

Самооценка

Материалы из «Рабочей тетради по профориентации», разработанной Центром Профориентации Молодежи г. Химки и предназначена для использования в рамках профориентационной работы, проводимой данным Центром в Химкинском районе с учащимися девярых классов средних школ, лицеев и гимназий. Основная часть материала также может быть использована для самостоятельного изучения.

Мы судим о себе по тому, чего мы способны добиться; другие судят о нас по тому, чего мы добились.
Генри Лонгфелло

Самооценка – это способность оценивать себя, свои достоинства и недостатки, свое место среди других людей. От самооценки зависят взаимоотношения человека с окружающими, его критичность, требовательность к себе, отношение к успехам и неудачам.

Самооценка личности состоит из 2-х компонентов:

- А) знание о себе (через общение с другими)*
- Б) отношение к самому себе*

Уровень притязаний – тот уровень трудности задания, который человек обязуется достигнуть, зная свои предыдущие успехи и неудачи.

Чтобы сделать адекватным уровень своей самооценки, ты можешь обратиться к психологу, который поможет тебе разобраться в любой проблеме на индивидуальной консультации. А также будет полезным посетить тренинги (это очень интересные групповые занятия игровой формы, на которых ты получаешь не только нужные умения и заряд энергии, но и возможность приобрести новых друзей), направленные на повышение самооценки.

НАПРИМЕР:

Тренинг «Общаться?.. легко!» поможет приобрести навыки общения, умение устанавливать контакты с людьми, навыки самопрезентации.

Тренинг «Какой я?» (тренинг личного роста) - это изучение себя, саморазвитие.

Тренинг «Да...Да? – Да!» поможет приобрести уверенность в себе.

ЭТО ИНТЕРЕСНО!

Темперамент.

При выборе профессии необходимо учитывать особенности своего темперамента. Темперамент – врожденные индивидуальные особенности человека (степень уравновешенности, эмоциональной подвижности), от которых зависят реакции человека на других людей и различные социальные обстоятельства. Выделяют 4 типа темперамента:

- **Холерик.** Имеет сильную неуравновешенную нервную систему. инициативен, энергичен, активен. Работе отдает слишком много сил, поэтому быстро выдыхается. Ему подходит цикличная деятельность, периодически требующая большого напряжения, но чередующаяся с более спокойной работой. Холерики не теряются в критических ситуациях (профессия авиадиспетчера, водителя и др.). Холерик не может выполнять монотонную работу.
- **Сангвиник.** Энергичен, отличается высокой работоспособностью. Быстро усваивает информацию, легко переключается с одной работы на другую. Сангвиники быстро приспосабливаются к новым условиям, легко сходятся с другими людьми, очень общительны, уравновешены, готовы всё время действовать, что-то организовывать, поэтому им больше подходит работа с другими людьми. Они неэффективны там, где надо долго делать однообразную работу.
- **Флегматик.** Характеризуется упорством и старательностью, малоразговорчив, в работе и

общении спокойны. Флегматик с трудом переключается с одной деятельности на другую, долго раскачивается перед работой, не любит разнообразие, хорошо приспособлен к монотонной работе. Флегматик нетороплив, но может достичь хороших результатов благодаря своей настойчивости и хорошей организации труда.

- **Меланхолик.** Имеет слабую, неуравновешенную и малоподвижную нервную систему. Отличается повышенной чувствительностью, ранимостью, тревожностью, высокой самокритичностью, Меланхолики более осторожны в работе, любят работать индивидуально, не спеша, легко поддаются стрессам, им трудно сосредоточиться на работе при наличии помех, в критических ситуациях теряются. Работа, требующая большого напряжения, связанная с неожиданностями и осложнениями, меланхоликам противопоказана. Меланхолик будет эффективно выполнять работу, связанную с информативностью и людьми в ситуации, требующей тонкого и глубокого анализа. Деятельность, требующая постоянного общения с людьми (продажи, лекции, переговоры, публичные выступления), для меланхолика затруднительна в силу его индивидуальных особенностей.

