

## САМООЦІНКА ТА РІВЕНЬ ДОМАГАНЬ ОСОБИСТОСТІ ЛЮДИНИ

Усік Ю. Ю., студ. гр. ХКс – 32/2,  
Кудояр Л. М., доцент

Людина не тільки накопичує інформацію про себе, а й переживає певне відношення до себе. Це відношення зосереджується у самооцінці.

Самооцінка – це оцінка особистістю самої себе, своїх можливостей, якостей та місця серед інших людей, або, самооцінка – це емоційне відношення особистості до самої себе. Самооцінка має комплексний характер, оскільки розповсюджується на різні прояви особистості - інтелект, зовнішні дані, успішність у спілкуванні тощо. Вона також є динамічною, бо може змінюватись упродовж життя.

Залежно від того, як самооцінка, що має суб'єктивний характер, співвідноситься з реальними проявами людини, вона поділяється на види:



Рис.1 - Види самооцінки

Адекватна самооцінка - та, що відповідає реальності. Неадекватна самооцінка - коли людина себе неправильно оцінює. Неадекватна, в свою чергу, може бути завищеною - для неї характерна переоцінка людиною своїх позитивних якостей та заниженою, яка виявляється через применшення своїх переваг або перебільшення недоліків. Саме неадекватно занижена самооцінка значно важче піддається психологічній корекції через свою злитість з комплексом неповноцінності особистості.

Самооцінка значною мірою виявляється не стільки у тому, що людина думає або говорить про себе, скільки у її ставленні до досягнень інших. Людина із завищеною самооцінкою охоче критикує, без достатніх підстав, зроблене іншими людьми. Неадекватна самооцінка ускладнює життя не лише тим, кому вона властива, а й оточуючим. Конфліктні ситуації, в яких опиняється людина, зазвичай є результатом неправильної самооцінки.

Як компонент самосвідомості самооцінка теж не є вродженою, а поступово формується в онтогенезі людини, вперше виявляючись у дошкільному віці.

Самооцінка особистістю своїх якостей визначає оцінку можливостей у досягненні цілей діяльності. Від правильності самооцінки своїх можливостей залежить рівень домагань особистості.

Рівень домагань - це система перспективних завдань, які людина ставить для власного досягнення, або, рівень домагань – це бажаний рівень самооцінки.

Наприклад, орієнтація на відмінний рівень успішності навчання в університеті, або дотримання дієти через бажання схуднути до  $n$  кг - для дівчат, і заняття хлопців у спортзалі на тренажерах через прагнення накачати мускульну масу до  $m$  кг).

Рівень домагань суттєво залежить від образу "Я", зокрема "Я-ідеального" (відповідно до образу себе у майбутньому людина ставить завдання досягти цього образу) та самооцінки (зазвичай висока самооцінка формує високий рівень домагань).

У зв'язку з недооцінюванням або переоцінюванням своїх можливостей в особистості починає виявлятися або комплекс неповноцінності або комплекс переваги. За наявності комплексу неповноцінності особистість втрачає самоповагу і у неї починає проявлятися сором'язливість, невпевненість та інші негативні якості. За наявності комплексу переваги самоповага необґрунтовано перебільшена і особистість виявляє самовпевненість, зверхне і зневажливе ставлення до оточуючих.

У даній формулі є зерно істини. Невдачі, зазвичай, наносять удари по самоповазі, тоді як від успіхів вона зростає. Успіх часто залежить не тільки від людини, а й від інших особистостей, від зовнішніх обставин у цілому. Тому регулювати самоповагу можна через збільшення або зменшення рівня домагань.

Залежність самооцінки та рівня домагань визначив ще на початку ХХ ст. американський психолог У. Джемс:

Самоповага = Успіх / Рівень домагань

**Висновок.** Таким чином, самооцінка особистості формується та змінюється у процесі життєдіяльності людини. Самооцінка людини значною мірою залежить від того, як вона ставиться до досягнень інших у різних сферах життя. Правильність і адекватність самооцінки формує правильний, і адекватний рівень домагань особистості, тобто ті завдання і цілі які вона може виконати не втрачаючи власної гідності.

Соціально-гуманітарні аспекти розвитку сучасного суспільства : матеріали Всеукраїнської наукової конференції викладачів, аспірантів, співробітників та студентів, м. Суми, 21-22 квітня 2014 р. / Відп. за вип. О.М. Сушкова. — Суми : СумДУ, 2014. — С. 290-292.