



Министерство образования и науки Мурманской области

Государственное областное бюджетное учреждение Мурманской области  
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»

# **Методические рекомендации «Формирование адекватной самооценки у обучающихся подросткового возраста»**

Мурманск, 2022

**АВТОРЫ-СОСТАВИТЕЛИ:**

Дергунова А.И., педагог-психолог;

Ляш Л.И., педагог-психолог.

**Методические рекомендации «Формирование адекватной самооценки у обучающихся подросткового возраста» – Мурманск, 2022г.**

Методические рекомендации описывают особенности самооценки в подростковом возрасте и факторы, влияющие на ее формирование. Подробно представлена работа педагога-психолога, направленная на содействие развитию позитивного самоотношения у обучающихся: от диагностической до коррекционной деятельности.

Данные методические рекомендации адресованы специалистам психолого-педагогического сопровождения общеобразовательных организаций.

***Информационное обеспечение:***

ГОБУ МО ЦППМС-помощи

183010, г. Мурманск, ул. Советская, д.9а

тел./факс: (8152) 25-66-49

e-mail: ormpk@mail.ru

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	с. 4
Особенности самооценки в подростковом возрасте	с. 6
Диагностика особенностей самооценки у подростков	с. 12
Психолого-педагогическая помощь подросткам в развитии адекватной самооценки: направления, методы и технологии работы	с. 14
Список литературы	с. 19
Приложение	с. 20

## ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время становится все более необходимым формирование активной, целеустремленной личности, которая легко контролирует свое поведение и четко определяет свои планы на будущее, а также пути и средства их реализации. Личность, которая умеет адекватно оценивать свои поступки и действия, анализировать отношение к себе и взаимоотношения с окружающими, непременно будет успешна. Уверенность в себе, объективное оценивание своих достоинств и недостатков, а также желание достичь более высоких целей и задач для собственного развития – те качества, которые будут полезны каждому человеку. То есть с помощью самооценки происходит регуляция поведения личности: самооценка человека определяет требования к себе, формирует отношение к успехам и неудачам, а также может являться регулятором эмоциональных состояний. От самооценки зависят успешность, положение индивида в обществе, а также внутренний потенциал личностного роста.

На протяжении всего периода становления личности, самооценка постоянно видоизменяется и под воздействием различных источников варьируются от заниженной до завышенной. Наиболее сенситивным периодом изменений самооценки является подростковый возраст, когда усваивая в процессе обучения и воспитания определенные нормы и ценности, подросток начинает под воздействием оценочных суждений учителей, сверстников и родителей, а также вследствие личностного кризиса оценивает реальные результаты своей деятельности и себя ниже, чем в действительности.

Согласно периодизации Д.Б. Эльконина, подростковый возраст охватывает диапазон от 12 до 17 лет и является одним из значимых этапов в жизни людей. Каждый человек проходит этот период сомнений и значимых перемен, когда, принятые случайно или же намеренные, решения влияют на дальнейшую судьбу. Это сложный переход от детства ко взрослой жизни, когда подросток начинает сам выстраивать свою жизненную модель. И, что важнее всего, это

сенситивный период для развития самосознания и формирования адекватной самооценки.

К концу этого периода завершается подготовка человека к самостоятельной жизни, формирование ценностей, мировоззрения, выбор профессиональной деятельности и утверждение гражданской значимости личности. В результате и под воздействием этих социально-личностных факторов перестраивается вся система отношений подростка с окружающими его людьми и изменяется его отношение к самому себе.

В подростковом возрасте начинает развиваться подлинная самооценка – оценка человеком самого себя с преимущественной опорой на критерии своего внутреннего мира, обусловленные собственным «Я».

Рост самосознания - характерная особенность личности в подростковый период. Самосознание как знание себя, отношение к этому знанию и как результат отношение к себе проявляется в виде самооценки. От того какая самооценка будет сформирована в этот период зависит будущее личности, ее самоопределение. Правильная самооценка – основа психического здоровья подростка.

Именно поэтому в подростковом возрасте требуется своевременная разработка и принятие мер по оптимизации самооценки.

## ОСОБЕННОСТИ САМООЦЕНКИ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

Самооценка - это оценка человеком самого себя: своих качеств, возможностей, способностей, особенностей своей деятельности. Самооценка формируется в единстве двух составляющих её факторов: рационального, отражающего знания человека о себе, и эмоционального, отражающего то, как он воспринимает и оценивает эти знания, в какой общий итог они складываются. Таким образом, самооценка отражает особенности осознания человеком своих поступков и действий, их мотивов и целей, умение увидеть и оценить свои возможности способности.

Самооценка имеет ряд измерений: она может быть адекватной или неадекватной, относительно высокой или низкой, устойчивой или неустойчивой. Отличительной чертой зрелой самооценки является дифференцированная самооценка: человек четко осознаёт и выделяет те сферы жизни, те области деятельности, в которых он силен, может достигнуть высоких результатов, преодолеть значительные трудности, и те, где возможности его заурядны.

**Маленький ребенок** оценивает преимущественно свои физические качества и возможности, затем начинают осознаваться и оцениваться практические умения, поступки, моральные качества.

В подростковом возрасте самооценка поднимается на качественно новую ступень, обогащается новым содержанием, приобретает новые функции. Именно в этом возрасте ребенок начинает осознавать себя как личность, обладающую определенными психическими качествами, включенными в определенную систему социальных отношений. Знания подростка о себе приобретают обобщенный характер. Познавая себя в постоянном сравнении с другими людьми, он начинает активно выделять и усваивать нормы и эталоны взаимоотношений; в сферу осознаваемого включаются все виды его деятельности и взаимоотношений с окружающими. Самосознание становится

своеобразным «ядром» личности, оно концентрирует в себе основные изменения в развитии личности.

Главное содержание подросткового возраста составляет его переход от детства к взрослости. Все стороны развития подвергаются качественной перестройке, возникают и формируются психологические новообразования. Этот процесс преобразования и определяет все основные особенности личности детей подросткового возраста и специфику работы с ними.

В подростковом возрасте происходят большие изменения в организме ребенка и в обстоятельствах его жизни. Новые учебные предметы, возросший объем учебного материала требуют совершенствования приемов и способов усвоения знаний, большей самостоятельности. Более серьезной и содержательной становится общественная работа подростков: они уже основные инициаторы и участники общественной жизни школы. Меняется положение подростка в доме. В чем-то его уже начинают признавать взрослым, у него появляется больше прав и обязанностей, ему больше доверяют, но больше и спрашивают.

Рост реальной самостоятельности подростка ведет к тому, что у него появляется новый взгляд на себя, желание разобраться в себе, всесторонне себя оценить. Все эти изменения и есть тот источник, тот основной фактор, который стимулирует развитие самосознания.

В этот период быстро происходят такие изменения в поведении ребенка, что он становится неузнаваемым, а его поступки кажутся непонятными, необъяснимыми. Связано появление новых форм поведения подростка с особенностями его возрастного развития, с конкретными условиями и обстоятельствами его жизни. Часто изменение педагогической системы, применяемой к ребенку, не поспевает за изменениями его личности. Однако, если взрослые учитывают эти перемены, никаких особых конфликтов между ними и подростком не возникает.

Многое в поведении подростка объясняется спецификой смены в этом возрасте типа ведущей деятельности - на первый план выходит общение,

обучение становится менее актуальным. Однако при нормальном, благополучном развитии подростка оно не понесет существенного урона; при сформированной учебной деятельности мотивация к обучению не снижается, общение не вступает с ней в конфликтные отношения.

Если же учебная деятельность в младшем школьном возрасте не сформировалась, происходит конфликт разнонаправленных требований и тенденций.

Характерной чертой поведения подростков является реакция эмансипации, т.е. выраженное стремление освободиться из-под опеки и контроля со стороны родителей и взрослых. Подросток стремится не столько противостоять взрослым, сколько стать равным им.

Кроме того, специфически подростковой является реакция группирования со сверстниками. При этом самооценка подростков очень сильно зависит от мнения группы. Подросток становится очень чутким к мнению сверстников о себе, к изменениям в их отношениях, много думает об этом. Ему хочется завоевать авторитет и уважение товарищей, добиться их признания. Но если учебные занятия не дают для этого оснований, а наоборот, обнаруживают слабости подростка, возникает своеобразный «внутренний отход» от школы.

Взаимоотношения подростка с окружающими - сверстниками и взрослыми - расширяются и усложняются. Коллектив сверстников, друзья, товарищи играют теперь в его жизни очень важную роль. Задача, которая стоит в этом случае перед взрослым, - максимально развитая и в то же время очень тактичная помощь подростку в учебе, в овладении навыками самостоятельной работы.

Важным способом обеспечения устойчивости самооценки является поиск подростком одобрения себя и своего поведения со стороны окружающих людей. Часто можно встретиться с совершенно противоположным поведением одного и того же подростка в разных компаниях - в одной он делает одно и

получает за это признание и одобрение группы, в другой - прямо противоположное в обмен на всё тоже признание и одобрение.

Пытаясь получить одобрение сверстников из значимой для них группы, они вынуждены действовать не столько по своему собственному разумению, сколько подчиняясь требованиям группы. При невыполнении этих требований им грозит исключение из состава группы, а значит и потеря значимых для связей со сверстниками. Цель такого поведения состоит в основном в уточнении и закреплении границ своего «я» от окружающих людей.

У одного появляется излишняя ранимость, неуверенность в себе. У другого, наоборот, самоуверенность, зазнайство, третий начинает приспособливаться к требованиям окружающих. Именно взрослый в этот период может показать подростку и пути самосовершенствования, и средства их реализации.

Самооценка подростка формируется в процессе его равнения на те моральные ценности и требования, которые приняты в кругу сверстников. В тех случаях, когда подростки меняют круг своего общения, может неожиданно меняться и самооценка подростка. Такая неустойчивость связана с тем, что еще не сложились, «не укрепились» те внутренние ее основы, критерии, на которые опирается подросток, оценивая себя и других. Задача взрослого - своевременно увидеть эти трудности роста, помочь подростку.

Семья, отношения ее членов друг к другу создают ту атмосферу, которая в важнейшей степени определяет характер отношений подростка со взрослыми, его доверие к ним. Если в семье преобладают отношения взаимного уважения и доверия, родители имеют возможность более прямо влиять и на отношения подростка со сверстниками. Зная круг общения своего ребенка, понимая его, родители смогут направлять эти отношения. Важно научить его разбираться в людях, в мотивах их действий, видеть причины и следствия своих собственных поступков, научить оценивать свои поступки как бы со стороны, встав на точку зрения другого человека.

Родителям необходимо помнить, что друзья подростка - это не только сверстники, но и взрослые. У них разные функции и роли, но и те, и другие необходимы подростку. В мире своих друзей он находит образцы для подражания, в реальной практике общения проверяет истинную ценность морально-этических требований, приобретает социальный опыт общения. В отношениях со взрослыми он усваивает образцы «взрослого поведения», постигает внутренний мир взрослого человека.

Процесс развития самосознания у подростков проходит через ряд этапов - от наивного неведения в отношении себя к все более определенной и иногда резко колеблющейся самооценке. В процессе развития самосознания центр внимания подростков все более переносится от внешней стороны личности к ее внутренней стороне, от более или менее случайных черт - к характеру в целом. С этим связаны осознание своего своеобразия (иногда преувеличенное) и переход к духовным, идеологическим масштабам самооценки. В результате человек самоопределяется как личность на более высоком уровне.

Отмечается постепенное увеличение адекватности самооценки в подростковом возрасте. Подростки оценивают себя ниже по тем показателям, которые представляются им самым важными, и это снижение указывает на их больший реализм, в то время как детям младшего возраста свойственно завышать оценку собственных качеств.

Наиболее очевидны изменения в содержательной стороне самооценки подростков. Это объясняется тем, что именно в этот период наблюдается резкий переход от фрагментарного и недостаточно четкого видения себя к относительно полной, всеобъемлющей Я-концепции. Так, количество качеств, которые осознает в себе подросток, в два раза больше, чем у младших школьников. Старшеклассники при оценке себя уже способны охватить почти все стороны собственной личности - их самооценка становится все более обобщенной. Кроме того, совершенствуются и их суждения относительно своих недостатков. Подростки раскрывают себя в категориях, отражающих их учебную деятельность, любимые занятия, интересы, увлечения. Они

ориентированы на идеальную самооценку, но разрыв между их реальной и идеальной самооценкой для многих из них не является травмирующим.

В содержании самооценки подростков преобладают основные моральные черты - доброта, честность, справедливость. Довольно высокий уровень самокритичности подростков позволяет им признавать в себе много отрицательных качеств и осознавать необходимость от них избавиться.

У подростков оценочные суждения, определяемые собственным идеалом, направлены на нахождение ответа на вопрос, каков он в глазах окружающих, насколько он отличается от них и насколько он близок к своему идеалу. Позже самооценочные суждения молодых людей определяются уже синтезом различных видов оценок окружающих, результатами деятельности и направлены на поиск своей значимости для других и для самого себя.

Помимо значительного влияния взаимоотношений с окружающими на самооценку подростков, наблюдается тесная ее взаимосвязь с уровнем притязаний.

Уровень притязаний личности – это стремление к достижению цели той степени сложности, на которую человек считает себя способным. Люди, обладающие реалистическим уровнем притязаний, отличаются уверенностью, настойчивостью в достижении своих целей, большей продуктивностью по сравнению с людьми, уровень притязаний которых неадекватен их способностям и возможностям.

Расхождение между притязаниями и реальными возможностями человека ведет к тому, что он начинает неправильно себя оценивать, его поведение становится неадекватным, возникают эмоциональные срывы, повышенная тревожность.

## ДИАГНОСТИКА ОСОБЕННОСТЕЙ САМООЦЕНКИ У ПОДРОСТКОВ

Диагностика сформированности самооценки у подростков предполагает не только выявление особенностей ее развития, но и анализ тесно связанных с ней компонентов личности - уровня притязаний и межличностных отношений.

Рекомендуемые диагностические методики представлены в Таблице и Приложении.

