

## Содержание:

image not found or type unknown



## Самооценка- как компонент самосознания

Самооценка личности входит в состав процессов, формирующих самосознание человека. Человек оценивает свои качества, свойства и возможности, через самонаблюдение, самоанализ, рефлексия, а также благодаря непрерывному сравнению себя с другими людьми, с которыми человек находится в непосредственном контакте.

Самооценка личности является мотивом к самосовершенствованию, здоровому чувству самолюбия и стремлению к успеху. Самооценка не только дает возможность увидеть настоящее «Я», но и увязать его со своим прошлым и будущим.

Формирование самооценки осуществляется в ранние годы, но с другой стороны, самооценка принадлежит к наиболее устойчивым характеристикам личности.

Она позволяет человеку рассмотреть свои слабые и сильные стороны, убедиться в их объективности и находить более адекватные модели своего поведения в различных повседневных ситуациях.

В структуре самооценки выделяют два компонента:

- когнитивный, отражающий все то, что индивид узнал о себе из различных источников информации;
- эмоциональный, выражающий собственное отношение к различным сторонам своей личности (чертам характера, поведению, привычкам и др.).

*Самооценка* – компонент самосознания, включающий наряду со знаниями о себе оценку человеком самого себя, своих возможностей, способностей, нравственных качеств и места среди других людей. Объектом самооценки могут выступать любые проявления психической сферы человека (процессы, состояния, свойства), совершаемые им поступки и выполняемые действия.

*Сознание* – это высшая форма развития и проявление психики человека. Сознание осуществляет мысленное построение действий, контроль и управление поведением человека, определяет его способность отдавать отчет в своих действиях.

*Самосознание* – это осознанное отношение человека к самому себе, выражающееся в самооценивании данного отношения и регуляции на его основе действий и поведения.

Самосознание включает три главных компонента: *самопознание, самооценку и саморегуляцию.*

Развитие *самопознания* начинается с процесса познания себя через сравнение с другими. Знание о себе накапливается в процессе самопознания и фиксируется в виде “Я-концепции”.

“Я-концепция” – это относительно устойчивая, в большей или меньшей степени осознанная, переживаемая как неповторимая система представлений индивида о самом себе, на основе которой он строит свое взаимодействие с другими людьми и относится к себе.

“Я-концепция” подразделяется на *идеальную “Я-концепцию”*, т.е. какой хочет стать личность в соответствии с ее идеалами, и *реальную “Я-концепцию”*, т.е. каким видит себя человек на данный момент.

## **Различают текущую и личностную самооценки**

*Текущая самооценка* – это оценка человеком своих действий и поступков. Такая самооценка является основой для саморегуляции человеком своей деятельности, своего поведения. Произведя самоконтроль своих действий, поступков, а затем установив их приемлемость и степень успешности, человек совершает в соответствии с самооценкой коррекцию этих действий и поступков, т.е. осуществляет саморегуляцию своей деятельности и поведения.

*Личностная самооценка* – это отношение человека к своим способностям, возможностям, личным качествам, а также к внешнему облику. Личностная самооценка помогает определить уровень удовлетворенности самим собой исходя из количественной оценки этого уровня.

# Самооценка может быть адекватной и неадекватной

*Адекватная самооценка* позволяет человеку отнестись к себе критически, правильно соотносить свои силы с задачами разной трудности и с требованиями окружающих. Таким образом, адекватная самооценка является необходимым условием формирования личности.

*Неадекватная самооценка* свидетельствует о необъективной оценке человеком самого себя, его мнение о себе расходится с мнением о нем окружающих.

Различают *неадекватную завышенную самооценку* – переоценку себя субъектом и *неадекватную заниженную самооценку* – недооценку себя субъектом (рис. 1).

неадекватная

Самооценка высокая (завышенная)

адекватная

Самооценка средняя адекватная

адекватная

Самооценка низкая неадекватная

(заниженная)

Рис. 1. Виды самооценки личности

## 2. Методика исследования самооценки личности

С помощью методики С.А. Будасси можно произвести измерение самооценки личности.

