

«Самооценка»

Человек – часть социума, и для него важно отношение окружающих, оценка его качеств, способностей, привлекательности. Но не менее важна для нас и самооценка, отношение к себе, которое формируется у человека в течение всей его жизни. От уровня собственной оценки своих достоинств и недостатков во многом зависит и то место в обществе, которое мы занимаем, и уверенность в своих силах, и степень социальной активности.

Что такое самооценка?

В психологии самооценка рассматривается как комплекс представлений человека о себе самом, которые сформировались на основе сравнения себя с окружающими. Эти представления играют важную роль в формировании образа собственного «Я» или Я-концепции.

Сознательно или неосознанно, но мы всегда сравниваем себя с другими и оцениваем с позиции «лучше», «хуже» или «такой же, как все». Оцениваются в первую очередь важные, значимые для общества качества. Например, для молодого человека дворянского сословия первой четверти XIX века было нормальным рассуждать о том, лучше или хуже он танцует мазурку, чем поручик Ржевский. А для современного человека это качество не имеет значения, поэтому и не оценивается.

Таким образом, в основе самооценки - социально значимые ценности, без которых невозможно осознать себя достойной уважения личностью в данном обществе и в данное время.

Виды и уровни самооценки

В психологии выделяется два вида самооценки: адекватная и неадекватная. 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. Другое дело, насколько высоко мы оцениваем себя.

Адекватная самооценка

Адекватная самооценка в той или иной степени правильно отражает способности и качества личности, то есть это представление человека о себе самом, которое соответствует реальному положению вещей. Подобные представления могут быть как со знаком +, так и со знаком –, ведь люди не идеальны. Например, когда человек говорит, что ему медведь на ухо наступил, это может быть не принижение собственных способностей в музыке, а их адекватная оценка.

Самооценка влияет на все поведение человека и на его отношение к себе и к другим людям. Так, при адекватной самооценке индивид:

- правильно оценивает соотношение своих желаний и способностей;
- ставит перед собой реалистичные цели, которые в состоянии достичь;
- способен критически посмотреть на себя со стороны;
- старается предвидеть результаты своих поступков.

Вообще для человека с адекватной самооценкой важны окружающие его люди. Но их мнение он тоже оценивает адекватно, больше ориентируясь на собственные представления о пользе или вреде своих действий.

Неадекватная самооценка

Неадекватная самооценка бывает двух видов: заниженная и завышенная. Степень неадекватности бывает разных уровней. Самооценки уровня чуть выше или чуть ниже среднего – довольно распространенное явление, и они почти не проявляются в поведении индивида, не мешают ему жить и взаимодействовать с окружающими. Определить отклонение в этом случае можно только с помощью специальных психологических тестов. А самооценка чуть выше среднего

даже в коррекции не нуждается, так как человек вполне заслуженно может уважать и ценить себя, а самоуважение еще никому не мешало.

Но случается (и нередко), что самооценка далека от оптимальной и значительно выше или ниже среднего уровня. В этом случае она оказывает серьезное влияние на поступки человека и может приводить к неадекватному поведению и конфликтам с окружающими.

Завышенная самооценка

Людей с чрезмерно завышенной самооценкой можно быстро заметить в любом коллективе – они стремятся быть на виду, всем советовать, всеми руководить и доминировать везде. Для таких людей характерны следующие особенности:

- они слишком высоко оценивают свои возможности и свою значимость;
- не воспринимают критику, их раздражает чужое мнение, не совпадающее с их собственным;
- часто имеют комплекс превосходства, считая себя во всем правыми;
- подчеркнуто независимы и даже высокомерны;
- отвергают помощь и поддержку окружающих;
- в своих неудачах и проблемах обвиняют других людей или обстоятельства;
- не замечают свои слабые стороны или выдают их за сильные, например, упрямство за упорство, а наглость за решительность;
- часто отличаются демонстративным типом поведения, любят совершать поступки напоказ;
- имеют склонность к эгоизму и пренебрежительно относятся к окружающим.

Встречается такое мнение, что лучше иметь завышенную самооценку, чем заниженную. Но тут все зависит от уровня – люди, слишком высоко ценящие себя, могут быть очень неприятны.

Заниженная самооценка

Людей с уровнем самооценки значительно ниже среднего не всегда можно сразу заметить, особенно в коллективе. Они не стремятся быть на виду и кажутся просто скромными. Но в процессе общения с ними открываются их далеко не самые приятные качества:

- нерешительность и чрезмерная осторожность;
- зависимость от мнения других людей и постоянная потребность в их поддержке;
- стремление переложить ответственность, в том числе и за свои поступки, на плечи окружающих;
- комплекс неполноценности и, как следствие его, чрезмерная ранимость, обидчивость, неуживчивость;
- чрезмерная требовательность к себе и окружающим, перфекционизм;
- мелочность, мстительность и завистливость;
- страдая от низкой самооценки, они тем не менее стараются всем доказать свою «крутизну» и совершают неадекватные поступки.

