

dents-psychologists is studied. Practical importance of the obtained results is that they can be used in the preparation of young specialists and managers. The necessity of the development of these abilities with the purpose of preparation of skilled specialists is based.

*Стаття надійшла до редакції 3.03.2011*

**УДК 378:37,032**

*Ибрагимова К.О.  
г. Харьков, Украина*

### **САМООЦЕНКА КАК ОСНОВА ЛИЧНОСТНОГО СМЫСЛА ИНДИ- ВИДА**

Говоря о нашем мнении о себе, оценке своих способностей, зависимости от оценки окружающих людей, сравнении своих достижений с успехами других, мы имеем в виду нашу самооценку.

Анализ литературы показывает, что в современном обществе большинство кризисных явлений связано с непосредственным участием личности в социально - экономических процессах. Достижение объекта в процессе оценивания своих поступков является ведущим направлением в изучении аспектов существования общества. То есть баланс в развитии процессов, происходящих внутри, будет зависеть от выбора самой личности и от степени ее участия в формировании общества. Поэтому очень важно сформировать специалиста, способного дальновидно мыслить, адекватно реагировать на быстрые изменения в процессе модернизации общества, а также объективно оценивать результаты своей деятельности. А значит обоснованно и самостоятельно выносить вердикт своим поступкам по сравнению с достижениями и успехами других. Поэтому проблемой исследования мы выбрали самооценку.

Цель статьи заключается в анализе самооценки и исследовании мыслей таких авторов как Т. Шибутани, Б.Г.Ананьев, Г. Каплан, А.В. Захарова, Г.К. Валицкас, К.Р. Роджерс и другие мы проанализировали и выделили следующее.

Так, американский психолог Г. Каплан - исходит из постулата, что один из ведущих мотивов человека - это мотив самоуважения. Когда у человека по каким-то причинам формируется низкая самооценка, его потребность в самоуважении особенно обостряется и заставляет искать способы ее удовлетворения. Если при этом самооценку не удастся повысить социально приемлемыми способами, он начинает выбирать альтернативные образцы поведения. Обычно это связывается с переориентацией его на девиантные группы. Участие в этих группах дает новые способы самоутверждения и позволяет повысить самооценку. Подтверждением этой гипотезы явились данные цитируемого автора о положительных корреляциях между низкой самооценкой и последующим усвоением людьми, чаще подростками, девиантных реакций, а также между

предшествующим девиантным типом поведения и последующим повышением уровня самооценки. Правда, эти факты автор рассматривает как самые общие и предварительные свидетельства в пользу выдвинутой гипотезы, указывая на необходимость ее дальнейшей проверки и уточнения. Т. Шибутани говорит о самооценке так: "Если личность - это организация ценностей, то ядром такого функционального единства является самооценка" [2, с. 56].

Ведущая роль самооценке отводится в рамках исследования проблем самосознания: она характеризуется как стержень этого процесса, показатель индивидуального уровня его развития, его личностный аспект, органично включенный в процесс самопознания. С самооценкой связываются оценочные функции самопознания, вбирающие в себя эмоционально-ценностное отношение личности к себе, специфика понимания ею самой себя.

Б.Г.Ананьев высказал мнение, что самооценка является наиболее сложным и многогранным компонентом самосознания (сложный процесс опосредованного познания себя, развернутый во времени, связанный с движением от единичных, ситуативных образов через интеграцию подобных ситуативных образов в целостное образование - понятие собственного Я, являющимся прямым выражением оценки других лиц, участвующих в развитии личности).

Самооценка - неперменный спутник нашего "Я". Она проявляется не столько в том, что человек думает или говорит о себе, сколько в его отношении к достижениям других. С помощью самооценки происходит регуляция поведения личности. Интерес человека к себе, к своему внутреннему миру издавна являлся предметом особого внимания. Первоначально вопрос о "Я" соотносился главным образом с познанием человеком самого себя как существа мыслящего - в этом значении и надо понимать слова Декарта "Я мыслю, следовательно, существую". Но потом стало очевидно, что человеческое "Я" гораздо глубже и не исчерпывается только мыслительными свойствами. В состав "Я" входит все то самое дорогое для человека, расставаясь с которым он как бы утрачивает частицу самого себя.

