Курсовая работа

По общей психологии

Тема: Самооценка: понятие, сущность, развитие

***Содержание***

Введение

1. Теоретические аспекты самооценки личности

1.1 Понятие и сущность и самооценки

1.2 Значение и функции самооценки личности

1.3 Виды и уровни самооценки личности

2. Диагностика и коррекция самооценки личности

2.1 Проблема адекватности самооценки

2.2 Диагностика самооценки личности

2.3 Формирование и развитие самооценки

Заключение

Глоссарий

Список использованных источников

Приложения

***Введение***

*Проблема и актуальность.* Вопросы, связанные с развитием самосознания и самооценки человека являются одними из наиболее актуальных и значимых в современной психологии личности, поскольку именно проблеме самооценки личности в процессе исследования самосознания отводится ключевая роль. Самооценку личности можно назвать объединяющим началом и стержнем развития самосознания личности. Только при формирования определенной самооценки человек обретает свою личность. Если у индивида самооценка формируется правильно, то она предполагает не просто - знать самого себя, и не только как набор каких-либо характеристик и качеств. Самооценка - это, прежде всего определенное отношение к себе, подразумевающее осознание своей личности индивидом как некоторого устойчивого личностного образования. Она дает возможность сохранить устойчивость личности в самых различных ситуациях, позволяет человеку оставаться самим собой. Кроме этого самооценка есть центральное звено произвольной саморегуляции, обусловливающая уровень и направление активности человека, его отношение к окружающим и к самому себе.

*Тема исследования: "*Самооценка: понятие, сущность, развитие".

*Практическая значимость*. Только объективное знание всех психологических факторов развития самооценки даст возможность применять их в качестве методологической базы при разработке различных развивающих мероприятий, методик, моделей, программ; а также и наметить пути конструктивного устранения возникающих противоречий, препятствующих развитию адекватной самооценки личности. Это доказывает практическую значимость данного исследования.

*Цель исследования.* Анализ и изучение сущности феномена "самооценка" в психологии, его структуры, значения, факторов развития, а также круга проблем, связанных с ее формированием у человека.

*Задачи исследования*. Цель исследования будет достигнута при решении следующих задач:

) Дать определение и раскрыть психологическую сущность понятия "самооценка", его виды с точки зрения различных подходов.

2) Выявить психологические условия и факторы развития самооценки личности.

) Исследовать психологические факторы, определяющие развитие самооценки на различных этапах развития личности.

) Представить основные методики диагностики самооценки.

) Рассмотреть наиболее эффективные методы коррекции неадекватной самооценки личности.

) Сделать выводы.

*Методологию и методику* исследования составляют: теоретический анализ учебной, научной и специальной литературы в области психологии, социологии, педагогики, психодиагностики и других областях; сравнительный анализ различных взглядов и подходов к данной проблеме; а также другие общенаучные и частные методы исследования. Информационную базу исследования составляют научные труды отечественных и зарубежных авторов, занимавшихся исследованием данного феномена и разработавших практические методики диагностики и коррекции самооценки, а именно: Л.И. Божович, Л.С. Выготский, А.В. Захарова, С.Л. Рубинштейн, С.Г. Якобсон, Б.Г. Ананьев, И.И. Чеснокова, А.Н. Леонтьев, М.И. Лисина, Л.В. Бороздина, B. C. Мерлин, Е.П. Ильин, К.А. Абульханова-Славская, А.Р. Лурия, А.А. Реан, И.С. Кон, П. Милнер, Р. Бернс, К. Роджерс и другие авторы.

*Структура исследования.* Курсовая работа состоит из двух глав с приложениями. В первой главе рассматриваются теоретические аспекты самосознания, сущность, виды, факторы развития с позиции различных подходов и точек зрения авторов. Вторая глава посвящена проблемам развития самооценки и путям решения данных проблем, практическим вопросам диагностики и коррекции развития самооценки.

# ***1. Теоретические аспекты самооценки личности***

# ***1.1 Понятие и сущность и самооценки***

Самооценка - это феномен, представляющий собой ценность, приписываемую себе как личности и собственным деяниям индивидами, которая выполняет три стрежневые функции: регуляцию, развитие и защиту. Функция регуляции отвечает за принятие решений личностной направленности, функция защиты обеспечивает личностную стабильность и независимость, а функции развития представляет собой своеобразный толчковый механизм, направляющий индивида к личностному развитию. Стрежневым критерием собственного оценивания выступают системы смыслов и не смыслов субъектов. Существенная роль в образовании адекватного или завышенного (заниженного) уровня самооценивания лежит в оценках окружающих личности индивида и его достижений.

В психологии первые серьезные попытки изучить природу самооценки и особенности ее формирования предпринял американский психолог и философ Уильям Джеймс, который посвятил многие свои работы разработке проблематики "Я".У. Джеймс считал, что самооценка человека может быть следующего рода:

 самодовольство, которое находит свое проявление в гордости, высокомерии, заносчивости и тщеславии;

 недовольство, проявляющееся в скромности, смущении, стыде, неуверенности, отчаянии, униженности и осознании своего позора.

У. Джемс разработал для самооценки специальную формулу: *Самооценка = Успех / Уровень притязаний*. Где уровень притязаний это уровень, к которому индивид стремится в различных сферах жизнедеятельности (статус, карьера, благосостояние). Уровень притязаний служит идеальной целью для своих будущих действий. Успех - это достижение конкретных результатов при выполнении определенных действий, которые отражают уровень притязаний. Из формулы видно, что самооценку можно повысить либо снижая уровень притязаний, либо повышая результативность своих действий.

Следует отметить, что в психологической литературе самооценку связывают с уровнем притязания личности, а начало данный подход берет в работах одного из представителей гештальтпсихологии Курта Левина. Под уровнем притязаний в психологии понимают некое стремление человека к достижению цели, которая по его же мнению характеризуется тем уровнем сложности, с которым он способен совладать. Таким образом, уровень притязаний видеться как уровень трудностей тех целей и задач, которые человек выбирает для себя, а формируются они в первую очередь благодаря влиянию прошлых успехов или же неудачей в деятельности. Именно поэтому, успехи в прошлой деятельности (а конкретнее переживание самим субъектом деятельности и своих достижений как успешных или же неуспешных) способствуют росту уровню притязания и соответственно вызывают повышение самооценки человека.

Американский психолог К. Роджерс считал, что личность формируется в процессе развития, сущность которой составляет знание индивида о себе и самооценка. Последняя формируется в процессе взаимодействия с окружающей средой, оценочного взаимодействия с другими людьми. Поведение подрастающего индивида и его дальнейшее развитие прежде всего согласуются с его самооценкой. По мнению Роджерса в индивидуальном развитии между представлением индивида о себе и действительным опытом, куда входят и оценки окружающих, и моральные ценности, возможно появление конфликта. Конфликт может возникнуть либо из-за дивергенции между самооценкой и оценками окружающих, либо из-за дивергенции между самооценкой и тем идеальным представлением о себе, соответствовать которому стремится индивид. При этом не всегда данное расхождение является патогенным. Автор полагает, что выход в большей мере зависит от того, как сложилась самооценка в индивидуальном опыте человека. Одни индивиды не хотят перестраивать свою самооценку и извращенно интерпретируют свой реальный опыт. Другие люди могут перестраивать самооценку, приводя ее в соответствие со своим реальным опытом. Гибкость в оценке самого себя, умение корректировать свое поведение под влиянием опыта являются условием безболезненной адаптации к условиям жизни.

Разделяя взгляды Роджерса и других психологов, главным образом психотерапевтов, психолог Р. Бернс указывает на особую роль в формировании самооценки сопоставления реального и идеального Я. При достижении в реальности характеристик "идеального Я" индивид формирует высокую самооценку, при разрыве - низкую. Следовательно, индикатором уровня индивидуальной оценки себя становится дистанция между названными позициями. однако интервал между реальной и идеальной самооценкой - это только относительная мера, отражающая их сближение или отдаление, но не абсолютную высоту.

По мнению некоторых отечественных авторов, самооценка представляет собой некое осознание человеком своих моральных личностных качеств. Такие авторы как М.И. Лисина, А.И. Силвестру и другие исследовали преимущественно условия развития когнитивной стороны самосознания, тем не менее, они также выделяли аффективную часть образа "Я" и полагали, что самооценка представляет собой механизм переработки данных представлений на уровне аффективного процесса.

Однако большинство авторов рассматривает самооценку как органическую и центральную составляющую самосознания личности. Так, по мнению B. C. Мерлина, структура самосознания включает в себя 4 основных составляющих, которые отождествляются автором с фазами развития самосознания: сознание "Я" как активного субъекта деятельности; сознание тождественности; осознание своих психических свойств; социально-нравственная самооценка. При этом социально-нравственная самооценка индивида обусловлена правильным пониманием социальных норм и критериев нравственной оценки. Автор говорил о зависимости самооценки от оценки индивида своей социальной группой, от его отношения к социальной группе.

В свою очередь С.Л. Рубинштейн самооценку рассматривает как некое стержневое образование личности, формирующееся посредством оценивание человека другими людьми и его оценок по отношению к ним. Он рассматривает самооценку личности в виде ее основной структуры. Ее ядро составляют ценности, которые личность принимает и на внутриличностном уровне обуславливают механизм саморегуляции его поведения. В теоретических исследованиях С.Л. Рубинштейна самосознание индивида представляет собой итог познания, требующей при этом осознания действительной обусловленности его переживаний. В свою очередь самосознание личности связано с ее самооценкой, в значительной степени обусловленной мировоззрением, которое определяет нормы оценки.

Российский психолог В.В. Столин рассматривая 3 уровня строения самосознания, а также выделяя при этом единицы самосознания - говорит о самооценке как о единицей индивидуального уровня самосознания. Согласно его концепции на уровне органического самосознания имеет сенсорно-перцептивную природу; на уровне индивидного - воспринимаемая оценка себя другими людьми и соответствующую самооценку, свою возрастную, половую и социальную идентичность; на уровне личностного - конфликтный смысл, проясняющий для личности значение ее же собственных свойств и сигнализирующий об этом в форме эмоционально-ценностного отношения к себе.

По мнению выдающегося советского психолога и педагога Леонтьева А.Н. - самооценка это одно из существенных условий, посредством которого человек становится личностью, поскольку самооценка вырабатывает у человека потребность соответствовать уровню требований общества и соответствовать уровню своих личностных оценок.

Психолог Л.В. Бороздина рассматривает самооценку как наличие критической позиции человека по отношению к тому, чем он владеет, но это не констатация имеющегося потенциала, а именно его оценка, самооценка является самостоятельным элементом структуры самосознания.

В теоретических исследованиях А.В. Захаровой, самооценка представляет собой феномен, являющийся "центральным, ядерным образованием личности, через призму которого, преломляются и опосредуются все линии психического развития ребенка, в том числе становление его личности и индивидуальности". Другими словами в ее работах самооценка анализируется как системное образование, обусловленное факторами психического развития и являющееся главной составляющей самосознания.

Советский исследователь И.И. Чеснокова представляла самооценку как особое образование самосознания личности, которая включается в регуляцию поведения личности. Автор рассматривала ее как взаимодействия двух сфер: эмоционально-ценностного отношения индивида к себе и сферы самопознания. Посредством самооценки отражается уровень знания индивидом себя и отношения к себе, что есть, по мнению автора, необходимое внутреннее психологическое условие тождественности личности, ее константности.

Итак, в ходе анализа зарубежной и отечественной литературы было установлено, что в рамках изучения проблем самосознания самооценке отводится ведущая роль, где самооценка определяется как стержень самосознания, индикатор индивидного уровня его развития, его личностный аспект, интегрирующее начало, которое органично интегрировано в процесс самосознания. В принципе, все теоретические подходы к изучению самооценки можно условно объединить в три основные группы согласно аспекту или функции, которой отдавался приоритет (Приложение А). Самооценивание личности в своей структуре имеет два компонента: когнитивный и эмоциональный. Когнитивный отражает все, что человек узнал о себе из разных источников информации. Эмоциональный выражает собственное отношение к разным сторонам личности (поведению, чертам характера, привычкам). При этом анализ основных теоретических подходов к проблеме самооценки человека позволяет авторам выделять основные моменты, которые помогают в понимании сути этой психологической категории. Следует выделить следующие особенности самооценки:

 самооценка, являясь одним из компонентов "Я-концепции" личности (самосознания) и находится в тесной связи с другими ее компонентами (самоотношение, самопознание и саморегуляция);

 в основе понимания самооценки лежат оценки и эмоции;

 самооценка неотделимо от мотивов личности, ее целей, убеждений, идеалов, ценностей и ценностных ориентаций;

 самооценка также является механизмом саморегуляции поведения и деятельности человека;

 самооценка может изучаться и как процесс, и как результат;

 анализ самооценки в качестве процесса предполагает наличие внутреннего основания и сравнения с нормами общества, эталонами, принятыми в нем и с другими людьми.

