**Методика Дембо Рубинштейн: исследование самооценки**

Что такое самооценка человека? Мы часто слышим такое понятие, как "самооценка". Его используют не только профессиональные психологи, преподаватели или врачи, об этой личностной характеристике мы можем услышать и в бытовом общении. Что же это такое? Самооценкой называют представления человека о собственной важности и ценности для окружающих, а также это оценка своих недостатков и положительных качеств, эмоций, чувств самим человеком.

Виды самооценки Специалисты различают несколько видов самооценки, которые можно исследовать с помощью психологических инструментариев (например, методика Будасси исследования Я-концепции, или методика Дембо-Рубинштейн). Самооценка состоит из представлений личности о себе реальном и идеальном.

Существуют разные отношения между этими двумя структурами личности ("Я-реальное", "Я-идеальное"). В зависимости от качества этого отношения изменяется самооценка человека. Заниженная оценка личностью себя - большая разница между представлениями о том, кто я есть на самом деле, и каким я должен быть в идеале. Неуверенность в себе, развивающаяся в этом случае, сквозит во всякой деятельности человека. Адекватная самооценка - нормальное соотношение между "Я-реальным" и "Я-идеальным". Человек ведет себя адекватно ситуации. Завышенная - практически нет различия между двумя вышеупомянутыми структурами личности. Человек склонен считать себя если не идеалом, то очень близким к нему.

Для личности очень важно иметь адекватную самооценку, ведь в противном случае появляются проблемы в общении, профессиональной деятельности, родственных связях и так далее. Следует своевременно обращать внимание на самооценку личности, чтобы избежать ошибок в ее социальном приспособлении. Методика Дембо-Рубинштейн позволяет определить, какая самооценка у личности. Это происходит с помощью отметок испытуемого на определенных шкалах. Человеку дается бланк методики, в котором написаны инструкция и основное задание. Для определения уровня самооценки используется не классическая методика Дембо-Рубинштейн.

Модификация Прихожан этой методики используется в последнее время в различных образовательных учреждениях и на производстве. Измененная методика А. М. Прихожан содержит в себе 7 шкал (в отличие от 4-х первоначальных). Автор модификации добавила такие шкалы, как "умение что-то делать своими руками", "внешность", "признание сверстников", а также изменила шкалу "счастье" на "уверенность в себе". Инструкция к проведению исследования Человек может понять, что необходимо сделать в тесте, прочитав инструкцию. В ней говорится о том, что каждый имеет возможность оценить свои способности, черты характера, возможности и так далее. Свою оценку можно выразить на отрезке, с одного конца которого начинаются низкие баллы, на другом конце - максимальные 10 баллов. Необходимо отметить на каждой шкале черточкой "-" уровень, на котором находится развитие этого качества или свойства сейчас. Затем нужно отметить на этих шкалах крестиком "х" тот уровень, при котором испытуемый человек может чувствовать довольство собой или гордость. Шкалы в тесте Методика Дембо-Рубинштейн в модификации включает в себя следующие шкалы: здоровье; способности и ум человека; его характер; пользуется ли он авторитетом у сверстников; умение делать что-то самостоятельно, своими руками; уверенность в себе; внешность человека. Методика подходит для индивидуального и фронтального исследования. При работе с группой необходимо проверить каждого, как он заполнил первую тренировочную шкалу - "здоровье". Модификация методики Дембо-Рубинштейн предполагает затрату времени на выполнение тестового задания от 10 до 12 минут. Анализ результатов При обработке и анализе результатов первая шкала не учитывается, так как это не личностная характеристика. Длина каждой шкалы должна быть строго равна 100 мм, тогда каждый отмеченный крестик и черта будут иметь количественную характеристику (например, 48 мм - 48 баллов). Методика Дембо-Рубинштейн позволяет выявить не только уровень самооценки, но и уровень личностных притязаний. Этот показатель определяется при измерении количества баллов от "0" до "х". Соответственно, уровень самооценки на конкретной шкале можно измерить от "0" до -.

Далее необходимо вычислить расстояние от "х" до "-". Если наблюдается такая ситуация, при которой уровень притязаний ниже личностной самооценки, баллы выражаются в отрицательных числах. Затем происходит подсчет баллов и определение самооценки. Методика Дембо-Рубинштейн легка в обработке, поэтому очень часто применяется. Но специалисты практически всегда используют ее в модификации Прихожан. Расшифровка показателей Для определения уровня двух исследуемых характеристик личности подсчитывается суммарный бал соответствующих показателей всех шкал (кроме первой). Методика Дембо-Рубинштейн максимально точно помогает человеку понять, как он себя оценивает.

Показатели уровня притязаний

Адекватный - 75-89 баллов. Человек реалистично оценивает свои возможности. Высокий - 90-100 баллов. Нереалистичное отношение к своим возможностям, отсутствие самокритики. Низкий - ниже 60 баллов. Заниженный уровень притязаний. Человек не может нормально развиваться. У него нет стремлений чего-то достигать, так как он уверен, что это заведомо проигрышный вариант. Уровень самооценки Адекватная - 45-74 балла. Реалистическое оценивание себя по указанным в методике и другим параметрам. Завышенная - 75-100 баллов. Наблюдаются некоторые проблемы в формировании личностных качеств. Возможно, взрослый человек или ребенок не может правильно оценить свою трудовую деятельность (ее результаты), общение. Наблюдается такое явление, как "закрытость для опыта", то есть человек нечувствителен к замечаниям, советам и оценкам людей. Заниженная - менее 45 баллов. Человек имеет большие проблемы в формировании личностного благополучия, это показывает методика Дембо-Рубинштейн. Самооценка слишком низкая может быть результатом проявления двух психологических проблем: действительно неуверенности в собственных возможностях и "защитной" неуверенности. Второе явление наблюдается в случае, если человек сам навязывает себе эту "недооценку", чтобы не напрягаться в решениях и избегать ответственности.