

## Содержание:

image not found or type unknown



## ВВЕДЕНИЕ

Интерес человека к себе, к своему “Я”, издавна был предметом особого внимания. И кто знает, может быть, именно из этого интереса и возникла сама психология как наука. Поведение человека всегда, так или иначе, сочетается с его представлением о себе (“образ “Я””) и с тем, каким он хотел бы быть. Изучение свойств самосознания, адекватности самооценок представляется любопытным в связи с формированием жизненной позиции личности.

Вопрос самосознания человека чрезмерно сложен. Каждый человек имеет множество образов своего “Я”, которые существуют в разных ракурсах: как он воспринимает себя, как он представляет идеальное своего “Я”, каким это “Я” предстает в глазах других людей и т.д.

Один из самых авторитетных исследователей феномена самосознания И. С. Кон дает следующее определение: “Совокупность психических процессов, посредством которых индивид осознает себя в качестве субъекта деятельности, называется самосознанием, а его представления о самом себе складываются в определенный “образ “Я””.

Как уже говорилось, что образ “Я” — ни неизменное, а очень динамическое образование личности. Образ “Я” может переживаться как представление о себе в момент самого переживания, обычно обозначаемое в психологии как “реальное Я”. Но образ “Я” одновременно и “идеальное Я” субъекта, то, каким он должен был быть, стать, чтобы соответствовать социальным нормам и ожиданиям окружающих. Возможно еще и “фантастическое Я” — то, каким субъект желал бы стать, если бы это оказалось для него возможным. Конечно же, что преобладание в структуре личности фантастических представлений о себе, не сопровождающихся поступками, которые могли способствовать осуществлению желаемого, дезорганизует деятельность и самосознание человека

Мера адекватности образа “Я” выясняется при изучении одного из важнейших его аспектов — самооценки личности, т.е. оценки личностью самой себя, своих возможностей, качеств, своего места среди других людей. Именно при

помощи самооценки осуществляется регуляция поведения личности. Самооценка тесно связана с уровнем притязаний личности. Уровень притязаний — это желаемый уровень самооценки личности (уровень образа “Я”, проявляющийся в степени трудности цели, которую индивид ставит перед собой). В случае успеха шкала притязаний обычно повышается, человек проявляет готовность решать более сложные задачи, при неуспехе — соответственно снижается.

Исследования показывают, что уровень своих притязаний личность устанавливает где-то между архитрудными и чересчур легкими задачами и целями так, чтобы сохранить на должной высоте свою самооценку. Формирование уровня притязаний определяется не только предвосхищением успеха или неудачи, но и учетом прошлых успехов и неудач.

Изучение уровня притязаний личности не только со стороны их действенности, но и по содержанию позволяет лучше понять мотивацию поведения человека.

Объект исследования: самосознание личности

Предмет исследования: самооценка и уровень притязаний

Цель: изучить различные подходы к изучению самооценки и уровня притязаний

Задачи:

1. провести анализ материалов отечественных и зарубежных исследований самооценки и уровня притязаний;
2. проследить динамику самооценки и уровня притязаний в разные возрастные периоды;
3. выявить оптимальные положительные сочетания самооценки и уровня притязаний.

## **1.1. Самооценка и уровень притязаний в современной психологии**

Самооценка относится к ядру личности и существенно влияет на поведение индивида. Она тесно связана с уровнем притязаний человека - степенью трудности целей, которые он ставит перед собой.

