

САМООЦЕНКА

Подготовлено специально для 9 класса
школы №23=)

Важные организационные моменты по нашим урокам:

- 0 На каждом уроке вы будете узнавать что-то новое о себе или о профессиях с помощью специальных заданий и упражнений.
- 0 Информация, полученная с помощью психологических тестов, является конфиденциальной, то есть секретной. Таким образом, первое условие нашей работы – **конфиденциальность**. Еще одно важное условие – **искренность** при ответе на вопросы. Если вы даете заведомо ложные ответы на вопросы, касающиеся вашего поведения в различных ситуациях, то результаты тестов будут недостоверны.
- 0 В конце каждого урока есть контрольное задание, состоящее из пяти вопросов. За пять правильных ответов вы получаете оценку «отлично», за четыре – «хорошо» и так далее. Одни задания вы будете выполнять на уроке, другие – дома.

0 И так... Большинство тестов основано на **самооценке**.
Чтобы точно оценить свои возможности,
недостаточно иметь в своем распоряжении
специально подобранные и проверенные методики.
Необходимо знать ту шкалу, по которой мы себя
оцениваем. А она у всех разная. Древние считали, что
человек – мера всех вещей. Значит, сколько людей –
столько и измерительных приборов?

- 0 Внимание! Сегодня Вас ожидает погружение в глубины психодиагностики.
- 0 Впереди два теста, которые вы пройдёте, и научитесь вычислять свои результаты.

Начнём с практики!
Пишем в тетрадь=)

Тест «Кто я?»

0 Инструкция:

0 Откройте тетрадь.

0 Засеките 5 минут.

0 В течение этого времени десять раз по-разному ответьте на вопрос: «Кто Я?» Записывайте ответы так, как они приходят вам в голову.

0 Я - ...

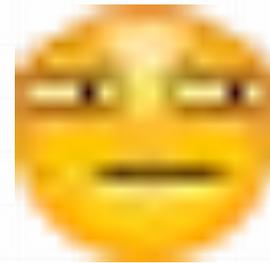
0 Я - ...

0 Я - ...

0

0 И т.д.

0 Вы выполнили задание?



0 Если да, переходите к следующему слайду и узнайте, что всё это значит!

0 Если ещё нет, не переходите к интерпретации, пока не выполните задание. Иначе испортите себе результаты!

0 Вернуться к предыдущему слайду:

0 Тест «Кто я?»

Интерпретация теста «Кто Я?» из учебника Резапкиной «Психология и выбор профессии»

КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ:

Отвечая на вопрос «Кто Я?», вы обозначаете то место, которое занимаете в этом мире, конструируете образ своего «Я».

Если вы смогли придумать себе не более 5 характеристик, вероятно, вы или не хотите раскрываться даже перед собой, или редко задумываетесь о себе, пользуясь лишь самыми очевидными характеристиками («Я — человек, ученик» и т. д.) Возможно, вам этого достаточно. Но если вы будете так сдержанны в реальной презентации, вашему собеседнику придется самому «достраивать» ваш образ.

Интерпретация теста из учебника Резапкиной «Психология и выбор профессии»

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

- 0 Проанализируем содержание ответов. Встречаются ли среди них **критические замечания**? Возможно, и в жизни вы склонны преувеличивать свои недостатки, выпячивать их.
- 0 Чаще всего встречаются **ролевые и биографические характеристики** («юноша», «девушка», «сын», «дочь»). Обратите внимание, сколько таких характеристик в вашем автопортрете. Если их большинство, возможно, вы предъявляете себя в жизни как носителя формальных характеристик, под которыми могут подписаться миллионы людей. Где ваша индивидуальность? Вы про нее забыли или ее нет?
- 0 Бывает, что разные ответы крутятся **вокруг одной и той же темы** — своих увлечений, отношений с другими людьми, планов на будущее. Подчас так проявляются проблемы, которые неосознанно определяют ваши поступки.
- 0 .

Интерпретация теста из учебника Резапкиной «Психология и выбор профессии»

ВРЕМЕННЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

- 0 В каком **времени** стоят глаголы в ваших ответах — в настоящем, будущем или прошедшем? Или они вне времени? Если большинство ответов относится к прошлому («я был перспективным спортсменом»), возможно, вы до сих пор цепляетесь за него, перебирая, словно старые фотографии, вчерашние успехи.
- 0 Бывает так, что человек не живет, а готовится к жизни. «Когда я вырасту..., Когда выучусь..., Когда женюсь..., Когда куплю машину..., когда построю дом...» и так далее до бесконечности. Планирование — дело хорошее и даже необходимое. Однако бывает, что жизнь превращается в долгий изнурительный забег с промежуточными финишами. Возлагая все надежды на будущее, что вы оставляете сегодняшнему дню и сегодняшнему себе?
- 0 Если в ваших ответах присутствует прошлое, настоящее и будущее, значит, у вас есть полноценное ощущение своей жизни. Но основной акцент должен быть на настоящем.

0 Теперь подумайте, насколько Вы согласны с представленной интерпретацией Ваших ответов.

0 Не всегда стоит безоговорочно верить тестам и чужим объяснениям, сверяйтесь со своими ощущениями.



0 Тест, который вы только что выполнили, основан на вашей самооценке.

0 *Самооценка* — это способность оценивать себя самого. Это измерительный прибор, который всегда с собой. Большинство методик, которые вам встретятся, также основаны на самооценке. Поэтому так важно, чтобы прибор был точный. Иначе полученная информация будет недостоверна и приведет к неправильному решению.

...А теперь наконец
определим самую самооценку!!

...Да, ещё один тест. Последний!

