



С. Л. Рубинштейн писал, что реальная личность, отражаясь в своем самосознании, осознает себя как «Я», как субъекта своей деятельности. Он подчеркивал, что человек определяется прежде всего его отношением к своему труду, поэтому его самооценка определяется тем, что он как общественный индивид делает для общества. Это сознательное общественное отношение к труду, по мнению С. Л. Рубинштейна, является стержнем самосознания личности. Человека с низкой самооценкой не ценит никто, кроме самых близких друзей. Нетрудно заметить, что неуверенность — своеобразный сигнал для окружающих, так как никто не знает человека лучше, чем он сам, а он заранее расписывается в своей несостоятельности, показывая тем самым свою неуверенность, что говорит о негативном влиянии низкой самооценки на жизнь человека.

Самооценка важна, поскольку отражает уверенность человека в своих профессиональных и личных способностях, его самоуважение и адекватность происходящему. Оптимальны высокая самооценка, уважение к себе при трезвой (реалистичной) оценке своих возможностей и способностей. Заниженная самооценка приводит к выученной беспомощности — человек заранее опускает руки перед трудностями и проблемами, поскольку все равно ни на что не способен. Завышенная самооценка чревата чрезмерными претензиями на внимание к своей персоне и опрометчивыми решениями.

Уровень притязаний «самооценка в действии». Высокий уровень притязаний указывает на то, что человек хочет многого достичь в жизни, подняться по социальной или профессиональной лестнице, завоевать свое место под солнцем. Он готов для этого рисковать и браться за трудные задачи. Низкий уровень притязаний бывает у людей, для которых важнее не потерять достигнутое, избежать неудачи.

Локус контроля — показатель ответственности человека. Люди с внешним локусом контроля ищут объяснения всего происходящего в стечении обстоятельств и поступках других людей. Внутренний локус контроля говорит об ответственности за свои поступки и способности делать выводы из собственных ошибок (иногда приводит к чрезмерному самообвинению).

Неверная самооценка, считают Санфорд и Donovan, лежит в основе многих проблем, которые могут быть у работника, — от переедания до алкоголизма. Поэтому если человек не любит и не уважает себя, то он выбирает работу, уровень сложности которой ниже его возможностей, и совершает другие ошибки, в основе которых лежит его же мнение, что он этого заслуживает.

Успех — это всегда следствие внутренних, а не внешних причин. То есть все, что может помочь человеку в достижении успеха, находится в нем самом. К этим внутренним признакам, отличающим успешного человека от неуспешного, относятся в первую очередь три фактора: самооценка, общительность, энергичность. Уверенность в своих силах заставляет человека бороться за то, что он ранее считал непосильным для себя, что открывает новые возможности. Высокая самооценка помогает избежать задержек при выборе вариантов действий. Единожды выбрав стратегическое направление, успешный человек идет по нему, не сворачивая. Он осознает, что существуют и другие пути, ведущие к его цели, однако уверенность в собственных силах убеждает его, что путь, им выбранный, по крайней мере ничуть не хуже других путей и он достигнет своей цели. Здоровая амбициозность и желание быть лучшим играет роль топлива, позволяя менеджеру и возглавляемой им фирме двигаться вперед.

По мнению Р. Бернса, высокая самооценка обеспечивает хорошее владение техникой социальных контактов, позволяет индивиду показать свою ценность, не прилагая особых усилий. Многие из того, что человек делает или отказывается делать, зависит от уровня собственного достоинства человека. Те, кто сам не считает себя особенно талантливым, не стремятся к высоким целям и не проявляют огорчения, когда им не удается что-то хорошо сделать. Человек, который думает о себе как о никчемном, ничего не стоящем объекте, часто неохотно прилагает усилия, чтобы улучшить свою судьбу. В то же время те, кто высоко себя ценит, часто склонны работать с большим напряжением. Они считают ниже своего достоинства работать недостаточно хорошо.

Л. Н. Корнеева указывает, что на профессиональную деятельность специалиста оказывает влияние параметр высоты самооценки. Высота самооценки влияет на уровень целей и широту профессиональных планов субъекта. Адекватная самооценка профессионала определяет степень расхождения между уровнем его притязаний и реальным уровнем осуществления деятельности, точность постановки целей, адекватную эмоциональную реакцию на различный результат деятельности. Завышенная самооценка способствует постановке целей, не соответствующих возможностям профессионала: он ориентирован на успех,

пренебрегает необходимой информацией, не развивает больших усилий для достижения своих целей. Заниженная самооценка приводит к пассивности, боязни ответственности, к склонности профессионала ставить легкие цели и задачи; к ожиданию неуспеха. Неадекватная самооценка не позволяет профессионалу полностью реализовать свои возможности в профессиональной деятельности.

Н. В. Самоукина считает, что для достижения профессионального успеха большое значение имеет внутреннее состояние, сопутствующее эффективной деятельности. Она пишет, что человек, когда у него получилось что-то важное и значимое, чувствует спокойствие и уверенность в себе. Н. В. Самоукина замечает, что успешные люди, в своем стремлении вверх, не проявляют сверхзависимости от собственного положения: они очень уверены в себе и в своих возможностях. Именно напористость и уверенность, даже при отсутствии яркого таланта, по мнению Н. В. Самоукиной, являются основными причинами успеха в случае, если конкурентом выступает талантливый, но стеснительный и неуверенный в собственных силах человек.

Люди с адекватной либо высокой самооценкой настроены более оптимистично, нежели те, у кого самооценка занижена; они успешно решают встающие перед ними задачи, так как чувствуют уверенность в собственных силах. Такие люди менее подвержены стрессу и тревожности, доброжелательно воспринимают окружающий мир и самих себя. Верная самооценка дает человеку нравственное удовлетворение и поддерживает его человеческое достоинство.

То, что люди думают о себе, оказывает глубокое влияние на всю их жизнь. Люди, осознающие собственную значимость, как правило, распространяют вокруг себя ореол удовлетворенности. Они менее зависимы от поддержки и одобрения окружающих, поскольку научились сами себя стимулировать. Такие люди своей предприимчивостью и инициативой заставляют вращаться социальный механизм, и соответственно им достается львиная доля предоставляемых обществом благ. Можно сделать вывод, что неадекватная либо заниженная и завышенная самооценка негативно влияет на социальное поведение человека и его деятельность.

### **Список использованной литературы**

1. Альбуханова-Славская, К. А. Личность в процессе деятельности / К. А. Альбуханова // Психология личности : хрестоматия в 2 т. — Самара : Бахрах, 1999. — С. 240.

2.Бодров, В. А. Психология профессиональной деятельности: теоретические и прикладные проблемы / В. А. Бодров. — М.: Институт психологии РАН, 2006.

3.Зимбардо, Ф. Формирование самооценки. Самосознание и защитные механизмы личности / Ф. Зимбардо. — Самара : Бахрах, 2003.