



**Самооценка** – это комплексная характеристика, показывающая, как человек воспринимает самого себя. Это его представление о собственной внешности, физических данных, интеллектуальных способностях и уровне образования. Самооценка влияет на мечты и амбиции, стиль одежды, поведение в обществе, манеру общения и прочие аспекты жизни.

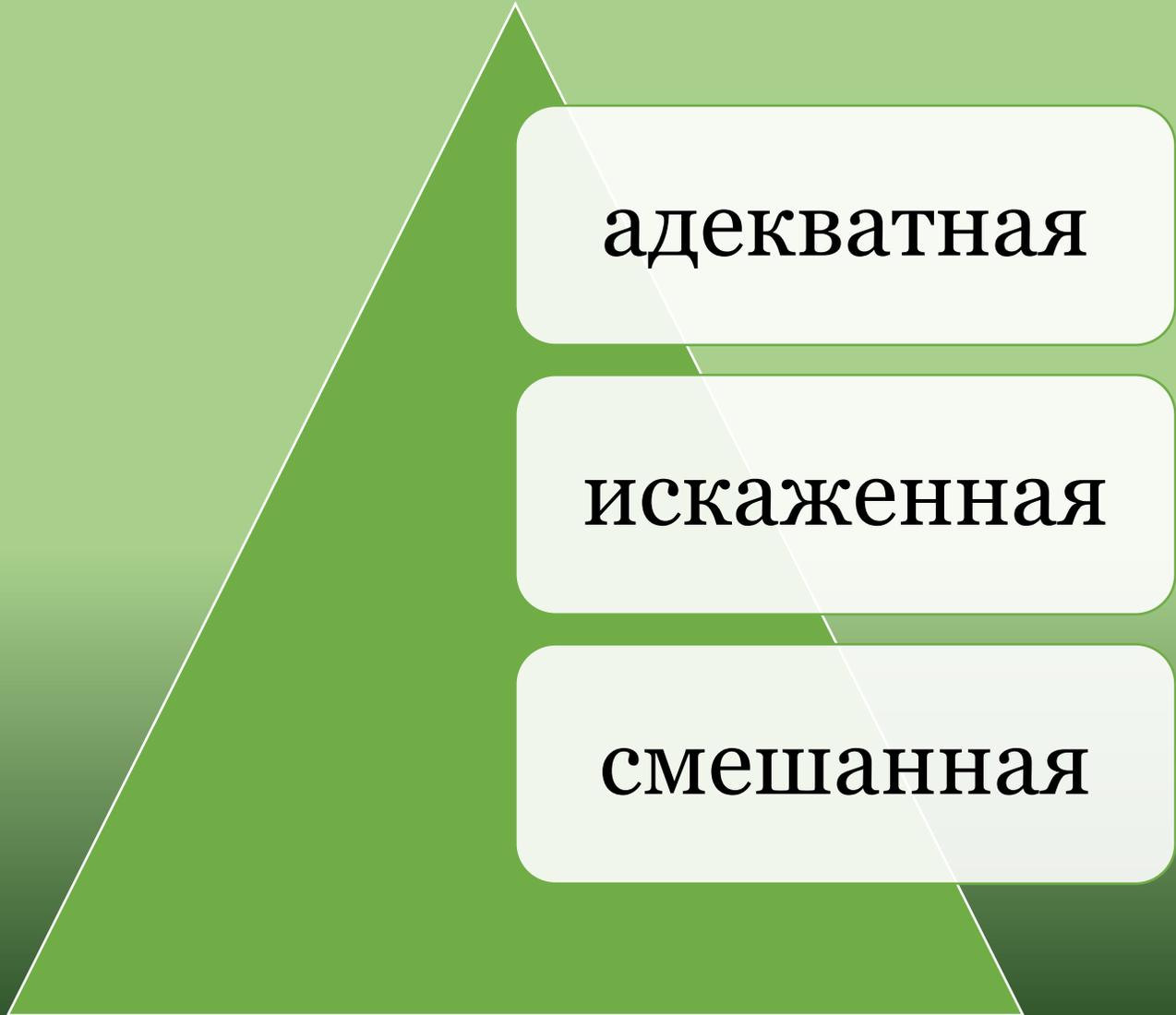
Под влиянием оценки окружающих у личности постепенно складывается собственное отношение к себе и самооценка своей личности



# Как формируется самооценка?



# Виды самооценки



адекватная

искаженная

смешанная

# Уровни самооценки

Низкая

Нормальная  
я

Высокая

## Уверенный в себе человек

Делает то, во что верит, доказывает свою правоту. Делает это, даже если его критикуют или отрицают.

