

## Содержание:

image not found or type unknown



## Введение

Помимо телесного лица, данного нам от рождения, существует лицо психологическое. У личности есть свое так называемое «лицо», которое является главным элементом, в трансформации индивидуальных психологических качеств человека. Если у человека адекватная самооценка и он рационально относится к действительности, он всегда сумеет сохранить душевное равновесие, даже если лицо самого человека покрыто рубцами или же имеется какой-то дефект.

Образ собственного «Я», психическая и духовная «картинка» самого себя, сложившаяся у человека - ключ к его личным качествам и поведению.

Меняя свой образ Я» в лучшую сторону, мы меняем нашу жизнь.

## Образ «Я»

- это не просто представление или понятие личности о самой себе, а социальная установка, отношение личности к себе. Образ «Я» складывался довольно долго, в течении всего нашего опыта в жизни. Каждое событие в нашей деятельности добавляла к образу «Я» определенное качество, реакцию или установку.

Представление о самом себе создает нашу личность, определяет наши возможности, т.е. определяет наш уровень притязаний - степень трудности задач, которые мы ставим перед собой.

Все наши действия, чувства, поступки всегда согласуются с образом собственного «Я». Мы всегда будем действовать подобно той личности, с которой себя отождествляем. Представление о самом себе- это база, фундамент, на котором строится наша индивидуальность, и оно определяет особенности нашего поведения.

Весь секрет удовлетворяющей нас жизни, сводится к условию: необходимо иметь адекватное и реалистическое представление о себе и своих возможностях. Образ собственного «Я» должен соответствовать реальностям, чтобы позволить человеку функционировать в реальном мире.

Если представление о себе целостно и прочно, то человек будет чувствовать себя уютно и спокойно, в противном случае будет ощущение тревоги и беспокойства.

Вольно или невольно, мы сформировали собственный образ под впечатлением переживаний в ходе прошлого опыта. Каждый человек носит в своем сознании мысленный образ или портрет самого себя. В этом образе воплощена наша концепция своей личности на основе нашего собственного мнения о себе. А это мнение в свою очередь в большинстве случаев сложилось бессознательно, под впечатлением прошлого опыта, наших успехов и неудач, а также на основании отношения к нам других людей, особенно в детские годы.

Все выше перечисленное формирует нашу самооценку. Понятие самооценки в психологии – это способность сознания человека составлять представление о себе и своих действиях, а также судить о своих навыках, умениях, личных качествах, достоинствах и недостатках.

Но если наш мысленный образ собственного «Я» искажен и нереален, то и реакция на внешние раздражители будет также не соответствующей обстоятельствам.

**Задачи данной работы:** 1.Изучить и проанализировать литературные источники по теме исследования;

2.Выявить терминологическое поле исследования.

**Объект исследования:** Личность/Индивид/Человек.

**Предмет исследования:** Самооценка личности и ее уровни притязания.

**Цель работы:** изучение влияния самооценки и уровня притязаний на образ собственного Я.

**Теоретическая значимость исследования:** заключается в анализе психологической литературы и систематизации знаний.

**Практическая значимость исследования:** определение понимания самооценки и уровня притязаний в различных работах психологов; опробование методики

написания научно-исследовательской работы.

**Актуальность исследования:** Самооценка является психологическим конструктом, привлекательным для исследований. Так как ученые теоретически обосновывают и прогнозируют влияние самооценки на ряд сфер жизни человека, таких как успешность, счастье, удовлетворенность семейной жизнью, взаимоотношения и даже на преступное поведение, то актуальность данной темы остается бесспорной.

В эпоху Фрейда причиной всех бед считалась сексуальная неудовлетворённость, а ныне нас уже волнует другая проблема - разочарование в жизни. Во времена Адлера типичный пациент страдал от комплекса неполноценности, в наши дни пациенты жалуются главным образом на чувство внутренней опустошённости, которое возникает от ощущения абсолютной бессмысленности жизни. Но все-таки чувство «пустоты» в большинстве случаев возникает из-за нереализованного потенциала, а потенциал в свою очередь не реализуется из-за неуверенности и отсутствия веры в себя.

Самооценке у человека в психологии посвящено огромное количество работ. На сегодняшний день изучение самооценки сфокусировано, в большей степени, на её уровне.

Исследования уровня притязаний позволяют лучше понять мотивацию поведения человека. В некоторых случаях важно становится повысить уровень притязаний личности: если личность невысоко оценивает свои возможности, это приводит к потере уверенности в успехе. Постоянные неудачи приводят к снижению самооценки, что сопровождается эмоциональными срывами и конфликтами. Следовательно, особенно важно изучать влияние самоощущения на человека, его поведения и конфликты в сторону либо заниженной, либо завышенной самооценки (что особенно ярко проявляется при возрастных кризисах).

**Гипотезы:** 1. Самооценка напрямую влияет на успех в жизни человека.

2. Человек с заниженной самооценкой неадекватно воспринимает себя и действительность.

3. Человек с завышенной самооценкой чрезмерно высоко оценивает свой уровень притязания.

4. Степень удовлетворенностью жизни зависит и от уровня притязаний личности.