### 1. Инструкция методики С.А. Будасси

Вам предлагается список из 48 слов, обозначающих свойства личности, из которых Вам необходимо выбрать 20, в наибольшей степени характеризующих идеальную

для Вас личность. Естественно, что в этом ряду могут найти место и негативные качества.

*Текст методики*

- |                      |                     |                      |
|----------------------|---------------------|----------------------|
| 1. Аккуратность      | 17. Легковерие      | 33. Педантичность    |
| 2. Беспечность       | 18. Медлительность  | 34. Радушие          |
| 3. Вдумчивость       | 19. Мечтательность  | 35. Развязность      |
| 4. Восприимчивость   | 20. Мнительность    | 36. Рассудительность |
| 5. Вспыльчивость     | 21. Мстительность   | 37. Самокритичность  |
| 6. Гордость          | 22. Надежность      | 38. Сдержанность     |
| 7. Грубость          | 23. Настойчивость   | 39. Справедливость   |
| 8. Гуманность        | 24. Нежность        | 40. Сострадание      |
| 9. Доброта           | 25. Нерешительность | 41. Стыдливость      |
| 10. Жизнерадостность | 26. Несдержанность  | 42. Практичность     |
| 11. Заботливость     | 27. Обаяние         | 43. Трудолюбие       |
| 12. Завистливость    | 28. Обидчивость     | 44. Трусость         |
| 13. Застенчивость    | 29. Осторожность    | 45. Убежденность     |

14. Злопамятность      30. Отзывчивость      46. Увлеченность
15. Искренность      31. Подозрительность      47. Черствость
16. Капризность      32. Принципиальность      48. Эгоизм

Из двадцати отобранных свойств личности Вам необходимо построить эталонный ряд  $d_1$  в протоколе исследования, где на первых позициях располагаются наиболее важные, с Вашей точки зрения, положительные свойства личности, а последними – наименее желательные, отрицательные (20-й ранг – наиболее привлекательное качество, 19-й – менее и т.д. вплоть до 1 ранга). Следите, чтобы ни одна оценка-ранг не повторялась дважды.

### *Протокол исследования*

Номер ранга Эталона	Свойства личности субъекта	Номер ранга Рангов	Разность разности рангов	Квадрат $d^2$
$d_1$	$n$	$d_2$	$D$	$d^2$
	$n = 20$			$\Sigma d^2$

Из отобранных Вами ранее свойств личности постройте субъективный ряд  $d_2$ , в котором расположите данные свойства по мере убывания их выраженности у Вас лично (20-й ранг – качество, присущее Вам в наибольшей степени, 19-й – качество, характерное для Вас несколько меньше, чем первое, и т.д.). Результат занесите в протокол исследования.

1.

## **Обработка результатов**

Цель обработки результатов – определение связи между ранговыми оценками качеств личности, входящими в представления “Я идеальное” и “Я реальное”. Мера

связи устанавливается с помощью коэффициента ранговой корреляции. Чтобы высчитать коэффициент, необходимо вначале найти разность рангов  $d_1 - d_2$  по каждому качеству и занести полученный результат в колонку  $d$  в протокол исследования. Затем каждое полученное значение разности рангов  $d$  возвести в квадрат  $(d_1 - d_2)^2$  и записать результат в колонке  $d^2$ . Подсчитайте общую сумму квадратов разности рангов  $\sum d^2$  и внесите ее в формулу

$$6 \sum d^2$$

$$r = 1 - \frac{\sum d^2}{n(n^2 - 1)}, (1)$$

$$n(n^2 - 1)$$

где  $r$  – коэффициент корреляции (показатель уровня самооценки личности);

$n$  – количество отобранных свойств личности.

Если количество качеств равно 20, то формула (1) имеет упрощенный вид

$$r = 1 - 0,00075 \times \sum d^2 . (2)$$

1.

## **Интерпретация результатов**

Коэффициент ранговой корреляции  $r$  может находиться в интервале от  $-1$  до  $+1$ . Если полученный коэффициент составляет не менее  $-0,37$  и не более  $+0,37$  (при уровне достоверности равном  $0,05$ ), то это указывает на слабую незначительную связь (или ее отсутствие) между представлениями человека о качествах своего идеала и о реальных качествах. Такой показатель может быть обусловлен несоблюдением испытуемым инструкции, или о нечетком представлении человеком о своем идеальном  $Я$  и  $Я$  реальном.