Для достижения своих целей готов идти на риск и делать больше, чем другие.

Готов признавать свои ошибки, расценивает их как получение необходимого опыта.

Признает свои достоинства, сообщает о них людям, заявляет о своих достижениях.

## Человек с низкой уверенностью в себе

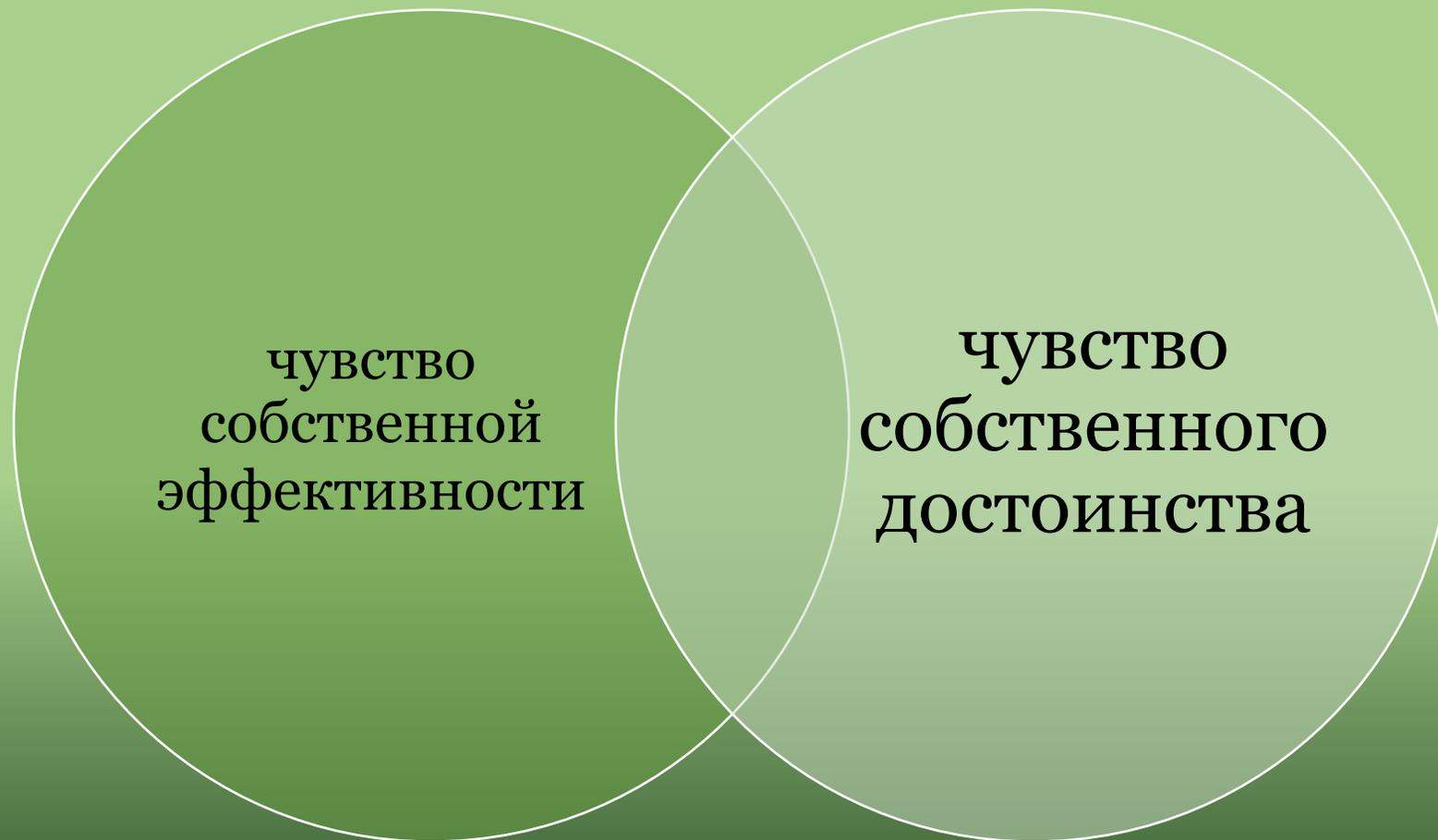
Зависит от высказываний и отношения других людей. Поведение основывается на том, что думают окружающие.

