

УДК 159.0

САМООЦЕНКА: ОСОБЕННОСТИ ЕЕ ФОРМИРОВАНИЯ И ЗНАЧЕНИЕ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

Горобинский М.А.¹ студент 2 курса

Ветвицкая С.М.¹ д.пс.н., руководитель по научной работе филиала

¹Филиал ФГБОУ ВО «Ростовский государственный университет путей сообщения» в г. Минеральные Воды, Россия

В статье рассматривается проблема самооценки личности и ее значимость в жизни каждого человека. Рассматриваются особенности ее формирования, влияние условий и факторов. Опираясь на относительно недавно появившиеся в современной психологии работы, посвященные изучению самоэффективности и ее места в структуре профессиональной Я-концепции, рассматривается важный компонент «самости». Где «самоэффективность» - убежденность людей в своей эффективности, отражающейся в величине и продолжительности усилий по выполнению задачи, что в свою очередь влияет на уровень их мотивации. Множество типов самоэффективности существуют в зависимости от вида деятельности, так как ожидания поведенчески специфичны от своей самоэффективности. Рассматриваются категории «Самораскрытие», «Саморазвитие», «Самопознание» и «Саморегуляция» во взаимосвязи и взаимовлиянии.

В статье подчеркивается, что самооценка как важный компонент целостного самосознания личности, выступает необходимым условием бытия гармоничного Человека, живущего в согласии как с самим собой, так и с другими людьми, с которыми он общается и вступает во взаимодействие.

Ключевые слова: самооценка, самоэффективность, Я-концепция, саморегуляция.

SELFEVALUATION: FEATURES OF HER FORMATION AND VALUE IN THE HUMAN LIFE

Gorobinsky M.A.,¹ 2nd year student

Vetvitskaya S.M.¹ d.ps.n. Professor

¹Rostov State Transport University branch in Mineralnye Vody, (RSTU)
Mineralnye Vody, Russia

The problem of self-identity and its importance in the life of every human being. The features of its formation, the influence of factors and conditions. Based on the relatively recently appeared in the modern psychology of work devoted to the study of self-efficacy and its place in the structure of professional self-concept, it is considered an important component of the "self." Where "self-efficacy" - the belief of people in their effectiveness, reflecting in magnitude and duration of the effort to the task, which in turn affects the level of their motivation. There are many types of self-efficacy, depending on the activity, as specific behavioral expectations of their self-efficacy. We

consider the category "self-disclosure", "Personal development", "Self-knowledge" and "Self-regulation" in the relationship and mutual influence.

The article emphasizes that self-esteem as an important component of a holistic self-consciousness, a necessary condition for being a harmonious people living in harmony with itself and with others, with which it communicates and interacts.

Keywords: self-esteem, self-efficacy, self-concept, self-regulation.

Одна из центральных потребностей человека – потребность в самоутверждении, связана с самооценкой, которая определяется отношением действительных достижений к тому, какие цели ставит человек перед собой, на что претендует, - его уровню притязаний. «Есть ли у меня притязания?» - многие задают себе вопрос. Разрабатывая эту проблему, обратимся к первоисточникам.

Самооценка в психологической литературе характеризуется с точки зрения ее уровня - средняя, высокая и низкая; с реальностью - адекватная или неадекватная; временной соотнесенности – актуальная; прогностическая – потенциальная, или идеальная – и ретроспективная и некоторых других параметров. Представления человека о себе оказывают влияние на его самооценку.

Самооценка — это оценка человеком себя по критерию «плохой - хороший». Ранее мне казалось, что все люди считают себя «хорошими». Следует себя верно оценивать. Некоторые психологи к термину «самооценка» относятся критично. Считают его неточным, бесполезным и затёртым до дыр, но при этом понятным большинству людей...Предметом самооценки могут стать физические данные, способности, социальные отношения и множество других личностных проявлениях [3].

В основе Я-концепции лежат реакция окружающих человека людей и его собственное поведение. Другие люди помогают нам интерпретировать собственное поведение, дают ему свою оценку и являются критерием сравнения. Наше восприятие – то зеркало, которое формирует наше впечатление о себе, нашу «Я-концепцию». Безусловно, окружающие нас люди (коллеги, семья, друзья) корректируют нашу самоидентификацию. Выделяют три стратегии социального сравнения: сравнение на равных, восходящее и нисходящее. Значит, в рамках этой трактовки Я-концепция используется как собирательный термин для обозначения всей совокупности представлений человека о себе [2].

