
Приложение 13

ИЗМЕРЕНИЕ САМООЦЕНКИ ПО МЕТОДИКЕ ДЕМБО—РУБИНШТЕЙН

1. Краткая информация о методике

Предлагаемая методика измерения самооценки представляет собой вариант известной методики Дембо—Рубинштейн, модифицированной нами (1981, 1985).

Методика состоит из двух частей. Первая часть построена на методе прямого оценивания, вторая носит проективный характер.

Оптимальным является использование методики на стадии массового опроса для выявления школьников, требующих особого внимания со стороны педагога и психолога.









Вариант для младших школьников

2. Описание методики

Экспериментальный материал: бланк методики, содержащий инструкции и задания. Каждая часть размещается на отдельном листке.

I часть

Бланк методики.

здоровый	аккуратный	умелый	умный	добрый	есть друзья	веселый	хороший ученик
							
больной	неаккуратный	неумелый	глупый	злой	нет друзей	скучный	плохой ученик

II часть

Чистый лист бумаги формата А4.

3. Процедура проведения

Методика проводится в 1-м классе — индивидуально, во 2-м классе — допускается фронтальное выполнение.

ИНСТРУКЦИЯ К I ЧАСТИ (дается устно):

Каждый человек оценивает свои способности, возможности, характер. Это можно сделать словами. Сказать о себе: «Я самый умный» или «Я не очень веселый». Но можно рассказать о себе и по-другому, с помощью вот таких линий.

Психолог рисует на доске вертикальную линию, отмечая ее верх и низ горизонтальными черточками, а середину — заметной точкой.

Например, вот эта линия. Она расскажет нам, как можно оценить свое здоровье. На самом верху этой линии (ставит крестик на самом верху линии) находятся самые здоровые люди на свете. Они никогда ничем не болели, даже не чихнули ни разу. А в самом низу (ставит крестик) находятся самые больные люди на свете. Они все время болеют и болеют очень тяжелыми болезнями. Никогда не бывают здоровыми.

Посередине (ставит крестик в середине линии) находятся те, кто бывает болен и здоров примерно поровну.

А если человек почти совсем здоров, но иногда все же болеет, где он нарисует свой крестик?

Предлагает ученикам ответить, просит их аргументировать свой ответ, подробно объясняет, почему считает ответ верным или не верным.

А если человек часто болеет, и ему это надоело, и он стал укреплять свое здоровье, заниматься зарядкой, закаляться и вот уже две недели здоров. Куда он поставит крестик?

Предлагает ученикам ответить, просит их аргументировать свой ответ, подробно объясняет, почему считает ответ верным или не верным.

Все поняли, как можно пользоваться такими линиями, чтобы рассказать о себе? (Отвечает на вопросы детей.)

А теперь я вам раздам листки, на которых нарисованы такие линии, и каждый сможет рассказать о себе так, как мы сейчас научились.

Раздает бланки, в 1-м классе — с заранее подписанными фамилиями и всей необходимой информацией. Во 2-м классе дети подписывают бланки сами, необходимо выделить на это специальное время и проверить правильность заполнения.

Посмотрите на первую линию. Она поможет каждому рассказать о своем здоровье. Напоминаю: наверху находятся самые здоровые, а в самом низу — очень больные. А как каждый из вас оценит свое здоровье? Где поставит свой крестик?

Психолог проходит по классу, проверяя выполнение задания. Важно обратить внимание на то, не перевернут ли бланк, убедиться, что дети правильно понимают, где верх линии, проверить, поставлен ли крестик на первой линии, подписанной «здоровый — больной».

Теперь вы научились оценивать себя с помощью линий.

Посмотрите теперь на вторую линию. В самом верху написано «аккуратные», внизу — «неаккуратные». На самом верху этой линии крестик ставят самые аккуратные люди, у которые никогда не бывает даже помарки, даже пятнышка. А в самом низу — ужасные неряхи, самые неаккуратные. Где находишься ты? Посмотри внимательно на свой листок и поставь свой крестик.

Психолог вновь проходит по классу, проверяя выполнение задания. Важно обратить внимание на то, не перевернут ли бланк, убедиться, что дети правильно понимают, где верх линии, проверить, поставлен ли крестик на второй линии, подписанной «аккуратный — неаккуратный».

Так последовательно заполняются все 8 линий.

В 1-м классе необходима инструкция психолога перед каждой линией. Во 2-м классе обычно достаточно объяснений, сделанных на первых двух линиях, далее дети работают самостоятельно. Но ориентироваться следует на общий уровень класса.

После того, как все дети закончили работу, психолог вновь обращается к классу: «А теперь переверните страницу».

