

**Я. В. Свило**

*г. Гомель, ГГУ имени Ф. Скорины*

## **САМООЦЕНКА КАК СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ РЕСУРС ЛИЧНОСТИ**

Несмотря на то, что понятие «ресурсы личности» относительно новое для научной психологии, оно получило большое распространение и является актуальным во многих психологических исследованиях. Сам термин был заимствованно из экономики и теории управления, однако, сейчас начинает занимать в психологии личности все более важное место. Проблема ресурсов рассматривается в работах многих известных отечественных психологов (таких как Д. А. Леонтьев, В. А. Бодров, В. А. Либина, Е. А. Сергиенко, К. Муздыбаев, Л. А. Китаев-Смык, Н. Е. Водопьянова, О. А. Конопкин, А. Б. Леонова, В. И. Моросанова, Л. Г. Дикая, Т. Л. Крюкова, А. К. Осницкий, В. А. Толочек), а также в работах зарубежных исследователей (П. Балтеса, Э. Динера, Р. Лазаруса, С. Фолкман, С. Мадди, С. Хобфолла, Р. Баумейстера и других).

Так В. А. Бодров дает следующее определение ресурсам: «Ресурсы – это те физические и духовные возможности человека, мобилизация которых обеспечивает выполнение его программы и способов (стратегий) поведения для предотвращения или купирования стресса» [1, с. 115–116]

При этом, Т. Ю. Иванова в своей работе в рамках теории сохранения ресурсов, понятие «ресурсы» выделяет как центральное, понимая под ним ценности человека (или общества), которые он стремится приобрести, сохранить, преумножить и накопить [2].

Разделяя ресурсы на личностные и социальные, многие авторы выделяют самооценку в качестве личностного ресурса. Однако, мы считает рациональным выделение самооценки в качестве социально-психологического ресурса личности.

Выделяя самооценку, в качестве важного ресурса, ее рассматривают как категорию самоотношения, демонстрирующую то, как человек относится к себе (позитивное или негативное отношение) [3]. В отличие от того, как отечественные исследователи понимали и раскрывали понятие «самооценка» [4], в зарубежной психологической литературе применяют более узкий конструкт «self-esteem», который отражает особый тип самоотношения – чувство ценности своей личности и нужности другим людям [5]. Термину Self-esteem более соответствует русскоязычное понятие «самоценность», которое определяется как восприятия человеком собственной личности как ценности, необходимой для других людей. Однако, ряд авторов опровергают общую позитивную окраску этого понятия. Например, отмечается непосредственная взаимосвязь высокого уровня самооценки и нарциссизма [6].

В зарубежной психологии существует исследование [7, p. 125] в результате которого было выявлено, что самооценка, оптимизм и чувство контроля являются более или менее взаимозаменяемыми ресурсами и что, когда один из них высок, то же самое происходит и с другими. Так, представители женского пола, обладавшие этой ресурсной триадой, показывали более высокую эффективность совладания со стрессовыми ситуациями и имели лучшие психологические показатели при столкновении с угрозой аборта и его последствиями. Другая группа ученых в рамках своего исследования аналогичным образом выявили, что ключевые ресурсы чувства превосходства, оптимизма и самоуважения сильно коррелируют и нагружают центральную структуру [8].

При этом в работах отечественных психологов под самооценкой часто рассматривают то, как личность оценивает себя, свои возможности, качества и свое место среди других людей – ценность, которую она приписывает себе или отдельным качествам своей личности [9]. С. Л. Рубинштейн в своих работах, изучая самооценку, отмечал, что она обусловлена мировоззрением, которое определяет критерии, эталоны, нормы оценки, т. е. самооценка зависит от вклада личности в общественное дело, тем, «что он как общественный индивид делает для общества» [10]. Таким образом, наличие социальной составляющей в формировании самооценки делает выделение самооценки в качестве социально-психологического ресурса целесообразным. Поскольку, мнение о себе личность формирует на основании сравнения себя с другими, а также на основании оценок, которые она получает от окружения. Относясь к ядру личности, самооценка способна регулировать поведение личности, которое, в свою очередь, оказывает влияние на взаимоотношения человека с окружающими, его критичность, требовательность к себе, отношение к успехам и неудачам. Соответственно, она влияет на деятельность, ее эффективность, а также дальнейшее развитие личности в целом [9]. Вначале на самооценку влияют родители, позже друзья, коллеги, ближайшее окружение, а также источники информации (СМИ) и т. д. Причем в данном случае одновременно развиваются несколько процессов. Первый – социальное сравнение: личность проводит сравнение между собой и другими людьми по различным критериям (красота, ум, способности и др.). Второй – непосредственно прямые комментарии окружающих обращенные к личности («молодец», «трус» и т. д.). Позже формируются внутренние стандарты относительно того, каким человек хочет быть, чего он хочет достичь, и он начинает руководствоваться ими [11].