# ***1.2 Значение и функции самооценки личности***

Оценивание поступков, качеств, действий происходит с самого раннего возрастного периода. В нем можно выделить две составные части: оценку собственных действий и качеств окружающими и сопоставление достигнутых персональных целей с результатами других. В процессе осознания собственных поступков, деятельности, целей, поведенческих реакций, потенциала (интеллектуального и физического), анализа отношения к своей персоне окружающих и личное отношение к ним, индивид учится производить оценивание собственным положительным качествам и отрицательным чертам, другими словами учится адекватному самооцениванию. Такой процесс может затянуться на долгие годы. Но повысить самооценку и ощутить уверенность в собственном потенциале и силах можно уже через довольно непродолжительное время, если поставить перед собой такую цель или существует необходимость освободиться от неуверенности.

Уверенность в личном потенциале и адекватная самооценка являются именно теми двумя главными составляющими успешности. Можно выделить характерные черты субъектов, чувствующих уверенность в собственных возможностях.

Такие индивиды:

 рассматривают достигнутые цели, как успешность. В случаях, когда достичь желаемого не представляется возможным, они определяют для себя более реальные цели, извлекают урок из проделанной работы. Именно такое отношение к успешности и неудачам открывает новые возможности, дает силы для последующих действий с целью постановки новых целей;

 признают собственные достижения;

 относятся к выражению собственных мыслей, желаний серьезно также как и к чужим словам, желаниям, они ищут совместные пути для удовлетворения общих потребностей;

 они положительно оценивают собственный личностный потенциал, определяют для себя труднодостижимые цели и добиваются их осуществления;

 их легко понять;

 всегда выражают от первого лица собственные желания и просьбы;

 все действия воплощают в жизнь по мере необходимости, а не откладывают.

Адекватная самооценка делает индивида уверенной в себе личностью. Совпадение представлений относительно собственного потенциала и своих реальных возможностей называется адекватной самооценкой. Формирование адекватной степени самооценки не будет невозможным без совершения действий и последующего анализа плодов таких действий. Субъект, который обладает адекватной степенью самооценки, чувствует себя хорошим человеком, вследствие чего начинает верить в собственную успешность. Он определяет перед собой множество целей, а для их достижения выбирает адекватные средства. Вера в успех помогает не акцентировать внимание на преходящих неудачах и ошибках.

Изучение самооценивания личности психологами выявило, что оно выполняет целый ряд определенных функций. Представим их в следующей таблице (Таблица 1):

Таблица 1

Функции самооценки

|  |  |
| --- | --- |
| Функции | Характеристика |
| *Эмоциональная* | позволяет человеку ощущать удовлетворенность собственной личностью, своими качествами и характеристиками |
| *Терминальная* | заставляет человека остановиться (прекратить деятельность), если его действия и поступки способствуют появлению самокритики и недовольства собой |
| *Ретроспективная* | обеспечивает возможность оценки человеком своего поведения и деятельности на заключительном этапе ее выполнения |
| *Регуляторная* | обеспечивает принятие личностью задач и выбора решений. А.В. Захарова разделяет эту функцию на оценочную, контрольную, стимулирующую, блокирующую и защитную. |
| *Развивающая (иди функция развития)* | стимулирует личность к развитию и совершенствованию |
| *Прогностическая* | регулирует активность человека в начале выполнения деятельности |
| *Отражающая (или сигнальная)* | отображает реальное отношение человека к себе, своим поступкам и действиям, а также позволяющая оценить адекватность своих действий |
| *Мотивирующая* | побуждает человека действовать для получения одобрения и позитивных самооценочных реакций (удовлетворенности собой, развития самоуважения и гордости) |
| *Корригирующая* | обеспечивает контроль в процессе выполнения деятельности |
| *Защитная* | обеспечение относительной стабильности личности и ее независимости |
| *Адаптационная* | помогает человеку приспосабливаться к социуму и окружающему миру |

Психологи советуют каждому человеку заглядывать в себя, поскольку внутри находятся решения многих текущих проблем. Покопавшись в себе, человек способен избавиться от находящегося там мусора, как это происходит во время уборки квартиры. При этом полезные, нужные вещи располагают поближе, а то, что не нужно, прячут подальше. Самооценка личности формирует самосознание человека. Личность, оценивая себя, включает в этот процесс оценивание своих качеств, свойств и возможностей. Это происходит через самоанализ, самонаблюдение, самоотчет, непрерывное сравнение себя с другими индивидами, с которыми человек находится в непосредственном контакте.

Самооценивание не является простым удовлетворением любопытства. Движущим мотивом выступает мотив самосовершенствования, стремление к успеху, здоровое чувство самолюбия, ведь человеческая жизнь - это затяжная борьба с самим собой. Самооценивание личности дает возможность, как увидеть настоящее "Я", так и увязать его со своим будущим и прошлым. Самооценка личности позволяет индивиду увидеть корни своих сильных и слабых сторон, увериться в их объективности и научиться обретать адекватные модели для своего поведения в повседневных ситуациях.

# ***.3 Виды и уровни самооценки личности***

Итак, в ходе исследования мы уже установили, что под самооценкой, в психологической науке, понимается произведение индивидом оценки собственных достоинств и дефектов, поведения и деяний, определение персональной роли и значимости в социуме, определение самого себя в целом. С целью более четкой и правильной характеристики субъектов разработаны определенные виды самооценки личности, а именно:

 по реалистичности выделяют *адекватную* и *неадекватную* самооценку, среди которой выделяют заниженную и завышенную;

 в зависимости от уровня (или величине) самооценки она может быть *высокой, средней* или *низкой*;

 по временному отношению, то тут выделяют *прогностическую, актуальную* и *ретроспективную* самооценку;

 по сфере распространения выделяют *общую*, *частную* и *конкретно-ситуативную* самооценку;

 в зависимости от особенностей строения самооценки она бывает *конфликтной* и *бесконфликтной* (у ряда авторов называется *конструктивной* и *деструктивной*);

 в зависимости от стойкости самооценки она может быть *устойчивой* и *неустойчивой*.

Перечисленные виды самооценки личности считаются основополагающими в психологической науке. Их можно трактовать в качестве видоизменения поведения субъектов из области абсолютно-безличного начала в индивидуально личную определенность.

Итак, существует нормальная самооценка, или как еще говорят - *адекватная*, низкая и завышенная, соответственно - *неадекватная*. Эти виды самооценки являются самыми важными и определяющими, поскольку именно от их уровня зависит, насколько личность будет здраво подвергать оценке собственные силы, поступки, качества, деяния. Уровень самооценки заключается в придании чрезмерной значимости себе, собственным достоинствам и дефектам, или наоборот - ничтожности. Следует отметить, что отдельные авторы используют словосочетание "оптимальная самооценка", к которой большинство психологов относят следующие уровни:

 средний уровень;

 выше среднего уровня;

 высокий уровень.

При этом все уровни, непопадающие в категорию оптимальных самооценок, считаются неоптимальными (к ним относиться заниженная и завышенная самооценка). Психологи утверждают, что бывает два типа низкой самооценки:

 *низкий уровень самооценки* и *низкий уровень притязаний* (чрезмерно низкая самооценка, когда человек преувеличивает все свои недостатки);

 *низкий уровень самооценки* и *высокий уровень притязаний* (имеет еще одно название - эффект неадекватности, который может говорить о сформированном у человека комплексе неполноценности и постоянном внутреннем ощущении повышенной тревожности).

Знать уровень самооценки человеку необходимо, ведь это поможет ему в случае необходимости направить свои усилия на ее коррекцию. Современная психологическая наука дает множество различных советов, как повысить самооценку и сделать ее адекватной. При этом *адекватность* самооценки личности определяется соотношением двух противоположных психических процессов: познавательного и защитного. Первый способствует адекватности, а второй действует в направлении обратной действительности. Защитный процесс объясняется тем, что в каждом человеке заложено чувство самосохранения, действующее в ситуациях самооценки на самооправдание личного поведения, а также самозащиты внутреннего личного психологического комфорта. Этот процесс происходит и тогда, когда личность остается наедине с собой, поскольку индивиду сложно признать хаос внутри себя. Многие ошибочно полагают, что завышенный уровень самооценки - это неплохо. Однако такое мнение является не совсем корректным, поскольку, отклонения самооценки в ту или иную сторону очень редко способствуют плодотворному развитию личности.

Так, люди с завышенной степенью самооценки склонны переоценивать собственный реальный потенциал, которые часто полагают думают, что окружающие люди их без оснований недооценивают, вследствие этого они относятся к окружающим их лицам совершенно недружелюбно, нередко высокомерно и надменно, а иногда и совсем агрессивно. При этом они уверены, что во всем превосходят прочих индивидов, и требуют признания собственного превосходства. Субъекты с завышенной степенью самооценки постоянно стараются доказать окружающим, что являются самыми лучшими, а другие хуже них. По причине этого окружающие стремятся избежать общения с ними.

Откровенно завышенная самооценка личности отмечается комплексом превосходства - "я самый правильный", а также комплексом двухлетних детей - "я лучше всех". Человек с завышенной самооценкой идеализирует себя, преувеличивает свои способности и возможности, а также свою значимость для окружающих людей. Такая личность игнорирует неудачи для поддержания психологического комфорта, сохраняя привычное для себя высокое самомнение. При этом такой индивид преподносит слабые стороны за сильные, выдавая обычную агрессивность и упрямство за решительность и волю. Нередко такой человек превращается в недосягаемую личность для других индивидов, становясь душевно глухим и теряя обратную связь с окружающими. Он никогда не прислушивается к чужому мнению. Неуспех такая личность относит к внешним факторам, чужим проискам, обстоятельствам, козням, но только не к своим ошибкам. Критическое оценивание себя другими личностями для него неприемлемо и к таким людям он относятся с явным недоверием, причисляя все это к зависти и придиркам.

Человек с завышенной самооценкой перед собой ставит завышенные и невыполнимые цели; имеет уровень притязаний, который превышает его реальные возможности. Для такого человека присущи такие черты, как зазнайство, высокомерие, стремление к превосходству, агрессивность, грубость, неуживчивость, жесткость. Он ведет себя подчеркнуто независимо и это воспринимается окружающими как пренебрежительность и высокомерие. Человек с завышенным самооцениванием подвержен преследованию истерических и невротических проявлений, он считает, что заслуживает большего, но он невезучий. Зачастую он прогнозируем и стабилен в своем поведении, имеет характерный внешний вид:

 высокое положение головы,

 прямую осанку,

 продолжительный и прямой взгляд,

 командные нотки в голосе.

Откровенно заниженная самооценка личности проявляется в тревожном, застревающем типе акцентуации характера. Как правило, такой человек не уверен в себе, нерешителен, застенчив, чрезмерно осторожен и как никто более остро нуждается в одобрении и поддержке окружающих. Индивид с заниженной самооценкой легко податлив на влияние других личностей и необдуманно идет у них на поводу. Зачастую, страдая комплексом неполноценности, он пытается самореализоваться, самоутвердиться любой ценой, что приводит такую личность к неразборчивости в средствах при достижении целей. Такой человек лихорадочно пытается наверстать упущенное и доказать себе и всем свою значимость и что он лично чего-то стоит. Его цели, поставленные перед собой, более низкие, чем он может достигнуть. Личность с заниженной самооценкой часто уходит в свои неприятности, а также неудачи, при этом раздувая их роль в жизни. Такая личность слишком требовательна к окружающим и к себе, чрезмерно самокритична, замкнута, завистлива, подозрительна, мстительна, жестока. Нередко они видят себя неудачниками, не замечают, вследствие чего не могут правильно оценить свои лучшие качества. Заниженная самооценка, как правило, формируется в детском возрасте, но нередко может трансформироваться из адекватной вследствие регулярного сравнения с другими субъектами. Нередко такой человек становится занудой, доводя окружающих мелочами, а также, вызывая конфликты, как на работе, так и в семье. Для внешнего вида характерно:

 втянутость головы,

 нерешительная походка,

 при разговоре отвод глаз в сторону.

# ***2. Диагностика и коррекция самооценки личности***

# ***2.1 Проблема адекватности самооценки***

Роль самооценки в развитии личности представляет собой практически основополагающий фактор для дальнейшей успешной жизненной реализации. Ведь так часто в жизни можно встретить по-настоящему талантливых людей, но не добившихся успеха вследствие неуверенности в собственном потенциале, таланте и силах. Поэтому вырабатыванию адекватного уровня самооценки необходимо уделять особое внимание. Соответствие мнения личности о собственном потенциале ее реальным способностям считается основным критерием оценивания данного параметра. Невыполнимость целей и планов человека может говорить о неадекватной самооценке, также как и при чрезмерно заниженном оценивании своего потенциала. Отсюда следует, что адекватность самооценки подтверждается только на практике, когда индивид способен справиться с поставленными для себя задачами, или суждениями авторитетных специалистов в подходящей сфере знаний.

