

image not found or type unknown



Пожалуй, начну с того, что внутренний мир личности, ее самосознание всегда находились в центре внимания философов, ученых, писателей и художников. Интерес человека к себе, к своему внутреннему миру издавна являлся предметом особого внимания. И вовсе не удивительно, что даже сегодня эта тема является актуальной для размышления.

Как известно, первоначально вопрос о «Я» соотносился, главным образом, с познанием человеком самого себя как существа живого, мыслящего. Но потом стало очевидно, что человеческое «Я» гораздо глубже и не исчерпывается только мыслительными свойствами. В состав «Я» входит все то самое дорогое для человека, расставаясь с которым он как бы утрачивает частицу самого себя. Разве не так?

Опираясь на базовые знания психологии, мы знаем, что самооценка является тем самым компонентом самосознания, который включает в себя и оценку человеком самого себя, и шкалу значимых ценностей, относительно которой определяется эта оценка.

Самооценка - оценка человеком своих собственных качеств, достоинств и умений. Уровень притязаний - степень трудности задач, которые человек ставит перед собой. Очевидно, что это вещи разные, хотя и взаимосвязанные. А если они взаимосвязаны, то интересно как? Именно на этот вопрос я и постараюсь дать ответ в своем эссе.

От уровня притязаний самооценка, конечно, зависит, но не напрямую, а скорее косвенно. Например, я не могу сказать, что высокий уровень притязаний поднимает самооценку, а низкий, наоборот, опускает. Наверное, будет точнее сказать, что самооценка зависит от адекватности притязаний, от соответствия или не соответствия своему уровню притязаний.

Объясню на примере. Моя знакомая, переехавшая в Москву из деревни, очень сильно переживала, что на ее письмо с признанием в своих чувствах не ответил какой-то там известный певец. Если не ошибаюсь, это был любимчик многих представительниц женского пола – Егор Крид. Что я могу по поводу этого сказать? Очевидно, что у моей знакомой есть завышенные, даже не так, скорее,

неадекватные притязания: она думала, что является особенной, и известный певец обязательно ответит именно ей и обратит на нее свое внимание.

Но если взять в рассмотрение другой случай, например, если ученик какой-нибудь школы/колледжа/ВУЗа примет участие в городской олимпиаде, но пройдет лишь в полуфинал. Самооценка его, несомненно, поднимется. И нет, вовсе не потому, что он так и не прошел в финал, а скорее потому, что он зашел так далеко. Ведь полуфинал – это много потраченного времени, нервов, все равно честь и гордость, другими словами. Смеею допустить, что такие притязания можно считать адекватными.

Уровень притязаний определенно зависит от (не)адекватности самооценки. Неадекватность самооценки может привести к крайне нереалистичным (завышенным или заниженным) притязаниям.

В поведении это проявляется в выборе слишком трудных или слишком легких целей, в повышенной тревожности, неуверенности в своих силах, тенденции избегать ситуации соревнования, некритичности в оценке достигнутого, ошибочности прогноза и т. п.

Зависит ли уровень притязаний от уровня самооценки? Думаю, что да, зависит, но весьма сложным образом. Снижение уровня самооценки от высокого к среднему обычно снижает притязания человека, однако дальнейшее снижение самооценки может уровень притязаний неожиданно, парадоксальным образом поднять: возможно, человек ставит на самую высокую цель, чтобы то ли отыграть свои неудачи, то ли снизить разочарование от уже ожидаемой неудачи.

Проиграть в равном бою бывает обидно, а хотя бы поучаствовать в битве с Титаном - неплохое развлечение при любом исходе. Вы так не думаете? Поэтому после череды неудач, возможно перед последним проигрышем, действительно иногда хочется вызвать на бой самого Титана!

Список используемых источников:

1. Станкин М.И. Психология самооценки / М.И. Станкин // Специалист . – 2005 . - № 7 . – с. 20 – 22.
2. Зинько Е.В. Соотношение характеристик самооценки и уровня притязаний. Часть 2. Уровень притязаний и варианты его сочетаний с самооценкой / Е.В. Зинько // Психологический журнал. – 2006 , том 27 . - № 4. – с.15 – 25.
3. <https://ps-in.ru/>
4. <https://cyberleninka.ru/>

5. <https://psy.wikireading.ru/>