

**САМООЦЕНКА И УРОВЕНЬ  
ПРИТЯЗАНИЙ ЛИЧНОСТИ:  
МЕХАНИЗМЫ СТАНОВЛЕНИЯ  
И ИЗУЧЕНИЕ**

# Самосознание личности -

переживание наличия собственного «Я», которое субъективно выражается в том, что человек понимает свою тождественность самому себе в настоящем, прошлом и будущем. «Я» сегодня, при всех возможных изменениях моего положения, в любых новых и неожиданных ситуациях, при любых перестройках моей жизни, моего сознания, взглядов и установок, - это «Я» того же самого человека, какой существовал вчера и каким он будет завтра

# Образ «Я» -

это относительно устойчивая, не всегда  
осознаваемая, переживаемая как  
неповторимая система представлений  
человека о самом себе, на основе которой  
он строит свое взаимодействие с другими  
людьми

# Структура образа «Я»

## Когнитивный компонент

Знание, представление человека о самом себе (своей внешности, способностях, социальной значимости и т.д. )

## Эмоционально-оценочный компонент

Отношение к самому себе: «нравлюсь – не нравлюсь»

## Поведенческий (волевой) компонент

Как человек себя ведет; проявляется через уровень притязаний (стремление быть понятым, завоевать симпатии, уважение, повысить свой статус или же желание остаться незамеченным, уклониться от оценки и критики, скрыть свои недостатки)

# Классификация «Я- образов»

## Я-реальное

- Представление о себе в момент переживания

## Я-идеальное

- Представление о том, каким человек должен был бы, по его мнению, стать, чтобы соответствовать внутренним критериям успешности

## Я-фантастическое

- Каким человек желал бы стать, если бы это оказалось для него возможным

# Самооценка личности -

оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей

# Варианты развития самооценки

## Заниженная

- Человек недооценивает себя, склонен к самообвинениям, неуверен в себе, тревожен, безынициативен

## Адекватная

- У человека самокритичность сочетается с самоуважением, в результате он оценивает себя более объективно

## Завышенная

- Человек склонен переоценивать себя; в случае неуспеха проявляет «аффект неадекватности»: обвиняет окружающих, ведет себя высокомерно, агрессивно

# Система самооценок личности

## Самооценка

- Оценка личностью самой себя

## Ожидаемая оценка окружающих

- Оценка, которую, как предполагает личность, могут дать ей окружающие

## Оценка личностью группы

- Оценка, которую личности дают окружающие



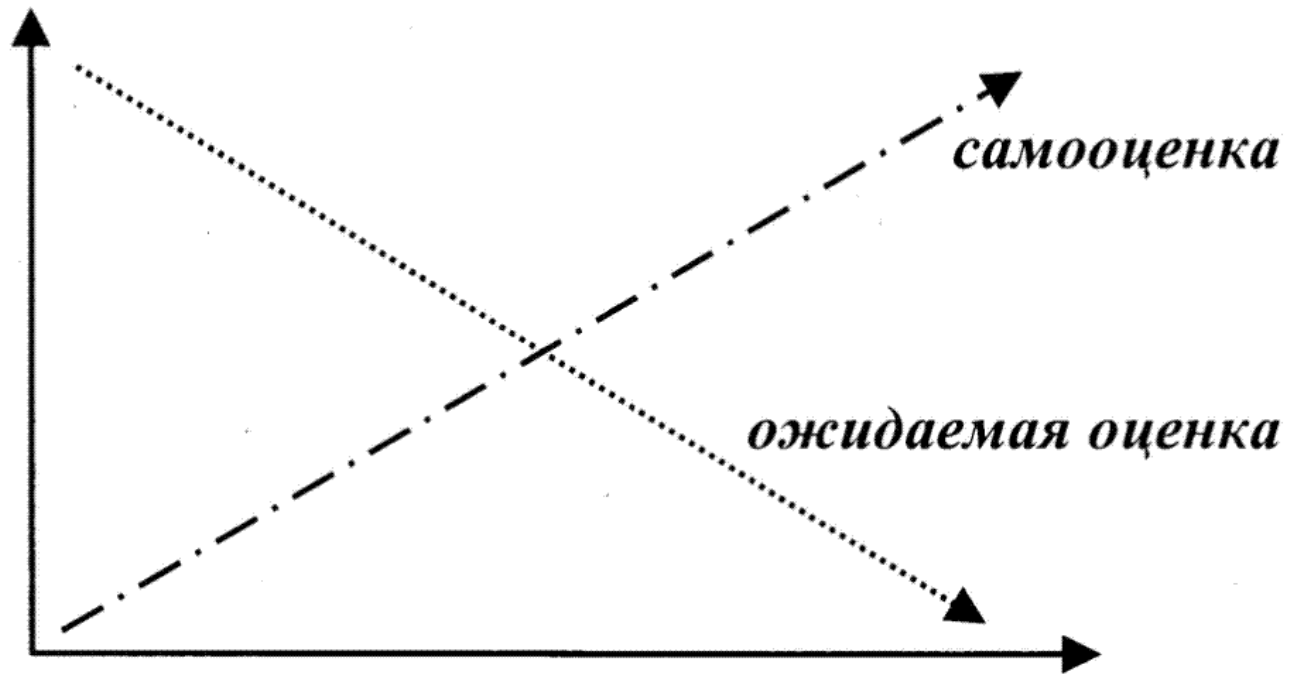
# Методика измерения самооценки методом ранжирования 20 качеств (С. Будасси)