№	Мишень диагностики	Название методики	Направленность	Возраст испытуемых
1.	Самооценка	Тест-опросник «Определение уровня самооценки» С.В.Ковалёв	выявление уровня самооценки	С 11 лет
2.		Диагностика самооценки подростков С.А. Будасси	сопоставление реальной личности и идеальной, определение степени самооценки и основных причин недовольства собой испытуемым	С 11 лет
3.		Методика Дембо-Рубинштейн в модификации А. М. Прихожан	диагностика уровня самооценки и притязаний	С 10 лет
4.		Шкала самоуважения Розенберга	выявляет самоунижение и самоуважение, которые связаны с депрессивным состоянием, тревожностью и психосоматическими симптомами, активностью в общении, лидерством, чувством межличностной безопасности, отношением к испытуемому его родителей, с самооценкой.	С 14 лет
5.		Методика исследования самоотношения (тест-опросник МИС) В.В.Столина, С.Р.Пантилеева	выявление трех уровней самоотношения, отличающихся по степени обобщенности	С 14 лет
6.	Уровень притязаний	Методика Дембо-Рубинштейн в модификации А. М. Прихожан	диагностика уровня самооценки и притязаний	С 10 лет
7.		Тест Шварцландера	экспресс-методика для	С 12 лет

		«Исследование уровня притязаний» (вариант В. и И.Буяновых)	определения уровня притязаний человека	
8.		Тест «Решетка мотивации достижений» Н.Шмальта	выявление преобладания у испытуемого надежды на успех или боязни неудачи	С 9 лет
9.		Исследование уровня притязаний по Ф. Хоппе	выявление реалистичности уровня притязаний, оценка дезорганизирующего влияния эмоций на деятельность, исследование характеристик процесса целеполагания и ряда аспектов мотивации.	С 14 лет
10.	Межличностные отношения	Методика «Социометрия» Дж. Морено	изучения характерных особенностей межличностных отношений в малой группе	С 8 лет
11.		«Диагностика межличностных отношений» (Т.Лири)	выявление преобладающего типа отношений к людям в самооценке и взаимооценке	С 15 лет

## ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ ПОДРОСТКАМ В РАЗВИТИИ АДЕКВАТНОЙ САМООЦЕНКИ: НАПРАВЛЕНИЯ, МЕТОДЫ И ТЕХНОЛОГИИ РАБОТЫ

Формирование **позитивного самовосприятия, адекватной** самооценки у подростка - сложная задача, так как требования жизни постоянно меняются по мере того, как ребенок растет и развивается. Подростки нуждаются в помощи и поддержке других людей, особенно родителей, когда начинают искать себя.

Одним из ведущих специалистов, способных оказать влияние на развитие самооценки подростка, является педагог-психолог, коррекционная работа которого строится на основе результатов диагностического обследования и реализуется в следующих направлениях:

1. Работа непосредственно с подростком - внимание к достижениям и успехам ребенка, помощь в самореализации и повышении его статуса среди сверстников, ориентация на личный потенциал самого подростка, его положительные и сильные стороны личности.

2. Работа с педагогами и родителями («взрослым» окружением ребенка) – переориентация взглядов взрослого окружения на ребенка и объединение усилий по его поддержке, что способствует созданию благоприятных условий для формирования адекватной самооценки, самореализации в целом и положительного психологического самочувствия в социуме.

***Работа с подростками*** может осуществляться на трех взаимосвязанных и взаимовлияющих уровнях:

- перестройка особенностей личности обучающегося, прежде всего, его самооценки и мотивации;

- расширение функциональных и операционных возможностей подростка, формирование у него необходимых навыков, умений, ведущих к повышению результативности деятельности;

- обучение ребенка приемам и методам овладения своим волнением, **преодоления повышенной тревожности.**

Дети с заниженной самооценкой находятся в состоянии постоянной тревоги, в ожидании плохого отношения к себе, отрицательной оценки со стороны педагогов, сверстников. Они постоянно чувствуют собственную неполноценность, нет уверенности в правильности своего поведения, своих решений. Такая тревожность может выступать как один из предвестников невроза, а, следовательно, работа по ее преодолению – это психопрофилактика невроза.

Для формирования адекватной самооценки у подростков с заниженной самооценкой педагог-психолог может **применять приемы, направленные на:**

- укрепление уверенности в себе, развитие самооценки и представления о себе, забота о личностном росте человека;
- выработку конструктивных способов поведения в трудных для ребенка ситуациях, а также овладение приемами, позволяющими справиться с излишним волнением, тревогой.

**Неадекватная самооценка может являться** результатом последствий психических травм, стрессов и т.д. Поэтому, прежде всего, надо проводить психокоррекцию личностного развития ребенка.

Наиболее эффективными являются следующие методы и технологии работы с подростками по развитию адекватной самооценки:

1. *Игротерапия.* Это могут быть игры в образах, игры, основанные на литературных произведениях, на импровизированном диалоге, на сочетании пересказа и инсценировки и т.д.

Использование образов в игре имеет ряд психологических преимуществ. Во-первых, создаются наиболее благополучные условия для личностного роста ребенка, изменяется отношение к своему «Я», повышается уровень самопринятия. Этому способствуют ограничения переноса эмоциональных переживаний ребенка, связанных с низкой самооценкой, неуверенностью в себе, беспокойством о себе, уменьшается напряженность, купируется острота переживаний.

Игра – это естественная обстановка для самовыражения ребенка. Бессознательно ребенок выражает эмоциями в игре то, что потом может осознать, он лучше понимает свои эмоции и справляется с ними.

Для работы с подростками можно использовать свободную игру и директивную (управляемую). В свободной игре участникам предлагается разный игровой материал, тем самым, провоцируя, регрессивную, реалистическую и агрессивную виды игр:

- регрессивная игра предполагает возврат к менее зрелым формам поведения (например, подросток превращается в совсем маленького, сюсюкает и т.д.).

- реалистическая игра зависит от объективной ситуации, в которой оказывается подросток, а не от его потребностей и желаний.

- агрессивная игра – это игра в войну, наводнение, насилие, убийство.

Игры помогают осознать подросткам негативные переживания, повлиявшие на особенности развития самооценки, и тем самым избавиться от них. Но для этого педагог- психолог должен научить подростков способам нового поведения и другим переживаниям.

Для организации таких игр можно использовать неструктурированный игровой материал. Это вода, песок, глина, разного вида пластилин и пр.

2. *Арттерапия.* Данный метод построен на использовании искусства как символической деятельности. Применение этого метода имеет два механизма психологического коррекционного воздействия. Первый - направлен на влияние искусства через символическую функцию реконструирования конфликтной травмирующей ситуации и нахождение выхода через переконструирование этой ситуации. Второй - связан с природой эстетической реакции, позволяющей изменить реакцию переживания негативного аффекта по отношению к формированию позитивного аффекта, приносящего наслаждение. В работе с подростками педагог-психолог, используя игротерапию, дополняет её арттерапевтическими методами.

В качестве терапии средствами искусства, педагоги-психологи могут применять прикладные виды искусства: задания на определенную тему с заданным материалом (рисунки, лепка, аппликация, оригами и т.д.), либо задания на произвольную тему с самостоятельным выбором материала.

3. *Музыкотерапия*. Использование музыкотерапии в работе способствует созданию условий для самовыражения детей, умению реагировать на собственные эмоциональные состояния и чувства.

4. *Библиотерапия* позволяет воздействовать на ребенка и вызывать его переживания, чувства при помощи чтения книг. Педагогом-психологом производится отбор литературных произведений, в которых описаны страхи подростков, формы переживания стрессовых ситуаций, выход из этих ситуаций. Прослушав прочитанное или рассказанное произведение, подростки понимают, что такие чувства, как страх, тревога, бывают у многих детей, они понимают, чем вызваны такие чувства, различают разного вида угрозы, угрожающие ситуации, причины страха. Вместе с героями литературных произведений дети переживают те же состояния и одновременно учатся, как можно поступить в той или иной ситуации, что позволяет подросткам расширить свою социальную компенсацию.

5. *Метод свободных словесных ассоциаций*. Данный метод используется педагогами-психологами как метод искусства придумывания историй. Детям предлагается по набору слов придумывать разные истории. Набор слов должен обладать четко выраженной смысловой связью (например, бабушка, девочка, волк, поезд и т.д.).

6. *Психодрама* позволяет подросткам проиграть конфликтные и значимые для них ситуации, предлагая другим как бы со стороны посмотреть на данную ситуацию и увидеть себя в ней. С подростками, проявляющими тревогу, страх, пережившими стресс, различного вида травмы, наибольший эффект дает подготовка ими представления, где все действующие лица – звери.

7. *Поведенческая психотерапия* направлена на преодоление страхов, которые препятствуют развитию адекватной самооценки. Поведенческая

терапия включает тренинги, направленные на развитие у детей навыков социального поведения, а также занятия по овладению навыками социального взаимодействия, что в значительной степени влияет на формирование адекватной самооценки. Целесообразна также организация тренингов, направленных на решение личностных проблем и преодоление комплексов неадекватной самооценки (застенчивости и робости, неуверенности в себе).

Одновременно с психокоррекционной работой с подростком необходимо проводить *работу с его семьей и учителями.*

Положительное отношение окружающих способствует развитию позитивных тенденций в позиции самого подростка, что позволяет строить с ним работу по осознанию собственных проблем, формированию заинтересованности быть принятым, а не отвергаемым ближайшим окружением - одноклассниками, педагогами, соседями, друзьями. Тем самым, развивая и актуализируя самовосприятие себя самого как личности.

Взрослые различными способами могут помочь детям обрести уверенность в себе, эффективный способ – помочь подростку обнаружить и развить свои сильные стороны. Все дети имеют способности, но надо создать условия для их развития. Всем подросткам, независимо от их достоинств, необходимо знать, что родители их любят и гордятся ими. Чем сильнее дети чувствуют любовь, тем больше они стараются себя проявить.

Таким образом, в процессе работы по развитию адекватной самооценки у подростков педагог-психолог использует стратегии работы как с самим ребенком, так и его ближайшим окружением, используя различные методы и технологии, направленные на укрепление уверенности в себе, позитивное развитие самооценки и представлений о себе, выработку конструктивных способов поведения в трудных для подростка ситуациях.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бороздина Л.В. Новая концепция личности и характера на основе теории деятельности А.Н. Леонтьева // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2013. №2.
2. Брызгалов, Н. В. Формирование и коррекция самооценки: Молодёжь и наука. Сборник материалов VII Всероссийской научно-технической конференции студентов, аспирантов и молодых учёных, посвященной 50-летию первого полета человека в космос – Красноярск: Сибирский федеральный ун-т, 2011.
3. Волков, Б. С. Психология подростка: учебное пособие – 4-е изд., перераб. и доп. – Москва: КНОРУС, 2018.
4. Галкина Т.В. Самооценка как процесс решения задач: системный подход. М.: Издательство «Институт психологии РАН», 2011.
5. Кашкуш А. Специфика формирования самооценки: Мир науки, культуры, образования № 2 (69): сб. науч. тр / Великий Новгород. Новгородский гос. ун-т — Великий Новгород 2018. — С- 70 -72.
6. Прихожан А. М. Психологические проблемы подросткового возраста как пубертатного периода развития: Учебник и практикум для академического бакалавриата – Москва: Юрайт 2016.
7. Умарова А. С., Белобрыкина О. А. Особенности самооценки современного подростка // Молодой ученый. 2014. № 3.
8. Шаяхметова В. К. Исследование формирования самооценки младших подростков // Концепт. — 2015. - № 03 (март).
9. Эйстад Г. Самооценка у детей и подростков. Книга для родителей. М.: Альпина Паблишер, 2014.

## **ДИАГНОСТИКА САМООЦЕНКИ**

### **1. Тест-опросник «Определение уровня самооценки» (С.В.Ковалёв)**

**Инструкция:** вам предлагаются 32 суждения, по поводу которых возможны пять вариантов ответов, каждый из которых соответствует определенному количеству баллов. Выражая степень своего согласия с суждениями, вы проставляете баллы:

- 4 – очень часто;
- 3 – часто;
- 2 – иногда;
- 1 – редко;
- 0 – никогда.

#### **Текст опросника**

1. Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня.
2. Постоянно чувствую свою ответственность за работу (учебу).
3. Я беспокоюсь о своем будущем.
4. Многие меня ненавидят.
5. Я обладаю меньшей инициативой, нежели другие.
6. Я беспокоюсь за свое психическое состояние.
7. Я боюсь выглядеть глупцом.
8. Внешний вид других куда лучше, чем мой.
9. Я боюсь выступать с речью перед незнакомыми людьми.
10. Я часто допускаю ошибки.
11. Как жаль, что я не умею говорить как следует с людьми.
12. Как жаль, что мне не хватает уверенности в себе.
13. Мне бы хотелось, чтобы мои действия одобрялись другими чаще.
14. Я слишком скромн.
15. Моя жизнь бесполезна.
16. Многие неправильного мнения обо мне.
17. Мне не с кем поделиться своими мыслями.
18. Люди ждут от меня многого.
19. Люди не особенно интересуются моими достижениями.
20. Я слегка смущаюсь.
21. Я чувствую, что многие люди не понимают меня.
22. Я не чувствую себя в безопасности.
23. Я часто понапрасну волнуюсь.
24. Я чувствую себя неловко, когда вхожу в комнату, где уже сидят люди.
25. Я чувствую себя скованным.
26. Я чувствую, что люди говорят обо мне за моей спиной.
27. Я уверен, что люди почти все воспринимают легче, чем я.
28. Мне кажется, что со мной должна случиться какая-нибудь неприятность.
29. Меня волнует мысль о том, как люди относятся ко мне.

30. Как жаль, что я не так общителен.

31. В спорах я высказываюсь только тогда, когда уверен в своей правоте.

32. Я думаю о том, чего ждут от меня люди.

**Обработка результатов** проводится суммированием баллов по всем 32 суждениям.

### **Интерпретация результатов**

Сумма баллов от 0 до 25 говорит о *высоком уровне самооценки*, при котором человек, как правило, неотягощен сомнениями, адекватно реагирует на замечания других и трезво оценивает свои действия.

Сумма баллов от 26 до 45 свидетельствует о *среднем уровне самооценки*. Человек с таким уровнем самооценки время от времени осуществляет необъяснимую неловкость во взаимоотношениях с другими людьми, нередко недооценивает себя и свои способности без достаточных на то оснований.

Сумма баллов от 46 до 128 указывает на *низкий уровень самооценки*, при котором человек нередко болезненно переносит критические замечания в свой адрес, чаще старается подстроиться под мнение других людей, сильно страдает от избыточной застенчивости.

## **2. Диагностика самооценки подростков (С.А. Будасси)**

Методика С.А. Будасси позволяет проводить количественное исследование самооценки личности, то есть ее измерение. В основе данной методики лежит способ ранжирования.

