаємо з першої групи відрізків. Тільки після того, як усі завершать працювати з першою групою відрізків, переходимо до другої групи. Так само до третьої групи переходимо тільки тоді, коли всі завершать роботу з другою групою відрізків».*

Перед переходом до іншої групи відрізків психолог уточнює завдання. Результати дослідження записуються у протокол. Для фіксації результатів використовується шкала оцінок за рівнями - високий, вищий за середній, середній, нижчий за середній, низький.

ПРОТОКОЛ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Пріз-  вище  ім’я учня | Результати дослідження  (рівні: високий, вищий за середній, середній, нижчий за середній, низький) | | | | | | | | |
| оцінка «від себе» | | | оцінка «від учителя» | | | оцінка «від однокласників» | | |
| хоро- ший учень | хоро- ший товариш | цікава людина | хоро- ший учень | хоро- ший товариш | цікава людина  людина | хоро- ший | хоро- ший товариш | цікава людина |

**Обробка та аналіз результатів**

Одержані дані опрацьовуються за такими показниками:

* рівень самооцінки за шкалами;
* зіставлення самооцінки та оцінки, що очікується від учителя;
* зіставлення самооцінки та оцінки, що очікується від однокласників.

У випадках, коли «нижчий за середній» рівень зафіксований для учня за різними шкалами, для діагностичного висновку слід залучити додаткову інформацію. Зіставлення самооцінки та очікуваних оцінок від учителя та однокласників дає цінну інформацію про те, як дитина сприймає ставлення до себе з їхнього боку, що відображає значною мірою і її ставлення до школи в цілому. У благополучному випадку оцінка та самооцінка збігаються або рівень зовнішньої оцінки вищий.

*\*Коробко С.Л., Коробко О.І. Робота психолога з молодшими школярами: методичний посібник. – 2-ге видання. – К.: Літера ЛТД, 2008. – С.64-66.*

РОБОЧИЙ БЛАНК

Я оцінюю себе сам

|  |
| --- |
| Хороший - поганий учень Хороший - поганий товариш Цікава - нецікава людина |

|  |
| --- |
| Хороший - поганий учень Хороший - поганий товариш Цікава - нецікава людина |

Мене оцінює вчитель

Мене оцінюють однокласники

|  |
| --- |
| Хороший - поганий учень Хороший - поганий товариш Цікава - нецікава людина |

У ***роботі з підлітками*** можна використовувати ще одну модифікацію. Після виконання завдання та бесіди запропонувати досліджуваному самому сформулювати якості шкали самооцінок і тоді визначити своє місце на сходинках. Це дає можливість виявити компенсаторні якості, наявність конфліктності та суперечності в самооцінці підлітка.

Педагог може доповнити запропоновану методику тими шкалами, які його цікавлять (наприклад рівень досягнень у навчанні, інтерес до навчання, ставлення ровесників тощо), які б дозволили розглядати особистість у аспекті її спілкування та діяльності.

Одним із варіантів комплексного дослідження ***самооцінки та рівня домагань*** є адаптація цієї методики у модифікації А.М.Прихожан (Прихожан А.М. Применение методов прямого оценивания в работе школьного психолога // Научно-методические основы использования в школьной психологической службе конкретних психологических методик. – М., 1988. – С.110-118).

**Методика Т.В.Дембо-С.Я.Рубінштейна (модифікація А.М.Прихожан).**

**(підлітковий та юнацький вік)**

**Мета:** дослідження самооцінки та рівня домагань особистості.

**Необхідний матеріал:** бланк із зображенням 7-ми вертикальних ліній (або чистий аркуш паперу), ручка чи олівець.

**Хід проведення**

Досліджуваним пропонується на вертикальних лінях відмітити певними знаками рівень розвитку у них певних якостей (здоров’я, здібності, характер та ін.) (показник самооцінки) та рівень домагань, тобто рівень розвитку цих же якостей, який би задовольняв їх. Кожному досліджуваному пропонується бланк методики з інструкцією та завданням.

**Інструкція:** «Будь яка людина оцінює свої здібності, можливості, характер тощо. Рівень розвитку кожної якості, сторони людської особистості можна умовно зобразити вертикальною лінією, нижня точка якої буде символізувати найнижчий розвиток, а верхня – найвищий. Вам пропонується 7 таких ліній. Вони позначають:

1. здоров’я;
2. розум, здібності;
3. характер;
4. авторитет у ровесників;
5. вміння багато чого робити своїми руками, вмілі руки;
6. зовнішність;
7. впевненість у собі;

На кожній лінії рискою(-) позначте, як Ви оцінюєте розвиток у себе цієї якості, сторони Вашої особистості у даний момент часу. Після цього хрестиком (х) позначте, за якого рівня розвитку цих якостей, сторін Ви були б задоволені собою або відчули гордість за себе.»

Досліджуваному видається бланк, на якому зображено вертикальних 7 ліній, висота кожної – 100 мм, із зазначенням верхньої, нижньої точок та середини шкали. При цьому верхня і нижня точки відмічаються помітними рисками, середина – ледве помітною точкою.

Методика може проводитися як фронтально – з цілим класом (чи групою), так і індивідуально. При фронтальній роботі необхідно перевірити, як кожен учень заповнив першу шкалу. Потрібно переконатися, чи правильно застосовуються запропоновані позначки, дати відповіді на питання. Після цього досліджуваний працює самостійно. Час, відведений на заповнення шкал разом із читанням інструкції, 10-12 хвилин.

**Обробка та аналіз результатів**

Обробка проводиться за шістьма шкалами (перша, тренувальна – «здоров’я» - не враховується). Кожна відповідь виражається у балах. Оскільки довжина кожної шкали становить 100 мм, відповідно до цього відповіді досліджуваних отримують кількісну характеристику (наприклад, 54 мм = 54 балам).

1. Для кожної з шести шкал визначити:

а) рівень домагань – відстань в мм від нижньої точки шкали («0») до позначки «х»;

б) висоту самооцінки – від «0» до позначки «-»;

в) значення розбіжностей між рівнем домагань та самооцінкою – відстань від позначки «х» до позначки «-». Якщо рівень домагань розташовується респондентом нижче самооцінки, то він виражається від’ємним числом.

1. Розрахувати середню величину кожного показника рівня домагань кожного показника рівня домагань та самооцінки за всіма шістьма шкалами.

У таблиці наведено кількісні характеристики рівня домагань та самооцінки, отриманих для учнів 7-10 класів міських шкіл (близько 900 осіб).

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Параметр | Кількісна характеристика (бал) | | | |
| низький | середній | високий | дуже високий |
| Рівень домагань | менше 60 | 60-74 | 75-89 | 90-100 |
| Рівень самооцінки | менше 45 | 45-59 | 60-74 | 75-100 |

**Рівень домагань**

Норму***, реалістичний рівень домагань***, характеризує результат **від 60 до 89 балів.** ***Оптимальний*** – порівняно високий рівень – **від 75 до 89 балів**, що підтверджує оптимальне уявлення про свої можливості, що є важливим фактором особистісного розвитку.

Результат **від 90 до 100 балів** зазвичай засвідчує ***нереалістичне***, некритичне ставлення респондентів до власних можливостей.

Результат **менше 60 балів** є свідченням ***заниженого рівня домагань***, він – індикатор несприятливого розвитку особистості.

**Висота самооцінки**

Кількість балів **від 45 до 74** («середня» та «висока» самооцінка) засвідчують ***реалістичну (адекватну) самооцінку***.

Кількість балів **від 75 до 100 та вище** свідчать про ***завищену самооцінку*** і вказує на певні відхилення у формуванні особистості. Завищена самооцінка може підтверджувати особистісну незрілість, невміння правильно оцінювати результати своєї діяльності, порівнювати себе з іншими; така самооцінка може вказувати на суттєві спотворення у формуванні особистості – «закритість для досвіду», нечутливість до власних помилок, невдач, зауважень та оцінок оточуючих.

Кількість балів **нижче 45** вказує на ***занижену самооцінку*** (недооцінку себе) та свідчить про крайнє неблагополуччя у розвитку особистості. Та досліджувані становлять «групу ризику», їх, зазвичай мало. За низькою самооцінкою можуть приховуватися два цілком різних психологічних явища: істинна невпевненість у собі та «захисна», коли декларування (самому собі) власного невміння, відсутності здібностей та тому подібного дозволяє не докладати ніяких зусиль.

