

*Самооценка и
уровень
притязаний
личности*

**Самооценка – это оценка личностью
самой себя, своих возможностей,
качеств и места среди других
людей.**

Самооценка личности и условия её формирования

Условия формирования низкой самооценки:

родители пытаются сформировать у ребёнка способность к аккомодации, т.е. к приспособительному поведению это выражается в требованиях беспрекословного послушания от ребёнка, умение подстраиваться к другим людям, зависимость от взрослых в повседневной жизни, бесконфликтное взаимодействие со сверстниками и т.д. Стремление родителей поставить детей в подчинённое, зависимое положение ведёт к снижению самооценки. Ребёнок в этой ситуации оказывается психологически надломлен, он не доверяет окружающему миру, ему не хватает ощущения собственной личной ценности.

Условия формирования средней самооценки:

уровень родительских притязаний ниже, чем в предыдущей группе, родители склонны занимать покровительственную, снисходительную позицию. Детей принимают такими, какие они есть, проявляется терпимость к их поведению, больше дают детям свободы в принятии решений. Но в то же время различные самостоятельные действия детей вызывают у родителей тревогу. Приобретение самостоятельного личного опыта вне дома у детей этой группы ограничиваются. Дети этой группы больше ориентируются на мнение других людей о себе.

Условия формирования высокой самооценки:

в семье царит атмосфера взаимного доверия, эти семьи отличаются сплочённостью и солидарностью, каждый член семьи чувствует себя включённым в общий домашний круг. Ребёнок меньше подвержен стрессу и тревожности, доброжелательно и реалистично воспринимает окружающий мир. Он успешно решает встающие перед ним повседневные задачи, ибо чувствует уверенность в своих силах. В таких семьях подчёркивается стремление к совершенству.

Вывод :

Основы самооценки человека закладываются в первые 5 лет жизни. На формирование самооценки человека влияют много факторов. Доминирующий фактор – это семья

Профиль личности с низкой самооценкой:

- сверхчувствительность к лести, похвале и критике;
- сильно выраженные эгоцентризм и меркантильность;
- убеждение в эгоистической, порочной природе человека, недоверие и подозрительность к людям, игнорирование их потребностей;
- склонность объяснять своё поведение и происходящие с ним события как мало зависящие от него самого, больше от внешних обстоятельств;
- стремление к уединению, робость или ярко выраженная агрессивность;
- высокий уровень неудовлетворённости собой;
- неустойчивая система взглядов, большая внушаемость
- безразличие или преувеличенно-тревожное отношение к своему здоровью и внешности.

Профиль личности с высокой самооценкой:

- способность трезво и реально оценивать свои успехи и неудачи, отстаивать свои интересы и взгляды;
- способность изменять свои взгляды и принципы при изменении социального опыта на основе новой информации;
- отсутствие изнуряющего беспокойства о своём прошлом и будущем;
- уверенность в том, что он справится с проблемами даже перед лицом случайных неудач;
- принятие себя как личности, имеющей равную ценность с другими, несмотря на различия в качествах и способностях;
- уважение интересов и потребностей других людей.

Вывод :

Самооценка является важным регулятором поведения человека.

От неё зависят взаимоотношения человека с окружающими, его критичность, требовательность к себе, отношение к успехам и неудачам.

Следовательно, она влияет на эффективность деятельности человека и дальнейшее развитие его личности.

Взаимосвязь самооценки с уровнем притязаний человека и его эмоциональным состоянием

Уровень притязаний личности характеризует степень трудности тех целей, к которым человек стремиться и достижение которых представляется привлекательным и возможным. Уровень притязаний - тот уровень трудности задания, который человек обязуется достигнуть, зная уровень своего предыдущего выполнения.

На уровень притязаний влияет динамика удач и неудач на жизненном пути. Чем адекватнее самооценка, тем адекватнее уровень притязаний. С заниженным уровнем притязания человек выбирает более простые и легкие цели. Он не верит в себя, низко оценивает свои возможности и способности. С завышенным уровнем человек может выбирать и легкие цели (чтобы «не перетруждаться и не высовываться»), и слишком сложные, нереальные. Недостижение этих целей может привести к разочарованию и фрустрации.