**Инструкция.** Вам предлагается список из 48 слов, обозначающих свойства личности, из которых Вам необходимо выбрать 20, в наибольшей степени характеризующих эталонную личность (назовем ее «мой идеал») в Вашем представлении. Естественно, что в этом ряду могут найти место и негативные качества.

### **Текст методики**

1. Аккуратность	17. Легковерие	33. Педантичность
2. Беспечность	18. Медлительность	34. Радужие
3. Вдумчивость	19. Мечтательность	35. Развязность
4. Восприимчивость	20. Мнительность	36. Рассудительность
5. Вспыльчивость	21. Мстительность	37. Самокритичность
6. Гордость	22. Надежность	38. Сдержанность
7. Грубость	23. Настойчивость	39. Справедливость
8. Гуманность	24. Нежность	40. Сострадание
9. Доброта	25. Нерешительность	41. Стыдливость
10. Жизнерадостность	26. Несдержанность	42. Практичность
11. Заботливость	27. Обаяние	43. Трудолюбие

12. Завистливость	28. Обидчивость	44. Трусость
13. Застенчивость	29. Осторожность	45. Убежденность
14. Злопамятность	30. Отзывчивость	46. Увлеченность
15. Искренность	31. Подозрительность	47. Черствость
16. Капризность	32. Принципиальность	48. Эгоизм

Из двадцати отобранных свойств личности Вам необходимо построить эталонный ряд  $d_1$  в протоколе исследования, где на первых позициях располагаются наиболее важные, с Вашей точки зрения, положительные свойства личности, а последними - наименее желательные, отрицательные (20-й ранг - наиболее привлекательное качество, 19-й - менее и т. д. вплоть до 1 ранга). Следите, чтобы ни одна оценка-ранг не повторялась дважды.

### Протокол исследования

Номер ранга эталона $d_1$	Свойства личности	Номер ранга субъекта $d_2$	Разность рангов $D$	Квадрат разности рангов $d^2$

				$\Sigma d^2 =$

Из отобранных Вами ранее свойств личности постройте субъективный ряд  $d_2$ , в котором расположите данные свойства по мере убывания их выраженности у Вас лично (20-й ранг - качество, присущее Вам в наибольшей степени, 19-й - качество, характерное для Вас несколько меньше, чем первое, и т. д.). Результат занесите в протокол исследования.

### **Обработка результатов**

Цель обработки результатов - определение связи между ранговыми оценками качеств личности, входящими в представления «Я идеальное» и «Я реальное». Мера связи устанавливается с помощью коэффициента ранговой корреляции. Чтобы высчитать коэффициент, необходимо вначале найти разность рангов  $d_1 - d_2$  по каждому качеству и занести полученный результат в колонку  $d$  в протокол исследования. Затем каждое полученное значение разности рангов  $d$  возвести в квадрат  $(d_1 - d_2)^2$  и записать результат в колонке  $d^2$ . Подсчитайте общую сумму квадратов разности рангов  $\Sigma d^2$  и внесите ее в формулу

$$r = 1 - 0,00075 \times \Sigma d^2,$$

где  $r$  - коэффициент корреляции (показатель уровня самооценки личности).

### **Интерпретация результатов**

Коэффициент ранговой корреляции  $r$  может находиться в интервале от -1 до +1. Если полученный коэффициент составляет не менее -0,37 и не более +0,37 (при уровне достоверности равном 0,05), то это указывает на слабую незначительную связь (или ее отсутствие) между представлениями человека о качествах своего идеала и о реальных качествах. Такой показатель может быть обусловлен и несоблюдением испытуемым инструкции, но если она выполнялась, то низкие показатели означают нечеткое и недифференцированное представление человеком о своем идеальном Я и Я реальном. Значение коэффициента корреляции от +0,38 до +1 - свидетельство наличия значимой положительной связи между Я идеальным и Я реальным. Это можно трактовать как проявление адекватной самооценки или, при  $r$  от +0,39 до +0,89, как тенденция к завышению. Значения же от +0,9 до +1 часто выражают неадекватно завышенное самооценивание. Значение коэффициента корреляции в интервале от -0,38 до -1 говорит о наличии значимой отрицательной связи между Я идеальным и Я реальным (отражает несоответствие или расхождение представлений человека о том, каким он хочет быть, и тем, какой он в реальности). Это несоответствие предлагается интерпретировать как заниженную самооценку. Чем ближе коэффициент к -1, тем больше степень несоответствия.

В предложенной методике исследования самооценки ее уровень и адекватность определяются как отношение между Я идеальным и Я реальным. Представления человека о самом себе, как правило, кажутся ему

убедительными независимо от того, основываются ли они на объективном знании или на субъективном мнении, являются ли они истинными или ложными. Качества, которые человек приписывает самому себе, далеко не всегда адекватны. Процесс самооценивания может происходить двумя путями: 1) путем сопоставления уровня своих притязаний с объективными результатами своей деятельности и 2) путем сравнения себя с другими людьми. Однако независимо от того, лежат ли в основе самооценки собственные суждения человека о себе или интерпретации суждений других людей, индивидуальные идеалы или культурно-заданные стандарты, самооценка всегда носит субъективный характер; при этом ее показателями могут выступать адекватность и уровень.

Адекватность самооценивания выражает степень соответствия представлений человека о себе объективным основаниям этих представлений. Уровень самооценки выражает степень реальных и идеальных, или желаемых, представлений о себе. Адекватную самооценку (с тенденцией к завышению) можно приравнять к позитивному отношению к себе, к самоуважению, принятию себя, ощущению собственной полноценности. Низкая самооценка (с тенденцией к занижению), наоборот, может быть связана с негативным отношением к себе, неприятием себя, ощущением собственной неполноценности.

В процессе формирования Самооценки важную роль играет сопоставление образов реального Я и Я идеального. Поэтому тот, кто достигает в реальности характеристик, соответствующих идеалу, будет иметь высокую самооценку. Если же человек «эффективно» рефлексировывает разрыв между этими характеристиками и реальностью своих достижений, его самооценка, по всей вероятности, будет низкой.

Самооценка и отношение человека к себе тесно связаны с уровнем притязаний, мотиваций и эмоциональными особенностями личности. От самооценки зависит интерпретация приобретенного опыта и ожидания человека относительно самого себя и других людей.

### **Отчет по результатам исследования особенностей самооценки**

Проинтерпретируйте индивидуальные результаты исследования особенностей самооценки, используя для этого таблицу.

#### **Индивидуальные результаты исследования особенностей самооценки**

Уровни выраженности показателей самооценки		Проявления самооценки		
		в обыденном поведении	в общении в группе (трудовом коллективе)	в учебной (профессиональной) деятельности
От 4 - 1,0 до + 0,85	Самооценка высокая Неадекватная			
От + 0,84 до + 0,53	Самооценка высокая Адекватная			
От + 0,52 до -0,1	Самооценка средняя			

	Адекватная			
От -0,09 до -0,32	Самооценка низкая Адекватная			
От -0,33 до -1,0	Самооценка низкая Неадекватная			

### **Характеристика поведения личности в зависимости от ее самооценки**

Люди с завышенной самооценкой гипертрофированно оценивают свои достоинства, ставят перед собой более высокие цели, чем те, которые они могут реально достигнуть, у них высокий уровень притязаний, не соответствующий их реальным возможностям. Здоровые качества личности: достоинство, гордость, самолюбие - перерождаются в высокомерие, тщеславие, эгоцентризм. Неадекватная самооценка своих возможностей и завышенный уровень притязаний обуславливают чрезмерную самоуверенность. Развитие излишней самоуверенности может выступать следствием соответствующего стиля воспитания в семье и школе. Незаслуженные похвалы и поощрения способствуют формированию у такого человека сознания исключительности, искаженного представления о собственных возможностях, необъективной оценки результатов своей деятельности. Самоуверенные люди не склонны к самоанализу. Вкупе с некритичностью мышления, недисциплинированностью, отсутствием необходимого самоконтроля это ведет к принятию ошибочных решений и осуществлению рискованных поступков. Дальнейшая утрата чувства необходимой осторожности отрицательно влияет на безопасность, надежность и эффективность всей жизнедеятельности человека. Отсутствие или недостаточная потребность в самосовершенствовании затрудняет включение их в процесс самовоспитания.

Люди с заниженной самооценкой обычно ставят перед собой более низкие цели, чем те, которые могут достигнуть, преувеличивая значение неудач. При заниженной самооценке человек характеризуется другой крайностью, противоположной самоуверенности, - чрезмерной неуверенностью в себе. Неуверенность, часто объективно необоснованная, является устойчивым качеством личности и ведет к формированию у человека таких черт, как смирение, пассивность, «комплекс неполноценности». Это отражается и во внешнем виде человека: голова втянута в плечи, походка нерешительная, он хмур, неулыбчив. Окружающие иногда принимают такого человека за сердитого, злого, неконтактного и следствием этого становится изоляция от людей, одиночество.

Развитию неуверенности в себе могут способствовать и некоторые субъективные факторы: тип высшей нервной деятельности, черты темперамента и т. д.

Например, неуверенность выступает в качестве одной из характеристик тревожности. Преодоление неуверенности через процесс самовоспитания затруднено из-за неверия человека в свои возможности, перспективы и конечный результат.

Наиболее благоприятна адекватная самооценка, предполагающая равное признание человеком как своих достоинств, так и недостатков. В основе оптимальной самооценки, выражающейся через положительное свойство личности - уверенность, лежат необходимый опыт и соответствующие знания. Уверенность в себе позволяет человеку регулировать уровень притязаний и правильно оценивать собственные возможности применительно к различным жизненным ситуациям. Уверенного человека отличают решительность, твердость, умение находить и принимать логические решения, последовательно их реализовывать.

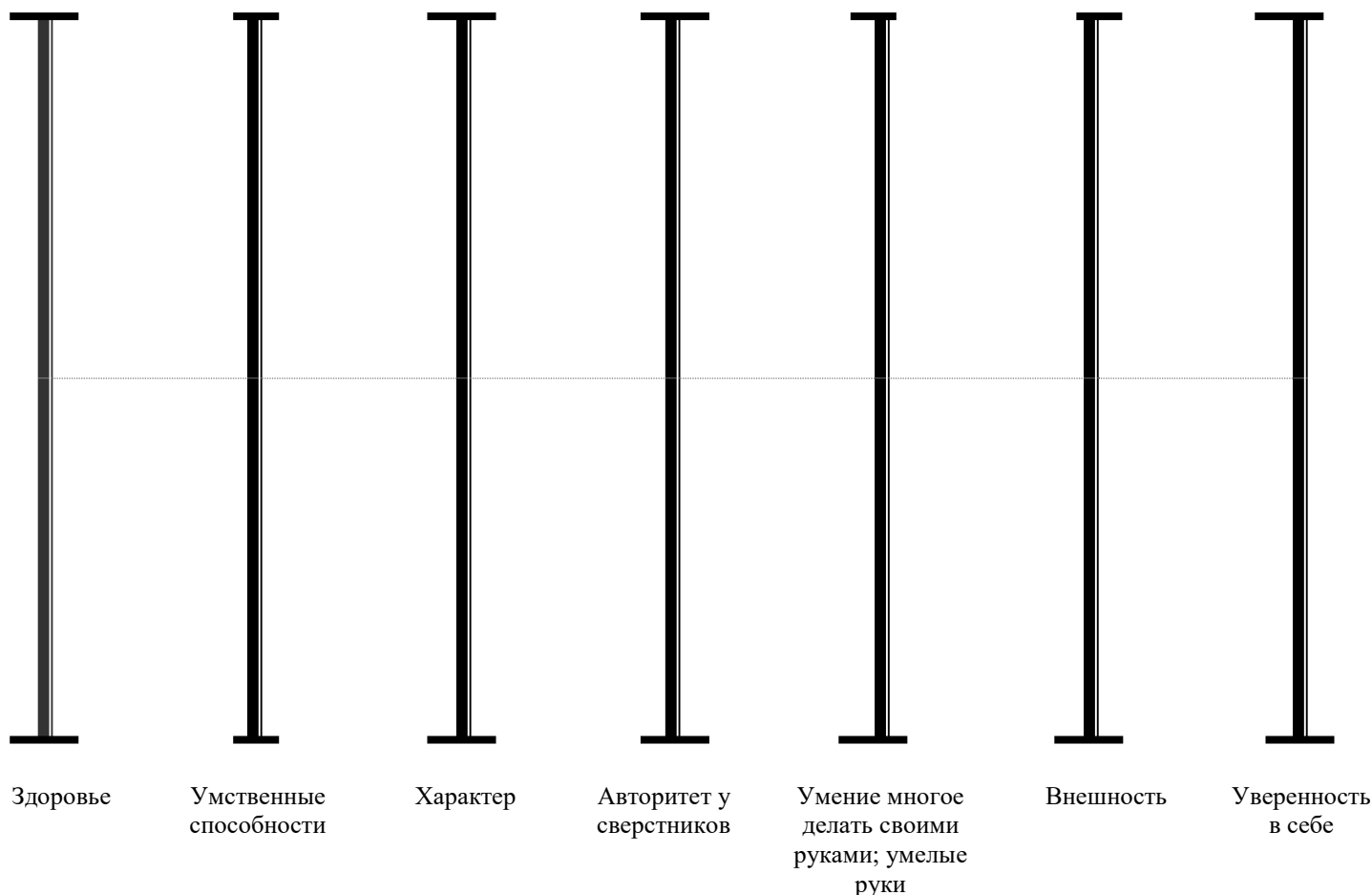
Уверенный человек критически относится к допущенным ошибкам, анализируя их причины, с тем, чтобы не повторить их вновь. Отсюда вывод: надо стремиться развивать у себя адекватную самооценку на основе самопознания.

Познав и оценив себя, человек может более сознательно, а не стихийно управлять своим поведением и заниматься самовоспитанием.

### **3. Методика Дембо-Рубинштейн в модификации А. М. Прихожан**

**Инструкция:** Любой человек оценивает свои способности, возможности, характер и др. Уровень развития каждого качества, стороны человеческой личности можно условно изобразить вертикальной линией, нижняя точка которой будет символизировать самое низкое развитие, а верхняя – наивысшее. Вам предлагается семь таких линий под номерами: 1, 2, 3, 4, 5, 6 и 7. На каждой линии чертой (—) отметьте, как Вы оцениваете развитие у себя этого качества, стороны вашей личности в данный момент времени. После этого обозначьте кружком (О) то, каким уровнем развития качества были бы удовлетворены собой или почувствовали гордость за себя. И крестиком (Х) необходимо обозначить то место на шкале, где вы можете оказаться, объективно оценивая свои возможности. Время, отводимое на заполнение, - 10 минут.