Значение коэффициента корреляции от  $+0,38$  до  $+1$  – свидетельство наличия значимой положительной связи между  $Я$  идеальным и  $Я$  реальным. Это можно

трактовать как проявление адекватной самооценки или, при  $r$  от  $+ 0,39$  до  $+ 0,89$  как тенденция к завышению. Значения же от  $+ 0,9$  до  $+ 1$  часто выражают неадекватно завышенное самооценивание. Значение коэффициента корреляции в интервале от  $- 0,38$  до  $- 1$  говорит о наличии значимой отрицательной связи между  $Я$  идеальным и  $Я$  реальным (отражает несоответствие или расхождение представлений человека о том, каким он хочет быть, и тем, какой он в реальности). Это несоответствие предлагается интерпретировать как заниженную самооценку. Чем ближе коэффициент к  $- 1$ , тем больше степень несоответствия.

В предложенной методике исследования самооценки ее уровень и адекватность определяются как отношение между  $Я$  идеальным и  $Я$  реальным. Представления человека о самом себе, как правило, кажутся ему убедительными независимо от того, основываются ли они на объективном знании или на субъективном мнении. Качества, которые человек приписывает самому себе, далеко не всегда адекватны. Процесс самооценивания может происходить двумя путями: 1) путем сопоставления уровня своих притязаний с объективными результатами своей деятельности и 2) путем сравнения себя с другими людьми.

Однако независимо от того, лежат ли в основе самооценки собственные суждения человека о себе или интерпретации суждений других людей, самооценка всегда носит субъективный характер; при этом ее показателями могут выступать адекватность и уровень.

*Адекватность самооценивания* выражает степень соответствия представлений человека о себе объективным основаниям этих представлений. *Уровень самооценки* выражает степень реальных и идеальных, или желаемых, представлений о себе. Адекватную самооценку (с тенденцией к завышению) можно приравнять к позитивному отношению к себе, к самоуважению, принятию себя, ощущению собственной полноценности. Низкая самооценка (с тенденцией к занижению), наоборот, может быть связана с негативным отношением к себе, неприятием себя, ощущением собственной неполноценности.

В процессе формирования самооценки важную роль играет сопоставление образов реального  $Я$  и  $Я$  идеального. Поэтому тот, кто достигает в реальности характеристик, соответствующих идеалу, будет иметь высокую самооценку. Если же человек “эффективно” рефлексировывает разрыв между этими характеристиками и реальностью своих достижений, его самооценка, по всей вероятности, будет низкой.

## **4. Отчет по результатам исследования особенностей самооценки**

3. Характеристика поведения личности в зависимости от ее самооценки.  
Уверенность в себе.

Самооценка личности может быть *адекватной, завышенной и заниженной*.

При сильных отклонениях от адекватной самооценки личность может испытывать психологический дискомфорт, внутренние конфликты, а также конфликты с окружающими людьми..

*При явно завышенной самооценке человек:*

- приобретает комплекс превосходства («я самый правильный»), или комплекс раннего детства («я лучше всех»);
- имеет идеализированное представление о себе, о своих способностях и возможностях, о своей значимости в мире (стараясь жить согласно этому идеальному «Я», часто создает ничем неоправданные конфликты с другими людьми)
- 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 обычные агрессивность и упрямство за волю и решительность;
- становится недостижимым для других, «душевно глухим», теряет обратную связь с окружающими, не прислушивается к чужому мнению;
- экстернален, свой неуспех связывает с внешними факторами, 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;
- имеет характерный внешний вид: прямая осанка, высокое положение головы, прямой и устойчивый взгляд, командные нотки в голосе.

*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;
- 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;
- защитного, действующего в направлении, обратном действительности.

Неадекватная самооценка своих возможностей и завышенный уровень притязаний обуславливают *чрезмерную самоуверенность*.