"Есть только одна и только одна вещь во вселенной, о которой мы знаем больше, чем могли бы узнать в результате наблюдения извне, - сказал К.С.Льюис. - Эта вещь - мы сами. У нас есть, так сказать, внутренняя информация; мы в курсе дела" [1; с. 126].

Поведение человека всегда так или иначе сочетается с его представлением о себе ("образ Я") и с тем, каким он хотел бы быть. Изучение свойств самосознания, адекватности самооценок, структуры и функций "образа Я" представляет не только теоретический, но и практический интерес в связи с формированием жизненной позиции личности.

Что такое самосознание? В психологической науке принято следующее определение: "Совокупность психических процессов, посредством которых индивид осознает себя в качестве субъекта деятельности, называется са-

мосознанием, а его представления о самом себе складываются в определенный "образ "Я"

"Образ "Я" - это не просто представление или понятие личности о самой себе, а социальная установка, отношение личности к себе. Поэтому в образе "Я" можно выделить три компонента:

- 1) познавательный (когнитивный) - знание себя, самосознание;
- 2) эмоционально - оценочный - ценностное отношение к себе;
- 3) поведенческий - особенности регуляции поведения.

Как уже говорилось, образ "Я" - не статическое, а чрезвычайно динамичное образование личности. Образ "Я" может возникать как представление о себе в момент самого переживания, обычно обозначаемого в психологии как реальное "Я". Это "Я" все время меняется, например "Я" до соревнования и после соревнования, "Я" до экзамена и после экзамена будут различны. Одновременно образ "Я" является идеальным "Я" субъекта, т.е. каким он бы должен стать, чтобы соответствовать социальным нормам и ожиданиям окружающих. Это то, к чему стремится человек, кем он хочет стать в будущем. Возможно еще существование и фантастического "Я". В этом случае человек смотрит на себя сквозь призму собственных желаний, не учитывая своих реальных возможностей. Обычно фантастическое "Я" сопровождается словами "если бы", что означает, каким субъект желал бы стать, если бы это оказалось для него возможным.

Все "Я" уживаются в человеке одновременно. И если одно из "Я" будет преобладать над другими, это может отразиться на его личности. Так, если перевес в структуре личности фантастических представлений о себе не сопровождается поступками, которые способствовали бы осуществлению желаемого, происходит дезорганизация деятельности и самосознания человека. Степень правильности образа "Я" выясняется при изучении одного из важнейших его аспектов - самооценки личности, т.е. оценки личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей. Это наиболее существенная и наиболее изученная в психологии сторона самосознания личности.

По мнению, А.В. Захаровой самооценка - проекция осознаваемых качеств на внутренний эталон, сопоставление своих характеристик с ценностными шкалами. А с другой стороны самооценка - это гордость, самоуверенность, позитивная или негативная установка на себя.

Г.К. Валицкас предложил рабочее определение: самооценка - это продукт отражения информации субъектом о себе в соотношении с определенными ценностями и эталонами, существующий в единстве осознаваемого и неосознаваемого, аффективного и когнитивного, общего и частного, реального и демонстрируемого компонентов [3, с. 82].

Самооценка человека растет на протяжении всей жизни и достигает своего пика в преклонном возрасте, утверждают итальянские исследователи.

Ученые провели исследование, в котором приняли участие 3,5 тыс. европейцев обоих полов в возрасте от 25 до 80 лет. Оказалось, что наиболее низкая самооценка была у самых молодых людей, это было связано с тем, что их самореализация еще не достигла желаемых высот.

Специалисты зафиксировали, что пик мнения о себе приходится на возраст 60 лет. Затем самооценка стремительно начинает падать. Чаще всего причинами являются ухудшение физического здоровья и завершение карьеры.

Также были найдены гендерные различия самооценки. Исследователи установили, что на протяжении всей жизни мужчины имеют более высокую самооценку, чем женщины.

Проблемы самосознания и самооценки рассматриваются в отечественной и зарубежной психологии в нескольких направлениях. В результате анализа психологической литературы нами было выделено несколько подходов в изучении самооценки: личностный, структурно-динамический, деятельностный, функциональный, психотерапевтический, гуманистический.

