

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ САМООЦЕНКИ В СОВРЕМЕННОЙ ПСИХОЛОГИИ

*Казимова Л.Т.- преподаватель кафедры педагогики и психологии.
Педагогического факультета
Ургенчского государственного университета*

АННОТАЦИЯ

На данный момент в психологии актуальна тема самооценки, так как в современных условиях важна проблема человеческой активности. Самооценка связана с потребностью человека самоутвердиться, но при этом является не только оценкой самого себя, но и оценкой своего места среди других людей. Самооценка непостоянна, она способна изменяться под влиянием преобладающего у человека настроения в данный момент. От самооценки зависит взаимоотношение человека с окружающими, требовательность и критичность к самому себе. В статье рассмотрены различные концепции ученых в изучении самооценки, а также рассмотрены виды самооценки.

ABSTRACT

At the moment, the topic of self-esteem is relevant in psychology, since in modern conditions the problem of human activity is important. Self-esteem is associated with a person's need to assert himself, but at the same time it is not only an assessment of himself, but also an assessment of his place among other people. Self-esteem is unstable, it can change under the influence of the mood prevailing in a person at the moment. The relationship of a person with others, exactingness and criticality to oneself depend on self-esteem. The article discusses various scientific studies in the field of self-esteem, as well as the types of self-esteem.

Ключевые слова: самооценка; я-концепция; самоуважение, личность, самосознания, агрессия

Проблемой самооценки занимались многие ученые, как отечественные, так и зарубежные. В психологии первые попытки изучения этого феномена предпринял У. Джеймс еще в 1892 году в рамках изучения самосознания. Самооценка, согласно мнению У. Джеймса – это удовлетворенность или неудовлетворенность субъекта собой, т.е. самоотношение. Также У. Джеймс

отнес самооценку к «первичным эмоциям», где поставил ее в один ряд с гневом и болью¹.

Большое значение для решения проблемы самооценки имеют работы К. Левина и его учеников, которые занимались специальным изучением мотивов, потребностей, уровня притязаний и их соотношения. К. Роджерс утверждал, что самооценка возникает в процессе взаимодействия человека с окружающей средой, то есть оценочного взаимодействия с другими людьми. Также ученый говорил, что в индивидуальном развитии между представлениями человека о самом себе и реальным опытом, включающим в себя моральные ценности и оценки окружающих, может возникнуть конфликт. З. Фрейд и его последователи считали, что самооценка – это механизм, обеспечивающий согласованность требований индивида к себе с внешними условиями, при этом условия рассматривались как враждебное для человека.

Р. Бернс рассматривает самооценку в структуре «Я-концепции». По его мнению «Я-концепция» связана с самооценкой как совокупностью установок «на себя», являющейся суммой всех представлений индивида о самом себе, определяющейся как совокупность всех представлений индивида о себе, сопряженных с их оценкой².

Изучение самооценки в отечественной психологии связано с изучением проблемы развития и самосознания, а также с важностью деятельности человека. Большой вклад в исследования ввели такие ученые как С.Л. Рубинштейн, Б.Г. Ананьев. В работах этих ученых выделяется связь самооценки с «Я-образом» и «Я-концепцией», средством формирования которых и выступает самооценка.

В работах Б.Г. Ананьева самооценка рассматривается как важнейшее личностное образование, принимающее непосредственное участие в регуляции человеком своего поведения и деятельности, как автономная характеристика личности, ее центральный компонент, формирующийся при

¹ Особенности развития самооценки личности [Электронный ресурс] // Cyberleninka.ru: офиц. сайт. – 2016. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-razvitiya-samootsenki-lichnosti>. – (дата обращения: 27.05.2023.)

² Бернс, Р. Развитие Я-концепции и воспитание – М.: Прогресс, 2016. – С. 30.

активном участии самой личности и отражающий качественное своеобразие ее внутреннего мира³.

С.Л. Рубинштейн под самооценкой понимает стержневое образование личности, которое строится на оценках индивида другими и его оценивании этих других. Самооценка рассматривается в виде основной структуры личности. Основу самооценки представляют ценности, принятые личностью и на внутриличностном уровне определяют механизм саморегуляции поведения⁴.