При заниженной самооценке человек характеризуется другой крайностью, противоположной самоуверенности, – *чрезмерной неуверенностью в себе*.

Наиболее благоприятна *адекватная самооценка*, предполагающая равное признание человеком как своих достоинств, так и недостатков- *уверенность в себе*.

Методика исследования уверенности в себе А.М. Прихожан.

### 1. Инструкция

Выберите для себя подходящий вариант ответа и обведите его кружочком. Постарайтесь отвечать на вопросы правдиво.

1. Вы узнали, что ваш приятель говорил о вас плохо. Вы:

- а) поищите удобного случая выяснить отношения;
- б) перестанете с ним общаться, и будете избегать встреч.

2. Когда вы входите в автобус или трамвай, вас грубо толкают. Вы:

- а) громко протестуете;
- б) молча пытаетесь пробраться вперед;
- е) ждете, пока все войдут, и тогда, если, получается, заходите сами.

3. Собеседник отстаивает противоположную вашей точку зрения. Вы:

- б) не высказываете своего мнения, поскольку считаете, что не сможете убедить его;
- д) отстаиваете свои убеждения, стараясь убедить его и других.

4. Вы опоздали на вечер, беседу, собрание. Все места уже заняты, за исключением одного в первом ряду. Вы:

- б) стоите у двери и ругаете себя за опоздание;
- д) без колебаний направляетесь в первый ряд;
- е) долго оглядываетесь вокруг в поисках другого места, а потом все-таки садитесь в первый ряд.

5. Согласны ли вы с тем, что окружающие часто используют вас в своих интересах:

- д) нет; е)да.

6. Трудно ли вам вступать в разговор с незнакомыми людьми:

д) нет; е)да.

7. Вы купили бракованную вещь. Легко ли вам вернуть покупку:

б) нет; в)да.

8. Можно ли сказать, что другие люди увереннее в себе, чем вы

д) нет; е)да.

9. От вас требуют услуги, которая может принести вам неприятности. Легко ли вам отказаться от ее исполнения:

б) нет; в) да.

10. У вас есть возможность поговорить с известным человеком. Вы:

д) используете эту возможность;

е) не используете.

11. Вам надо позвонить по телефону в какое-нибудь учреждение. Вы:

б) под любым предлогом избегаете этого;

в) звоните без колебаний;

е) звоните после долгих, мучительных колебаний.

12. Вам поставили незаслуженно низкую оценку. Вы:

б) молча переживаете;

г) спорите с преподавателем по поводу этой оценки.

13. Вы не понимаете объяснений. Вы:

б) не будете задавать вопросов, потому что боитесь показаться глупым;

в) спокойно зададите вопрос сразу после объяснений;

г) зададите вопрос после занятий, когда вы останетесь с преподавателем наедине.

14. Люди, сидящие возле вас в кинотеатре, во время сеанса громко разговаривают.

Вы:

б) долго терпите, а затем срываетесь на крик;

- в) вежливо просите их перестать разговаривать;
- е) молча терпите.

15. Кто-то лезет впереди вас без очереди. Вы:

- б) глотаете про себя обиду;
- д) даете ему отпор.

16. Легко ли вам вступить в разговор с человеком противоположного пола, который для вас очень привлекателен, очень нравится вам:

- б) очень трудно; не знаю, что сказать;
- в) легко;
- г) начинаю с большим трудом, но потом «разговариваюсь» и не испытываю серьезных затруднений.

17. Умеете ли вы торговаться:

- а) да; б) нет.

18. Волнуетесь ли вы, когда выступаете с докладом:

- б) да; д) нет.

19. Вас хвалят за хорошую работу. Вы:

- б) не знаете, что сказать в ответ;
- д) благодарите за похвалу;
- е) ужасно смущаетесь и еле слышно бормочете благодарность.

20. При хорошем знании предмета предпочтете ли вы сдавать письменный или устный экзамен:

- а) устный;
- б) письменный;
- в) мне все равно, это не повлияет на мой ответ.