# Глава 1. Теоретическая часть

## 1.1. Теоретические подходы к изучению самооценки и уровня притязаний личности

Конец XX - начало XXI века, в зарубежной психологии считается пиком активности в исследованиях самооценки. Само понятие «самооценка» зародилось примерно за 100 лет до этого (1890) благодаря работам американского психолога и философа Уильяма Джеймса (Принципы психологии). Создание новых методик и концепций исследований, связанных с ядром личности, эмоционально-оценочным отношением к себе, самоотношением, приходится на 60-70 года XX века. Эти концепции и методики были созданы признанными психологами, такими как М. Розенберг, Р. Уайли, Р. Бернс.

**М. Розенберг** ввел новый термин «**глобальное самоуважение**» - обобщенное отношение к себе индивида и разработал специальную диагностическую шкалу для его измерения. Самооценка, по М. Розенбергу - «отражение степени развитости у индивида чувства самоуважения, ощущения собственной ценности и позитивного отношения ко всему, что входит в сферу собственного «Я». [27: р. 326]

Самооценка, по **С. Куперсмит**, - это отношение индивида к себе, складывающееся постепенно, приобретающее привычный характер; проявляется как одобрение или осуждение.

Куперсмит рассматривал две составляющие самооценки: 1) оценочный компонент; 2) аффективный компонент. В качестве оснований самооценки ученый выделял: 1) власть (воздействие/ контролирование окружающих); 2) значимость (ценность для других/принятие окружающими); 3) добродетель (соблюдение морально-нравственных норм); 4) компетентность, или успех в достижении поставленных целей. [8: р. 283]

**Р. Уайли** считал понятие «самооценки» довольно сложным явлением, фундамент которого состоит из двух компонентов: 1) собственные оценки индивида; 2) оценки окружающих личность людей.

**Р. Бернс** считает, что самооценка - это личностное суждение о самооценности, которое отражается в свойственных индивиду установках. По его мнению, «самооценка» является совокупностью всех представлений личности о самой себе, которая сопрягается с их оценкой. Представление о себе может основываться как на объективных, так и на субъективных мнениях, истинных, а также ложных.

**«Я-концепция» = «Я-образ»** - общее представление о самом себе. Самооценка - это аффективная составляющая, она связана с отношением к себе личности, к своим отдельным качествам и достижениям. «Я-образ» и самооценка вызывают поведенческие реакции - конкретные действия, выражающиеся в поведении человека. [6: p. 30-31]

Согласно исследованиям **М. Кернис**, понятие «самооценка» было обсуждено в более чем в 25 000 научных публикациях. А это еще не рассматривались статьи и исследования таких дисциплин как философия, социология, педагогика. [23: s. 15]

### **Самооценка в англо-американской литературе**

**К. Мрук** говорил о том, что современное общество чрезвычайно часто пользуется понятием «самооценка», но никто не может дать точное определение этому термину. Сколько существует исследователей, столько существует и различных понятий самооценки.

**М.Р. Лири и Дж.Прайс** приводят около 60 понятий, связанных с процессами «Я». Многие издания по этой теме носят исключительно популярный характер, объясняя лишь влияние самооценки на успешность личности. [18: p. 68-69]

Ранее уже говорилось, что самооценка, по У. Джеймсу, - эмоциональное образование, где присутствует неудовлетворенность или удовлетворенность личности самим собой. Самоотношение рассматривалось им как синоним понятия «самооценка». Формула самооценки - когда самоотношение, самоуважение и чувство собственного достоинства, личностная удовлетворенность жизнью, представляются в виде дроби, где в числителе успех, а в знаменателе - притязания личности. [15: p. 294-315]

По Джеймсу, у самооценки два вида: удовлетворенность или неудовлетворенность собой. Третьим видом самооценки является эгоизм, который проявляется в поступках, действиях личности, нежели в чувствах. Самооценку можно повысить, либо становясь успешнее (повышаем числитель дроби), либо снизив притязания, убавив свои амбиции (понижаем значения знаменателя). Уильям Джеймс считал

наиболее разумным второй путь. [15: р. 310]

Самооценка отражает субъективную эмоциональную оценку человека и его собственную ценность. Самооценка включает представления личности о себе, (например, «Я глупый», «Я достойный»), эмоциональные состояния, такие как триумф, печаль, гордость, фрустрация, стресс и стыд. Другие исследователи самооценки объясняют ее через призму «Я-концепции»: самооценка - это то, что мы думаем о самом себе; это наше самоуважение; это положительные и отрицательные оценки нашей личности и то, что мы при этом чувствуем. [30: р. 107]

Самооценка может-быть как парциальной (например: «Я считаю себя хорошим студентом и поэтому чувствую себя счастливым»), так и глобальной: «Я считаю себя плохим другом, и чувствую себя поэтому плохо».

Современные авторы выделяют также ситуативно варьирующую. Она более гибкая и меняется в зависимости от субъективных оценок, которые активируются разными обстоятельствами и мотивами.

В англоязычной научной литературе понятие «самооценка» встречается под тремя терминами - self-esteem, self-evaluation или self-rating.

## «Самооценка» во французской психологии

Французские психологи- исследователи понимают под самооценкой (estime de soi) суждение индивида о собственной значимости или ее оценку.

