

Астахова Светлана Петровна

аспирант

Ткаченко Ирина Валериевна

д-р психол. наук, профессор

ФГБОУ ВО «Армавирский государственный

педагогический университет»

г. Армавир, Краснодарский край

САМООЦЕНКА КАК СОСТАВЛЯЮЩАЯ АССЕРТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ

Аннотация: в статье рассматривается понятие самооценка. Приводятся результаты исследований психологов, занимавшихся и изучением данной проблематики. В контексте статьи самооценка рассматривается как один из структурных компонентов асертивности личности. Указывается, что на начальных этапах развития личности ребенка, его самооценка формируется на основе отношения к нему «значимых» взрослых. Возникает как часть эмоциональной привязанности. В дальнейшем самооценка будет становиться более объективной, поскольку включает в себя оценку собственных умений и навыков. Далее основывается на личностном потенциале человека. Самооценка включает в себя когнитивный и эмоциональный компоненты, которые неразрывно связаны друг с другом и находятся в прямой взаимозависимости. Авторы рассматривают основные факторы, влияющие на формирование самооценки, такие как внутрисемейные взаимоотношения, личностные качества, а также компоненты внешнего социального взаимодействия.

Ключевые слова: самооценка, асертивность, интериоризация, самодатрибуция, эмоциональная привязанность, социальный компонент.

В течение жизни каждый человек, являясь социальным существом, непрерывно получает оценку своих действий со стороны других членов общества, в соответствии с морально-этическими нормами, принятыми в нем. На основе

данных оценок происходит формирование самооценки. Отношение человека к себе во многом определяет программу (стереотипы) его поведения. Таким образом, можно сделать вывод о том, что самооценка оказывает прямое влияние на развитие и функционирование таких психических компонентов, как самодисциплина и самоконтроль. В тоже время самооценка является одним из основных компонентов асертивности личности и напрямую с ней связана.

Одной из ведущих проблем развития личности, является проблема формирования и развития самооценки. Согласно исследованиям Э. Онур низкая самооценка может проявляться в виде пассивных и агрессивных личностных черт характера. В то время как высокая самооценка формирует асертивные черты личности.

В общем смысле, самооценка включает в себя совокупность представлений индивида о себе, своих физиологических, интеллектуальных, характерологических и морально-этических качествах. Данные представления формируются на основе сравнения себя с другими субъектами социального взаимодействия и играют значительную роль в формировании собственной «Я-концепции» индивида. Составляют основу уровня его притязаний, позволяют провести параллель соответствия между уровнем его способностей и требованиями, предъявляемыми по отношению к нему социумом.

Первые исследования в области самооценки принадлежат американскому психологу У. Деймсу. По его мнению, самооценка охватывает удовлетворенность и неудовлетворенность собственными проявлениями. При этом, ученым рассматриваются такие диаметрально противоположные поведенческие и эмоциональные проявления как гордость, высокомерие, тщеславие и скромность, неуверенность, смущение, осознание собственного бессилия.

В общем виде самооценка человека имеет три уровня:

– фундамент закладывается в раннем детстве и определяет ценность человека для его близких. Формируется на основе отношения к нему членов референтной группы (чаще всего это близкие родственники, осуществляющие уход за ребенком, объекты эмоциональной привязанности). В норме самооценка ребенка в возрасте до пяти лет должна быть максимально завышенной. Дошкольник не может обладать объективной самооценкой в виду того, что она основана не на его объективных способностях, умениях и навыках, а на субъективном, эмоционально окрашенном отношении к нему значимых взрослых;

– средняя часть начинает формироваться на рубеже так называемого кризиса семи лет, и связана с поступлением ребенка в учебное учреждение, где он будет сравнивать уровень развития собственных учебных навыков с достижениями других детей и принимать во внимание отношение к себе участников референтной группы, значительное место в которой теперь занимает педагог. Этот пласт формирования самооценки занимает самый длительный период возрастного развития. Он основан об оценке индивидом собственной ценности на основании знаний, умений и навыков, представляющих ценность в его референтной группе. Данный пласт самооценки является более объективным, устойчивым и растянутым во времени;

– верхний пласт самооценки представляет собой формирование, основанное на потенциале личности. Этот пласт, безусловно, опирается на предыдущие, строится на их основе.

Кроме того, самооценка имеет собственную структуру, включающую в себя компоненты, среди которых выделяются когнитивный и эмоциональный компоненты.

Когнитивный компонент интенсивно формируется в процессе самопознания и отражает представления индивида о собственных возможностях, способностях, успехах и неудачах, сильных и слабых сторонах.

Эмоциональный компонент, отражает отношение индивида к своим собственным проявлениям. Придает действиям чувственное наполнение.

В реальности наши представления о себе всегда эмоционально окрашены, а потому эти компоненты существуют в тандеме и неотделимы друг от друга. Исследования многих психологов подтверждают тот факт, что наличие проблем в развитии когнитивного компонента, всегда несет за собой недоразвитие эмоционального компонента. Также прослеживается и обратная последовательность.

Как правило, различают адекватную и неадекватную самооценку.

Адекватная самооценка проявляется как объективные представления человека о себе, своих умениях и навыках. Адекватная самооценка формируется в случае реалистичного представления индивида о своих субъективных качествах. Проявляется как положительное оценивание индивидом собственных действий, утверждение в своих способностях на основе происходящих положительных событий, как результате своих усилий.

Человек, обладающий здоровой, адекватной самооценкой, как правило, является носителем следующих личностных особенностей:

– способности оценивать собственный потенциал на основе решенных жизненных задач и, следовательно, формировать объективные представления о своих возможностях;

– ставить перед собой достижимые цели;

– прогнозировать последствия своих действий;

– способностью к критическому мышлению.