Ведущий. Теперь подсчитаем полученные баллы:

Около всех букв

«а» - 3 балла, «б» - 0 баллов,

«в» - 5 баллов, «г» - 2 балла,

«д» - 4 балла, «е» - 1 балл.

Определите общую сумму.

Интерпретация результатов:

менее 12 баллов - сильная неуверенность в себе.

12-32 балла - низкая уверенность в себе;

33-60 баллов - средний уровень уверенности в себе;

61-72 балла - высокая уверенность в себе;

более 72 баллов - очень высокий уровень уверенности в себе.

Высокий показатель — свидетельствует о выраженной у человека способности к принятию решений в сложных ситуациях, контроле собственных действий и их результатов.

Низкий показатель часто свидетельствует о заниженной самооценке и неспособности принимать решения в ситуациях большой ответственности.

## **Уровень притязаний личности**

*Уровень притязаний* – это стремление к достижению целей той степени сложности, на которую человек считает себя способным. 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 личности формируется под влиянием успеха или неуспеха в деятельности. При этом решающим фактором становления уровня притязаний является переживание человеком результатов своей деятельности. Оценка индивидом степени успешности или неуспешности собственных действий не связана жестко с конкретным результатом. Если человек достигает намеченную

цель или превышает ее, действие рассматривается как успех, если исполнение не достигает цели – расценивается как неудача. Из этого следует, что один и тот же результат может быть и успешным, и неуспешным – в зависимости от уровня притязаний настоящего момента. Переживание успеха (или неуспеха), которое возникает у человека вследствие достижения (или недостижения) цели, влечет за собой смещение уровня притязаний в область более трудных задач (или более легких). Обнаружено, что вслед за успехом уровень притязаний повышается, иногда остается без изменения, но никогда не снижается. После неудачи – снижается, может остаться без изменения, но никогда не повышается.

Если человек снижает трудность избираемой задачи после успеха или повышает ее после неудачи (атипичное изменение уровня притязаний), то говорят о неадекватном уровне притязаний. Неуверенность в своих силах, страх неудачи, не критичность в оценке достигнутого являются показателями не только неадекватного уровня притязаний, но и неадекватной самооценки. Неадекватность самооценки может привести к крайне нереалистичным (завышенным или заниженным) притязаниям.

Человек, имеющий адекватный уровень притязаний, отличается уверенностью в своих силах, настойчивостью в достижении цели, критичностью в оценке достигнутого. Чаще на успех ориентированы те, чья самооценка является адекватной, на неудачу – чья самооценка неадекватна (завышена или занижена).

Уровень притязаний может быть частным, если он относится к достижению целей в отдельных областях деятельности или межличностных отношений. Уровень притязаний может носить общий характер, если относится ко многим сферам жизни и деятельности человека, в которых проявляются, прежде всего, его умственные и нравственные качества.

Первые серьезные исследования уровня притязаний представлены в работах американского психолога Ф. Хоппе, который трактовал его как “совокупность сдвигающихся с каждым достижением то неопределенных, то более точных ожиданий, целей и притязаний к будущим собственным достижениям” субъекта. Поводом же для выделения понятия “уровень притязаний” явился феномен, обнаруженный американским психологом Т. Дембо; она, ставя перед испытуемым недостижимые или труднодостижимые цели, констатировала, что индивид намечает “более легкую задачу, представляющую собой приближение к исходной цели, которую человек хочет достигнуть по этапам”.

# Методики исследования уровня притязаний

В настоящее время нет унифицированной процедуры изучения уровня притязаний.

Все методики опираются на метод, предложенный Ф. Хоппе, когда испытуемый ставится перед ранжированным рядом задач и либо до, либо после ознакомления с заданием ему предлагается выбрать задачу той степени сложности, которую он оценивает как реально разрешимую. После выполнения выбранной задачи и, естественно, достижения успеха или неуспеха испытуемого просят вновь сделать выбор задачи и т.д. Число выборов колеблется от 5 до 10.

## Методика 1

В основе данной методики лежит моторная проба, предложенная немецким исследователем Й Шварцландером.