Каждый из представленных типов темперамента сам по себе не является ни хорошим, ни плохим. Проявляясь в динамических особенностях психики и поведения человека, каждый тип может иметь свои недостатки и достоинства.

В темпераменте человека есть еще такие свойства, как экстраверсия (направленность человека на внешний мир, на конкретные явления, предметы, на людей), интроверсия (направленность на свой внутренний мир, абстрактные идеи) и амбоверсия (Амбоверт - человек, наделенный прекрасными чертами характера: лояльный, верный, честный, рассудительный, добрый, с развитым чувством долга. Общительный, но не болтливый. Делает все возможное для других. Его преданность велика, вплоть до полного самоотречения. Лишен зависти и жадности. Таких людей высоко ценят, и это правильно - они великодушны и бескорыстны. Они не любят сборищ и толпы. В меру целеустремленны и достаточно настойчивы: знают, чего хотят от жизни. Амбоверты, как и другие типы, интеллектуальны, обладают тягой к знаниям).

Слишком высокая степень экстраверсии больше всего способствует достижению успеха в сфере «человек-человек». А интроверсии – в сфере «человек-знаковая система, «человек-природа», «человек-художественный образ», «человек-техника», но в основном в тех специальностях профессий, где нужно работать индивидуально. Пройдя тест Г.Айзенка, ты узнаешь, какой у тебя тип темперамента, и кто ты – экстраверт или интроверт. Нужно знать, что темперамент в чистом виде проявляется очень редко, в основном присутствуют смешанные типы.

Рассмотри карикатуры, нарисованные датским художником Х.Бидstrupом и попытайся определить типы темперамента героев.

Определить свой тип темперамента ты можешь с помощью опросника Г. Айзенка (подростковый вариант).

Определение типа темперамента с помощью опросника Г. Айзенка.(подростковый вариант).

Инструкция: Вам предлагается ряд вопросов об особенностях вашего поведения, если вы отвечаете на вопрос утвердительно («согласен»), то поставьте знак «+», если отрицательно («не согласен»), то знак «-». Отвечайте на вопросы быстро, не раздумывая, так как важна первая реакция.

ВОПРОСЫ

1. Любишь ли ты шум и суету вокруг себя?
2. Часто ли ты нуждаешься в друзьях, которые могли бы тебя поддержать или утешить?
3. Ты всегда находишь быстрый ответ, когда тебя о чем-нибудь спрашивают, если это не на уроке?
4. Бываешь ли ты иногда сердитым, раздражительным, злишься?
5. Часто ли у тебя меняется настроение?
6. Тебе больше нравится быть одному, чем встречаться с другими ребятами?