**Мишель Ларивье** ставшая психологом в 25 лет, работала в гуманистическом направлении. Она сформулировала несколько определений «самооценки» и разрабатывала тесты на эту тему. В соавторстве с **Жаном Гарно** в 2000 году, выпустила книгу «**Эмоции как источник жизни**» (Les émotions source de vie), книга о понятие «эмоций» и как ими управлять в повседневной жизни. «Когда индивид совершает что-то хорошее, он думает, он чувствует себя потрясающе, при этом идет как создание или восстановление его собственной оценки действий, так и актуализация его ценностей, но он отреагирует и на “унижение достоинства”, если кто-то не оценит его поступок». Согласно их мнению, «самооценка» не равно «уверенность в себе» (уверенность в себе зависит от способностей личности). [17: р. 2]

В французской психологии понятия «самооценка», «самоуверенность» и «самоуважение» имеют близкое значение. Самооценка - результат самоуважения, некий итог собственных оценок нашей жизни в согласовании с нашими ценностями. Самооценка бессознательно проявляется и в поступках, которые мы также оцениваем. Это мнение является отличительной чертой национального французского менталитета и французской философии.

По М. Ларивье, самооценка - проявление собственной гордости, это суждение о том, что мы должны быть самими собой; самооценка основывается на непрерывном оценивании собственных действий. Оценка, которую мы даем своему поведению, нас настигает всегда. [17: р. 3]

Французские авторы рассматривают самооценку как феномен, хрупкий и изменчивый: она вырастает каждый раз, когда мы действуем в соответствии с нашими стандартами, и уменьшается, когда наше поведение противоречит им.

М. Ларивье писала: «Я маскирую правду, чтобы избежать осуждения. Но я не горжусь собой, а значит, моя самооценка начинает снижаться» и наоборот: «Я могу высказать свое мнение перед всеми этими людьми, которых я знаю. Они компетентнее меня, хотя я тоже обладаю определенным опытом и занимаю свое место рядом с ними. От этого моя самооценка поднимается». То есть помня все выше сказанное, самооценка человека может быть очень высокой или очень низкой-это зависит от периодов нашей жизни. Например, «Я - двоечник, я сознательно избегаю ответственности в своей жизни». Или наоборот: «Я стараюсь учиться лучше, чтобы научиться быть ответственным за свою жизнь. Я человек, который смотрит трезво на реальность и в будущее. Моя самооценка повышается: я чрезвычайно горд собой». [17: р. 3]

Адекватная самооценка способствует актуализации собственного потенциала. Тот, кто ценит себя, стремится вперед и к саморазвитию. Напротив, индивид, чья самооценка занижена, может легко отказаться от испытания своих сил. Он не верит в них, воздерживается и боится строить жизненные планы, мечтать о чем-то большем, потому что он считает себя недостойным, не заслужившим этого. [17: р. 4]

Подобное привлекает, и мы интуитивно ищем компанию себе подобных, чья самооценка будет такой же, как у нас. Если она высокая, такое общение становится источником стимулирования роста и движения вперед. В противном случае мы можем друг друга «тянуть вниз». Самооценка по Ларивье может быть

фактором межличностных отношений и основой полноценных отношений. Трудно, дружить с человеком, если наше мнение о нем негативное.

**М. Ларивье, Ж. Гарно, Д. Ла-порт, С. Луно, Г. Дюкло** считали синонимами понятия «самооценка» и «самоуважение». Чем больше уважение индивида к себе, тем шире его планы на жизнь, тем выше уровень его притязаний. Наиболее позитивна и укореняет уверенность в самом себе такая установка: «Я заслуживаю успеха. Я делаю все для достижения его. Неудачи для меня не являются неприятными, ошибки неизбежны, и я стремлюсь извлекать из них опыт». Или: «Если моя самооценка низкая, я не ставлю перед собой высокие цели. Мой труд терпит неудачу из-за отсутствия упорства. У меня нет сил, которые подталкивали бы меня к достижениям, я не чувствую своей ценности. В конечном итоге отсутствие уверенности в себе и настойчивости отвечает за мои неудачи». [17: р. 4]

## **Особенности изучения самооценки в трудах канадских и норвежских исследователей**

Канадские (**Дж. Олсен, С. Бреклер, Е. Виггинс, А. Бандура**) и норвежские (**Гюру Эйestad, И. Брандтцег, С. Торштайнзон**) авторы считали, что опыт человека на протяжении всей его жизни развивает и дополняет самооценку. Позитивные взгляды на себя и на жизнь способствуют укреплению собственной самооценки. Что бы не сотворил человек, видящий себя только в позитивном свете, его самооценка не пострадает.

Норвежский психолог Гюру Эйestad, считает, что «самооценка- это не только умение отстаивать себя, но и социальная активность, забота о других. Это не эгоизм, а убежденность в том, что ты вправе иметь потребности, и внимание к потребностям окружающих. Самооценка определяется отношением человека к самому себе, в то время как уверенность в себе касается способностей, которыми ты обладаешь, уверенности в том, что ты можешь. Самооценка - это то, кто ты есть, а уверенность в себе - то, что ты можешь». (цит. по: [2: с. 48])

## **Немецкая психология самооценки**

В немецкой психологии «самооценка» - центральное понятие теории самозащиты и повышения самооценности. Понятие «самооценка» представляет сумму



