

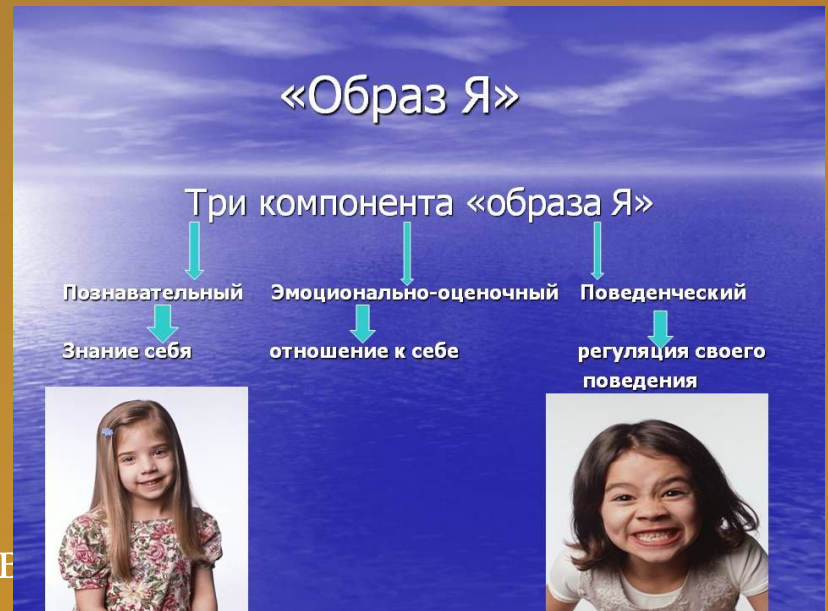


Семинар по дифференциальной психологии.

# Образ “Я” и самооценка

{ Работу выполнила: Малиновская Екатерина  
Владиславовна  
Группы: 19СО-П(б/о)ССП-1 (2 курс)

- Образ «Я» - это целостное представление человека о самом себе. Оно не сводится к простому осознанию своих отдельных черт и качеств. В образе «Я» более значимым моментом является не столько автобиографическое самописание, сколько самоопределение: Кто я? Каков я? Чего я хочу? Что я могу? Каким я стану? От того, каким видит себя индивид

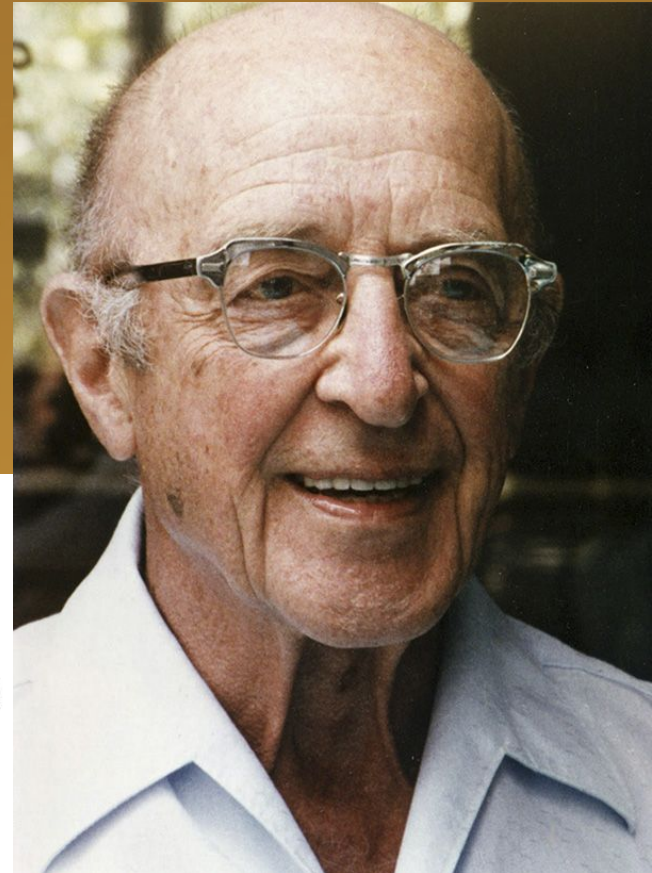


## Теория К.Роджерса

«Я-концепция» - относительно устойчивая система представлений индивида о самом себе.