Адекватная личностная самооценка - соответствующая реальным результатам и фактам, ожиданиям референтной группы людей, не завышенная и не заниженная оценка своих возможностей, своих ограничений и своего места среди людей (шире - своего места в жизни). В отличие от конкретно-ситуативной самооценки, говорить о адекватности или нет в отношении личностной самооценки сложно. Адекватная самооценка личности представляет собой реалистичное оценивание индивидом собственной личности, качеств, потенциала, способностей, поступков и т.д. Адекватный уровень самооценки помогает субъекту относиться к собственной персоне с критической точки зрения, правильно соотносить собственные силы с целями разной степени серьезности и с запросами окружающих. Можно выделить ряд факторов, влияющих на выработку адекватного уровня самооценки: собственные мысли и структуру восприятия, реакцию окружающих, опыт коммуникативного взаимодействия в школе, в среде ровесников и семье, различные заболевания, физические дефекты, травмы, уровень культурности семьи, окружения и самого индивида, вероисповедание, социальные роли, профессиональную реализуемость и статус.

Адекватное самооценивание дарит индивиду ощущение внутренней гармонии и стабильности. Он чувствует себя уверенным, вследствие чего способен, как правило, выстраивать взаимоотношения позитивного характера с окружающими. Адекватная самооценка способствует проявлению собственных достоинств индивида и одновременно с этим скрывать или компенсировать имеющиеся дефекты. В целом адекватная самооценка ведет к достижению успешности в профессиональной сфере, обществе и межличностных отношениях, открытости для обратной связи, что ведет к приобретению положительных жизненных навыков и опыта.

В психологической литературе многие исследователи отмечают, что увеличение адекватности самооценки ребенка происходит в подростковом возрасте. Объясняется это тем, что подростки оценивают себя гораздо ниже по тем критериям, которые предстают для них наиболее важными, и это снижение говорит о большом реализме. Количество качеств, которые старший подросток осознает в себе превышает в два раза качества, присущие младшему школьнику. Старшеклассники, оценивая себя, охватывают все стороны собственной личности, и их самооценка превращается в более обобщенную. Помимо этого совершенствуются суждения относительно своих недостатков. Подростки способны передать свое настроение, ощущение радости бытия, они раскрываются в учебной деятельности, в любимых занятиях, интересах, увлечениях. Подростки имеют ориентацию на идеальную самооценку, однако разрыв между их идеальной и реальной самооценкой для большинства из них выступает травмирующим фактором. Психологи подметили, что в содержании самооценки подростков зачастую превалируют следующие моральные черты: честность, доброта, справедливость. Высокий уровень подростковой самокритичности позволяет признать свои отрицательные качества и осознать необходимость избавления от них.

В подростковый период взрослый человек занимает в жизни ребенка совершенно особое место. Это связано со спецификой восприятия подростками облика других людей. И уже из-за восприятия, а также понимания другого человека подросток понимает себя. Психологи утверждают, что для подростков в образе воспринимаемого человека главными образом являются элементы облика, физические особенности, а затем прическа, выразительное поведение. С возрастом у детей увеличивается адекватность и объем оцениваемых признаков; расширяется круг используемых понятий и категорий; снижается категоричность суждений, а также возникает большая разносторонность и гибкость. В подростковом возрасте общая самооценка у девочек значительно ниже, чем у мальчиков. Эта тенденция связана напрямую с самооценкой внешности.

Самооценка незрелой личности обычно зависит от оценок окружающих, которые сами не всегда бывают адекватными. Чем личность более зрелая, тем более адекватна ее личностная самооценка. И наоборот, чем более адекватна самооценка личности, тем более это говорит о ее зрелости.

Сегодня во времена время резких геополитических, общественно-экономических и научно-технических перемен, связанных с ними острых стрессов - проблема адекватности самооценки человека - является одной из наиболее острых в практической деятельности психологов. Неадекватная заниженная или завышенная самооценка, зачастую оборачивается против самого человека, обнаруживаясь в таких его качествах (мнительность, подозрительность, высокомерие, агрессия, неуверенность, тревожность), которые никак не содействуют продуктивному развитию его личности. Неадекватная самооценка - фактор, крайне негативно влияющий на развитие личности. Влияние самооценки на судьбу человека может выражаться: в не сложившейся карьере, не счастливой семейной жизни, в проблемах общения, может способствовать развитию депрессии, толкать человека на попытки осуществления совершенно не реалистичных замыслов и проектов, что, естественно, приводит к неуспеху и может приводить человека к суициду. Поэтому очень важно изучать развитие самооценки личности-подростка, правильно диагностировать ее уровень и по возможности вовремя корректировать, если она неадекватна.

# ***2.2 Диагностика самооценки личности***

В современном мире все большую роль играет проблематика становления регулятивных функций, помогающих индивиду выступать настоящим субъектом собственного личностного поведения и деятельности, независимо от воздействия социума определять перспективы своего дальнейшего развития, направления и инструменты для их реализации. Ключевое место среди причин, обуславливающих образование механизмов саморегуляции, принадлежит самооценке, которая определяет направленность и степень активности индивидуумов, становление их ценностных ориентаций, личностных целей и границы его достижений.

Анализ литературы показал, что современные авторы-психологи в последнее время все чаще выносят вопросы, которые имеют связь с изучением личностной направленности, ее самооценки, проблемой самоуважения, постоянства личности, на передний план. Так как такие явления для научного познания обладают сложностью и неоднозначностью, успех изучения которых, в большинстве своем, зависит от уровня совершенства используемых методик исследования. Интерес субъектов к изучению характерных свойств личности, таких как темперамент, самооценка, интеллект и т.д. - повлек за собой разработку множества методик для проведения исследования личности.

По результатам исследования самооценка может быть:

*Оптимальной* - человек правильно оценивает свои способности и возможности, относится к себе достаточно критически, реально смотрит на неудачи и успехи, ставит перед собой осуществимые цели. Оценку своих достижений он проводит не только со своей точки зрения, но и пытается предположить, как это выглядит в глазах других людей. То есть адекватная самооценка не допускает с одной стороны, переоценки, а с другой - излишней критичности к себе;

*Неоптимальная* - слишком завышенная или заниженная самооценка. Неадекватно завышенная самооценка приводит к тому, что человек идеализирует себя и свои возможности. Это чревато игнорированием неудач ради сохранения привычной высокой оценки себя и своих поступков. При этом человек отвергает все, что нарушает это идеалистическое представление, восприятие действительности искажается и отношение к ней становится не рациональным, а исключительно эмоциональным. Справедливое замечание воспринимается как придирка, объективная оценка результатов деятельности - как несправедливо низкая.

Методики диагностики самооценки сегодня можно рассматривать во всем их многообразии, так как разработано множество различных приемов, методов, позволяющих проанализировать самооценку личности, базируясь на разных показателях. Поэтому психология имеет в своем арсенале целый ряд экспериментальных методик обнаружения самооценки индивида, ее количественной оценки и качественной характеристики. Методик самооценки личности, дающих 100% результат, пожалуй, не существует, но попытки их создания предпринимались неоднократно.

К примеру, при помощи величины рангового соотношения можно сравнить представление субъекта о том, какие личностные черты он желал бы иметь в первую (Я идеальное), а какие качества имеет на самом деле (Я текущее). Существенным фактором в данном методе является то, что индивид в процессе прохождения исследования производит нужные вычисления самостоятельно в соответствии с имеющейся формулой, и не сообщает исследователю информацию о собственном текущем и идеальном "Я". Коэффициенты, полученные в результате исследования самооценки, позволяют увидеть самооценку в ее количественном выражении. Рассмотрим наиболее популярные на сегодняшний день методики диагностики самооценки.

**Методика Дембо-Рубинштейн**. Методика Дембо-Рубинштейн, названная по фамилиям авторов, помогает определить три ключевых параметра самооценки: высоту, реалистичность и устойчивость. В данной методике обследуемому дается возможность определить свое состояние по избранным для самооценки шкалам с учетом ряда нюансов, отражающих степень выраженности того или иного личностного свойства. Методика Дембо-Рубинштейн отличается крайней простотой в проведении. На листе бумаги проводится вертикальная черта, обозначающая одно из свойств, например, здоровье, ум, характер, авторитет испытуемого. Верхний край соответствует состоянию, где, по мнению испытуемого находится самый счастливый человек, которого можно представить, а нижнему соответствует состояние самого несчастного человека. То есть внизу находятся отрицательные ценности, которых человек старается избежать, а вверху наоборот положительные, к которым человек стремится.

самооценка личность поведение адекватность

Испытуемому необходимо выдать специальный бланк, где изображено семь линий высотой - 100 мм, с указанием верхней, нижней точек и середины шкалы (Приложение Б). При этом верхняя и нижняя точки отмечаются заметными чертами, середина - едва заметной точкой. Далее испытуемому предлагается обозначить место на этой линии, которое, по его мнению, соответствует его текущему уровню чертой (-). То, каким уровнем развития качества он был бы удовлетворен, нужно обозначить кружком (о). И крестиком (х) необходимо обозначить то место на шкале, где он может оказаться, объективно оценивая свои возможности. Сама процедура выполнение методики и подсчет результатов является основой для дальнейшего собеседования с испытуемым. Более того, в процессе собеседования может быть выявлена необходимость какой-нибудь еще шкалы. Ее также можно включить в исследование.

Данная методика может проводиться как фронтально - с целой группой, так и индивидуально. В первом случае необходимо проверить, как каждый испытуемый заполнил первую шкалу. Надо убедиться, правильно ли применяются предложенные значки, ответить на вопросы. После этого испытуемый работает самостоятельно. Время, отводимое на заполнение шкалы вместе с чтением инструкции, 10-12 мин. В ходе проведения исследования следует учитывать абсолютно все комментарии участника процесса, сказанные по отношению к шкалам, полюсам и его расположения на шкалах. Специалисты убеждены, что внимательный анализ разговора способствует более верным и полным выводам о самооценке индивида, чем обычный анализ местоположения меток на шкалах (Приложение Б).

**Методика С.А. Будасси**. Методика анализа личностной самооценки по Будасси дает возможность проведения количественного анализа самооценки, а также выявить ее степень и адекватность, найти соотношение своего идеального "Я" и тех качеств, которые существуют в реальности. Методика позволяет проводить количественное исследование самооценки личности, то есть ее измерение, в основе которой лежит способ ранжирования. Она основана на положении о том, что личность в процессе общения постоянно сверяет себя с неким эталоном и в зависимости от результатов проверки выявляет занижение или завышение собственной оценки по сравнению с эталоном. Представления человека о самом себе кажутся ему достоверными, независимо от того, объективны они или субъективны, истинны или ложны.

Стимульный материал представлен набором, состоящим из 48 свойств личности, например, таких как мечтательность, вдумчивость, развязность и др. Принцип ранжирования составляет основу данной методики. Цель ее заключается в определении связей среди ранговых оценок личностных свойств, входящих в представления о себе реальном и идеальном, в ходе обработки результатов. Степень связи определяется при помощи величины ранговой корреляции. Метод исследования Будасси основан на самооценивании индивида, которое может совершаться двумя способами. *Первый* - заключается в сопоставлении собственных представлений с реально существующими, объективными показателями деятельности. *Второй* - представляет собой сравнение собственной персоны с прочими людьми. Данная методика самооценки личности позволяет получить ее количественную характеристику, что может стать отправной точкой для развития у обследуемого адекватной самооценки на основе самопознания (Приложение В).

**Тест Кеттелла**. Шестнадцати-факторный личностный опросник американского психолога Кеттелла является практически самым распространенным анкетным методом оценивания индивидуально-психологических черт личности, который был создан в рамках объективного экспериментального подхода к исследованию личности. Опросник Кеттелла содержит 187 вопросов, на которые предлагается ответить обследуемым (взрослым людям с образованием не ниже 8 - 9 классов). Испытуемому предлагают занести в регистрационный бланк один из вариантов ответа на вопрос "да", "не знаю", "нет" (или "а", "в", "с"). Данный метод направлен на обнаружение сравнительно самостоятельных шестнадцати факторов личности. Каждый из таких факторов формирует несколько поверхностных свойств, которые соединены вокруг одной ключевой особенности. Фактор MD (самооценка) представляет собой дополнительный фактор. Средние цифры данного фактора будут означать наличие адекватной самооценки, ее определенную зрелость (Приложение Г).

**Другие методики**. Методика В. Щур под названием "Лесенка" способствует выявлению системы представлений детей о том, каким образом они производят оценку собственных качеств, как их оценивают окружающие и как соотносятся такие суждения между собой. Данная методика имеет два способа применения: групповой и индивидуальный. Групповой вариант проведения позволяет оперативно выявить степень самооценки у нескольких детей одновременно. Целью этой методики является выявление уровня самооценки личности. На листе бумаги следует нарисовать лестницу из 10 ступенек, предварительно ее пронумеровав. Показывая малышу лесенку, необходимо объяснить, что на самой нижней ступеньке находятся самые плохие девочки и мальчики. На второй чуть получше, а вот уже на верхней ступеньке находятся самые добрые, хорошие и умные девочки и мальчики. Спросите у ребенка, на какую ступеньку поставил бы он себя. Предложите ему на этой ступеньке нарисовать себя. Если ребенку трудно изобразить человечка, предложите нарисовать 0.