Самооценка - оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей. Относясь к ядру личности, самооценка является важным регулятором ее поведения. От самооценки зависят отношения человека с окружающими, его критичность, требовательность к себе, отношение к успехам и неудачам. Тем самым самооценка влияет на эффективность деятельности человека и дальнейшее развитие его личности. Самооценка выполняет регуляторную и защитную функции, влияя на поведение, дело и развитие личности, ее отношения с другими людьми. Защитная функция самооценки, обеспечивая относительную стабильность и автономность личности, хотя может вести к искажению опыта. Самооценка характеризуется по следующим параметрам: 1) уровень ( высокая, средняя, низкая); 2) соотношение с реальной успешностью ( адекватная и неадекватная, или завышенная и заниженная); 3) особенности строения (конфликтная и бесконфликтная).[12] Устойчивая и сообща с тем довольно гибкая самооценка (которая может меняться под влиянием новой информации, приобретения опыта, оценок окружающих и др.) является оптимальной как для развития, так и для продуктивности деятельности. Самооценка тесно связана с уровнем притязаний личности, т.е. стремлением к достижению целей той степени сложности, на которую человек считает себя способным. В основе уровня притязания личности лежит такая оценка своих способностей, сохранение которой стало для человека потребностью. Расхождение между притязаниями и реальными возможностями человека ведет к тому, что он начинает неправильно себя оценивать, вследствие чего его поведение становится неадекватным (возникают эмоциональные срывы, повышенная тревожность, агрессивность и др.). Люди с реалистичным уровнем притязаний отличаются уверенностью в своих силах, настойчивостью в достижении цели, большей продуктивностью, критичностью в оценке достигнутого. Таким образом, самооценка - субъективное и очень личностное образование психики человека. Она формируется при более или менее активном участии самой личности, имеет отпечаток качественного своеобразия её психического мира, поэтому самооценка не во всех элементах может совпадать с объективной оценкой данной личности. Она может быть завышенной или заниженной. Её адекватность, истинность, логичность и последовательность устанавливаются на основе реальных проявлений личности в деятельности, поведении. Нравственные критерии самооценки являются общей ценностью того, что оценивает в себе человек. Большее или меньшее совпадение прогрессивных общественных ценностей с личностно-значимыми ценностями характеризует личность как нравственно зрелую, общественно ценную, и, напротив,

расхождение “культивируемых” в себе ценностей с общественными ценностями прогрессивной направленности свидетельствует об отсутствии внешней связи между личностью и обществом.

## **1.2. Самооценка и уровень притязаний как предмет психологических исследований в отечественной психологии**

К проблеме самооценки и уровню притязаний обращались многие отечественные психологи. Самооценка - ценность, значимость которой индивид наделяет себя в целом и отдельные стороны своей личности, деятельности, поведения. Самооценка выступает как относительно устойчивое структурное образование, компонент самопознания и как процесс самооценивания. Основу самооценки составляет система личностных смыслов индивида, принятая им система ценностей. Самооценка формируется при активном участии самой личности и отражает своеобразие ее внутреннего мира. У А.В.Петровского уровень притязаний перекликается с Я-идеальным. Ученый считает, что "...самооценка есть результат... своего рода проекция реального "Я" на "Я" идеальное.

Н.А.Менчинская подчеркивала, что в учебной деятельности каждого школьника самооценка играет большую роль. Как один из "...важных личностных параметров умственной деятельности, она выполняет функцию саморегуляции поведения, посредством нее определяется желательность (или нежелательность) какого-либо поступка. Самооценка в большой мере влияет на степень успешности осуществляемой деятельности". [15] Исследования, проводившиеся А.И.Липкиной под руководством Н.А.Менчинской, показали, что неадекватная самооценка (как завышенная, так и заниженная) отрицательно сказывается на процессе, а также и на результате учебной деятельности. Возможно повышение самооценки школьника, когда она была занижена в результате длительных учебных неудач путем целенаправленного изменения с помощью педагога "социальной позиции" ученика в коллективе класса.

Формирование самооценки на протяжении раннего и дошкольного детства, отмечала Л.И.Божович, происходит под влиянием значимых взрослых, особенно родителей. Реакции взрослых являются важнейшим регулятором поведения ребенка. У младшего же школьника именно учитель становится авторитетнее и

влиятельнее родителей. К концу младшего школьного возраста дети больше считаются с мнением и оценкой сверстников. А "...на протяжении среднего школьного возраста складывается уже относительно устойчивая самооценка и уровень притязаний". [2] Это порождает потребность быть не только на уровне требований других людей, но и на уровне собственных требований и собственной самооценки.

М.И.Лисина писала, что "аффективную часть образа, абстрагированную от знания, мы называем самооценкой ребенка. А когнитивную часть предпочитаем именовать представлением ребенка о себе, чтобы подчеркнуть ее связь по происхождению и по природе с познавательными процессами индивида"[11]. Также придерживалась мнения, что общую самооценку надобно характеризовать не количественно (насколько она высока), а качественно -- каков ее состав и окраска (положительная -- отрицательная, полная -- неполная и т. д.). Конкретная самооценка выражает отношение ребенка к успеху своего отдельного, частного действия.