*За матеріалами:*

1. *Методики психодиагнстики в учебно-воспитательном процессе. Составители: Гришин В.В.,Лушин П.В.. –М.: ИКА «Москва», 1990. –С.35-36.*
2. *Коробко С.Л., Коробко О.І. Робота психолога з молодшими школярами: методичний посібник. – 2-ге видання. – К.: Літера ЛТД, 2008. – С.64-66.*
3. *Худик В.А. Психологическая диагностика детского развития: Методы исследования. – К.: Освіта, 1992. –80-81.*
4. *Практикум по возрастной психологи: Учеб. Пособие./ Под. ред. Л.А.Головей, Е.Ф.Рыбалко. – СПб.: речь, 2002. – С.559-561.*

**Методика «Три вчительки» (А.Липкіна)**

**(молодший шкільний вік)**

**Мета:** визначити рівень самооцінки, рівень домагань та оцінну позицію учня.

**Необхідний матеріал**: виконане учнем письмове завдання з трьома різними оцінками.

**Хід виконання:**

Учням пропонується виконати будь-яке навчальне завдання у письмовій формі. Вчитель оцінює роботу учнів трьома оцінками: адекватною, завищеною і заниженою. Перед тим як роздати зошити учням, кажуть:

**Інструкція:** *«Троє вчителів із різних шкіл перевіряли ваші роботи. Кожен склав власну думку про виконане завдання, а тому вони поставили різні оцінки. Обведи кружечком ту оцінку, з якою ти згодний».*

Потім у індивідуальній бесіді з учнями з’ясовують відповіді на такі запитання:

1. Яким учнем ти себе вважаєш: середнім, слабким чи сильним?
2. Які оцінки тебе радують, які засмучують?
3. Твоя робота заслуговує оцінки «9», а вчителька поставила тобі оцінку «12». Зрадієш ти цьому чи це тебе засмутить?

**Обробка та аналіз результатів**:

*Рівень самооцінки* школярів визначається на основі одержаних даних за такими показниками:

* збіг чи розбіжність самооцінки з адекватною оцінкою вчителя;
* характер аргументації самооцінки:

**а)** аргументація, що спрямована на якість виконаної роботи;

**б)** будь-яка інша аргументація;

**в)** стійкість чи нестійкість самооцінки, про яку роблять висновок за мірою збігу характеру оцінки, виставленої учнем самому собі, і відповідей на поставлені питання.

*Рівень домагань* виявляється у прогностичній самооцінці, яка стосується ще неодержаного результату. Для з'ясування прогностичної самооцінки можна застосувати таку методику.

Учням, які мають різний рівень успішності, дають почергово три завдання: одне - з рідної мови, одне - з математики (обидва на основі вивченого та зрозумілого матеріалу), третє - не навчальне, наприклад, складання орнаменту за зразком. Учням пропонують ознайомитися із завданням й відповісти на запитання, чи зможуть вони виконати завдання, на яку оцінку й чому. Потім діти повинні відповісти на те саме запитання стосовно трьох різних за успішністю однокласників. Аналізу, який дозволяє виявити *оцінну позицію учня,* підлягають такі дані:

1. Рівень прогностичної самооцінки у різних за успішністю школярів (адекватна, завищена, занижена).

1. Особливості прогностичної оцінки учнів, які мають різний рівень успішності.
2. Особливості аргументацій оцінної діяльності, її спрямованість на оцінювання здатності учнів до навчальної діяльності або на якості особистості.

4. Поширення оцінної діяльності під час виконання навчальних завдань на ненавчальні ситуації.

*За матеріалами: Коробко С.Л., Коробко О.І. Робота психолога з молодшими школярами: методичний посібник. – 2-ге видання. – К.: Літера ЛТД, 2008. – С.201-202.*

**Проективна методика (самооцінка)**

**(додаткова – шкільний вік)**

**Мета:** уточнити характер самооцінки досліджуваного.

**Необхідний матеріал:** бланк із зображеними 8 колами.

**Хід проведення:**

Досліджуваному потрібно позначити на восьми колах, розташованих у одній горизонталі себе та людей зі свого близького оточення.

**Інструкція:** «Перед Вами на аркуші паперу рядок з восьми кіл. Оберіть коло для себе і кола для інших людей з Вашого оточення».

**Обробка і аналіз результатів.**

При аналізі результатів враховується той факт, що самооцінка визначається як сприйняття суб’єктом його цінності, значущості у порівнянні з іншими. Чим лівіше розташоване коло, що означає себе, тим вище самооцінка досліджуваного.

*За матеріалами: Лисянська Т.М Педагогічна психологія: практикум.Навч. посібник – К., 2008. – С.10.*

**Методика «Егоцентричність»**

**(додаткова – шкільний вік)**

**Мета:** уточнити особливості вияву егоцентричності досліджуваного.

**Необхідний матеріал:** бланк із зображеним колом.

**Хід проведення:**

Досліджуваному потрібно поставити всередині великого кола 2 менших, що символізують його «Я» та «Я-іншого» (матері, батька, друзів і т.д.).

**Інструкція:** «Перед Вами на аркуші паперу зображено велике коло. Поставте середині цього великого кола коло, що символізує Ваше «Я» та коло, що означає іншого.

**«Я»**

**«Інший»**

(мати, батько, друзі і т.д.)

**Обробка і аналіз результатів.**

При аналізі результатів виходять з того, що егоцентричність визначається сприйняттям себе «фігурою» або «фоном». Якщо коло «Я» досліджуваний ставить ближче до центру, ніж коло іншого, це свідчить про егоцентричність.

*За матеріалами: Лисянська Т.М Педагогічна психологія: практикум.Навч. посібник – К., 2008. – С.11.*

**Методика комплексного вивчення самооцінки й ціннісних орієнтацій**

**(молодший школяр, 6-9 років)**

**Мета:** вивчити самооцінку та ціннісні орієнтації школяра.

**Необхідний матеріал: к**артка зі схематичним зображенням трьох постатей дітей (див. малюнок) і сім карток з надрукованими на них ціннісними характеристиками.

**Хід проведення:**

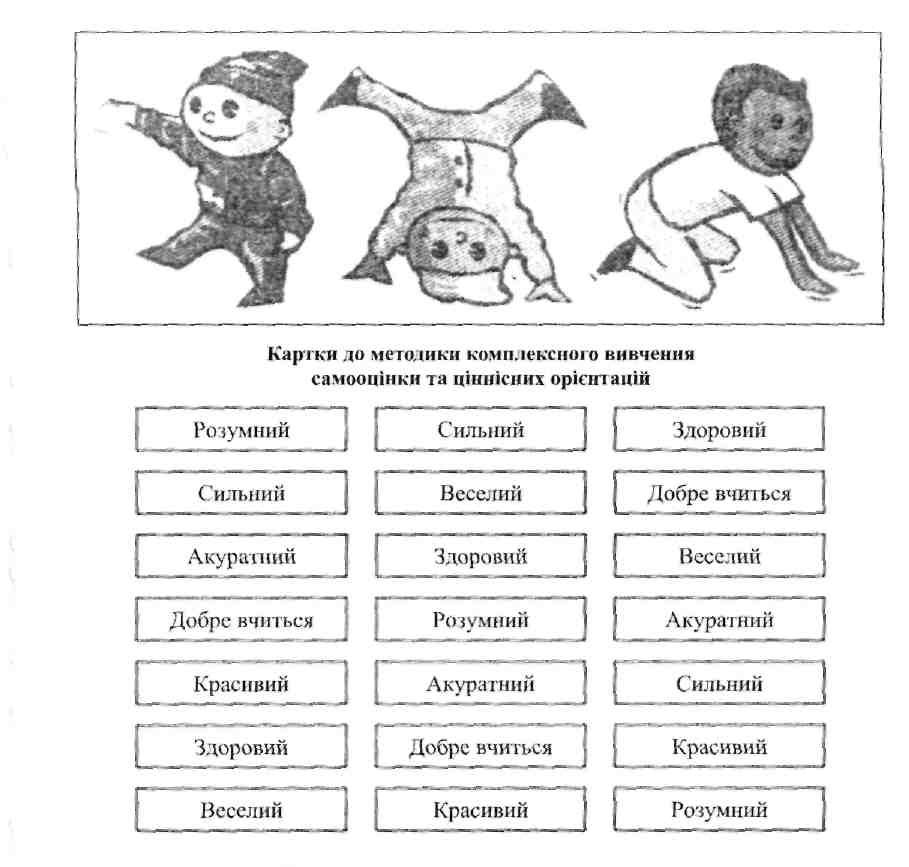
Перед дитиною кладуть картку із зображенням постатей, а під нею - першу картку з визначеннями.