Обработка результатов:

-3 ступенька - это низкий уровень (заниженная самооценка);

-7 ступенька - это средний уровень (адекватная самооценка);

-10 ступенька - это высокий уровень (завышенная самооценка).

Интерпретация результатов методики

Низкий уровень самооценивания показывает, что личность не уверена в себе, робка, не может реализовать свои желания и возможности. Такие дети не добиваются желаемого, слишком критичны к себе и не могут реализовать свои способности.

Средний уровень показывает, что детская личность соотносит правильно свои способности и возможности, критически относится к себе, реально смотрит на успехи и неудачи, ставит перед собой достижимые цели, осуществимые на деле. Средний уровень самооценки личности показывает, что ребенок уважает себя, однако знает личные слабые стороны, стремясь к саморазвитию, самосовершенствованию.

Высокий уровень показывает, что у ребенка неправильное представление о себе, идеализированный образ своих возможностей и личности, своей ценности для окружающих и для общего дела. В таких случаях личность игнорирует неудачи, чтобы сохранить привычную высокую оценку самого себя и своих поступков. Справедливое замечание воспринимается как придирка, а объективная оценка - как несправедливо заниженная. Личность с завышенным неадекватным самооцениванием не признает, что все это происходит вследствие личных ошибок, недостатка знаний, лени, неправильного поведения, способностей. Слишком низкая или высокая самооценка нарушают самоуправление, ухудшают самоконтроль. Такое поведение заметно при коммуникациях, когда лица с заниженной и завышенной самооценкой являются причиной конфликтов.

Также исследовать самооценку у детей можно с помощью следующих техник, таких как методика, разработанная А. Захаровой для определения уровня эмоциональной самооценки и метод самооценки Д. Лампена под названием "Дерево", модифицированный Л. Пономаренко. Эти методики ориентированы на определение степени самооценки малышей.

Тест, предложенный Т. Лири, предназначен для выявления самооценки путем оценивания поведения индивидов, близких людей, описания идеального образа "Я". При помощи этого метода становится возможным выявить превалирующий тип отношения к окружающим в самооценке и во взаимооценке. Опросник содержит в себе 128 оценочных суждений, которые представлены восемью типами взаимоотношений, объединяющихся в 16 пунктов, которые упорядочены по поднимающейся интенсивности. Метод выстроен таким образом, что суждения, ориентированные на определение какого-нибудь типа взаимоотношений, располагаются не подряд, а сгруппированы по 4 типа и через равное число определений они повторяются.

Методика проведения диагностики самооценки состояний психики, разработанная Г. Айзенком, применяется для определения самооценки таких состояний психики, как фрустрация, ригидность, тревожность, агрессивность. Стимульный материал представляет собой перечень состояний психики, свойственных либо не свойственных испытуемому. В процессе интерпретации результатов определяется характерный для испытуемого уровень выраженности изучаемых состояний.

Также к методам анализа самооценивания относят:

методику А. Липкиной под названием "Три оценки", при помощи которой диагностируется уровень самооценки, ее устойчивость либо неустойчивость, аргументация самооценки;

тест под названием "Оцени себя сам", который позволяет определить виды самооценки личности (заниженную, завышенную и т.д.);

методика под названием "Справлюсь или нет", ориентированная на выявление оценочной позиции.

В общем смысле методы диагностики ориентированы на определение степени самооценки, ее адекватности, на изучение общего и частного самооценивания, на выявление соотношения образов "Я" реального и идеального.

# ***2.3 Формирование и развитие самооценки***

Формирование различных сторон самооценивания проистекает в разные возрастные периоды. В каждый отдельно взятый период жизни индивида социум или физическое развитие предписывает ему развитие наиболее значимого фактора самооценки именно на данный момент. Отсюда следует, что формирование личностного самооценивания проходит через определенные этапы развития самооценки. Формирование самооценки человека начинается еще в дошкольном периоде, а самое большое воздействие на этот процесс оказывают родители и окружающие взрослые. Так родители могут неосознанно сформировать у ребенка заниженную самооценку, если не будут доверять ему, постоянно подчеркивать его безалаберность и безответственность. Или же наоборот, развитие самооценки ребенка может пойти в сторону ее завышения, если родители чрезмерно хвалят ребенка, преувеличивая его способности и заслуги.

В целом самооценка ребенка формируется под воздействием многих факторов, а именно:

 влияние родителей, их оценка и личный пример;

 воспитание;

 образовательные учреждения;

 особенности личности самого ребенка, уровень его интеллектуального развития;

 социальное окружение;

 средства массовой информации, информационные технологии;

 направленность личности ребенка и уровень его притязаний.

В младшем школьном возрасте развитие самооценки поддается воздействию ведущего вида деятельности в этом периоде - учению, которое наиболее реализуемое в школе. Именно здесь, под воздействием оценки учителя, его одобрения или же непринятия и начинает активно формироваться самооценка ребенка.

Формирование самооценки личности включает в себя постепенное прохождение нескольких стадий развития. Первоначальный этап - это недифференцированное отношение малыша к оценке субъективного поведения взрослыми. На следующей стадии формирования самооценки зарождается дифференцированное отношение к оцениванию своих личных поступков взрослыми. Затем зарождаются способности и умения самостоятельно оценивать собственное субъективное поведение целиком. Однако на данной ступени формирования самооценки личности происходит оценивание лишь по принципу полярности: "хорошо - плохо". Следующая стадия заключается в появлении способностей и умений к оцениванию не только лишь собственных поступков, но и различных эмоциональных состояний. Последний этап формирования самооценки у детей заключается в зарождении способностей к самосознанию, которые представляют собой умение осмысливать и оценивать свою персональную внутреннюю жизнь.

Структуру формирования самооценки можно рассматривать как компонент личностного новообразования, в который входит две составляющие: когнитивное и эмоциональное, работающие в неразрывном единстве. Когнитивная составляющая отражает знания индивида о себе различной степени обобщенности и выраженности, эмоциональная составляющая - это отношение к себе, так называемый накапливающийся "настрой на себя". Ведь любые знания о собственной личности индивид приобретает только лишь в социальном контексте. Затем эти знания неминуемо "обрастают" эмоциями.

Формирование самооценки личности происходит под воздействием нескольких взаимосвязанных факторов, к которым относят коммуникационное взаимодействие с окружающим социумом, активную деятельность индивида, самонаблюдение и самоконтроль. Личность, осуществляя любую форму деятельности, неизменно попадает в ситуации, при которых она вынуждена вырабатывать свое отношение к действиям и поступкам, поведению в целом, оценивать собственные умения и способности что-то производить, проявлять различные стороны своей личности. Не существует определенного вида деятельности, который в большей или меньше степени будет воздействовать на формирование позитивной самооценки. Условия вырабатывания самооценки у детей или подростков заключаются в учебной деятельности и всем, что с ней взаимосвязано.

Для более взрослых индивидов, зачастую, главным условием выработки адекватной самооценки становится трудовая активность. Однако в то же время для всех индивидов роль отдельно взятого условия сугубо индивидуальна. Так как профессиональная деятельность или учеба не всегда приносят удовлетворение, нередко они могут выступать даже источником стресса, негативных переживаний и неуверенности. Поэтому для самоутверждения и увеличения уверенности в себе, помимо учебной или трудовой деятельности существует множество других занятий, таких как хобби. Важной характеристикой сформировавшейся личности считается появление дифференцированной самооценки. Это означает, что индивид способен разумно оценивать собственный потенциал в зависимости от области деятельности, он может здраво принимать и сильные, и слабые свои черты, не расстраивается, когда что-то обнаруживается за границами его понимания.

Поднятие самооценки считается довольно эффективным методом успешности в межличностных отношениях профессиональной и социальной сфер. Ведь довольный собой и радующийся жизни субъект гораздо привлекательнее вечно жалующегося нытика, активно старающегося угождать и поддакивать. Однако нужно понимать, что повышением самооценки не происходит за одно мгновение. Попробуем дать несколько важных рекомендаций, способствующих нормализации уровня самооценки.

Во-первых, необходимо запомнить одно самое главное правило, никогда и ни при каких обстоятельствах не следует себя подвергать сравнению с другими лицами. Ведь всегда в окружении найдутся субъекты, которые в каких-то аспектах будут хуже или лучше других. Нужно учитывать, что каждая личность индивидуальна и обладает только ей присущим набором качеств и характеристик. Постоянное сравнение способно только загнать индивида в глухой угол, что неизменно приведет к потере уверенности. Следует найти в себе достоинства, положительные черты, склонности и использовать их адекватно ситуации.

Во-вторых, для того, чтобы поднять свою самооценку важно уметь ставить перед собой цели, задачи и реализовывать их. Поэтому следует написать перечень целей и качеств со знаком плюс, способствующих достижению таких целей. Одновременно с этим, необходимо написать перечень качеств, препятствующих достижению целей. Это даст понять индивиду, что все неудачи являются результатом его действий, поступков, а сама личность на это не влияет.

В-третьих, важным шагом на пути повышения самооценки является прекращение человеком поисков недостатков в себе. Ведь ошибки - это не трагедия, а всего лишь приобретение опыта обучения на своих ошибках.

В-четвертых, комплименты окружающих следует воспринимать с благодарностью. Поэтому нужно отвечать "спасибо", вместо "не стоит". Такой ответ способствует восприятию психологией индивида положительной оценки собственной личности, и в дальнейшем она становится ее неизменным атрибутом.

В-пятых, возможно следует сменить окружение, поскольку оно оказывает ключевое влияние на уровень самооценки. Люди, позитивного склада характера, способны конструктивно и адекватно оценивать поведение, способности других, что может помочь повысить уверенность. Такие люди должны превалировать в окружении. Поэтому нужно постоянно стараться расширять круг коммуникативного взаимодействия, знакомясь с новыми людьми. При этом надо понимать, что индивиды с адекватным уровнем самооценки живут, руководствуясь собственными желаниями, мечтами и целями. Невозможно иметь нормальную самооценку, если постоянно делать то, что ожидают другие.

Итак, самооценка не является величиной постоянной, так как она динамична и меняется под воздействием различных факторов, жизненных обстоятельств и условий окружающей действительности. При этом значительное воздействие на развитие самооценки (адекватной или неадекватной) оказывает деятельность, которая становится ведущей на конкретном этапе жизни индивида.

# ***Заключение***

*Выводы.* Итак, самооценка человека представляет собой сложный по психологической природе феномен и предполагает оценку им себя в целом и отдельные составляющие своей личности, а именно свои поступки и действия, свои качества и отношения, свою направленность и убеждении и многое другое. Самооценивание считается одним из наиболее ключевых и значимых качеств в жизни индивида. Она включена во множество связей и отношений со всеми психическими образованиями личности и выступает в качестве важной детерминанты всех форм и видов ее деятельности и общения. Истоки умения оценивать себя закладываются в раннем детстве, а развитие и совершенствование его происходит в течение всей жизни человека. Именно за счет нее часто определяется человеческая успешность либо не успешность в социуме, достижение желаемого, гармоничное развитие. Именно поэтому ее роль в развитии личности практически невозможно переоценить.

Повышение самооценки человека зависит от многих факторов, среди которых особое значение имеет наличие удачного опыта, похвала и поддержка со стороны окружающих, а также временная характеристика самой самооценки. Так самооценка может быть устойчивой и сохранять все свои особенности в не зависимости от ситуации и внешних раздражителей, и неустойчивой, то есть изменяющейся в зависимости от внешних воздействий и внутреннего состояния личности. Самооценка человека тесно связана с его уровнем притязаний (они также влияют на формирование самооценки), которые могут иметь различный уровень - низкий, средний и высокий.

Кроме того, что самооценка связана с самосознанием человека и его уровнем притязаний, на ее формирование влияют: потребности в самоутверждении и саморазвитии, общая направленность личности, уровень развития когнитивных процессов и эмоционально-волевой сферы, общее состояние человека и конечно социум, а точнее мнение и оценки окружающих людей (особенно значимых).

Самооценка личности, являясь компонентом самосознания, включает в себя оценку нравственных качеств, человеческих и физических характеристик, поступков, способностей. Самооценивание человека представляет центральное образование личности, а также демонстрирует социальную адаптацию индивида, выступая регулятором его поведения и деятельности. В литературе нередко самооценивание связывают с самоуважением. Уважающие себя личности имеют независимую линию поведения, более уравновешенны и не агрессивны. В привычном понимании для человека, самооценка - это оценивание личности самого себя. Самооценку личности относят к устойчивым психологическим характеристикам человека. Ее очень трудно изменить, поскольку она формируется в раннем детстве и зависит не только от врожденных факторов, но и от обстоятельств в жизни.