Соответственно, возможно отнесение самооценки к социально-психологическим ресурсам, поскольку она формируется непосредственно в обществе (в первую очередь в семье) и окружающие люди оказывают влияние на ее формирование. Также от уровня самооценки зависит не только то, как человек будет чувствовать себя в обществе других людей, но и то, как он будет себя вести, как будет воспринимать окружающих людей, взаимодействовать с ними. Таким образом, без оценок других людей, без сравнения себя с другими, без модели «что хорошо, что плохо», невозможно формирование самооценки. Все вышеперечисленное выступает социальными условиями формирования самооценки и делают рациональным выделение самооценки не только в качестве личностного ресурса, но и социально-психологического.

## Список использованных источников

- 1 Бодров, В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В. А. Бодров. – Москва : ПЕР СЭ, 2006. – 527 с.
- 2 Иванова, Т. Ю. Теория сохранения ресурсов как объяснительная модель возникновения стрессов / Т. Ю. Иванова // Психология. – 2013. – Т. 10, № 3. – С. 119–135.
- 3 Baumeister, R. F. Ego depletion and self-regulation failure: A resource model Self Control / R. F. Baumeister // *Alcoholism: Clinical and Experimental Research*. – 2003. – Vol. 27, No 2. – P. 281–284.
- 4 Бодалев, А. А. Общая психодиагностика / А. А. Бодалев, В. В. Столин, В. С. Аванесов. – Москва : Речь, 2000. – 443 с.
- 5 Coopersmith, S. The antecedents of self-esteem / S. Coopersmith. – San Francisco : W. H. Freeman, 1968. – 283 p.
- 6 Are normal narcissists psychologically healthy? Self-esteem matters / C. Sedikides [et al.] // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 2004. – Vol. 87, No 3. – P. 400–416.
- 7 Cozzarelli, C. Personality and self-efficacy as predictors of coping with abortion / C. Cozzarelli // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 1993. – № 65. – P. 124–126.
- 8 Psychological adaptation and birth outcomes: The role of personal resources, stress, and sociocultural context in pregnancy / C. K. Rini [et al.] // *Health Psychology*. – 1999. – 18. – P. 333–345.
- 9 Головин, С. Ю. Словарь практического психолога / С. Ю. Головин. – Минск : Изд-во «Харвест», 2001. – 250 с.
- 10 Рубинштейн, С. Я. Психология умственно отсталого школьника: учеб. пособие для студентов пед. ин-тов по спец. №2111 «Дефектология». 3-е изд., перераб. и доп. / С. Я. Рубинштейн. – Москва : Просвещение, 1986. – 192 с.
- 11 Горобинский, М. А. Самооценка: особенности ее формирования и значение в жизни человека [Электронный ресурс] / М. А. Горобинский, С. М. Ветвицкая // *Международный студенческий научный вестник*. – 2017. – № 6. – Режим доступа : <http://www.eduherald.ru/ru/article/view?id=17850>. – Дата доступа : 26.09.2020.

**Т. Г. Шатюк**

*г. Гомель, ГГУ имени Ф. Скорины*

### **РАБОТА В «ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ МАСТЕРСКОЙ» С НЕАДЕКВАТНЫМ ОТНОШЕНИЕМ К ОПАСНОСТИ И ВЫСОКИМ УРОВНЕМ СТРАХА У СТУДЕНТОВ**

В современном мире существует множество факторов психологической небезопасности личности, человек в условиях психологических и информационных войн достаточно уязвим, возникающие ощущения тревоги, неуверенности существенно влияют на качество жизни и социальную адаптацию в обществе, поэтому проблема страхов и отношения к опасности является как никогда актуальной. На молодежь обрушивается множество неблагоприятных факторов и возникают страхи, которые могут мешать учебному процессу, социальной активности, взаимоотношениям. Вместе с тем имеется часть молодых людей, которые отличаются беспечностью, открыты риску, демонстративности и всяческому признанию себя в обществе. Они мало задумываются о последствиях своих действий.

Вышеизложенное определило логику эмпирического исследования, проведенного в 2 этапа на базе ГГУ имени Ф. Скорины. На первом этапе исследования *выборку* составили 320 студентов, средний возраст которых 18,6 лет. В качестве *психодиагностического инструментария* были использованы:

- *опросник на выявление типа отношения к опасности* В. Г. Маралова, Е. Ю. Малышевой, О. В. Смирновой, Е. Л. Перченко, И. А. Табунова;
- *тест «Чтого мы боимся»* В. Леви (*C-тест*).