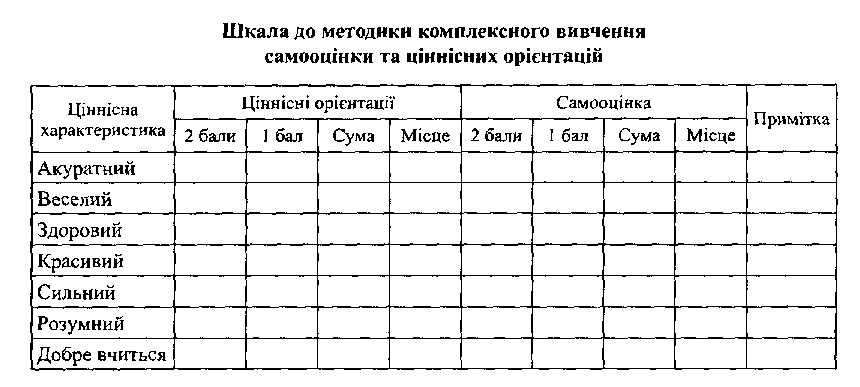
**Інструкція**: *«Ось три дуже схожі хлопчики (дівчинки). Цей хлопчик розумний, цей - сильний, цей - здоровий. В усьому іншому вони нічим не відрізняються. Яким із цих хлопчиків ти хотів би бути?»* Відповідь дитини кодується в таблиці: навпроти вибраної якості під оцінкою «2 бали» ставиться хрестик.

Наступне запитання: *«А з тих хлопчиків, хто залишився, ким би ти хотів більше бути?»* Відповідь фіксується у таблиці; навпроти названої якості під оцінкою «1 бал» ставиться хрестик. Та якість, що залишилася, не оцінюється.

Після цього дитині кажуть: *«А тепер уяви, що один із цих хлопчиків справді ти. Хто це може бути? Хто з них насправді найбільше схожий на тебе?»* Відповіді заносять у праву частину протоколу («Самооцінка») й оцінюють так само, як і попередні: перша названа якість - хрестиком під графою «2 бали», друга вибрана якість - хрестиком під графою «1 бал».

Описана процедура повторюється з усіма сімома картками. Відповіді на перші два запитання заносяться у ліву частину розділу «Ціннісні орієнтації» таблиці. Відповіді на наступні два запитання заносяться у праву частину розділу «Самооцінка» таблиці. Потім підраховується відносна вага кожної характеристики у правій та лівій частинах протоколу. У разі збігу значення двох або більше характеристик проводиться додаткове їх зіставлення між собою за тією ж схемою, щоб можна було їх ранжувати за переважанням.





**Обробка та аналіз результатів.**

*Оцінювання диференційованості системи цінностей.*

Чим вищий ступінь диференціації (різниця між «вагою» найбільш та найменш значущих цінностей), тим краща адаптованість та соціалізованість дитини: 5 і більше балів - високий ступінь; 4 бали - середній; 3 і менше балів - низький.

*Ступінь невідповідності самооцінки ціннісним орієнтаціям.*

Визначається через зіставлення рейтингових місць самооцінки та ціннісних орієнтацій. Збіжність або ж близьке розміщення (різниця 1-2 місця) свідчить про емоційний комфорт, який суб'єктивно відчуває дитина. Навпаки, відповідність найбільш значущих для дитини цінностей низькій самооцінці за цими характе­ристиками свідчить про емоційний дискомфорт.

*За матеріалами:*

* *Психология детства. Практикум. Тесты, методики для психологов, педагогов, родителей / Под ред. А. А. Реана. - СПб.: Прайм-ЕВРО-ЗНАК, 2003.*
* *Коробко С.Л., Коробко О.І. Робота психолога з молодшими школярами: методичний посібник. – 2-ге видання. – К.: Літера ЛТД, 2008. – С.202-204.*

**Проективна методика «Малюнок дерева»**

**(шкільний вік)**

**Мета:** виявлення особистісних особливостей дитини. Малюнок дерева традиційно розглядається у проективній психодіагностиці як автопортрет, у якому цілісно відображається ставлення до себе, самооцінка, характер взаємовідносин дитини з оточенням, а також її особистісні проблеми.

**Необхідний матеріал:** чистий аркуш паперу (формату А4). Аркуш кладуть перед дитиною вертикально. Щоб не вплинути на розміщення малюнка на аркуші, підписувати його слід після виконання роботи. Вибір, чим малювати (ручкою, простим олівцем, кольоровими олівцями, фломастерами), дитина має робити сама. (Бажано, щоб усі ці предмети були доступні дитині під час роботи.)

**Хід проведення:**

**Інструкція.** *Намалюй дерево, яке тобі подобається.* (Ніяких додаткових пояснень або рекомендацій давати не можна.)

**Обробка, аналіз та інтерпретація результатів.**

Обробка результатів шляхом аналізу та інтерпретації окремих деталей малюнка.

Для інтерпретації малюнка, виконаного дитиною, як підтверджує досвід багатьох фахівців, доцільно використовувати рекомендації Л. А. Ясюкової. Вона вважає, що для розуміння особистісних особливостей дитини цілком надійними є такі параметри малюнка.

1. *Загальний розмір дерева.* Відображує емоційно забарвлене відчуття власної цінності та значущості. Велике (більш як 2/3 аркуша) - впевненість у собі, повнота життя, енергетичне багатство. Розмір дерева 1/2-2/3 аркуша є найбільш типовим. Зменшення розміру дерева (до 1/3 аркуша й менше) свідчить про відсутність впевненості у собі, про відчуття дитиною власної незначущості, непотрібності, про знижену загальну енергетику.
2. *Розміщення дерева на аркуші.* Розміщення малюнка у верхній частині аркуша свідчить про мрійливість дитини, відсутність схильності до активних дій, у нижній - свідчить про практичність, приземленість, про те, що дитина живе сьогоднішнім днем. Якщо дерево зсунуте ліворуч, то дитина тяжіє до матері, перебуває під її впливом; зсунуте праворуч - тяжіє до батька, зазнає його впливу.
3. *Товщина стовбура.* Відображує силу «Я», віру дитини у власні можливості. Найбільш важлива характеристика для прогнозу адаптації та потенціалу особистісного розвитку дитини. Наприклад, якщо дерево дуже мале (буквально 3-4 см), але при цьому стовбур товстий (2 см й більше), то за таку дитину не слід турбуватися. Дитина розуміє, що сьогодні її ніхто не цінує, нікому вона не потрібна, але вона ще покаже, на що вона здатна. Такі діти, як показують спостереження, добре адаптуються й у подальшому завойовують повагу у своєму оточенні.

4. *Форма стовбура.* Стовбур у вигляді «моркви» догори гострим кінцем інтерпретується як інфантильність, збереження установок та манери поведінки, властивих молодшим дітям. Стовбур - «морква» гострим кінцем донизу означає певну зайву дорослість, яка буває властива самостійним, незалежним дітям. Більш раннє дорослішання відбувається тоді, коли дитині доводиться самостійно піклуватися про молодших родичів чи про хворих дітей у сім'ї, або коли мати виявляється надто легковажною. Такі діти керують батьками, ставляться до них поблажливо, дають їм розумні поради, роблять зауваження. Так само вони поводяться й у школі з учителями, через що мають багато неприємностей.

5. *Тип дерева.* Листяне дерево - звичайні, нормальні стосунки з людьми; хвойне дерево - «колючі» взаємини з людьми (глузування і т. ін.); пальма - демонстративність у спілкуванні.

