

САМООЦЕНКА КАК ФОРМА ПРОЯВЛЕНИЯ САМОСОЗНАНИЯ

Мухина Ю.И.

*Мухина Юлия Игоревна – аспирант,
кафедра общей психологии,
Международный инновационный университет,
практический психолог,
клиника доктора Мухиной «Оригитя», г. Москва*

Аннотация: в статье содержится теоретический анализ зарубежных и отечественных типологий «Я-концепции». Представлены и раскрыты уровни самооценки. Самооценка рассматривается как форма проявления самосознания и его отношения к своим способностям, возможностям, качествам, деятельности и т.д. Самооценка характеризуется как основа процесса совершенствования личности и показатель уровня его развития.

Ключевые слова: самооценка, активность, сознание, деятельность, Я-концепция, адекватность, устойчивость, самоуважение, достижение.

Самооценка - компонент самосознания, включающий наряду со знаниями о себе оценку человеком самого себя, своих способностей, нравственных качеств и поступков.

Под самооценкой понимают особые представления человека о своей важности, о важности личной деятельности в обществе, а также оценивание себя, своих личных качеств, чувств и эмоций, недостатков и достоинств. Самооценка занимает в структуре личности центральное образование. Она главным образом определяет, насколько социально адаптирована личность, способна регулировать ее поведение и деятельность [5, с. 21].

Самооценка является не только оценкой самого себя, собственных достоинств и недостатков, но и оценкой качеств и своего места среди других людей, что, в свою очередь, является одним из важнейших регуляторов поведения личности. Важно отметить, что самооценка является настолько непостоянной величиной, что может измениться под влиянием преобладающего у человека в настоящий момент настроения, поэтому сниженная самооценка наблюдается при депрессивных состояниях, повышенная – при маниакальных состояниях.

В качестве основного критерия, по которому оценивается система личностных смыслов, выступает именно самооценка. Главные функции самооценки - регуляторная и защитная. На основе регуляторной функции происходит решение задач относительно личностного выбора человека, защитная - обеспечивает относительную независимость и стабильность личности.

От самооценки зависит многое: взаимоотношения личности с окружающими, критичность человека, а также его требовательность к себе. Самооценка оказывает влияние на эффективность деятельности человека и на дальнейшее развитие его личности [5, с. 22]. Согласно определению данного понятия в большом психологическом словаре, самооценка является оценкой личности самой себя, своих качеств, возможностей и места среди других людей. По мнению А.И. Липкиной, самооценка – есть отношение человека к своим способностям, возможностям, качествам, а также к внешнему облику.

В зарубежных исследованиях совокупность представлений индивида о самом себе обозначается термином «Я-концепция». В данной концепции выделяют описательную составляющую, называемую образом «Я», или самоотношением. Поведенческие реакции, которые порождаются образом «Я» и самоотношением, формируют поведенческую составляющую концепции «Я».

В современной психологии принято различать следующие уровни самооценки:

- 1) адекватная;
- 2) завышенная;
- 3) заниженная.

Под адекватной самооценкой понимают реалистичную оценку человеком самого себя, своих способностей, своих качеств и поступков. Под завышенной самооценкой понимается неадекватное завышение субъектом в оценивании себя. Заниженной самооценкой считают неадекватное принижение в оценивании себя субъектом. Многие исследования, как отечественные, так и зарубежные, показали, что на самооценку человека большое влияние оказывают суждения сверстников, родителей. Но при этом родительское участие в жизни человека, главным образом, в детстве, когда самооценка только формируется, в большей степени оказывает влияние на его общую самооценку, сверстники же - на оценку его способностей. Совокупность всех мнений о человеке формирует в ребенке познание самого себя, стимулирует развитие оценочных суждений по отношению к себе. Степень самооценки человека оказывает существенное влияние на результаты его интеллектуальной деятельности. Особенно отчетливо это прослеживается у людей с низкой самооценкой. Это объясняется тем, что низкая

самооценка приводит к излишней эмоциональной напряженности, отрицательно влияющей на качественные показатели интеллектуальной деятельности.

