

4. Измерение самооценки по методике Дембо-Рубинштейн

Самооценка – ценность, которая приписывается индивидом себе или отдельным своим качествам. Главные функции, которые выполняются самооценкой, – регуляторная, на основе которой происходит решение задач личностного выбора, и защитная, обеспечивающая относительную стабильность и независимость личности. Значительную роль в формировании самооценки ребенка играют его личные достижения, а также оценки окружающих.

1. Краткая информация о методике

Предлагаемая методика измерения самооценки представляет собой вариант известной методики Дембо-Рубинштейн. С.Я. Рубинштейн даёт четыре обязательные шкалы: «здоровье», «ум», «характер» и «счастье».

Полюса – это ценности, то, что человек декларирует как желательное или нежелательное состояния. Наверху обычно находятся положительные ценности (к этому следует стремиться). Внизу находятся отрицательные ценности – то, чего человек старается или, по крайней мере, декларирует своё желание, или верит в то, что он старается избежать. Ценности – то, во что человек верит. Они предполагают долженствование, но не всегда являются мотивом (не надо их путать). К примеру, мы часто поступаем зло и несправедливо, хотя говорим «добро» и «справедливость».

В данной методике полюса задаются как абсолютные величины. Полюс должен быть представлен *одним* человеком (в смысле человеком в единственном числе, а не словом «люди»). Если полюс представляют, к примеру, «самые здоровые люди», станет невозможным интерпретация. Вторая особенность полюсов – они задаются неопределенно, и конкретным содержанием шкалу наполняет сам испытуемый.

В классической методике самооценки для определения свойства использовалась просто линия с двумя полюсами и отмеченной серединой, на которой испытуемый отмечал черточкой выраженность измеряемого свойства. Далее приходилось линейкой измерять длину этой отмеченной линии. В предлагаемом варианте проведения методики на каждой линии нарисованы 11 квадратиков: первый – вверху (положительный полюс), второй – посередине, третий – внизу (отрицательный полюс). Наличие квадратиков на линии вызвано необходимостью автоматизированной обработки данных: вместо измерения линейкой длины линии до черточки испытуемого сканер определяет уровень выраженности свойства по отмеченному крестиком квадратику на линии-шкале. Отмеченный квадратик на линии – это ответ вашего испытуемого на вопрос: «А как ты себя оцениваешь в данный момент по данному параметру?». В ответ на ваш вопрос о его самооценке испытуемый помещает себя в какое-то место шкалы между полюсами.

Целью методики является психологическая диагностика состояния самооценки по следующим параметрам:

- 1) Высота (фон настроения).
- 2) Устойчивость (эмоциональная устойчивость).
- 3) Степень реалистичности и /или адекватности.

2. Инструкция по проведению методики.

Ниже приводится примерный текст, с которым проводящий обращается к детям.

Каждый человек оценивает свои способности, возможности, характер. Это можно сделать словами. Сказать о себе: «Я самый умный» или «Я не очень веселый». Но можно рассказать о себе и по-другому, с помощью вот таких линий.

Педагог или психолог рисует на доске вертикальную линию с 11 квадратами

на ней, отмечая горизонтальными черточками ее верхний, средний и нижний квадратики как в бланке.

Например, вот эта линия с квадратиками на ней. Она расскажет нам, как можно оценить свое здоровье. На самом верху этой линии (*ставит крестик в верхнем квадрате на линии*) находится самый здоровый человек на свете. Он никогда ничем не болел, даже не чихнул ни разу. А в самом низу (*стирает крестик в верхнем квадрате и ставит крестик в нижнем квадрате на линии*) находится самый больной человек на свете. Он все время болеет и болеет очень тяжелыми болезнями. Никогда не бывает здоровым. А между ними находятся все остальные люди, в том числе и мы с вами. Тот, кто здоровее, находится выше на линии в каком-то из квадратиков, а тот, кто не очень здоров – ниже.

Посередине (*стирает крестик в нижнем квадрате и ставит крестик в среднем квадрате на линии*) находятся те, кто бывает болен и здоров примерно поровну.

А если человек почти совсем здоров, но иногда все же болеет, в каком квадрате на линии он поставит крестик? *Предлагает ученикам ответить, просит их аргументировать свой ответ, подробно объясняет, почему считает ответ верным или неверным.*

А если человек часто болеет, и ему это надоело, и он стал укреплять свое здоровье, заниматься зарядкой, закаляться и вот уже две недели здоров. В какой квадратик на линии он поставит свой крестик?

Предлагает ученикам ответить, просит их аргументировать свой ответ, подробно объясняет, почему считает ответ верным или не верным.

Все поняли, как можно пользоваться такими линиями с квадратиками, чтобы рассказать о себе? (*Отвечает на вопросы детей.*)

А теперь посмотрите на листки, которые у вас есть. На них нарисованы такие линии с квадратиками, и каждый сможет рассказать о себе так, как мы сейчас научились.

Посмотрите на первую линию. Она поможет каждому из вас рассказать о своем здоровье. Напоминаю: наверху находится самый здоровый человек, а в самом низу – самый больной. А как каждый из вас оценит свое здоровье? Посмотрите на линию здоровья, оцените свой личный уровень здоровья (как вы это сами понимаете или чувствуете) и поставьте крестик в квадратик на линии в зависимости от уровня вашего здоровья.

Педагог или психолог проходит по классу, проверяя выполнение задания. Важно обратить внимание на то, не перевернут ли бланк, убедиться, что дети правильно понимают, где верх линии, проверить, поставлен ли крестик на первой линии, подписанной «самый здоровый – самый больной». Особо отметим, что крестик можно поставить только в один квадратик на линии.