1. *Крона.* Характеризує комунікативну сферу. Наявність замкненого силуету крони свідчить про обмежене, чітко визначене коло спілкування. Коли крона не замкнена, дитина відкрита, готова до встановлення нових контактів.
2. *Співвідношення крони і величини дерева у цілому.* Відображає потребу у спілкуванні. Якщо крона складає 1/2-2/3 величини дерева, то потреба у спілкуванні відповідає «нормі». Збільшення або зменшення крони відносно вказаних розмірів відображує підвищення або зниження потреби у спілкуванні щодо звичайного рівня її прояву.
3. *Листя.* Наявність листя (або замкненого силуету крони) свідчить про те, що потреба у спілкуванні задовольняється; відсутність листя, кілька листочків на голих гілках, листя, що опало - потреба у спілкуванні не задовольняється. Відсутність листя може також свідчити про невміння спілкуватися. Промальовування листя свідчить про вибірковість спілкування, про те, що дитина враховує особливості людини, з якою вона спілкується. Хаотична замальовка крони характеризує непостійність, хаотичність спілкування, за якого вибірковість контактів або врахування індивідуальних особливостей партнера відсутні.
4. *Дупло.* Надійно можна інтерпретувати у тих випадках, коли з дупла хтось висовується або ж хтось у ньому сидить. Це свідчить про наявність некерованих імпульсів, які періодично підштовхують дитину до здійснення вчинків («дрібних капостей»), ніяк не властивих її поведінці. Дорослі, як правило, не вірять, що така гарна дитина могла це зробити.
5. *Сонце.* Сонце ліворуч свідчить про авторитет або тиск з боку матері (рідше бабусі); сонце праворуч свідчить про авторитет, тиск з боку батька (рідше дідуся).
6. *Хмаринки.* Хмаринки ліворуч - втрата контакту з матір'ю, відсутність її виховного впливу; хмаринки праворуч - втрата контакту з батьком (буквально -«за хмаринками»). Суцільні хмаринки по усій горі аркуша, хмари брудно-сіро-синього кольору - повне порушення емоційного контакту з батьками, дитина полишена на саму себе, якихось виховних впливів, турбот з боку батьків не спостерігається.
7. *Пеньок.* Свідчить про те, що дитина, не бачить жодних перспектив у майбутньому, життя може здаватися для неї закінченим. Вона не бачить себе у тому майбутньому, яке на неї чекає. Аналогічно інтерпретується зламане дерево.
8. *Пеньок поруч із деревом* (або відсунутий, через дорогу, через річку). Характеризує різкі зміни у житті (буквально: «закінчилося одне життя, почалося інше»). Важливі порівняльна товщина пня і дерева. Якщо стовбур дерева не тонший за пеньок, то дитина не постраждала від змін, які відбулися у її житті; якщо тонший - то ці зміни травмували її, призвели до втрати впевненості у собі.
9. *Товсті гілки* (одна або кілька) явно нижчі за крону й окремо від неї. Свідчать про наявність «діяльності, яка заміщає» й спрямована на компенсацію неуспішності дитини у основній діяльності (наприклад, погано вчиться, але хороший спортсмен). Провідна діяльність стає незначущою, оскільки потреба у досягненнях задовольняється діяльністю, яка заміщає основну.
10. *Пониклі, тонкі гілки, тонкий стовбур, слабке натискання.* Характерні для малюнків чутливих, вразливих, тривожних дітей.
11. *Малюнок дерева займає весь аркуш,* так, що стовбур та крона навіть не помістилися на аркуші повністю (вийшли за верхній край аркуша), свідчить про надмірну активність дитини.

17. *Яблука на дереві (або будь-які фрукти, квіти, метелики).* Свідчить про симбіотичний зв'язок з матір'ю, залежність від матері, прихильність до неї й природне підпорядкування її впливові.

1. *Використання кольору.* Використання чистих яскравих кольорів для розфарбування характеризує нормальний емоційний стан. Використання чорного, брудно-сірих, брудно-коричневих кольорів свідчить про переважання негативних емоцій, наявність тривожності, невротичних страхів. Відсутність кольору ніяк не інтерпретується.
2. *Стовбур, розщеплений у верхній частині* (явно розходиться від середини). Свідчить про наявність установок, що конфліктують; про інтереси, які важко узгоджуються; про неможливість здійснити вибір; про прагнення зберегти й те й те. Така ситуація може провокувати істерики, поведінкові зриви, довести до неврозу.
3. *Дерево, розщеплене донизу, або стовбури, що перехрещуються.* Можливі психічні порушення, які пов'язані з подвійністю внутрішнього життя, що не є наслідком якоїсь інтриги, з розщепленням внутрішнього світу (потрібна консультація психіатра).
4. *З крони дерева «виростають» самостійні дерева з кронами.* Можливі шизофренічні порушення психіки, відхід у вигаданий світ, фантастичні страхи (необхідна консультація психіатра).
5. *Стовбур замкнений,* фактично являє собою дві паралельні палки, або схожий на дошку від паркана, яку рівно зрізали зверху; гілки грубі, товсті, схожі на колоди або дошки паркана, розходяться перпендикулярно від стовбура, листя немає. Свідчить про наявність елементів аутизму у поведінці, порушенні спілкування, світосприйняття, емоційної депривації (необхідна консультація психіатра).

*За матеріалами:*

*Коробко С.Л., Коробко О.І. Робота психолога з молодшими школярами: методичний посібник. – 2-ге видання. – К.: Літера ЛТД, 2008. – С.247-249.*

**Методика «Шкала самооцінки»**

**(підлітковий, юнацький вік)**

**Мета:** виявити рівень самооцінки особистості.

**Необхідний матеріал:** тест-опитувальник, бланк відповідей, ручка.

**Хід проведення**

Досліджуваному пропонується тест-опитувальник, який містить 32 твердження, з приводу яких можливі 5 варіантів відповідей, кожний із яких кодується балами за схемою: дуже часто – 4 бали, часто – 3 бали, іноді – 2 бали, рідко – 1 бал, ніколи – 0 балів.

**Інструкція: «**Уважно прочитайте речення-суджения і висловіть у чотирьохбальній системі своє ставлення до них. При цьому бали повинні означати: « Я думаю про це: «дуже часто», «часто», «інколи», «зрідка», «ніколи». У бланку відповідей у відповідну графу праворуч поставте знак «+» (плюс).

Опитувальник (бланк відповідей)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Я думаю про це: | | | | |
| Речення-судження | Дуже часто | Часто | Інколи | Зрідка | Ніколи |
| 1. Мені хочеться, щоб мої друзі підбадьорювали мене |  |  |  |  |  |
| 2. Постійно відчуваю свою відповідальність за роботу |  |  |  |  |  |
| 3. Я хвилююсь за своє майбутнє |  |  |  |  |  |
| 4. Багато з моїх знайомих мене ненавидять |  |  |  |  |  |
| 5. Я меншою мірою ініціативний, ніж інші |  |  |  |  |  |
| 6. Я переживаю за свій психічний стан |  |  |  |  |  |
| 7. Я побоююсь видаватися нерозумним |  |  |  |  |  |
| 8. Зовнішній вигляд інших куди кращий за мій |  |  |  |  |  |
| 9. Я боюсь виступати з промовою перед незнайомими людьми |  |  |  |  |  |
| 10. Я часто припускаюсь помилок |  |  |  |  |  |
| 11. Шкода, що я не вмію говорити належним чином з людьми |  |  |  |  |  |
| 12. Шкода, що мені не вистачає впевненості у собі |  |  |  |  |  |
| 13. Мені хотілося б, щоб мої дії схвалювались іншими частіше |  |  |  |  |  |
| 14. Я надто сором'язливий |  |  |  |  |  |
| 15. Я проживаю життя марно, моє життя некорисне |  |  |  |  |  |
| 16. Багато з моїх знайомих невірної думки про мене |  |  |  |  |  |
| 17. Мені немає з ким поділитися своїми думками |  |  |  |  |  |
| 18. Люди очікують від мене надто багато |  |  |  |  |  |
| 19. Оточуючі не особливо цікавляться моїми досягненнями |  |  |  |  |  |
| 20. Я легко збентежуюся |  |  |  |  |  |
| 21. Я відчуваю, що багато людей мене не розуміють |  |  |  |  |  |
| 22. Я не почуваю себе в безпеці |  |  |  |  |  |
| 23. Я часто без підстав хвилююся |  |  |  |  |  |
| 24. Я почуваю себе ніяково, коли входжу в кімнату, де вже сидять люди |  |  |  |  |  |
| 25. Я почуваю себе скутим |  |  |  |  |  |
| 26. Я відчуваю, що люди говорять про мене за моєю спиною |  |  |  |  |  |
| 27. Я впевнений, що люди майже все сприймають легше, ніж я |  |  |  |  |  |
| 28. Мені здається, що зі мною повинна статися якась неприємність |  |  |  |  |  |
| 29. Мене хвилює думка про те, як люди ставляться до мене |  |  |  |  |  |
| 30. Шкода, що я не такий комунікабельний, товариський |  |  |  |  |  |
| 31. У суперечках я висловлююсь тільки тоді, коли впевнений у своїй правоті |  |  |  |  |  |
| 32. Я думаю про те, чого чекає від мене громадськість |  |  |  |  |  |