положительных и отрицательных суждений (например, «Хорошо, что я творческая личность»). Каждый человек мотивирован защищать свою самооценку и повышать ее. В основе такой мотивации - потребность иметь положительные отзывы о собственной личности. Если самооценка человека низкая, то мотивация ее защиты будет выражена и направлена на то, чтобы защитить самооценку и поднять ее. Люди избирательно ищут положительную (возвышающую себя) информацию о себе, чтобы предотвратить любые негативные (травмирующие) высказывания. Положительные высказывания нами оцениваются как правильные, а люди, которые так говорят, считаются более приятными и симпатичными. Кроме того, мы, как правило, склонны переоценивать наши положительные качества и недооценивать отрицательные. При этом мы воспринимаем личные качества других более критично. Восприятие нас другими в социальной среде выглядит так, что мы должны защищать собственную самооценку или повышать ее. Это нашло отражение в таких терминах, как self serving bias - феномен самолюбования - и self-handicapping - самопрепятствие. [5; 10: p. 70, 868-876]

Уважать самого себя и иметь положительную самооценку - ядро человеческой гармонии с самим собой. Проблема человеческой души и психики, ценностей и оценок прослеживается на протяжении тысячелетий как в вере, так и в литературе, искусстве, музыке и, конечно, в философии.

Термин «самооценка» (Das Selbstwert-gefühl) в немецкоязычных странах имеет целый ряд синонимичных определений, таких как Selbstwert - самооценочность, Selbstwertschätzung - самоуважение, Selbstvertrauen - самодоверие / уверенность в себе, Selbstachtung - чувство собственного достоинства / «самовнимание» и менее точных Selbstbewusstsein - самосознание, Eigenwert - собственная значимость, в обиходе Ego - Эго, я. [24: s. 279-301]

Под самооценкой немецкими психологами **Х. Мумменди, А. Шюц, С. Шталь** понимаются все оценки, которые есть у человека о самом себе. По мнению немецкого исследователя Ш. Шталя, самооценка является эпицентром психики. Она находится на глубинном уровне нашего сознания и определяет внутреннее состояние индивида. [31: s. 13]

Как говорил **Абрахам Маслоу**: «Не существует совершенных людей! Можно найти хороших людей, очень хороших, даже замечательных. На свете действительно есть творцы, провидцы, мудрецы, святые, люди, расшатывающие старые устои, и люди,двигающие человечество вперед. Несомненно, это подает нам надежду на будущее человеческого рода, несмотря на то что такие люди встречаются крайне редко и их

можно сосчитать по пальцам. И в то же время, те же самые люди могут временами быть скучными, раздражающими, обидчивыми, эгоистичными, злыми и подавленными».

## **1.2.Самооценка: понятие, виды, функции, условия формирования**

**Самооценка-** это представление человека о важности своей личности, деятельности среди других людей, оценивание себя, собственных качеств и чувств, достоинств и недостатков, выражение их открыто или закрыто.

Критерием оценки является система смыслов индивида (Для одного человека воровать плохо, для других это нормально, что формирует у них позитивную самооценку).

### **Функции самооценки:**

1. **Регуляторная**, на основе которой происходит решение задач личностного выбора (когда мы совершаем какой-то важный выбор в своей жизни- здесь самооценка играет наиважнейшую роль).
2. **Защитная-** обеспечивает относительную стабильность образа личности.
3. **Функция развития.** Самооценка является толчком к развитию личности, или же мешает этому.

Огромнейшую роль в формировании самооценки играют как оценки окружающих, так и личностные достижения человека.

**Человек как личность-** самооценивающее существо. Люди способны оценивать себя, своих действия и поступки. Без самооценки невозможно самоопределиться в жизни.

**Адекватная самооценка** предполагает- критическое отношение к себе и умение ставить перед собой осуществимые цели.

То, что мы думаем о себе, оказывает глубокое влияние на всю нашу жизнь. Люди, осознающие собственную значимость, распространяют вокруг себя ореол удовлетворенности. Они менее зависимы от поддержки и одобрения окружающих,

поскольку научились сами себя мотивировать.

Люди с высокой самооценкой не огорчаются, когда их критикуют, и не опасаются быть отвергнутыми. Получив отказ, они не воспринимают его как унижение своей персоны. Причины его они рассматривают немного иначе: следовало приложить больше усилий, и в дальнейшем, я исправлю свою ошибку, учтя прошлый опыт; время и место были выбраны неудачно; просьбы была чрезмерна или, наоборот, несущественна. В любом случае причины отказа- не в них, а в вне их. Эти причины надо проанализировать, и предпринять новые попытки более надежными средствами. Такие люди чаще добиваются своего, чем проигрывают. Им легко быть оптимистами.

### **Уверенным в себе людям с адекватной самооценкой дают такую характеристику:**

Позитивны; Уважают себя; умеют расслабляться; четко знают, в чем состоят их цели в жизни; понимают себя и свои потребности; контролируют себя и свои эмоции; осознают свои слабые и сильные стороны; не боятся продемонстрировать свои чувства, когда это уместно; обладают чувством собственного достоинства.

### **Поведение:**

Легко адаптируются и справляются со сложными ситуациями; обладают многими знаниями и навыками, но признают, когда задача им не по силам; могут проявлять общительность, спокойствие и вдумчивость в зависимости о ситуации; осознают, что могут допустить ошибку, но не переживают по этому поводу.

