An abstract painting with thick, expressive brushstrokes in various shades of blue, green, and purple. The colors are layered and blended, creating a textured, dynamic background. The overall mood is somewhat somber and contemplative.

Самооценка и уровень притязания личности

Данный доклад был подготовлен студентами 1 курса Московского Государственного Психолого-Педагогического Университета: Александрой Глаусс-Ллисс и Георгием Осиповым

Самооценка

Самооценка — это оценка личностью самой себя, своего потенциала, качества и места в обществе.

Относясь к ядру личности, самооценка является **существенным**

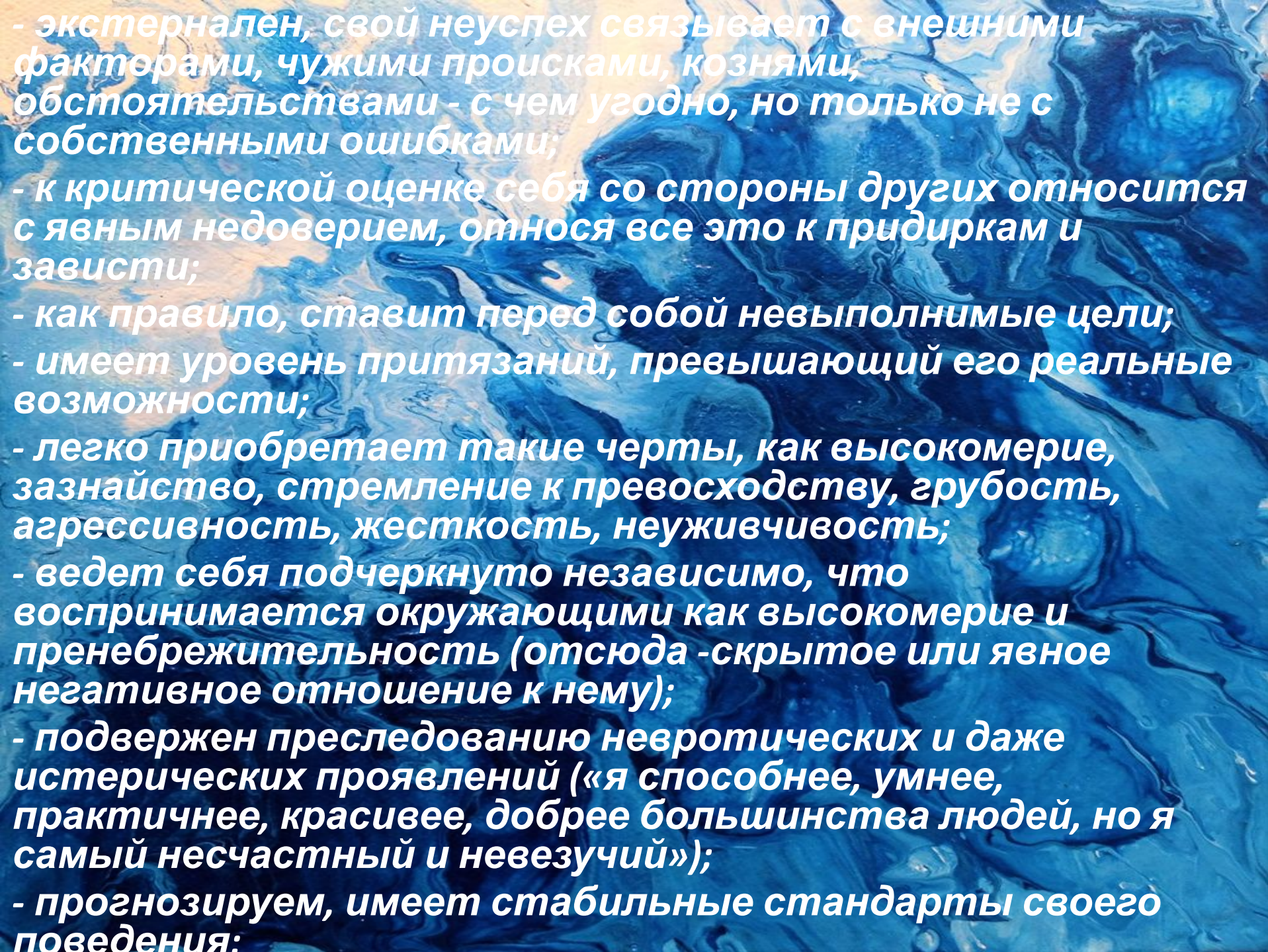
Компоненты самооценки

Когнитивный, отражающий все то, что индивид узнал о себе из различных источников информации.