ИНСТРУКЦИЯ КО II ЧАСТИ (дается устно):

А теперь пусть каждый придумает сам, какие свои качества, умения, успехи он хочет оценить. Каждый может нарисовать на этом листке столько линий, сколько захочет. Нарисуйте сначала одну и подпишите сверху и снизу так, как мы это делали. (Проходит по классу, проверяет выполнение, помогает детям в случае необходимости понятно обозначить линию, найти правильный антоним.) А теперь поставь на этой линии крестик там, где ты считаешь нужным. Все понятно? (Подробно отвечает на вопросы детей.)

Далее дети работают самостоятельно. Психолог помогает только по просьбе ребенка, в случае затруднений с подписыванием линий.

4. Обработка и оценка полученных результатов

По первой части обработке подлежат результаты на шкалах 2–8. Шкала «Здоровье» рассматривается как тренировочная и в общую оценку не входит. При необходимости данные по ней анализируются отдельно.

Для удобства подсчета оценка переводится в баллы. Как уже отмечалось, размеры каждой шкалы равны 100 мм, в соответствии с этим начисляются баллы (например, 54 мм = 54 баллам).

1. По каждой из семи шкал (за исключением шкалы «Здоровье») определяется высота самооценки — от «0» до знака «крестика».

2. Определяется средняя мера самооценки школьника. Ее характеризует медиана каждого из показателей по всем анализируемым шкалам.

3. Определяется степень дифференцированности самооценки. Ее получают, соединяя все крестики на бланке испытуемого. Получаемые профили наглядно демонстрируют различия в оценке школьником разных сторон своей личности, успешности деятельности.

В тех случаях, когда необходима количественная характеристика дифференцированности (например, при сопоставлении результатов школьника с результатами всего класса), можно использовать разность между максимальным и минимальным значением, однако этот показатель рассматривается как условный.

Следует отметить, что чем выше дифференцированность показателя, тем меньшее значение имеет средняя мера и, соответственно, может использоваться лишь для некоторой ориентировки.

4. Особое внимание обращается на такие случаи, когда пропускаются некоторые шкалы, крестики ставятся за границами шкалы (выше верхней или ниже нижней части), используются знаки, не предусмотренные инструкцией, и т. п.

При обработке второй части внимание уделяется:

- уровню самопрезентации школьника (сколько качеств он использует);
- тому, самостоятельно ли школьник выбирает качества или повторяет те, которые были в первой части;
- преобладающей категории качеств (нравственные, волевые, деловые, коммуникативные и др.);
- преобладанию среди выбранных качеств тех, которые школьник оценивает высоко, средне или низко.

Для оценки средние данные испытуемого и его результаты по каждой шкале сравниваются со стандартными значениями, приведенными ниже (см. табл. 1, 2).

Таблица 1
Показатели уровня самооценки

Группа испытуемых	Количественная характеристика самооценки, средний балл			
	Низкая	Норма		Очень высокая
		Средняя	Высокая	
Девочки	0–60	61–80	81–92	92–100 и более
Мальчики	0–52	53–67	68–89	90–100

Таблица 2
Показатели дифференцированности самооценки

Группа испытуемых	Количественная характеристика, балл		
	Слабая	Умеренная	Сильная
Девочки	0–6	7–16	более 16
Мальчики	0–9	10–19	Более 19

Наиболее благоприятными с точки зрения личностного развития являются следующие результаты: средняя или высокая при умеренной степени дифференцированности.

Материалы по второй части служат дополнением к первой, позволяя дать более глубокую качественную характеристику личности школьника.

Вариант для подростков и старших школьников

5. Описание методики

Экспериментальный материал: бланк методики, содержащий инструкции и задания. Каждая часть размещается на отдельном листке.

I часть

Бланк методики, содержащий инструкции, задания, а также место для записи результатов и заключения психолога (см. рисунок).

здоровый	хороший характер	умный	способный	авторитетен у сверстников	красивый	уверенный в себе
—	—	—	—	—	—	—
большой	плохой характер	глупый	неспособный	презирается сверстниками	некрасивый	неуверенный в себе

II часть

Чистый лист бумаги формата А4.

6. Процедура проведения

ИНСТРУКЦИЯ К I ЧАСТИ

Каждый человек оценивает свои способности, возможности, характер. Условно эту оценку можно изобразить в виде вертикальной линии, нижняя точка которой указывает на самую низкую оценку, а верхняя — на самую высокую.

Здесь нарисовано 7 таких линий и написано, что каждая из них означает.

Оцените себя по каждому из предложенных здесь качеств, сторон личности и черточкой (–) отметьте на каждой линии эту самооценку.