**Обробка та аналіз результатів**

Кожній відповіді досліджуваного приписується певна сума балів відповідно до шкали: дуже часто – 4 бали, часто – 3 бали, іноді – 2 бали, рідко – 1 бал, ніколи – 0 балів.

Для того щоб визначити рівень самооцінки, необхідно додати бали кожного із 32 суджень.

**Інтерпретація результатів:**

**Сума балів від 0 до 43** засвідчує *високий рівень самооцінки*, за якого людина, як правило, виявляється не обтяженою "комплексом неповноцінності". Особистість адекватно реагує на зауваження інших і рідко сумнівається у своїх діях. Характеризує впевнену у своїх діях людину.

**Сума балів від 43 до 86** вказує на середній рівень самооцінки, за якого людина рідко страждає від "комплексу неповноцінності" і лише час від часу старається пристосуватися до думки інших.

**Сума балів від 86 до 128** вказує на низький рівень самооцінки, за якого людина хворобливо переносить критичні зауваження на свою адресу, сумнівається у правильності своїх дій, старається завжди рахуватися з думкою інших і часто страждає від "комплексу неповноцінності".

*За матеріалами:*

* *Практичному психологу про суїцид. – Житомир, 2003. – С.21-23.*
* *Современная энциклопедия психологических тестов / Сост. В.Ю.Лившиц– Донецк: ООО ПКФ «БАО», 2004. –С.24-26.*
* *Вівчарик Т.П., Дмитренко А.К. Методи діагностики та формування у молодих жінок установок на самореалізацію. – Чернівці: Прут, 1999. – С.29-30.*

***Опитувальник загальної самооцінки підлітка (Г.М. Казанцева)***

**(підлітковий вік)**

**Мета:**визначити рівень самооцінки підлітка.

**Необхідний матеріал:**тест-опитувальник, аркуш паперу, ручка.

Хід проведення

**Інструкція:** *Вам будуть зачитані певні твердження. Вам потрібно записати номер твердження і навпроти нього - один з трьох варіантів відповідей:* ***"так" (+), "ні"*** *(-),* ***"не знаю"*** *(?), вибравши ту відповідь, яка найбільшою мірою відповідає вашій власній поведінці в аналогічній ситуації. Відповідати потрібно швидко, не замислюючись.*

***Текст опитувальника***

1. Зазвичай я розраховую на успіх у своїх справах.
2. Значну частину часу я перебуваю в пригніченому стані.
3. Більшість учнів радяться (рахуються) зі мною.
4. Мені не вистачає впевненості в собі.
5. Я приблизно такий же здібний і винахідливий, як більшість лю­дей навколо мене (учнів класу).
6. Інколи я почуваю себе нікому не потрібним.
7. Я все роблю добре (будь-яку справу).
8. Мені здається, що я нічого не досягну в майбутньому (після школи).
9. У будь-якій справі я вважаю себе правим.
10. Я роблю багато такого, про що згодом шкодую.
11. Коли я дізнаюся про успіхи кого-небудь, кого я знаю, то пере­живаю це як власну поразку.
12. Мені здається, що усі навколо мене дивляться на мене з осудом.
13. Мене мало турбують можливі невдачі.
14. Мені здається, що успішному виконанню доручень або справ мені заважають різні перешкоди, яких мені не здолати.
15. Я рідко шкодую про те, що вже зробив.
16. Люди навколо мене набагато привабливіші, ніж я сам.
17. Я вважаю, що я постійно кому-небудь потрібний.
18. Мені здається, що я вчуся набагато гірше, ніж інші.
19. Мені частіше щастить, ніж не щастить.
20. У житті я завжди чогось боюся.

**Обробка і аналіз результатів**

Підраховують кількість відповідей "**так**" під *непарними номерами*, потім - кількість відповідей **"так"** *під**парними номерами.* Від першого результату віднімають другий. Кінцевий результат може бути в інтервалі від **-10 до +10.**

Результат **від -10 до -4** свідчить про **низьку самооцінку;**

Результат **від -3 до +3** – про **середню самооцінку;**

Результат **від +4 до +10** – про **високу самооцінку.**

*За матеріалами:*

* *Кутішенко В.П.,Ставицька С.О. Психологія розвитку та вікова психологія: Практикум: Навч. Посіб. – К.: Каравела, 2009. – 448с. - С.288-289.*
* *Психология подростка. Полное руководство./ Под ред. А.А.Реана.- СПб.: пройм-ЕВРОЗНАК, 2003. – С.399-400.*

**Анкета «Самохарактеристика особистості»**

**(підлітковий, юнацький вік).**

**Мета:** виявлення особливостей самооцінки школяра за допомогою самохарактеристики.

**Необхідний матеріал:** бланк-анкета, ручка.

**Хід проведення:**

Учню пропонується бланк анкети з проханням відповісти на її питання у розгорнутій формі: даючи пояснення своїм твердженням, обґрунтовуючи їх.

Анкета

1. Прізвище, ім’я.
2. Чи задоволені Ви самим собою?
3. Як, на Вашу думку, до Вас ставляться у класі?
4. Якщо Вам запропонують перейти в інший клас, чи погодитесь Ви?
5. Що Вам найбільше подобається у своєму характері?
6. Чи є у Вас недоліки у характері? Якщо так, то які?
7. Чи думаєте Ви усунути свої недоліки характеру?
8. Хто Ваш улюблений вчитель?
9. Як Ви вчителя по предмету, який викладає Ваш улюблений вчитель?
10. Якою мірою Ви впевнені в оцінці своїх знань?
11. Чи на повну міру своїх можливостей Ви вчитеся? Якщо ні, то за яких умов Ви вчилися б добре?

**Обробка і аналіз результатів**

Проводиться якісний аналіз відповідей учнів на питання окремо. Загалом з’ясовується характер вираженого у них ставлення школяра до себе.

Загальний аналіз результатів дозволяє розподілити ставлення учнів до себе на 4 групи:

1 група – позитивне ставлення до себе та в цілому задоволеність собою.

2 група – негативне ставлення до себе.

3 група – змішаний, протиречивий тип ставлення до себе: одні якості особистості влаштовують, інші – ні.

4 група – невизначений тип ставлення до себе, позбавленість більш-менш чіткого, визначеного уявлення про себе.

*За матеріалами кн.:Мнацканян Л.И. Личность и оценочные способности старшеклассников: Кн.для учителя. – М.: Просвещение, 1991. –с.25.*

**Самооцінка комплексу неповноцінності**

**(підлітковий та юнацький вік)**

**Мета:** визначити рівень закомплексованості особистості, наявність «комплексу неповноцінності».

**Необхідний матеріал:** опитувальник, бланк відповідей, ручка.

**Хід проведення**

Досліджуваному пропонується така **інструкція:** «Прочитайте уважно кожне твердження і виберіть ту відповідь, яка найбільш справедлива для Вас і позначте на бланку для відповідей варіант а), б) чи в) біля номеру відповідного твердження».

Опитувальник

*1. Люди мене розуміють.*

а) часто;

б) рідко;

в) такого не буває.

*2. Відчуваю себе «не в своїй тарілці».*

а) рідко;

б) все залежить від ситуації;

в) дуже часто.

