Лекция по дисциплине «Психология личности»

**Тема: «Самооценка личности»**

Цель: ознакомить студентов с психологическими особенностями самооценки.

Задача: осветить и сформировать понятия о самооценки и ее видах.

План лекции:

1. История возникновения и развития самооценки.
2. Структура самооценки.
3. [Функции самооценки](https://psylogik.ru/73-samoocenka.html#4) и факторы, влияющие на нее.

Вопросы для обсуждения:

1. Дайте определения понятия «личность»?

2. Какие основные характеристики личности вы знаете?

3. Какую роль занимает самооценка в нашей жизни?

Литература: Гуревич, П. С. Психология личности: учебное пособие для студентов вузов / П. С. Гуревич. — Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2017. — 559 c.

Здравствуйте. Наша сегодняшняя лекция будет посвящена теме «Самооценка личности». В ней мы рассмотрим понятие самооценки, её структуру, а также факторы, влияющие на формирование самооценки.

**Я предлагаю вам проверить свою самооценку.**

Отвечая на вопросы, указывайте. Как часты для вас перечисленные ниже состояния по такой шкале:

Очень часто - 4 балла

Часто - 3 балла

Иногда - 2 балла

Редко - 1 балл

Никогда - 0 баллов

1. Я часто волнуюсь понапрасну.

2. Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня.

3. Я боюсь выглядеть глупцом.

4 Я беспокоюсь за своё будущее.

5. Внешний вид других куда лучше, чем мой.

6. Как жаль, что многие не понимают меня.

7. Чувствую, что не умею как следует разговаривать с людьми.

8. Люди ждут от меня очень многого.

9. Чувствую себя скованным.

10. Мне кажется, что со мной должна случиться какая-нибудь неприятность.

11. Меня волнует мысль о том, как люди относятся ко мне.

12. Я чувствую, что люди говорят обо мне за моей спиной.

13. Я не чувствую себя в безопасности.

14. Мне не с кем поделиться своими мыслями.

15 Люди не особенно интересуются моими достижениями.

Чтобы определить уровень своей самооценки, нужно сложить все баллы по утверждениям. А теперь посчитайте, сколько получиться в сумме.
**Если меньше 10.** вам надо избавиться от чувства превосходства над
окружающими. Зазнайства, хвастовства. Возьмите за правило принцип: всякая конфликтная ситуация возникла из искры, которую вы высекли сами или помогли разжечь.

**Если сумма превышает 30,** то вы себя недооцениваете.

**Набранное количество баллов от 10 до 30** свидетельствует о психологической зрелости. Которая проявляется прежде всего в адекватности самовыражения, т.е. реалистической оценке своих сил.

Итак, начнем нашу лекцию.

**\*** – **наиболее важные понятия, рассматриваемые в лекции.**

\*\*– *материал, дающийся студентам под запись.*

\*\*\* – материал, предназначенный для прослушивания.

**1. История возникновения и развития самооценки**

В психологических исследованиях самооценка интерпретируется как личностное образование, принимающее непосредственное участие в регуляции поведения и деятельности, как автономная характеристика личности, ее центральный компонент, формирующийся при активном участии самой личности и отражающий качественное своеобразно ее внутреннего мира (Л. И. Божович, А. Г. Ковалев, К. К. Платонов и др.).\*\*\* Ведущая роль отводится самооценке в рамках исследования проблем **самосознания\***: она характеризуется как стержень этого процесса, показатель индивидуального уровня его развития, интегрирующее начало, его личностный аспект, органично включенный в процесс самосознания (К. Г. Ананьев, И. О. Кон, А. Г. Спиркин, В. В. Столин и др.).

*Самооценка является необходимым компонентом самосознания, т. е. осознания человеком самого себя, своих физических сил, умственных способностей, поступков, мотивов и целей своего поведения, отношения к окружающему, к другим людям, самому себе*\*\*.

Самооценка включает в себя умение оценить свои силы и возможности, отнестись к себе критически. Она позволяет человеку примеривать свои силы к задачам и требованиям окружающей среды и в соответствии с этим самостоятельно ставить перед собой определенные цели и задачи. Таким образом, самооценка составляет основу уровня притязаний, т. е. уровня тех задач, к осуществлению которых человек считает себя способным. Присутствуя в каждом акте поведения, самооценка является важным компонентом в управлении этим поведением. (Вы согласны? Почему?)

