

**«Основные методики для
изучения личностных
характеристик.**

Самооценка»

Выполнила: Шабалина А.А.

Курс - 1

Группа - ДФ-12

Личность

Социальное существо, включенное в общественные отношения, участвующие в общественном развитии и выполняющее определенную общественную роль.

Понятие «личность» несколько уже, чем понятие «человек». Новорожденный ребенок или психически больной человек, не способный самостоятельно себя обслуживать, не говоря уже о выполнении какой-либо социальной роли, личностью не является.

Самооценка - это

Представление человека о важности своей личности, деятельности среди других людей и оценивание себя и собственных качеств и чувств, достоинств и недостатков



Самоотношение - это

целостное, относительно постоянное эмоциональное отношение к себе, мера принятия или непринятия индивидом самого себя.



Функции самооценки:

- **Регуляторная** – обеспечивает принятие личностью задач и выбора решений.
- **Защитная** – обеспечение относительной стабильности личности и ее независимости.
- **Развивающая** – стимулирует личность к развитию и совершенствованию.
- **Отражающая (или сигнальная)** – отображает реальное отношение человека к себе, своим поступкам и действиям, а также позволяющая оценить адекватность своих действий.
- **Эмоциональная** – позволяет человеку ощущать удовлетворенность собственной личностью, своими качествами и характеристиками.
- **Адаптационная** – помогает человеку приспособливаться к социуму и окружающему миру.

Функции самооценки:

- **Прогностическая** – регулирует активность человека в начале выполнения деятельности.
- **Корректирующая** – обеспечивает контроль в процессе выполнения деятельности.
- **Ретроспективная** – обеспечивает возможность оценки человеком своего поведения и деятельности на заключительном этапе ее выполнения.
- **Мотивирующая** – побуждает человека действовать для получения одобрения и позитивных самооценочных реакций (удовлетворенности собой, развития самоуважения и гордости).
- **Терминальная** – заставляет человека остановиться (прекратить деятельность), если его действия и поступки способствуют появлению самокритики и недовольства собой.

Адекватная

```
graph TD; A[Адекватная] --- B[Уровни самооценки]; B --- C[Завышенная]; B --- D[Заниженная];
```

***Уровни
самооценки***

Завышенная

Заниженная

«Самооценка психических состояний»

(по Айзенку)

Данная методика включает в себя определение уровня тревожности, фрустрации, агрессивности и ригидности.

«Самооценка эмоциональных состояний»

(А. Уэссман и Д. Рикс)

Методика применяется для самооценки
эмоциональных состояний и степени бодрствования. Данная методика эффективна, если необходимо выявить изменение эмоционального состояния человека на протяжении определенного периода времени. Простота выполнения задания делают ее весьма оперативным инструментом.

Методика диагностика самооценки

Дембо - Рубинштейн.

Модификация А.М. Прихожан

Методика исследования
самооценки личности
С.А. Будасси

Тест на выявление уровня самооценки