### **Отношения с окружающими:**

Способны идти на компромисс; испытывают удовольствие от неформального общения с окружающими; умеют активно слушать, когда говорят другие; относятся к людям справедливо и не принижают их значимость.

### **Условия формирования высокой самооценки:**

Внимательное и заботливое отношению к ребенку в сочетании с требовательностью; восприятие ребенком родителей как успешных; создание ситуаций спеха; обучение ребенка самосознанию; обучение целеполаганию; обучение координации своих целей; доброжелательное отношение к ребенку.

Но и у уверенности в себе есть крайняя степень- **самовлюбленность** и **нарциссизм**.

Эта тема часто обсуждается в обществе. Поэтому большинство правильно ассоциируют ее с моделями поведения, включающими завышенную самооценку, постоянную необходимость слышать слова восхищения и неумение сопереживать другим. Но вот чего почти никто не понимает: самовлюбленность в тяжелых своих проявлениях подпитывается стыдом, одиночеством, страхом быть обычным, таким как все, страхом снижения самооценки.

Также нет людей, всегда на сто процентов уверенных в себе. Каждый сталкивается с рабочими задачами, которые хотел бы выполнять смелее.

**Самооценка**- это мнение человека о самом себе, сформированное в результате сравнения себя с другими людьми. Важно помнить, что самооценка- рождается в нашей голове- высокая или низкая. Если человек чувствует себя неполноценным, то наверняка он повесил на себя ярлык низкой самооценки.

Человек с **низкой самооценкой** выглядит потерянным. Он, более пассивен, ведом и менее популярен в социуме. Такие люди чрезмерно чувствительны к критике, думая, что она свидетельствует об их неполноценности как личности. Но и комплименты они принимать не умеют («Вы, наверное, так говорите, просто чтобы сделать мне приятное».) И не удивительно, что исследователи отмечают более высокую невротичность у людей с низкой самооценкой.

По-другому заниженную самооценку можно назвать так: **«чувство собственного ничтожества»** и **«комплекс жертвы»**. Человек по каким-то объективным или необъективным причинам отрицательно себя воспринимает. Он себя не любит, не уважает, не ценит. Что касается личного потенциала, то человеку кажется, что он у него вовсе отсутствует.

Многие люди (если не все) с низкой самооценкой, каждый день упускают уйму возможностей. Они не живут полноценно. Они не могут раскрыть свой истинный потенциал. Как итог, всю жизнь стенания о своей так называемой «неудачливости».

Иногда мы так долго следим за закрывающейся дверью, что слишком поздно замечаем открытую. (Александр Белл, изобретатель телефона).

Чувство собственной неполноценности рождается из того, как мы сами формируем представление о себе («Я недостаточно хорош; Я недостаточно совершенен; Я недостаточно влиятелен; Я недостаточно успешен»).

**Исследователь чувства недостаточности - Линн Твист** в своей книге «The Soul Money» («Душа денег») пишет:

«Просыпаясь по утрам, я, как и многие, прежде всего думаю: «я совсем не выспалась». А потом: «мне катастрофически не хватает времени». Правда это или нет, но мысль о недостаточности приходит автоматически, прежде чем мы задумываемся над вопросом или рассмотрим его поближе. Мы тратим едва ли не большую часть своей жизни на то, чтобы выслушивать, объяснять, жаловаться, беспокоясь о том, чем мы не обладаем достаточном количестве. Утром, прежде чем сесть в постели и коснуться ногами пола, мы уже ощущаем недостаток, потерю, нехватку. И к тому моменту, как мы снова ложимся спать, в нашем мозгу тянется длинный список того, чего мы не получили или не успели сделать за день. Мы засыпаем, обремененные этими мыслями, чтобы снова проснуться с осознанием нехватки того или иного. Это внутреннее состояние недостаточности, это умонастроение постоянной нехватки лежит в основе зависти, жадности, предрассудков и наших «разборок» с жизнью». Или же по простому низкой самооценки.

**Недостаточность**- это проблема постоянной «нехватки», постоянного сравнения, стыда и разобщенности.

Порой даже «высокая внешняя оценка» слабо влияет на приниженное мнение о самом себе (Например, все вокруг говорят о том, что ты очень красив): человек вопреки объективной реальности продолжает придерживаться низкой самооценки. Даже одаренные люди могут быть самому себе злейшими врагами, если их самооценка занижена.

В той степени, в какой мы ограничиваем наши способности, не реализуем наши данные природой таланты, позволяем себе испытывать тревогу, страх, осуждать и ненавидеть самих себя, мы в буквальном смысле душим наши жизненные силы и наш творческий потенциал.

Людам с заниженной самооценкой, окружающие кажутся более успешными, умными, красивыми и достойными, нежели человек думает сам о себе. Заниженная самооценка чаще всего берет свое начало с детства, когда воспитанием человека

занимаются родители, а проявиться она может в любом возрасте.

### **Характеристика низкой самооценки:**

Пессимистичны; большую часть времени напряжены (особенно в социуме); часто искаженно видят свою внешность; не осознают свои возможности и потенциал; редко достигают своих целей; не уважают и не любят себя.

### **Отношения с окружающими:**

Зжатость в общении; излишняя жажда понравится всем и каждому; небрежность во внешнем виде; сутулость; грустная мимика; ощущение неловкости в общении; боязнь получения отказа; боязнь не быть принятым в обществе; нерешительность; застенчивость; зависть; чрезмерная обидчивость; боязнь показаться смешным; неумение защитить себя и свою честь.