Самооценка и основанный на ней уровень притязаний становятся привычными для индивида и возникает потребность сохранять это равновесие. Невозможность удовлетворить свои притязания вечно сталкивают ребенка с неудачей, порождая конфликт. Отсюда и неадекватная реакция ребенка на свой успех: он либо отвергает сам факт успеха, либо объясняет его не соответствующими реальности причинами. [12] Самосознанию и самооценке в частности много внимания уделял И.С.Кон. Описывая изменения, происходящие в юношеском возрасте, ученый отмечал, что перестройка самосознания в подростковом и юношеском возрасте, связанная с открытием своего внутреннего мира, появлением новых контекстов и углов зрения, под которыми индивид себя рассматривает, оказывает значительное влияние на самооценку. Это объясняется ещё и переориентацией юношеского сознания с внешнего контроля на самоконтроль и ростом потребности в достижении конкретных результатов. В одних случаях самооценка проверяется путем соизмерения выраженного в ней уровня притязаний с фактическими результатами деятельности - спортивными достижениями, школьными отметками, данными тестирования. В других случаях самооценка сравнивается с оценкой испытуемого окружающими людьми (учителями, родителями), выступающими в качестве экспертов.

Самооценка также служит средством психологической защиты.

Желание иметь положительный образ "Я" нередко побуждает индивида преувеличивать свои достоинства и преуменьшать недостатки. В целом адекватность самооенок с возрастом повышается: самооценки взрослых по

большинству показателей более реалистичны и объективны, чем юношеские, а юношеские - чем подростковые, в чем сказывается большой злободневный опыт, умственное развитие и стабилизация уровня притязаний. Несовпадение реального и идеального "Я" - совершенно нормальное, естественное следствие роста самосознания и необходимая предпосылка целенаправленного самовоспитания. При переходе от детства к отрочеству и дальше самокритичность растет. Так, в изученных Е.К. Матлиным сочинениях десятиклассников, описывающих собственную личность, в 3,5 раза больше критических высказываний, чем у пятиклассников. [9] Расхождение реального и идеального "Я" - функция не только возраста, но и интеллекта. У интеллектуально развитых подростков и юношей расхождение между реальным и идеальным "Я", т.е. между теми свойствами, которые индивид себе приписывает, и теми, которыми он хотел бы обладать, существенно больше, чем у ребят со средними способностями. Также самосознание и самооценки юношей и девушек сильно зависят от стереотипных представлений о том, какими должны быть мужчины и женщины, а эти стереотипы, в свою очередь, производны от исторически сложившейся в том или ином обществе дифференциации половых ролей.

Уровень притязаний характеризует: 1) уровень трудности, достижение которого является общей поставленной задачей серии будущих действий (идеальная цель); 2) выбор субъектом цели очередного действия, формирующейся в результате переживания успеха или неуспеха ряда прошлых действий (уровень притязаний в данный момент); 3) желаемый уровень самооценки личности (уровень Я).

Стремление к повышению самооценки в условиях, когда человек свободен в выборе степени трудности очередного действия, приводит к конфликту двух тенденций -- тенденции повысить притязания, чтобы одержать максимальный успех, и тенденции снизить их, чтобы избежать неудачи. Переживание успеха (или неуспеха), возникающее вследствие достижения (или не достижения) уровня притязаний, влечет за собой смещение уровня притязаний в область более трудных (или более легких) задач. Снижение трудности избираемой цели после успеха или ее повышение после неудачи (атипичное изменение уровня притязаний) говорят о нереалистичном уровне притязаний или неадекватной самооценке. Представления о своих возможностях делают субъекта неустойчивым в выборе целей: его притязания резко повышаются после успеха и столь же резко падают после неудачи. Влияние неудачи больше понижает самооценку, чем успех повышает её. Известно, что в экспериментальной психологии характеристики самооценки нередко устанавливаются по параметрам притязаний. По мнению Бороздиной Л.В. уровень притязаний считается проявлением самооценки в действии личности.[5]

