

ENESEHINNANGU KÜSIMUSTIK

Juhend

Oodatav tulemus:

Klient

- mõistab enesehinnangu tähendust ja seotust isiksuseomadustega;
- teab oma enesehinnangu taset.

Sobiv sihtrühm: põhikooli- ja gümnaasiumiõpilased

Vajalikud vahendid: tööleht, kirjutusvahend

Meetodid: iseseisev töö, arutelu

Aeg: ~ 20 min

Tegevuse kirjeldus:

- Selgita enesehinnangu olemust ja selle mõju inimese käitumisele, sh karjääriotsuste vastuvõtmisele.
- Juhenda töölehe täitmist, sh punktide kokkuarvestamist (vt küsimustiku võti ja tulemused). Punktitulemuste analüüsimisel seleta lahti adekvaatse, kõrge ja madala enesehinnangu tähendus. Julgusta klienti eneseanalüüsile.
- Arutage rühmas, millised omadused peaksid inimesel olema, et tema enesehinnang oleks kõrgem, millised omadused muudavad inimese ebakindlaks, kas ja kuidas saab enesehinnangut muuta.

KÜSIMUSTIKU VÕTI

Liida kokku kõik ristiga märgitud omadused mõlemas tulbas ja jaga saadud summa 40-ga (vaadeldud iseloomuomaduste arv).

TULEMUSED

0,4 – 0,6: enesehinnang on adekvaatne (õige). Sa ei ülehinda end ja oled piisavalt enesekriitiline.

0 – 0,4: Sa alahindad ennast. Enesekriitika liiga kõrge.

0,6 – 1: Sa hindad end üle. Enesekriitika on madalavõitu.

Allikas: Testid ja küsimustikud kutse- ja personalivalikuks. Koostanud Ülle Suur. Kentaur, 2006, lk 87-88

ENESEHINNANGU KÜSIMUSTIK

Tööleht

Vali alltoodud sõnade hulgast 20 sõna, mis on Sinu arvates omased ideaalsele inimesele ja kirjuta need esimesse tulpa. Seejärel kirjuta teise tulpa 20 sõna, mis Sinu arvates ei ole üldse ideaalile omased.

Nüüd märgi esimeses tulbas ristiga ära need sõnad, mis Sind ennast iseloomustavad. Ja teises tulbas märgi ära need sõnad, mis pole Sulle üldse iseloomulikud.

SÕNAD

Korralik, hooletu, vastuvõtlik, kalk, elurõõmus, hoolikas, häbelik, sõltuv, kättemaksuhimuline, siiras, peen, kapriisne, kergeusklik, aeglane, unistav, püsiv, õrn, sundimatu, närviline, otsustamisvõimetu, pidurdamatu, võluv, kergesti solvuv, ettevaatlik, liikuv, kaastundlik, pedantne, lodev, arukas, otsustav, ennastunustav, ennastvalitsev, vastutulelik, kartlik, kannatlik, arg, innustuv, visa, järeleandlik, sõbralik.

1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
6.	6.
7.	7.
8.	8.
9.	9.
10.	10.
11.	11.
12.	12.
13.	13.
14.	14.
15.	15.
16.	16.
17.	17.
18.	18.
19.	19.
20.	20.

Liida kokku kõik ristiga märgitud omadused mõlemas tulbas ja jaga saadud summa 40-ga (vaadeldud iseloomuomaduste arv).