

# **МЕТОДИКА ДЕМБО-РУБИНШТЕЙН**

**ИССЛЕДОВАНИЕ САМООЦЕНКИ**

Материал подготовила:  
Безрукова Е. А.  
старший преподаватель КемГИК,  
г. Кемерово, 2016г.

# ЧТО ТАКОЕ САМООЦЕНКА ЧЕЛОВЕКА?

**Самооценкой** называют представления человека о собственной важности и ценности для окружающих, а также это оценка своих недостатков и положительных качеств, эмоций, чувств самим человеком.

Специалисты различают несколько видов самооценки, которые можно исследовать с помощью психологических инструментариетов (например, методика Будасси исследования Я-концепции, или методика Дембо-Рубинштейн). (1)



## Самооценка состоит из представлений личности

- **о себе реальном** ("Я-реальное»),
- **о себе идеальном** ("Я-идеальное").

Существуют разные отношения между этими двумя структурами личности. 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. (1)

# МЕТОДИКА ДЕМБО-РУБИНШТЕЙН

Данная методика позволяет определить, какая самооценка у личности. Это происходит с помощью отметок испытуемого на определенных шкалах. Человеку дается бланк методики, в котором написаны инструкция и основное задание.

Для определения уровня самооценки используется не классическая методика Дембо-Рубинштейн, а Модификация Прихожан. Измененная методика содержит в себе 7 шкал (в отличие от 4-х первоначальных).(1)



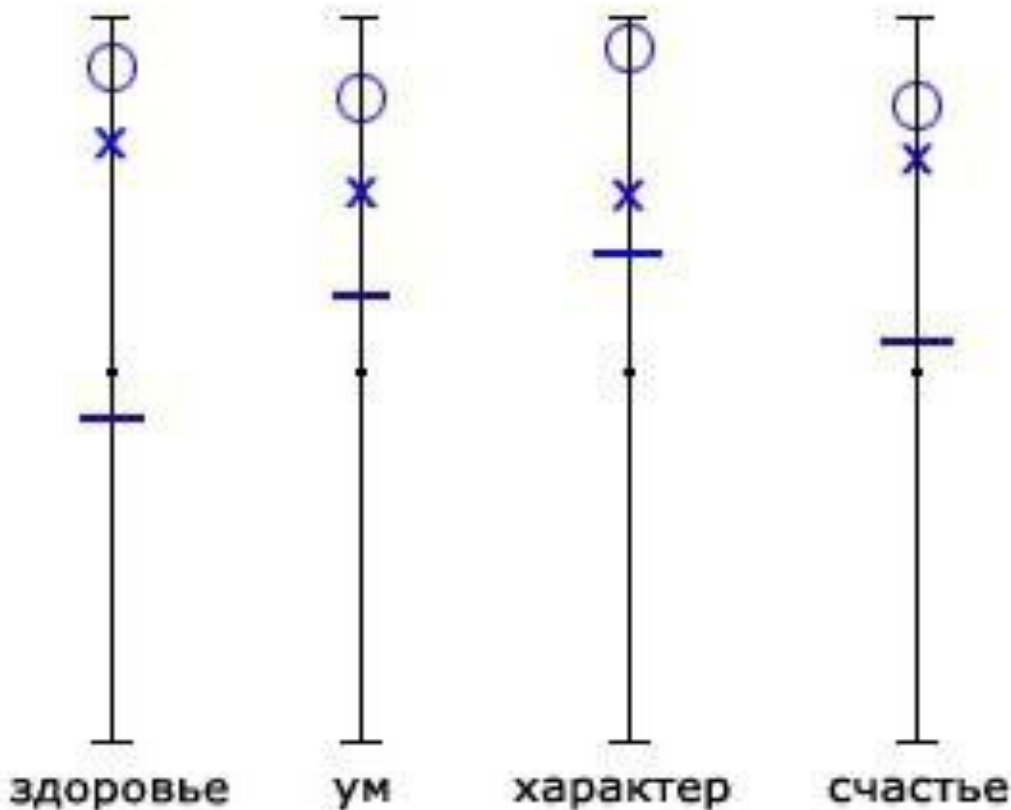
# НАЗНАЧЕНИЕ ТЕСТА

Тест предназначен для психологической диагностики состояния **самооценки** по следующим параметрам:

высота самооценки (фон настроения), устойчивость самооценки (эмоциональная устойчивость), степень реалистичности и/или адекватности самооценки (при ее повышении), степень критичности, требовательности к себе (при понижении самооценки), степень удовлетворенности собой (по прямым и косвенным индикаторам), уровень оптимизма (по прямым и косвенным индикаторам), интегрированность осознанного и неосознаваемого уровней самооценки, противоречивость/непротиворечивость показателей самооценки, зрелость/незрелость отношения к ценностям, наличие и характер компенсаторных механизмов, участвующих в формировании «Я-концепции», характер и содержание проблем и их компенсаций. (3)

# ИНСТРУКЦИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ ИССЛЕДОВАНИЯ

Любой человек оценивает свои способности, возможности, характер и др. Свою оценку можно выразить на отрезке, с одного конца которого начинаются низкие баллы, на другом конце - максимальные 10 баллов. (2)



# ИНСТРУКЦИЯ К ТЕСТУ

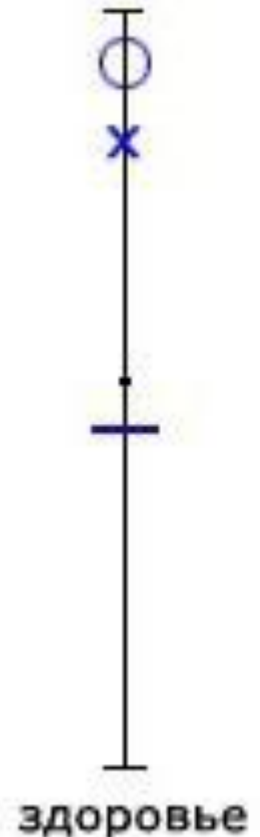
На примере шкалы **«Здоровье»**.

«...Представим себе такую условность: на верхнем полюсе находится самый здоровый человек в мире, внизу – самый больной человек... а между ними – все остальные люди, в том числе и мы с вами.

Отметьте **черточкой** на шкале, как вы себя оцениваете в данный момент по... (данному параметру)?

Отметьте **кружком** на шкале, где бы вы мечтали находиться в идеале между этими полюсами?

Отметьте **галочкой** на шкале, где вы можете оказаться, объективно оценивая свои возможности? Чего вы можете добиться, объективно оценивая свои возможности?» (2)





1. здоровье;
2. способности и ум человека;
3. его характер;
4. пользуется ли он авторитетом у сверстников;
5. умение делать что-то самостоятельно, своими руками;
6. уверенность в себе;
7. внешность человека.

**ШКАЛЫ В ТЕСТЕ :**

**МЕТОДИКА ДЕМБО-РУБИНШТЕЙН**



Имя, фамилия \_\_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_\_ Класс \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

здоровый

хороший  
характер

умный

способный

авторитетен  
у сверстников

красивый

уверенный в себе

больной

плохой  
характер

глупый

неспособный

презирается  
сверстниками

некрасивый

не уверенный  
в себе

**ШКАЛЫ В ТЕСТЕ :**

**МЕТОДИКА ДЕМБО-РУБИНШТЕЙН**

# ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ

Обработка проводится по шести шкалам (первая, тренировочная - "здоровье" - не учитывается). Каждый ответ выражается в баллах. Размеры каждой шкалы 100 мм, в соответствии с этим ответы школьников получают количественную характеристику (напр., 54 мм = 54 баллам).