Эксперименты последних лет раскрывают подневольность уровней самооценки и притязаний под влиянием тревожности индивида. Выделяют известную вероятность нарастания тревожности от высокой самооценки к низкой. Т. е. констатируют присутствие обратной зависимости величин уровня тревожности и самооценки как некоей тенденции, выявляемой лишь посредством анализа усредненных значений. А вот при сопоставлении уровня притязаний с уровнем тревожности такой связи сколько-нибудь определенно вообще подтвердить не удалось. [6] Анализ соотношения этих трех элементов вскрывает достоверно значимое усиление уровня тревожности при расхождении уровней самооценки и притязаний, более того если позиция самооценки субъекта высока. Складывается ощущение, что рост хронической тревожности не случайно сопутствует рассогласованию уровней самооценки и притязаний, а формируется как реакция на это расхождение.

Длительное рассогласование между самооценкой и уровнем притязаний -- это ситуация, при которой человек сам с собой не в ладу, ситуация пролонгированного внутриличностного конфликта, иногда весьма острого. Попытка выровнять его "прыжком" не вечно срабатывает, частые же, но неудачные "прыжки" способны увеличить корректируемую дистанцию, а хронический возбудимый дискомфорт в виде переживания чувства недовольства собой, эмоциональной напряженности, беспокойства, тревожного ожидания может приобрести форму некоего патогенного фактора, соотносимого ряду психосоматических заболеваний.

Исследования показали также связь уровня притязаний с интеллектом. Более высокому интеллекту соответствует более большой уровень притязаний. Хотя более высокому уровню притязаний характерна меньшая его вариативность и большая неадекватность. [14] Интересна подневольность уровня притязаний от силы нервной системы относительно возбуждения. Не тревожные, эмоционально возбудимые и импульсивные люди имеют постоянно адекватный или повышенный уровень притязаний. А лица с противоположными свойствами, наоборот, имеют заниженный уровень притязаний. Также лица с сильной нервной системой существенно повышают свой уровень притязаний, и в силу этого он может превышать их реальные возможности. Лица же со слабой нервной системой увеличивают уровень притязаний в менее значительной степени - он остается адекватным. По мере возрастания стресса лица с сильной нервной системой завышают уровень притязаний, а лица со слабой нервной системой - занижают его. [7]

Таким образом, самооценка и уровень притязаний, являясь одними из основных регуляторов поведения и деятельности, оказывают значительное влияние на

процесс вхождения личности в новые условия. Т.к. в данном случае человеку приходится вырабатывать новые способы поведения и деятельности, а их успешность зависит от адекватности оценки своих возможностей. Я предполагаю, что неадекватная самооценка и неадекватный уровень притязаний могут существенно затруднять адаптацию, т.к. данные качества оказывают негативное влияние на мотивацию, оценку достижений, успешность деятельности, общение, удовлетворенность.

### **1.3. Самооценка и уровень притязаний как предмет психологических исследований в западной психологии**

В западной психологии к изучению самооценки обращали взоры многие ученые. По классической концепции У.Джемса (1890) представление об актуализации идеального - Я положено в основу понятия самооценки, которое определяется как математическое отношение реальных достижений индивида к его притязаниям. Самооценка = успех/притязания.

Т.Шибутани говорит о самооценке так: "Если личность - это организация ценностей, то ядром такого функционального единства является самооценка". Понятие самооценки было детально исследовано Р.Бернсом. Ученый рассматривал самооценку в составе системы, известной как "Я-концепция личности". По мнению Бернса Я-концепция - это совокупность всех представлений индивида о себе, сопряженная с их оценкой.[1] Описательную составляющую Я-концепции часто называют образом Я или картиной Я. Составляющую, связанную с отношением к себе или отдельным своим качествам, называют самооценкой или принятием себя.

Я - концепция : - познавательная, описательная (образ Я) и - эмоциональная, оценивающая ( самооценка) - поведенческая (реакцией на эти составляющие является поведение (действия) индивидуума).