Проблеме развития самооценки посвящено много исследований как у нас в стране, так и за рубежом. Западноевропейские и американские психологи рассматривают самооценку в основном как механизм, обеспечивающий согласованность требований индивида к себе с внешними условиями, т. е. максимальную уравновешенность личности с окружающей его социальной средой.

*С точки зрения советской психологии роль самооценки не ограничивается приспособительной функцией; самооценка становится одним из механизмов, реализующих активность личности.*

Большое значение для решения проблемы самооценки имеют работы **К. Левина** и его учеников, которые занимались специальным изучением мотивов, потребностей, уровня притязаний и их соотношения.

В результате этих и других исследований ученые пришли к выводу о соотношении самооценки и уровня притязаний. Интересной с этой точки зрения является теория **Карла Рэнсома Роджерса.**

*Личность, по К. Роджерсу, возникает в процессе развития, и ее сущностью являются знание индивида о себе и самооценка. Самооценка возникает в результате взаимодействия с окружающей средой, оценочного взаимодействия с другими людьми. Поведение ребенка и его дальнейшее развитие, прежде всего, согласуются с его самооценкой.*

В индивидуальном развитии, как говорит К. Роджерс, между представлением человека о себе и реальным опытом, включающим в себя и оценки окружающих, и моральные ценности, может возникнуть конфликт. В одних случаях причиной конфликта является расхождение между самооценкой и оценками окружающих, в других – расхождение между самооценкой и тем идеальным представлением о себе, отвечать которому человек стремится. (Какой пример из жизни вы можете привести?)

Психологи отмечают значение для развития личности потребности в положительной оценке: **индивид нуждается в одобрении и уважении других людей.** На основе этого уважения возникает самоуважение, которое становится важнейшей потребностью индивида.

В советской психологии исследования проблемы самооценки связаны с изучением проблемы развития и самосознания, с именами **Бориса Герасимовича Ананьева, Сергея Леонидовича Рубинштейна, Лидии Ильиничной Божович, Лия Соломоновна Славиной, Еленой Александровной Серебряковой** и др. Эти исследования посвящены изучению уровня притязаний детей, их уверенности или неуверенности в себе и связанных с этих особенностей их самооценки.

*Самооценка, закрепившаяся и ставшая чертой характера, не ограничивается рамками какой-либо одной деятельности, а распространяется и на другие виды деятельности.*

*Ведущая роль самооценке отводится в рамках исследования проблем самосознания: она характеризуется как стержень этого процесса, показатель индивидуального уровня его развития, его личностный аспект, органично включённый в процесс самопознания.* Кроме того, самооценка входит в структуру самосознания. Например, Р. Бернс понимает Я-концепцию как совокупности установок «на себя». В соответствии с этим он выделяет следующие её **компоненты**:

*1) образ «Я» - представление индивида о самом себе;*

*2) самооценка – аффективная оценка этого представления, которая может обладать различной интенсивностью, поскольку конкретные черты образа «Я» могут вызывать более или менее сильные эмоции, связанные с их принятием или осуждением;*

*3) потенциальная поведенческая реакция, т. е. те конкретные действия, которые могут быть вызваны образом «Я» и самооценкой.*

**2. Структура самооценки**

*Структура самооценки представлена двумя компонентами — когнитивным и эмоциональным. Первый отражает знания человека о себе, второй — его отношение к себе.* В процессе оценивания себя эти компоненты функционируют в неразрывном единстве: ни тот, ни другой не может быть представлен в чистом виде. Знания о себе человек приобретает в социальных контактах, и они неизбежно обрастают эмоциями, сила и напряженность которых зависит от значимости для личности оцениваемого содержания. (Какие примеры когнитивного и эмоционального компонента вы знаете?)

*В психологии выделяют* ***три вида самооценки****.*

1. *Адекватная самооценка*

При данном виде восприятия себя оценка человека совпадает с реальной действительностью. Человек трезво осознает свои сильные и слабые стороны, знает возможности и потребности, определяет внутренний потенциал.