*3. Я оптиміст.*

а) так;

б) тільки у виняткових випадках;

в) ні.

*4. Радіти будь-чому, це -*

а) дурниця;

б) допомагає пережити скрутні хвилини;

в) те, чому варто повчитися.

*5. Я хотів би мати такі ж здібності, як інші.*

а) так;

б) часом;

в) ні, я володію вищими здібностями.

*6.У мене надто багато недоліків.*

а) це правда;

б) це не моя думка;

в) неправда!

*7. Життя прекрасне!*

а) це дійсно так;

б) це дуже загальне твердження;

в) зовсім ні.

*8.Я відчуваю себе непотрібним*

а) часто;

б) часом;

в) рідко.

*9. Мої вчинки оточуючим незрозумілі.*

а) часто;

б) іноді;

в) рідко.

*10.Мені говорять, що я не виправдовую надій*.

а) часто;

б) іноді;

в) дуже рідко.

*11.У мене маса достоїнств.*

а) так;

б) все залежить від ситуації;

в) ні.

*12.Я песиміст*.

а) так;

б) у виняткових випадках;

в) ні.

*13.Як всяка думаюча людина, я аналізую свою поведінку.*

а) часто;

б) іноді;

в) рідко.

*14. Життя - сумна штука.*

а) взагалі, так;

б) твердження дуже загальне;

в) це не так.

*15. «Сміх - це здоров'я».*

а) банальне твердження;

б) про це варто пам'ятати у скрутних ситуаціях;

в) зовсім ні.

*16. Люди мене недооцінюють.*

а) на жаль, це так;

б) не надаю цьому великого значення;

в) зовсім ні.

*17. Я суджу про інших дуже суворо.*

а) часто;

б) іноді;

в) рідко.

*18. Після смуги невдач завжди приходить успіх*.

а) вірю в це, хоча і знаю, що це віра в чудесах;

б) може і так, але наукового підтвердження цьому немає;

в) не вірю в це, тому що це віра в чудеса.

*19.Я поводжу себе агресивно.*

а) часто;

б) іноді;

в) рідко.

*20. Буваю самотній.*

а) дуже рідко;

б) іноді;

в) дуже часто.

*21. Люди недоброзичливі.*

а) більшість;

б) деякі;

в) зовсім ні.

*22. Не вірю, що можна досягти того, чого дуже хочеш.*

а) тому що не знаю того, кому це вдалося;

б) іноді це вдається;

в) це не так, я вірю.

*23. Вимоги, які переді мною поставило життя, перевищували мої можливості.*

а) часто;

б) іноді;

в) рідко.

*24. Напевно, кожна людина незадоволена своєю зовнішністю.*

а) я думаю, так;

б) напевно, іноді;

в) я так не думаю.

*25. Коли я щось роблю або говорю, буває, мене не розуміють.*

а) часто;

б) іноді;

в) дуже рідко.

*26. Я люблю людей.*

а) так;

б) твердження дуже загальне;

в) ні.

*27.Трапляється, я сумніваюся у своїх здібностях*.

а) часто;

б) іноді;

в) рідко.

*28. Я задоволений собою.*

а) часто;

б) іноді;

в) рідко.

*29. Вважаю, що слід до себе бути критичнішим, ніж до інших людей.*

а) так;

б) не знаю;

в) ні.

*30. Вірю, що мені вистачить сил щоб реалізувати свої життєві плани.*

а) так;

б) буває по різному;

в) ні.

**Обробка та аналіз результатів**

Спочатку проводиться перевірка рівня щирості досліджуваного. Якщо у досліджуваного не набирається однакова кількість балів (наприклад 0 та 0; 3 та 3; 5 та 5) в таких парах: 3 та 18, 9 та 25, 10 та 23, 12 та 22 – то загальний результат можна вважати випадковим, недостовірним.

Підраховується загальна сума набраних балів за усіма твердженнями відповідно до ключа.

**Ключ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № твердження | Варіант відповіді | | |
| **а** | **б** | **в** |
| 1 | 0 | 3 | 5 |
| 2 | 5 | 3 | 0 |
| 3 | 5 | 3 | 0 |
| 4 | 0 | 3 | 5 |
| 5 | 0 | 3 | 5 |
| 6 | 0 | 3 | 5 |
| 7 | 5 | 3 | 0 |
| 8 | 0 | 3 | 5 |
| 9 | 0 | 3 | 5 |
| 10 | 0 | 3 | 5 |
| 11 | 5 | 3 | 0 |
| 12 | 0 | 3 | 5 |
| 13 | 0 | 3 | 5 |
| 14 | 0 | 3 | 5 |
| 15 | 0 | 3 | 5 |
| 16 | 0 | 3 | 5 |
| 17 | 0 | 3 | 5 |
| 18 | 5 | 3 | 0 |
| 19 | 0 | 3 | 5 |
| 20 | 5 | 3 | 0 |
| 21 | 0 | 3 | 5 |
| 22 | 0 | 3 | 5 |
| 23 | 0 | 3 | 5 |
| 24 | 0 | 3 | 5 |
| 25 | 0 | 3 | 5 |
| 26 | 5 | 3 | 0 |
| 27 | 0 | 3 | 5 |
| 28 | 5 | 3 | 0 |
| 29 | 0 | 3 | 5 |
| 30 | 5 | 3 | 0 |

**0-40 очок -** свідчення **закомплексованості.** Така людина себе оцінює негативно, «зациклилася» на своїх слабких сторонах, недоліках, помилках. Постійно бореться з собою, і це лише посилює і комплекси, і погіршує саму ситуацію, ще більш ускладнює стосунки з людьми. Варто порадити думати про себе інакше: концентруйтеся на тому, що є у людини сильного, теплого, хорошого і радісного. В результаті це призведе до зміни ставлення людини до себе і навколишнього світу.

**41-80 очок –** у досліджуваного є всі можливості самому прекрасно впоратися зі своїми комплексами.В цілому, ***комплекси не сильно заважають людині жити***. *Людина боїться аналізувати себе, свої вчинки.* Варто запам'ятати: ховати голову в пісок - справа цілком безперспективна, до добра не доведе і може лише на певний час розрядити обстановку. Від себе не втечеш, сміливіше!

**81- 130 очок – *людина*** *не позбавлена комплексів* (як і всяка нормальна людина), але чудово справляєтеся з своїми проблемами. Об'єктивно оцінює свою поведінку і вчинки людей. Свою долю тримає в своїх руках. В компанії почуває себе легко і вільно, і люди почувати себе так же легко у її товаристві.

**131-150 очок –** досліджуваний думає, що у нього взагалі ***немає комплексів.*** Не варто їй обманювати себе, такого просто не буває. Придуманий нею світ і власний образ - далекі від реальності. Самообман та завищена самооцінка небезпечні.

Першими комплекси описали та дали їм визначення засновники психоаналізу. Цією назвою вони позначали емоційно забарвлені переконання та життєві принципи, що проявляються в імпульсивних, важко пояснюваних вчинках, які ускладнюють нормальне життя, обмежують можливості розвитку особистості і заважають відчути почуття радості. Комплекс неповноцінності змушує людину відчувати себе нижче інших, він, наприклад, може стати причиною відмови від будь-якої конкурентної боротьби: екзаменів, конкурсів (в т.ч. професійних), змагань тощо. Цей комплекс породжений невпевненістю у своїх достоїнствах та здібностях. «не буду навіть пробувати, все одно програю!» - переконують себе жертви цього комплексу.

Комплекси розвиваються, як правило, у людей, які за своєю природою чи вихованням схильні бути суворими суддями. Вони виносять не лише собі суворий вирок (за «малий зріст», «товсті ноги» і т.д.), але також постійно засуджують інших. З точки зору психології, та чи інша самооцінка напряму пов’язана зі ставленням людини до оточуючого світу. Той, хто любить цей світ, любить і себе. А це означає, якщо людина завжди критикує інших, то вона буде безжалісна і до себе. Безжалісність увійде у звичку, а потім стане комплексом. Ніхто практично не буває задоволений собою цілком. Кожного щось непокоїть, у кожного свої комплекси. Весь час людина порівнює себе з кимось, щоб переконатися, що і вона чогось варта.

