

САМООЦЕНКА В СТРУКТУРЕ САМООТНОШЕНИЯ ЛИЧНОСТИ

Е.В. Кражевская

Проблема самоотношения занимала умы выдающихся ученых с давних времен. Так, уже Декарт говорил о том, что «заинтересованность собой» предполагает не просто сознание, а самосознание [4].

Самоотношение имеет достаточно сложную психологическую структуру. Одной из основных составляющих самоотношения является самооценка.

То, что мы думаем о себе, как оцениваем себя, оказывает глубокое влияние на всю нашу жизнь [1]. Самооценка связана с одной из центральных потребностей человека – потребностью в самоутверждении, со стремлением человека найти свое место в жизни, утвердить себя как члена общества в глазах окружающих и в своем собственном мнении. Под влиянием оценки окружающих у личности складывается собственное отношение к себе и оценка своей личности [5].

Самооценка играет важнейшую роль в формировании целостности личности, которая обеспечивает то или иное отношение к себе. Представления человека о самом себе даже в детском возрасте должны быть согласованными, иначе произойдет фрагментация личности, и человек будет страдать от смещения ролей. Самооценка включает в себя как реальное, так и идеальное «я» – наши представления о том, каковы мы на самом деле, и о том, какими бы нам следовало быть. Человек, воспринимающий эти два «я» как не слишком далеко стоящие друг от друга, скорее станет зрелым и приспособленным к жизни, чем тот, который ставит свое реальное «я» намного ниже «я» идеального. Этим определяется целостность самоотношения и личности [2].

В процесс переработки информации, относящейся к нашему Я, вторгается предрасположение к себе как один из маркеров самоотношения. Мы охотно прощаем свои неудачи, принимаем похвалу за наши успехи и во многом считаем себя выше среднего. Такое завышенное мнение о себе позволяет большинству из нас наслаждаться преимуществами высокой самооценки, хотя есть опасность «задрать нос». Существует достаточно

распространенное мнение о том, что многие из нас имеют низкую самооценку. Психолог-гуманист старшего поколения Карл Роджерс пришел к выводу, что большинство людей, которых он знал, презирают себя, считая, что они ни на что не способны и их нельзя любить. Человек с низкой самооценкой выглядит потеряннным. Он, как правило, более пассивен, внушаем и менее популярен. Такие люди чрезмерно чувствительны к критике, полагая, что она свидетельствует о их неполноценности. Но и комплимент они принять не умеют. («Ну что Вы, я вовсе не такой. Вы, наверное, так говорите, просто чтобы сделать мне приятное»). Поэтому не удивительно, что исследователи отмечают более высокую невротичность людей с низкой самооценкой по сравнению с теми, у кого самооценка высокая [3].

Люди с высокой самооценкой в структуре самоотношения не огорчатся когда их критикуют, и не опасаются быть отвергнутыми. Они скорее готовы поблагодарить за «конструктивный совет». Получив отказ, они не воспринимают его как унижение своей персоны. Причины его они рассматривают иначе: следовало приложить больше усилий, не идти напролом; просьба была чрезмерно или, наоборот незначительна; время и место были выбраны неудачно. Человек, давший отказ сам страдает от каких-то проблем и потому нуждается в понимании. В любом случае причины отказа – не в них, а вне их; эти причины следует проанализировать, чтобы перегруппировать силы и предпринять новое наступление более надежными средствами. Таким людям легко быть оптимистами: они чаще добиваются своего, чем проигрывают.

Слишком высокая или слишком низкая самооценка нарушает процесс самоуправления, искажает контроль. Особенно это заметно происходит в общении, где лица с завышенной и заниженной самооценкой выступают причиной конфликтов [5].

Люди, осознающие собственную значимость, как правило, распространяют вокруг себя ореол удовлетворенности. Они менее зависимы от поддержки и одобрения окружающих, поскольку научились сами себя стимулировать. Такие люди своей предприимчивостью и инициативностью заставляют работать социальный механизм, и соответственно им достается львиная доля предоставляемых обществом благ [1].

Литература:

1. Зимбардо. Застенчивость. М., 1986.
2. Крайг Г. Психология развития. СПб., 2000. – 992с.
3. Майерс Д. Социальная психология. СПб., 2000. – 688с.
4. Столин В.В. Самосознание личности. М., 1983. – 286с.
5. Столяренко. Основы психологии. Ростов н/Д. Издательство «Феникс», 1997г. – 756с.