После этого представьте, каким должно было бы быть это качество, сторона личности, чтобы вы были удовлетворены собой, чувствовали гордость за себя. Отметьте это на каждой линии знаком (х).

ИНСТРУКЦИЯ КО II ЧАСТИ

Подумайте, какие стороны своей личности, своего характера, успехи в том, чем вы занимаетесь, свои умения, успехи вы хотите оценить, и сделайте это с помощью линий. Перед вами чистый лист бумаги. Нарисуйте на этом листке сколько хотите линий (чем больше, тем лучше), подпишите каждую из них сверху и снизу и выполните то же задание: оцените себя, поставив на каждой линии знак (-), а затем представьте, каким вы хотели бы быть, когда почувствовали бы гордость за себя, и отметьте это на каждой линии знаком (х).

Методика может проводиться фронтально — с целым классом или группой учащихся — и индивидуально с каждым школьником. При фронтальной работе после раздачи бланков школьникам предлагается прочесть инструкцию, затем психолог должен ответить на все задаваемые ими вопросы. После этого учащимся предлагается выполнить задание на первой шкале (здоровый — больной). Затем следует проверить, как каждый из учащихся выполнил задание, обращая внимание на правильность использования значков, точное понимание инструкции, вновь ответить на вопросы. После этого учащиеся работают самостоятельно, и психолог ни на какие вопросы не отвечает. Заполнение шкалы вместе с чтением инструкции — 10–15 мин.

7. Обработка и оценка полученных результатов

Обработке подлежат результаты на шкалах 2–7. Шкала «Здоровье» рассматривается как тренировочная и в общую оценку не входит. При необходимости данные по ней анализируются отдельно.

Для удобства подсчета оценка переводится в баллы. Как уже отмечалось, размеры каждой шкалы равны 100 мм, в соответствии с этим начисляются баллы (например, 54 мм = 54 баллам).

1. По каждой из семи шкал (за исключением шкалы «Здоровье») определяется:

- уровень притязаний в отношении данного качества — по расстоянию в миллиметрах (мм) от нижней точки шкалы (0) до знака «х»;
- высота самооценки — от «0» до знака «-»;
- величина расхождения между уровнем притязаний и самооценкой — разность между величинами, характеризующими уровень притязаний и самооценку, или расстояние от «х» до «-» в тех случаях, когда уровень притязаний ниже самооценки, результат выражается отрицательным числом.

Записывается соответствующее значение каждого из трех показателей (уровня притязаний, уровня самооценки и расхождения между ними) в баллах по каждой шкале.

2. Определяется средняя мера каждого из показателей у школьника. Ее характеризует медиана каждого из показателей по всем анализируемым шкалам.

3. Определяется степень дифференцированности уровня притязаний и самооценки. Их получают, соединяя на бланке испытуемого все значки «-» (для определения дифференцированности самооценки) или «х» (для уровня притязаний). Получаемые профили наглядно демонстрируют различия в оценке школьника разных сторон своей личности, успешности деятельности.

В тех случаях, когда необходима количественная характеристика дифференцированности (например, при сопоставлении результатов школьника с результатами всего класса), можно использовать разность между максимальным и минимальным значением, однако этот показатель рассматривается как условный.

Следует отметить, что чем выше дифференцированность показателя, тем меньшее значение имеет средняя мера и, соответственно, может использоваться лишь для некоторой ориентировки.

4. Особое внимание обращается на такие случаи, когда притязания оказываются ниже самооценки, пропускаются или не полностью заполняются некоторые шкалы (указывается только самооценка или только уровень притязаний), значки ставятся за пределами шкалы (выше верхней или ниже нижней части), используются знаки, не предусмотренные инструкцией, и т. п.

При обработке второй части внимание уделяется:

- уровню самопрезентации школьника (сколько качеств он использует);
- самостоятельно ли школьник выбирает качества или повторяет те, которые были в первой части;
- преобладающая категория качеств (нравственные, волевые, деловые, коммуникативные и др.);
- преобладание среди выбранных качеств тех, которые школьник оценивает высоко, средне или низко.

Методика нормирована на соответствующих возрастных выборках учащихся московских школ, общий объем выборки — 500 чел., девушек и юношей примерно поровну.

Для оценки средние данные испытуемого и его результаты по каждой шкале сравниваются со стандартными значениями, приведенными ниже (табл. 3, 4).