Эмоциональный, выражающий собственное отношение к различным сторонам своей личности.

человек:

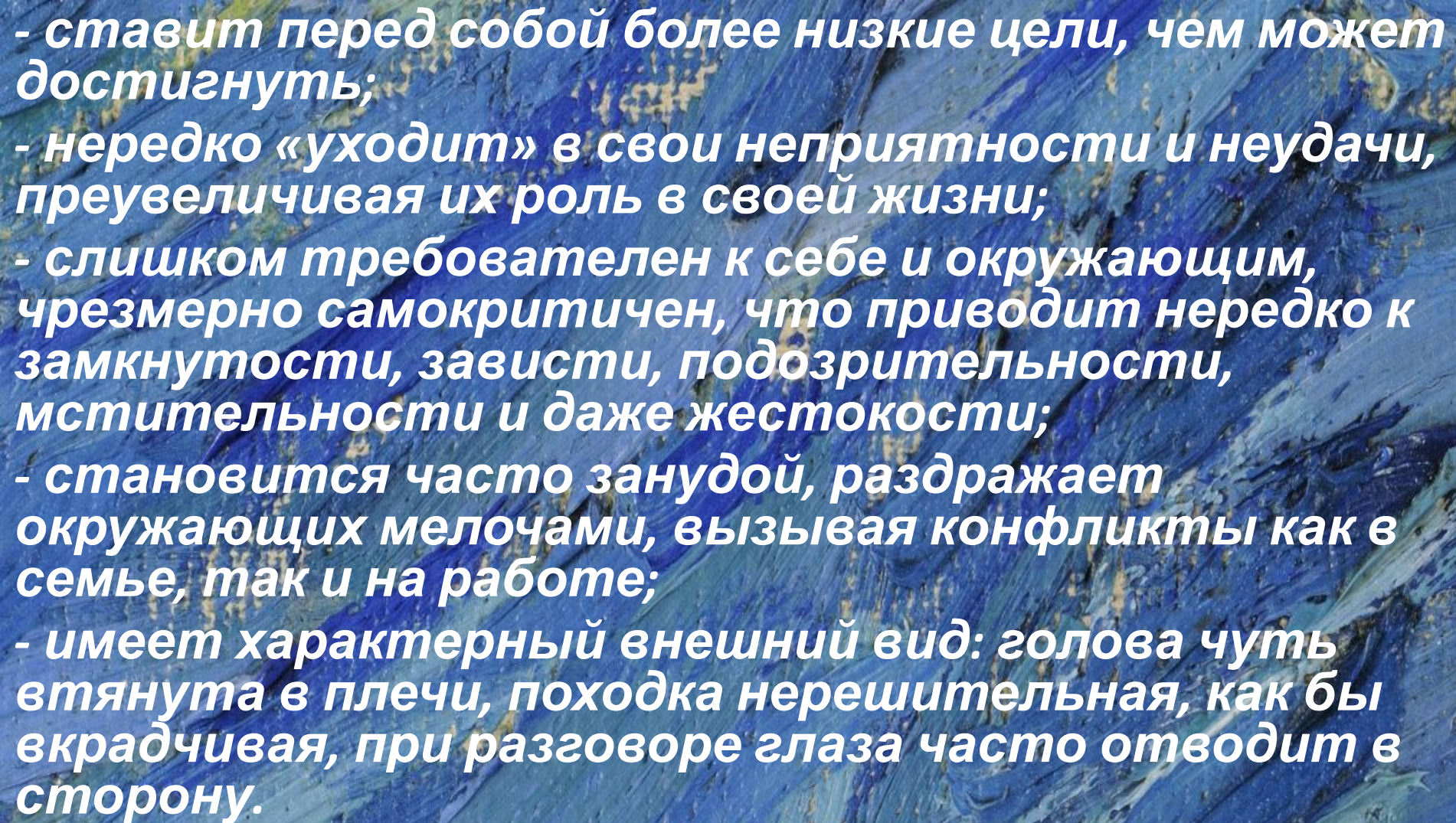
- приобретает комплекс превосходства («я самый правильный»), или комплекс двухлетних детей («я лучше всех»);
- имеет идеализированное представление о себе, о своих способностях и возможностях, о своей значимости для дела и для окружающих людей (стараясь жить согласно этому идеальному «Я», часто создает ничем неоправданные трения с другими людьми; ведь, как говорил Ф. Ларошфуко, нет лучшего способа попасть в жизни впросак, чем считать себя лучше других);
- игнорирует личные неудачи ради поддержания своего психологического комфорта, сохранения привычного для себя высокого самомнения; отталкивает все, что мешает сложившемуся представлению о себе;
- истолковывает свои слабые стороны как сильные, выдавая обычную агрессивность и упрямство за волю и решительность;
- становится недостижимым для других, «душевно глухим», теряет обратную связь с окружающими и прибудущим

