**САМООЦЕНКА ЛИЧНОСТИ КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ФЕНОМЕН: ПОНЯТИЕ, СВОЙСТВА, СТРУКТУРА И ВИДЫ**

**Боголюбова Анастасия Львовна**

Студент

ОЧУВО «Международный инновационный университет»,

г. Сочи

**Аннотация:** В статье рассматриваются понятие, свойства, структура и виды самооценки личности как психологического феномена. Автор делает выводы, что в основе самооценки лежит одна из главных потребностей людей - стремление к самоутверждению. Человек стремится найти свое место в жизни, утвердить себя как члена общества в глазах окружающих и своем собственном мнении. С помощью оценок со стороны окружающих у личности постепенно формируется собственное отношение к себе, самооценка своей личности, а также оценка отдельных форм активности и коммуникации.

**Ключевые слова:** психология, самооценка личности, психологический феномен, оценка окружающих

**PERSONALITY SELF-ESTEEM AS A PSYCHOLOGICAL PHENOMENON: CONCEPT, PROPERTIES, STRUCTURE AND TYPES**

**Bogolyubova Anastasia Lvovna**

**Student**

OCHUVO «International Innovation University»

Sochi

**Abstract:** The article discusses the concept, properties, structure and types of self-esteem of a personality as a psychological phenomenon. The author concludes that self-esteem is based on one of the main needs of people - the desire for self-affirmation. A person strives to find his place in life, to establish himself as a member of society in the eyes of others and his own opinion. With the help of assessments from others, a person gradually develops his own attitude towards himself, self-esteem of his personality, as well as an assessment of individual forms of activity and communication.

**Key words:** psychology, self-assessment of personality, psychological phenomenon, assessment of others.

Понятие самооценка включает в себя широкий спектр физических, поведенческих и социальных проявлений личности. Они связаны с оценкой личностью самой себя в данных характеристиках. Исследование данного понятия обычно начинается с анализа самосознания личности. Так что сознание является тем образованием, из которого извлекают или пытаются найти самооценку. В большинстве случаев исследователи самооценки при ее изучении используют, казалось бы, такие идентичные термины: самосознание и самоотношение, уважение и, собственно, самооценка. В то же время несмотря на тождественность, существуют определенные концептуальные различия в определении понятия «самооценка». «Самооценка» в психологической литературе понимается как сложная система, которая определяет характер самоотношения индивида и включает общую самооценку с точки зрения уровня уважения к себе или неприятия себя; парциальные оценки — это отношение к отдельным сторонам своей личности (поступкам) и успешности отдельных видов деятельности.

В психологии существует несколько подходов к рассмотрению самооценки. Если человек оценивает себя в целом с положительной или негативной стороны, такую самооценку можно назвать общей. Оценка результатов деятельности и достижений в отдельных аспектах является частной. Необходимо отметить, что частные оценки могут развиваться неравномерно.

Наиболее точным представляется определение самооценки, данное В.С. Агаповым, который в своем исследовании придерживается следующей позиции: «самооценка — это наличие критической позиции индивида по отношению к тому, чем он обладает» [1, с.68]. Ученый приводит в доказательство точку зрения Л.В. Бороздиной, считающей, что «самооценка — это не констатация имеющегося потенциала, а именно его оценка с точки зрения определенной системы ценностей… По итогам проводимой самооценки формируется то или иное отношение к себе, позитивное или негативное, с чертами отрицания, неприятия» [3, с.99]. «Самооценка – это специальная функция самосознания, не сводимая ни к образу Я, ни к самоотношению; самооценка служит источником пополнения знаний личности о себе» [1, с.68].

А. К. Болотова определяет самооценку как «…один из наиболее важных показателей развития личности: она позволяет принимать решения в различных ситуациях, определять степень амбиций индивидуума и характер его отношений с другими людьми». Во время взросления ребенка, он начинает отделяться от окружающих в своих суждениях и продолжает меняться на протяжении всей жизни [2, c. 246]

Согласно суждению Т.В. Галкиной, «самооценка дает собой проекцию осознаваемых свойств на внутренний идеал, сравнение собственных данных с ценностными шкалами». Так, самооценка представляет собой положительной или негативной уверенностью человека в самом себе [4, с. 35].

Наиболее полное определение самооценки дает Л.Ю. Бороздина: «Самооценка - оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей, - ценность, приписываемая ею себе или отдельным своим качествам. Относясь к ядру личности, она - важный регулятор поведения. От нее зависят взаимоотношения человека с окружающими, его критичность, требовательность к себе, отношение к успехам и неудачам. Тем самым она влияет на эффективность деятельности и дальнейшее развитие личности. В качестве основного критерия оценивания выступает система смыслов личностных индивида» [3, с.100].

