

image not found or type unknown



Оценочная составляющая, или самооценка, включает аффективную оценку представления о себе. Психологическими словарями **самооценка** определяется как ценность, значимость, которой индивид наделяет себя в целом и отдельные стороны своей личности, деятельности, поведения. Основу самооценки составляет система личностных смыслов индивида, принятая им система ценностей.

Самооценка выполняет регуляторную и защитную функции, влияя на поведение, деятельность и развитие личности, ее взаимоотношения с другими людьми. Основная функция самооценки в психической жизни личности состоит в том, что она выступает необходимым внутренним условием регуляции поведения и деятельности.

Высшая форма саморегулирования на основе самооценки состоит в своеобразном творческом отношении к собственной личности - в стремлении изменить, улучшить себя и в реализации этого стремления. Защитная функция самооценки, обеспечивая относительную стабильность и автономность личности, может вести к искажению опыта.

Самооценка - достаточно сложное образование человеческой психики. Она возникает на основе обобщающей работы процессов самосознания, которая проходит различные этапы, и находится на разных уровнях развития в ходе становления самой личности. Поэтому самооценка постоянно изменяется, совершенствуется.

Процесс становления самооценки не может быть конечным, поскольку сама личность постоянно развивается, а, следовательно, меняются и ее представления о себе и отношение к себе. Источником оценочных представлений индивида о себе является его социокультурное окружение, в том числе социальные реакции на какие-то проявления его личности, а также результаты самонаблюдения.

Три момента, существенных для понимания самооценки:

1. Важную роль в ее формировании играет сопоставление образа реального «Я» с образом идеального «Я»: чем меньше разрыв между реальным представлением человека о себе и его идеальным «Я», тем выше самооценка личности.

2. Важный фактор для формирования самооценки связан с тем, как, по мнению человека, его оценивают другие.

3. На формирование самооценки существенное влияние оказывают реальные достижения личности в самых разнообразных видах деятельности: чем значительнее успехи личности в том или ином виде деятельности, тем выше ее самооценка.

Самооценка характеризуется по следующим параметрам:

1. Уровень (высокая, средняя и низкая);
2. Соотношение с реальной успешностью (адекватная и неадекватная, или завышенная и заниженная);
3. Особенности строения (конфликтная и бесконфликтная).

Пониженная самооценка проявляется в постоянном стремлении недооценивать собственные возможности, способности и достижения, в тревожности, боязни отрицательного мнения о себе, ранимости, побуждающей человека сокращать контакты с другими людьми. В этом случае страх самораскрытия ограничивает глубину и близость общения. Люди с пониженной самооценкой подчас недоверчиво и недоброжелательно относятся к другим людям.

Адекватная самооценка отражает реальный взгляд личности на саму себя, ее достаточно объективную оценку собственных способностей, свойств и качеств. Если мнение человека о себе совпадает с тем, что он в действительности собой представляет, то говорят, что у него адекватная самооценка. Неадекватная самооценка свойственна личности, чье представление о себе далеко от реального. Такой человек оценивает себя необъективно, его мнение о себе резко расходится с тем, каким его считают другие.

Неадекватная самооценка, в свою очередь, может быть как завышенной, так и заниженной. Если человек переоценивает свои возможности, результаты деятельности, личностные качества, то его самооценка является **завышенной**. Такой человек самоуверенно берется за работу, превышающую его реальные возможности, что при неудаче может приводить к разочарованию и стремлению переложить ответственность за нее на обстоятельства или других людей.

Если человек недооценивает себя по сравнению с тем, что он есть в действительности, то его самооценка **занижена**. Такая самооценка разрушает у

человека надежды на собственные успехи и хорошее отношение к нему со стороны окружающих, а свои реальные успехи и положительную оценку окружающих он воспринимает как временные и случайные.

Для развития личности эффективным является такой характер самооценки, когда достаточно высокая общая самооценка сочетается с адекватными, дифференцированными парциальными самооценками разного уровня. Устойчивая и вместе с тем достаточно гибкая самооценка (которая при необходимости может меняться под влиянием новой информации, приобретения опыта, оценок окружающих и т.п.) является оптимальной как для развития, так и для продуктивности деятельности. Отрицательное влияние оказывает чрезмерно устойчивая, ригидная самооценка, а также и сильно колеблющаяся, неустойчивая.

Самооценка является важным фактором, поскольку отражает уверенность человека в своих профессиональных и личных силах, его самоуважение и адекватность происходящему. Оптимальна – 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, так как всё равно ни на что не способен. Завышенная самооценка чревата чрезмерными претензиями на внимание к своей персоне и опрометчивыми решениями.

Неверная самооценка лежит в основе многих проблем. "Если мы не любим себя и не уважаем себя...мы выбираем работу, слишком простую для наших возможностей, и совершаем другие ошибки ... в основе которых, лежит наше мнение, что мы этого заслуживаем", - замечает А.Санфорд,

Самооценка помогает найти свое место среди окружающих людей. Чем ниже самооценка, тем хуже считает себя человек по сравнению с окружающими людьми. Он ждет (и, как правило, дожидается, неосознанно провоцируя окружающих) насмешки, обмана, унижения со стороны тех, кто с ним общается. Защищая себя, он выстраивает вокруг стену недоверия. Такие люди не могут объективно воспринимать мир и, следовательно, принимать правильные решения. Человек, постепенно накапливая опыт неуспеха, начинает чувствовать себя непригодным к этой жизни. Человек, чья самооценка высока, доверяет самому себе и совершает обдуманные поступки. Он в состоянии самостоятельно разобраться в ситуации и сделать правильный выбор, опираясь на свой опыт, а не на чужое мнение. Даже человек, ценящий себя выше, чем он того заслуживает, находится в более выгодном положении, чем человек с заниженной самооценкой. Самооценка служит

основой, на которой человек выстраивает свои взаимоотношения с окружающим миром.

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.