Я - концепция рассматривается как динамическая совокупность личностных установок, направленных на саму личность. Самооценка не застывшее образование, она постоянно меняется, поскольку и сама личность изменяется, меняются ее представления о себе и отношение к себе.

Так как образов Я очень много (реальное, идеальное, зеркальное и др.), считается,



что высокая степень совпадения реального-Я с идеальным-Я есть важный показатель психического здоровья и высокой самооценки. При формировании самооценки важно, как, по мнению человека, его оценивают другие. Наконец, реальные достижения личности в самых разнообразных видах деятельности существенно влияют на формирование самооценки : чем больше достижения, тем выше самооценка.

Важной особенностью детей с высокой самооценкой является то, что они меньше заняты своими внутренними проблемами, что позволяет больше внимания уделять окружающему миру.

У мальчиков с высокой самооценкой уровень притязаний выше, чем у их сверстников, что объясняется настойчивым подчеркиванием родителями ценности стремления к совершенству. Они ориентируют ребенка на определенные стандарты, создают обратную связь в виде своих оценочных суждений и указывают ему на необходимые средства для достижения большего успеха. Ребенок с высокой самооценкой приучен постоянно испытывать свои возможности, узнавая и признавая свои сильные и слабые стороны. Дети с высокой самооценкой ставят более высокие цели и добиваются успеха. Ожидания родителей (или отсутствие таковых) является важным фактором, направляющим развитие ребенка по определенному руслу, что особенно проявляется в школе в виде "реализующего пророчества".

У единственного ребенка в семье самооценка в среднем выше, чем у детей в многодетных семьях. Но мальчики, растущие в семье, где все остальные дети - девочки, имеют высокую самооценку.

Бернс считает, что семейные отношения значительно влияют на формирование Я-концепции, чем классовая, религиозная и этническая принадлежность. Хотя Розенберг в книге "Общество и образ Я в юношеском возрасте" (1965) писал, что у мальчиков из высших и средних классов самооценка выше приблизительно на 19%, чем у мальчиков из семей рабочих. У девочек всего на 6%.

Одобрение значимого другого создает у ребенка позитивные образ Я и самооценку и наоборот. В исследовании Кирхнера и Вондрека (1975) показано, что в качестве источников самооценки наиболее часто, чаще, чем родители, называются друзья, братья и сестры, что говорит об исключительно большом влиянии сверстников на развитие представления о себе у детей. А в подростковом возрасте именно группа сверстников, а не семья выступает в качестве основного источника обратной связи. Дети, у которых есть близкий товарищ, обладают более высокой самооценкой, чем те, у которых такого друга нет. (Маннарино, 1978). (Р.Бернс, 1986)

Марчия (1967) в своих исследованиях обнаружил, что в группе студентов, достигших идентичности, самооценка является выше, чем у представителей других категорий (неопределенность идентичности, предварительная идентичность, стадия кризиса). Интересные выводы были сделаны учеными (Симмонс и супруги Розенберг, 1973), исследовавшими образы Я и самооценку: у младших подростков (12-14 лет) уровень самооценки оказался сниженным по сравнению с детьми 8-11 лет. Они считают причиной этого пубертат и переход в среднюю школу (7-ой класс). А также то, что более старшим детям присущи больший реализм, в то час как детям свойственно завышать оценку собственных качеств, статуса родителей и прочего. Ученые считают, что не происходит существенных изменений в Я-концепции в интервале 12-18 годов (Инджел, 1959; Монг, 1973). Как показал анализ (Эллис, Гехмен, Катценмайер, 1980), если сначала самовосприятие регулируется с помощью внешних стандартов достижений (13-15 лет), то с возрастом основой регуляции становятся стандарты внутренние (17-18 лет). Роль значимых других несколько снижается.

Немецкий психиатр Х.Ремшмидт говорит о Я-концепции как о динамической психологической величине, зависящей от изменений социального окружения и общественных отношений. Развивается под влиянием первичного опыта социализации в семье, в дальнейшем все большее роль приобретают внесемейные факторы. Я-концепция - результат взаимодействия биологических, психологических и психосоциальных влияний в ходе развития. Это основа чувства самоценности, весьма важного для формирования поведения человека и восприятия им собственного положения в обществе. Так Я-концепция у плохих учеников существенно менее благоприятна, чем у хороших. У молодых преступников и тех, кто попал в сферу внимания общественных организаций, занимающихся "трудными" подростками, Я-концепция отрицательная. В последних работах влияние школьных успехов на Я-концепцию прослеживается менее четко. Молодые люди могут, по-видимому, снижать субъективную роль школьных успехов, компенсируя уровень самооценки в среде сверстников.