В изучении данной проблематики нет терминологического единства; если в большинстве отечественных работ речь идет о самооценке и самоотношении, то у зарубежных авторов - о "Я-концепции". Как же личность осуществляет самооценку? Известно, что человек становится личностью в результате совместной деятельности и общения с другими людьми. Именно деятельность и общение дают ему некоторые важные ориентиры для поведения. Мы постоянно сверяем то, что делаем, с тем, чего от нас ожидают окружающие. В конечном счете, все, что человек делает для себя, он вместе с тем делает и для других, даже если ему кажется, что он делает что-то только для себя. Уже сложившиеся оценки собственного "Я" есть результат постоянного сопоставления того, что личность наблюдает в себе, с тем, что видит в других людях. Человек, уже зная что-то о себе, присматривается к другому человеку, сравнивает себя с ним, предполагает, что и тот небезразличен к его качествам, поступкам. Все это входит в самооценку личности и определяет ее психологическое самочувствие. Другими словами, у личности всегда имеется круг людей, с которыми она считается, среди которых черпает свои ценностные ориентации.

Трезвое и объективное отношение к себе составляет основу нормальной самооценки. В нашем окружении всегда будут люди, в чем-либо превосходящие нас: более сильные, красивые, обаятельные, интеллигентные, удачливые или популярные. И точно так же всегда найдутся те, кто уступает нам в этом.

На формирование самоуважения и самооценки влияют многие факторы, действующие уже в раннем детстве, - отношение родителей, положение среди сверстников, отношение педагогов. Сопоставляя мнение о себе окружающих людей, человек формирует самооценку, причем любопытно, что че-

люди вначале учатся оценивать других, а потом уже оценивать себя. И лишь к 14-15 годам подросток овладевает навыками самоанализа, самонаблюдения и рефлексии, анализирует достигнутые собственные результаты и тем самым оценивает себя. Сложившаяся у человека самооценка может быть адекватной (человек правильно, объективно оценивает себя), либо неадекватно завышенной или неадекватно заниженной. А это, в свою очередь, будет влиять на уровень притязаний личности, который характеризует степень трудности тех целей, к которым стремится человек и достижение которых представляется человеку привлекательным и возможным.

Уровень притязаний - тот уровень трудности задания, который человек обязуется достигнуть, зная уровень своего предыдущего выполнения. На уровень притязаний оказывает влияние динамика неудач и удач на жизненном пути, динамика успеха и неуспеха в конкретной деятельности. Уровень притязаний может быть адекватным (человек выбирает цели, которые реально может достичь, которые соответствуют его способностям, умениям, возможностям) либо неадекватно завышенным, заниженным. Чем адекватнее самооценка, тем адекватнее уровень притязаний.

Заниженный уровень притязаний, когда человек выбирает слишком простые, легкие цели (хотя он мог бы достичь значительно более высоких целей), возможен при низкой самооценке (человек не верит в себя, низко оценивает свои способности, возможности, чувствует себя "неполноценным"), но также возможен и при высокой самооценке, когда человек знает, что он умный, способный, но цели выбирает попроще, проявляя своеобразную "социальную хитрость". Завышенный уровень притязаний, когда человек ставит перед собой слишком сложные, нереальные цели, объективно может приводить к частым неудачам, к разочарованию. В юности часто выдвигают завышенные, нереалистические притязания, переоценивают свои способности, а в результате эта беспочвенная самоуверенность приводит к неудачам и разочарованиям.

По Роджерсу, структура "Я" формируется через взаимодействие с окружением, в частности, со значимыми другими (например, родители, братья и сестры). Иначе говоря, по мере того, как ребенок становится социально восприимчивым и развиваются его когнитивные и перцептивные способности, его Я - концепция все больше дифференцируется и усложняется. На протяжении всего процесса социализации личность имеет дело с освоением все новых и новых видов деятельности. В результате каждая личность выявляет особо значимые для себя аспекты деятельности, концентрирует свое внимание на этом выбранном главном аспекте, соподчиняя ему все остальные деятельности. В ходе социализации расширяются и углубляются связи общения человека с людьми, группами, обществом в целом, происходит становление в человеке образа его "Я".

Для любого человека важно, чтобы его любили и принимали другие. Эта потребность в позитивном внимании универсальна, развивается как осознание возникновения "Я", она всепроникающая и устойчива. Впервые она проявляется как потребность младенца в любви и заботе, а в последствии она выражает себя в удовлетворении человека, когда его одобряют другие.

Роджерс указывал, что позитивное внимание является либо приобретаемым, либо врожденным, но, хотя он предпочитал первое объяснение (то есть полагал, что это вторичный, приобретенный мотив), он не считал происхождение этого мотива существенным для своей теории. Интересным аспектом позитивного внимания является его двойная природа - если человек считает, что он удовлетворяет потребность позитивного внимания у других людей, то он непременно чувствует удовлетворение своей собственной потребности.