Таблица 3
Показатели уровня самооценки и уровня притязаний

Параметр	Количественная характеристика, балл			
	Низкая	Норма		Очень высокая
		Средняя	Высокая	
10–11 лет				
Уровень притязаний	менее 68	68–82	83–97	98–100 и более
Уровень самооценки	менее 61	61–72	73–85	86–100 и более
12–14 лет				
Уровень притязаний	менее 64	64–78	79–93	94–100 и более
Уровень самооценки	менее 48	48–63	64–78	79–100
15–16 лет				
Уровень притязаний	0–66	67–79	80–92	93–100 и более
Уровень самооценки	0–51	52–65	66–79	80–100

Таблица 4
Показатели расхождения самооценки и уровня притязаний

Параметр	Количественная характеристика, балл		
	Слабая	Умеренная	Сильная
10–11 лет			
Степень расхождения между уровнем притязаний и самооценкой	0–7	8–22	более 22
Степень дифференцированности притязаний	0–4	5–19	более 19
Степень дифференцированности самооценки	0–5	6–20	более 20
12–14 лет			
Степень расхождения между уровнем притязаний и самооценкой	0–10	11–25	более 25
Степень дифференцированности притязаний	0–9	10–23	более 23
Степень дифференцированности самооценки	0–12	13–25	более 25
15–16 лет			
Степень расхождения между уровнем притязаний и самооценкой	0–8	9–26	более 26
Степень дифференцированности притязаний	0–11	12–26	более 26
Степень дифференцированности самооценки	0–11	12–25	более 25

8. Интерпретация и дополнительные показатели (для обеих версий)

При качественном анализе материала особое внимание следует уделить редким ответам. К таким ответам, как уже отмечалось, относятся прежде всего случаи, когда уровень притязаний школьника оказывается выше уровня его самооценки. Подобная позиция («Могу, но не хочу»), как правило, указывает на конфликтное отношение учащегося к той или иной стороне своей личности или конфликтное отношение к себе в целом, свидетельствует о неблагоприятии школьника в той или иной области. Обычно это такие области, которые наиболее значимы для школьника, а его успешность в них намного ниже его притязаний. Если подобные ответы учащихся дает по большинству или всем шкалам методики, это может свидетельствовать о существенных искажениях в его отношении к себе и к окружающему, о нарушениях в формировании его личности.

Пропуски отдельных шкал или их неполное заполнение (только самооценка или только уровень притязаний) могут свидетельствовать как о недостаточном внимании школьника, так и о том, что здесь имеет место низкая (предельно низкая) самооценка при крайне высоких, часто скрытых, притязаниях. Переживания, связанные с таким отношением к себе, столь сильны у школьника, что он не может или не хочет «обнародовать» это отношение. Но одновременно оно столь значимо, что он не может дистанцироваться, дать формальный от-

вет. Причины пропусков можно выяснить в ходе специальной беседы, проводимой после эксперимента.

Многочисленные поправки, зачеркивания, как правило, указывают на затрудненность в оценке себя, связанную с неопределенностью или неустойчивостью самооценки. У некоторых учащихся это может сопровождаться попыткой найти правильный ответ.

Комментарии, постановка дополнительных, не предусмотренных инструкцией знаков (например, «?», «!!!»), рисунки (в том числе и непристойные) обычно свидетельствуют о повышенной напряженности, тревожности школьника в ситуации, когда ему надо оценить себя. Это характеризует наличие одновременно двух разнонаправленных тенденций — сильного желания понять, оценить себя и боязни проявить, прежде всего для себя самого, собственную несостоятельность (такие учащиеся часто говорят в беседах, что боялись ответить «не так», «хуже, чем другие»). Наиболее часто такие ответы встречаются у старших подростков.

Материалы по второй части служат дополнением к первой, позволяя дать более глубокую качественную характеристику личности школьника.

Наиболее благоприятными с точки зрения личностного развития являются следующие результаты: средний, высокий или даже очень высокий (но не выходящий за пределы шкалы) уровень притязаний, сочетающийся со средней или высокой самооценкой при умеренном расхождении этих уровней и умеренной степени дифференцированности самооценки и уровня притязаний.

Продуктивным является также такой вариант отношения к себе, при котором высокая и очень высокая (но не предельно), умеренно дифференцированная самооценка сочетается с очень высокими, умеренно дифференцированными притязаниями при умеренном расхождении между притязаниями и самооценкой. Данные показывают, что такие школьники отличаются высоким уровнем целеполагания: они ставят перед собой достаточно трудные цели, основывающиеся на представлениях о своих очень больших возможностях, способностях, и прилагают значительные целенаправленные усилия по достижению этих целей.