*Примечание:* высота каждой линии должна быть 100 мм для удобства последующих измерений. Каждый миллиметр шкалы будем считать за 1 балл. На каждой линии должны быть обозначения верхней и нижней точек (заметными горизонтальными линиями), а также середины шкалы (небольшой точкой). Образец можно увидеть на рисунке.



### **Интерпретация результатов.**

Основные параметры самооценки — это ее высота, устойчивость и реалистичность.

После простановки отметок мы получаем: уровень притязаний — от нижней точки шкалы до знака «х»; высоту самооценки — от «о» до знака «-»; и значения расхождений между уровнем притязаний и самооценкой.

#### ***Высота самооценки (-)***

Количество баллов примерно от 50 до 75 («средняя» и «высокая» самооценка) соответствуют реалистичной или адекватной самооценке. Количество баллов от 75 до 100, как правило, свидетельствует о завышенной самооценке и указывает на какие-то отклонения в формировании личности. Такая самооценка может указывать на искажения в формировании личности — закрытость для нового опыта, нечувствительность к своим ошибкам, замечаниям и оценкам окружающих. Количество баллов ниже 50 указывает на заниженную самооценку.

#### ***Уровень притязаний (х)***

Реалистический уровень притязаний характеризует количество баллов от 60 до 90. Результат от 90 до 100 баллов обычно удостоверяет нереалистическое, некритическое отношение к собственным возможностям. Результат менее 60 баллов свидетельствует о заниженном уровне притязаний, свидетельствующий о неблагоприятном развитии личности.

В соответствии с классической моделью нормальная актуальная самооценка (-) должна находиться чуть выше середины; идеальная самооценка

(о) чуть ниже верхнего полюса, а оценка своих возможностей (х) — между этими отметками.

Самооценка считается пониженной, если большинство отметок актуальной самооценки стоят ниже средней отметки. В этом случае можно говорить о чрезмерной критичности, или чрезмерной требовательности к себе.

#### ***Соотношение между параметрами самооценки***

Теперь посмотрим соотношения между всеми значками. Символы «х» должны находиться между символами «о» и «-». Расстояние между х и о — это интервал недостижимого. Желаемого, но недостижимого. «Х» — это то, что «человек сможет», а то, что выше нее, — «недоступно». Ниже «х» вплоть до актуальной самооценки — то, что достижимо. Соотношение между этими двумя интервалами (выше и ниже х) определяет уровень оптимизма испытуемого. Чем больше интервал возможного и меньше — невозможного, тем выше уровень оптимизма.

Высота «кружков» должны стоять немного ниже верхнего полюса. Если «кружок» находится на полюсе, можно предполагать незрелое отношение к ценностям. Зрелый человек не мечтает быть идеальным. Чрезмерно высокая актуальная самооценки служит признаком нереалистичности.

Неравномерная самооценка, когда показатели разных шкал серьезно отличаются друг от друга, может говорить об эмоциональной неустойчивости.

«О» — идеальная самооценка, символизирует уровень мечты человека. Обычно все люди испытывают потребность мечтать. Если мечта сбывается, то возникает новая мечта. Мечта, для того чтобы сбыться, должна превратиться в цель. То есть символом «х» мы обозначаем уровень цели или реальных перспектив. По мере достижения цели, место мечты, превратившейся в цель, занимает другая мечта, а «о» по-прежнему стоит выше «х». Если этого не происходит, мы говорим об «инфляции мечты».

Человек с заниженной самооценкой будет переживать любую неудачу глубже и тяжелее, чем уверенный в себе человек. Поэтому основная функция самооценки в психической жизни личности в том, что выступает в качестве необходимого внутреннего условия регуляции поведения и деятельности, для установления конструктивного взаимодействия человека с самим собой и с социальным окружением.

#### **4. Шкала самоуважения Розенберга.**

Опросник создавался и использовался как одномерный, хотя, проведенный позднее, факторный анализ выявил два независимых фактора: самоунижение и самоуважение.

Самоуважение существует и в отсутствие самоунижения, и наряду с ним, в последнем случае оно выступает в защитной функции. Опросник обладает хорошей надежностью и конструктивной валидностью.

Показатели по опроснику связаны с депрессивным состоянием, тревожностью и психосоматическими симптомами, активностью в общении,

лидерством, чувством межличностной безопасности, отношением к испытываемому его родителей.

**Инструкция:** Определите, насколько вы согласны или не согласны с приведенными ниже утверждениями. Поставьте напротив соответствующую цифру.

4 - полностью согласен 3 - согласен 2 - не согласен 1 - абсолютно не согласен

### **Тестовый материал**

1. Я чувствую, что я достойный человек, по крайней мере, не менее чем другие.

2. Я всегда склонен чувствовать себя неудачником.

3. Мне кажется, у меня есть ряд хороших качеств.

4. Я способен кое-что делать не хуже, чем большинство.

5. Мне кажется, что мне особенно нечем гордиться.

6. Я к себе хорошо отношусь.

7. В целом я удовлетворен собой.

8. Мне бы хотелось больше уважать себя.

9. Иногда я ясно чувствую свою бесполезность.

10. Иногда я думаю, что я во всем нехорош.

### **Ключ и обработка результатов теста.**

За каждый ответ начислите себе баллы в соответствии с ключом.

прямые вопросы: 1,3,4,6 обратные вопросы – 2,5,7,8,9,10 - баллы в них начисляются наоборот: 4=1, 3=2, 2=3, 1=4.

Уровень самоуважения равен сумме баллов.

### **Интерпретация.**

10 – 18 баллов – вам не хватает самоуважения, его очень мало, вы склонны во всем плохом винить себя, видите только свои недостатки и акцентируете внимание только на своих слабых сторонах, вы попали в замкнутый круг самоуничижения, которое не позволяет вам ставить цели и достигать успеха. В каждом событии вы ищите подтверждение своей ничтожности.

18 – 22 баллов – вы балансируете между самоуважением и самоуничижением, успехи поднимают вас до небывалых вершин и самоуважение зашкаливает, неудачи подпитывают низкую самооценку и сбрасывают вас в пропасть, ваше мнение о себе колеблется то в одну, то в другую сторону.

23 – 34 балла – самоуважение у вас преобладает, и вы можете адекватно оценивать свои достоинства и недостатки, можете согласиться с тем, что бываете неправы, сохраняете уважение к себе при неудачах, но склонны иногда заниматься затянутым «самобичеванием», что не предусмотрели, не заметили, «соломку не подстелили», что не позволяет смириться с тем, что изменить невозможно и быстро среагировать и откорректировать там, где есть возможность.

35 - 40 баллов – вы уважаете себя как человека, личность, профессионала и делаете все для того, чтобы продолжать уважать себя и дальше: развиваетесь,

совершенствуетесь в профессии, духовном и интеллектуальном плане, в сфере отношений, умеете извлекать уроки из ошибок и трудных ситуаций. Это норма, к которой стоит стремиться.

## **5. Методика исследования самоотношения (тест-опросник МИС) В.В.Столина, С.Р.Пантилеева**

Тест опросник самоотношения (ОСО) построен в соответствии с разработанной В. В. Столиным иерархической моделью структуры самоотношения. Данная версия опросника позволяет выявить три уровня самоотношения, отличающихся по степени обобщенности: глобальное самоотношение; самоотношение, дифференцированное по самоуважению, аутсимпатии, самоинтересу и ожиданиям отношения к себе; уровень конкретных действий (готовностей к ним) в отношении к своему "Я".

В качестве исходного принимается различие содержания "Я-образа" (знания или представления о себе, в том числе и в форме оценки выраженности тех или иных черт) и самоотношения.. В ходе жизни человек познает себя и накапливает о себе знания, эти знания составляют содержательную часть его представлений о себе. Однако знания о себе самом, естественно, ему безразличны: то, что в них раскрывается, оказывается объектом его эмоций, оценок, становится предметом его более или менее устойчивого самоотношения.

**Опросник включает следующие шкалы:**

**Шкала S** – измеряет интегральное чувство "за" или "против" собственно "Я" испытуемого.

**Шкала I** – самоуважение.

**Шкала II** – аутосимпатия.

**Шкала III** – ожидаемое отношение от других.

**Шкала IV** – самоинтерес.

Опросник содержит также семь шкал направленных на измерение выраженности установки на те или иные внутренние действия в адрес "Я" испытуемого.

**Шкала 1** – самоуверенность.

**Шкала 2** – отношение других.

**Шкала 3** – самопринятие.

**Шкала 4** – саморукводство, самопоследовательность.

**Шкала 5** – самообвинение.

**Шкала 6** – самоинтерес.

**Шкала 7** – самопонимание.

**Глобальное самоотношение** – внутренне недифференцированное чувство "за" и "против" самого себя.

**Самоуважение** – шкала из 15 пунктов, объединивших утверждения, касающиеся "внутренней последовательности", "самопонимания", "самоуверенности". Речь идет о том аспекте самоотношения, который эмоционально и содержательно объединяет веру в свои силы, способности,

энергию, самостоятельность, оценку своих возможностей, контролировать собственную жизнь и быть самопоследовательным, понимание самого себя.

**Аутосимпатия** – шкала из 16 пунктов, объединяющая пункты, в которых отражается дружелюбность-враждебность к собственному "Я". В шкалу вошли пункты, касающиеся "самопринятия", "самообвинения". В содержательном плане шкала на позитивном полюсе объединяет одобрение себя в целом и в существенных частностях, доверие к себе и позитивную самооценку, на негативном полюсе, – видение в себе по преимуществу недостатков, низкую самооценку, готовность к самообвинению. Пункты свидетельствуют о таких эмоциональных реакциях на себя, как раздражение, презрение, издевка, вынесение самоприговоров ("и поделом тебе").

**Самоинтерес** – шкала из 8 пунктов, отражает меру близости к самому себе, в частности интерес к собственным мыслям и чувствам, готовность общаться с собой "на равных", уверенность в своей интересности для других.

**Ожидаемое отношение от других** – шкала из 13 пунктов, отражающих ожидание позитивного или негативного отношения к себе окружающих.

### **Инструкция испытуемым.**

Вам предлагается ответить на следующие 57 утверждений. Если Вы согласны с данным утверждением ставьте знак "+", если не согласны то знак "-".

### **Текст опросника**

1. Думаю, что большинство моих знакомых относится ко мне с симпатией.
2. Мои слова не так уж часто расходятся с делом.
3. Думаю, что многие видят во мне что-то сходное с собой.
4. Когда я пытаюсь себя оценить, я прежде всего вижу свои недостатки.
5. Думаю, что как личность я вполне могу быть притягательным для других.
6. Когда я вижу себя глазами любящего меня человека, меня неприятно поражает то, насколько мой образ далек от действительности.
7. Мое "Я" всегда мне интересно.
8. Я считаю, что иногда не грех пожалеть самого себя.
9. В моей жизни есть или, по крайней мере, были люди с которыми я был чрезвычайно близок.
10. Собственное уважение мне еще надо заслужить.
11. Бывало, и не раз, что я сам себя остро ненавидел; 12. Я вполне доверяю своим внезапно возникшим желаниям.
13. Я сам хотел во многом себя переделать.
14. Мое собственное "Я" не представляется мне чем-то достойным глубокого внимания.
15. Я искренне хочу, чтобы у меня было все хорошо в жизни.
16. Если я и отношусь к кому-нибудь с укоризной, то прежде всего к самому себе.
17. Случайному знакомому я скорее всего покажусь человеком приятным.

18. Чаще всего я одобряю свои планы и поступки.
19. Собственные слабости вызывают у меня что-то наподобие презрения.
20. Если бы я раздвоился, то мне было бы довольно интересно общаться со своим двойником.
21. Некоторые свои качества я ощущаю как посторонние, чужие мне.
22. Вряд ли кто-либо сможет почувствовать свое сходство со мной.
23. У меня достаточно способностей и энергии воплотить в жизнь задуманное.
24. Часто я не без издевки подшучиваю над собой.
25. Самое разумное, что может сделать человек в своей жизни – это подчиниться собственной судьбе.
26. Посторонний человек, на первый взгляд, найдет во мне много отталкивающего.
27. К сожалению, если я и сказал что-то, это не значит, что именно так и буду поступать.
28. Свое отношение к самому себе можно назвать дружеским;
29. Быть снисходительным к собственным слабостям вполне естественно.
30. У меня не получается быть для любимого человека интересным длительное время.
31. В глубине души я бы хотел, чтобы со мной произошло что-то катастрофическое.
32. Вряд ли я вызываю симпатию у большинства моих знакомых.
33. Мне бывает очень приятно увидеть себя глазами любящего меня человека.
34. Когда у меня возникает какое-либо желание, я прежде всего спрашиваю о себя, разумно ли это.
35. Иногда мне кажется, что если бы какой-то мудрый человек смог увидеть меня насквозь, он бы тут же понял, какое я ничтожество.
36. Временами я сам собой восхищаюсь.
37. Можно сказать, что я ценю себя достаточно высоко.
38. В глубине души я никак не могу поверить, что я действительно взрослый человек.
39. Без посторонней помощи я мало что могу сделать.
40. Иногда я сам себя плохо понимаю.
41. Мне очень мешает недостаток энергии, воли и целеустремленности.
42. Думаю, что другие в целом оценивают меня достаточно высоко.
43. В моей личности есть, наверное, что-то такое, что способно вызывать у других неприязнь.
44. Большинство моих знакомых не принимают меня уж так всерьез.
45. Сам у себя я довольно часто вызываю чувство раздражения.
46. Я вполне могу сказать, что унижаю себя сам.
47. Даже мои негативные черты не кажутся мне чужими.
48. В целом, меня устраивает то, какой я есть.
49. Вряд ли меня можно любить по-настоящему.

50. Моим мечтам и планам не хватает реалистичности.

51. Если бы мое второе "Я" существовало, то для меня это был бы самый скучный партнер по общению.

52. Думаю, что мог бы найти общий язык с любым разумным и знающим человеком.

53. То, что во мне происходит, как правило, мне понятно.

54. Мои достоинства вполне перевешивают мои недостатки.

55. Вряд ли найдется много людей, которые обвинят меня в отсутствии совести.

56. Когда со мной случаются неприятности, как правило, я говорю: "И поделом тебе".

57. Я могу сказать, что в целом я контролирую свою судьбу.

