



Введение

Самооценка относится к ядру личности и существенно влияет на поведение человека. Это тесно связано с уровнем требований человека - степенью сложности поставленных целей. Самоуважение означает оценку человеком самого себя, своих способностей, качеств и места среди других людей. Что касается сути личности, самооценка является важным регулятором его поведения. Самооценка зависит от отношений человека с другими, их критичности, их требований к себе и их отношения к успеху и неудаче. Таким образом, самооценка влияет на эффективность деятельности человека и дальнейшее развитие личности.

Самоуважение выполняет регулирующие и защитные функции, влияющие на поведение, деятельность и развитие личности, ее взаимоотношения с другими людьми.

Защитная функция самооценки, обеспечивающая относительную стабильность и автономность личности, хотя и может привести к искажению опыта.

Самооценка характеризуется по следующим параметрам: уровень (высокая, средняя, низкая), соотношение с реальной успешностью (адекватная и неадекватная, или завышенная и заниженная), особенности строения (конфликтная и бесконфликтная).

Стабильная и в то же время достаточно гибкая самооценка (которая может измениться под влиянием новой информации, накопления опыта, оценок других и т.д.) Является оптимальной как для развития, так и для эффективности. Самооценка тесно связана с уровнем индивидуальных претензий, т. е. Стремлением достичь целей сложности, на которые человек способен.

В основе уровня индивидуальных требований лежит такая оценка их способностей, сохранение которых стало необходимостью для человека. Разрыв между утверждениями и реальными возможностями человека приводит к тому, что он начинает неправильно оценивать себя, что приводит к тому, что его поведение становится неадекватным (возникают эмоциональные срывы, повышенная тревожность, агрессия, так далее.). Люди с реалистичным уровнем стремления

отличаются своей уверенностью в своих способностях, своей настойчивостью в достижении цели, своей повышенной продуктивностью и своей критичностью в оценке того, что было достигнуто.

Самооценка – ценность, значимость которой индивид наделяет себя в целом и отдельные стороны своей личности, деятельности, поведения.

Самооценка выступает как относительно устойчивое структурное образование, компонент самопознания и как процесс самооценивания.

Основой самооценки является система личных значений личности, принятая им система ценностей. Самоуважение формируется при активном участии самой личности и отражает самобытность ее внутреннего мира. Самооценка раскрывает примерное отношение человека к себе, своему характеру, внешности, речи и т. д. Это сложная психологическая система, иерархически организованная и функционирующая на разных уровнях. Человек действует для себя как особый объект познания.

Самопознание входит в еще более широкую систему познания внешнего мира и реализации в непрерывном взаимодействии человека с миром. Самоуважение связано со всеми проявлениями психической жизни человека. Основными средствами самооценки являются: самонаблюдение, самоанализ, самооценка, сравнение. Исходя из этого, человек оценивает себя, свои способности, свои качества, свое место среди других людей, результаты, полученные в различных сферах жизни, взаимопонимание с людьми.

Стремление повысить самооценку в ситуации, когда человек свободен в выборе уровня сложности следующего действия, приводит к конфликту между двумя тенденциями - тенденцией к увеличению стремления к максимальному успеху и тенденцией их достижения ниже, чтобы избежать сбоев. Опыт успеха (или неудачи) в результате достижения (или не достижения) уровня стремления приводит к сдвигу уровня стремления в область более сложных (или более простых) задач.