Образ «Я» включает следующие структурные элементы:

- *«Я-реальное»* - представление о себе в настоящее время;
- *«Я-идеальное»* - ориентир для самосовершенствования;
- *«Я-динамическое»* - субъективно реальная перспектива развития «Я»;
- *«Я-фантастическое»* - сверх идеальное «Я», осознаваемое как недостижимое.



- самооценка, важнейшая составляющая самосознания, может быть вычислена по оригинальной формуле У. Джемса: самооценка = успех/притязания. Она изменяется с возрастом, приобретая такие измерения, как:
  - • дифференцированность (подробность частных представлений о себе);
  - • высоту (она может быть средней, высокой и низкой);
  - • адекватность (она должна соответствовать личным объективным достижениям).

### Формула самооценки

$$\text{САМООЦЕНКА} = \frac{\text{Успех}}{\text{Притязания}}$$

ВЫСОКАЯ  
СРЕДНЯЯ  
НИЗКАЯ

- **Уровень притязаний** – это желаемый уровень самооценки личности (уровень образа «Я»), проявляющийся в степени трудности цели, которую индивид ставит перед собой.

- Интериоризация – это процесс формирования структур психики человека благодаря приобретению жизненного опыта. Понятие происходит от французского «intériorisation», что в переводе означает переход снаружи вовнутрь, и от латинского «interior», которое означает внутренний.

## Интериоризация -

— **формирование внутренних структур** человеческой психики, посредством присвоения жизненного опыта.

**Благодаря интериоризации мы можем говорить про себя, и собственно думать не мешая окружающим.**

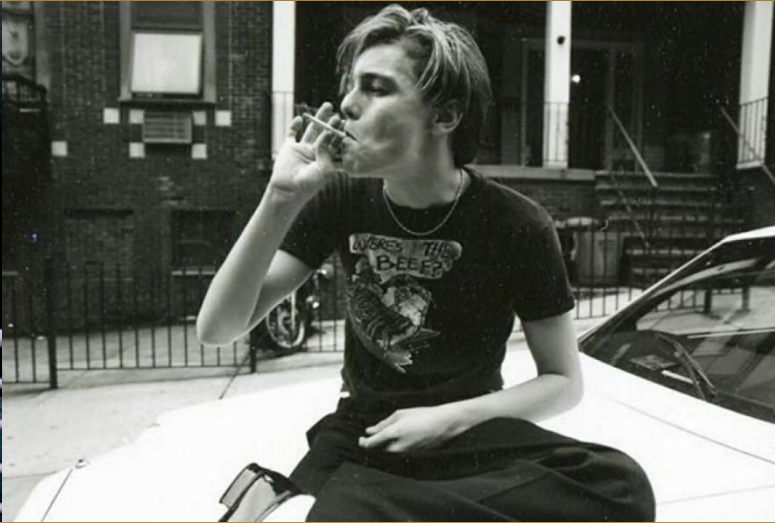
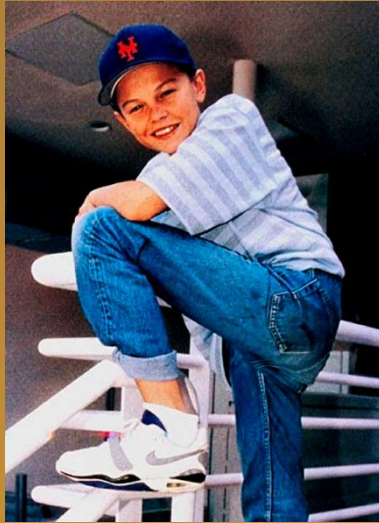
## Дети-олигофрены

- Преобладающее большинство умственно отсталых детей (от греч. *oligos* — малый + *phren* — ум) - **олигофрены**.
- Поражение мозговых систем (главным образом -наиболее сложных и поздно формирующихся структур) возникает у этой категории детей **на ранних этапах развития** — во внутриутробном периоде, при рождении или в течение первых полутора лет жизни, т.е. **до становления речи**.
- Нарушение не прогрессирует, способность к развитию сохраняется