Самооценка связана с потребностью человека самоутвердиться, но при этом является не только оценкой самого себя, но и оценкой своего места среди других людей. Самооценка непостоянна, она способна изменяться под влиянием преобладающего у человека настроения в данный момент. От самооценки зависит взаимоотношение человека с окружающими, требовательность и критичность к самому себе. Благодаря самооценке, человек связывает свои достижения и неудачи со своими индивидуально-психическими особенностями, способностями и социальными нормами, вследствие чего регулирует свое личностное развитие.

По мнению ученых, структура самооценки включает в себя два компонента: когнитивный и эмоциональный, которые функционируют в единстве⁵. Когнитивный компонент отражает знания человека о себе разной степени обобщенности, например: сильные и слабые стороны, свои возможности. Эмоциональный компонент – это отношение человека к себе и своим собственным проявлениям.

В современной психологии выделяют две разновидности самооценки: адекватная и неадекватная. Адекватная самооценка так или иначе правильно отражает способности и качества личности, другими словами, это реальное представление человека о самом себе, которое соответствует действительности.

³ Ананьев, Б.Г. Человек как предмет познания – СПб.: Питер-Трейд, 2016 – С. 62.

⁴ Самооценка – что это такое: понятие, структура, виды и уровни. Коррекция самооценки [Электронный ресурс] // Cyberleninka.ru: офиц. сайт. – 2019. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/samootsenka-chto-eto-takoe-ponyatie-struktura-vidy-i-urovni-korreksiya-samootsenki>. – (дата обращения: 27.05.2023.)

⁵ Чеснокова И.И. Проблемы самосознания в психологии – М.: Наука, 2017. – С. 77.

Неадекватная самооценка в свою очередь бывает двух видов: заниженная и завышенная. Степень неадекватности так же бывает разных уровней. Самооценка чуть выше или ниже среднего – достаточно распространенное явление, она почти никак не проявляется в поведении человека, не мешает его жизни и способности взаимодействовать с другими индивидами. Самооценка же чуть выше среднего в коррекции не нуждается, поскольку человек заслуженно ценит и уважает себя.

Бывают такие случаи, когда самооценка далека от оптимальной (значительно выше или ниже среднего уровня). Тогда она оказывает пагубное влияние на поступки человека и может привести к неадекватному поведению. Людей с завышенной самооценкой можно легко заметить – они стремятся быть у всех на виду, стараются доминировать и взять всю ответственность в свои руки. Для таких индивидов свойственны следующие качества:

- не воспринимают критику со стороны окружающих, их раздражает чужое мнение;
- имеют комплекс превосходства над остальными, считая себя во всем правыми;
- отвергают поддержку и помощь;
- в частности, в своих неудачах и невзгодах обвиняют других.

Человек с завышенной самооценкой в глубине души неудовлетворен собой. Ему хочется казаться лучше, чем он есть на самом деле, поэтому он ведет себя вызывающе, агрессивно или высокомерно, надменно. Он постоянно подчеркивает свои заслуги, любит хвалить себя, а о других при этом высказывается неодобрительно. Он очень болезненно воспринимает критику – воспринимает ее достаточно агрессивно. Постоянно требует, чтобы окружающие признавали его превосходство.

Людей с самооценкой значительно ниже среднего уровня не всегда можно заметить. Они не стремятся ко всеобщему вниманию и могут казаться скромными. Низкая самооценка помещает человека под угрозу эмоциональных и поведенческих расстройств, и также низкая самооценка связана с рискованным поведением, низкими достижениями и социальным отказом. В процессе общения с такими людьми можно заметить их отрицательные качества:

- зависимость от мнения окружающих и постоянная потребность в их одобрении;

- комплекс неполноценности;
- нерешительность и чрезмерная осторожность;
- излишняя требовательность к себе и окружающим;
- мелочность и завистливость.

При заниженной самооценке человек часто завидует другим, считает, что он ничего не добьется в жизни, может относиться к себе как к слабому, беспомощному, ничего не умеющему человеку. Такой человек не видит способа как реализовать свои мечты, изменить себя и свою жизнь, ему больше других людей требуется поддержка и похвала. Людям с заниженной самооценкой кажется, что окружающие во всем превосходят их, что они лучше, умнее, счастливее. Такие люди часто бывают тихими, робкими, они ранимы, ведут себя нерешительно, стараясь держаться в тени. На критику реагируют очень болезненно, часто замыкаются в себе и переживают глубоко внутри, считая во всем виноватыми только себя.