Неблагоприятными для личностного развития и для обучения являются все случаи низкой самооценки. Неблагоприятными являются также случаи, когда школьник имеет среднюю, слабо дифференцированную самооценку, сочетающуюся со средними притязаниями и характеризующуюся слабым расхождением между притязаниями и самооценкой.

Очень высокая, слабо дифференцированная самооценка, сочетающаяся с предельно высокими (часто даже выходящими за крайнюю верхнюю точку шкалы), слабо дифференцированными (как правило, совсем не дифференцированными) притязаниями, со слабым расхождением между притязаниями и самооценкой обычно свидетельствует, что старшеклассник по разным основаниям (защита, инфантилизм, самодостаточность и др.) «закрывает» для внешнего опыта, нечувствителен ни к своим ошибкам, ни к замечаниям окружающих. Подобная самооценка является непродуктивной, препятствует обучению и шире — конструктивному личностному развитию.

В качестве *дополнительных показателей* используется анализ поведения во время эксперимента и результаты специально проведенной беседы.

Интерпретация особенностей поведения во время выполнения задания

Данные об особенностях поведения школьника во время выполнения задания дают полезную дополнительную информацию при интерпретации результатов, поэтому важно наблюдать и фиксировать особенности поведения школьников в ходе эксперимента.

Сильное возбуждение, демонстративные высказывания о том, что «работа глупая», «я не обязан этого делать», отказ от выполнения задания, стремление задать экспериментатору различные, не относящиеся к делу вопросы, привлечь его внимание к своей работе, а также очень быстрое или очень медленное выполнение задания (сравнительно с другими школьниками не менее чем на 5 мин) и др. служат свидетельством повышенной тревожности, выз-

ванной столкновением конфликтных тенденций — сильного желания понять, оценить себя и боязни проявить, прежде всего для себя самого, собственную несостоятельность. Такие школьники в беседах, проводимых после эксперимента, часто отмечают, что боялись ответить «не так», «показаться глупее, чем есть», «хуже других» и т. п.

Слишком медленное выполнение работы может свидетельствовать о том, что задание оказалось для школьника новым, в то же время очень значимым. Медленное выполнение и наличие многочисленных поправок, зачеркиваний, как правило, указывает на затрудненность в оценке себя, связанную с неопределенностью и неустойчивостью самооценки. Слишком быстрое выполнение обычно свидетельствует о формальном отношении к работе.

Проведение беседы

Для более глубокого понимания особенностей уровня притязаний и самооценки школьников проведение методики может быть дополнено индивидуальной беседой со школьником. После индивидуального выполнения работы беседа может непосредственно следовать за выполнением задания, после фронтального проведения беседа обычно проводится после обработки результатов.

При проведении беседы необходимо выполнять основные требования к экспериментальной беседе:

- внимательно слушать школьника;
- выдерживать паузу, не торопить школьника;
- в тех случаях, когда школьник испытывает трудности при ответах на прямые вопросы (Почему ты так оценил свой ум? характер?) переходить на косвенные формы (например, предложить рассказать о его сверстнике с характеристиками, аналогичными тем, которые дал школьник, и т. п.);
- задавать достаточно широкие вопросы, вовлекающие школьника в разговор;
- не подсказывать забытых слов, выражений;
- задавать конкретные, уточняющие, но не наводящие вопросы;
- держаться свободно, без напряжения;
- регулировать темп, тон и лексический состав собственной речи в соответствии с указанными характеристиками речи школьника;
- не давать оценочных суждений, как вербальных, так и невербальных;
- эмоционально поддерживая школьника, не высказывать вместе с тем чрезмерной заинтересованности в его ответах;
- общий тон беседы должен быть, как правило, спокойным, доброжелательным и в то же время достаточно деловым; следует исключать непосредственную реакцию на содержание сказанного школьником.

Устойчивость и динамика самооценки и уровня притязаний

Для выявления устойчивости основных показателей и прослеживания динамики отношения школьников к себе методику полезно проводить с одними и теми же учащимися несколько раз, но не более двух-трех раз в учебном году. Более частые повторы, как показывают данные, провоцируют школьников на выражение ситуативной динамики и поэтому нецелесообразны. Они могут осуществляться лишь в порядке исключения, например при необходимости проверить результаты ведущейся или проведенной воспитательной, коррекционной работы.

На изменения, происходящие в отношении школьника к себе, указывают следующие различия показателей по результатам повторных проб:

- для уровня притязаний — не менее 16 баллов;
- для самооценки — не менее 10 баллов;
- для степени расхождения между уровнем притязаний и самооценкой — не менее 7 баллов;
- для степени дифференцированности уровня притязаний и самооценки — переход в другую категорию — от «слабой» к «умеренной» и т. п.