### **Порядок подсчета**

Показатель по каждому фактору подсчитывается путем суммирования утверждений, с которыми испытуемый согласен, если они входят в фактор с положительным знаком и утверждений, с которыми испытуемый не согласен, если они входят в фактор с отрицательным знаком. Полученный "сырой балл" по каждому фактору переводится, по приведенным ниже таблицам, в накопленные частоты (в %).

### **Ключ для обработки**

Номера пунктов и знак, с которым пункт входит в соответствующий фактор.

#### **Шкала S (интегральная):**

"+": 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 самоуважения (I):**

"+": 2, 23, 53, 57.

"-": 8, 13, 25, 27, 31, 35, 38, 39, 40, 41, 50.

#### **Шкала аутосимпатии (II):**

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

"-": 4, 9, 11, 16, 19, 24, 45, 56.

#### **Шкала ожидаемого отношения от других (III):**

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

"-": 3, 26, 30, 32, 43, 44, 49.

#### **Шкала самоинтересов (IV):**

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

"-": 14, 51.

#### **Шкала самоуверенности (1):**

"+": 2, 23, 37, 42, 46.

"-": 38, 39, 41.

#### **Шкала отношения других (2):**

"+": 1, 5, 10, 52, 55.

"-": 32, 44.

**Шкала самопринятия (3).**

"+": 12, 18, 28, 47, 48, 54  
 "–": 21.

**Шкала самопоследовательности (саморуководства) (4):**

"+": 50, 57.

"–": 25, 27, 31, 35, 36.

**Шкала самообвинения (5):**

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

"–":

**Шкала самоинтереса (6):**

"+": 17, 20, 33.

"–": 26, 30, 49, 51.

**Шкала самопонимания (7):**

"+": 53.

"–": 6, 8, 13, 15, 22, 40.

**Таблицы перевода "сырого балла" в накопленные частоты (%)**

<b>ФАКТОР S</b>			
"Сырой балл"	Накопленные частоты (в %)	"Сырой балл"	Накопленные частоты (в %)
0	0	16	74,33
1	0,67	17	80,00
2	3,00	18	85,00
3	5,33	19	88,00
4	6,33	20	90,67
5	9,00	21	93,33
6	13,00	22	96,00
7	16,00	23	96,67
8	21,33	24	98,00
9	26,67	25	98,33
10	32,33	26	98,67
11	38,33	27	99,67
12	49,00	28	99,67
13	55,33	29	100
14	62,67	30	100
15	69,33		
<b>Фактор I</b>		<b>Фактор II</b>	
"Сырой балл"	Накопленные частоты (в %)	"Сырой балл"	Накопленные частоты (в %)
0	1,67	0	0,33
1	4,00	1	3,67
2	6,00	2	9,00
3	9,33	3	16,00

4	16,00	4	21,67
5	25,33	5	28,00
6	34,00	6	37,33
7	44,67	7	47,00
8	58,67	8	58,33
9	71,33	9	69,67
10	80,00	10	77,33
11	86,67	11	86,00
12	91,33	12	90,67
13	93,67	13	96,67
14	99,67	14	98,33
15	100	15	99,67
		16	100
<b>Фактор III</b>		<b>Фактор IV</b>	
"Сырой балл"	Накопленные частоты (в %)	"Сырой балл"	Накопленные частоты (в %)
0	0	0	0,67
1	0	1	2,00
2	0,67	2	5,33
3	1,00	3	16,00
4	3,33	4	29,00
5	6,00	5	49,67
6	9,00	6	71,33
7	17,67	7	92,33
8	27,33	8	100
9	39,67		
10	53,00		
11	72,33		
12	91,33		
13	100		
<b>Фактор 1</b>		<b>Фактор 2</b>	
"Сырой балл"	Накопленные частоты (в %)	"Сырой балл"	Накопленные частоты (в %)
0	3,77	0	0
1	7,33	1	0,67
2	16,67	2	3,67
3	29,33	3	7,33
4	49,67	4	15,00
5	65,67	5	32,00
6	81,33	6	51,33
7	92,33	7	80,00

8	100	8	100
<b>Фактор 3</b>		<b>Фактор 4</b>	
"Сырой балл"	Накопленные частоты (в %)	"Сырой балл"	Накопленные частоты (в %)
0	2,67	0	3,00
1	7,67	1	9,67
2	16,67	2	25,67
3	34,33	3	38,33
4	50,67	4	60,33
5	70,67	5	79,67
6	89,67	6	92,00
7	100	7	100
<b>Фактор 5</b>		<b>Фактор 6</b>	
"Сырой балл"	Накопленные частоты (в %)	"Сырой балл"	Накопленные частоты (в %)
0	1,67	0	0,67
1	4,67	1	3,00
2	15,00	2	11,33
3	27,67	3	20,00
4	43,33	4	34,33
5	60,77	5	54,67
6	81,67	6	80,00
7	96,67	7	100
8	100		
<b>Фактор 7</b>			
"Сырой балл"		Накопленные частоты (в %)	
0		4,33	
1		21,33	
2		43,33	
3		68,67	
4		83,67	
5		94,00	
6		99,33	
7		100	

### **Интерпретация результатов**

**45-55 баллов** – среднестатистическая норма. Человек адекватно себя воспринимает и правильно оценивает свое поведение

**55- 70 баллов** – завышенный уровень самооценки

**40- 45 баллов** – заниженный уровень самооценки.

**Более 80 и менее 40 баллов** интерпретировать не рекомендуется, т.к. такие данные получены под влиянием второстепенных условий, например, под влиянием социальной желательности.

## ДИАГНОСТИКА УРОВНЯ ПРИТЯЗАНИЙ

### 1. Методика Дембо-Рубинштейн в модификации А. М. Прихожан.

Подробное описание представлено на странице 26.

### 2. Тест Шварцландера «Исследование уровня притязаний» (вариант В. и И.Буяновых).

Методика рассчитана как на индивидуальное, так и на групповое проведение.

**Материалы:** листок бумаги в клеточку и карандаш (ручка) — для тестируемого, секундомер.

**Время проведения:** 10 минут.

**Инструкция.** *Сегодня мы с вами будем зачеркивать крестики, работать надо максимально быстро и аккуратно. Зачеркнутым считается полный крестик – две черточки по диагонали через середину клеточки. Нельзя сначала провести наклонные черточки в строке в одну сторону, а потом, возвращаясь, рисовать вторую половину крестика. Мы сразу рисуем полный крестик X. Начертите на листочках четыре прямоугольника длина 10 клеточек, ширина 3 клеточки. Сколько клеточек в каждом прямоугольнике? Да, тридцать. (при групповом проведении образец рисуется на доске).*



Рис. 1

Теперь начертите таблицу, где мы будем записывать результат.

	П	Д
1		
2		
3		
4		

Рис. 2

Задание простое — зачеркивать квадратики. Делать это надо быстро и аккуратно. У вас будет четыре попытки. Каждую новую попытку нужно начинать в новом прямоугольнике. На каждую попытку вам дается 10 секунд. До того как мы начнем работать, напишите в «окошко» П1, сколько, как вы думаете, квадратиков вы сможете зачеркнуть за 10 секунд. «П» — это предполагаемое количество, а «Д» — это достигнутый результат.

*Начинать и заканчивать работу будете по моей команде все вместе. Готовы? Начали! (Дети выполняют).*

*Теперь посчитайте, сколько квадратиков вам удалось зачеркнуть. Запишите это число в «окошко» Д1. Теперь опять предположите, сколько квадратиков вы зачеркнете за 10 секунд на этот раз. Запишите предполагаемую цифру в «окошко» П2.*

(Дети выполняют это задание. Такое же задание они выполняют еще два раза).

***Внимание! В третий раз засекаем не 10, а 8 секунд. Дети об этом не должны знать!***

**Подсчет результатов осуществляется по формуле:**

$$(П4 - Д3) + (П3 - Д2) + (П2 - Д1) : 3 = X$$

**Оценка:**

$X > 5$  — нереально завышенный уровень притязаний;

$3 - 5$  — высокий уровень притязаний;

$1 - 3$  — средний уровень притязаний;

$0 - 1$  — низкий уровень притязаний;

$X < 0$  — очень низкий уровень притязаний.

Суть методики заключается в анализе того, будет ли ребенок снижать свои притязания после закономерного снижения результата Д3.

Проанализируйте, как корректируется предполагаемый результат. У детей с неадекватно завышенным уровнем притязаний даже после недостижения запланированного продолжает повышаться планка. У чрезмерно осторожных - даже если они сделали больше, чем ожидали, очень медленно и незначительно планка ползет вверх.

### **3. Тест «Решетка мотивации достижений» Н.Шмальта**

Тестовый материал представлен в виде тетради, каждый из 18 листов которой включает изображение ситуации со списком утверждений. Испытуемые вносят свои ответы прямо в тестовую тетрадь, которая используется однократно. Порядок предъявления изображений фиксирован. При заполнении теста испытуемым нужно пометить утверждения в соответствии с их пониманием ситуации на картинке. Не рекомендуется использовать набор изображений отдельно от списка утверждений.

#### **Процедура тестирования**

МД-решетка может использоваться как при групповом, так и при индивидуальном обследовании. Продолжительность выполнения теста составляет примерно 45 минут.

Экспериментатор должен прилагать усилия к созданию нейтральной рабочей атмосферы.

Следует избегать ситуаций, которые могут оказать влияние на актуализацию мотива достижения. Так, если тест используется в школе, то нужно избегать таких дней, когда пишутся контрольные работы или проводятся спортивные состязания.

Учителя и другие значимые для детей люди, по возможности, не должны присутствовать при проведении тестирования.

Проведение тестирования начинается с раздачи тестовых тетрадей. Инструкция составлена таким образом, чтобы уточняющие вопросы после зачитывания инструкции были редкостью.

Если же возникает вопрос, то должен быть повторен соответствующий отрывок из инструкции.

Экспериментатор следит за тем, чтобы в поле зрения испытуемого находилась только та ситуация, с которой он в данный момент работает.

Инструкция к тесту находится в начале тестовой тетради на одном развороте с первой стимульной ситуацией. Психолог зачитывает инструкцию вслух, а испытуемые в это время следят за печатным текстом.

### **Инструкция**

*Мы хотим показать вам несколько рисунков и узнать, что каждый из вас думает по поводу того, что на них изображено. На рисунках ты увидишь мальчиков и девочек, которые чем-либо заняты. Глядя на рисунки, ты наверняка определишь, что они делают, о чем думают, что чувствуют. Каждый из вас может вспомнить о сходных ситуациях, в которых ему уже пришлось побывать.*

*В таких ситуациях можно чувствовать себя по-разному. Можно заниматься делом охотно или без желания. Можно радоваться и чувствовать себя счастливым или испытывать неуверенность в том, что ты что-то сможешь сделать. Кто-то, возможно, испытывает боязнь, что он все испортит или не справится. По каждому рисунку можно сочинить историю. Каждый из вас мог бы придумать свой небольшой рассказ.*

*Мы же поступим проще. Вам не надо будет рассказывать никаких историй. Нужно будет лишь найти из приложенного списка те предложения, которые подходят к тому или иному рисунку. Список предложений есть под каждым рисунком. Ты должен сначала прочитать все эти предложения и поставить знак «X» в окошке против тех предложений, которые, по твоему мнению, подходят к данному изображению. Крестом ты сможешь пометить столько предложений, сколько считаешь нужным.*

*Если предложение не подходит к изображению, то поставь в соответствующее окошко знак «0». Разумеется, можно поставить столько нулей, сколько посчитаешь нужным.*

*В результате все предложения должны быть помечены тобой: против подходящих предложений должен стоять «X», против неподходящих — «0». Когда ты прочтешь все предложения и поставишь против них либо «X», либо «0» на одной странице, можно перейти к следующей. Остальные страницы заполни таким же образом.*

*Теперь вы знаете, как выполняется это задание.*

*Итак, мы начинаем работу.*



Рис. 1

- ☐ 1. Он хорошо себя чувствует
- ☐ 2. Он думает: «Это трудно, доделаю я лучше в следующий раз»
- ☐ 3. Он считает, что справится с этим
- ☐ 4. Он думает: «Я могу гордиться собой, потому что смог сделать это»
- ☐ 5. Он думает: «Может быть, опять неудача?»
- ☐ 6. Он недоволен тем, что у него получилось
- ☐ 7. Он устал
- ☐ 8. Он думает: «Я попрошу лучше кого-нибудь мне помочь»
- ☐ 9. Он думает: «Хорошо, если бы это у меня получилось»
- ☐ 10. Он думает, что все сделал правильно
- ☐ 11. Он боится, что сделал что-то не так
- ☐ 12. Это ему не нравится
- ☐ 13. Он не хочет, чтобы у него плохо получилось
- ☐ 14. Он хочет сделать больше остальных
- ☐ 15. Он думает: «Я лучше сделаю что-нибудь потруднее»
- ☐ 16. Он предпочитает ничего не делать
- ☐ 17. Он думает: «Если это трудно, то мне придется поработать дольше остальных»
- ☐ 18. Он думает, что не сумеет сделать этого

Остальные страницы стимульного материала оформляются аналогично: сверху рисунок, ниже те же высказывания, которые необходимо помечать в соответствии с инструкцией.