- 
- экстернален, свой неуспех связывает с внешними факторами, чужими происками, кознями, обстоятельствами - с чем угодно, но только не с собственными ошибками;
 - к критической оценке себя со стороны других относится с явным недоверием, относя все это к придиркам и зависти;
 - как правило, ставит перед собой невыполнимые цели;
 - имеет уровень притязаний, превышающий его реальные возможности;
 - легко приобретает такие черты, как высокомерие, зазнайство, стремление к превосходству, грубость, агрессивность, жесткость, неуживчивость;
 - ведет себя подчеркнуто независимо, что воспринимается окружающими как высокомерие и пренебрежительность (отсюда - скрытое или явное негативное отношение к нему);
 - подвержен преследованию невротических и даже истерических проявлений («я способнее, умнее, практичнее, красивее, добрее большинства людей, но я самый несчастный и невезучий»);
 - прогнозируем, имеет стабильные стандарты своего поведения;

При явно заниженной самооценке

Человек:

- обладает преимущественно тревожным, застревающим, педантичным типом акцентуации характера, что и составляет психологическую базу такой самооценки;
- как правило, неуверен в себе, застенчив, нерешителен, чрезмерно осторожен;
- остро нуждается в поддержке и одобрении окружающих, зависит от них;
- конформен, легко поддается влиянию других людей, необдуманно идет у них на поводу;
- страдая комплексом неполноценности, стремится самоутвердиться, самореализоваться (иногда - любой ценой, что приводит его к неразборчивости в средствах достижения своих целей), лихорадочно наверстать упущенное, доказать всем и, прежде всего самому себе, свою значимость, что он чего-то стоит;

- 
- The background of the image is an abstract, textured surface with various shades of blue and white, resembling a close-up of a rough material or a painting with thick brushstrokes. The colors are vibrant and layered, creating a sense of depth and movement.
- ставит перед собой более низкие цели, чем может достигнуть;
 - нередко «уходит» в свои неприятности и неудачи, преувеличивая их роль в своей жизни;
 - слишком требователен к себе и окружающим, чрезмерно самокритичен, что приводит нередко к замкнутости, зависти, подозрительности, мстительности и даже жестокости;
 - становится часто занудой, раздражает окружающих мелочами, вызывая конфликты как в семье, так и на работе;
 - имеет характерный внешний вид: голова чуть втянута в плечи, походка нерешительная, как бы вкрадчивая, при разговоре глаза часто отводит в сторону.

