**Методика «Шкала самооцінки»**

**Мета:**виявити рівень самооцінки особистості.

Повага, любов та вміння приймати себе такими, які ми є, залежить від нашої самооцінки. **[Самооцінка](http://zaholovok.com.ua/dosje/samootsinka)** це не те, ким ми є насправді, і аж ніяк не те, як про нас думають інші. Насправді, це те, що ми думаємо про себе.

Наша самооцінка - це усвідомлення, розуміння нами нашої власної неповторності, індивідуальності незалежно від слів, думок, поглядів та вчинків інших людей. Вона складається в процесі пізнання самого себе.

Як відомо самооцінка буває завищеною, заниженою чи адекватною Саме остання сприяє нашому саморозвитку і є такою, що повинна стати метою кожного із нас. Завищена або занижена самооцінка ускладнюють процес індивідуального розвитку кожного. Формування самооцінки починається з народженням і продовжується протягом всього життя.

**Необхідний матеріал:** тест-опитувальник, бланк відповідей, ручка.

Хід проведення

Досліджуваному пропонується тест-опитувальник, який містить 32 твердження, з приводу яких можливі 5 варіантів відповідей, кожний із яких кодується балами за схемою: дуже часто – 4 бали, часто – 3 бали, іноді – 2 бали, рідко – 1 бал, ніколи – 0 балів.

**Інструкція: «**Уважно прочитайте речення-суджения і висловіть у чотирьохбальній системі своє ставлення до них. При цьому бали повинні означати: « Я думаю про це: «дуже часто», «часто», «інколи», «зрідка», «ніколи». У бланку відповідей у відповідну графу праворуч поставте знак «+» (плюс).

Опитувальник (бланк відповідей)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Я думаю про це: | | | | |
| Речення-судження | Дуже часто | Часто | Інколи | Зрідка | Ніколи |
| 1. Мені хочеться, щоб мої друзі підбадьорювали мене |  |  |  |  |  |
| 2. Постійно відчуваю свою відповідальність за роботу |  |  |  |  |  |
| 3. Я хвилююсь за своє майбутнє |  |  |  |  |  |
| 4. Багато з моїх знайомих мене ненавидять |  |  |  |  |  |
| 5. Я меншою мірою ініціативний, ніж інші |  |  |  |  |  |
| 6. Я переживаю за свій психічний стан |  |  |  |  |  |
| 7. Я побоююсь видаватися нерозумним |  |  |  |  |  |
| 8. Зовнішній вигляд інших куди кращий за мій |  |  |  |  |  |
| 9. Я боюсь виступати з промовою перед незнайомими людьми |  |  |  |  |  |
| 10. Я часто припускаюсь помилок |  |  |  |  |  |
| 11. Шкода, що я не вмію говорити належним чином з людьми |  |  |  |  |  |
| 12. Шкода, що мені не вистачає впевненості у собі |  |  |  |  |  |
| 13. Мені хотілося б, щоб мої дії схвалювались іншими частіше |  |  |  |  |  |
| 14. Я надто сором'язливий |  |  |  |  |  |
| 15. Я проживаю життя марно, моє життя некорисне |  |  |  |  |  |
| 16. Багато з моїх знайомих невірної думки про мене |  |  |  |  |  |
| 17. Мені немає з ким поділитися своїми думками |  |  |  |  |  |
| 18. Люди очікують від мене надто багато |  |  |  |  |  |
| 19. Оточуючі не особливо цікавляться моїми досягненнями |  |  |  |  |  |
| 20. Я легко збентежуюся |  |  |  |  |  |
| 21. Я відчуваю, що багато людей мене не розуміють |  |  |  |  |  |
| 22. Я не почуваю себе в безпеці |  |  |  |  |  |
| 23. Я часто без підстав хвилююся |  |  |  |  |  |
| 24. Я почуваю себе ніяково, коли входжу в кімнату, де вже сидять люди |  |  |  |  |  |
| 25. Я почуваю себе скутим |  |  |  |  |  |
| 26. Я відчуваю, що люди говорять про мене за моєю спиною |  |  |  |  |  |
| 27. Я впевнений, що люди майже все сприймають легше, ніж я |  |  |  |  |  |
| 28. Мені здається, що зі мною повинна статися якась неприємність |  |  |  |  |  |
| 29. Мене хвилює думка про те, як люди ставляться до мене |  |  |  |  |  |
| 30. Шкода, що я не такий комунікабельний, товариський |  |  |  |  |  |
| 31. У суперечках я висловлююсь тільки тоді, коли впевнений у своїй правоті |  |  |  |  |  |
| 32. Я думаю про те, чого чекає від мене громадськість |  |  |  |  |  |

Обробка та аналіз результатів

Кожній відповіді досліджуваного приписується певна сума балів відповідно до шкали: дуже часто – 4 бали, часто – 3 бали, іноді – 2 бали, рідко – 1 бал, ніколи – 0 балів.

Для того щоб визначити рівень самооцінки, необхідно додати бали кожного із 32 суджень.

Інтерпретація результатів:

**Сума балів від 0 до 43** засвідчує *високий рівень самооцінки*, за якого людина, як правило, виявляється не обтяженою "комплексом неповноцінності". Особистість адекватно реагує на зауваження інших і рідко сумнівається у своїх діях. Характеризує впевнену у своїх діях людину.

**Сума балів від 43 до 86** вказує на середній рівень самооцінки, за якого людина рідко страждає від "комплексу неповноцінності" і лише час від часу старається пристосуватися до думки інших.

**Сума балів від 86 до 128** вказує на низький рівень самооцінки, за якого людина хворобливо переносить критичні зауваження на свою адресу, сумнівається у правильності своїх дій, старається завжди рахуватися з думкою інших і часто страждає від "комплексу неповноцінності".

**Як підвищити самооцінку?**

Для того аби підвищити низьку чи занижену самооцінку варто запам’ятати :

-   перестаньте порівнювати себе з іншими,

- не будьте залежними від думок, дій чи почуттів інших людей,

- навчіться аналізувати ситуацію, що склалася, та робити відповідні висновки,

- припиніть сварити та повчати себе,

-  цінуйте та звеличуйте у собі хороші сторони,

-  звертайте увагу на власні достоїнства,

-  прийміть у собі власні слабкі сторони, не мучте себе через їх наявність та неможливість змінити,

- відмовтесь від самоприниження у всіх його проявах,

- оберіть для себе чіткі цілі, досягнення яких на даний момент не є дуже важким. Згодом складність цілей підвищуйте,

- будьте впевненим у собі,

-  приймайте всі привітання та компліменти словами «дякую», «спасибі»,

-  не соромтесь висловлювати власну думку,

- не погоджуйтесь із людьми, подіями, ситуаціями, які принижують вашу гідність та примушують вас відчувати власну неповноцінність,

-  намагайтеся спілкуватися і з позитивними, активними, гармонійними людьми, які готові вас підтримати,

-  сформулюйте список ваших позитивних рис (не менше 20-ти), запишіть їх та періодично перечитуйте,

- почніть більше віддавати іншим (власного часу, уваги, турботи, підтримки, допомоги),

- старайтеся займатись тим, що вам подобається,

-  дійте, будьте активними у всьому,

-  піклуйтеся про себе та полюбіть себе (кажіть собі компліменти, зробіть собі подарунок).