Далее следует определить, какое место самооценка занимает среди структур самосознания. Рассмотрим, что такое самосознание и как оно формируется у человека. Индивидуальное сознание — это осмысленное, осознанное и сознательное отношение к своим потребностям или возможностям в жизни. С точки зрения различных исследователей, структура самосознания может включать от двух до пяти компонентов.

Современная общая психология оценивает самооценку как статическое состояние, но при рассмотрении в рамках гештальт-подхода она воспринимается не только статичным состоянием, но и процессом. Непостоянство самооценки – это не только изменяющийся конструкт, но и постоянно развивающийся. В первую очередь самооценка является функцией регулирования поведения и деятельности человека, так как она может соотносить потребности людей с их возможностями. С точки зрения самопознания, самооценка - результат интегральной работы в сфере самопознания с одной стороны и эмоционально-ценностных отношений с другой. Источниками формирования самооценки, изменяющих важность на разных этапах становления личности выделяют: оценка других людей, круг значимых других или референтная группа, актуальное сравнение с другими, сравнение реального и идеального Я, измерение результатов своей деятельности.

Наличие самооценки – это один из важнейших факторов в формировании личности. С помощью нее индивиды могут стремиться к тому, чтобы соответствовать не только уровню окружающих, но и собственному личному уровню. Сформированная самооценка представляет собой не только знания о себе, но и определённое отношение к самому себе. Кроме уровня (высоты) самооценки выделяют и другие её параметры: устойчивость (стабильность), адекватность (истинность). Соответственно различают следующие виды самооценки: устойчивая и неустойчивая; адекватная и неадекватная. Неадекватная самооценка может быть завышенной и заниженной [1, с.41].

Иногда еще говорят об оптимальной и неоптимальной самооценке, тем самым подчеркивая, что многим людям свойственно оценивать себя чуть выше среднего, и это скорее норма, чем отклонение. Она может быть правильной (адекватной), когда мнение человека о себе совпадает с тем, что он в действительности собой представляет [2, С. 150].

У человека с адекватной самооценкой есть правильное понимание своих возможностей и способностей, он достаточно критически относится к себе, старается объективно оценивать свои неудачи и успехи, стремиться реально смотреть на свои неудачи и успехи. У него есть свои собственные критерии оценки достигнутого, может предсказать, как это отреагируют другие люди: товарищи по работе и близкие друзья. По сути, адекватная самооценка — это результат постоянного поиска реальной меры и не слишком большой переоценки, но и без излишней критичности к своему общению, деятельности и переживаниям. Такая самооценка является наилучшей для конкретных условий и ситуаций. К оптимальной относятся самооценки «высокий уровень» и «вышесреднего уровня» (человек заслуженно ценит, уважает себя, доволен собой), а также «средний уровень» (человек уважает себя, но знает свои слабые стороны и стремится к самосовершенствованию, саморазвитию).

В зависимости от уровня самооценки происходит стимулирование или же ослабление активности человека. Во всех тех ситуациях, когда люди оценивают себя неправильно (необъективно), когда их мнение о себе резко расходится с тем как его воспринимают другие, самооценка чаще всего бывает неправильной (неадекватной) [2, С. 152-155].

При необоснованно завышенной самооценке человек создает неправильное представление о себе, идеализированный образ своей личности и возможностей для окружающих. Обычно люди идут на игнорирование своих неудач, чтобы сохранить высокую оценку себя, своих поступков и дел. С этим связано сильное эмоциональное «отталкивание» всего, нарушающего представление о себе. Изменяется восприятие реального мира, а отношения к нему становятся неадекватными.

Чисто эмоциональное отношение становится неадекватным. Это приводит к тому, что справедливое замечание начинает восприниматься как незаслуженное замечание, а объективная оценка результатов работы — как несправедливо заниженная. Результат неудачи является результатом чьих-то козней или неблагоприятных обстоятельств, ни в коем случае не зависящих от действий самого человека. Подавляющее большинство людей с неадекватно высокой самооценкой отказываются признавать, что все это — следствие собственных ошибок и лени или недостатка знаний.

Рост чрезмерного самодовольства может быть вызван соответствующим стилем воспитания в семье или школе. Незаслуженные поощрения и похвалы могут способствовать развитию в таком человеке ощущения уникальности, искажения представлений о собственных способностях или объективной оценки результатов своей деятельности. В большинстве своем самоуверенные люди не любят анализировать свои действия и поступки. Снижение уровня потребности в самосовершенствовании затрудняют процесс самовоспитания.