*Такая личность способна к самокритике и работе над ошибками. Недостатки устраняются, а сильные характеристики культивируются*.

1. *Неадекватная самооценка*

*Искаженная самооценка предполагает, что мнение человека о себе далеко от объективного.* Радикальное самовосприятие может быть завышенным или заниженным, когда человек либо не принимает себя совсем, либо полагает, что обладает теми качествами, которые ему на самом деле не присущи. Неадекватная самооценка мешает коммуникациям и профессиональным достижениям.

1. *Смешанная самооценка*

*В данном случае человек в разные периоды жизни относится к себе по-разному, то проявляет больше уверенности, то становится слабым и закомплексованным.*

О смешанном виде также можно говорить, если мы реально смотрим на себя в части одних качеств, и неадекватно в отношении других характеристик. К примеру, мы уверенно реализуемся в профессии, а в личной жизни считаем себя недостойными подходящего партнера. (Какой вид самооценки вы часто встречаете в людях?)

**Также выделяют *уровни самооценки*,** которые зависят от степени любви человека к себе и сравнения с другими людьми.

1. *Заниженная*

*Человек с заниженной самооценкой относится к себе без особой теплоты, он не удовлетворен тем, как складывается его жизнь.*

Во внешних проявлениях у такого [индивида](https://psylogik.ru/191-individ.html) выражено:

* частая самокритика;
* регулярно возникающее чувство вины;
* желание угодить другим людям;
* боязнь сделать что-то неправильно.

При этом объективные данные у человека хорошие, потенциал есть, но из-за страха совершить ошибку они часто не реализуются.

1. *Низкая*

Самый нежелательный уровень оценки собственной личности, не позволяющий выстроить успешные отношения и добиваться результатов.

*Человека с низкой самооценкой выдают следующие проявления:*

* *извинения к месту и не к месту;*
* *невротическое чувство вины;*
* *постоянные оправдания своих слов и поступков;*
* *отсутствие инициативы из-за полной неуверенности в своих силах.*

При низкой самооценке всегда присутствует «комплекс самозванца». Если человек добился успеха, что-то хорошо сделал, он будет говорить, что это случайность и его заслуги в этом нет никакой.

Он разговаривает такими фразами как: «Не уверен», «Я не смогу, у меня не получится».

1. *Нормальная*

Иметь нормальную самооценку личности – большая удача для человека! Люди полностью осознают свои плюсы и минусы, принимают как данность свои достоинства и грехи, последние стараются исправить. Человек себя уважает и любит.

*Во внешних проявлениях такое самовосприятие выражается следующим образом:*

* *способность принимать решения и нести за них ответственность;*
* *спокойное выражение своего мнения;*
* [*стрессоустойчивость*](https://psylogik.ru/76-stressoustojchivost.html)*;*
* *адекватное восприятие критики со стороны;*
* *реалистичность ожиданий.*

Нормально оценивающая себя личность живет легко, спокойно, гармонично, у нее много друзей, есть все возможности для успешной личной жизни. Мала вероятность появления психических и психосоматических заболеваний. Чувством вины человек себя не грызет, ошибки осознает, исправляет и идет дальше.

1. *Высокая, завышенная*

Суть высокой и завышенной самооценок одна – искаженное представление о себе в сторону восхваления достоинств и игнорирования недостатков. Завышенное самовосприятие для человека лучше, чем заниженное, поскольку позволяет двигаться вперед. Но близких друзей у таких людей немного, часто они остаются в одиночестве.

*Характеристики человека с завышенной самооценкой:*

* *самолюбование;*
* *непереносимость любой критики;*
* *непоколебимая уверенность в своей правоте;*
* *обвинение в неудачах окружающих;*
* *отсутствие привычки просить прощения, даже если он виноват;*
* *постоянное соперничество с коллегами и друзьями;*
* *отсутствие желания и навыков слушать оппонента.*

Такому человеку не интересны люди, в принципе. Он часто говорит о своих успехах, считает себя недооцененным. Индивид полагает, что весь мир должен крутиться вокруг него, он не просит, а приказывает.