Адекватность самооценки определяется соотношением двух противоположных психических процессов в человеке:

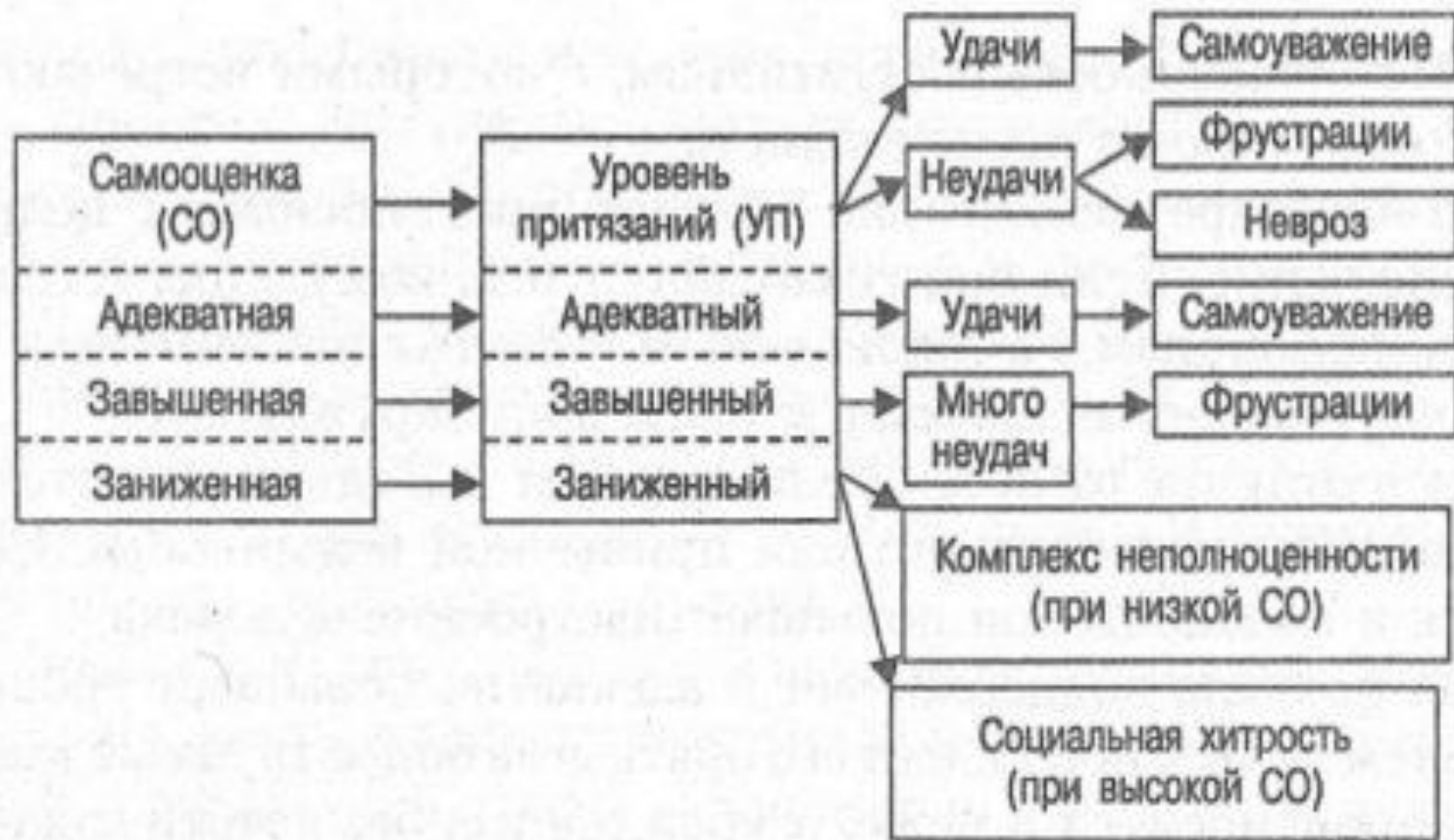
- познавательного, способствующего адекватности;

Формула самооценки

Самооценка = Успех / Уровень притязаний

Успех - факт достижения определенных результатов, выполнение определенной программы действий, отражающих уровень притязаний. Из формулы видно, что самооценку можно повысить либо снижая уровень притязаний, либо повышая результативность своих действий.

Уровень притязаний - уровень, которого индивид стремится достичь в различных сферах жизнедеятельности, идеальная



Фрустрации — специфические эмоциональные состояния человека, возникающие в случае появления непреодолимых препятствий на пути к достижению желаемой цели

Тенденции стремления повышения самооценки

- 1) Стремление повысить притязания, чтобы пережить максимальный успех.
- 2) Снижение притязания, чтобы избежать неудачи.



***Спасибо
за
внимание
!***