



Самооценка представляет оценку человеком самого себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей. От нее зависит как мы воспринимаем себя, свои успехи и неудачи, как выстраиваем взаимодействие с другими людьми, а также какие цели себе ставим. Она оказывает влияние на эффективность любой деятельности человека.

Английский психолог Р. Бернс, внесший значительный вклад в изучение самооценки, считает что она представляет личностные суждения человека о собственной ценности и проявляется в установках о себе. По нему самооценка это эмоциональное отношение человека к самому себе. Она имеет различную интенсивность в зависимости от эмоций принятия или осуждения. Важно понимать, что качества которые человек приписывает себе, далеко не всегда объективны, и вероятно с ними не всегда согласны другие. Самооценка как оценивание себя и своих характеристик связана с различными эмоциональными переживаниями. И даже на первый взгляд такие объективные характеристики как возраст, пол, рост, национальность, профессия и некоторые другие могут для разных людей иметь разное значение и вызывать у них разные эмоции. Например, рост 160 см для одних женщин является оптимальным, другие оценивают его как приемлемый, а третьи - недостаточный.

Согласно Р. Бэрнсу существует три важных для понимания формирования самооценки фактора. Первый фактор это сопоставление образа реального Я с образом идеального Я, то есть с представлением о том, каким человек хотел бы быть. «Я» идеальное выполняет мотивирующую функцию и помогает человеку стремиться к каким-то целям. Чем меньше разрыв между реальным представлением о себе и идеальным, тем выше самооценка личности. Степень совпадения реального я с идеальным является важным показателем психического здоровья. Как правило люди стремятся сократить разрыв между ними. Но бывает, что человек предъявляет к себе завышенные требования, которые не соответствуют его возможностям, потребностям в текущий момент, что может приводить к неврозу.

Второй фактор, важный для формирования самооценки, связан с восприятием человеком того, как его оценивают другие. Например, если родитель постоянно говорит ребенку, что он глупый, то последний постепенно начнет считать себя

такowym. Также самооценка ребенка формируется путем моделирования, то есть он будет относиться к себе также как относятся к нему родители. И последнее люди оценивают реакцию других людей на себя. И если окружающие как-то не так реагируют на человека, то и его самооценка будет меняться.

И наконец, последний третий фактор, заключается в том, что индивид оценивает успешность своих действий. На самооценку личности влияет уровень ее достижений. Чем значимее достижения личности в той или иной сфере, тем выше ее самооценка. Данный фактор формирования самооценки тесно связан с уровнем притязаний, который представляет собой уровень сложности и достижимости цели, на которую претендует человек. Разрыв между реальными возможностями человека и его притязаниями, приводящий к невозможности их реализации, приводит к тому, что он начинает неадекватно оценивать себя, что в последствии находит отражение и в его поведении: повышается уровень агрессии, тревожности, могут случаться эмоциональные срывы и др. Те же, кто ставит перед собой реалистичные цели, отличаются уверенностью в своих силах, настойчивостью в их достижении, большей продуктивностью.

Известный американский исследователь мотивации Дж. Аткинсон разделяет людей по уровню притязаний на два типа. Ученый считает, что одни стремятся избегать неудачи, поэтому выбирают максимально легкие задачи, другие же стремятся к успеху, поэтому выбирают более сложные задачи. Переживание успеха или неуспеха, вследствие достижения или не достижения уровня притязаний, влечет за собой смещение уровня притязаний в область более трудных или более легких задач. Также достижения того или иного уровня притязаний влияют на формирование самооценки личности.

Американский психолог У. Джемс разработал для самооценки специальную формулу:

Самооценка = Успех / Уровень притязаний.

Где уровень притязаний это цели, к которым индивид стремится в различных сферах жизнедеятельности (статус, карьера, благосостояние), а успех – это достижение конкретных результатов при выполнении определенных действий, которые отражают уровень притязаний. Из формулы видно, что самооценку можно повысить либо снижая уровень притязаний, либо повышая результативность своих действий. При этом необходимо заметить, что влияние неудачи больше понижает самооценку, чем успех повышает её.

Стоит отметить, что в ситуациях, когда человек выдвигает нереалистические притязания, он часто терпит неудачи и испытывает фрустрацию, представляющую сильное эмоциональное состояние в ситуации несоответствия желаний имеющимся возможностям. Фрустрация проявляется как агрессия, озлобленность, которая может быть направлена на других (агрессивная фрустрация) или самого себя (регрессивная фрустрация). Часто повторяющиеся состояния фрустрации могут закрепить у одних агрессивность, завистливость, озлобленность, а у других - вялость, неверие в себя, комплекс неполноценности, безразличие, безынициативность. Длительное течение фрустрации может приводить к неврозу.