<i>N</i>	<i>Качества</i>	<i>N<sub>1</sub></i>	<i>d</i>	<i>d<sup>2</sup></i>
				$\Sigma d^2$

$$r = 1 - 0,00075 \cdot \Sigma d^2$$

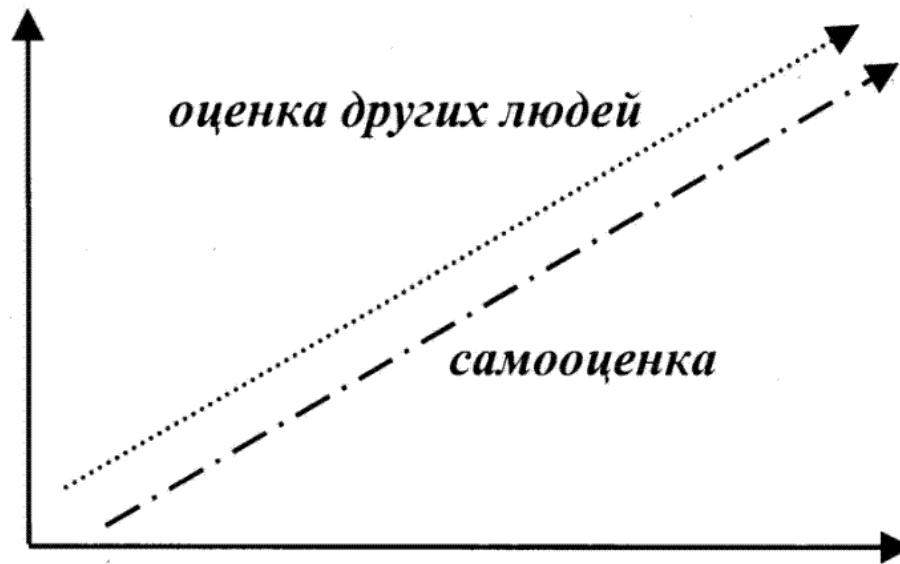
N	Качества	N <sub>1</sub>	d	d <sup>2</sup>
	Уступчивость			
	Смелость			
	Вспыльчивость			
	Настойчивость			
	Нервозность			
	Терпеливость			
	Увлекаемость			
	Пассивность			
	Холодность			
	Энтузиазм			
	Осторожность			
	Капризность			
	Медлительность			
	Нерешительность			
	Энергичность			
	Жизнерадостность			
	Мнительность			
	Упрямство			
	Беспечность			
	Застенчивость			