Само умение производить самооценку закладывается в человека с самого раннего возраста; взрослые невольно оценивают поведение ребенка, объясняя ему, что хорошо и что плохо, помогают изучать по поступкам и из этого определять поведение людей, выстраивать отношение к людям по характеру их поступков. С того момента и начинается неосознанная привычка формирования собственной оценки, опираясь на слова родных и окружающих. Параллельно идут два процесса. Во-первых, социальное сравнение: сравнение себя с окружающими людьми (кто более красивый, успешный и т.д.). Во-вторых, это прямые комментарии окружающих, положительные или отрицательные. Позже формируются внутренние стандарты относительно того, каким человек хочет быть, чего он хочет достичь, и человек начинает руководствоваться ими.

Самооценка формируется на основе существующих в данном обществе норм морали и обуславливается его мировоззрением, положением в системе производственных отношений, господствующих в данном обществе. Развитие самооценки происходит благодаря формированию внутренних структур человеческой психики посредством усвоения деятельности, внешних оценок и социальных реакций на конкретного индивида. Однако в повышении самооценки есть одна тонкость: человек с очень высокой (или низкой) самооценкой закрыт для изменений. Отсутствие точных знаний о собственных возможностях и способностях делает людей с заниженной самооценкой

чувствительными к социальным оценкам, что способствует неустойчивости их представлений о себе. Это создает сложности во взаимодействии с окружающими.

Ввод, самооценка динамична и меняется под воздействием разнообразных факторов, окружающих условий и меняющихся жизненных обстоятельств. Важный компонент целостного самосознания личности – самооценка – выступает необходимым условием бытия гармоничного человека, живущего в согласии как с самим собой, так и с другими людьми, с которыми он общается и вступает во взаимодействие. Сопоставляя мнение о себе окружающих людей, человек формирует самооценку, что человек вначале учится оценивать других, а потом уже – себя. Важная роль в процессе формирования самооценки личности также отводится сопоставлению образов «Я», а именно Я-реального с Я-идеальным.

Недостаток или отсутствие реализации – основная причина негативного состояния и страданий, пониженной самооценки. Также не стоит преуменьшать и влияние общения с окружающими людьми, ведь именно в процессе межличностного взаимодействия человек больше всего получает оценок в свой адрес.

Таким образом, самооценка меняется под воздействием разнообразных факторов, окружающих условий и меняющихся жизненных обстоятельств. Важный компонент целостного самосознания личности – самооценка – выступает необходимым условием бытия гармоничного человека, живущего в согласии как с самим собой, так и с другими людьми, с которыми он общается и вступает во взаимодействие.

Список литературы:

1. Ананьев, Б.Г. Человек как предмет познания – СПб.: Питер-Трейд, 2016 – С. 340.
2. Бернс, Р. Развитие Я-концепции и воспитание – М.: Прогресс, 2016. – С. 130.
3. Влияние самооценки на жизнедеятельность людей [Электронный ресурс] // Cyberleninka.ru: офиц. Сайт. – 2020. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-samootsenki-na-zhiznedeyatelnost-lyudey>. – (дата обращения: 27.05.2023.)
4. Молчанова О.Н. Самооценка. Теоретические проблемы и эмпирические исследования : учебное пособие – М.: Флинта, 2016. – С. 392.

5. Мухина Ю.И. Самооценка как форма проявления самосознания // Вопросы науки и образования. – 2018. – № 3 (15).
6. Особенности развития самооценки личности [Электронный ресурс] // Cyberleninka.ru: офиц. сайт. – 2016. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-razvitiya-samootsenki-lichnosti>. – (дата обращения: 27.05.2023.)
7. Самооценка – что это такое: понятие, структура, виды и уровни. Коррекция самооценки [Электронный ресурс] // Cyberleninka.ru: офиц. сайт. – 2019. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/samootsenka-chto-eto-takoe-ponyatie-struktura-vidy-i-urovni-korreksiya-samootsenki>. – (дата обращения: 27.05.2023.)
8. Чеснокова И.И. Проблемы самосознания в психологии – М.: Наука, 2017. – С. 244.