

image not found or type unknown



**Уровень притязаний личности** — это стремление к достижению цели той степени сложности, на которую человек считает себя способным.

Люди, обладающим наиболее реалистичным уровнем притязаний, отличаются уверенностью, настойчивостью в достижении своих целей, большей продуктивностью по сравнению с людьми, уровень притязаний которых неадекватен их способностям и возможностям.

Расхождение между притязаниями и реальными возможностями человека ведет к тому, что он начинает неправильно себя оценивать, его поведение становится неадекватным, возникают эмоциональные срывы, повышенная тревожность. Из этого следует, что стремление к достижению цели тесно связано с самооценкой личности и мотивацией достижения успехов в различных видах деятельности.

**Самооценка личности** – является одним из процессов, формирования самосознания человека. При самооценке человек пытается оценить свои качества, свойства характера и возможности. Это осуществляется через самонаблюдение, самоанализ, самоотчет, а также благодаря непрерывному сравнению себя с другими людьми, которые являются его непосредственным окружением.

Самооценка личности – это довольно сложный и запутанный процесс в осознании себя как личности. Движущим мотивом здесь служит мотив самосовершенствования, здоровое чувство самолюбия и стремление к успеху. Самооценка не только дает возможность увидеть настоящее «Я», но и увязать его со своим прошлым и будущим. Ведь, с одной стороны, формирование самооценки осуществляется в ранние годы. С другой стороны, самооценка принадлежит к наиболее устойчивым характеристикам личности. Поэтому она позволяет человеку рассмотреть корни своих слабых и сильных сторон, убедиться в их объективности и находить более адекватные модели своего поведения в различных повседневных ситуациях. По словам Т. Манна, человек, познавший самого себя, становится другим человеком.

**В структуре самооценки выделяют два компонента:**

- когнитивный, отражающий все то, что индивид узнал о себе из различных внешних источников информации;

- эмоциональный, выражающий собственное отношение к различным сторонам своей личности (чертам характера, поведению, привычкам и др.).

Американский психолог У. Джеймс (1842 - 1910) предложил формулу для самооценки:

**Самооценка = Успех / Уровень притязаний**

**Уровень притязаний** - уровень, которого индивид стремится достичь в различных сферах жизнедеятельности (карьера, статус, благосостояние и т. п.), идеальная цель его будущих действий. Успех - факт достижения определенных результатов, и выполнение определенных задач, отражающих уровень притязаний. Из формулы видно, что самооценку можно повысить либо снижая уровень притязаний, либо повышая результативность своих действий.

Самооценка личности может быть адекватной, завышенной и заниженной. При сильных отклонениях от адекватной самооценки личность может испытывать психологический дискомфорт и внутренние конфликты. Печальнее всего то, что, сам человек зачастую не осознает истинных причин этих явлений и ищет причины вне себя.

**При явно завышенной самооценке 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 обычные агрессивность и упрямство за волю и решительность;

- отдаляется от других, становится, «душевно глухим», теряет обратную связь с окружающими, не прислушивается к чужому мнению;

- 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, завышенные 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»);
- легко предсказуем, имеет стабильные стандарты своего поведения;
- имеет характерный внешний вид: прямая осанка, высокое положение головы, прямой и устойчивый взгляд, командный тон в голосе.

**При явно заниженной самооценке человек:**

- обладает преимущественно тревожным, педантичным типом акцентуации характера, что и составляет психологическую базу такой самооценки;
- как правило, не уверен в себе, застенчив, нерешителен, чрезмерно осторожен;
- сильно зависит от мнения окружающих и нуждается в поддержке и одобрении других людей.
- 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 «зарывается» 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.

Из всего вышесказанного можно сделать следующий вывод : от своего характера и своей натуры не скроешься, поэтому каждый из нас должен видеть себя со стороны: кто я такой на самом деле; чего ждут от меня другие люди; в чем совпадают и расходятся наши интересы. Уважающие себя люди имеют и свою линию поведения: они уравновешенны, не агрессивны, независимы. Они знают чего хотят, и на сколько ожидания сходятся с реальностью поставленных перед собой задач.