# Влияние самооценки личности на ожидаемую оценку



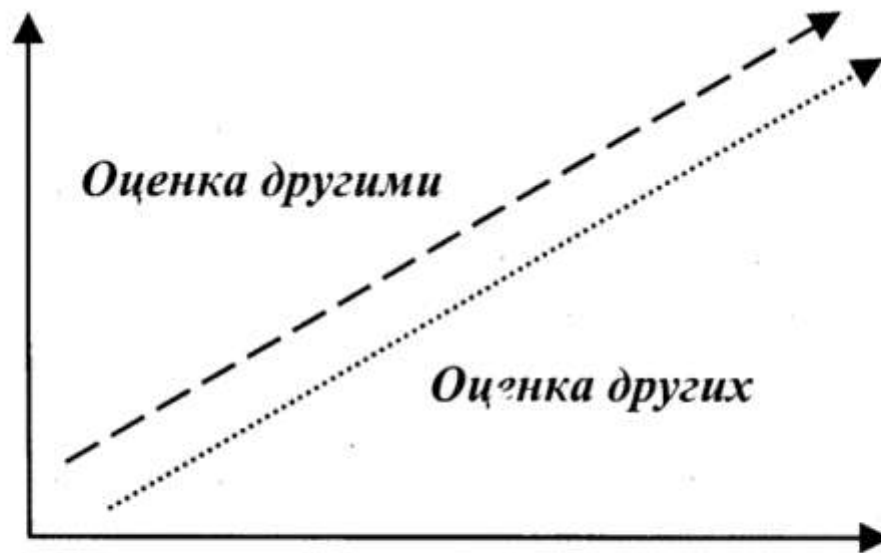
*Чем ниже самооценка, тем выше ожидаемая оценка.*

# Влияние самооценки личности на оценку других людей



*Личность оценивает других людей так же, как оценивает себя.*

# Взаимосвязь оценки личностью окружающих на их отношение к данной личности



*Оценка другими*

*Оценка других*

*Оценка личностью других людей определяет аналогичные оценки её другими людьми.*

# Уровень притязаний личности -

это желаемый уровень самооценки личности, проявляющийся в степени сложности цели, которую человек ставит перед собой

# Моторная проба Шварцландера


$$ЦО = \frac{(УП_2 - УД_1) + (УП_3 - УД_2) + (УП_4 - УД_3)}{3}$$

*Стандарты целевого отклонения:*

*5 и выше – нереалистично высокий УП*

*3 – 4,99 – высокий УП*

*1 – 2,99 – умеренный УП*

*(-1,49) – 0,99 – низкий УП*

*(-1,5) и ниже – нереалистично низкий УП*

# Варианты развития уровня притязаний

## Низкий

- Человек предпочитает работать в зоне легких задач.
- Характеризуется неуверенностью в себе, установкой на подчинение, отсутствием четких планов на будущее

## Умеренный

- Человек предпочитает работать в зоне задач средней сложности.
- Уверен в себе, с чувством собственного достоинства, но без активного стремления к самоутверждению

## Высокий

- Человек предпочитает задачи высокой сложности.
- Характеризуется высокой уверенностью в себе, отсутствием страха риска и ответственности, стремлением к лидерству



# Психологические факторы, влияющие на уровень притязаний

# Взаимосвязь самооценки и уровня притязаний

Самосознание личности, используя механизм самооценки, чутко регистрирует соотношение собственных притязаний и реальных достижений.

Американский психолог XX в. У.Джеймс выразил эту идею в формуле

$$\text{Самоуважение} = \text{успех} / \text{притязания}$$

# Способы сохранения самоуважения

# Психологическая защита личности -

- это форма поведения, направленная на ослабление напряжения и тревоги в ситуациях угрозы «Я»

# Механизмы психологической защиты

# Охарактеризуйте следующие проявления самооценки обучающихся

- Замкнут, держится обособленно
- Высокомерен, пренебрежительно относится к окружающим
- Робок, повышенно раним
- Бодр, активен, всегда пребывает в хорошем настроении
- Тревожен, легко теряется в новых условиях
- Испытывает большое удовольствие от лести в свой адрес
- Все время веселится, шутит
- Уравновешен, быстро приспосабливается к новым условиям
- Выступление перед аудиторией – пытка для него

Установки педагогов с различными вариантами Я-концепции (по данным исследований Р. Каммингса)