Называется он «Шкала самооценки»

0 **Внимательно прочтите инструкцию.**

0 *Начертите в тетради 7 одинаковых вертикальных отрезков длиной 10 см (соблюдение размеров важно!!!).*

0 *Один рядом с другим на расстоянии 1,5 см.*

0 *Отметьте у отрезков начало и конец.*

0 *Подпишите отрезки:*

0 *здоровье;*

0 *ум;*

0 *характер;*

0 *авторитет у сверстников;*

0 *способности делать что-то самостоятельно, своими руками, умелые руки;*

0 *уверенность в себе;*

0 *внешность.*

0

0 *Нижняя точка – минимум развития качества. Верхняя точка – максимально возможное развитие качества.*

0 **Пример – на следующем слайде.**



здоровый

хороший
характер

умный

способный

авторитетен
у сверстников

красивый

уверенный в себе

больной

плохой
характер

глупый

неспособный

презирается
сверстниками

некрасивый

не уверенный
в себе

0 **Оцените себя по каждой шкале:**

0 *Напоминание: Нижняя точка – минимум развития качества. Верхняя точка – максимально возможное развитие качества.*

0 Горизонтальной чёрточкой (-) на каждом отрезке отметьте **уровень** развития того или иного качества или свойства **СЕЙЧАС**, в настоящее время.

0 После этого крестиком (x) на шкале отметьте, какой уровень развития качества был бы для вас **ЖЕЛАЕМ**. При каком уровне развития этих качеств вы были бы **довольны собой**.

0 *(Может быть, у кого-то из вас по какой-то шкале чёрточка и крестик будут находиться в одной точке, такое тоже бывает, когда представления о желаемом и действительном совпадают)*

Обработка результатов теста

- 0 Обработка проводится по шести шкалам (первая, тренировочная - "здоровье" - не учитывается).
- 0
- 0 Каждый ответ выражается в баллах. Как уже отмечалось ранее, размеры каждой шкалы 100 мм
- 0 .
- 0 **Количество баллов = количеству миллиметров от нижней точки шкалы до значка (крестика или чёрточки).**

0 По каждой из шести шкал нужно определить:

0 а) уровень притязаний - расстояние в миллиметрах от нижней точки шкалы до знака "х"

0 б) высоту самооценки - от нижней точки шкалы до знака "-";

0 Вы посчитали свои баллы, теперь можно переходить к объяснению!

0 Сначала дадим объяснение уровню притязаний, затем – уровню самооценки.

0 Что же означают ваши баллы?

Уровень притязаний (от нижней точки шкалы до «Х»)

От 60 до 89 баллов – **нормальный, реалистический уровень притязаний**.
Человек ожидает от себя столько, сколько способен выполнить.

Оптимальный - сравнительно высокий уровень - от 75 до 89 баллов, подтверждающий оптимальное представление о своих возможностях, что является важным фактором личностного развития.

Результат от 90 до 100 баллов - обычно удостоверяет нереалистическое, некритическое отношение к собственным возможностям.

Результат менее 60 баллов свидетельствует о заниженном уровне притязаний, такой человек ожидает от себя гораздо меньше, чем реально способен достичь, в результате отказывается от многих реально достижимых планов и целей.

Высота самооценки (от нижней точки шкалы до «--»)

Реалистическая, адекватная самооценка – это количество баллов от 45 до 74 ("средняя" и "высокая" самооценка).

Количество баллов от 75 до 100 и выше свидетельствует о завышенной самооценке. Завышенная самооценка может подтверждать неумение правильно оценить результаты своей деятельности, сравнивать себя с другими.

Количество баллов ниже 45 указывает на заниженную самооценку (недооценку себя).

За низкой самооценкой могут скрываться два совершенно разных психологических явления: подлинная неуверенность в себе и "защитная", когда декларирование (самому себе) собственного неумения, отсутствия способности и т.п. позволяет не прилагать никаких усилий.

- 0 Что нужно знать о самооценке? Самооценка – это наш измерительный прибор, и он должен быть точным.
- 0 Какая самооценка является хорошей? Высокая или низкая?
- 0 Правильный ответ – адекватная. Для того, чтобы быть адаптивными и успешными в своей жизни, мы не должны ни переоценивать свои возможности, ни недооценивать.

Формула счастья Уильяма Джеймса

0 Американский психолог Уильям Джеймс вывел формулу самооценки, которую иногда называют формулой счастья:

0

$$\text{Самооценка} = \frac{\text{Успех (чего я достиг)}}{\text{Уровень притязаний (на что я рассчитывал)}}$$

Формула счастья Уильяма Джеймса

0 Как понимать эту формулу?

- 0 **Ощущение собственного благополучия зависит от двух факторов: от реальных достижений и от уровня притязаний.**
- 0 Если уровень притязаний высок (то есть человек хочет от себя многого), а реальные достижения (успех) не велики – то человек не будет ощущать себя благополучным.
- 0 **Есть только два способа повысить самооценку:**
 - 0 1) добиться успеха в какой-нибудь деятельности;
 - 0 2) снизить уровень притязаний.

Вопросы для самопроверки

(напишите на листочках и сдайте в следующий раз)

1. Способность оценивать себя называется:
а) самодеятельность, б) самооценка, в) самопрезентация, в) самовосприятие.
2. На самооценку в первую очередь влияет:
а) уровень притязаний, б) привлекательность; в) трудолюбие, г) здоровье.
3. Важнейший принцип психодиагностики называется:
а) конгруэнтность, б) конфиденциальность, в) толерантность, г) лояльность.
4. «Формулу счастья» вывел:
а) Павлов; б) Селье; в) Джеймс, г) Гиппократ.
5. На достоверность результатов тестирования влияет ваша:
а) искренность, б) критичность, в) общительность, г) независимость.

Спасибо за внимание и волю
к знаниям, до встречи на
уроке!!