Можно считать установленным, что неблагоприятная Я-концепция (слабая вера в себя, боязнь получить отказ, невысокая самооценка), возникнув, приводит в дальнейшем к нарушениям поведения.

По мере взросления появляется более реалистичная оценка собственной личности и возрастает независимость от мнения родителей и учителей. Тут существуют параллели как с хронологическим возрастом, так и с независимым от него напрямую процессом созревания. В то час как между отношением к половой зрелости, эмансипацией и хронологическим возрастом наблюдается явная

взаимозависимость, у подростков с замедленным половым созреванием существует четкая связь неблагоприятной Я-концепции (ощущение отверженности, негативизм по отношению к родителям, чувство зависимости) именно с этой задержкой, но не с хронологическим возрастом. Подтвердились данные о более позитивной Я-концепции акселератов.

Уровень притязаний как психологическая характеристика личности впервой был экспериментально изучен в 20-х годах под руководством К.Левина немецким психологом К.Хоппе. Было показано, что отбор задачи определенной трудности зависит от успеха или неудачи в решении предыдущих задач: успех способствует выбору более трудных задач (повышение уровня притязаний), неудачи - наоборот, более легких (снижение уровня притязаний). Выяснилось также, что среди испытуемых существуют лица, которые в случае возникновения опасности озабочены не тем, чтобы добиться успеха, а тем, чтобы избежать неудачи. Если им приходится осуществлять отбор между задачами различной степени трудности, они выбирают либо самые легкие задачи, либо самые трудные. Эксперименты Хоппе в различных модификациях были потом повторены многими исследователями. Результаты позволили выявить следующую закономерность: обычно личность устанавливает свой уровень притязаний между очень трудными и очень легкими задачами и целями таким образом, чтобы сохранить на должной высоте свою самооценку.

Особый интерес представляет тот факт, что большая вариабельность уровня притязаний характерна для патологии и личностей с высоким уровнем тревожности. Оказалось, что неврастеники и дистимики ставят перед собой более высокие цели, чем нормальные люди. А истерики выбирают минимальный уровень притязаний, часто ставя перед собой более низкую поставленную проблему, чем ту, которую они только что достигли.

Таким образом, самооценка играет большую роль в жизни человека. Под самооценкой Г.К. Валицкас понимал продукт отражения информации субъектом о себе в соотношении с определёнными ценностями и эталонами, существующий в единстве осознаваемого и неосознаваемого, аффективного и когнитивного, общего и частного, реального и демонстрируемого компонентов. Самооценка входит в структуру «Я - концепция». Самооценка связана с потребностью в самоутверждении, стремлением человека найти себя в этой жизни. Она зависит от уровня развития способностей и притязаний. Самооценка может быть высокой и низкой, адекватной, неадекватной. Были выделены три вида самооценки: прогностическая, актуальная, ретроспективная. Самооценка тесно связана с уровнем притязаний, так как эти понятия оказывают влияние на социальное

положение и на формирование человека как личности и его взаимоотношений с окружающими.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Итак, самооценка, т.е. оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей, являясь регулятором поведения человека, влияет на эффективность его деятельности. Потенциальная самооценка, часто называемая уровнем притязаний, формируется под влиянием субъективных переживаний успеха или неуспеха в деятельности.

Необходимо помнить, что на формирование самооценки дошкольника влияют значимые взрослые, чаще всего родители. А в начальной школе этим человеком становится учитель. По мере же взросления, в средней школе - это сверстники и внешний стандарт достижений. И в итоге, самооценка в юношеском возрасте - это уровень собственных требований, внутренний стандарт.

Существует два вида мотивации достижений: мотивация стремления к успеху и мотивация к избеганию неудач. Основная отличительная черта людей, нацеленных на успех - это высокая уверенность в себе в сочетании с адекватным уровнем притязаний.