### **Условия формирования низкой самооценки:**

Низкая самооценка тесно связана с попытками родителей сформировать у ребенка способность к приспособительному поведению. Это выражается в требованиях к нему: послушание, умение подстраиваться к другим людям, зависимость от взрослых в повседневной жизни, опрятность, бесконфликтность. Все выше перечисленное ведет к формированию низкой самооценки, так как ребенка лишают выражения собственного мнения о отстаивания своей значимости. Ребенок оказывается надломлен, он не доверяет окружающему миру, ему не хватает ощущения собственной личностной ценности.

### **Главными причинами заниженной самооценки являются:**

Родительское оценивание человека в возрасте, когда он был маленьким; согласие с мнением окружающих людей как единственной истиной; заострение внимания на собственных неудачах; высокий уровень притязаний.

Говорить о том, что человек с низкой самооценкой будет достигать успехов, не приходится.

Успехов невозможно достичь, отмечая за собой лишь недостатки. Вот почему человек с заниженной самооценкой ничего не достигает. Более того, он настолько заиклен на собственных изъянах и слабых сторонах, что культивирует в себе.

Также не стоит забывать, что у каждого человека есть своя **зона комфорта**- на работе и вне ее. Находясь в зоне комфорта, человек чувствует себя уверенно и спокойно, держит ситуацию под контролем, эффективно работает и показывает достойные результаты. И делая вывод, каждый человек может чувствовать себя в чем-то уверенным и спокойным.

### 1.3. Уровень притязаний

Степень удовлетворенностью жизни также зависит не только от самооценки, но и от уровня притязаний личности (когда достижения совпадают с притязаниям). Удовлетворенность жизнью понижается, когда достижения отстают от устремлений.

**Уровень притязаний** - степень трудности задач, которые человек ставит перед собой.

Если человек хочет достичь высоких целей и ставит перед собой задачи, с которыми он справиться может, соответствующие его реальным возможностям, это говорит о его адекватности, а точнее, об **адекватности уровня его притязаний**. Как черта личности, это реалистичность.

Люди, обладающие реалистическим уровнем притязаний, отличаются уверенностью, настойчивостью в достижении целей, большей продуктивностью по сравнению с теми людьми, чей уровень притязаний неадекватен их способностям и возможностям.

**Различают частный и общий уровень притязаний.**

**Частный уровень притязаний** относится к достижениям в отдельных областях деятельности (в учебе, танцах) или человеческих отношений (стремление занять определенное место в коллективе, влиться в определенную компанию). В основе такого уровня притязаний лежит самооценка в соответствующей области.

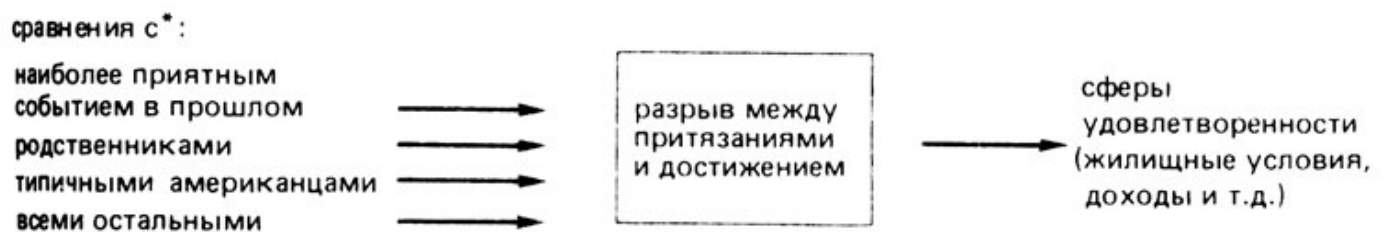
Уровень притязаний может носить более **общий характер**, то есть относиться ко многим областям жизни и деятельности человека и, прежде всего, к тем, в которых проявляются его интеллектуальные и нравственные качества.

Уровень притязаний как психологическая характеристика впервые был экспериментально изучен в **20-х годах XX** в. под руководством **К. Левина**

немецким психологом **К. Хоппе**. Было показано, что выбор 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).

Притязания в свою очередь, ожидают на сравнении себя как с другими людьми, так и собственным прошлым опытом.

Достоверность этой теории можно проверить путем анализа разрыва между притязаниями и достижениями. **Роджерс, Кэмпбелл и Конверс** предложили модель «Сравнения себя с другими людьми и удовлетворенность) (1976).



Последующая разработка этой модели привела к мысли, что наиболее выполнимыми притязаниями являются те, которые соответствуют реальным возможностям личности. (Taylor, 1982).

Мало того, что притязания могут быть очень высоки, они имеют тенденцию к еще большему повышению по мере роста достижений.

Некоторые психологи считают, что высокие уровни притязания представляют реальную угрозу счастью (Diener, 1984) и, следовательно, некоторое снижение уровня притязаний может рассматриваться как один из методов стабилизации ощущения счастья.

Расхождение между притязаниями и реальными возможностями человека ведет к тому, что он начинает неправильно себя оценивать, его поведение становится неадекватным, возникают эмоциональные срывы, повышается тревожность. Делая вывод можно сказать, что уровень притязаний тесно связан с самооценкой личности и мотивацией достижения успехов в различных видах деятельности.



