

Уважаемый студент! Выполнение заданий строго обязательно!

МДК.02.02 Психология и этика профессиональной деятельности

Группа ООП 3/1

Дата 12.12.2022г.

Преподаватель: Сидорук Л.Б.

Лекция

Тема: Самооценка и уровень притязаний как регуляторы активности личности

План

1. «Я – концепция», образ «Я»
2. Самооценка и уровень притязаний

Цели занятия: познакомиться с «Я - концепцией», образом «Я», его влиянием на формирование самооценки и уровня притязаний; развивать собственные психические когнитивные и эмоциональные процессы, которые формируют самооценку и уровень притязаний.

Основная литература:

1. Леонов Н.И. Психология общения: учеб. пособие для СПО/ Н.И. Леонов.- 5-е изд., пер. и доп.- М.: Издательство Юрайт, 2019. – 193с.- (Серия: Профессиональное образование)
2. Волкогонова, А.Т. Управленческая психология : учеб. пособие для студ. СПО / А. Т. Волкогонова, А. Т. Зуб. - М.: Форум - ИНФРА-М, 2013.- 352 с. - (Профессиональное образование). - Гриф

Дополнительная литература:

1. 1000 способов расположить к себе собеседника: Как вести переговоры. Как выступать публично. Как побеждать в спорах. Как убеждать оппонентов / Авт.-сост. И. Н. Кузнецов. - Минск: Харвест, 2007. - 495 с.
2. Андреева, Г. М. Социальная психология : учебник для студ. вузов / Г. М. Андреева. - 5-е изд., испр. и доп. - М. : Аспект-Пресс, 2008. - 363 с..
3. Ботавина Р.И. Этика деловых отношений. - М.: Дело, 2007 - 275с.
4. Браим И. Культура делового общения. - Минск: ИП Экоперспектива, 2005 -320с.
5. Вемь, А. Язык тела и его демоны: О чем умолчал Аллан Пиз. - М. ; СПб. ; Н. Новгород: Питер, 2006. - 192 с.
6. Волкова, А. И. Психология общения : учеб. пособие. - Ростов н/Д : Феникс, 2007. - 446 с.
7. Еникеев, М. И. Общая и социальная психология : учебник / М. И. Еникеев ; М-во образования и науки РФ, Моск. гос. юридическая экад., - 4-е изд., перераб. и доп. - М. : Проспект, 2009. - 440 с.

8. Казаринова Н.В. Межличностное общение. Хрестоматия. Питер, 2004 - 410с.

1. «Я – концепция», образ «Я»

Я-концепция – это совокупность всех представлений индивида о себе, сопряженная с их оценкой. Описательную составляющую Я-концепции часто называют образом Я.

Я-концепция, в сущности, определяет не просто то, что собой представляет индивид, но и то, что он о себе думает, как смотрит на свое деятельное начало и возможности развития в будущем.

В Я-концепции выделяются три элемента:

- образ Я – представление индивида о самом себе;
- самооценка - аффективная оценка этого представления;
- потенциальная поведенческая реакция – конкретные действия, которые могут быть вызваны образом Я и самооценкой.

Я-концепция формируется в процессе социального взаимодействия.

Функции Я-концепции выполняют важнейшую роль в организации поведения человека:

1. обеспечение внутренней согласованности.
2. Я-концепция как интерпретация опыта.
3. Я-концепция как источник ожиданий.

Различные образы Я характеризуют внутренний мир индивида и многочисленными нитями связаны с другими людьми.

Эмоциональные и когнитивные компоненты «Я» всегда сосуществуют, но каждый из них имеет свою собственную логику развития; они взаимосвязаны.

Хотя «образ Я» всегда включает в себя определенный набор компонентов (представление о своем теле, своих психических свойствах, моральных качествах и т.д.), их конкретное содержание и значимость варьируются в зависимости от социальных и психологических условий и состояний.

Характеристиками Образа Я являются следующие:

- познавательная сложность;
- идентичность;
- сила Я.

Познавательная или когнитивная сложность – содержательный показатель образа Я, свидетельствующий о глубине, сложности Я, способности осознавать в себе разное - не только то, что лежит на поверхности, но и доводить до осознания свои мотивы. Чем сложнее человек, тем он больше может понять в себе.

2.Уровень притязаний и самооценка личности

Сочетание знаний о себе с отношением к себе образует самооценку личности. Таким образом, самооценка имеет две стороны – содержательную (знания) и эмоциональную (отношение).

Самооценка выполняет ряд функций:

- сравнительного познания себя;
- прогностическую;
- регулятивную.

Самооценки человека – это своеобразные когнитивные схемы, которые обобщают прошлый опыт личности и организуют, структурируют новую информацию относительно данного аспекта «Я».

Критерии самооценок неоднозначны. Индивид оценивает себя 2 путями: путем сопоставления уровня своих притязаний с объективными результатами своей деятельности и путем сравнения себя с другими людьми. Самооценки варьируются не только в зависимости от содержания деятельности и достигнутых в ней результатов, но и от конкретной ситуации и социальных условий.

На общую самооценку личности сильно влияют также ее индивидуальные особенности и то, насколько важно для нее оцениваемое качество или деятельность.

Самооценка – это личностное суждение о собственной ценности, которое выражается в установках, свойственных индивиду.

Самооценка проявляется в сознательных суждениях индивида, в которых он пытается сформулировать свою значимость.

Есть три момента, существенных для понимания самооценки. Во-первых, важную роль в ее формировании играет сопоставление образа реального Я с образом идеального Я, то есть с представлением о том, каким человек хотел бы быть.

Второй фактор связан с социальной реакцией на данного индивида.

Еще один взгляд на природу и формирование самооценки заключается в том, что индивид оценивает успешность своих действий и проявлений через призму своей идентичности.

Самооценка динамична. Она может быть завышенной и заниженной, а также быть адекватной и неадекватной. Формирование адекватной самооценки – процесс сложный.

Самооценка = Успех / Уровень притязаний

Самооценка тесно связана с уровнем притязаний.

Уровень притязаний – это сложность тех задач, на решение которых претендует личность. При низкой самооценке выбираются более легкие цели (заниженный уровень притязаний). При завышенной самооценке выбор цели выбираются более трудные (завышенный уровень притязаний). Обычно уровень притязаний личности устанавливается где-то между чересчур легкими и чересчур сложными заданиями так, чтобы сохранить самооценку на должной высоте. Обычно при неудачах уровень притязаний и самооценка снижается.

Осознание каких-то своих способностей меняет его самооценку и уровень притязаний, да и сами эти способности не только проявляются, но и формируются в деятельности.

Успех - факт достижения определенных результатов, выполнение определенной программы действий, отражающих уровень притязаний. Из формулы видно, что самооценку можно повысить либо снижая уровень притязаний, либо повышая результативность своих действий.

Контрольные вопросы

1. Что такое «Я - концепция»?
2. Из каких компонентов состоит «образ Я»?
3. Что такое самооценка, какие функции она выполняет?
4. Какие факторы формируют завышенную самооценку, а какие – заниженную?
5. Что такое уровень притязаний?
6. Что такое успех?

Домашнее задание

1. Изучить материал лекции
2. Ответить на контрольные вопросы
3. Пройти тест Будасси на самооценку личности (в прикрепленном файле)

Выполненное задание обязательно подписать, сфотографировать и фото переслать на электронную почту mikrobio_2021@mail.ua или vk.com/id753427514 12.12.2022г. до 15.00 ч.