Рис.2

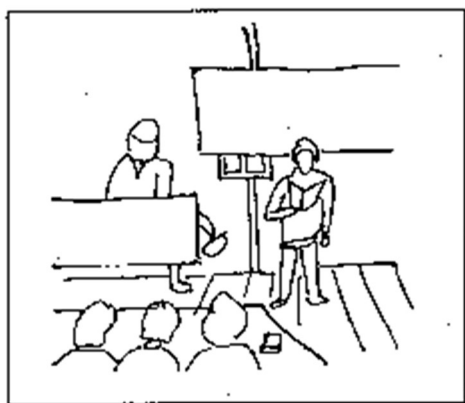


Рис.3



Рис.4



Рис.5

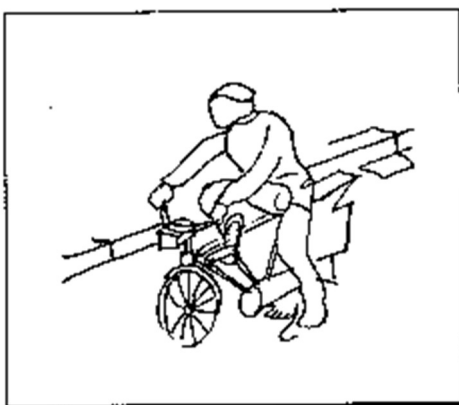


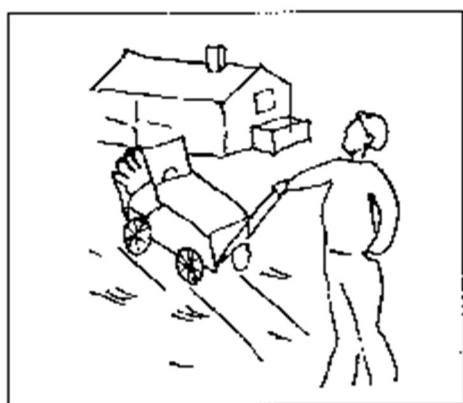
Рис.6



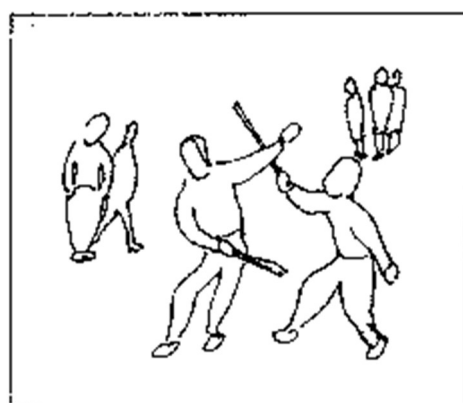
*Puc.7*



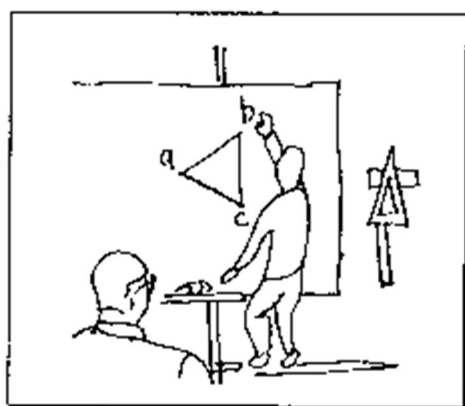
*Puc.8*



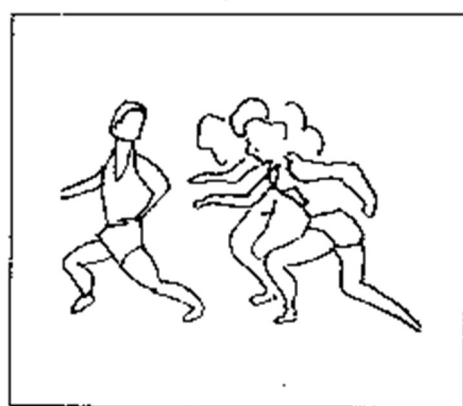
*Puc.9*



*Puc.10*



*Puc.11*



*Puc.12*

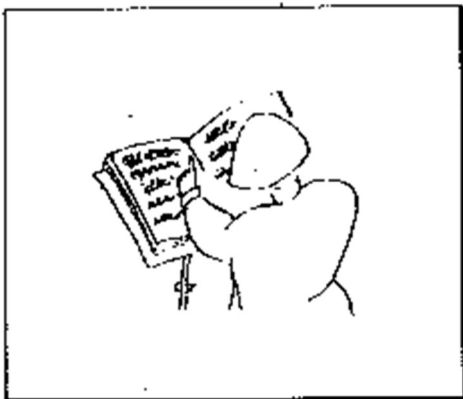


Рис.13

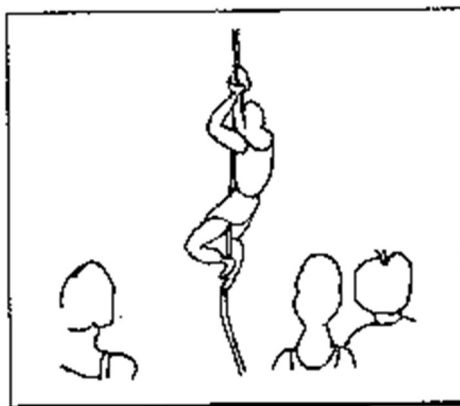


Рис.14



Рис.15

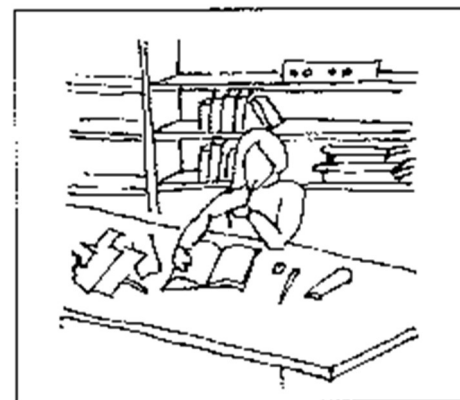


Рис.16

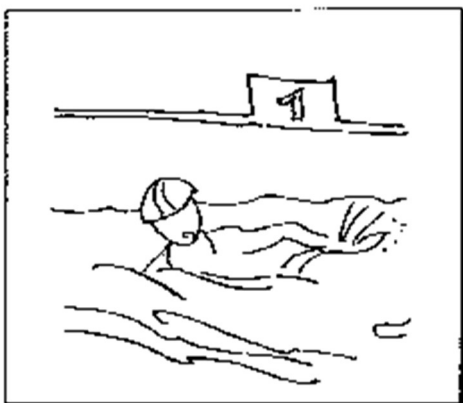


Рис.17

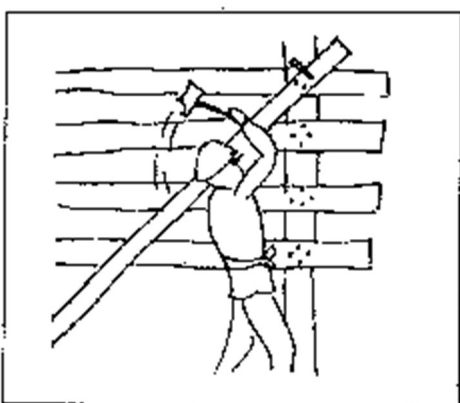


Рис.18

### **Обработка результатов теста**

Все высказывания теста (помимо избыточных) имеют диагностическое значение.

### ***Диагностическая ориентация утверждений***

№	МТ	ДО	Высказывания
1	п	изб.	Он хорошо себя чувствует
2	БН1	БН	Он думает: «Это трудно, доделаю я лучше в следующий раз»
3	НУ и БН1	НУ	Он считает, что справится с этим
4	НУ	НУ	Он думает: «Я могу гордиться собой, потому что смог сделать это»
5	БН2	БН	Он думает: «Может быть, опять неудача?»
6	БН1	БН	Он недоволен тем, что у него получилось
7	БН2	изб.	Он устал
8	БН1	БН	Он думает: «Я попрошу лучше кого-нибудь мне помочь»
9	НУ	НУ	Он думает: «Хорошо, если бы это у меня получилось»
10	НУ и БН1	НУ	Он думает, что все сделал правильно
11	БН2	БН	Он боится, что сделал что-то не так
12	БН1	изб.	Это ему не нравится
13	БН2	БН	Он не хочет, чтобы у него плохо получилось
14	НУ	НУ	Он хочет сделать больше остальных
15	НУ	НУ	Он думает: «Я лучше сделаю что-нибудь потруднее»
16	БН1	изб.	Он предпочитает ничего не делать
17	НУ	НУ	Он думает: «Если это трудно, то мне придется поработать дольше остальных»

Диагностическая ориентация (ДО) высказывания - НУ, БН, избыточное - стоит в третьем столбце таблицы. По семь высказываний представляют соответственно НУ и БН, четыре высказывания составлены как нейтральные, поэтому являются «избыточными».

Во втором столбце таблицы помечена принадлежность высказываний к одной из трех мотивационных тенденций (МТ): НУ, БН1 или БН2.

Из расчета показателей мотивационных тенденций исключаются первое утверждение (помечено п), так как его корреляция с общим показателем по каждой из трех шкал незначима, а также — третье и десятое (многомерность, отрицательная корреляция).

#### ***Диагностическое значение шкал***

**Шкала НУ:** «Надежда на успех», концепт хорошей собственной способности и уверенность в успехе (пункты 4, 9, 14, 15, 17).

**Шкала БН1:** концепт недостаточной собственной способности и активное избегание неудачи (пункты 2, 6, 8, 12, 16, 18).

**Шкала БН2:** боязнь неудачи (пункты 5, 7, 11, 13).

Тенденцию БН1 можно обозначить как активное избегание неудачи (задания 2, 8, 16) и как «Я-концепцию» недостаточности способности (задания 6, 8); тенденцию БН2 — как боязнь неудачи (задания 5, 7, 11, 13); тенденцию НУ — как уверенность в успехе (задания 3, 10), как предпочтение более трудных проблем (задания 5, 17) и как «Я-концепцию» достаточности способности (задания 4, 14); тенденцию НУ и БН1 — как биполярные факторные веса (задания 3, 10).

#### ***Ситуации***

Второй параметр теста образуют ситуации, соответствующие тематике достижения. 18 ситуаций теста содержат шесть разных сфер достижения. При этом каждая сфера, или область достижений, представлена в тесте тремя ситуациями.

Тест Шмальта выделяет следующие области достижения школьников (в скобках помечены номера ситуаций, соответствующие данной области достижений):

- А) предметно-манипулятивная, физическая деятельность (1, 7, 18);
- Б) музыкальная деятельность (2, 5, 13);
- В) учебная деятельность (3, 11, 16);
- Г) самоутверждение (6, 8, 10);
- Д) деятельность по оказанию помощи (4, 9, 15);
- Е) спортивная деятельность (12, 14, 17).

Все ситуации Х.Д. Шмальт распределил на два класса в соответствии с тем, затрагивают ли они преимущественно индивидуальные или социальные относительные нормы.

Генетически первичными являются индивидуальные относительные нормы.

1. Ситуации, содержащие индивидуальные относительные нормы. Области А (предметно-манипулятивная, физическая деятельность) ситуации 1, 7, 18 и Б

(музыкальная деятельность) ситуации 2, 5, 13, а также из области Г (самоутверждение) ситуации 6 и 8 и ситуация 17 из области Е (спорт).

2. Ситуации, содержащие социальные относительные нормы. Области Д (деятельность по оказанию помощи) ситуации 4, 9, 15, а также из области Е (спорт) ситуации 12, 14 и из области Г (самоутверждение) ситуация 10.

По сравнению с традиционными методами МД-решетка позволяет получить многомерную информацию. Шмальт ограничился тем срезом оценок, которые хорошо обоснованы теоретически. Если совместить данные, полученные по всем стимульным ситуациям, то получится матрица ответов — своеобразная решетка 18 на 18 клеток. Отсюда и название самого теста.

Строки этой матрицы соответствуют утверждениям теста, то есть первая строка соответствует первому утверждению, вторая второму и т.д. Столбцы соответствуют стимульным рисункам-ситуациям в порядке их предъявления.

Следует обратить внимание, что порядок расположения ситуаций в матрице влияет лишь на подсчет показателей экстенсивных характеристик мотивации. При вычислении общих показателей основных мотивационных тенденций (НУ, БН1, БН2) порядок ситуаций не важен.

Обработка данных начинается с подсчета первичных тестовых результатов по основным мотивационным тенденциям: НУ, БН1 и БН2. Суммируя количество клеток, помеченных крестом из числа относящихся к фактору НУ, мы получаем показатель этой тенденции. В этом случае мы подсчитываем все кресты в клетках строк 4, 9, 14, 15, 17 (составляющих первый фактор НУ).

Таким же образом подсчитывается БН1. Этот фактор, как мы уже указывали, составляют утверждения 2, 6, 8, 12, 16, 18.

Таким образом мы получаем первичные тестовые показатели.

Затем первичные показатели переводятся в процентильные оценки шкалы станайнов (стандартная девятка).

Шкала станайнов представляет собой вариант интервальной оценки места испытуемого в популяции. Ось накопления частот разбивается на 9 интервалов. Номер квантиля (точка на оси накопленной частоты, делящая ось в установленной пропорции — в нашем случае на 9 интервалов) используется в качестве новой преобразованной тестовой оценки. Она показывает относительное положение испытуемого в нормативной выборке. Например, квантильная оценка 1 и процентильная 4% указывают, что более высокую оценку могут иметь 96% испытуемых, квантильная оценка 8 и процентильная 96% указывают, что только 4% испытуемых могут иметь более высокую оценку. Перед преобразованием полученные первичные показатели проходят оценку типа распределения, что было сделано и в нашем исследовании: мы получили подтверждение того, что распределение может быть оценено как нормальное. Для определения стандартных квантильных оценок по тесту находятся проекции квантилей на ось тестовых оценок. Так как кривая распределения имеет S-образную форму, проекции квантилей образуют на оси тестовых оценок неравноинтервальную шкалу.

**Таблица 7. Нормы значений шкал НУ, БН1, БН2**

3	5	4	3
-	-	-	-
к	к	к	к
л	л	л	л
а	а	а	а
с	с	с	с
*	*	*	*

47

\* данные Х.Д. Шмальта

Этот же алгоритм сохраняется при подсчете характера экстенсивности распределения БН1 и БН2.

- 24 задания (по 2 задания на каждый уровень сложности);
- карандаш;
- лист бумаги;
- громко тикающий секундомер.

**Маскирующая инструкция:** «Я бы хотел (а) исследовать ваши интеллектуальные способности, в частности скорость интеллектуальных

реакций как показатель вашего интеллектуального кругозора, меру вашей эрудиции».

2. *Основная инструкция.* «Сейчас я разложу перед вами 12 карточек. Каждая карточка символизирует уровень сложности задания. Каждому уровню сложности соответствуют две задачи. Вы имеете право выбрать любой уровень сложности. № 1 — самый легкий, № 12 — самый сложный. Ваша цель состоит в том, чтобы набрать максимальное количество баллов (цифры баллов соответствуют уровню сложности, например № 1 — 1 балл, № 12 — 12 баллов), при этом вы свободны в выборе сложности задач. Делая очередной выбор, называйте, пожалуйста, его номер и поднимайте соответствующую карточку. На каждую задачу отпущено определенное количество времени. Ответы нужно записывать на бумаге. Если вы знали ответ, но не успели его записать на бумаге, попытка не засчитывается».

После прочтения инструкции необходимо убедиться в том, что испытуемый понял задание: нужно попросить его пересказать инструкцию и дополнить, если имеются пропуски. После этого испытуемому предлагается сделать первый выбор. Разложенные на столе карточки с номерами символизируют сложность задания. Делая выбор, испытуемый называет номер карточки и указывает на нее пальцем или ручкой. Каждый раз экспериментатор зачитывает вслух задачу выбранного испытуемым уровня сложности. Весь список задач испытуемому не показывается. После того, как на определенный уровень сложности выбраны обе задачи, эта карточка либо убирается со стола, либо переворачивается цифрой вниз, чтобы испытуемый мог легко ориентироваться в ситуации выбора.