Сегодня во времена время резких геополитических, общественно-экономических и научно-технических перемен, связанных с ними острых стрессов - проблема адекватности самооценки человека - является одной из наиболее острых в практической деятельности психологов. Неадекватная заниженная или завышенная самооценка, зачастую оборачивается против самого человека, обнаруживаясь в таких его качествах (мнительность, подозрительность, высокомерие, агрессия, неуверенность, тревожность), которые никак не содействуют продуктивному развитию его личности. Неадекватная самооценка - фактор, крайне негативно влияющий на развитие личности. Поэтому очень важно изучать развитие самооценки личности-подростка, правильно диагностировать ее уровень и по возможности вовремя корректировать, если она неадекватна.

Методики диагностики самооценки сегодня можно рассматривать во всем их многообразии, так как разработано множество различных приемов, методов, позволяющих проанализировать самооценку личности, базируясь на разных показателях. Поэтому психология имеет в своем арсенале целый ряд экспериментальных методик обнаружения самооценки индивида, ее количественной оценки и качественной характеристики. Итак, самооценка не является величиной постоянной, так как она динамична и меняется под воздействием различных факторов, жизненных обстоятельств и условий окружающей действительности. При этом психологическая помощь представляется наиболее необходимой на ранних этапах формирования самооценки личности, т.е. в детском и подростковом возрасте. В дальнейшем же существенное воздействие на развитие самооценки (адекватной или неадекватной) оказывает деятельность, которая становится ведущей на конкретном этапе жизни человека, и уже от его желания и усилий зависит правильность этого развития.

# ***Глоссарий***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Понятие | Определение |
| 1 | "Я-концепция" | система представлений индивида о самом себе, осознаваемая, рефлексивная часть личности. |
| 2 | Агрессия | поведение, ориентированное на нанесение вреда объектам, в качестве которых могут выступать живые существа или неодушевленные предметы. Агрессивное поведение служит формой отреагирования физического и психического дискомфорта, стрессов, фрустраций. Кроме того оно может выступать в качестве средства достижения какой-либо значимой цели, в том числе повышения собственного статуса за счет самоутверждения. |
| 3 | Адекватная самооценка | соответствующая реальным результатам и фактам, ожиданиям референтной группы людей, не завышенная и не заниженная оценка своих возможностей, своих ограничений и своего места среди людей. |
| 4 | Акцентуация характера | высокая степень выраженности отдельных черт характера и их сочетаний, представляющая крайний вариант нормы, граничащий с психопатией. |
| 5 | Бессознательное | понятие, обозначающее совокупность психических образований, процессов и механизмов, в функционировании и влиянии которых субъект не отдает себе отчета. |
| 6 | Неадекватная самооценка | характеризует личность, чье представление о себе далеко от реального. Такой человек оценивает себя необъективно, его мнение о себе резко расходится с тем, каким его считают другие. |
| 7 | Референтная группа | реальная или воображаемая социальная общность, выступающая для индивида в роли эталона, образца для подражания; группа, к которой он хотел бы принадлежать. |
| 8 | Самооценка | суждение человека о наличии, отсутствии или слабости тех или иных качеств, свойств в сравнении их с определенным образцом, эталоном. Самооценка выявляет оценочное отношение человека к себе, к своему характеру, внешнему виду, речи и т.д. Это сложная психологическая система, иерархически организованная и функционирующая на разных уровнях |
| 9 | Самореализация | стремление человека к возможно более полному выявлению и развитию своих личностных возможностей. |
| 10 | Саморегуляция | это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием. |
| 11 | Самосознание | осознание человеком себя как индивидуальности. Сознание человека направлено либо на внешний мир, окружающий человека внешняя направленность, либо на самого субъекта |
| 12 | Самоутверждение | поведение человека, обусловленное желанием повысить свою самооценку или поддержать определенный общественный статус. |

# ***Список использованных источников***

1. Барканова О.В. Методики диагностики эмоциональной сферы. Психологический практикум. - Красноярск: Литера-Принт, 2009.

2. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание/ Пер. с англ. под ред. В.Я. Пилиповского. М.: "Прогресс", 1986. - 422 с.

. Бороздина Л.В. Самооценка в структуре самосознания // Факторы риска психосоматических заболеваний: Учеб. пособие. М., 2008.

. Глуханюк Н. С, Белова Д.Е. Психодиагностика. - М.: Академический проект; Екатеринбург, 2005. 272 с.

. Джемс В. Психология. М.: "Педагогика", 1991.

. Захарова А.В. Структурно-динамическая модель самооценки // Вопр. психол., 1988.

. Захарова, А.В. Психология формирования самооценки / А.В. Захарова. Минск, 1993. - 100 с.

. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. - М.: Смысл; Издательский центр "Академия", 2004. - 352 с.

. Лисина, М.И. Общение, личность и психика ребенка / М.И. Лисина. - Москва: Институт практической психологии, 1997.

. Маклаков А.Г. М15 Общая психология: Учебник для вузов. - СПб.: Питер, 2008. - 583 с.

. Маралов В.Г. Основы самопознания и саморазвития: Учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб, заведений - 2-е изд., стер. - М.: Издательский центр "Академия", 2004. - 256 с.

. Мерлин В.С. "Очерк интегрального исследования индивидуальности." - М.; Педагогика, 1986. - 254 с.

. Методика диагностики самооценки мотивации одобрения (Шкала лжи) Д. Марлоу и Д. Крауна / Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие. Ред. и сост. Райгородский Д.Я. - Самара, 2001.

. Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: Учебник для студ. вузов. - 5-е изд., стереотип. - М.: Издательский центр "Академия", 2012.

. Практическая психодиагностика: Методики и тесты. Учебное пособие / Ред. сост.д.Я. Райгородский. - Самара: БАХРАХ-М, 2006. - 672 с.

. Прикладная социальная психология. Под редакцией А. Н Сухова и А.А. Деркача. - М., Наука, 2001.

. Ратанова Т.А., Шляхта Н.Ф. Психодиагностические методы изучения личности: учебное пособие / Т.А. Ратанова, Н.Ф. Шляхта - Москва: Флинта: МПСУ, 2013.

. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. - М.: Издательская группа "Прогресс", "Универс", 1994. - 480 с.

. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии - СПб: Издательство "Питер", 2002., - 720 с.

. Чеснокова И.И. Проблема самосознания в психологии. М.: Наука, 1977.

# ***Приложения***

***Приложение А***

Теоретические представления о самооценке человека

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Группы по критерию (аспекту или функции) | Основные идеи | Представители теорий |
| *1 группа* (акцент делается на эмоциональный аспект самооценки) | Самооценка являлась составляющей Я-концепции личности, точнее ее аффективным компонентом. В ней видели в первую очередь чувство одобрения и самопринятия или же неодобрения и самонепринятия. Иногда наблюдалась отождествление понятий "самооценка" и "самоотношение". Основные чувства, которые относились к самооценки, заключались в самоодобрении и чувстве компетентности. | М. Розенберг, Р. Бернс, А.Г. Спиркин и другие |
| *2 группа* (акцентируется на регуляторном аспекте самооценки) | Главный акцент делается на взаимосвязи между различными уровнями "Я". Самооценка рассматривается в качестве образования, обобщающего прошлый опыт человека и структурирующего полученную информацию о себе, и регулятора поведения и деятельности человека. Также самооценка рассматривается как ведущий компонент саморегуляции личности. Внимание исследователей было сосредоточено на выявлении взаимосвязи между особенностями самооценки с его поведением. | У. Джеймс, З. Фрейд, К. Роджерс, А. Бандура, И.С. Кон, и другие |
| *3 группа* (акцент делается на оценочном аспекте самооценки) | Под самооценкой понимают определенный уровень или же вид развития самоотношения личности и е смопознания. Самооценка человека изучается через призму самосознания как динамического психического образования. Предполагается, что благодаря самооценке у человека формируется конкретное оценочное отношение (эмоционально-логическое) к самому себе. | И.И. Чеснокова, Л.Д. Олейник, В.В. Столин, С.Р. Пантелеев и другие |

***Приложение Б***

## ***Методика диагностики самооценки Дембо-Рубинштейн***

**Бланк ответов. Методика Демо-Рубинштейна, модификация Прихожан.**

Фио \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Инструкция:**

Любой человек оценивает свои способности, возможности, характер и др. Уровень развития каждого качества, стороны человеческой личности можно условно изобразить вертикальной линией, нижняя точка которой будет символизировать самое низкое развитие, а верхняя - наивысшее. Вам предлагаются семь таких линий. Они обозначают: *здоровье; ум, способности; характер; авторитет у сверстников; умение многое делать своими руками; внешность; уверенность в себе.*

На каждой линии чертой (--) отметьте, как вы оцениваете развитие у себя этого качества, стороны вашей личности в данный момент времени. После этого крестиком (х) отметьте, при каком уровне развития этих качеств, сторон вы были бы удовлетворены собой или почувствовали гордость за себя.

**Обработка и интерпретация результатов**

Обработка проводится по шести шкалам (первая, тренировочная - "здоровье" - не учитывается). Длина каждой линии, обозначающей шкалу, 100 мм, в соответствии с тем, на какой высоте испытуемый поставил отметку, его ответ получает количественную характеристику, (например, 54 мм = 54 баллам).

По каждой из шести шкал необходимо определить:

- уровень притязаний - расстояние в мм от нижней точки шкалы ("0") до знака "х";

- высоту самооценки - от "0" до знака "--";

- 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 уровня притязаний и самооценки по всем шести шкалам.

**Уровень притязаний.**

Норму, реалистический уровень притязаний, характеризует результат от 60 до 89 баллов. 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, он - индикатор неблагоприятного развития личности.

**Уровень самооценки.**

Количество баллов от 45 до 74 ("средняя" и "высокая" самооценка) удостоверяют реалистическую (адекватную) самооценку.

Количество баллов от 75 до 100 и выше свидетельствует о завышенной самооценке и указывает на определенные отклонения в формировании личности. Завышенная самооценка может подтверждать личностную незрелость, неумение правильно оценить результаты своей деятельности, сравнивать себя с другими; такая самооценка может указывать на существенные искажения в формировании личности - "закрытости для опыта", нечувствительности к своим ошибкам, неудачам, замечаниям и оценкам окружающих.

Количество баллов ниже 45 указывает на заниженную самооценку (недооценку себя) и свидетельствует о крайнем неблагополучии в развитии личности. Эти испытуемые составляют "группу риска", их, как правило, мало. 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 тому подобного позволяет не прилагать никаких усилий.

В таблице приведены количественные характеристики уровня притязаний и самооценки для учащихся 7-10 классов городских школ.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Уровень | | | |
| Параметр | Низкий | Средний | Высокий | Очень высокий |
| Уровень притязаний | Менее 60 | 60-74 | 75-89 | 90-100 |
| Уровень самооценки | Менее 45 | 45-59 | 60-74 | 75-100 |

***Приложение В***

Тест определения самооценки по методике Будасси

**Инструкция:**

Внимательно прочитайте предложенные Вам слова, характеризующие определенные качества личности. После этого выпишите в столбик слева 10-20 качеств, которые, по Вашему мнению, являются положительными характеристиками человека. В столбик справа выпишите 10-20 слов, означающих отрицательные качества, которыми Ваш идеал обладать не должен. Те качества, которые, по Вашему мнению, являются нейтральными (не характеризующими человека ни с отрицательной, ни с положительной стороны), следует пропустить.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Положительные | Наименование качеств | Отрицательные |
|  | аккуратность, беспечность, вдумчивость, вспыльчивость, вялость, впечатлительность, восприимчивость, гордость, грубость, жизнерадостность, заботливость, завистливость, застенчивость, злопамятность, искренность, изысканность, интеллектуальность, капризность, любознательность, легковерие, ленивость, медлительность, мечтательность, мнительность, мстительность, настойчивость, нежность, непринужденность, нервозность, нерешительность, несдержанность, надежность, неряшливость, нахальство, обаяние, обидчивость, осторожность, отзывчивость, подвижность, рассудочность, решительность, равнодушие, скромность, смелость, самозабвение, сдержанность, страстность, сострадательность, стыдливость, сентиментальность, терпеливость, трусость, тревожность, трудолюбие, увлекаемость, уступчивость, упорство, холодность, честность, энтузиазм, эксцентричность |  |

Подчеркните в левом и правом столбиках те качества, которые, по Вашему мнению, свойственны лично Вам. Выполняя задание, учитывайте не степень выраженности качества, а его наличие или отсутствие.

**Обработка результатов:**

Для получения результата тестирования Вам необходимо соответственно в правом и левом столбце количество подчеркнутых качеств разделить на количество записанных качеств. Полученные в результате десятичные дроби называются, соответственно, коэффициентами самооценки (К+ - коэффициент самооценки по положительным качествам, К - коэффициент самооценки по отрицательным качествам).