Заниженная самооценка тоже делает людей эгоистами, только это эгоизм другого рода. Они настолько погружены в свои неудачи и одержимы жалостью к себе, что не замечают проблем своих близких. Очень часто те, у кого слишком низкий уровень самооценки, не умеют ни уважать, ни любить.

Структура самооценки

В структуре самооценки психологи выделяют два компонента: когнитивный и эмоциональный:

Когнитивный компонент (от латинского *cognition* – знания) включает в себя знания человека о себе, своих способностях, умениях, возможностях, слабых и сильных сторонах. Этот компонент формируется в процессе самопознания и во многом влияет на уровень самооценки. Неадекватная самооценка, как правило, связана либо с не соответствующими

реальности представлениями о собственном «Я», либо с их несформированностью.

Эмоциональный компонент – это отношение индивида к себе и различным проявлениям собственной личности. Эмоции, которые мы испытываем к себе, очень противоречивы: одобрение и неодобрение, самоуважение или его отсутствие, любовь или неприятие себя.

Различия этих двух компонентов чисто теоретические, в реальной жизни они сосуществуют в неразрывном единстве – наши знания о своих качествах всегда эмоционально окрашены.

Факторы, влияющие на формирование самооценки

Неадекватная самооценка – это всегда плохо, она создает дискомфорт и проблемы и самому человеку, и его окружению. Но можно ли винить индивида в неправильном представлении о себе? Под влиянием чего формируется самооценка?

Социальные факторы

Основы самооценки закладываются в детстве, с того момента, когда малыш осознает свое «Я» и начинает сравнивать себя с другими детьми и взрослыми. Но в дошкольном, да и в младшем школьном возрасте дети еще не могут адекватно анализировать свои качества и свое поведение, поэтому оценочная сфера формируется полностью под влиянием взрослых. Помните, как у В. Маяковского: «Крошка сын к отцу пришел, и спросила кроха: — Что такое хорошо? И что такое плохо?»

Поэтому именно неправильные действия взрослых дают толчок формированию неадекватной самооценки. Вот некоторые из них:

- несправедливые или чрезмерные наказания;
- необоснованная и слишком частая похвала;
- постоянное сравнение ребенка с другими детьми, чтобы показать его слабости, неумения, непослушание;
- положение «царька» в семье или любимчика в школе;

- подчеркивание и акцентирование внимания ребенка на его неудачах и промахах.

Детские психологи считают, что в целом похвала и поощрение приносят больше пользы, а постоянные выговоры и наказания – вреда. Дело в том, что отрицательные эмоции мы переживаем более сильно, чем положительные. И неприятные ощущения дольше хранятся в памяти и сильнее влияют на наше поведение. Так сложилось в процессе эволюции.

Мнение окружающих людей оказывает большое влияние на формирование самооценки и взрослого человека, особенно если речь идет о социально значимых людях, мнение которых для нас важно.

Личностные факторы

На формирование самооценки влияют и индивидуальные особенности человека, своеобразие эмоций, темперамента, характера. Люди с чувствительной психикой в большей степени переживают из-за своих неудач и из-за оценок окружающих, чем менее эмоциональные.

Человек, у которого преобладают черты меланхолика, склонен расстраиваться даже из-за незначительного случайного замечания и помнить его долго. Флегматик, возможно, даже не обратит внимания на замечание.

Замкнутые, нелюдимые интроверты из-за оценок окружающих переживают меньше, чем общительные экстраверты. С другой стороны, экстраверты из-за их склонности к демонстративному поведению часто страдают от завышенной самооценки. Но и избегающие людей, предпочитающие одиночество люди нередко считают себя выше других, презирают окружающих, недостойных общения с ними.

То есть индивидуальные особенности личности, безусловно, влияют на формирование самооценки, но вектор ее задает прежде всего социальная среда.

Есть и еще один важный фактор, связанный с оценкой человеком собственного «Я»:

Уровень притязаний

Мы все стремимся к чему-то в жизни, ставим перед собой цели. И цели эти разные: кто-то хочет заработать на новую квартиру, кто-то создать собственную процветающую фирму, а для кого-то поездка к морю – предел мечтаний. Степень сложности, трудности цели или задачи, которую определяет для себя человек, и есть уровень его притязаний.