Отмечено, что у людей, ориентированных на успех, чаще преобладают реалистические, а у индивидов, ориентированных на неудачу, - нереалистические, завышенные или заниженные, самооценки. С величиной самооценкой связаны удовлетворенность или неудовлетворенность человека, возникающие в результате достижения успеха или появления неудачи. В своей практической деятельности человек обычно стремится к достижению таких результатов, которые согласуются с его самооценкой, способствуют ее укреплению, нормализации.

Особенно важное значение самооценка и уровень притязаний играют в подростковом возрасте, так как у подростка появляется потребность в самоутверждении, стремлении найти себя в этой жизни. Было выявлено, что самооценка тесно связана с уровнем притязаний. Уровень притязаний может быть адекватным и неадекватным, завышенным или заниженным. Так же самооценка может быть адекватной, неадекватной, высокой или низкой. Были выделены три

вида самооценки: прогностическая, актуальная, ретроспективная. Очень важно, чтобы самооценка нашла опору в социуме, а иначе могут быть негативные последствия как для подростка, так и для окружающих его людей. на учебной При благоприятном сочетании уровня притязаний и самооценки может формироваться сбалансированная личность, а при несовпадении их – дискомфорт, вызывающий повышение тревожности. Очень важно, чтобы самооценка и уровень притязаний не превышали друг друга, потому что если будет наоборот, то это будет негативно сказываться на деятельности и на здоровье. Самооценка и уровень притязаний оказывают влияние на социальное положение и на формирование человека как личность и его взаимоотношения с окружающими.

## **СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Бернс, Роберт. Развитие Я-концепции и воспитание. /Пер. с англ. - М.; Прогресс, 1986. - 420с.
2. Божович Л.И. Проблемы формирования личности/ Под ред. Д.И.Фельдштейна .2-ое изд.М.: Изд-во "Институт практической психологии", Воронеж : НПО "МОДЭК",1997. -352с.
3. Божович Л. И. Этапы формирования личности в онтогенезе // Вопросы психологии. 1979.№2.-С.23-34.
4. Бортникова Л.Г. Динамика развития рефлексивности и обоснованности самооценки в зависимости от особенностей внутренней позиции школьника : Автореф. дисс. ... канд. психол.наук.-М.,2000,-23с.
5. Бороздина Л. В., Видинска Л. Притязания и самооценка // Вестн. Моск. ун-та. Серия 14. Психология.1986.№3.-С.21--30.
6. Бороздина Л.В., Залучёнова Е.А. "Увеличение индекса тревожности при расхождении уровней самооценки и притязаний". Экспериментальное исследование.
7. Капустин А.Н. Исследование уровня притязаний в условиях психического стресса в связи со свойствами нервной системы и темперамента : Автореф. дис. ...канд.псих. наук. -М.,1980. - 24с.
8. Кислицкая Л.А. Материалы V городской научно-практической конференции молодых ученых и студентов учреждений высшего и среднего образования городского подчинения. -М.:МГППУ,2006.-320с.
9. Кон И.С. Самосознание: открытие "Я" // Психология ранней юности. М.1989. С.84-105
10. Лапшина О.А. Ваш ребенок пятиклассник //Школьный психолог. 2006г.

11. Лисина М.И. Общение, личность и психика ребенка / под ред. Рузской А.Г. - М.: Из-во "Институт практической психологии", Воронеж : НПО "МОДЭК", 1997.-384с.
12. Макарова И.В. Психология. - М.: ЮРАЙТ, 2004. - С.183-190.
13. Маслоу А. Мотивация и личность. 3-е изд./ пер. с англ. - СПб.: Питер, 2007. - 352с.
14. Мельниченко О.Г. Соотношение между структурно-вариационными характеристиками уровня притязаний и интеллекта в зависимости от свойств личности : Автореф. дис. ...канд.псих.наук.-Ленинград., Гос.университет им. Жданова, 1986.- 25с.
15. Менчинская Н.А. Проблемы обучения и психологического развития ребенка / под ред. Е.Д.Божович. - М: Изд-во "Институт практической психологии", Воронеж: НПО "МОДЭК",1998. -448с.