7. Бывает ли так иногда, что тебе мешают уснуть разные мысли?
8. Всегда ли ты делаешь так, как тебе говорят?
9. Любишь ли ты подшутить над кем-нибудь?
10. Ты когда-нибудь чувствовал себя несчастным, хотя для этого не было настоящей причины?
11. Ты веселый человек?
12. Ты когда-нибудь нарушал правила поведения в школе?
13. Многое ли раздражает тебя?
14. Тебе нравится такая работа, где надо делать все быстро?
15. Ты переживаешь из-за всяких страшных событий, которые чуть было не произошли, хотя все кончилось хорошо?
16. Тебе можно доверять любую тайну?
17. Можешь ли ты развеселить заскучавших ребят?
18. Бывает ли так иногда, что у тебя без всякой причины сильно бьется сердце?
19. Делаешь ли ты первый шаг для того, чтобы с кем-нибудь подружиться?
20. Ты когда-нибудь говорил неправду?
21. Сильно ли ты огорчаешься, если люди находят недостатки в работе, которую ты сделал?
22. Любишь ли ты рассказывать смешные истории, шутить со своими друзьями?
23. Часто ли ты чувствуешь себя усталым без всякой причины?
24. Ты всегда сначала делаешь уроки, а играешь уже потом?
25. Ты обычно весел и всем доволен?
26. Обидчив ли ты?
27. Любишь ли ты разговаривать и играть с другими ребятами?
28. Всегда ли ты выполняешь просьбы родных о помощи по хозяйству?
29. Бывает ли так, что у тебя иногда сильно кружится голова?
30. Любишь ли ты поставить кого-нибудь в неловкое положение, посмеяться над кем-нибудь?
31. Ты часто чувствуешь, что тебе что-нибудь очень надоело?
32. Ты любишь иногда похвастаться?
33. Ты чаще всего молчишь в обществе других людей?
34. Ты иногда волнуешься так сильно, что тебе трудно усидеть на месте?
35. Ты быстро решаешься на что-нибудь?
36. Ты иногда шумишь в классе, когда нет учителя?
37. Тебе часто снятся страшные сны?
38. Можешь ли ты забыть обо всем и от души повеселиться среди своих друзей, приятелей, подруг?
39. Тебя легко огорчить чем-нибудь?
40. Случалось ли тебе говорить плохо о ком-нибудь?
41. Можешь ли ты назвать себя беспечным, беззаботным человеком?
42. Если тебе случится попасть в неловкое положение, ты потом долго переживаешь?
43. Ты любишь шумные и веселые игры?
44. Ты всегда ешь все, что тебе предлагают?
45. Тебе трудно отказаться, если тебя о чем-нибудь просят?
46. Ты любишь часто ходить в гости?
47. Бывают ли такие моменты, что тебе не хочется жить?
48. Ты когда-нибудь был грубым с родителями?
49. Тебя считают веселым человеком?
50. Ты часто отвлекаешься, когда делаешь уроки?
51. Ты больше любишь сидеть в стороне и смотреть, чем самому принимать участие в общем веселье?
52. Тебе обычно трудно уснуть из-за разных мыслей?
53. Ты обычно бываешь, уверен в том, что сможешь справиться с делом, которое тебе поручают?
54. Часто ли ты чувствуешь себя одиноким?
55. Ты стесняешься первым заговаривать с незнакомыми людьми?
56. Часто ли ты решаешься на что-нибудь, когда уже поздно?
57. Когда кто-нибудь из ребят кричит на тебя, ты тоже кричишь в ответ?
58. Ты иногда чувствуешь себя особенно веселым или печальным без всякой причины?
59. Ты считаешь, что трудно получить настоящее удовольствие в гостях, на утреннике, на елке?
60. Тебе часто приходится волноваться из-за того, что ты сделал что-нибудь, не подумав?

Бланк ответов

Да – «+», нет – «-».

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

Обработка результатов.

Отвечая на вопросы, ты получил(а) баллы по шкалам: лжи, экстраверсии-интроверсии и нейротизма (эмоциональной неустойчивости). Посчитай количество баллов, совпадающих с ключом. Если количество баллов по шкале лжи превышает 5 баллов, то ты был неоткровенен в своих ответах и результаты теста не соответствуют реальности. Отложив полученную сумму баллов по шкале X (интроверсия-экстраверсия) и сумму по шкале Y (стабильность), определи, в каком квадрате ты оказался. Шкала имеет деления от 0 до 24 баллов. Начало шкалы – 0 баллов, а середина шкалы равна 12 баллам.

Сверь свои результаты с оценочной таблицей для этой шкалы. Например, если по шкале интроверсии-экстраверсии у тебя получилось 5 баллов, а в оценочной таблице указано, что от 1 до 7 – значительная интроверсия, то это значит, что ты ярко выраженный интроверт.

Ключ.

1. Экстраверсия-интроверсия:

«да» («+») 1, 3, 9, 11, 14, 17, 19, 22, 25, 27, 30, 35, 38, 41, 43, 46, 49, 53, 57.

«нет» («-») 6, 33, 51, 55, 59.