Резюмируя вышеизложенное, можно утверждать, что человек, обладающий нормальной самооценкой, принимая во внимание точку зрения членов социума, в большей степени опирается на собственные чувства, реализацию собственных потребностей.

Завышенная или заниженная самооценка относится к категории неадекватной. И та, и другая представляет собой не соответствие реального и идеального «Я», с той лишь разницей, что заниженная самооценка характеризуется принижением индивидом собственных способностей по отношению к объективным возможностям. Высокая – наоборот, возвышением данных представлений по отношению к объективным способностям.

Характерными чертами человека с заниженной самооценкой являются следующие:

- необходимость в постоянной внешней мотивации деятельности;
- наличие внутренних барьеров для реализации собственного личностного потенциала;
- интровертированная личностная направленность;
- склонность не брать на себя ответственность;
- состояние, при котором человек ощущает превосходство окружающих над собой;
- чрезмерный перфекционизм;
- мстительность и завистливость.

Завышенная самооценка предполагает наличие следующих психологических черт:

- отсутствие критического отношения к собственным действиям;
- высокомерное отношение к окружающим;
- неспособность адекватно воспринимать критику в свой адрес;
- их поведение, зачастую носит демонстративный характер;
- нежелание брать на себя ответственность, склонность винить окружающих в своих проблемах;
- стремление преподнести собственные слабости как сильные стороны характера;
- склонность к эгоизму и эгоцентризму.

Ориентация человека на успех, чаще всего свидетельствует об адекватной самооценке. В то время как ориентированность на избегание неудач, свидетельствует о низкой, либо высокой самооценке. Тесную связь с самооценкой имеет такой компонент личностной составляющей как уровень притязаний, отражающий удовлетворенность индивида от результатов своей деятельности.

Среди факторов, оказывающих наибольшее влияние на развитие самооценки, можно выделить следующие:

Влияние семьи. Этот фактор оказывает наибольшее влияние на формирование самовосприятия и самоощущения личности. В первые пять лет жизни ребенка, формирование его самооценки происходит вместе с развитием когнитивной и эмоциональной сферы, в ходе формирования эмоциональной привязанности. Таким образом, эмоциональное общение с членами семьи может оказать как благоприятное, так и негативное влияние на развитие самооценки ребенка, в зависимости от принятых в семье паттернов поведения.

Неадекватная самооценка формируется у ребенка в случае, если:

- ребенка систематически сравнивают с другими детьми, подчеркивая его слабые стороны характера;
- проявляют по отношению к ребенку физическое или психологическое насилие;
- допускают проявление несправедливости по отношению к ребенку;
- в процессе воспитания формируют у ребенка эгоцентрическую направленность.

Социальные факторы, представляющие собой межличностное взаимодействие индивида с социальным окружением. Любой член социальной общности наделяется определенными нормативными компонентами поведения, которым необходимо соответствовать.

Выделяют четыре основных процесса, в которых разворачивается межличностная оценка. Первый из них – это процесс усвоения личностью оценок других людей, или интериоризация. Второй – представляет собой социальное сравнение, с другими членами социальной группы. Третий процесс предполагает приписывание себе качеств на основе оценок других членов группы, а также конкурентное сравнение с ними. Данный процесс называется самоатрибуцией. И последней, четвертой составляющей социального влияния на формирование самооценки является смысловая интерпретация жизненного переживания.

В случае, формирования устойчивого фундаментального пласта самооценки, предполагающего наличие безопасной эмоциональной привязанности, самооценка может идти в разрез с мнением членов группы, как правило, порождая при этом цикл социальных конфликтов.

Наравне с вышеописанными, значительное влияние на формирование самооценки оказывают личностные причины, такие как тип темперамента, особенности нервной системы, особенности физиологического, а также интеллектуального развития. Как правило, люди с более чувствительной психикой в большей степени откликаются на внешние воздействия мотивационного и оценочного характера, а, следовательно, в большей степени от них зависимы.

В виду того, что адекватная самооценка предполагает уверенность в себе, самоуважение, умение отстаивать собственные интересы, она, безусловно, является одним из базовых компонентов ассертивного поведения.

Ассертивность играет ключевую роль в процессе самоидентификации личности. В свою очередь использование стандартной формы самоидентификации оказывает положительное влияние на ряд личностных характеристик. Например, уровень самооценки, самоуважения и ассертивности, находятся в прямой зависимости.

Список литературы

1. Андреева М.Г. Социальная психология / М.Г. Андреева. – 3-е изд. – М.: Наука, 2004.
2. Большой психологический словарь / под ред. Б. Мещеряков, В. Зинченко. – СПб.: Прайм-Еврознак, 2004.
3. Гусева Т.И. Психология личности. Конспект лекций / Т.И. Гусева. – М., 2008. – 160 с.
4. Джемс У. Психология / У. Джемс, под ред. Л.А. Петровской. – М.: Педагогика, 1991. – 368 с.
5. Немов Р.С. Психология: учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Р.С. Немов. – 4-е изд. – М., 2000. – 688 с.

6. Психология личностного взаимодействия в современном обществе: сборник материалов I Всерос. науч.-практ. конф. с международным участием (Армавир, 12 апреля 2022 г.) / под общ. ред. И.В. Ткаченко; Армавирский государственный педагогический университет. – Чебоксары: ИД «Среда», 2022. – 288 с.

7. Ромек В.Г. Уверенность в себе как социально-психологическая характеристика личности: дис. ... канд. психол. наук / В.Г. Ромек. – Ростов н/Д.: РГУ, 1997. – EDN NLIBZB

8. Самооценка человека как важнейший компонент его «Я-концепции» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://psi.today/psihologiya-lichnosti/mirovozzrenie/samootsenka.html> (дата обращения: 19.10.2023).