# Развитие самооценки

| УРОВНИ           | ВОЗРАСТ         | СУЩНОСТЬ  | СОДЕРЖАНИЕ   |
|------------------|-----------------|---|--|
| <b>1 уровень</b> | <b>3-4 года</b> | Принятие оценки взрослого   | Ребенок приписывает себе все качества, одобрение которых он воспринимает от взрослого. Чаще всего при этом ребенок не понимает значения этих качеств.                      |
| <b>2 уровень</b> | <b>5-6 лет</b>  | Самостоятельная оценка других людей, взрослых и сверстников                           | Ребенок понимает значение поступков и качеств личности, но успешно применяет критерии оценки лишь к другим людям.<br>В отношении себя отрицательные качества не выделяются |
| <b>3 уровень</b> | <b>6-7 лет</b>  | Адекватная оценка себя, своих поступков и качеств при сравнений себя с другими людьми | Дошкольник в целом объективно осознает свои достоинства и недостатки.<br>Однако самооценка является еще не достаточно устойчивой, часто проявляется ситуативно             |



По данным исследований, посвященных дифференцированности самооценки, обнаружено, что, если сравнивать самоотчеты различных возрастных категорий (например, семиклассников, старшеклассников и взрослых людей около 30 лет) по пяти параметрам самооценки (физическим качествам, успешности, интеллектуальному развитию, межличностному общению и ответственности), с возрастом индивидуальные вариации усиливаются (Бернс Р., 1986; Либин А.В., 1999).



- В то время как ребенок раннего возраста оценивает себя одинаково по всем качествам, респонденты постарше лучше знают свои сильные и слабые стороны. Это связано с расширением личного опыта и, как следствие, с увеличением когнитивной сложности личности, т. е. способности оценивать разные стороны своего Я. Недифференцированность самооценки свидетельствует о социальной и личностной неразвитости



Козьма Прутков

«Что скажут о тебе другие, если ты сам о себе ничего сказать не можешь?»

# Самооценка





- Для успешности деятельности необходимо, чтобы человек оценивал себя немного выше реальных достижений, таким образом самомотивируясь. Заниженная (ниже объективных достижений) самооценка свидетельствует о депрессивности, склонности личности к невротизации.

▣ Принятие себя – основа самоактуализации личности



□ **Повышение самооценки возможно при условии:**

- • наличия частных достижений в одной из деятельностей;
- • при условии, что человек не боится быть отвергнутым в случае неуспеха;
- • при уверенности в благожелательном отношении к нему и отсутствии сопоставления с другими людьми (т.е. наличие безусловного человеческого отношения).



▣ Неадекватно завышенная самооценка, однако, также может быть источником жизненных трудностей для ее обладателя: пониженная критичность к себе приводит к инфантильности, безответственности, неумению планировать свою деятельность, прогнозировать ее последствия и строить отношения с другими людьми.



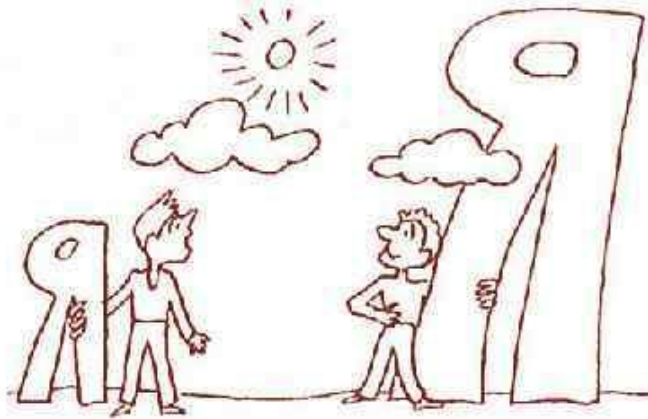
## Уровень притязаний

- – это стремление к достижению целей той степени сложности, на которую человек считает себя способным.
- В психологии под уровнем притязаний понимается, с одной стороны, уровень трудностей, преодоление которых является целью для субъекта, а с другой – желаемый уровень самооценки личности (уровень Я-образа).
- **Уровень притязаний характеризуют:**
- 1) уровень трудности, достижение которого является общей целью серии будущих действий (идеальная цель);
- 2) выбор субъектом цели очередного действия как результат переживания успеха или неуспеха ряда прошлых действий (уровень притязаний в данный момент);
- 3) желаемый уровень самооценки (уровень Я).



## Уровень притязаний характеризуют:

- 1) уровень трудности, достижение которого является общей целью серии будущих действий (идеальная цель)
- 2) выбор субъектом цели очередного действия как результат переживания успеха или неуспеха ряда прошлых действий (уровень притязаний в данный момент)
- 3) желаемый уровень самооценки (уровень Я)





▣ Спасибо за внимание!)