2. Нейротизм:

«да» («+») 2, 5, 7, 10, 13, 15, 18, 21, 23, 26, 29, 31, 34, 37, 39, 42, 45, 47, 50, 52, 54, 56, 58, 60.

3. Показатель лжи:

«да» («+») 8, 16, 24, 28, 44.

«нет» («-») 4, 12, 20, 32, 36, 40, 48.

Оценка результатов.

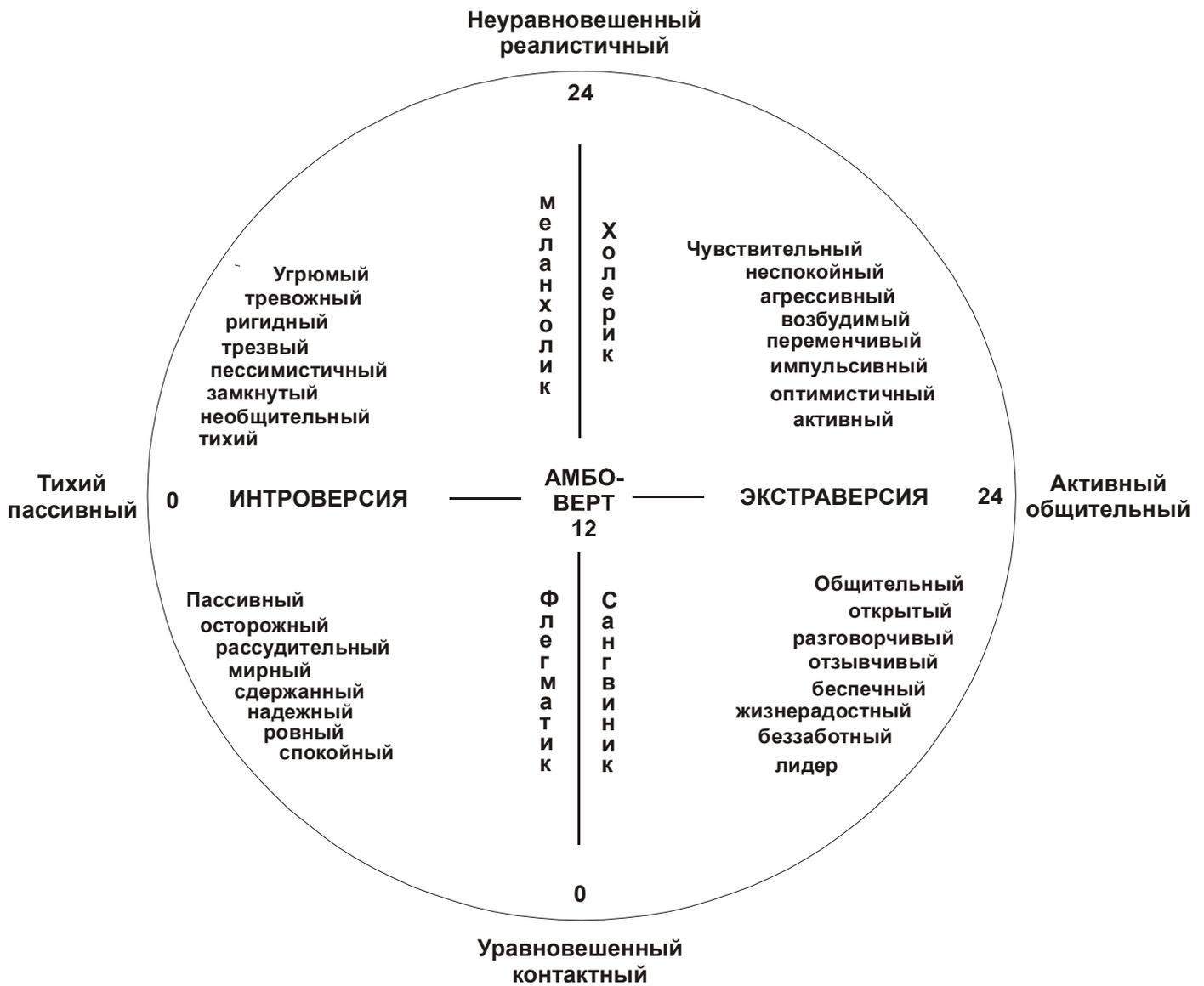
Оценочная таблица для шкалы экстраверсии – интроверсии.