- По каждой из шести шкал определить:
  - уровень притязаний** - расстояние в мм от нижней точки шкалы ("0") до знака "х";
  - высоту самооценки** - от "0" до знака "х";
  - значение расхождения между уровнем притязаний и самооценкой** - расстояние от знака "х" до знака "-", если уровень притязаний ниже самооценки, он выражается отрицательным числом.
- Рассчитать среднюю величину каждого показателя по всем шести шкалам.(2)

# СХЕМА АНАЛИЗА РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТА

**Высота самооценки** (фон настроения);

**чрезмерно высокая** (высокий фон настроения) – актуальная самооценка находится в третьем интервале.

**повышенная** (повышенный фон настроения) – актуальная самооценка колеблется в пределах 1-1,5 интервалов и находится главным образом в границах двух верхних интервалов.

**нормальная** (ровный фон настроения) – актуальная самооценка находится в первом интервале.

**пониженная** (пониженный фон настроения) – актуальная самооценка находится на средней отметке или в интервале ниже средней отметки.

**выраженно низкая** (низкий фон настроения) – актуальная самооценка находится в нижнем интервале.

**Устойчивость самооценки** (эмоциональная устойчивость);

**эмоциональная устойчивость** – актуальная самооценка колеблется в пределах 1-1,5 интервалов.

**эмоциональная неустойчивость** – актуальная самооценка колеблется в пределах 3 и более интервалов; при равномерной самооценке встречаются западения по одной шкале и подъем по другой. (3)

# СХЕМА АНАЛИЗА РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТА

## (ПРОДОЛЖЕНИЕ СЛАЙДА)

**Уровень оптимизма** (по прямым и косвенным индикаторам);  
**косвенный индикатор** – соотношение интервала возможного (расстояние от актуальной самооценки до объективной оценки собственных возможностей) и интервала невозможного (расстояние от оценки собственных возможностей до идеальной самооценки); чем больше интервал возможного и меньше – невозможного, тем выше уровень оптимизма.

**прямой индикатор** – высота актуальной самооценки на шкале «ОПТИМИЗМ».(3)



# СХЕМА АНАЛИЗА РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТА

## (ПРОДОЛЖЕНИЕ СЛАЙДА)

**Интегрированность осознанного и неосознаваемого уровней самооценки;**

**отсутствие интегрированности** – показатели оптимизма и удовлетворенности собой по прямым и косвенным индикаторам не совпадают.

**интегрированность** – показатели оптимизма и удовлетворенности собой по прямым и косвенным индикаторам – совпадают.

**Противоречивость/непротиворечивость показателей самооценки;**  
испытуемый дает себе различные оценки (актуальная самооценка) по сходным шкалам (например, высокая оценка по шкале «здоровье» и низкие оценки по шкалам психическое и физическое здоровье).

**Зрелость/незрелость отношения к ценностям;**

**незрелость** – показатель идеальной самооценки совпадает с верхним полюсом шкалы в трех и более случаях.(3)

# СХЕМА АНАЛИЗА РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТА

## (ПРОДОЛЖЕНИЕ СЛАЙДА)

**Наличие и характер компенсаторных механизмов, участвующих в формировании «Я-концепции»;**

**парциальная компенсаторная потеря критичности** – компенсация частной проблемы (единичного западения самооценки) чрезмерным завышением самооценки по отдельной шкале; устойчивая самооценка на фоне которой наблюдается провал по одной шкале и подъем по другой шкале.

**механизм борьбы с депрессией** – компенсаторное снижение идеальной самооценки с целью повышения удовлетворенности собой при пониженной в целом актуальной самооценке; линии актуальной и идеальной самооценок параллельны, несколько неустойчивы, актуальная самооценка понижена.(3)

# СХЕМА АНАЛИЗА РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТА

(ПРОДОЛЖЕНИЕ СЛАЙДА)



**вытесняемая неудовлетворенность собой** – компенсаторное снижение идеальной самооценки с целью повышения удовлетворенности собой при повышенной в целом актуальной самооценке; линии актуальной и идеальной самооценок параллельны, несколько неустойчивы, актуальная самооценка повышена.