Первоначально источником представления о себе и самооценки являются окружающие нас люди. Сначала родители, потом друзья, коллеги, СМИ и т.д. Причем в данном случае параллельно идут два процесса. Во-первых, социальное сравнение: мы сравниваем себя с окружающими людьми (кто более красивый, успешный и т.д.). Во-вторых, это прямые комментарии окружающих ("Ты молодец" или "Ты неудачник"). Позже у нас формируются

внутренние стандарты относительно того, каким я хочу быть, чего я хочу достичь, и мы начинаем руководствоваться ими.

Самопознание - процесс динамический и никогда не завершающийся. Однако процесс социального сравнения все равно идет... Проактивное социальное сравнение позволяет человеку подготовиться к будущим проблемам — вселяет надежду и уменьшает страх перед будущим, помогает выбрать цель и средства ее достижения [3]. Но есть вещи, которые не вписываются в эту стройную и логичную формулу. Например, такие понятия, как завышенная и заниженная самооценка.

И та, и другая мешают деятельности и развитию человека, они не дают ему правильно понять, в чем причина успехов и неудач, правильно относиться к ним. Это особенно ярко проявляется и позитивно для него, когда человек уверен в том, что может стать лучше, верит в возможность достижения результата, и видит, что похожий на него человек уже достиг успеха. Если творческий человек абсолютно уверен в том, что он — творческий, а нетворческий уверен, что он совсем не креативный, то выходит, с верой в себя каждый может стать Репиным, Маяковским или Ломоносовым (конечно, при условии очень кропотливого труда).

Соответственно, чтобы повысить самооценку кому-либо, можно организовать "позитивное подкрепление" его поведения (например, отмечать позитивные моменты, положительно отзываться о его поступках).

Относительно недавно в психологии получили распространение работы, посвященные изучению самоэффективности и ее места в структуре профессиональной Я-концепции. И это важный компонент «самости».

«Самоэффективность» как термин, обозначает убежденность людей в своей эффективности, которая, в свою очередь, отражается в величине и продолжительности усилий по выполнению задачи, что влияет на уровень их мотивации [2]. Это значит, что когда у человека возникают сложные моменты жизни, то при высоком уровне самоэффективности будет отсутствовать стратегия избегания. Источники изменения и пополнения информации о своей самоэффективности, могут быть следующими: успешное выполнение деятельности; научение через наблюдение; социальное одобрение; низкий уровень эмоционального возбуждения (тревожности).

Множество типов самоэффективности существуют в зависимости от вида деятельности [2], так как ожидания поведенчески специфичны от своей самоэффективности. Каждый нормальный, психически здоровый человек стремится к положительной самооценке, которая необходима ему для самоуважения. Людей с ведущим уровнем индивидуальной Я-концепции отличали более выраженные уникальные установки относительно себя, как более ярких

личностей, в то время как субъективные нормы, продиктованные окружающими- семьей, друзьями, СМИ и прочими, были более значимы для людей с выраженной «коллективной» Я-концепцией [2]. Я-концепция оказывает влияние на поведение человека по достижению поставленных целей. Активность в достижении целей определяется самооффективностью человека, а ее направление — саморегуляцией на продвижение или предотвращение. Самооффективность и стратегии саморегуляции опосредуют воздействие мышления, вопреки фактам, на реальное поведение.

На формирование влияют:

- потребности в самоутверждении и саморазвитии,
- общая направленность личности,
- уровень развития когнитивных процессов и эмоционально-волевой сферы,
- общее состояние человека,
- социум, а точнее мнение и оценки окружающих людей (особенно значимых).

Развитие самооценки происходит благодаря трехэтапному формированию внутренних структур человеческой психики посредством усвоения деятельности, внешних оценок и социальных реакций на конкретного индивида. Однако в повышении самооценки есть одна тонкость: человек с очень высокой (или низкой) самооценкой закрыт для изменений. С трудом принимает новую информацию о себе, реагирует защитно. Это создает сложности во взаимодействии с окружающими. Иногда, чтобы сохранить высокую самооценку, люди используют изощренные способы защиты.