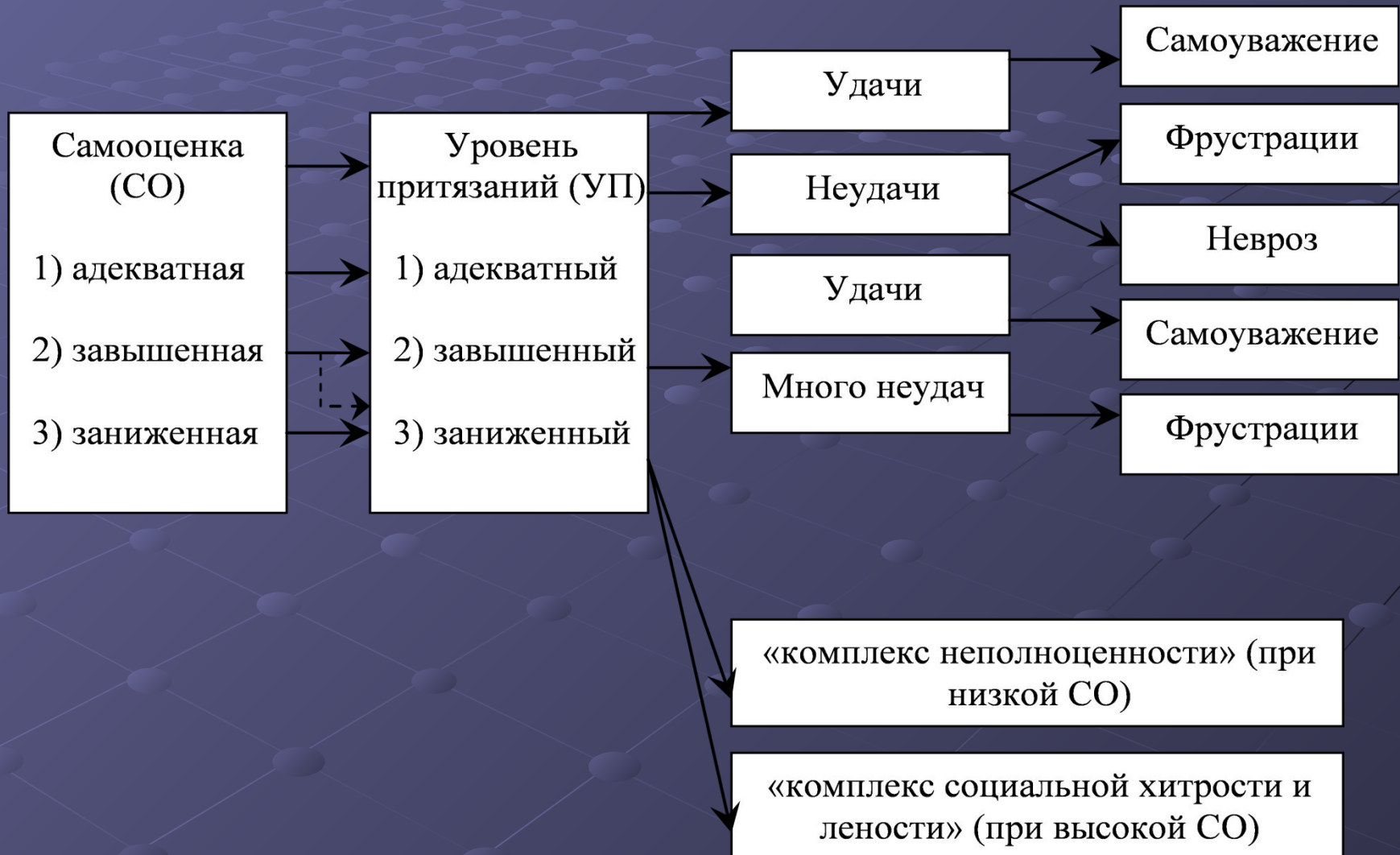
Фрустрация -

специфическое эмоциональное состояние, возникающее при появлении непреодолимых препятствий на пути к достижению желаемой цели. Фрустрация может выражаться в агрессии и озлобленности на себя, обвиняя самого себя в неудачах (регрессивная фрустрация) и направленная на других (агрессивная фрустрация). Если человек длительное время не выходит из фрустрационного состояния, то формируется невроз.