Избегает рисков, опасается неудач. Больше всего ценит свою зону комфорта.

Прячет свои ошибки в надежде, что успеет исправить ситуацию до того, как кто-либо заметит ошибку.

Ожидает, что люди заметят его достижения и сами будут хвалить.

# Что означает уверенность в себе?



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

В предложенной методике исследования самооценки ее уровень и адекватность определяются как отношение между **Я идеальным**, и **Я реальным**.



# 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.

# Некоторые свойства личности

Аккуратность

Легковерие

Педантичность

Беспечность

Медлительность

Радушие

Вдумчивость

Мечтательность

Развязность

Восприимчивость

Мнительность

Рассудительность

Вспыльчивость

Мстительность

Самокритичность

Гордость

Надежность

Сдержанность

Грубость

Настойчивость

Справедливость

Гуманность

Нежность

Сострадание

Доброта

Нерешительность

Стыдливость

Номер ранга эталона $d_1$	Свойства личности	Номер ранга субъекта $d_2$	Разность рангов $D$	Квадрат разности рангов $d^2$
20.	Доброта	Жизнерадостность	2	4
19.	Трудолюбие	Отзывчивость	16	256
18.	Надежность	Доброта	2	4
17.	Отзывчивость	Мечтательность	-2	4
16.	Аккуратность	Надежность	7	49
15.	Искренность	Заботливость	1	1
14.	Жизнерадостность	Искренность	-6	36
13.	Осторожность	Увлеченность	7	49
12.	Сострадание	Вдумчивость	2	4
11.	Обаяние	Рассудительность	6	36
10.	Увлеченность	Сострадание	-4	16
9.	Рассудительность	Аккуратность	-2	4
8.	Мечтательность	Принципиальность	-9	81
7.	Настойчивость	Настойчивость	0	0
6.	Вдумчивость	Осторожность	-6	36
5.	Заботливость	Обаяние	-10	100
4.	Принципиальность	Нежность	-4	16
3.	Самокритичность	Трудолюбие	1	1
2.	Нежность	Самокритичность	-2	4
1.	Эгоизм	Эгоизм	0	0
				$\Sigma d^2 = 697$

Номер ранга эталона $d_1$	Свойства личности	Номер ранга субъекта $d_2$	Разность рангов $D$	Квадрат разности рангов $d^2$
20.	Жизнерадостность	Практичность	6	36
19.	Искренность	Рассудительность	8	64
18.	Доброта	Увлеченность	1	1
17.	Трудолюбие	Доброта	7	49
16.	Увлеченность	Отзывчивость	-2	4
15.	Обаяние	Обаяние	0	0
14.	Заботливость	Убежденность	6	36
13.	Аккуратность	Настойчивость	9	81
12.	Нежность	Жизнерадостность	9	81
11.	Надежность	Искренность	2	4
10.	Практичность	Трудолюбие	-10	100
9.	Отзывчивость	Надежность	-7	49
8.	Рассудительность	Заботливость	-11	121
7.	Настойчивость	Самокритичность	-6	36
6.	Восприимчивость	Восприимчивость	0	0
5.	Сострадание	Сострадание	0	0
4.	Мечтательность	Аккуратность	2	4
3.	Радушие	Нежность	2	4
2.	Убежденность	Мечтательность	-12	144
1.	Самокритичность	Радушие	-6	36
				$\Sigma d^2 = 850$

# Обработка результатов

*1 испытуемый (Ж, 20 лет)*

$$r = 1 - 0,00075 \times 697 = 0,47725$$

*2 испытуемый (Ж, 48 лет)*

$$r = 1 - 0,00075 \times 850 = 0,3625$$

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

## Уровни выраженности показателей самооценки

<b>От 4 - 1,0 до + 0,85</b>	Самооценка высокая Неадекватная
<b>От + 0,84 до + 0,53</b>	Самооценка высокая Адекватная
<b>От + 0,52 до -0,1</b>	Самооценка средняя Адекватная
<b>От -0,09 до -0,32</b>	Самооценка низкая Адекватная
<b>От -0,33 до -1,0</b>	Самооценка низкая Неадекватная

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.

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.



# Рекомендации для повышения уровня самооценки

Постоянно ставьте перед собой цели

Занимайтесь любимым делом

Используйте аффирмации

Пересмотрите своё окружение, осознайте, с кем вы общаетесь

Исполняйте свои собственные желания

Составляйте список своих прошлых достижений и почаще его пересматривать

Будьте самими собой и любите себя