Представители гуманистического направления в психологии отмечали, что самооценка личности всегда формируется на базе ее оценки со стороны окружающих людей.(2)

Сопоставляя мнение о себе окружающих людей, человек формирует самооценку, причем любопытно, что человек вначале учится оценивать других, а потом уже - себя. А я вот думаю, что надо оценивать не людей, а поступки! Важная роль в процессе формирования самооценки личности также отводится сопоставлению образов «Я», а именно Я-реального (кто я есть на самом деле) с Я-идеальным (каким я хочу быть). Когда мы не применяем свои природные качества, то не получаем удовольствия от жизни. Недостаток или отсутствие реализации – основная причина негативного состояния и страданий, пониженной самооценки. Также не стоит преуменьшать и влияние общения с окружающими людьми, ведь именно в процессе межличностного взаимодействия человек больше всего получает оценок в свой адрес. Например, невозможно понять истоки некоторых межличностных столкновений без анализа самооценки конфликтующих людей.

Самораскрытие, выражение своих переживаний, а также самопрезентация-звучит нескромно, но...Некоторые психологи полагают, что люди различаются по тому, какая из

этих целей важнее для них. Самооценка, которая как гибкое, подвижное образование способна вносить коррективы в динамические процессы социально-психологических качеств. Для манипуляторов основной функцией является самопрезентация (здесь самопрезентация - поведение человека, цель которого создать у партнера определенное представление о себе), а для актуализаторов - самораскрытие.

Саморазвитие может не только идти в строгом соответствии с заданным, стимулирующим педагогическим воздействием, но и превосходить его, и быть равным ему, и быть заниженным в сравнении с ним, и быть самостоятельным, т.е. в какой-то мере независимым от внешнего воздействия. Выявляемые особенности изучения «Я» показывают разный уровень и степень осознания и понимания себя, убеждают в необходимости дальнейшего развития самосознания. Если разобраться в сути этого слова, самооценка это, по-другому, «оценка себя». Но что мы имеем в виду, когда говорим о самооценке? Именно такое широкое понимание «Я-концепции» является направленными на себя и отношение к себе установок, самым эффективным для получения целостной картины [2]. Самооценка — это позитивная или негативная оценка человеком своей личности. Чем больше положительных моментов мы слышим и видим, тем более уверенными в себе становимся. Самооценка оказывает влияние на эмоциональное состояние человека и его взаимодействие с окружающими людьми [3].

Вывод: самооценка не константа, это живая сфера, она динамична и меняется под воздействием разнообразных факторов, окружающих условий и меняющихся жизненных обстоятельств. Люди, особенно молодые, должны иметь осязаемое доказательство своей социальной и человеческой ценности, «верить в себя», чтобы заблокировать этот опасный для личности процесс - низкую самооценку. Важный компонент целостного самосознания личности - самооценка- выступает необходимым условием бытия гармоничного Человека, живущего в согласии как с самим собой, так и с другими людьми, с которыми он общается и вступает во взаимодействие [4].

Список литературы

1. Гордеева Т.О., Осин Е.Н. Особенности мотивации достижения и учебной мотивации студентов, демонстрирующих разные типы академических достижений // Психологические исследования. 2012. Т. 5, № 24. С. 4. URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 18.12.2016).
2. Рикель А.М. Профессиональная Я-концепция и профессиональная идентичность в структуре самосознания личности. Часть 1 [Электронный ресурс] // Психологические исследования: электрон.науч. журн. 2011. N 2(16). URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 18.12.16).

3. Гулевич О.А., Сариева И.Р. Социальная психология. М., 2015. [Электронный ресурс] https://courses.openedu.ru/courses/coursev1:hse+SOCPSY+fall_2016(дата обращения:18.12.2016)
4. Гулевич ,О.А. Психология коммуникации.— М.: Московский психологосоциальный институт МПСИ, 2007.-384 с. [Электронный ресурс] <http://www.psyidentity.ru/dixos-4643.html> (дата обращения:18.12.2016).