. Если полученное Вами значение коэффициента К+ находится в промежутке от 0,7 до единицы, то можно предположить наличие у Вас склонности к преувеличению имеющихся собственных достоинств. Подобная завышенная самооценка чаще всего является необоснованной (неадекватной), поэтому Вам необходимо развивать критическое отношение к себе, не переоценивать свои возможности в решении важных для Вас проблем.

Данное утверждение справедливо и в том случае, если полученное Вами значение К - находится в промежутке от нуля до 0,3 (в данном случае справедливым будет утверждение о стремлении отрицать собственные недостатки, наличие которых у Вас чаще всего является очевидным для всех, кто Вас окружает).

. Если полученные Вами значения коэффициентов К+ и К - находятся в промежутке от 0,4 до 0,6, то это является признаком объективности (адекватности) Вашей самооценки. Вы, скорее всего, достаточно взвешенно оцениваете присущие Вам положительные и отрицательные качества, и Ваша оценка во многом совпадает с тем, как Вас оценивают окружающие. Данное совпадение собственной оценки и оценки окружающих является залогом уверенности в своих силах, способствует достижению гармонии в отношениях с другими людьми и позволяет трезво оценить свои возможности при решении собственных жизненных проблем.

3. Если полученное Вами значение коэффициента К+ находится в промежутке от нуля до 0,3, то такие результаты теста свидетельствует о том, что Вы, очевидно, недооцениваете себя и не замечаете тех достоинств, которые у Вас, несомненно, имеются, то есть обладаете неадекватной (заниженной) самооценкой. Причинами подобной самооценки чаще всего служат особенности самого человека (слабый тип нервной системы по классификации И.П. Павлова, предопределяющий чрезмерную чувствительность к внешним раздражителям и болезненную реакцию на критику посторонних людей, повышенную тревожность и чувство вины).

Данное утверждение справедливо и в том случае, когда полученное Вами значение коэффициента К - превышает 0,7 (в данном случае речь идет о приписывании себе несуществующих недостатков).

. Достаточно часто встречаются варианты смешанной (комбинированной) самооценки, когда, например, значение коэффициента К+ находится в промежутке от 0,4 до 0,6 (самооценка по положительным качествам является адекватной), а значение коэффициента К - превышает 0,7 или, наоборот, менее 0,3 (самооценка по отрицательным качествам завышена либо занижена), и наоборот. Если Вами получены подобные результаты, то это свидетельствует о том, что Вам желательно поработать над собой с тем, чтобы избавиться от склонности приписывать себе лишние либо отрицать имеющиеся достоинства или недостатки.

5. Если полученные Вами значения обоих коэффициентов К+ и К - близки к единице (превышают значение 0,7), то это может свидетельствовать о наличии у Вас чрезмерно развитой рефлексии, которая подразумевает излишнее погружение в себя, "самокопание". Подобная "зацикленность" на себе очень часто сопровождается ощущением "меня никто не понимает" и мешает установлению гармоничных и доверительных отношений с окружающими людьми, включая родных и близких. И наоборот, близкое к нулю значение указанных обоих коэффициентов (менее 0,3) свидетельствует о недостаточно развитой рефлексии, которую в данном случае желательно в себе развить.

. Если Вы указали в каком-либо столбце более 20 отрицательных или положительных качеств, то в данном случае уместно говорить об очевидно присущей Вам склонности к чрезмерному философствованию и морализаторству, которое временами может переходить в резонерство, не всегда вызывающее одобрение у окружающих. Если же, наоборот, Вы не смогли выбрать из предложенного перечня даже по 10 отрицательных и положительных качеств, то данное обстоятельство свидетельствует, скорее всего, об отсутствии у Вас интереса к философским и морально-этическим вопросам, что может негативно сказаться на формировании у Вас целостного мировоззрения и выборе жизненных приоритетов.

***Приложение В***

Шестнадцатифакторный личностный опросник Кеттелла

Инструкция:

Инструкция: Вам предлагается ответить на ряд вопросов, цель которых - выяснить особенности Вашего характера, склонностей и интересов.

Отвечая на вопрос, Вы можете выбрать один из трех предложенных вариантов ответов.

Отвечая, помните: не тратьте времени на раздумья, давайте первый естественный ответ, который приходит Вам в голову; старайтесь избегать промежуточных, "неопределенных" ответов; не пропускайте ничего, обязательно отвечайте на все вопросы подряд.

Текст опросника

1) Я хорошо понял инструкцию, которую только что прочитал:) да;

b) не уверен;) нет.

2) И готов отвечать на каждый вопрос так искренне, как только возможно:) да;

b) не уверен;) нет.

3) Я бы предпочел временами жить в доме, который находится:) в обжитом городе;

b) нечто среднее;) одиноко в глухих лесах.

4) Я чувствую в себе достаточно сил, чтобы справиться со своими трудностями:) всегда;

b) обычно;) редко.

5) Я чувствую некоторое беспокойство при виде диких животных, даже если они находятся в прочных клетках:) верно;

b) не уверен;) неверно.

6) Я воздерживаюсь от критики людей и их высказываний:) да;

b) иногда;) нет.

7) Я делаю саркастические (язвительные) замечания по поводу людей, если они этого, по-моему, заслуживают:) обычно;

b) иногда;) никогда.

8) Мне больше нравится классическая, чем эстрадная музыка:) верно;

b) не уверен;) неверно.

9) Если бы я увидел дерущимися соседских детей, то я:) дал бы им возможность договориться самим;

b) не уверен;) рассудил бы их.

10) При общении с людьми я:) с готовностью вступаю в разговор;

b) нечто среднее;) предпочитаю спокойно оставаться в стороне.

11) По-моему, интереснее быть:) инженером-строителем;

b) не уверен;) драматургом.

12) Я остановился бы на улице скорее, чтобы посмотреть на работу художника, чем слушать, как ссорятся люди:) верно;

b) не уверен;) неверно.

13) Обычно я могу ладить с самодовольными людьми, несмотря на то, что они хвастаются или слишком много о себе воображают:) да;

b) нечто среднее;) нет.

14) По лицу человека всегда можно заметить, что он нечестный:) да;

b) не уверен;) нет.

15) Было бы хорошо, если бы отпуск (каникулы) был более продолжителен, и каждый был быобязан его использовать:) согласен;

b) не уверен;) не согласен.

16) Я предпочел бы работу с возможно большим, но непостоянным заработком, чем работу со скромным, но постоянным окладом:) согласен;

b) не уверен;) не согласен.

17) Я говорю о своих чувствах:) только если это необходимо;

b) нечто среднее;) охотно, когда представится возможность.

18) Время от времени у меня возникает чувство неопределенной опасности или внезапного страха по непонятным причинам:) да;

b) нечто среднее;) нет.

19) Когда меня неправильно критикуют за что-то, в чем я не виноват, я:) не испытываю чувства вины;

b) нечто среднее;) все же чувствую себя немного виноватым.

20) За деньги можно купить почти все:) да;

b) не уверен;) нет.

21) Моим решением руководит больше:) сердце;

b) сердце и разум в равной степени;) разум.

22) Большинство людей были бы больше счастливы, если бы они были ближе друг к другу и поступали так же, как все:) да;

b) не уверен;) нет.

23) Иногда, когда я смотрю в зеркало, мне трудно разобраться, где у меня правая, а где левая сторона:) верно;

b) не уверен;) неверно.

24) При разговоре я предпочитаю:) высказывать свои мысли так, как они приходят мне в голову;

b) нечто среднее;) сначала сформулировать получше свои мысли.

25) После того как меня что-то сильно рассердит, я довольно быстро успокаиваюсь:) да;

b) нечто среднее;) нет.

26) При одинаковом рабочем времени и заработке было бы интереснее работать:) плотником или поваром;

b) не уверен;) официантом в хорошем ресторане.

27) На общественные должности меня выбирали:) очень редко;

b) иногда;) много раз.

28) "Лопата" относится к "копать", как "нож" относится к:) "острый";

b) "резать";) "указывать".

29) Иногда я не могу заснуть потому что какая-нибудь мысль не выходит из головы:) верно;

b) не уверен;) неверно.

30) В своей жизни я почти всегда достигаю поставленных целей:) верно;

b) не уверен;) неверно.

31) Устаревший закон следует изменить:) только после основательного обсуждения;

b) не уверен;) как можно скорее.

32) Я чувствую себя "не в своей тарелке", когда мне приходится работать над чем-нибудь, что требует быстрых действий, результаты которых могут повлиять на других людей:) верно;

b) нечто среднее;) неверно.

33) Большинство знакомых считают меня интересным рассказчиком:) да;

b) не уверен;) нет.

34) Когда я вижу неряшливых, неопрятных людей, я:) принимаю их такими, как они есть;

b) нечто среднее;) испытываю отвращение и возмущение.

35) Я чувствую себя немного не по себе, если неожиданно оказываюсь в центре внимания группы людей:) да;

b) нечто среднее;) нет.

36) Я всегда рад оказаться среди людей, например, в гостях, на танцах, коллективной встрече:) да;

b) нечто среднее;) нет.

37) В школе я предпочитал (или предпочитаю):) заниматься музыкой, пением;

b) нечто среднее;) выпиливать и мастерить что-либо.

38) Если меня назначают руководителем чего-либо, я настаиваю на том, чтобы мои указания выполнялись, иначе я отказываюсь от этой работы:) да;

b) иногда;) нет.

39) Важнее, чтобы родители:) помогали детям развивать свои чувства;

b) нечто среднее;) обучали детей сдерживать свои чувства.

40) Участвуя в групповой деятельности, я бы предпочел:) постараться улучшить организацию работы;

b) нечто среднее;) следить за результатами и соблюдением правил.

41) Время от времени у меня появляется потребность в интересной физической деятельности:) да;

b) нечто среднее;) нет.

42) Я предпочел бы скорее общаться с вежливыми людьми, чем с грубоватыми и любящими возражать:) да;

b) нечто среднее;) нет.

43) Я чувствую себя очень униженным, когда меня критикуют в присутствии группы людей:) верно;

b) нечто среднее;) неверно.

44) Если меня вызывает начальство, то я:) пользуюсь случаем, чтобы попросить о чем-то нужном мне;

b) нечто среднее;) боюсь, что это связано с какой-нибудь оплошностью в моей работе.

45) В наше время требуется:) больше спокойных, солидных людей;

b) не уверен;) больше "идеалистов", планирующих лучшее будущее.

46) При чтении я сразу замечаю, когда автор произведения хочет меня в чем-то убедить:) да;

b) не уверен;) нет.

47) В юности я принимал участие в нескольких спортивных мероприятиях:) иногда;

b) довольно часто;) многократно.

48) Я поддерживаю порядок в моей комнате, все вещи всегда лежат на своих местах:) да;

b) нечто среднее;) нет.

49) Иногда у меня возникает чувство напряжения и беспокойства, когда я вспоминаю, что произошло в течение дня:) да;

b) нечто среднее;) нет.

50) Иногда я сомневаюсь, действительно ли люди, с которыми я разговариваю, интересуются тем, что я говорю:) да;

b) не уверен;) нет.

51) Если бы пришлось выбирать, то я предпочел бы быть:) лесником;

b) не уверен;) учителем средней школы.

52) На праздники и дни рождения я:) люблю делать подарки;

b) неопределенно;) считаю, что делать подарки - довольно неприятная вещь.

53) "Усталый" относится к "работе", как "гордый" к:) "улыбка";

b) "успех";) "счастливый".

54) Какой из следующих предметов по существу отличается от двух других:) свеча;

b) луна;) электрический свет.

55) Друзья меня подводили:) очень редко;

b) иногда;) довольно часто.

56) У меня есть качества, по которым я определенно выше большинства людей:) да;

b) не уверен;) нет.

57) Когда я расстроен, я стараюсь скрыть свои чувства от других:) верно;

b) нечто среднее;) неверно.

58) Я склонен посещать зрелищные мероприятия и развлечения:) чаще, чем раз в неделю (т.е. чаще, чем большинство);

b) примерно раз в неделю (т.е. как большинство);) реже, чем раз в неделю (т.е. реже, чем большинство).

59) Я считаю, что возможность вести себя непринужденно важнее, чем хорошие манеры и уважение к существующим правилам поведения:) верно;

b) не уверен;) неверно.

60) Обычно я молчу в присутствии старших по возрасту, опыту и положению:) да;

b) нечто среднее;) нет.

61) Мне трудно говорить или декламировать перед большой группой людей:) да;

b) нечто среднее;) нет.

62) У меня хорошее чувство ориентировки в незнакомом месте (мне легко сказать, где север - восток - юг - запад):) да;

b) нечто среднее;) нет.

63) Если кто-нибудь рассердится на меня, то я:) постараюсь его успокоить;

b) нечто среднее;) раздражаюсь.

