

image not found or type unknown



На сегодняшний день, желание построить свою жизнь и достичь в ней больших высот, напрямую зависит от самооценки и уровня притязаний личности.

Самооценка является неким ядром личности и очень сильно влияет на поведение человека в различных ситуациях, а уровень притязаний личности – на то, какие трудности он способен преодолеть для достижения своих целей.

### **Что такое самооценка?**

Самооценка – это оценивание себя на фоне других людей, своих качеств, возможностей, умение критично подходить к своим неудачам и успехам. Она влияет на развитие личности человека, эффективность его деятельности и взаимоотношения с другими людьми.

Самооценка характеризуется по следующим параметрам:

- уровень (высокая, средняя, низкая);
- соотношение с реальной успешностью (адекватная и неадекватная, или завышенная и заниженная);
- особенности строения (конфликтная и бесконфликтная).

Самооценка дает возможность увидеть слабые и сильные стороны и выбирать подходящие варианты поведения в жизненных реалиях.

Человек оценивает собственное поведение, основываясь на двух компонентах:

- эмоциональный — человек определяет, как он сам относится к собственным чертам характера, привычкам, поведению и другим чертам личности;
- когнитивный — узнает о себе от друзей, родственников, коллег, недоброжелателей.

Возвысить самооценку можно двумя способами:

- снизить уровень притязаний;
- повысить результативность процессов.

Психологи отмечают, что уровень притязаний неразрывно связан с самооценкой. При реальном уровне самооценки человек чаще добивается поставленных целей,

нежели при завышенном уровне. Несоответствие реальных сил и притязаний приводит к тому, что человек судит себя и собственное поведение неправильно. Из-за этого появляется упадок эмоциональных сил и срыв, увеличивается тревожность. Это ведет к занижению собственной ценности и провалу поставленных планов.

### **Уровень притязания личности**

Люди, которые мотивируют себя на успешное завершение цели, ставят задачи, которые они выполняют удачно. Они решительны и стремятся добиться успеха в любом положении, способны мобилизовать собственные внутренние ресурсы и акцентировать внимание только на достижении поставленных задач. Люди, мотивированные на целедостижение, чаще всего адекватно оценивают возможности и провалы, и уровень у них реалистичный.

Абсолютно по-другому ведут себя люди, которые от любых действий ждут неудачи. Их главная цель — избежать неуспеха. Люди, с самого начала настроенные на провал, не уверены в своих действиях. Они не верят в собственные силы. Ожидая критики, они с осторожностью делают каждый шаг. В результате они не получают удовольствия от своих действий и не верят в возможный успех. Люди, готовящиеся к неудаче, чаще всего имеют высокие или сниженные притязания. В поведении нереалистичные притязания проявляются выбором трудоёмких или облегченных задач, неуверенностью и тревожностью, они избегают соревновательных

Таким образом, самооценка и уровень притязаний личности- понятия взаимосвязанные. Чем ниже будет самооценка человека, тем ниже будет его уровень притязаний, и наоборот. Личности с заниженной самооценкой никогда не смогут поставить перед собой значительные задачи, и не смогут стремиться к достижениям серьезных целей. Такие люди будут продвигаться по жизни неуверенными шажочками, при этом, будучи убежденными, что на большее они и не способны. Поэтому так важно любить себя и реально оценивать свои способности. При этом ни в коем случае нельзя останавливаться на достигнутом, нужно всегда стремиться к чему-то новому, неопознанному.