Теоретический анализ привел нас к пониманию, что самооценка - это представление человека о важности своей деятельности в социуме, а также оценивание себя и своих собственных качеств, чувств. Самооценка главным образом может определять уровень социальной адаптации личности, регулируя ее поведение и деятельность. Адекватная самооценка заключается в критическом отношении к себе, объективной оценке своих возможностей, умении самостоятельно ставить перед собой осуществимые цели, подвергать тщательной проверке выдвигаемые догадки, отказываться от несостоятельных гипотез и версий. Начало реального действия самооценки датируется подростковым возрастом, периодом интенсивного развития интеллектуальной сферы.

Результаты исследований по изучению проблемы самооценки представлены в работах таких авторов, как Л.И. Божович, Л.С. Выготский, А.И. Липкина, В.С. Мухина, С.Л. Рубинштейн, З. Фрейд, и др. Для зарубежной психологии характерно рассмотрение самооценки в составе «Я-концепции», которая обозначается как «совокупность всех представлений индивида о себе, сопряженная с их оценкой» [4].

Отечественные психологи, при рассмотрении самооценки, подчеркивают, в первую очередь, важность деятельности человека. По А.Н. Леонтьеву, самооценка считается одним из определяющих условий, благодаря которому индивид становится личностью. Она выступает у индивида в роли мотива, побуждает соответствовать уровню его ожиданий, а также требований окружающих и уровню собственных притязаний [1]. При этом ценности, которые личность воспринимает, составляют основу самооценки, что, в свою очередь, определяет ее специфику как механизма саморегуляции и совершенствования личности.

Самооценка характеризуется как основа процесса совершенствования личности, показатель уровня его развития, определяющее начало и его личностный аспект, органичны включенностью в процесс познания самого себя [1].

Исследователями отмечается, что самооценка функционирует в двух формах - общей и частной (парциальной, конкретной, локальной). Более изученными являются природа, характеристики и возрастная динамика частных самооценок, отражающих оценку субъектом своих конкретных проявлений и качеств. Менее изучена, по словам исследователей, общая самооценка. Многие ученые связывают ее с самоуважением личности. Высокое самоуважение отражает максимальную активность личности, продуктивность ее деятельности, реализацию творческого потенциала. Такой подход к пониманию общей самооценки не оставляет места в мироощущении субъекта неудовлетворенности собой, критическому отношению к себе.

Другие исследователи, такие как А.И. Липкина и И.И. Чеснокова, рассматривают общую самооценку как иерархически выстроенную систему частных самооценок, находящихся в постоянном взаимодействии между собой. При этом подчеркивается, что общая самооценка не является простым объединением частных самооценок. Такое мнение присуще Л.В. Ольшанскому, Е.О. Федотовой. Данное понимание общей самооценки характеризует ее по функционированию частных самооценок: адекватности, критичности, рефлексивности, устойчивости.

Исследования показывают, что Я-концепция не является статичным феноменом, а изменяется в зависимости от возраста, социального контекста, наличных состояний и прочее.

На основе этого выделяют один из механизмов самооценивания – временное сравнение. Суть механизма временного сравнения заключается в ориентировке субъекта на свой личный опыт, свое «Я» в цикле жизни, т.е. на сопоставлении своего актуального «Я» с «Я» в прошлом или в будущем.

У респондентов, оценивающих свою жизнь положительно («человек, проживший интересную жизнь»; «человек довольный своей судьбой») часто отмечалась более высокая самооценка, чем у тех, которые выражали неудовлетворенность своим прошлым «Я» и прошедшей жизнью («человек, на долю которого выпало много трудностей в жизни»; «не было счастья, тяжелая жизнь была»).

Деятельность человека ориентирована на себя сегодняшнего (наличное Я), но и на возможное отдаленное будущее. Сомнения Я в настоящем, могут вызывать положительные возможные Я в качестве защиты: «Сейчас у меня нет друзей, но так будет не всегда» [5, с. 26].

Исследователи отмечают, что некоторые возможные Я могут прочно укореняться в Я-концепции и вносят дополнительный вклад в текущую самооценку. Человек с положительными «возможными Я» всегда проявляет положительные чувства к себе. Люди с негативными «возможными Я» имеют более низкую самооценку.