64) Встречаясь с несправедливостью, я скорее склонен забыть об этом, чем реагировать:) верно;

b) не уверен;) неверно.

65) Из моей памяти часто выпадают несущественные тривиальные вещи, например, названия улиц, магазинов:) да;

b) нечто среднее;) нет.

66) Мне бы понравилась жизнь ветеринара, лечение и операции на животных:) да;

b) не уверен;) нет.

67) Я ем со вкусом, не всегда так аккуратно и тщательно как другие люди:) да;

b) не уверен;) неверно.

68) Бывают времена, когда у меня нет настроения видеть кого бы то ни было:) очень редко;

b) нечто среднее;) довольно часто.

69) Иногда меня предупреждают о том, что в моем голосе и манерах слишком проявляется возбуждение:) да;

b) нечто среднее;) нет.

70) В юности, если я расходился во мнении с родителями, то я:) оставался при своем мнении;

b) нечто среднее;) соглашался с их авторитетом.

71) Я предпочел бы заниматься самостоятельной работой, а не совместной с другими:) да;

b) не уверен;) нет.

72) Мне бы больше понравилась спокойная жизнь, чем слава и шумный успех:) верно;

b) не уверен;) неверно.

73) В большинстве случаев я чувствую себя зрелым человеком:) верно;

b) не уверен;) неверно.

74) Замечания в мой адрес, которые позволяют себе некоторые люди, меня больше расстраивают, чем помогают:) часто;

b) иногда;) никогда.

75) Я всегда способен управлять проявлением своих чувств:) да;

b) нечто среднее;) нет.

76) Начиная работу над полезным изобретением, я бы предпочел:) разрабатывать его в лаборатории;

b) нечто среднее;) заниматься его практической реализацией.

77) "Удивление" относится к "странный", как "страх" относится к:) "смелый";

b) "тревожный";) "ужасный".

78) Которая из последующих дробей отличается от двух других:) 3/7;

b) 3/9;) 3/11.

79) Кажется, некоторые люди игнорируют и избегают меня, хотя я не знаю, почему:) верно;

b) не уверен;) неверно.

80) Отношения ко мне людей не соответствуют моим добрым намерениям:) часто;

b) иногда;) никогда.

81) Употребление нецензурных выражений вызывает у меня возмущение, даже если не присутствуют лица другого пола:) да;

b) нечто среднее;) нет.

82) У меня определенно меньше друзей, чем у большинства людей:) да;

b) нечто среднее;) нет.

83) Я бы очень не хотел находиться в таком месте, где нет таких людей, с которыми можно поговорить:) верно;

b) нечто среднее;) нет.

84) Люди иногда считают меня небрежным, хотя и думают, что я приятный человек:) да;

b) не уверен;) нет.

85) Волнение перед выступлением в присутствии многих людей я испытывал:) довольно часто;

b) иногда;) почти никогда.

86) Когда я нахожусь в большой группе людей, то я предпочитаю молчать и предоставляю слово другим:) да;

b) нечто среднее;) нет.

87) Я предпочитаю читать:) реалистические описания военных и политических сражений;

b) нечто среднее;) роман, где много чувств и воображения.

88) Когда люди пытаются мною командовать, то я поступаю как раз наоборот:) да;

b) нечто среднее;) нет.

89) Начальник или члены моей семьи критикуют меня только тогда, когда к этому действительно есть повод:) верно;

b) нечто среднее;) неверно.

90) На улицах или в магазинах мне не нравится, когда некоторые люди пристально разглядывают других:) да;

b) нечто среднее;) нет.

91) Во время длительной поездки я бы предпочел:) читать что-нибудь серьезное, но интересное;

b) неопределенно;) провести время, беседуя с кем-нибудь из пассажиров.

92) В ситуациях, которые могут стать опасными, я громко разговариваю, хотя это выглядит невежливо и нарушает спокойствие:) да;

b) не уверен;) нет.

93) Если знакомые плохо обращаются со мной и показывают свою неприязнь, то:) меня это совершенно не трогает;

b) нечто среднее;) я расстраиваюсь.

94) Я смущаюсь, когда меня хвалят или говорят мне комплименты:) да;

b) нечто среднее;) нет.

95) Я бы предпочел иметь работу:) с постоянным окладом;

b) нечто среднее;) с большим окладом, который бы зависел от моей способности показать людям, чего я стою.

96) Чтобы быть информированным, я предпочитаю получать сведения:) в общении с людьми;

b) нечто среднее;) из литературы.

97) Мне нравится принимать активное участие в общественной работе:) да;

b) нечто среднее;) нет.

98) При выполнении задания я удовлетворяюсь только тогда, когда должное внимание будет уделено всем мелочам:) верно;

b) не уверен;) неверно.

99) Даже самые незначительные неудачи иногда меня слишком раздражают:) да;

b) нечто среднее;) нет.

100) Сон у меня всегда крепкий, я никогда не хожу и не разговариваю во сне:) да;

b) не уверен;) нет.

101) Для меня интереснее работа, при которой:) нужно разговаривать с людьми;

b) нечто среднее;) нужно заниматься счетами и записями.

102) "Размер" так относится к "длине", как "нечестный" к:) "тюрьма";

b) "нарушение";) "кража".

103) "АБ" так относится к "ГВ", как "СР" относится к:) "ПО";

b) "ОП";) "ТУ".

104) Когда люди ведут себя неразумно, то я:) молчу;

b) не уверен;) высказываю свое презрение.

105) Если кто-нибудь громко разговаривает, когда я слушаю музыку:) могу сосредоточиться на музыке, не отвлекаться;

b) нечто среднее;) чувствую, что это портит мне удовольствие и раздражает.

106) Меня лучше характеризовать как:) вежливого и спокойного;

b) нечто среднее;) энергичного.

107) В общественных мероприятиях я принимаю участие только тогда, когда это нужно, а в иных случаях избегаю их:) да;

b) не уверен;) нет.

108) Быть осторожным и не ждать хорошего лучше, чем быть оптимистом и всегда ждать успеха:) верно;

b) не уверен;) неверно.

109) Думая о трудностях в своей работе, я:) стараюсь планировать заранее, прежде чем встретить трудность;

b) нечто среднее;) считаю, что справлюсь с трудностями по мере того, как они возникнут.

110) Мне легко вступить в контакт с людьми во время различных общественных мероприятий:) верно;

b) не уверен;) неверно.

111) Когда требуется немного дипломатии и умения убедить, чтобы побудить людей что-либо сделать, обычно об этом просят меня:) верно;

b) не уверен;) неверно.

112) Интересно быть:) консультантом, помогающим людям выбирать профессию;

b) нечто среднее;) руководителем технического предприятия.

113) Если я уверен, что человек несправедлив или ведет себя эгоистично, я указываю на это, даже если это связано с неприятностями:) да;

b) нечто среднее;) нет.

114) Иногда я говорю глупости ради шутки, чтобы удивить людей и посмотреть, что они на это скажут:) да;

b) не уверен;) нет.

115) Мне бы понравилось быть газетным критиком в разделе драмы, театра, концертов:) да;

b) не уверен;) нет.

116) У меня никогда не бывает потребности что-нибудь рисовать или вертеть в руках, ерзать на месте, когда приходится долго сидеть на собрании:) верно;

b) не уверен;) неверно.

117) Если кто-нибудь говорит мне что-то неправильное, то я скорее подумаю:) он - лжец;

b) не уверен;) по-видимому, он плохо информирован.

118) Я чувствую, что мне угрожает какое-то наказание, даже когда я ничего плохого не сделал:) часто;

b) иногда;) никогда.

119) Мнение о том, что болезнь также часто бывает от психических, как и от физических факторов, сильно преувеличено:) да;

b) не уверен;) нет.

120) Торжественность и величие традиционных церемоний следует сохранить:) да;

b) не уверен;) нет.

121) Мысль о том, что люди подумают, будто я веду себя необычно или странно, меня беспокоит:) очень;

b) немного;) совсем не беспокоит.

122) Выполняя какое-либо дело, я бы предпочел работать:) в составе коллектива;

b) не уверен;) самостоятельно.

123) У меня бывают периоды, когда мне трудно избавиться от чувства жалости к себе:) часто;

b) иногда;) никогда.

124) Часто я слишком быстро начинаю сердиться на людей:) да;

b) нечто среднее;) нет.

125) Я всегда могу без труда изменить свои старые привычки и не возвращаться к прежнему:) да;

b) не уверен;) нет.

126) Если бы зарплата была одинаковой, то я предпочел бы быть:) адвокатом;

b) не уверен;) пилотом или капитаном судна.

127) "Лучшее" так относится к "наихудшее", как "медленное" к:) "быстрое";

b) "лучшее";) "быстрейшее".

128) Каким из приведенных ниже сочетаний следует продолжить буквенный ряд РООООРРОООРРР.:) ОРРР;

b) ООРР;) РООО.

129) Когда приходит время осуществить то, что я планировал и на что надеялся, я обнаруживаю, что уже пропало желание делать это:) верно;

b) нечто среднее;) неверно.

130) Большей частью я могу продолжать работать тщательно, не обращая внимания на шум, создаваемый другими:) да;

b) нечто среднее;) нет.

131) Иногда я говорю посторонним вещи, кажущиеся мне важными, независимо от того, спрашивают ли они об этом:) да;

b) нечто среднее;) нет.

132) Много свободного времени я провожу в разговорах с друзьями о прошлых развлечениях, от которых я получал удовольствие:) да;

b) нечто среднее;) нет.

133) Мне нравится устраивать какие-нибудь смелые рискованные выходки "смеха ради":) да;

b) не уверен;) нет.

134) Вид неубранной комнаты очень раздражает меня:) да;

b) нечто среднее;) нет.

135) Я считаю себя общительным открытым человеком:) да;

b) нечто среднее;) нет.

136) В общении я:) свободно проявляю свои чувства;

b) нечто среднее;) держу свои переживания "при себе".

137) Я люблю музыку:) легкую, живую;

b) нечто среднее;) чувствительную.

138) Красота поэмы восхищает меня больше, чем красота хорошо сделанного оружия:) да;

b) не уверен;) нет.

139) Если мое удачное замечание остается незамеченным окружающими, то я:) смирюсь с этим;

b) нечто среднее;) даю людям возможность услышать его еще раз.

140) Мне бы понравилось работать фотокорреспондентом:) да;

b) не уверен;) нет.

141) Нужно быть осторожным в общении с незнакомыми, так как можно, например, заразиться:) да;

b) не уверен;) нет.

142) При поездке за границу я бы предпочел быть под руководством экскурсовода, чем самому планировать маршрут:) да;

b) не уверен;) нет.

143) Меня справедливо считают упорным и трудолюбивым, но не слишком преуспевающим человеком:) да;

b) не уверен;) нет.

144) Если люди пользуются моим хорошим отношением в своих интересах, то я не возмущаюсь этим и вскоре об этом забываю:) верно;

b) нечто среднее;) неверно.

145) Если при обсуждении какого-либо вопроса среди участников возникает ожесточенный спор, то я предпочитаю:) увидеть, кто же "победил";

b) нечто среднее;) чтобы спор разрешился мирно.

146) Я предпочитаю планировать что-либо самостоятельно, без вмешательства и предложений со стороны других:) да;

b) нечто среднее;) нет.

147) Иногда чувство зависти влияет на мои действия:) да;

b) не уверен;) нет.

148) Я твердо верю, что начальник может быть не всегда прав, но он всегда имеет право быть начальником:) да;

b) не уверен;) нет.

149) Когда я думаю обо всем, что еще предстоит сделать, у меня появляется чувство напряженности:) да;

b) иногда;) нет.

150) Когда зрители мне что-либо кричат во время игры, меня это не трогает:) верно;

b) нечто среднее;) неверно.

151) Интереснее быть:) художником;

b) не уверен;) организатором культурных развлечений.

152) Которое из следующих слов не относится к двум другим:) любые;

b) некоторые;) большинство.

153) "Пламя" так относится к "жар", как "роза" относится к:) "шип";

b) "красивые лепестки";) "аромат".

154) У меня бывают яркие сновидения, мешающие мне спать:) часто;

b) иногда;) практически никогда.

155) Если на пути к успеху стоят серьезные препятствия, я все-таки предпочитаю рискнуть:) да;

b) нечто среднее;) нет.

156) Когда я нахожусь в группе людей, приступающих к какой-то работе, то само собой получается, что я оказываюсь во главе их:) да;

b) нечто среднее;) нет.

157) Мне больше нравится в одежде спокойная корректность, чем бросающаяся в глаза индивидуальность:) верно;

b) не уверен;) неверно.

158) Мне больше нравится провести вечер за спокойным любимым занятием, чем в оживленной компании:) верно;

b) не уверен;) неверно.

159) Я не обращаю внимания на доброжелательные советы других, даже когда эти советы могли бы быть полезными:) иногда;

b) почти никогда;) никогда.