*За матеріалами:*

* *Платонов К. К. Психологический практикум. – М.; 1980 г. с. 204-20.*
* *Журнал Психологія, 2003, вересень №34 с.16*
* *Столяренко Л.Д. Основы психологи. Ростов н/Д.: Фенікс, 1997. – С.533-536.*

**ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ДОМАГАНЬ ОСОБИСТОСТІ**

Рівень домагань особистості визначається рівнем важливості обраної мети, ступенем збігу очікуваного та справжнього результату.

**Рівень домагань** характеризує:

1) рівень складності, досягнення якого є загальною метою серед майбутніх дій (ідеальна мета);

2)вибір суб’єктом мети наступної дії, яка формується у результаті переживання успіху або неуспіху попередніх дій;

3) бажаний рівень самооцінки особистості (рівень Я).

Рівень домагань визначається різноманітними модифікаціями методики Ф. Хоппа.

**Методика «Вибір задач різного ступеня складності»**

**(модифікації методичного прийому Ф. Хоппе)**

**(підлітковий та юнацький вік)**

**Мета:** дослідження рівня домагань в умовах успіху і невдач на нейтральному для учнів матеріалі.

**Необхідний матеріал:** для підліткового віку – 12 карток із завданнями зростаючих за ступенем складності:

*Картка 1.* Написати три слова на літеру «Н» (І ступінь складності).

*Картка 2.* Написати назву чоти­рьох фруктів на лі­теру «А» (II ступінь складності).

*Картка 3.* Написати шість імен на «П» (III ступінь складності).

*Картка 4.* Написати назви шести держав на «І» (ІV ступінь складності).

*Картка 5.* Написати п'ять назв станцій метро на «П» (V ступінь складності).

*Картка 6.* Написати 20 слів на «С» (VI ступінь складності).

*Картка 7.* Написати, які материки починаються з букви «А» (VIІ ступінь складності).

*Картка 8.* Написати назви п'яти держав на літеру «М» (VIII ступінь складності).

*Картка 9.* Написати назву п'яти фільмів на літеру «М» (IX ступінь складності).

*Картка 10.* Написати прізвища п'яти відомих вітчиз­няних кіноакторів на літеру «Л» (Х ступінь складності).

*Картка 11.* Написати прізвища п'яти відомих вітчиз­няних композиторів, письменників на літеру «Р» (XI ступінь складності).

*Картка 12.* Написати прізвища п'яти відомих худож­ників на літеру «К» (XII ступінь складності).

Для юнацького віку - 9 карток (кожна картка складається з трьох самостійних завдань зі зростаючою складністю.

### Картка 1

* + - 1. Написати три слова, які починаються з букви “м”
      2. Написати три слова, які починаються з букви “д”.
      3. Написати п’ять імен, які починаються з букви “А”.

**Картка 2**

Написати назву чотирьох тварин, які починаються з букви “о”.

Написати назву чотирьох ягід, які починаються з букви “в”.

Написати три слова, які починаються з букви “е”.

**Картка 3**

* + - 1. Написати п’ять міст, які починаються з букви “Р”.
      2. Написати назву трьох квітів, перша буква яких – “р”.
      3. Написати назву чотирьох країн, які починаються з букви “І”.

**Картка 4**

Хто написав три романи (які?), заголовки яких починаються з букви “О”.

Чи діє в стані невагомості закон Архімеда?

Назвати прізвища трьох вітчизняних міжнародних оглядачів (або, прізвища трьох відомих українських композиторів).

**Картка 5**

1. Написати чотири міста Західної Європи, які починаються з букви “Л”.
2. Написати назви чотирьох газет різних країн (або назви чотирьох тварин, занесених до Червоної книги).
3. Чи скрізь діє закон всесвітнього тяжіння?

**Картка 6**

1. Написати прізвища шести відомих академіків (або фізиків).
2. Написати назви п’яти фільмів, які починаються з букви “М”.
3. Хто автор романсу “Я помню чудное мгновенье”? (або: Хто автор опери «Запорожець за Дунаєм»?)

**Картка 7**

1. Написати прізвища п’яти відомих кіноактрис, які починаються з букви “Л”.
2. Написати прізвища десяти композиторів.
3. Назвіть п’ять відомих поем Т.Г.Шевченка.

**Картка 8**

1. Написати прізвища трьох всесвітньо відомих художників.
2. Написати прізвища чотирьох лауреатів Нобелівської премії.
3. Назвіть чотирьох композиторів, які втілили в музиці образ Дон-Жуана.

**Картка 9**

1. Написати прізвища відомих радянських вчених: двох фізіологів, двох психологів, двох математиків, двох астрономів, двох геологів, двох ботаніків, двох фізиків.
2. Написати десять прізвищ композиторів, художників, поетів, які починаються з букви “Р”.
3. Назвіть композиторів, які втілили в музиці образи шекспірівських героїв Ромео і Джульєтти.

**Хід проведення**

**Інструкція:** «Перед вами лежать картки, на звороті яких написані завдання. Номери в картках означають ступінь складності завдання. Усі завдання розташовуються у порядку зростання складності. На вирішення кожного завдання відведено певний час, який вам невідомий. Я стежу за ним за допомогою секундоміра. Якщо ви не встигнете за певний час виконати завдання, я вва­жатиму, що воно вами не виконане. Якщо завдання виконується за вказаний час — я ставлю вам «плюс». Які вам виконувати завдання — вибирайте самі».

Експериментатор знайомить з завданнями карток 1,5,9, і оголошує, що виконувати завдання можна починати з будь-якої картки. Досліджуваний сам вибирає собі картку для виконання завдань. Завдання виконуються письмово. Для виконання завдання відводиться час залежно від ступеню складності завдання. Експериментатор на свій вибір може зменшувати або збільшувати час, який відведено на виконання завдання, довільно оцінювати пра­вильно чи неправильно воно виконано. Тільки після виставлення оцінки педагога учень може виб­рати наступне завдання, мимовільно викликаючи у досліджуваного переживання успіху або невдачі. Потім, незалежно від того виконав досліджуваний завдання чи ні, йому пропонують вибрати іншу картку.

Кількість таких виборів доцільно обмежити до п'яти. Експериментатор або його помічник фіксує послідовність переходу від однієї картки до іншої, емоційну та мовну реакції, коментарі досліджуваних щодо своїх дій, з’ясовує мотиви переходу до наступних карток, мотиви відмови.

**Обробка і аналіз результатів.**

Завдання кожного рівня складності оці­нюються відповідним числом балів: І ступінь складності — 1 бал, II ступінь складності — 2 бали, III ступінь складності — 3 бали і т.д. Оцінка рівня домагань дорівнюватиме сумарній кількості набраних очок.

Якщо при виконанні тесту учневі не по­таланить, він може обрати наступне зав­дання, легше за складністю. Якщо учень виконає попереднє завдання успішно, то, як правило, він візьме інше завдання, складніше за попереднє. Автор методичного прийому Ф. Хоппе виявив, що в цілому в людині спостерігається тенденція бути скоріше задоволеною малим ус­піхом, ніж припинити свої дії після невдачі. Таким чи­ном, учень зберігає свій рівень домагань і високу думку про свої можливості.

Отримані дані заносяться у заздалегідь підготовлений протокол:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ПІБ досліджуваного | Послідовність вирішення задач | Поведінка досліджуваного | Бали |
| Іванова І. | 1,2,3,7,6,5 | Впевнена, спокійно розв’язує перші три завдання, 7 - не розв’язала, оглядається навколо, каже: «Щось я не впоралась», потім перейшла до вирішення 6 та 5, після 5 хвилин скаржиться на головний біль та йде. |  |

Можна графічно зобразити експериментальні результати: на осі абсцис відкладаються порядкові номери спроби (вибір чергової задачі), на осі ординат – вибрані номери карток (ступінь складності завдання). Знаком “+”позначється розв’язане завдання, а “-” – нерозв’язане.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ступінь складності | 8 |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Порядковий номер вибору | | | | | | | |

* + вирішене завдання
  + невирішене завдання

Експериментатор записує детально всі висловлювання досліджуваного, його реакції, а також свої власні зауваження.

Після завершення досліду потрібно поставити досліджуваному питання: «Чим Ви керувалися при виборі завдань?»