Иначе говоря, позитивное внимание к себе соотносится с удовлетворением при одобрении и неудовлетворением при неодобрении себя. Как будто Я - структура стала для самой себя "значимым социальным другом". Развитие позитивного внимания к себе гарантирует, что человек будет стремиться действовать так, чтобы и другие, и он сам одобрительно отзывались о его поступках. Следовательно, человек вряд ли поведет себя не в соответствии с Я - концепцией, так как это не будет удовлетворять потребность в позитивном внимании к себе.

Учитывая тот факт, что у детей есть непреодолимая потребность в позитивном внимании, неудивительно, что они очень впечатлительны и подвержены влиянию значимых для них людей. Говоря точнее, для процесса социализации типично, что дети учатся тому, что какие-то вещи можно делать, а какие-то нет. Чаще всего родители позитивно относятся к желаемому поведению ребенка. То есть если дети ведут себя желаемым образом, у них появляется опыт позитивного внимания, в противном случае он отсутствует. Таким образом создается то, что Роджерс назвал обусловленное позитивное внимание, или условия ценности, которые уточняют обстоятельства, при которых дети будут переживать позитивное внимание. Условия могут быть очень разнообразными в разных ситуациях, но основной принцип сохраняется: "Я буду любить, уважать и принимать тебя только в том случае, если ты будешь таким, каким я хочу тебя видеть". Обусловленное позитивное внимание означает, что дети получают похвалу, внимание, одобрение и другие формы поощрений за поведение, которого от них ожидают значимые другие, особенно родители.

Роджерс утверждал, что условные ценности по отношению к ребенку причиняет ущерб его становлению как полностью функционирующего человека по той причине, что ребенок пытается соответствовать стандартам других, а не определить для себя, кем он хочет быть, и добиваться этого. В таких условиях ребенок начинает оценивать себя как личность (что ценно, а что не представляет ценности для него) только с точки зрения ценности тех дейст-

вий, мыслей и чувств, которые получают одобрение и поддержку. Ребенок чувствует, что в каком-то отношении его ценят, а в каком-то нет.

Хотя очевидно, что никто не может полностью быть свободным от условий ценности, Роджерс полагал, что можно дать или получить позитивное внимание независимо от ценности конкретного поведения человека. Это означает, что человека принимают и уважают за то, какой он есть, без каких-либо "если", "и" или "но". Такое безусловное позитивное внимание можно наблюдать, когда мать отдает свое внимание и любовь сыну не потому, что он выполнил какое-то особое условие или оправдал какие-то ожидания, а просто потому, что это ее ребенок. Неважно, насколько предосудительными или невыносимыми могут быть поведение и чувства ее ребенка, она все же хвалит его и считает достойным любви.

По Роджерсу, единственный способ не вмешиваться в тенденцию к актуализации ребенка - это дать ему безусловное позитивное внимание. Это означает, что ребенка любят и принимают без критики и оговорок.

Следовательно, познавая качества другого человека, личность получает необходимые сведения, которые позволяют выработать собственную оценку. Уже сложившиеся оценки собственного "Я" есть результат постоянного сопоставления того, что личность наблюдает в себе, с тем, что видит в других людях. Человек, уже зная кое-что о себе, присматривается к другому человеку, сравнивает себя с ним, предполагает, что и тот небезразличен к его личностным качествам, поступкам, проявлениям; и все это входит в самооценку личности и определяет ее психологическое самочувствие. Другими словами, у личности всегда имеется референтная группа, с которой она считается, в которой почерпает свои ценностные ориентации, идеалы которой являются ее идеалами, интересы - ее интересами и т. д. Образ "Я" или самосознание) не возникает у человека сразу, а складывается постепенно на протяжении его жизни под воздействием многочисленных социальных влияний [4, с. 308].

Таким образом, можно заключить: самооценка является центральным звеном произвольной саморегуляции, определяет направление и уровень активности человека, его отношение к миру, к людям, к самому себе; выступает в качестве важной детерминанты всех форм и видов деятельности и социального поведения человека (поведения человека в обществе).

