

Мельник Егор Валерьевич

студент

Научный руководитель

Донскова Людмила Александровна

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный
аграрный университет им. И.Т. Трубилина»

г. Краснодар, Краснодарский край

К ВОПРОСУ ОБ АКТУАЛИЗАЦИИ РЕГУЛИРОВАНИЯ МЕХАНИЗМОВ САМООЦЕНКИ ЛИЧНОСТИ

Аннотация: в статье автором исследуется понятие «самооценка личности» и анализируются её характеристики. Особое внимание уделяется вопросу наличия факторов недоброжелательности, приводящих к снижению у индивида уровня самокритичности. В работе представлены методы и способы эффективного решения проблемы.

Ключевые слова: самооценка, самомнение, психология, общественность.

Абсолютно каждый человек в обществе стремится достичь поставленной цели и преодолеть пик самоотвержения, совершая в своей жизни так называемый процесс изменения мировоззрения и получения статуса индивидуальной личности в обществе. Согласимся со следующей точкой зрения Л.Б. Здановской: «Исторически сложившиеся объективные условия <...> продиктованы естественным для человека проявлением инстинкта самосохранения и вытекающей отсюда реализацией созидательной деятельности, свойственной природе человека» [3, с. 15].

Из прохождения человеком периода становления вытекает понятие личной самооценки, в основе которой лежит соотношение реальной действительности и потенциала имеющихся возможностей человека, необходимых для реализации поставленных задач. Согласно данным толковых словарей, самооценка понима-

ется как способность индивидуального оценивания самого себя, своих поступков, своего окружения. Нами поддерживается следующая позиция Л.Б. Здановской: «Слова и выражения, используемые для характеристики различных явлений окружающей действительности, имеют разную степень акцентированности, эмотивно-экспрессивной образности, в различной степени воздействуя на слушателя, собеседника <...>» [2, с. 285–292]. С другой стороны, научные исследования в сфере психологии относят самомнение к двум совершенно разным по понятию группам. Перейдем к детальному рассмотрению каждой из них.

Соответственный анализ (или адекватное оценивание себя) предполагает более объективные взгляды на окружающую человека действительность, что способствует принятию достаточно взвешенных решений, соответствующих возможностям. Таким образом, данный вид оценки включает в себе как благоприятный, так и негативный исход, причиной которого может быть несовершенство личности. Вследствие адекватной и корректно проведенной самооценки человек приобретает умение рационально распределять и реализовывать поставленные цели и задачи, принимая «взвешенные» решения, соответствующие текущей ситуации на основе приобретенных компетенций. Также прогрессирует способность адекватного мышления и принятия решения для достижения только тех задач, решения которых ведут к гарантированно успешному результату.

Неадекватный анализ происходящей ситуации включает в себя категории людей с повышенной и пониженной самооценкой.

Повышенная самооценка – это уровень, превышающий допустимые нормы морали (к примеру, у таких людей проявляется желание активно демонстрировать свою «идеальность» и востребованность в обществе, акцентируя свое доминирование). Неадекватная самооценка, как правило, имеет следствием разобщение, разлад в привычном кругу общения, вызывает полную потерю интереса социума к данной персоне, инициируя процесс деградации личности и серьезные психологические расстройства.

Категории людей с пониженной самооценкой уделяется особое внимание со стороны учёных, психологов, окружающих, так как именно эти люди нуждаются

в особом внимании к себе и поддержке в силу того, что они не способны первыми к взаимовыгодному взаимодействию с социумом, проявляя ярко выраженное чувство зависти к тем, кто превзошел их. Следовательно, можно заключить о том, что люди с пониженной степенью самомнения особо остро переживают собственную ущемленность, выражающуюся в ослаблении эмоций и ответной реакции к людям, которые ему симпатизируют. По мнению авторитетных экспертов современной психологической науки, дальнейшее принятие решения каждого индивида, в первую очередь, зависит от степени развития собственной самооценки.

Таким образом, нерешительность в действиях и соответственно неуверенность в себе, проявляющаяся при любом преодолении препятствий на пути продвижения к поставленной цели, наносит значительный ущерб психологическому здоровью человека, приводя к моральной и психологической опустошенности [1, с. 230–232].

Для эффективной диагностики и устранения данного неблагоприятного психологического состояния, которое более чем актуально в настоящее время, необходимо проводить регулярные психологические самотренинги под контролем компетентных специалистов-психологов. Для формирования индивида как социальной личности разработан комплекс упражнений, выполнение которых дает благоприятный прогноз – достижение положительного результата, заключающегося в проявлении позитивных эмоций, обретении уверенности в себе [4, с. 184]. Одним из наиболее эффективных упражнений является общение с самим собой, стоя перед зеркалом. Внимательно изучая своё отражение, человек может оценить свою внешность, поработать над дикцией для выступления в запланированной конференции, осуществляя наблюдение за собой со стороны. Итак, самооценка сопряжена с различными условиями и факторами, включая обстоятельства, которые сопровождают каждого из нас на протяжении всей жизни, вплоть до критических эпизодов, связанных с личной жизнью индивида. Значимой составляющей гармоничного формирования полноценной личности в обществе яв-

ляется способность управлять собой, своими эмоциями, контролируя собственное психологическое состояние, находить компромисс при взаимодействии с людьми.

Список литературы

1. Дубровина И.В. Школьная психологическая служба: Вопросы теории и практики / И.В. Дубровина. – М.: Педагогика, 2001. – С. 230–232.

2. Здановская Л.Б. Репрезентация понятия «стройка» в медиадискурсе / Л.Б. Здановская // Язык. Текст. Дискурс: научный альманах Ставропольского отделения РАЛК. Вып. 7 / под ред. проф. Г.Н. Манаенко. – Ставрополь: СГПИ, 2009. – С. 285–292.

3. Здановская Л.Б. Концепт «строительство (стройка) / construction»: особенности реализации в русской и английской лингвокультурах. автореф. дис. ... канд. филол. наук / Л.Б. Здановская; Ставропольский государственный университет. – Ставрополь, 2010. – С. 15.

4. Помванова К.Н. Психология возрастных кризисов: учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / К.Н. Помванова. – М., 2000. – С. 184.