При необоснованно высокой самооценке может возникать пренебрежение к другим людям и неуважительное отношение, резкие и необоснованные высказывания в их адрес, отсутствие внимания к чужому мнению, высокомерия и зазнайства, что является основной причиной конфликтов. Недостаток критики к себе мешает видеть, как другие люди могут быть оскорблены высокомерием или непререкаемостью суждений. Большинство людей со слишком завышенной самооценкой гипертрофировано оценивают свои достоинства, ставят перед собой более высокие цели и не имеют возможности реально достичь их. Высокий уровень требований к себе идет в ущерб реальным возможностям. Здоровые черты характера: честь и достоинство - перерождаются в высокомерие, тщеславии или эгоцентризм.

В психике людей с завышенной самооценкой возникает «аффект неадекватности», который является попыткой лиц с завышенной самооценкой оградить себя от реальных обстоятельств и сохранить привычную самооценку, почувствовать себя хорошо, быть на высоте в собственных глазах или считать себя пострадавшим и обиженным. Такой человек становится выше в своих собственных глазах и не вызывает недовольства собой. Если потребность в завышенной самооценке удовлетворена, то нет необходимости менять ее и заниматься самоуправлением. Этот паттерн поведения не самый лучший и слабость такой позиции обнаруживается достаточно быстро. В результате возникают конфликты с людьми, которые имеют иные представления о личности, ее способностях или возможностях. Как правило, это психологическая защита. «Аффект неадекватности» — это психологическая защита, которая сама по себе временная мера и не позволяет решить главную задачу - кардинальное изменение неоптимальной самооценки, выступающей причиной возникновения неблагоприятных межличностных отношений.

Такая психологическая защита может быть использована как прием для решения простейших задач, но совершенно не подходит в качестве стратегии достижения главных целей в жизни. Согласно тому факту, что самооценка складывается из оценок окружающих (сверстников, коллег, начальства и родных), формирование идеальной самооценки в основном зависит от справедливости оценок каждого из этих людей. Важно помочь человеку поднять неадекватно заниженную самооценку, помочь ему поверить в свои силы, возможности и способствовать развитию личности. Если самооценка достаточно гибкая и изменяется в зависимости от реальных успехов или неудач, это несомненно благоприятствует развитию личности, так как ей приходится прикладывать максимум усилий для достижения поставленных целей, развивать свои способности и волю.

Если самооценку человека можно оценить как низкую, то он может быть не в состоянии реализовать свои возможности полностью. Такая самооценка означает неуверенность в себе, робость и отсутствие амбиций. Этот тип людей никогда не ставит перед собой сложных целей, а ограничивается решением простых задач. Они слишком требовательны и критичны к себе. С неадекватно низким уровнем самооценки человек считает себя хуже других, а свои способности необоснованно ниже. Такие люди испытывают чувство вины за свои действия перед другими людьми.

Людям с низкой самооценкой свои заслуги кажутся незначительными и недостойными, любое достижение вызывает у них беспокойство. У человека с такой самооценкой могут быть тяжелые эмоциональные переживания, внутренний конфликт. Кроме того, низкая самооценка наносит ущерб и обществу, так как человек не полностью реализует свои силы или возможности. Заниженная самооценка, болезненная неуверенность в своих силах привадят к трудностям в общении с другими людьми.

Непросто сформировать объективную самооценку – это почти невозможно. Психологи считают, что переоценивание своих способностей и веры в успех полезнее недооценки собственных возможностей [3, с.45-48]. Людям, имеющим низкую самооценку свойственно ставить перед собой менее значимые цели и преувеличивать значение неудачи.

На самом деле неуверенность — это устойчивое качество личности, которое способствует формированию у человека таких черт характера: смирение и пассивность, «комплекс неполноценности». По этой причине внешний вид таких людей также своеобразен: голова втянута, походка неуверенная, он хмур и неулыбчив. Окружение может принять такого человека за злого и недружелюбного, а это, хоть и ненамеренно, означает изоляцию от людей и одиночество.

Неуверенность в себе может провоцироваться чрезмерной самокритичностью. Многие люди слишком строги по отношению к себе и еще более требовательны в отношении других, не прощают ни одной ошибки или неудачи, что становится причиной конфликтов. Когда тебе указывают только на негативные качества и промахи, появляется неприязнь к источнику этих оценок. Проблемы с самооценкой могут возникнуть и из-за некоторых субъективных факторов. Например, неуверенность может быть одной из характеристик тревожности, а страх выступает в качестве одного их признаков тревоги. Научиться справляться с неуверенностью через процесс самовоспитания сложно, потому что люди не верят в свои возможности и перспективы.