При проведении эксперимента следует помнить, что его цель — не определение интеллектуального уровня, а *выявление поведенческих и психологических феноменов, связанных с реакцией испытуемого на успех и неуспех*. Инструкция построена таким образом, чтобы дать экспериментатору максимальную свободу манипуляции успехом/неуспехом. Испытуемый не должен догадаться, что определенного времени на выполнение задач не существует. Экспериментатор сам выбирает, позволить ли испытуемому закончить задание («дать успех») или прервать выполнение, смоделировав ситуацию неуспеха. Если испытуемый не успел закончить «в срок», задача считается нерешенной. Ситуацию успеха либо неуспеха можно также создать, изменив на ходу сложность очередного задания. Задачи сформулированы так, чтобы экспериментатор мог при необходимости оперативно изменять их сложность, приспосабливаясь к уровню интеллекта и осведомленности испытуемого.

Не рекомендуется предъявлять испытуемому все 24 задания. Исследование прекращается тогда, когда экспериментатор полностью уверен в том, что он выяснил все характерные для испытуемого особенности процесса целеполагания.

Ведение протокола. Протоколируются три аспекта поведения испытуемого.

1. *Вербальные реакции на успех/неуспех*: что говорит испытуемый, к чему это относится, склонен ли он оправдываться при неудачах; ругает ли он себя или задания, и т. п.

2. *Эмоциональные реакции на успех/неуспех*. Наблюдение за мимикой, интонацией: положительна или отрицательна реакция, или реакция отсутствует; желательно определить среднюю интенсивность реакции на успех и неуспех.

3. *Собственно поведенческий аспект* — тактика выбора заданий. Протоколируется в форме диаграммы.

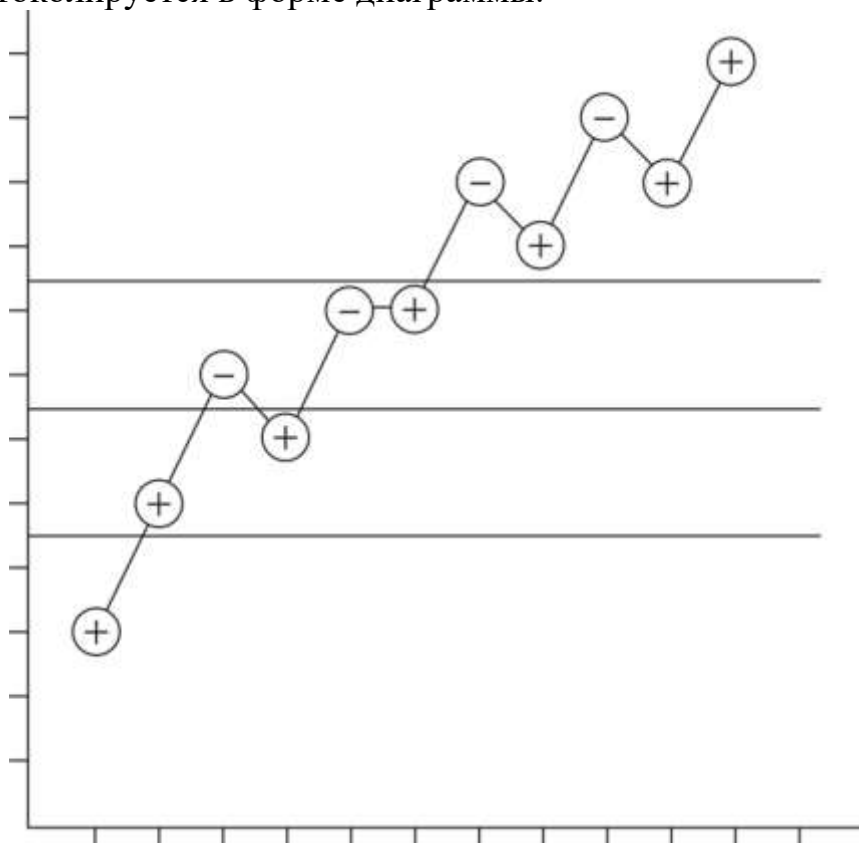


Рис. Графический протокол на примере так называемого «гибкого профиля»

По вертикали откладывают 12 уровней сложности, по горизонтали — номер очередного выбора, делаемого испытуемым (рис.).

Эксперимент по исследованию УП прекрасно иллюстрирует одну из особенностей клинической психодиагностики: результат отражает взаимодействие поведения испытуемого и экспериментатора. Активной стороной в эксперименте является экспериментатор, следовательно, тактика поведения испытуемого заметно меняется в ответ на «вводные замечания» психолога. Чтобы избежать артефактов в поведении испытуемого, психолог должен придерживаться стандартной тактики.

*Тактика поведения экспериментатора* в ходе проведения эксперимента заключается в следующем:

- до пятого уровня сложности (не путать с номером очередного выбора!) и при последнем выборе обязательно должен даваться успех;
- каждый раз, когда испытуемый в первый раз поднимается на более сложный уровень, рекомендуется давать неуспех;

– если испытуемый «отстывает» на более низкий или предыдущий уровень сложности после полученного неуспеха (адекватная реакция), рекомендуется давать успех;

– не рекомендуется давать испытуемому все 24 задачи, поскольку это не позволит определить высоту профиля (она будет средней);

– эксперимент прекращают, когда получены все необходимые характеристики профиля и экспериментатор уверен, что продолжение не внесет существенных дополнений.

Тактика экспериментатора в конечном итоге подчинена одной цели - подтолкнуть испытуемого к гибкой адекватной реалистичной тактике целеполагания.

#### **Задания для выполнения:**

1. Написать три слова на букву М
2. Написать названия четырех животных на букву Л
3. Написать названия пяти городов на букву Л
4. Написать шесть имён на букву А
5. Написать три названия цветов на букву Г
6. Написать названия шести животных на букву К
7. Написать пять названий цветов на букву Г
8. Написать четыре названия деревьев на букву О
9. Написать названия пяти городов на букву Л
10. Написать фамилии пяти писателей на букву С
11. Написать фамилии четырёх композиторов на букву С
12. Написать фамилии семи французских художников
13. Написать три слова на букву Н
14. Написать названия четырёх фруктов на букву А
15. Написать шесть имён на букву Б
16. Написать название шести государств на букву Н
17. Написать названия пяти городов на букву К
18. Написать двадцать слов на букву С
19. Написать какие части света начинаются на букву О
20. Написать названия пятнадцати городов на букву М
21. Написать названия пяти фильмов на букву М
22. Написать фамилии пяти известных советских киноартистов на букву Л
23. Написать фамилии известных русских писателей, композиторов, художников на букву Р
24. Написать фамилии пяти известных русских художников на букву К

## **ДИАГНОСТИКА МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ**

### **1. Методика «Социометрия» Дж. Морено**

**Инструкция:** «Мы с вами не раз обсуждали вопросы, касающиеся отношений в вашем классе, пытались разобраться, дружный он или нет, и если нет, то почему. Для того чтобы наша дальнейшая работа была интересной и

полезной, мне важно понять, что же из себя представляет ваш класс. Для этого я хочу использовать методику с хитрым названием «социометрия». Она состоит из нескольких вопросов. Сейчас вы получите тестовые бланки и прочтете их. Вопросы и простые и сложные одновременно. Они касаются вашего класса, отношений между ребятами и лично каждого из вас. Чтобы работа была не напрасной, очень важно отнестись к ней серьезно и при ответах быть максимально искренним. Конечно, вы можете не отвечать на вопросы, но в этом случае будет трудно дальше работать над формированием в классе доброжелательных, дружеских отношений. И еще. Работу надо обязательно подписать. Когда вы прочтаете вопросы, то поймете, что без подписи она теряет всякий смысл. Конечно, я могу пометить раздаваемые вам листы или провести графологическую экспертизу, но это недостойные методы.

Со своей стороны я гарантирую, что ваши листы с ответами не попадут в руки никому: ни вашим одноклассникам, ни педагогам, ни родителям. Их буду видеть только я. На общем классном собрании, на консилиуме педагогов мы будем обсуждать только общие данные. Если вам будет интересно мое мнение по поводу ваших личных ответов, приходите ко мне, поговорим в спокойной обстановке.

Теперь возьмите листы, читайте каждый вопрос и сразу же отвечайте. Советоваться, обсуждать вслух, заглядывать в лист соседа по парте неприлично: это же не контрольная по алгебре, а личная точка зрения каждого из вас, которой вы, кстати, не обязаны делиться с одноклассниками.

Итак, подпишите листок и начинайте отвечать. На все про все вам минут десять. Кто справится раньше — отдавайте мне лист и сразу выходите из класса».

Необходимо постараться установить атмосферу доверия в отношениях с группой. Отсутствие доверия к экспериментатору, подозрения в том, что результаты опроса могут быть использованы во вред испытуемому, приводят к отказу выполнять задание в целом либо к отказу осуществить негативный выбор. После этого приступаем непосредственно к опросу. Ему подвергаются все члены группы. Респонденты должны записать фамилии членов группы, выбранных ими по тому или иному критерию, в опросный лист и указать свою фамилию. В процессе опроса исследователь должен следить за тем, чтобы опрашиваемые не общались между собой, постоянно подчеркивать и напоминать об обязательности ответов на все вопросы. Не следует торопиться, подгонять испытуемых с ответами. В то же время, если испытуемые не имеют списка членов группы, не следует препятствовать визуальным контактам. **Фамилии отсутствующих желательно написать на доске.**

***Возможны три основных способа выбора:***

- 1) Количество выборов ограничивается 3-5;
- 2) разрешается полная свобода выбора (каждый может записать столько решений, сколько пожелает);
- 3) испытуемый ранжирует всех членов группы в зависимости от предложенного критерия.

С точки зрения простоты и удобства обработки результатов предпочтительнее первый способ. С точки зрения надежности и достоверности полученных результатов - третий. Кроме того, методом ранжирования удастся снять опасение за отрицательный выбор. Ниже приведен пример обследования группы при помощи первого способа выбора, то есть каждый респондент имеет право выбрать только трех человек. Вопросы в прямой форме составлены по позитивному критерию.

### Образец

Бланк социометрического опроса

Ф. И. О. \_\_\_\_\_

Класс \_\_\_\_\_

Ответьте на поставленные вопросы, записав под каждым из них три фамилии членов вашего класса с учетом отсутствующих.

1. Если ваш класс будут расформировывать, с кем бы ты хотел продолжить совместно учиться в новом коллективе?

а)

б)

в)

2. Кого бы ты из класса пригласил на свой день рождения?

а)

б)

в)

3. С кем из класса ты пошел бы в многодневный туристический поход?

а)

б)

в)

### Обработка данных и интерпретация результатов

На основании полученных результатов составляется матрица (таблица 1). Матрица состоит: по вертикали – из списка фамилий группы, расположенных в алфавитном порядке и сгруппированных по половому признаку; по горизонтали – их номера, под которыми испытуемые обозначены в списке.

Таблица 1 (критерий выбора: 1)

Матрица социометрических положительных выборов

№	Фамилия, имя, отчество	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	А		1	2			3				
2	Б			1	2		3				
3	В		2		3					1	
4	Г		2	1							3

5	Д							1	3	2	
6	Е		3					2		1	
7	Ж					1	2			3	
8	З					1	3	2			
9	И					2	1	3			
10	К						2	1	3		
Кол-во выборов (М)		0	4	3	2	3	6	5	2	4	1
Кол-во взаимных выборов		0	3	2	2	3	3	3	1	3	0

Напротив фамилии каждого испытуемого заносятся данные о сделанных им выборах. Например, если А. отдал свой первый выбор в эксперименте по первому критерию Б., то цифра 1 ставится на пересечении первой строки и второго столбца. Второй выбор А. В., поэтому цифра 2 записывается в квадрате на пересечении первой строки и третьего столбца. Если испытуемые сделали взаимные выборы, то соответствующие цифры этих выборов обводятся кружочками (у нас в таблице они выделены темным цветом). Внизу матрицы подсчитывается количество выборов, полученных каждым испытуемым (по вертикали сверху вниз), в том числе и взаимных выборов.

Далее можно вычислить социометрический статус каждого учащегося, который определяется по формуле:

$$C = M / n - 1$$

где С – социометрический статус учащегося; М – общее число полученных испытуемых положительных выборов (если учитывать отрицательные выборы, то их сумма вычитается от суммы положительных); n – число испытуемых.

Например, социометрический статус ученика. будет равен  $4 : 9 = 0,44$

В зависимости от количества полученных социометрических положительных выборов можно классифицировать испытуемых на пять статусных групп (см. таблицу 2).

Таблица 2

Классификация испытуемых по итогам социометрического эксперимента

Статусная группа	Количество полученных выборов
«Звезды»	В два раза больше, чем среднее число полученных выборов одним испытуемым

«Предпочитаемые»	В полтора раза больше, чем среднее число полученных выборов одним испытуемым
«Принятые»	
«Непринятые»	В полтора меньше, чем среднее число полученных выборов одним испытуемым
«Отвергнутые»	Равно нулю или в два раза меньше, чем число полученных выборов одним испытуемым

Среднее число полученных выборов одним испытуемым (К) вычисляется по формуле:

$K = \text{Общее число сделанных выборов} / \text{Общее количество испытуемых}$

Для нашего примера  $K = 30 : 10 = 3$ .

В соответствии с данными матрицы испытуемых можно отнести к следующим группам:

- «Звезды»
- «Предпочитаемые»
- «Принятые»
- «Непринятые»
- «Отвергнутые»

Одним из показателей благополучия складывающихся отношений является коэффициент взаимности выборов. Он показывает, насколько взаимны симпатии в общности. Коэффициент взаимности (КВ) вычисляется по формуле:

$KB = \text{Количество взаимных выборов} / \text{Общее число выборов} \times 100\%$

В нашем случае  $KB = (20 : 30) \times 100\% = 66,7\%$ . Данный показатель свидетельствует о достаточно большом количестве взаимных выборов.

На основе заполненной социометрической матрицы строится социограмма. Она позволяет визуализировать результаты, наглядно увидеть картину сложившихся взаимоотношений в группе. Можно строить индивидуальные и групповые социограммы. На практике индивидуальные социограммы используются редко, так как групповая социограмма полностью отображает всю картину групповых взаимоотношений.