## **Глава 2. Экспериментальная часть**

### **2.1 Методики исследования самооценки**

Экспериментальные приемы изучения самопознания и отношения человека к себе многообразны. Это обусловлено прежде всего многоплановостью представлений человека о себе.

#### **Методика А.И. Липкиной «Три оценки»**

Для изучения самооценки можно использовать методику А.И. Липкиной «Три оценки».

Ученикам предлагается выполнить любое учебное задание в письменной форме. Психолог вместе с учителем дает работе учеников три оценки: адекватную, завышенную, заниженную. Перед раздачей тетрадей ученикам говорят: «Три учительницы из разных школ проверяли ваши работы. У каждой сложилось свое мнение о выполненном задании, и поэтому они поставили разные оценки. Обведите кружочком ту, с которой вы согласны». Затем в индивидуальной беседе с учениками выясняются ответы на следующие вопросы:

1. Каким учеником ты себя считаешь: средним, слабым или сильным?
2. Твоя работа заслуживает оценки «3», а учительница поставила тебе «5». Обрадуешься ты этому или это тебя огорчит?
3. Какие оценки тебя радуют, какие огорчают?

Уровень самооценки школьников определяется на основе полученных данных по следующим показателям:

- совпадение или несовпадение самооценки с адекватной оценкой учителя;

-характер аргументации самооценки:

а) аргументация, направленная на качество выполненной работы,

б) любая другая аргументация;

- устойчивость или неустойчивость самооценки, о которой судят по степени совпадения выставленной самому себе отметки и ответов на поставленные вопросы.

## **Тест «Оцени себя сам»**

Исследование самооценки детей 7-10 лет можно проводить при помощи теста «Оцени себя».

Ученикам предлагается набор положительных и отрицательных качеств и шкала - вертикальная линия, в верхней части которой располагаются положительные значения, а в нижней - отрицательные.

Слова, образующие отдельные качества личности: аккуратность, беспечность, восприимчивость, гордость, грубость, жизнерадостность, заботливость, застенчивость, злопамятство, искренность, изысканность, капризность, легковерие, медлительность, мечтательность, настойчивость, нежность, непринужденность, нервозность, нерешительность, несдержанность, обаяние, обидчивость, осторожность, отзывчивость, педантичность, подвижность, развязность, рассудительность, решительность, самозабвение, сдержанность, сострадание, стыдливость, терпеливость, трусость, увлеченность, упорство, уступчивость, холодность, энтузиазм.

В начале тестирования внимание детей обращают только на список оцениваемых качеств, из которых они выбирают по 5-6 самых привлекательных и самых непривлекательных. После того как эти качества отобраны (выписаны или подчеркнуты в списке), ученикам предлагают оценить себя, и объясняют принцип размещения качеств на шкале.

## **Исследование самооценки по методике Дембо-Рубинштейн**

Данная методика основана на непосредственном оценивании (шкалировании) школьниками ряда личных качеств, таких как здоровье, способности, характер и т. д. Обследуемым предлагается на вертикальных линиях отметить определенными знаками уровень развития у них этих качеств (показатель самооценки) и уровень

притязаний, т. е. уровень развития этих же качеств, который бы удовлетворял их. Каждому испытуемому предлагается бланк методики, содержащий инструкцию и задание.

## Заключение

**Самооценка**- это представление человека о самом себе под разными факторами (его личный опыт, мнения окружающих, ложные представления о самом себе, стереотипы в обществе).

Человек склонен действовать на уровне своей самооценки, будь она низкой или высокой.

И это колоссальное влияние самооценки на человека безгранично. Образ нашего «Я» определяет рамки наших возможностей-то, что мы в состоянии или не в состоянии сделать.

Все наши действия, чувства, поступки всегда согласуются с нашей самооценкой (с нашим образом «Я»).

Мы всегда будем действовать подобно той личности, с которой себя отождествляем. Человек поверивший в то, что он «неудачник», всегда найдет способ провалить дело. Так как вера и мысль в то, что ты «Не сможешь» или в то, что ты «Недостаточно...» ведет к провалу.

Молодая, красивая девушка, которая по каким-то причинам убедила себя в том, что она «уродлива», в жизни действительно будет несчастной «дурнушкой». Ведь всем своим видом она вживается в эту роль «уродины». Она и не догадывается, что корень зла в созданном ей самой ложном образе «Я». В ее низком оценивании себя.

Или наоборот, юноша, который верит и ведет себя так, будто он успешен, с вероятностью в 90%, будет успешен.

Чем выше доля правильных положительных представлений человека о себе, тем счастливее его жизнь. Человек- хозяин своей судьбы. Он должен иметь мужество заниматься самооценкой, строительством самого себя. Все, что он может сделать с самим собой, он должен делать своими руками. Психолог, друг, любимый человек,

может лишь направить человека к самосовершенствованию и познанию себя. Но лишь собственные усилия человека обеспечивают его личностный рост.

