

САМООЦЕНКА ЛИЧНОСТИ

Белоусова Анастасия Денисовна

студент Кемеровского государственного университета, РФ, г Кемерово

Степанов Сергей Владимирович

научный руководитель, канд. техн. наук, доцент, Кемеровский государственный университет, РФ, г. Кемерово

Среди большого количества проблем, присутствующих в современной психологии, мы уделяем все большее внимание самосознанию личности. Данное явление психики человека волнует умы исследователей с давних времен, а именно с тех пор, когда человек осознал себя «человеком». Понятие самосознания личности является одним из самых важных и актуальных явлений, изучаемых психологией.

Одним из самых главных аспектов самосознания является самооценка личности. Существует несколько определений этого понятия. Дадим несколько из них.

Самооценка — это представление человека о важности своей личности, весомости своей деятельности среди деятельности других людей и оценивание себя и собственных личностных черт, качеств и чувств, достоинств и недостатков, выражение их явно или даже скрыто. [1]

Самооценка — это уровень принятия себя, умение критически оценивать собственные возможности. Аспект самооценки неразрывно связан с любовью к себе.

Таким образом, мы понимаем, что самооценка формируется из того, как личность относится к себе, определяет свое будущее, реагирует на вещи и события, прямо или косвенно касающиеся ее интересов, а также к собственному «Я».

Но самооценку можно воспринимать иначе. Так, например, У. Джеймс считает, что самооценка - это «самодовольство и недовольство собой». [2]

А, допустим, Р. Уайли и М.Розенберг обозначают самооценку как отношение к себе или к отдельным своим качествам. [3]

Когда же начинается формироваться самооценка? Она формируется в юном возрасте, в процессе социализации личности, когда ребенок начинает подсознательно выделять себя из многообразия окружающего мира, начинает неосознанно ощущать, что он отличается от других. Изначально несформировавшаяся личность осознает свои возможности, достоинства и недостатки. Постепенное прохождение этапов социализации в большинстве случаев объективизирует этот процесс и приводит к тому, что в дальнейшем личность приобретает умение анализировать свои моральные, личностные качества «со стороны». На ее формирование влияют виды активности, в которых находится ребенок. Психологи, путем практического и теоретического исследования, доказали, что в совсем юном, младшем школьном возрасте самооценка еще не устойчива и не объективна. На нее влияет давление субъективных оценок окружающих, особенно личностей, которые кажутся ребенку авторитетными: родителей и учителей. В это непростое время дети особенно нуждаются в помощи, поддержке в реализации себя. Все дети разные, но никто из них не может остаться равнодушным к оценкам окружающих. Каждый ребенок хочет чувствовать признание и уважение его товарищей, родителей, учителей, понимать, что к нему относятся серьезно, без

ненужной иронии, дают возможность для самореализации.

Когда деятельность ребенка организована правильно, когда его учат верно анализировать происходящее вокруг, тогда самооценка может выступать полноценным регулятором действий. На данном этапе социализации самооценка только начинает развиваться и вбирать в себя все, что ей необходимо для дальнейшего полноценного развития. Это может быть как ретроспективная оценка, так и прогностическая. Данные оценки помогают ребенку анализировать свои действия, выполнять определенные задачи более эффективно и качественно, смотреть в будущее и предсказывать реакцию окружающих на свою деятельность. Именно после такого анализа ребенок будет решать, совершать или не совершать определённые действия. Только тогда самооценка выступает в качестве важнейшего регулятора поведения человека. То, как она воздействует на человека, будет определять его активность социальной жизни и, несомненно.

С тем, как формируется самооценка, мы разобрались, но какого вида она бывает? Существуют три вида самооценки:

- заниженная (низкая);
- адекватная (объективная);
- завышенная.

Заниженная (низкая) самооценка проявляется в отношении к собственному «Я», в неумении принимать значимость своих достижений, снижение значимости достоинств. Она бывает у тех людей, которые критично относятся к себе и которым важно общественное мнение по отношению к своей личности. У множества людей она уже формируется с детства и сопровождает человека в течение всей его жизни, но психологии известны частные случаи, когда человек приобретает данный вид самооценки вследствие событий, заставивших его утратить веру в себя и свои силы.

Чем же опасна низкая самооценка? В первую очередь, такой человек не может быть поистине счастлив. Давление самокритики и ощущение своей неполноценности будут постоянно его терзать, доставляя душевную боль и страдания. Такие люди легко закрываются в себе, постоянно сравнивая себя с другими, приходят к субъективным, самокритичным выводам, замыкаясь в себе. Он полностью погружается в одиночество, теряет решительность и становится уверен в том, что все, что он делает, могут осудить окружающие.

Сможет ли человек с низкой самооценкой любить окружающих, если не любит себя? Как он сможет понимать и уважать окружающих, если не способен так относиться к собственному «Я»?

Самое главное - не смириться с этим процессом, ведь со временем все усугубляется и приобретает «эффект снежного кома».

Низкую самооценку можно приобрести, но так же можно ее и лишиться.

Люди по-разному пытаются бороться с ней, но многие выбирают путь «смирения», то есть просто смириться с данной ситуацией и перестать пытаться выйти из зоны комфорта. Чтобы найти выход, человек должен доказать окружающим и самому себе, что он может изменить свою жизнь к лучшему, изменить себя.

Один из первых шагов - это ограничить влияние чужого мнения на себя, понять, что человек может корректировать свои черты и формировать себя. Никто не обязан соответствовать чьим-либо требованиям и ожиданиям.

Также не стоит сравнивать себя с другими, нужно уметь принимать себя и свои недостатки.

Очень часто люди видят в себе лишь отрицательные черты, совсем забывая о положительных. Стоит забыть о своих несовершенствах и попытаться найти и подчеркнуть достоинства, которых не мало.

Говорить о заниженной самооценке можно достаточно долго, но что мы знаем о адекватной?

По сути, такой вид самооценки является неким идеалом, некой золотой серединой личностных качеств человека.

Она представляет собой правдивую оценку личностью качеств и способностей, а также здоровое самовосприятие своих возможностей. Это умение осознавать свое место в мире, такие люди, как правило довольны собой, а в частности своими исполненными целями. Главный признак адекватной самооценки - это восприятие критики в свой адрес. Аргументированную критику они воспринимают адекватно, прекрасно понимая, что такая критика может помочь в развитии тех или иных качеств.

Но вот завышенная самооценка совсем не любит критику, какая бы она не была. А все почему? Такие люди, чаще всего, надменны и высокомерны, и отношение к людям у них строится на принципе «полезности». Они всегда уверены в себе и идут напролом, чтобы добиться поставленных целей.

Проблема высокой самооценки состоит в том, что такой человек не может рассмотреть свои слабые стороны, поэтому он всегда ставит перед собой очень высокие цели, порой недостижимые, которые в итоге приведут его к депрессии. Чаще всего у таких личностей проблемы в общении из-за их высокомерия и возникшей «Звездной болезни», наступающей после достижения целей. Во всех своих бедах и неудачах они не могут обвинить себя и собственную некомпетентность, что причина именно в них, а не в окружающих.

Все мы прекрасно понимаем, как важно иметь рациональную самооценку. Именно поэтому любое отклонение от «нормы» ведет за собой различные проблемы, которые портят человеку всю его жизнь, не давая полностью раскрыться потенциалу личности.

Список литературы:

1. <https://ru.wikipedia.org/>
2. Уильям Джеймс «Психология» Москва; 1991
3. Р.С Немов «Общая Психология. Том 3. Книга 1. Теория личности» 2011