**Методика определения самооценки**

(Т.В. Дембо, С.Я. Рубинштейн)

Самооценка состоит из представлений личности о себе реальном и идеальном. В зависимости от качества этого отношения изменяется самооценка человека.

**Заниженная оценка личностью себя** - большая разница между представлениями о том, кто я есть на самом деле, и каким я должен быть в идеале. Неуверенность в себе, развивающаяся в этом случае, сквозит во всякой деятельности человека.

**Адекватная** самооценка - нормальное соотношение между "Я-реальным" и "Я-идеальным". Человек ведет себя адекватно ситуации.

**Завышенная** - практически нет различия между двумя вышеупомянутыми структурами личности. Человек склонен считать себя если не идеалом, то очень близким к нему.

Методика Дембо-Рубинштейн позволяет определить, какая самооценка у личности. Это происходит с помощью отметок испытуемого на определенных шкалах.

Больные \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Здоровые

Плохие \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Хорошие

Глупые \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Умные

Некрасивые \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Красивые

Неспособные \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Способные

Несчастные \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Счастливые

Злые \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Добрые

Презираемые

сверстниками \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Авторитетные

Несамостоятельные\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Самостоятельные

Нелюбимые \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Любимые

**Анализ результатов**

Длина каждой шкалы должна быть строго равна 100 мм, тогда каждый отмеченный крестик и черта будут иметь количественную характеристику (например, 48 мм - 48 баллов).

**Показатели уровня притязаний:**

Адекватный - 75-89 баллов. Человек реалистично оценивает свои возможности.

Высокий - 90-100 баллов. Нереалистичное отношение к своим возможностям, отсутствие самокритики.

Низкий - ниже 60 баллов. Заниженный уровень притязаний. Человек не может нормально развиваться. У него нет стремлений чего-то достигать, так как он уверен, что это заведомо проигрышный вариант.

**Уровень самооценки:**

 Адекватная - 45-74 балла. Реалистическое оценивание себя по указанным в методике и другим параметрам.

Завышенная - 75-100 баллов. Наблюдаются некоторые проблемы в формировании личностных качеств. Возможно, взрослый человек или ребенок не может правильно оценить свою трудовую деятельность (ее результаты), общение. Наблюдается такое явление, как "закрытость для опыта", то есть человек нечувствителен к замечаниям, советам и оценкам людей.

Заниженная - менее 45 баллов. Человек имеет большие проблемы в формировании личностного благополучия. Самооценка слишком низкая может быть результатом проявления двух психологических проблем: действительно неуверенности в собственных возможностях и "защитной" неуверенности. Второе явление наблюдается в случае, если человек сам навязывает себе эту "недооценку", чтобы не напрягаться в решениях и избегать ответственности.

Используемые материалы:

<http://fb.ru/article/181258/metodika-dembo-rubinshteyn-issledovanie-samootsenki>