Теперь вы научились оценивать себя с помощью линий.

Посмотрите на вторую линию. В самом верху написано «Самый аккуратный», внизу – «Самый неаккуратный». А между ними находятся все остальные люди, в том числе и мы с вами. В верхнем квадрате на этой линии ставит крестик самый аккуратный человек, у которого никогда не бывает даже пометки, даже пятнышка. А в нижнем кружке

– ужасный неряха, самый неаккуратный человек. Где находится каждый из вас? Посмотрите на эту линию, оцените свой личный уровень аккуратности (как вы это сами понимаете или чувствуете) и поставьте крестик в квадратик на линии в зависимости от уровня вашей аккуратности.

Педагог или психолог вновь проходит по классу, проверяя выполнение задания. Важно обратить внимание на то, не перевернут ли бланк, убедиться, что дети правильно понимают, где верх линии, проверить, поставлен ли крестик на второй

линии, подписанной «самый аккуратный – самый неаккуратный». Так последовательно заполняются все линии.

Посмотрите на третью линию. У нее наверху находится самый дисциплинированный человек в мире, который выполняет все требования, внизу – самый недисциплинированный человек, который совсем не выполняет никаких требований, а между ними – все остальные люди, которые иногда нарушают дисциплину. Кто более дисциплинирован, тот свой крестик поставит в квадратик повыше на линии, а кто не очень дисциплинирован, тот свой крестик поставит в квадратик ниже на линии. Посмотрите на эту линию и отметьте крестиком тот квадратик, где каждый из вас сейчас находится в зависимости от того, насколько он дисциплинирован.

Посмотрите на следующую линию. На самом верху написано «Самый добрый», а внизу – «Самый злой». А между ними находятся все остальные люди, в том числе и мы с вами. В самом верхнем квадратике крестик ставит самый добрый человек на свете. А в самом нижнем квадратике – самый злой человек на свете. Где находится каждый из вас? Посмотрите на эту линию, оцените свой личный уровень доброты (как вы это сами понимаете или чувствуете) и поставьте крестик в соответствующий квадратик на линии в зависимости от уровня вашей доброты.

Дальше у нас нарисована линия, которая называется «Ум». На самом верху находится самый умный человек в мире, внизу – самый глупый человек в мире, а между ними – все остальные люди. Посмотрите внимательно на эту линию и поставьте крестик в тот квадратик на линии, где каждый из вас сейчас находится.

Следующей у нас нарисована линия, которая называется «Счастье». На верху находится *самый счастливый человек в мире*, внизу – самый несчастливый человек в мире, а между ними – все остальные люди. Посмотрите внимательно на эту линию и поставьте крестик в тот квадратик на линии, где каждый из вас сейчас находится по счастью.

Следующей у нас нарисована линия, которая называется «Активность». На верхнем полюсе находится *самый активный человек в мире*, который все время что-то делает, внизу – самый неактивный человек в мире, который вообще практически ничего не делает, а между ними – все остальные люди. Посмотрите внимательно на эту линию и поставьте крестик в тот квадратик на линии, где каждый из вас сейчас находится по активности.

Следующей у нас нарисована линия, у которой наверху находится *самый хороший ученик в мире*, внизу – *самый плохой ученик в мире*, а между ними – все остальные люди. Посмотрите внимательно на эту линию и поставьте крестик в тот квадратик на линии, где каждый из вас сейчас находится как хороший или плохой ученик.

Следующей у нас нарисована линия, у которой наверху находится *самый веселый человек в мире*, внизу – *самый грустный человек в мире*, а между ними – все остальные люди. Посмотрите внимательно на эту линию и поставьте крестик в тот квадратик на линии, где каждый из вас сейчас находится как веселый или не очень веселый человек.

Следующей у нас нарисована линия, у которой наверху находится самый умелый человек в мире, который за что бы он ни взялся, все умеет делать. Внизу находится самый неумелый человек в мире, который вообще ничего не умеет делать, а между ними – все остальные люди. Посмотрите внимательно на эту линию и поставьте крестик в тот квадратик на линии, где каждый из вас сейчас находится как умелый или неумелый человек.

Предпоследней у нас нарисована линия, у которой наверху находится человек, имеющий громадное количество друзей, внизу – человек, у которого вообще нет друзей, а между ними – все остальные люди. Посмотрите внимательно на эту линию и

поставьте крестик в квадратик на линии в зависимости от того много или мало у вас друзей.

Последней у нас нарисована линия, у которой наверху находится самый довольный собой человек, внизу – самый недовольный собой человек, а между ними – все остальные люди, в том числе и мы с вами. Посмотрите на эту линию и отметьте крестиком тот квадратик, где каждый из вас сейчас находится в зависимости от того, насколько он собой доволен или недоволен.

Чем сильнее класс, тем меньшее количество раз можно повторять слова: «а между ними – все остальные люди, в том числе и мы с вами». По ходу проведения тестирования видно, что дети уже поняли суть работы и им этого повторения не требуется.

При сборе листков с ответами необходимо быстро визуально проверить, чтобы на каждой линии был отмечен один квадратик. Если на какой-либо из линий квадратик не отмечен, желательно помочь этим детям завершить задание в индивидуальном порядке, обсуждая с каждым из них пропущенное качество и убеждаясь, насколько верно он понимает то свойство, о котором идет речь. Подбадривая ребенка, помогите ему выразить себя.

При очень выраженных затруднениях с такими детьми учитель может спрашивать ребенка, наклонившись к нему, чтобы другие не слышали вопросов и ответов, и, узнав его мнение, заполнять лист ответов за ребенка.