Так же как и самооценка, уровень притязаний может быть адекватным или неадекватным. Адекватным является такой, где цели соответствуют возможностям человека. Если выпускник школы со слабенькими знаниями и низкими оценками по ЕГЭ решит подавать документы в престижный столичный вуз, то у него явно неадекватный, завышенный уровень притязаний. А когда хороший ученик отказывается поступать в высшее учебное заведение, потому что боится провалиться, то уровень притязаний у него слишком низкий. И то, и другое плохо.

Формируется уровень притязаний под влиянием успехов и неудач, которые сопровождают человека на жизненном пути, и, в свою очередь, влияет на формирование самооценки. Ведь спортсмен, постоянно ставя себе планку, через которую он не сможет перепрыгнуть, очень быстро разочаруется в своих силах и в возможности добиться успеха. Да и заниженный уровень притязаний не способствует развитию самоуважения и веры в себя.

Но психологи все же считают, что низкий уровень хуже высокого и плохо влияет на формирование личности и ее положение в обществе. Он делает человека социально пассивным неудачником, не стремящимся к успеху.

Коррекция самооценки

Возможность изменения своей самооценки в сторону более адекватной волнует многих людей. Особенно это характерно для зрелых и уже казалось бы состоявшихся личностей, когда человек осознает, что неправильная оценка своих сил и возможностей мешает ему достигнуть успеха и плохо влияет на отношения с окружающими.

Самооценка поддается коррекции даже самостоятельно, хотя в особо запущенных случаях требуется помощь психотерапевта или психолога-консультанта. Но проще повысить самооценку, чем снизить неадекватно завышенную. Точнее, есть условия, при которых самооценка понижается, но чаще всего они неприятные и даже травмирующие.

Если же индивид осознал, что у него неадекватно завышенная самооценка, значит, смог посмотреть на себя критически, а следовательно, не такая эта самооценка у него и завышенная. В любом случае он уже на правильном пути.

Существует множество советов, касающихся повышения самооценки. Но сначала стоит разобраться, в какой сфере вы себя недооцениваете. Что вас больше в себе не устраивает или чего вам не хватает для повышения самоуважения?

Напишите на отдельном листе в столбик основные области, в которых реализуется человек:

- отношения с людьми;
- профессиональная деятельность (или выбор профессии);
- внешность;
- уровень знаний, интеллект;
- увлечения;
- семья.

Можете сами добавить что-то важное для вас. А теперь оцените свою успешность в этих сферах по 10-балльной шкале. Если оценки будут несколько выше 5 баллов, то у вас самооценка в пределах нормы, но можно ее повысить. А если существенно ниже 5, то на эту область следует обратить особое внимание.

Подумайте, почему вы считаете, что в данной области вы неуспешны? А что вам не хватает, чтобы почувствовать себя более уверенным, начать уважать себя и даже восхищаться? Напишите на отдельном листе то, чего вам не хватает. И начинайте работать, устраняя эти недостатки.

Как видите, ничего сложного. А если вы хотели бы «волшебную таблетку» или готовый рецепт, так их нет. Люди-то все разные, проблемы у нас тоже разные. Но можно дать несколько общих советов для повышения самооценки:

Перестаньте сравнивать себя с другими. Помните, каждый человек уникален, не лучше или хуже, а просто другой. И ваше преимущество в том, что вы отличаетесь от других.

Посмотрите вокруг и постарайтесь увидеть все самое хорошее и светлое. Остановитесь, закрепите у себя в голове это ощущение и постарайтесь больше не допускать негативных мыслей – они притягивают неудачи.

Начиная любое дело, ориентируйтесь на успех, поражение приходит к тому, кто его ждет.

Улыбайтесь. Улыбка – мощнейший инструмент, настраивающий наше состояние на позитив. Но не менее важно, что она и окружающих людей настраивает на более высокую оценку нас.

Напишите на бумажке все свои достоинства и почаще перечитывайте их, особенно когда почувствуете неуверенность и страх неудачи.

Будьте более открыты. Не стесняйтесь обращаться к людям за помощью и поддержкой.

Для повышения самооценки очень важно одобрение и похвалы окружающих. Поэтому найдите себе хобби или увлечение, в котором вы сможете добиться успеха, и не стесняйтесь эти успехи демонстрировать. Рисуйте, вяжите, вышивайте крестиком, собирайте картины из пластиковых пробок или фотографируйте необычные облака. И делитесь своими

успехами, добивайтесь похвалы. Сейчас с развитием общения в социальных сетях это сделать совсем несложно.