## Литература

1. Валявко С. М. Анализ формирования самооценки старших дошкольников // Системная психология и социология. 2016. № 3 (19). С. 5-11.
2. Жокина П. А. Анализ научных подходов к изучению самооценки и уверенности в себе в зарубежной психологии // Психолого-педагогическая поддержка детей с ограниченными возможностями здоровья: сб. научных статей. Ч. 2. М.: МГПУ, 2016. С. 46-59.
3. Bandura A. Auto-efficacite. Le sentiment d'efficacite personnelle, Albert Bandura ed. De Boeck, 2007.
4. Baumeister R. F., Campbell J. D., Krueger J. I., Vohs K. D. Does High Self-Esteem Cause Better Performance, Interpersonal Success, Happiness, or Healthier Lifestyles? // Psychological Science in the Public Interest. 2010. № 4 (1). P. 1-44.
5. Dauenheimer D., Stahlberg D., Frey D. & Petersen L.-E. Die Theorie des Selbstwertschutzes und der Selbstwerterhöhung // D. Frey & M. Irle (Hrsg.). Theorien der Sozialpsychologie: Motivation - Selbst-und Informationsverarbeitungstheorien. Bd. III. Bern: Huber, 2011. S. 159-190.
6. Duclos G. L'estime de soi, un passeport pour la vie. Montreal: Editions de l'Hopital Sainte-Jvustine, 2004.
7. Garneau J. Et Larivey M. Les emotions, source de vie. Couverture. Jean Garneau, Gaetane La Plante, Michelle Larivey. ReD ed., 2000.
8. Hewitt John P. Oxford Handbook of Positive Psychology. Oxford University Press, 2009.
9. Laporte D. Favoriser l'estime de soi des 0-6 ans. Montreal: Editions de l'Hopital Sainte-Justine, 2002.
10. Larivey M. «L'estime de soi», «La Lettre du Psy» // Magasine electronique de Ressources en Developpement. Mars, 2002. Vol. 6. № 3 с. URL [www.redpsy.com/infopsy/estime.html](http://www.redpsy.com/infopsy/estime.html).

11. Leary M. R., Price J. (Eds.). *Tangney Handbook Self and Identity*. N. Y: The Guilford Press, 2002.
12. Luneau S., Duclos G. *Construire l'estime de soi au primaire, Premier cycle, vol. 1. Youri: de la securite a la confiance*. Montreal (Quebec): Les editions de l'Hopital Sainte Justine, 2003.
13. Metzinger T. *Die Selbstmodell-Theorie der Subjektivitat: Eine Kurzdarstellung in sechs Schritten* / C. S. Herrmann, M. Pauen, J. W. Rieger & S. Schicktanz (Hrsg.).
14. *Bewusstsein: Philosophie, Neurowissenschaften, Ethik*. Stuttgart: UTB/Fink, 2005. S. 242-269.
15. Mruk C. *SelfEsteem: Research, Theory, and Practice*. 2nd ed. N. Y.: Springer. 1999.
16. Muller J. G. *Selbstwert und Bewegung Eine empirische Studie zur Forderung des Selbstwertgefuhrs von Schulern mit Lernbehinderungen durch das Medium Bewegung und eine Analyse moglicher Wirkfaktoren* / Betreuer: Prof. Dr. Gerd Holter, Prof. Dr. Ulrike Burrmann; Dissertation zur Erlangung des Grades eines Doktors der Erziehungswissenschaften (Dr. paed.) in der Fakultat Rehabilitationswissenschaften der Technischen Universitat Dortmund, 2011. 336 s.
17. Mummendey H. D. *Psychologie des «Selbst»*. Theorie, Methoden und Ergebnisse der Selbst-konzeptforschung. Gottingen: Hogrefe, 2006. 325 s.
18. Olson J. M., Breckler S. J. et Wiggins E. C. *Social Psychology Alive*. Toronto: Thomson Nelson, 2008.
19. Orth U., Robbins R. W. *The Development of Self-Esteem // Current Directions in Psychological Science*. 2014. Vol. 23. № 5. P. 381-387.
20. Rosenberg M. *Society and the Adolescent Self-Image*. N. J.: Princeton University Press, 1965.
21. Schachinger H. E. *Das Selbst, die Selbsterkenntnis und das Gefuhrs fur den eigenen Wert: Einfuhrung und Uberblick*. Front Cover. Huber, 2005. 290 s.
22. Schutz A. *Selbstwertgefuhl. Zwischen Selbstakzeptanz und Arroganz*. 2. uberarbeitete. Auflage. Stuttgart: Kohlhammer, 2003. 290 s.
23. Smith E. R., Mackie D. M. *Social Psychology*. Third ed. Hove: Psychology Press, 2007.

24. Stahl S. Leben Kann Auch Einfach Sein: So Starken Sie Ihr Selbstwertgefühl / Ellert & Richter Verlag. Hamburg, 2014. 240 s.
25. Straub J. Identitat Als Psychologisches Deutungskonzept / W. Greve (Hrsg.). Psychologie des Selbst. Weinheim: Beltz, 2000.
26. Torsteinson S., Brandtzsg I. og Powell B. Circle of Security som forebyggende intervensjon i spesialisthelsetjenesten. I: V. Moe K. Slinning og M. B. Hansen (red.). Handbok i sped- og smabarns psykiske helse. Oslo: Gyldendal Akademisk, 2010. S. 721-742.
26. Зимбардо. Застенчивость. - М.,1991
27. Максвелл Мольц. Я-это Я, или Как стать счастливым
28. Роберт Энтони. Секреты уверенности в себе. - Мирт., 1994