

СООТНОШЕНИЕ ПОНЯТИЙ «САМООЦЕНКА» И «УРОВЕНЬ ПРИТЯЗАНИЙ»

БНТУ, Минск

Научный руководитель: Дирвук Е.П.

Самооценка – определение своего отношения к себе, для чего необходимо иметь определенные нормы и ценности, а они, в свою очередь, находятся под влиянием социума и трансформируются со временем [2]. И немаловажным в этом процессе является одобрение или осуждение со стороны значимых других. Самооценка может быть адекватной и неадекватной. В зависимости от характера самооценки у человека складывается либо адекватное отношение к себе, либо неадекватное, неправильное.

Адекватная самооценка придает человеку уверенность в себе, позволяет успешно ставить и достигать целей в карьере, бизнесе, личной жизни, творчестве, придает такие полезные качества как инициативность, предприимчивость, способность адаптации к условиям различных социумов. В случае неадекватной самооценки человек постоянно сталкивается с неуспехом, он часто вступает в конфликты с окружающими, нарушается гармоничность развития его личности.

Неадекватная самооценка может быть заниженной или завышенной. Объясняя причины развития у человека заниженной или завышенной самооценки, практические психологи нередко выявляют два типа поведения (мотивации) – стремление к успеху и избегание неудачи.

Ещё одно понятие, тесно связанное с самооценкой – уровень притязаний. Это понятие характеризует тот уровень успешности, на который человек претендует в данной деятельности.

Уровень притязаний – стремление к достижению целей той степени сложности, на которую человек считает себя способным. На уровень притязаний оказывают влияние динамика неудач и удач на жизненном пути, динамика успеха и неуспеха в конкретной деятельности. Уровень притязаний может быть адекватным (человек выбирает цели, которые реально может достичь) либо неадекватно завышенным, заниженным.

Заниженный уровень притязаний, когда человек выбирает слишком простые, легкие цели, возможен при низкой самооценке, но также и при высокой самооценке.

Завышенный уровень притязаний, когда человек ставит перед собой слишком сложные, нереальные цели, может приводить к частым неудачам, разочарованиям, фрустрациям.

Уровень притязаний тесно связан с самооценкой. Самооценка является доминирующей, а её выражением считается уровень притязаний, заключает Л.В. Бороздина [1]. Другими словами уровень притязаний считается проявлением самооценки в действии личности.

У. Джемс выдвинул свой постулат относительно самооценки: *«самооценка прямо пропорциональна успеху и обратно пропорциональна притязаниям, то есть потенциальным успехам, которых индивид намеревался достичь»*, в виде формулы это может быть представлено таким образом: **самооценка = успех / уровень притязаний** [2].

ЛИТЕРАТУРА

1. Бороздина, Л.В. Исследование уровня притязаний: учебное пособие / Л.В. Бороздина. – М.: Институт Психологии РАН РФ, 1993. – 141 с.
2. Джеймс, У. Психология / У. Джеймс. – М.: Педагогика, 1991. – 368 с.