

image not found or type unknown



Уровень притязаний **личности** (англ. personal level of aspiration) — стремление к достижению целей той степени сложности, на которую человек считает себя способным.

В основе уровня притязаний личности лежит такая оценка своих возможностей, сохранение которой стало для человека потребностью. 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.

Различают частный и общий уровень притязаний.

Частный уровень притязаний относится к достижениям в отдельных областях деятельности (в спорте, музыке и т. п.) или человеческих отношений (стремление занять определенное место в коллективе, в дружеских, семейных или производственных отношениях и т. п.). 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.

В основе такого **уровня притязаний личности** лежит целостная оценка себя как личности.

Понятие **уровня притязаний личности** было введено К. Левином и его учениками. Было показано, что уровень притязаний личности в экспериментальных условиях формируется под влиянием успеха или неуспеха в деятельности, однако решающим фактором в его становлении является не сам по себе объективный успех или неуспех, а переживание субъектом своих достижений как успешных или неуспешных

Люди, обладающие реалистичным уровнем притязаний, отличаются уверенностью в своих силах, настойчивостью в достижении цели, большей продуктивностью,

критичностью в оценке достигнутого.

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). Выяснилось также, что среди испытуемых существуют лица, которые в случае возникновения риска озабочены не тем, чтобы добиться успеха, а тем, чтобы избежать неудачи. Если им приходится осуществлять выбор между задачами различной степени трудности, они выбирают либо самые легкие задачи, либо самые трудные. Первые - потому, что убеждены в успехе (элемент риска минимален); вторые - потому, что неудача в этом случае будет оправдана исключительной трудностью задачи (при этом самолюбие не окажется уязвленным).

Эксперименты Хоппе в различных модификациях были впоследствии 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.

Формирование уровня притязаний определяется не только предвосхищением успеха или неудачи, но прежде всего трезвым, а иногда смутно осознаваемым учетом и оценкой прошлых успехов и неудач.

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. 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? 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.

Самооценка человека в решающей степени складывается на основании успеха или неуспеха в значимой для него деятельности и формирует тот или иной уровень притязаний личности на достижения в этой области. Реализованный в деятельности уровень притязания личности укрепляет ее самоуважение, нереализованный - разрушает или не дает возможности вообще сформироваться.

Американский психолог У. Джеймс вывел формулу самооценки, которую обозначал термином «самоуважение»: «Наше довольство собой в жизни, - писал он, - обусловлено всецело тем, к какому делу мы себя предназначаем. Самоуважение определяется отношением наших действительных способностей к потенциальным, предполагаемым - дробью, в которой числитель выражает наш действительный успех, а знаменатель - наши притязания:

Самоуважение = Успех / Притязания.

При увеличении числителя или уменьшении знаменателя дробь будет возрастать»

Ощущение успеха или неуспеха в деятельности всегда изменяют психологические условия ее протекания. Успех вообще окрыляет человека, какого бы возраста и какой бы деятельностью ни занимался этот человек.

Таким образом, уровень самоуважения порождается двумя противоположными тенденциями: тенденцией поддерживать свою самооценку, свой успех в деятельности на как можно более высоком уровне; тенденцией снижать свои притязания, чтобы не потерпеть неудачи и тем самым не нанести ущерба привычной самооценке. Умение «примирить» эти тенденции и в ходе конкретной деятельности реалистически отнестись к себе, к своим достижениям - одно из важных условий эффективности деятельности и развития личности. От уровня достижений в деятельности зависит уровень притязаний личности. Поэтому так важно, чтобы уровень достижений соответствовал реальному вкладу труда и творчества человека в деятельность, тогда уровень притязаний его будет оправдан. В противном случае притязания будут формироваться как бы на «пустом

месте», что может привести человека к разочарованию не только в деятельности, но и в себе самом, к нервному срыву и т.д. «Если ты что-нибудь делаешь, - говорил Л.Н. Толстой, - делай это хорошо. Если же ты не можешь или не хочешь делать хорошо, лучше совсем не делай».

Если человек целеустремленный, активный и успешный, то его уровень притязаний не слишком высокий, но и не низкий. Его цели вполне реальны и чаще всего воплощаются в реальность. В отличие от мечтателей, такие люди ставят перед собой реальные задачи, которые соответствуют их качествам. Такие люди имеют высокий уровень мотивации, поэтому они и достигают желаемого. Это успешные бизнесмены, врачи, артисты и т.д.

А вот те, кто имеет слишком высокие и нереальные стремления чаще всего слабо мотивированы и не способны реализовать свои стремления. Примером тому можно назвать то, что провинциальные девушки считают, что достойны шикарной жизни в столице или за границей. Но в большинстве случаев они не стремятся уехать, получить образование или выучить иностранный язык.

Источники:

- 1. <https://psy.su/guide>
- 2. <https://psychojournal.ru>