Важным условием становления полноценной личности является формирование адекватной самооценки. Достойно и позитивно прожить жизнь, полной трудностей и препятствий проще человеку с уверенностью в себе, своей силе и своих возможностях. Люди с адекватной самооценкой спокойно воспринимают поражения и способны на невероятные усилия в достижении своих целей. Люди, которые поддерживают позитивное отношение к себе, не жалуются на неудачи, с ними приятно иметь дело, они всегда готовы к работе и общению.

Сопоставление образа «реального Я» и «идеального Я» играет важную роль в формировании самооценки. Именно поэтому тем, кому удается достигнуть в реальности характеристик идеального уровня качества, тот и имеет высокую самооценку. В случае если человек «малоэффективно» справляется с сокращением разрыва между этими характеристиками и реальностью своих достижений, его самооценка будет низкой.

Признаками уверенного человека можно считать решительность, уверенность в себе и способность находить рациональные решения. Уверенный человек критически относится к допущенным ошибкам и анализирует причины их появления, чтобы избежать повторения ошибок в будущем. Таким образом развивать у себя адекватную самооценку стоит на основе на самопознания. В результате познания и оценки человеком самого себя, он сможет более сознательно, а не импульсно управлять своим поведением.

В то же время знания о себе являются объектом эмоций, оценок и становятся причиной постоянного самоотношения. Некоторые вещи трудно постичь самостоятельно, а некоторые – просто невозможно. Определенные аспекты «Я-образа» ускользают от сознания, неосознанные или бессознательные. Оценивая свои представления о самом себе, человек обычно считает их убедительными независимо на каком основании они составлены. В процессе самооценивания могут быть использованы два способа:

1) уровень своих притязаний должен соответствовать уровню результатов своей деятельности.

2) путём сравнительного анализа своих возможностей и способностей других людей.

Несмотря на то, что самооценка всегда носит субъективный характер её показатели могут быть различными по аспектам адекватности и уровня. Самоотношение может рассматриваться как оценка или показатель. Однако знания о себе самом, естественно, ему небезразличны: то, что в них раскрывается, оказывается объектом его эмоций, оценок, становится предметом его более или менее устойчивого самоотношения.

Выделяют актуальную самооценки (то, чего еще не достигли), а также потенциальную (то, на что способен). Уровень притязаний – это уровень, на котором находится потенциальная самооценка.

Явление самооценки связано с одной из главных потребностей человека - потребностью в признании. Человек стремится занять свое место, утвердиться как член общества и доказать свою значимость для других людей и себя самого.

В определении аспектов отношений с собой, которые связаны с отношением к себе, есть терминологическая определенность. Это и самоуважение, и самопринятие, и эмоционально-ценностное отношение к себе, и простое уважение. С точки зрения данного различия, за ним не следует никаких более или менее определенных и общепризнанных концепций. Элементы понятия могут быть определены только при проведении определенных исследований или научных построений. По этому поводу можно сказать, что в данной области еще нет устоявшейся терминологической традиции.

Самооценка – это сложное личностное образование. Это отражение того, что человек узнал от других людей о себе и его собственной активности по осознанию своих действий и личностных качеств. Анализ психологических исследований зарубежных и отечественных ученых показывает сущность самооценки личности и необходимость обратить внимание на то, что в структуре самооценки обычно выделяют два уровня: первый уровень - это «частные оценки, или конкретно-ситуативные характеристики»; второй – «внеситуативная или устойчивая оценка».

Изученная литература позволила выделить наиболее важные социальные психологические факторы, влияющие на рассогласование между самооценкой и объективной оценкой качеств личности. Данные факторы представляют собой:

социальные факторы, к которым относятся: социальный статус и социальная уверенность в себе;

социальные потребности (социальные нужды), социальную отчужденность;

личностные образования личности, выступающие в качестве фундаментальной основы развития.

.

**Список литературы**

1. Агапов B.C. Становление Я-концепции в управленческой деятельности руководителей: дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.05, 19.00.13 М.2019. – 495 с.
2. Болотова А. К. Социальные коммуникации. Психология общения: Учебник и практикум для СПО. Люберцы: Юрайт, 2016. 327c.
3. Бороздина Л.В. Что такое самооценка // Психологический журнал. 2018. № 4. С. 99-100.
4. Головин С.Ю. Словарь практического психолога. / Сост. С. Ю. Головин. Минск: Харвест, 2015. – 800 с.

© А.А. Алиев, 2024