На основі отриманих даних можна зробити висновок про особливості формування рівня домагань в ситуації експерименту, про його адекватність, а також про стійкість самооцінки та рівня домагань.

При оцінці результатів експериментатора мають цікавити не інтелектуальні можливості досліджуваного (обсяг його знань), а особливості його поведінки залежно від успіху чи неуспіху, наявність чи відсутність тенденції до ускладнення завдання (формування рівня домагань). У людей зі стійким характером коливання у виборі (перехід до легких завдань після невдач та більш складних після успіху) носять плавний характер, а при емоційній нестійкості особистості ці коливання є більш різкими. Після невеликого успіху вони можуть обрати найскладніше завдання, а після одноразової невдачі – найлегше. При виборі, що не залежить від успіху чи неуспіху необхідно провести додаткове дослідження, оскільки мова може йти про порушення психічної діяльності.

*За матеріалами:*

* *Большая энциклопедия психологических тестов. – М.: Изд-во Эксмо, 2006. – С.84-86.*
* *Методики психодиагнстики в учебно-воспитательном процессе. Составители: Гришин В.В.,Лушин П.В.. –М.: ИКА «Москва», 1990. – С.25-26.*
* *Практикум для школьных психологов зоны радиоэкологического контроля. / Сост. М.М.Заброцкий, В.А.Чемоданов, В.Н.Трохименко. – Киев, 1992. – С.8-11.*

**Моторна проба Шварцландера**

**Мета*:*** визначення рівня домагань особис­тості з використанням моторної проби Шварцландера.

**Необхідний матеріал:** бланк з чотирма прямо­кутними секціями, кожна з яких складається з малень­ких квадратів з розміром сторони 1,25 см, ручка, секун­домір.

Хід проведення

Дослідження проводиться в парі, яка складається з експериментатора і досліджуваного. Завдання даєтьсяяк тест на моторну координацію, а справжня мета дослідження не оголошується.

Експериментатор зобов'язаний зручно посадити дослі­джуваного за добре освітлений стіл, видати бланк з чотир­ма прямокутними секціями, ручку і провести досліджен­ня з чотирьох спроб, даючи інструкцію і фіксуючи час виконання Їх за допомогою секундоміра.

У кожній спробі дається завдання проставити хрести­ки в максимальну кількість квадратів однієї з прямокут­них секцій за визначений час.

Перед кожною спробою досліджуваного просять назвати кількість квадратів, які він може заповнити хрестиками, розставляючи їх по одному в кожному квадраті за 10 се­кунд. Він записує свою відповідь у верхню велику клітинку першої прямокутної секції. Після спроби, яка починаєть­ся і закінчується за сигналом експериментатора, дослі­джуваний підраховує кількість проставлених хрестиків і записує цю кількість у нижній великій клітинці прямо­кутної секції.

Важливо, щоб кількість передбачених і реально запов­нених квадратів досліджуваний записував сам.

**Інструкція:** "Вам необхідно за 10 секунд проставити якомога більше хрестиків у квадрати даної прямокутної секції. Перед початком роботи визначте, скільки квадратів Ви можете заповнити. Запишіть це число у верхній великій клітині цієї секції. Починайте розставляти хрестики у квадрати за сигналом. Усе зрозуміло? Якщо так, то починаємо!"

Друга спроба проводиться за тією ж схемою, що і пер­ша. Перед її початком дається така **інструкція:** «Підрахуйте кількість заповнених Вами квадратів і запишіть свій результат у нижньому прямокутнику першої секції. Після цього подумайте і визначте, скільки Ви розставите хрес­тиків у наступній таблиці. Запишіть це число у верхній великій клітинці другої прямокутної секції."

У третій спробі час, відведений на виконання досліду, зменшується до 8 секунд. Після її проведення таксамо проводять четвертуспробу. Співставляється число графічних елементів, намічене для виконання, з реалізованим у кожній спробі.

Дата, прізвище, ім'я, по батькові досліджуваного й екс­периментатора зазначаються на звороті бланку після про­ведення всіх спроб цього дослідження. Також там запи­сується самозвіт досліджуваного. У самозвіті записують не тільки самопочуття досліджуваного, а і його оцінку до­слідження. Для цього задають такі запитання: "Чи сподо­балося Вам дослідження?", "Чи бажаєтеВи ще раз узяти участь у подібному дослідженні?","Чим Ви керувалися під час визначення Ваших можливостей у розстановці хрестиків у квадрат?"

Бланк відповідей

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| РДМ1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| РДС1 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| РДМ2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| РДС2 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| РДМ3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| РДС3 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| РДМ4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| РДС4 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Обробка і аналіз результатів**

Мета обробки результатів – отримання середньої величини цільового відхилення, на основі якого визначають рівень домагань. ***Цільове відхилення (Цв)*** – це різниця між кількістю графічних елементів (хрестиків), які досліджуваний намітив поставити, і кількістю реально розставлених елементів. Цільове відхилення підраховують за формулою:

|  |  |
| --- | --- |
| Цв = | (РДМ2 – РДС1) + (РДМ3 – РДС2) + (РДМ4 – РДС3) |
| 3 |

де РДМ2, РДМ3, РДМ4 – величини рівнів домагань розстановки хрестиків у квадрати кожної з 2-4 спроб;

РДС1, РДС2, РДС3 – величин рівня досягнень відповідно в 1-3 спробах.

# Аналіз результатів

У запропонованій методиці рівень домагань визначається за цільовим відхиленням, тобто за різницею між тим, що людина намітила виконати за визначений час, і тим, що вона насправді виконала. Дослідження дозволяє визначити рівень і адекватність домагань. Рівень домагань пов'яза­ний з процесом цілепокладання і є ступенем локалізації мети в діапазоні труднощів. Адекватність домагань вказує на відповідність висунутої мети і можливостей людини.

Для визначення рівня й адекватності домагань можна використовувати такі стандарти:

|  |  |
| --- | --- |
| *Цв* | Рівень домагань |
| 5 і більше | Нереально високий |
| 3—4,99 | Високий |
| 1—2,99 | Помірний |
| -1,49—0,99 | Низький |
| -1,5 та нижче | Нереально низький |

***Високий реалістичний рівень домагань*** людини може поєднуватися з переконливістю в цінності своїх дій, прагненням до самоствердження, з відповідальністю, з корекцією невдач за рахунок власних зусиль, з наявністю стійких життєвих планів.

Якщо в людини ***високий нереалістичний рівень домагань***, то, як правило, він супроводжується фруструванням, вимогливістю до оточуючих, екстрапунітивністю. Особи з таким рівнем домагань іпохондричні і відчувають труднощі в реалізації власних життєвих планів.

***Помірний рівень домагань*** характерний для осіб впевнених у собі, товариських, налаштованих на успіх, які не шукають самоствердження, розраховують свої сили і співвідносять свої зусилля з цінністю досягнутого.

***Низький рівень домагань*** залежить багато в чому від установки на невдачу. В осіб з нереалістично низьким рівнем домагань часто бувають нечіткі плани на майбутнє. Зазвичай вони орієнтовані на підкорення і часто виявляють безпорадність. Однією з проблем таких людей може стати планування своїх дій на найближчий час і співвідношення їх з перспективою.

Неадекватність рівня домагань здатна привести до дезадаптованої поведінки, до неефективності будь-якої діяльності, до труднощів у міжособистісних стосунках. Заниження рівня домагань, яке розвивається внаслідок дефіциту соціально значущого успіху, може викликати пониження мотивації, невпевненість і глобальну боязнь труднощів.

Корекція рівня домагань має бути спрямована на погодження уявлень про бажаний результат з можливостями і здібностями людини. Закріплення цього погодження в конкретній успішній діяльності підвищує адекватність рівня домагань.

*За матеріалами:*

* *Бороздина Л.В. Исследование уровня притязаний. – М.: МГУ, 1985 – 192с.*
* *Методики психодиагнстики в учебно-воспитательном процессе. Составители: Гришин В.В.,Лушин П.В.. –М.: ИКА «Москва», 1990. – С.26-27.*
* *Пашукова Т.І., Допіра А.І., Дьяконов Т.В. Практикум із загальної психології / За ред. Т.І.Пашукової. – К.: Т-во «Знання», КОО, 2000. – С.174-178.*