Для людей с низкой самооценкой свойственно создавать свои негативные жизненные сценарии, которые исключают возможность больших достижений, радости, удачи и прочее (к примеру, «боюсь, что у меня ничего не получится», «меня никто не полюбит» и т.д.). Они создают для себя «ловушку», из которой не могут выбраться, так как именно возможные Я, связывая Я-концепцию и мотивацию, определяют стратегию их поведения в определенной ситуации. Негативные возможные «Я» приводят

человека к неэффективности деятельности, тем самым закрепляя низкие самооценки, которые, в свою очередь, формируют низкие возможные «Я», так далее.

Исследователи выделяют две группы фактов, влияющих на самоуважение личности [6]:

- во-первых, достижения человека в различных видах его деятельности или восприятие своих достижений как успешных или неуспешных развиваются в русле подхода У. Джеймса [2];

- во-вторых, отношение других людей (теория «зеркального Я» Ч. Кули).

С. Хартер в своих исследованиях, которые проводились на всех возрастных группах людей, полностью подтвердила предположение У. Джеймса и теорию Ч. Кули. Она экспериментально доказала, что данные 2 фактора, определяющие самооценку, - успехи и социальная поддержка - работают совместно: чем выше уровень достижения в значимых областях и чем выше социальная поддержка, тем выше самоуважение личности. Такая модель детерминант самоуважения предсказывает его уровень и создает возможность для изменения самооценки: корректировка в компетентности, так же, как изменения в одобрении значимых других, ведут к соответствующим изменениям в самоуважении [3].

В итоге необходимо заметить, что в действительности у человека существует не один сменяющийся друг друга образ «Я». Представление индивида о себе в данный определенный момент самого переживания обозначается как «Я-реальное». Помимо этого, у человека существует в сознании и представление о том, каким он должен быть, чтобы соответствовать собственному идеалу, это «Я-идеальное».

Соотношение между «Я-реальным» и «Я-идеальным» как раз и характеризует адекватность представлений человека о себе, что находит свое выражение в самооценке.

Самооценка проявляется в общении, универсальной форме активности личности и групп, направленная на их взаимное познание и понимание, на сопряжении взаимных усилий в совместной деятельности, на достижение общего для всех субъектов взаимодействия эмоционального состояния.

При изучении содержания общения людей отмечено, что важное место в нем занимают разговоры об отношениях, поступках и качествах личности сотрудников и коллег. В общении с окружающими каждый раскрывает другому нечто субъективно важное для него лично, что становится причиной более сложных взаимоотношений друг с другом. Внутренняя личная жизнь одного становится достоянием другого, и тот становится как бы фактическим участником ее.

Общение сопровождается размышлениями о взаимоотношениях, поступках, качествах другого и себя самого. В процессе этих размышлений созревают определенные оценочные суждения.

Общение становится особой деятельностью для человека. Предметом этой деятельности является другой человек – подруга, коллега. Т.В. Драгунова отмечает, что деятельность общения существует в виде поступков людей по отношению друг к другу и в форме размышлений о поступках других и взаимоотношениях с ними. Общение достигает достаточно высокого уровня развития, внутреннюю основу его составляет взаимное понимание.

Таким образом, самооценка как конкретная форма проявления самосознания в определенном возрасте в связи с потребностью взаимопонимания, в связи с важными качественными требованиями к внешнему виду претерпевает существенные изменения.

Список литературы

1. *Бодалев А.А.* Личность и общение: Избранные психологические труды. М.: Международная педагогическая академия, 1995. 328 с.
2. *Джеймс У.* Личность // Психология самосознания. Самара, 2000. С. 7-45.
3. *Захарова А.В.* Психология формирования самооценки / А.В. Захарова. М.: «Прогресс», 2008. 100 с.
4. *Кон И.С.* В поисках себя: Личность и её самосознание. М., 1984. 335 с.
5. *Молчанова О.Н.* Личность – Время – Самооценка. / Психология здоровья и личностного роста», 2008. № 4. С. 21-32.
6. *Столин В.В.* Самосознание личности / В.В. Столин. М.: Изд-во МГУ, 2010. 284 с.