Она выполняет регуляторную и защитную функции, влияя на развитие личности, её деятельность, поведение и её взаимоотношения с другими людьми. Отражая степень удовлетворённости или неудовлетворённости собой, уровень самоуважения, самооценка создаёт основу для восприятия собственного успеха или неуспеха, достижения целей определённого уровня, то есть уровня притязаний личности.

Люди с адекватной либо высокой самооценкой настроены более оптимистично, нежели те, у кого самооценка занижена; они успешно решают встающие перед ними задачи, так как чувствуют уверенность в собственных силах. Такие

люди менее подвержены стрессу и тревожности, доброжелательно воспринимает окружающий мир и себя самого. Верная самооценка дает человеку нравственное удовлетворение и поддерживает его человеческое достоинство. Основы самовосприятия закладываются в детстве и могут оказывать влияние на весь дальнейший ход жизни. На сегодняшний день изучение проблемы самооценки является приоритетным направлением для изучения процесостановления личности и существования ее как полноценного субъекта общества. Самооценка очень важна для достижения успеха в жизни Это хорошие чувства относительно самого себя. Лица с высокой самооценкой успешны в любой сфере. Высокая самооценка очень важна для достижения счастья, благополучия и успеха. Благодаря ей мы изменяем этот мир, мы изменяем себя более успешно, мы формируем и поддерживаем здоровые отношения. Однако, тема самооценки мало изучена и требует более детального анализа, поэтому мы продолжим нашу тему в следующих исследованиях.

**Список литературы:** 1. *Клайв Стейплз Льюис* "Добро и зло как ключ к пониманию Вселенной". C.S.Lewis. Mere Christianity. London, 1943 М.: "Гендальф", 1994, 308с.; 2. Т. *Шибутани* "Социальная психология". Издательство:Феникс, 1989, 544с. ; 3. *Г. К. Валицкас, Ю.Б. Гиппенрейтер* "Самооценка у несовершеннолетних нарушителей" 1989. - № 7. - С. 49 - 50.; 4. *Карл Роджерс*, "Становление личностью" М.: ТетраСистемс, 1999, 360с.

К.О. Ибрагимова

### **САМООЦЕНКА, КАК ОСНОВА ЛИЧНОСТНОГО СМЫСЛА ИНДИВИДА**

Самооценка становится все более популярным методом совершенствования деятельности организаций различных отраслей. Сравнительная простота, определение приоритетных направлений для улучшения качества жизни, формирование в человеке ответственности и уверенности вот далеко не полный перечень преимуществ определения уровня самооценки.

В статье описаны теории, концепции, гипотезы самооценки. Был сделан подробный анализ литературы, обобщение данных, сравнение мнений авторов, краткая характеристика каждого вида самовосприятия. И краткое заключение о том, насколько самооценка влияет на активность жизни человека, на ценности и приоритеты, отношение личности к людям, к себе, к работе либо учебе.

К. О. Ібрагінова

### **САМООЦІНКА, ЯК ОСНОВА ОСОБОВОГО ЗНАЧЕННЯ ІНДИВІДА**

Самооцінка стає все більш популярним методом вдосконалення діяльності організацій різних галузей. Порівняльна простота, визначення пріоритетних напрямів для поліпшення якості життя, формування в людині відповідальності і упевненості ось далеко не повний перелік переваг визначення рівня самооцінки.

В статті описані теорії, концепції, гіпотези самооцінки. Був зроблений докладний аналіз літератури, узагальнення даних, порівняння думок авторів, коротка характеристика кожного виду самосприйняття. І короткий висновок про те, наскільки самооцінка впливає на активність життя людини, на цінності і пріоритети, відношення особи до людей, до себе, до роботи або навчання.

K. Ibraginova

### **SELF-APPRAISAL, AS BASIS OF PERSONALITY SENSE OF INDIVIDUAL**

A self-appraisal becomes the popular method of perfection of activity of organizations of different industries more. Comparative simplicity, decision of priority directions for the improvement of quality of life, forming in the man of responsibility and confidence here it is far not complete list of advantages of decision of level of self-appraisal.

In the article the theories, conceptions, hypotheses of self-appraisal, are described. The detailed analysis of literature, generalization of data, comparison of opinions of authors, short description of every type of samovospriyatiya, was done. And short conclusion about that, as far as a self-appraisal affects activity of life of man, on values and priorities, attitude of personality toward people, to itself, to work or study.

*Стаття надійшла до редакції 14.02.2011 р.*