Невроз –

приобретённое функциональное расстройство нервной системы, при котором происходит «срыв» её деятельности без каких-либо признаков анатомического повреждения.

Взаимосвязь самооценки, уровня притязаний, фрустраций



Вывод :

Самооценка тесно связана с уровнем притязаний человека и его эмоциональным состоянием.

Мотивация деятельности как показатель самооценки.

Мотив – это побуждение к действию.

Мотивация деятельности человека тоже зависит от уровня его самооценки. Существует мотив достижения успеха (стремление добиться успеха в различных видах деятельности) и мотив избегания неудачи (стремление человека избегать неудач в ситуациях, связанных с оценкой других людей результатов его деятельности).

Психологический тренинг: «Пятнадцать шагов к уверенности в себе»

1. Признайтесь себе в своих сильных и слабых сторонах и соответственно сформулируйте свои цели.
2. Решите, что для вас ценно, во что вы верите, какой вы хотели бы видеть свою жизнь. Проанализируйте свои планы и оцените их с точки зрения сегодняшнего дня, так чтобы воспользоваться этим, когда наметится прогресс.

3. Докопайтесь до корней. Проанализировав своё прошлое, разберитесь в том, что привело вас к вашему нынешнему положению. Постарайтесь понять и простить тех, кто заставил вас страдать или не оказал помощи, хоть и мог бы. Простите себе самому прошлые ошибки, заблуждения и грехи. После того как вы извлекли из тяжких воспоминаний хоть какую-то пользу, похороните их не возвращайтесь к ним. Дурное прошлое живёт в нашей памяти лишь до той поры, пока вы не изгоните его. Освободите лучше место для воспоминаний о былых успехах, пусть и небольших.
4. Чувства вины и стыда не помогут вам добиться успеха. Не позволяйте себе предаваться им.

5. Ищите причины своего поведения в физических, социальных, экономических и политических аспектах нынешней ситуации, а не в *недостатках* собственной личности.
6. Не забывайте, что каждое событие можно оценить по-разному. Реальность-это не то, что каждый по отдельности видит, это не более чем результат соглашения между людьми называть вещи определенными именами. Такой взгляд позволит вам терпимее относиться к людям и более великодушно сносить то, что может показаться унижением.
7. Никогда не говорите о себе плохо; особенно избегайте приписывать себе отрицательные черты.

8. Ваши *действия* могут подлежать любой оценке, но не позволяйте другим критиковать вас как *личность*.
9. Помните, что иное поражение – это удача; из него вы можете заключить, что преследовали ложные цели, а возможных последующих более крупных неприятностей удалось избежать.
10. Не миритесь с людьми, занятиями и обстоятельствами, которые заставляют вас чувствовать свою неполноценность.
11. Позволяйте себе расслабиться, прислушаться к своим мыслям. Так вы можете лучше себя понять.

12. Практикуйтесь в общении. Наслаждайтесь ощущением той энергии, которой обмениваются люди. Дайте им понять, что вы открыты для такого обмена.

13. Перестаньте чрезмерно охранять своё Я – оно гораздо крепче и пластичнее, чем вам кажется. Оно гнётся, но не ломается. Пусть лучше оно испытает кратковременный эмоциональный удар, чем будет прибывать в бездействии и изоляции.

14. Выберите для себя несколько серьёзных отдалённых целей, на пути к которым необходимо достижение целей более мелких, промежуточных. Не оставляйте без внимания каждый свой успешный шаг и не забывайте подбодрить и похвалить себя.

15. Вы не пассивный объект, Вы – неповторимая личность, активный творец своей жизни. Если вы уверены в себе, то препятствие становится для вас вызовом, а вызов побуждает к свершениям. И застенчивость отступит, потому что вы, вместо того чтобы беспокоиться, как вам жить, погружаетесь в самую гущу жизни.

Вопросы для закрепления темы

1. Что включает в себя понятие самооценки?
2. Каким образом она является регулятором поведения?
3. Перечислите основные условия её формирования.
4. Что такое профиль личности?
5. Что характеризует уровень притязаний?
6. Какие два основных мотива зависят от уровня самооценки?
7. Какие новые понятия и термины вы узнали?

A 3D grid of spheres on a dark blue background. The spheres are arranged in a regular pattern, creating a perspective effect that recedes into the distance. The text 'СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ' is overlaid on the grid.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