Интроверсия		Экстраверсия	
Значительная	умеренная	умеренная	значительная
1-7	8-11	12-18	19-24

Оценочная таблица для шкалы эмоциональной устойчивости.

Эмоциональная устойчивость		Эмоциональная неустойчивость	
высокая	средняя	высокая	очень высокая
до 10	11-14	15-18	19-24

По шкале лжи показатель в 4-5 баллов рассматривается как критический.



ТЕСТ «МЫСЛИТЕЛЬ – СОБЕСЕДНИК – ПРАКТИК»

Отметь один или несколько вариантов из трех предложенных. Подсчитай количество отмеченных вариантов в каждом столбце, запиши число в строку «результат». Найди наибольшее.

Источник информации	Ощущения черпает внутри себя	Ощущения черпает в общении	Ощущения черпает в практических действиях
Способ решения возникающих задач	Необходимые сведения ищет в письменных источниках	Сведения добывает в общении с другими людьми	Предпочитает организовывать «мыслителей» и «собеседников»
Особенности мышления	Строгая логика и доказательность мыслительных конструкций	Отсутствие строгой логики, опора на мнение других людей	Строгая логика с ориентацией на мнение других
Особенности принятия решений	Трудно переубедить, изменить уже выработанную идею, мысль	Легко меняется в пользу благополучия группы	Любое принятое решение отстаивает до конца, даже если оно стало неверным
Эмоциональная потребность	Потребность в уединении в тяжелую минуту	Потребность в людях в тяжелую минуту	Потребность в действиях в тяжелую минуту
Динамичность эмоциональных переживаний	Непредсказуемость и неровность эмоциональных реакций	Эмоциональная ровность и предсказуемость	Средняя степень ровности и предсказуемости
Проявление переживаний	Скрытность чувств	Эмоциональная выразительность и открытость	Эмоциональная несдержанность
Ходьба	Угловатая, неуклюжая, вялая	Плавная походка	Энергичная, уверенная походка
Поза	Угловатая, напряженная	Расслабленная поза	Уверенная осанка
Жестикуляция	Отсутствует либо угловатая	Богатая, разнообразная	Решительные манеры
Мимика	Слабая и бледная мимика (сильный самоконтроль)	Соответствующая внутренним переживаниям	Выразительная артистичная мимика
Речь	Замедленная, слабой выразительности (тихий голос)	Легкая, мягкая манера	С трудом приглушаемый голос, резкие и четкие фразы
результат	МЫСЛИТЕЛЬ	СОБЕСЕДНИК	ПРАКТИК

Методика «За и против – 1» (РС версия)

Выявляет предпочтительные группы профессий, а также побуждает к размышлению над проблемой самоопределения.

Она создана и предложена к реализации д.п.н. Н.С.Пряжниковым. Опросник состоит из трех частей: активизирующие опросники «За и против-1», «За и против-2», «За и против-3».

Результат: _____

Методика «За и против – 2» (РС версия)

Ориентировочно выявляет наиболее развитые качества и способности, а также побуждает к размышлению ценностно-смыслового плана о будущем профессиональном выборе.

Результат: _____

Методика «За и против – 3» (РС версия)

Ориентировочно выявляет профессиональные ценности, которые можно реализовать в тех или иных профессиях.

Результат: _____

Обобщение результатов методик «За и против»

Запиши свои результаты в сводную таблицу.

Методика «Будь готов!» (РС версия)

Смысл проведения данной методики – повысить у тебя уровень осознания твоей готовности к различным видам профессионального труда, активизировать размышление о собственных возможностях.