**дезинтеграция осознанного и неосознанного уровней самооценки** – несоответствие результатов косвенной и прямой оценки оптимизма и удовлетворенности собой; различие (несовпадение) между косвенными и прямыми индикаторами удовлетворенности собой и оптимизма.(3)

# СХЕМА АНАЛИЗА РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТА

(ПРОДОЛЖЕНИЕ СЛАЙДА)



**Инфляция мечты** – смещение отметок идеальной самооценки на уровень отметок оценки своих возможностей; отметки идеальной самооценки и объективной оценки своих возможностей совпадают.

**Неадекватно завышенная самооценка с признаками нарушения критичности;** устойчивое повышение самооценки доходит до верхнего интервала.(3)



# РАСШИФРОВКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ

## 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.(2)

# РАСШИФРОВКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ

## 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.  
Это может быть результатом проявления двух психологических проблем:
  1. действительно неуверенности в собственных возможностях и "защитной" неуверенности.
  2. наблюдается в случае, если человек сам навязывает себе эту "недооценку", чтобы не напрягаться в решениях и избегать ответственности. (2)

# РАСШИФРОВКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ

## Соотношение между параметрами самооценки:

Символы «х» должны находиться между символами «о» и «-». Расстояние между х и о — это интервал недостижимого. Желаемого, но недостижимого. «Х» — это то, что «человек сможет», а то, что выше нее, — «недоступно». Ниже «х» вплоть до актуальной самооценки — то, что достижимо. Соотношение между этими двумя интервалами (выше и ниже х) определяет уровень оптимизма испытуемого. Чем больше интервал возможного и меньше — невозможного, тем выше уровень оптимизма.

Высота «кружков» должны стоять немного ниже верхнего полюса. Если «кружок» находится на полюсе, можно предполагать незрелое отношение к ценностям. Зрелый человек не мечтает быть идеальным. Чрезмерно высокая актуальная самооценки служит признаком нереалистичности.

Неравномерная самооценка, когда показатели разных шкал серьезно отличаются друг от друга, может говорить об эмоциональной неустойчивости.

«О» — идеальная самооценка, символизирует уровень мечты человека. Обычно все люди испытывают потребность мечтать. Если мечта сбывается, то возникает новая мечта. Мечта, для того чтобы сбыться, должна превратиться в цель. То есть символом «х» мы обозначаем уровень цели или реальных перспектив. По мере достижения цели, место мечты, превратившейся в цель, занимает другая мечта, а «о» по-прежнему стоит выше «х». Если этого не происходит, мы говорим об «инфляции мечты». (4)



Методика может проводиться как **фронтально**, так и **индивидуально**.

**Время**, отводимое на заполнение шкалы вместе с чтением инструкции, 10-12 мин.

# ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ИСТОЧНИКИ

1. <http://fb.ru/article/181258/metodika-dembo-rubinshteyn-issledovani-e-samootsenki> - Методика Дембо Рубинштейн: исследование самооценки.
2. [http://www.psychologos.ru/articles/view/metodika\\_diaagnostika\\_sa\\_moocenki\\_dembo-rubinshteyn\\_modifikaciya\\_prihozhan](http://www.psychologos.ru/articles/view/metodika_diaagnostika_sa_moocenki_dembo-rubinshteyn_modifikaciya_prihozhan) -Методика диагностика самооценки Дембо-Рубинштейн. Модификация Прихожан.
3. <http://vsetesti.ru/430/> -Исследование самооценки по методу Дембо-Рубинштейн.
4. <http://nsportal.ru/shkola/psikhologiya/library/2015/03/03/diaagnostik-a-samootsenki-dembo-rubenshteyn> - Диагностика самооценки Дембо-Рубенштейн