





собственной полноценности. Низкая или заниженная самооценка, наоборот, может быть связана с негативным отношением к себе, неприятием себя, ощущением собственной неполноценности.

В процессе формирования Самооценки важную роль играет сопоставление образов реального Я и Я идеального. Поэтому тот, кто достигает в реальности характеристик, соответствующих идеалу, будет иметь высокую самооценку. Если же человек "малоэффективно" преодолевает разрыв между этими характеристиками и реальностью своих достижений, его самооценка, по всей вероятности, будет низкой.

Самооценка и отношение человека к себе тесно связаны с уровнем притязаний, мотиваций и эмоциональными особенностями личности. От самооценки зависит интерпретация приобретенного опыта и ожидания человека относительно самого себя и других людей.

### ***Интерпретация результатов***

Проинтерпретируйте индивидуальные результаты исследования особенностей самооценки, используя для этого таблицу.

Уровни выраженности показателей самооценки	Проявления самооценки		
	в обыденном поведении	в общении (межличностном: в семье, на работе и т.д.)	в учебной (профессиональной) деятельности
От 4 - 1,0 до +0,85	Самооценка высокая Неадекватная		
От +0,84 до +0,53	Самооценка высокая Адекватная		
От +0,52 до -0,1	Самооценка средняя Адекватная		
От -0,09 до -0,32	Самооценка низкая Адекватная		
От -0,33 до -1,0	Самооценка низкая Неадекватная		

### ***Характеристика поведения личности в зависимости от ее самооценки***

Люди с завышенной самооценкой ставят перед собой более высокие цели, чем те, которые они могут реально достигнуть, у них высокий уровень притязаний, не всегда соответствующий их возможностям. Здоровые качества личности: достоинство, гордость, самолюбие - перерождаются в высокомерие, тщеславие, эгоцентризм. Неадекватная самооценка своих возможностей и завышенный уровень притязаний обуславливают самоуверенность и отказ себе в праве на ошибки. Развитие излишней самоуверенности может выступать следствием соответствующего стиля воспитания в семье и школе. Самоуверенные люди не склонны к самоанализу, что может стать причиной отсутствия любого самоконтроля, а это ведет к принятию ошибочных решений и осуществлению рискованных поступков. Дальнейшая утрата чувства необходимой осторожности отрицательно влияет на безопасность, надежность и эффективность всей жизнедеятельности человека. Отсутствие или недостаточная потребность в самосовершенствовании затрудняет включение их в процесс самовоспитания.

Люди с заниженной самооценкой обычно ставят перед собой более низкие цели, чем те, которые могут достигнуть, преувеличивая значение неудач. При заниженной самооценке человек характеризуется другой крайностью, противоположной самоуверенности, - чрезмерной неуверенностью в себе. Неуверенность, часто объективно необоснованная, является устойчивым качеством личности и ведет к формированию у человека таких черт, как смирение, пассивность, "комплекс неполноценности". Это отражается и во внешнем виде человека: голова втянута в плечи, походка нерешительная, он хмур, неулыбчив. Окружающие иногда принимают такого человека за сердитого, злого, неконтактного и следствием этого становится изоляция от людей, одиночество.

Неуверенности в себе могут способствовать и некоторые субъективные факторы: тип высшей нервной деятельности, черты темперамента и т. д.

Например, неуверенность выступает в качестве одной из характеристик тревожности. Преодоление неуверенности через процесс самовразвития затруднено из-за неверия человека в свои возможности, перспективы и конечный результат, но в любом случае она возможна и необходима, потому что значительно повышает качество жизни.

Наиболее благоприятна адекватная самооценка, предполагающая равное признание человеком как своих достоинств, так и то, что на первый взгляд кажется недостатком. В основе оптимальной



где УП1, УП2, УП3 - уровни притязания в пробах №№ 1, 2, 3;  
УД2, УД3, УД4 - уровни достижений в пробах №№ 2, 3, 4.

### **Стандарты целевого отклонения:**

- $\geq 5$  - нереально высокий уровень притязаний
- $3 \div 4,99$  - высокий уровень притязаний (внутри нормы)
- $1 \div 2,99$  - умеренный уровень притязаний (внутри нормы)
- $- 1,49 \div 0,99$  - низкий уровень притязаний
- $\leq -1,50$  - нереально низкий уровень притязаний

Данное задание является экспресс-методикой для оценки УП, позволяющую получить соответствующую информацию в течение нескольких минут. В связи с этим может быть рекомендована для весьма широкого контингента испытуемых.

### **Интерпретация**

Если у человека **высокий нереалистичный уровень притязаний**, то, как правило, он сопровождается фрустрированностью, требовательностью к окружающим, экстрапунитивностью. Лица с таким уровнем притязаний ипохондричны и испытывают трудности в реализации собственных жизненных планов. **Лица с нереалистично завышенным уровнем притязаний**, переоценивая свои способности и возможности, берутся за непосильные для них задачи и часто терпят неудачи.

**Высокий реалистичный** уровень притязаний человека может сочетаться у него с уверенностью в ценности собственных действий, со стремлением к самоутверждению, ответственностью, коррекцией неудач за счет собственных усилий, с наличием устойчивых жизненных планов. **Люди с высоким, но реалистичным уровнем притязаний** стремятся постоянно к улучшению своих достижений, к самосовершенствованию, к решению все более и более сложных задач, к достижению трудных целей.

**Умеренный уровень притязаний** характерен для испытуемых, уверенных в себе, общительных, не ищущих самоутверждения, настроенных на успех, рассчитывающих меру своих сил и самоизмеряющих свои усилия с ценностью достигаемого. **Лица с умеренным уровнем притязаний** стабильно и успешно решают круг задач средней сложности, не стремясь улучшить свои достижения и способности и перейти к более трудным целям.

**Низкий уровень притязаний** зависит во многом от установки на неудачу. У лиц с нереалистично низким уровнем притязаний часто бывают неясными планы на будущее. Обычно они ориентированы на подчинение и часто проявляют беспомощность. Одной из проблем таких людей может стать планирование своих действий в ближайшем времени и соотнесение их с перспективой.

**Лица с низким или нереалистично заниженным уровнем притязаний** выбирают слишком легкие и простые цели, что может объясняться: а) заниженной самооценкой, неверием в свои силы, «комплексом неполноценности», либо б) «социальной хитростью», когда, наряду с высокой самооценкой и самоуважением, человек избегает социальной активности и трудных, ответственных дел и целей.

Неадекватность уровня притязаний может приводить к дезадаптивному поведению, неэффективности какой-либо деятельности, к затруднениям в межличностных отношениях. Занижение уровня притязаний, развивающееся вследствие дефицита социально значимого успеха, может вызывать снижение мотивации, неуверенность и глобальную боязнь трудностей.