160) В своих поступках я всегда стараюсь придерживаться общепринятых правил поведения:) да;

b) нечто среднее;) нет.

161) Мне не очень нравится, когда смотрят, как я работаю:) да;

b) нечто среднее;) нет.

162) Иногда приходится применять силу, потому что не всегда возможно добиться результата с помощью утверждения:) верно;

b) нечто среднее;) неверно.

163) В школе я предпочитал (предпочитаю):) русский язык и литературу;

b) не уверен;) математику или арифметику.

164) Меня иногда огорчало, что обо мне за глаза отзывались неодобрительно без всяких к этому причин:) да;

b) не уверен;) нет.

165) Разговор с простыми людьми, которые всегда придерживаются общепринятых правил и традиций:) часто вполне интересен и содержателен;

b) нечто среднее;) раздражает меня, потому что ограничивается мелочами.

166) Некоторые вещи настолько раздражают меня, что предпочитаю вообще не говорить на эти темы:) да;

b) нечто среднее;) нет.

167) В воспитании важнее:) относиться к ребенку с достаточной любовью;

b) нечто среднее;) выработать нужные привычки и отношение к жизни.

168) Люди считают меня положительным, спокойным человеком, которого не трогают превратности судьбы:) да;

b) нечто среднее;) нет.

169) Я считаю, что общество должно руководствоваться разумом и отбросить старые привычки или ненужные традиции:) да;

b) не уверен;) нет.

170) Думаю, что в современном мире важнее разрешить:) вопросы нравственности;

b) не уверен;) разногласия между странами мира.

171) Я лучше усваиваю материал:) читая хорошо написанную книгу;

b) нечто среднее;) участвуя в обсуждении вопроса.

172) Я предпочитаю идти своим путем вместо того, чтобы действовать в соответствии с принятыми правилами:) верно;

b) не уверен;) неверно.

173) Прежде чем выдвигать какой-либо аргумент, я предпочитаю подождать, пока не буду убежден, что я прав:) всегда;

b) обычно;) только если это целесообразно.

174) Мелочи иногда невыносимо "действуют мне на нервы", хотя я и понимаю, что они не существенны:) да;

b) нечто среднее;) нет.

175) Под влиянием момента я редко говорю вещи, о которых потом очень сожалею:) верно;

b) не уверен;) неверно.

176) Если бы меня попросили участвовать в шефской деятельности, то я бы:) согласился;

b) не уверен;) вежливо сказал, что занят.

177) Которое из следующих слов не относится к двум другим:) широкий;

b) зигзагообразный;) прямой.

178) "Скоро" так относится к "никогда", как "близко" к:) "нигде";

b) "далеко";) "где-то".

179) Если я невольно нарушил правила поведения, находясь в обществе, то я вскоре забываю об этом:) да;

b) нечто среднее;) нет.

180) Меня считают человеком, которому обычно в голову приходят хорошие идеи, когда нужно разрешить какую-либо проблему:) да;

b) не уверен;) нет.

181) Я способен лучше проявить себя:) в трудных ситуациях, когда нужно сохранить самообладание;

b) не уверен;) когда требуется умение ладить с людьми.

182) Меня считают человеком, полным энтузиазма:) да;

b) нечто среднее;) нет.

183) Мне нравится работа, которая требует перемен, разнообразия, командировок, даже если она связана с некоторой опасностью:) да;

b) нечто среднее;) нет.

184) Я довольно требовательный человек и всегда настаиваю на том, чтобы все делалось по возможности правильно:) верно;

b) нечто среднее;) неверно.

185) Мне нравится работа, требующая добросовестного отношения, точных навыков и умений:) да;

b) нечто среднее;) нет.

186) Я отношусь к типу энергичных людей, которые всегда заняты:) да;

b) не уверен;) нет.

187) Я уверен в том, что не пропустил ни одного вопроса и на все ответил как следует:) да;

b) не уверен;) нет.

**Интерпретации факторов**

**Фактор А - "**замкнутость - общительность".

При низких оценках человек характеризуется необщительностью, замкнутостью, безучастностью, некоторой ригидностью и излишней строгостью в оценке людей. Он скептически настроен, холоден по отношению к окружающим, любит быть в одиночестве, не имеет близких друзей, с которыми можно быть откровенным.

При высоких оценках человек открыт и добросердечен, общителен и добродушен. Ему свойственны естественность и непринужденности в поведении, внимательность, доброта, мягкосердечность в отношениях. Он охотно работает с людьми, активен в устранении конфликтов, доверчив, не боится критики, испытывает яркие эмоции, живо откликается на любые события.

В целом фактор ориентирован на измерение общительности человека в малых группах.

**Фактор В** - "интеллект".

При низких оценках человеку свойственны конкретность и некоторая ригидность мышления, может иметь место эмоциональная дезорганизация мышления.

При высоких оценках наблюдается абстрактность мышления, сообразительность и быстрая обучаемость. Существует некоторая связь с уровнем вербальной культуры и эрудицией.

**Фактор С** - "эмоциональная неустойчивость - эмоциональная устойчивость".

При низких оценках выражены низкая толерантность по отношению к фрустрации, подверженность чувствам, переменчивость интересов, склонность к лабильности настроения, раздражительность, утомляемость, невротические симптомы, ипохондрия.

При высоких оценках человек выдержанный, работоспособный, эмоционально зрелый, реалистически настроенный. Он лучше способен следовать требованиям группы, характеризуется постоянством интересов. У него отсутствует нервное утомление. В крайних случаях может иметь место эмоциональная ригидность и нечувствительность. По некоторым работам, фактор связан с силой нервной системы, лабильностью и преобладанием процесса торможения.

**Фактор Е** - "подчиненность - доминантность".

При низких оценках человек застенчив, склонен уступать дорогу другим. Он часто оказывается зависимым, берет вину на себя, тревожится о возможных своих ошибках. Ему свойственны тактичность, безропотность, почтительность, покорность до полной пассивности.

При высоких оценках человек властный, независимый, самоуверенный, упрямый до агрессивности. Он независим в суждениях и поведении, свой образ мыслей склонен считать законом для себя и окружающих. В конфликтах обвиняет других, не признает власти и давления со стороны, предпочитает для себя авторитарный стиль руководства, но и борется за более высокий статус; конфликтный, своенравный.

**Фактор F** - "сдержанность - экспрессивность".

При низких оценках человек характеризуется благоразумием, осторожностью, рассудительностью, молчаливостью. Ему свойственны склонность все усложнять, некоторая озабоченность, пессимистичность в восприятии действительности. Беспокоится о будущем, ожидает неудач. Окружающим он кажется скучным, вялым и чрезмерно чопорным.

При высоких оценках человек жизнерадостен, импульсивен, беспечен, весел, разговорчив, подвижен. Энергичен, социальные контакты для него эмоционально значимы. Он экспансивен, искренен в отношениях между людьми. Эмоциональность, динамичность общения приводят к тому, что он часто становится лидером и энтузиастом групповой деятельности, верит в удачу.

В целом оценка по этому фактору отражает эмоциональную окрашенность и динамичность общения.

**Фактор G** - "подверженность чувствам - высокая нормативность поведения".

При низких оценках человек склонен к непостоянству, подвержен влиянию случая и обстоятельств. Не делает усилий по выполнению групповых требований и норм. Он характеризуется беспринципностью, неорганизованностью, безответственностью, гибкими установками по отношению к социальным нормам. Свобода от влияния норм может привести к антисоциальному поведению.

При высоких оценках наблюдается осознанное соблюдение норм и правил поведения, настойчивость в достижении цели, точность, ответственность, деловая направленность.

В целом фактор определяет, в какой мере различные нормы и запреты регулируют поведение и отношения человека.

**Фактор Н** - "робость - смелость". При низких оценках человек застенчив, не уверен в своих силах, сдержан, робок, предпочитает находиться в тени. Большому обществу он предпочитает одного-двух людей, друзей. Отличается повышенной чувствительностью к угрозе.

При высоких оценках человеку свойственна социальная смелость, активность, готовность иметь дело с незнакомыми обстоятельствами и людьми. Он склонен к риску, держится свободно, расторможено.

В целом фактор определяет реактивность на угрозу в социальных ситуациях и определяет степень активности в социальных контактах.

**Фактор I** - "жестокость - чувствительность". При низких оценках человеку свойственная мужественность, самоуверенность, рассудочность, реалистичность суждений, практичность, некоторая жесткость, суровость, черствость по отношению к окружающим.

При высоких оценках наблюдается мягкость, устойчивость, зависимость, стремление к покровительству, склонность к романтизму, артистичность натуры, женственность, художественность восприятия мира. Можно говорить о развитой способности к эмпатии, сочувствию, сопереживанию и пониманию других людей.

**Фактор L** - "доверчивость - подозрительность". При низких оценках человек характеризуется откровенностью, доверчивостью, благожелательностью по отношению к другим людям, терпимостью, уживчивостью, человек свободен от зависти, легко ладит с людьми и хорошо работает в коллективе.

При высоких оценках человек ревнивый, завистливый, характеризуется подозрительностью, ему свойственно большое самомнение. Его интересы обращены на самого себя, он обычно осторожен в своих поступках, эгоцентричен.

В целом фактор говорит об эмоциональном отношении к людям.

**Фактор М** - "практичность - развитое воображение". При низких оценках человек практичный, добросовестный. Он ориентируется на внешнюю реальность и следует общепринятым нормам, ему свойственна некоторая ограниченность и излишняя внимательность к мелочам. При высокой оценке можно говорить о развитом воображении, ориентировании на свой внутренний мир, высоком творческом потенциале человека.

**Фактор N** - "прямолинейность - дипломатичность". При низких оценках человеку свойственна прямолинейность, наивность, естественность, непосредственность поведения.

При высоких оценках человек характеризуется расчетливостью, проницательностью, разумным и сентиментальным подходом к событиям и окружающим людям.

**Фактор О** - "уверенность в себе - тревожность". При низких оценках человек безмятежен, хладнокровен, спокоен, уверен в себе.

При высоких оценках человеку свойственна тревожность, депрессивность, ранимость, впечатлительность.

**Фактор q1** - "консерватизм - радикализм".

При низких оценках человек характеризуется консервативностью, устойчивостью по отношению к традиционным трудностям, он знает, во что должен верить, и несмотря на несостоятельность каких-то принципов, не ищет новых, с сомнением относится к новым идеям, склонен к морализации и нравоучениям. Он противится переменам и не интересуется аналитическими и интеллектуальными соображениями.

При высоких оценках человек критически настроен, характеризуется наличием интеллектуальных интересов, аналитичностью мышления, стремится быть хорошо информированным. Более склонен к экспериментированию, спокойно воспринимает новые неустоявшиеся взгляды и перемены, не доверяет авторитетам, на веру ничего не принимает.

**Фактор Q2** - "конформизм - нонконформизм".

При низких оценках человек зависим от группы, следует за общественным мнением, предпочитает и работать, и принимать решения вместе с другими людьми, ориентируется на социальное одобрение. При этом у него зачастую отсутствует инициатива принятия решений.

При высокой оценке человек предпочитает собственные решения, независим, следует по выбранному им самим пути, сам принимает решения и сам действует, однако, он не всегда доминантен, т.е. имея собственное мнение, он не стремится навязать его окружающим.

Нельзя сказать, что он не любит людей, он просто не нуждается в их одобрении и поддержке.

**Фактор Q3** - "низкий самоконтроль - высокий самоконтроль".

При низких оценках наблюдается недисциплинированность, внутренняя конфликтность представлений о себе, человек не обеспокоен выполнением социальных требований.

При высоких оценках - развитый самоконтроль, точность выполнения социальных требований. Человек следует своему представлению о себе, хорошо контролирует свои эмоции и поведение, доводит всякое дело до конца. Ему свойственна целенаправленность и интегрированность личности. В отличие от социальной нормативности поведения (фактор G) этот фактор измеряет уровень внутреннего контроля поведения.

**Фактор Q4** - "расслабленность - напряженность".

При низких оценках человеку свойственна расслабленность, вялость, Спокойствие, низкая мотивация, ленность, излишняя удовлетворенность и невозмутимость.

Высокая оценка свидетельствует о напряженности, фрустрированности, взвинченности, наличии возбуждения и беспокойства. Состояние фрустрации, в которой человек находится, представляет собой результат повышенной мотивации. Ему свойственно активное неудовлетворение стремлений.

**Фактор MD** - "адекватность самооценки".

Чем выше оценка по этому фактору, тем в большей степени человеку свойственно завышать свои возможности и переоценивать себя.

На основе качественного и количественного анализа содержания личностных факторов и их взаимосвязей могут быть выделены следующие блоки факторов:

. Интеллектуальные особенности: факторы В, М, Q1.

. Эмоционально-волевые особенности: факторы С, G, I, О, Q3, Q4.

. Коммуникативные свойства и особенности межличностного взаимодействия: факторы А, Н, F, Q2, N, L.