### *1. Инструкция*

Вам предлагается начертить в тетради бланк протокола исследования с четырьмя секциями по количеству проб в эксперименте, а также четыре экспериментальные таблицы. Перед началом каждой пробы (в данном исследовании их 4) занесите в графу протокола (П) планируемое количество ячеек, которые Вы сможете заполнить за 10 с. По команде экспериментатора “Начали!” Вам следует ставить по одному крестику в ячейку, причем их форма может быть либо “х”, либо “+”, но во всех пробах она должна быть одинакова. По истечении 10 с экспериментатор подаст команду “Стоп!”. После окончания первой серии количественный результат занесите в графу протокола (Д). Далее Вы планируете, сколько Вы сможете поставить крестиков во второй пробе и записываете предполагаемый результат в графу (П).

**Время работы в 1, 2 и 4-й сериях - 10 с, в 3-й серии - 8 с.**

*Протокол исследования*

## Планируемое Действительное

Номер пробы количество    Количество

П

Д

1

2

3

4

*Экспериментальные таблицы*

Проба 1    Проба 2

Проба 3    Проба 4

### *2. Обработка и интерпретация результатов*

Испытуемый определяет *показатель целевого отклонения* – различие между планируемым и действительным количеством зачеркнутых ячеек. Целевое отклонение – это количественная характеристика уровня притязаний

$(П2 - Д1) + (П3 - Д2) + (П4 - Д3)$

ЦО =

3




## Уровни выраженности показателя

целевого отклонения

$\geq 5$	Неадекватно высокий (завышенный)
4,99 – 3	Высокий адекватный
2,99 – 1	Умеренный (средний)
0,99 – (- 1,49)	Низкий адекватный
$\leq - 1,50$	Неадекватно низкий (заниженный)

*Показатель адекватности уровня притязаний оценивается также по сопоставлению*

П – среднего значения предполагаемого результата  и Д – среднего значения действительного результата:

П  $\approx$  Д – адекватный уровень притязаний;

П > Д – завышенный уровень притязаний;

П < Д – заниженный уровень притязаний.

По итогам работы по методике 2 строится индивидуальный график, иллюстрирующий кривые динамики уровня притязаний в зависимости от планируемого и действительного результата выполнения задания.

Исходный уровень притязаний является высоким, если в 1-й серии испытуемый планирует зачеркнуть 20 и более квадратиков, средним – 15 – 19, низким – 14 и менее квадратиков.

Внимание: время работы в 1, 2 и 4-й сериях – 10 с, в 3-й серии – 8 с.

*3. Отчет по результатам исследования особенностей уровня притязаний*

## **Заключение**

На сегодняшний день в психологии продолжается поиск взаимосвязи между уровнем притязаний и особенностями личности. Прослеживается взаимосвязь уровня притязаний и характеристик интеллекта: чем выше интеллектуальные возможности субъекта, тем выше уровень притязаний. А также взаимосвязь уровня притязаний и самооценки: самооценку можно повысить либо снижая уровень притязаний, либо повышая результативность своих действий.

Обращается внимание на зависимость уровня притязаний от эмоциональной устойчивости, силы нервных процессов.

Изучение уровня притязаний и самооценки личности имеет самостоятельное значение, так как оба эти качества являются индивидуальными и относительно стабильными.

Данные исследования имеют большое значение в прикладном плане: в медицинской психологии, педагогике и педагогической психологии, социальной психологии и психологии управления, в спорте и профессиональной ориентации, при проверке профессионально важных качеств, значимых в отдельных видах труда.

Познав и оценив себя, человек может более сознательно, а не стихийно управлять своим поведением и заниматься самовоспитанием.

## **Список литературы**

- 1.Бороздина Л.В. Исследование уровня притязаний: Учеб. пособие М., 1993.
- 2.Диянова З.В. Щеголева Т.М. Самосознание личности. Иркутск, 1993.
- 3.Донцов А.И. Самовоспитание личности. Л., 1989.
- 4.Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. СПб., 1998
- 5.Столин В.В. Самосознание личности. М., 1983.
- 6.Фрейд А. Психология Я и защитные механизмы. М., 1993.

7. Психология: Слов. / Под. ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. М., 1990. С. 352-С. 417