Наиболее распространенный вид социограммы — «мишень». Она представляет собой набор концентрических окружностей, число которых соответствует наибольшему количеству выборов для одного члена группы.

Мужчин и женщин желательно отображать с помощью разных значков (например, квадрат и круг). Внутри такого значка указывается номер участника, соответствующий его порядковому номеру в матрице. Наносить данные на социограмму рекомендуется в том порядке, в каком они записаны в матрице, а не в зависимости от количества полученных выборов (в таком случае меньше вероятность ошибки).

Выборы членов группы отображаются красными стрелками, отклонения — синими. Возможны варианты взаимных выборов и отклонений, такие случаи

отображаются двухсторонними стрелками. Для того чтобы они выделялись на общем фоне, целесообразно использовать более толстые линии.

## **2. «Диагностика межличностных отношений» (Т.Лири)**

**Инструкция.** Прочтите, пожалуйста, внимательно список следующих характеристик и в регистрационном бланке обведите номера тех из них, которые соответствуют Вашим представлениям о себе в настоящий момент. Обведенный номер должен означать, что Вы считаете данное качество характерным для себя, а необведенный - то, что данное свойства Вам совершенно не присуще. Постарайтесь быть максимально откровенным.

### **Текст опросника**

1. Умеет нравиться
2. Производит впечатление на окружающих
3. Умеет распоряжаться, приказывать
4. Умеет настоять на своем
5. Обладает чувством достоинства
6. Независимый
7. Способен сам позаботиться о себе
8. Может проявить безразличие
9. Способен быть суровым
10. Строгий, но справедливый
11. Может быть искренним
12. Критичен к другим
13. Любит поплакаться
14. Часто печален
15. Способен проявлять недоверие
16. Часто разочаровывается
17. Способен быть критичным к себе
18. Способен признать свою неправоту
19. Охотно подчиняется
20. Покладистый
21. Благодарный
22. Восхищающийся и склонный к подражанию
23. Уважительный
24. Ищущий одобрения
25. Способный к сотрудничеству, взаимопомощи
26. Стремится ужиться с другими
27. Доброжелательный
28. Внимательный и ласковый
29. Деликатный
30. Ободряющий
31. Отзывчивый к призывам о помощи
32. Бескорыстный
33. Способен вызывать восхищение

34. Пользуется у других уважением
35. Обладает талантом руководителя
36. Любит ответственность
37. Уверен в себе
38. Самоуверен и напорист
39. Деловитый, практичный
40. Соперничающий
41. Стойкий и крутой, где надо
42. Неумолимый, но беспристрастный
43. Раздражительный
44. Открытый и прямолинейный
45. Не терпит, чтобы им командовали
46. Скептичен
47. На него трудно произвести впечатление
48. Обидчивый, щепетильный
49. Легко смущается
50. Неуверенный в себе
51. Уступчивый
52. Скромный
53. Часто прибегает к помощи других
54. Очень почитает авторитеты
55. Охотно принимает советы
56. Доверчив и стремится радовать других
57. Всегда любезен в общении
58. Дорожит мнением окружающих
59. Общительный и уживчивый
60. Добросовестный
61. Добрый, вселяющий уверенность
62. Нежный и мягкосердечный
63. Любит заботиться о других
64. Щедрый
65. Любит давать советы
66. Производит впечатление значительности
67. Начальственно-повелительный
68. Властный
69. Хвастливый
70. Надменный и самодовольный
71. Думает только о себе
72. Хитрый
73. Нетерпим к ошибкам других
74. Расчетливый
75. Откровенный
76. Часто недружелюбен
77. Озлоблен

78. Жалобщик
79. Ревнивый
80. Долго помнит обиды
81. Склонный к самобичеванию
82. Застенчивый
83. Безинициативный
84. Кроткий
85. Зависимый, несамостоятельный
86. Любит подчиняться
87. Предоставляет другим принимать решения
88. Легко попадает впросак
89. Легко поддается влиянию друзей
90. Готов довериться любому
91. Благорасположен ко всем без разбора
92. Всем симпатизирует
93. Прощает все
94. Переполнен чрезмерным сочувствием
95. Великодушен и терпим к недостаткам
96. Стремится помочь каждому
97. Стремящийся к успеху
98. Ожидает восхищения от каждого
99. Распоряжается другими
100. Деспотичный
101. Относится к окружающим с чувством превосходства
102. Тщеславный
103. Эгоистичный
104. Холодный, черствый
105. Язвительный, насмешливый
106. Злой, жестокий
107. Часто гневлив
108. Бесчувственный, равнодушный
109. Злопамятный
110. Проникнут духом противоречия
111. Упрямый
112. Недоверчивый и подозрительный
113. Робкий
114. Стыдливый
115. Услужливый
116. Мягкотелый
117. Почти никому не возражает
118. Навязчивый
119. Любит, чтобы его опекали
120. Чрезмерно доверчив
121. Стремится снискать расположение каждого

122. Со всеми соглашается  
 123. Всегда со всеми дружелюбен  
 124. Всех любит  
 125. Слишком снисходителен к окружающим  
 126. Старается утешить каждого  
 127. Заботится о других в ущерб себе  
 128. Портит людей чрезмерной добротой

**Ключи и регистрационный бланк к методике интерперсональных отношений.**

К Л Ю Ч И	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48
	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
	97	98	99	100	101	102	103	104	105	106	107	108	109	110	111	112
I				II				III				IV				

К Л Ю Ч И	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64
	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96
	113	114	115	116	117	118	119	120	121	122	123	124	125	126	127	128
V				VI				VII				VIII				

Производится подсчет баллов по каждой октанте с помощью ключа к опроснику. За каждый ответ «Да» (то есть обведенный номер в регистрационном бланке) прибавляется 1 балл.

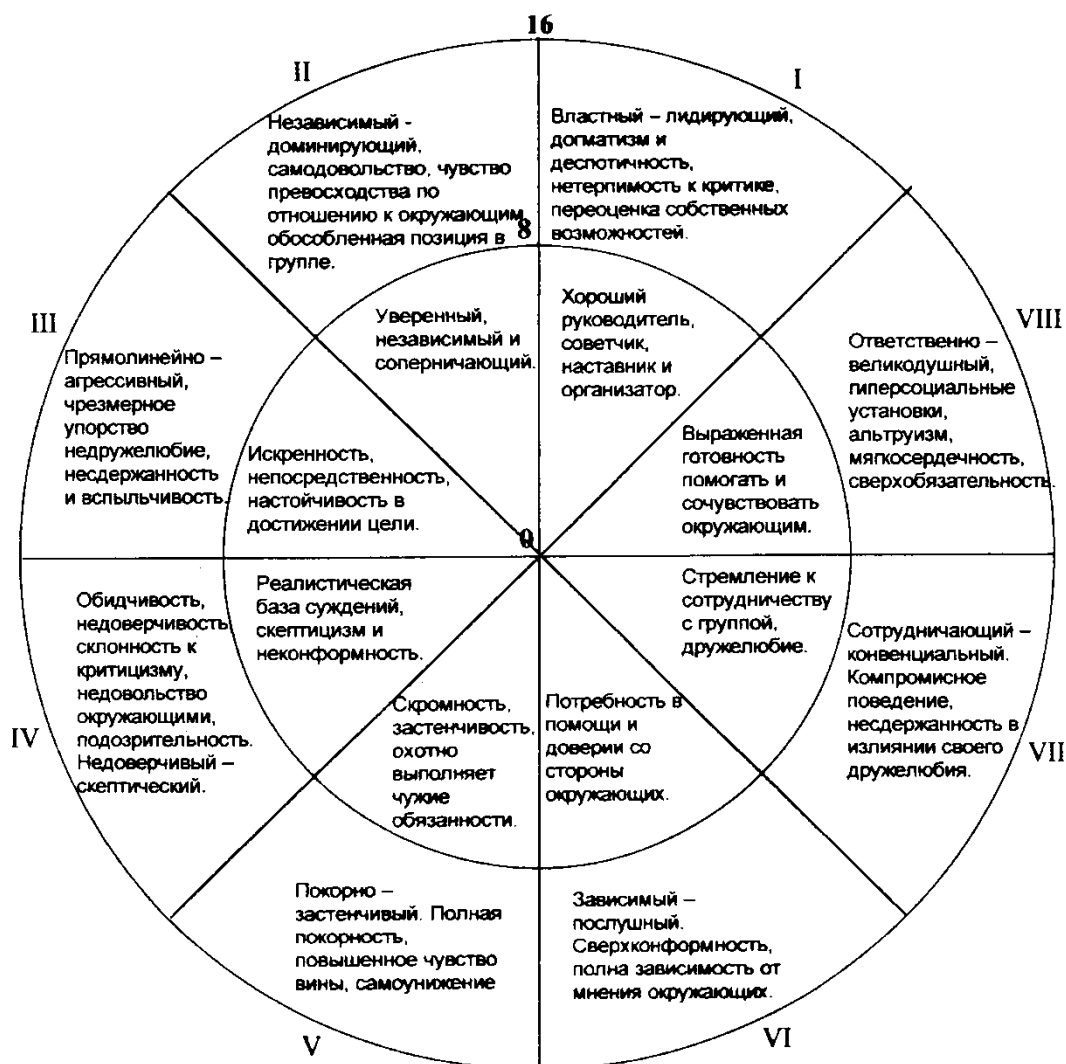
Полученные баллы переносятся на дискограмму, при этом расстояние от центра круга соответствует числу баллов по данной октанте (от 0 до 16). Концы векторов соединяются и образуют личностный профиль.

По формулам определяются показатели по основным факторам: «доминирование» и «дружелюбие».

$$\text{Доминирование} = (I - V) + 0,7 \times (VIII + II - IV - VI)$$

$$\text{Дружелюбие} = (VII - III) + 0,7 \times (VIII - II - IV + VI)$$

Качественный анализ полученных данных проводится путем сравнения дискограмм, демонстрирующих различие между представлениями разных людей.



Векторы:

V – Доминирования

G – Доброжелательности

$$V = I - V + 0,7(II + VIII - VI - IV)$$

$$G = VII - III + 0,7(VIII + VI - IV - II)$$

## Интерпретация

Максимальная оценка уровня – 16 баллов, но она разделена на 4 степени выраженности отношения:

0 – 4 балла – низкая	адаптивное поведение
5 – 8 баллов – умеренная	
9 – 12 баллов – высокая	экстремальное поведение до патологии
13 – 16 баллов – экстремальная	

## **Типы отношения к окружающим**

### **I. Авторитарный**

**13-16** – диктаторский, властный, деспотический характер, тип сильной личности, которая лидирует во всех видах групповой деятельности. Всех наставляет, поучает, во всем стремится полагаться на свое мнение, не умеет принимать советы других. Окружающие отмечают эту властность, но признают ее.

**9-12** – доминантный, энергичный, компетентный, авторитетный лидер, успешный в делах, любит давать советы, требует к себе уважения.

**0-8** – уверенный в себе человек, но необязательно лидер, упорный и настойчивый.

### **II. Эгоистичный**

**13-16** – стремится быть над всеми, но одновременно в стороне от всех, самовлюбленный, расчетливый, независимый, себялюбивый. Трудности перекладывает на окружающих, но сам относится к ним несколько отчужденно, хвастливый, самодовольный, заносчивый.

**0-12** – эгоистические черты, ориентация на себя, склонность к соперничеству.

### **III. Агрессивный**

**13-16** – жесткий и враждебный по отношению к окружающим, резкий, жесткий, агрессивность может доходить до асоциального поведения.

**9-12** – требовательный, прямолинейный, откровенный, строгий и резкий в оценке других, непримиримый, склонный во всем обвинять окружающих, насмешливый, ироничный, раздражительный.

**0-8** – упрямый, упорный, настойчивый и энергичный.

### **IV. Подозрительный**

**13-16** – отчужденный по отношению к враждебному и злобному миру, подозрительный, обидчивый, склонный к сомнениям во всем, злопамятный, постоянно жалуется на всех (шизоидный тип характера).

**9-12** – критичный, необщительный, испытывает трудности в интерперсональных контактах из-за подозрительности и боязни плохого отношения, замкнутый, скептический, разочарованный в людях, скрытный, свой негативизм проявляет в вербальной агрессии.

**0-8** – критичный по отношению ко всем социальным явлениям и окружающим людям.

### **V. Подчиняемый**

**13-16** – покорный, склонный к самоуничижению, слабовольный, склонен уступать всем и во всем, всегда ставит себя на последнее место и осуждает себя, приписывает себе вину, пассивный, стремится найти опору в ком-либо более сильном.

**9-12** – застенчивый, кроткий, легко смущается, склонен подчиняться более сильному без учета ситуации.

**0-8** – скромный, робкий, уступчивый, эмоционально сдержанный, способный подчиняться, не имеет собственного мнения, послушно и честно выполняет свои обязанности.

#### VI. Зависимый

**13-16** – неуверенный в себе, имеет навязчивые страхи, опасения, тревожится по любому поводу, поэтому зависим от других, от чужого мнения.

**9-12** – послушный, боязливый, беспомощный, не умеет проявить сопротивления, искренне считает, что другие всегда правы.

**0-8** – конформный, мягкий, ожидает помощи и советов, доверчивый, склонный к восхищению окружающими, вежливый.

#### VII. Дружелюбный

**9-16** – дружелюбный и любезный со всеми, ориентирован на социальное одобрение, стремится удовлетворить требования всех, быть хорошим для всех без учета ситуации, имеет развитые механизмы вытеснения и подавления, эмоционально лабильный (истероидный тип характера).

**0-8** – склонный к сотрудничеству, кооперации, гибкий и компромиссный при решении проблем и в конфликтных ситуациях, стремится быть в согласии с мнением окружающих, сознательно конформный, следует условностям, правилам и принципам хорошего тона в отношениях с людьми, инициативный энтузиаст в достижении целей группы, стремится помогать, чувствовать себя в центре внимания, заслужить признание и любовь, общительный, проявляет теплоту и дружелюбие в отношениях.

#### VIII. Альтруистический

**9-16** – гиперответственный, всегда приносит в жертву свои интересы, стремится помочь и сострадать всем, навязчивый в своей помощи и слишком активный по отношению к окружающим, неадекватно принимает на себя ответственность за других (может быть только внешняя маска, скрывающая личность противоположного типа).

**0-8** – ответственный по отношению к людям, деликатный, мягкий, добрый, эмоциональное отношение к людям проявляет в сострадании, симпатии, заботе, ласке, умеет подбодрить и успокоить окружающих, бескорыстный и отзывчивый.