**4. Функции самооценки и факторы, влияющие на нее**

Описание и содержание функций самооценки личности, как базового понятия в психологии приведены в таблице.

|  |  |
| --- | --- |
| ***Функции*** | ***Описание*** |
| *Стимулирующая* | *Мотивирует человека на поступки, которые могут повысить самооценку.* |
| *Пост прогнозная* | *Блокирует поступки, которые могут сказаться на самооценке.* |
| *Регулирующая* | *Обеспечивает принятие личностью задач и выбора решений.* |
| *Эмоциональная* | *Позволяет человеку удовлетворять потребности и получать удовольствие от жизни.* |
| *Защитная* | *Формирует стабильность личности.* |
| *Контролирующая* | *Обеспечивает самоконтроль в ходе выполнения человеком задач, осуществления действий.* |
| *Развивающая* | *Мотивирует к саморазвитию, совершенствованию.* |

**Самооценка закладывается у человека с раннего детства.**

Имеет значение как родители показывают свою любовь к ребенку. Если любовь безусловна, не зависит от хорошего поведения, такой ребенок вырастает с нормальной или высокой самооценкой. Когда он понимает, что его будут любить только за что-то (убрал игрушки, получил отличную отметку, вынес мусор), то во взрослом возрасте человек будет полагать, что его нельзя любить просто так, а хорошее отношение нужно заслужить.

Большую роль играет отношение родителей к успехам и провалам малыша. Положительную роль в формировании самооценки имеют такие оценочные суждения родителей как: «Ты справишься с этим», «Такой смышленый малыш обязательно это сделает».

Соответственно, высказывания в духе: «Тебя не спрашивают», «Много ты понимаешь», «Ну вот, как всегда, ты безрукий» на долгие годы закладывают у человека установку о том, что он «плохой», ни на что не годный, глупый, неумеха и т.д. (Вы согласны с этим?)

Самооценка может упасть уже в зрелом возрасте. К примеру, человек старается построить карьеру, много работает, повышает квалификацию, а служебного роста не происходит. Личность начинает сомневаться в своих способностях. Если самооценка изначально была нормальная, причина неудачи будет найдена. Невысокая самооценка может упасть еще ниже.

*На самооценку человека могут влиять различные факторы, такие как:*

* *Социальные сравнения: мы часто сравниваем себя с другими, и это может влиять на нашу самооценку.*
* *Успехи и неудачи: если мы достигаем своих целей, это может повысить нашу самооценку, а если мы терпим неудачи, это может ее снизить.*
* *Поддержка близких: если наши друзья и семья поддерживают нас, это может помочь нам чувствовать себя увереннее.*

*Внешний вид: наш внешний вид может влиять на то, как мы себя чувствуем и как нас воспринимают другие.* (Были ли у вас случаи, где ваша самооценка зависела от вашего внешнего вида?)

Таким образом, **самооценка** – это форма отражения человеком самого себя как особого объекта познания, репрезентирующая принятые ценности, личностные смыслы, меру ориентации на общественно выработанные требования к поведению и деятельности. Самооценка является компонентом Я-концепции. Она определяет характер социального поведения человека, его активность, потребность в достижениях, постановку целей и продуктивность деятельности. Поэтому многие учёные согласны с тем, что самооценка является если не ядром личности, то, по крайней мере, одним из важнейших личностных образований.

Осознанно или несознательно, но мы всегда сравниваем себя с окружающими и оцениваем с таких позиций, как «лучше», «хуже», или «такой же, как и все». В первую очередь оцениваются значимые, важные для общества качества.

Из этого следует, что в основе самооценки лежат социально значимые ценности, без которых невозможно осознавать себя личностью, достойной уважения в данном обществе и в данное время.

**А теперь я вам расскажу вам одну притчу.**

На поляне около дома вырос красивый белый цветок. Он был так
прекрасен. Что пролетавшая мимо белая бабочка не удержалась и села на
его лепесток.

- Полетим со мной. Здесь недалеко есть поляна, на которой много таких же цветов как ты, - говорит она.

- Нет, что ты, я не могу, - отвечает цветок.

- Почему? Ведь ты такой же, как я!

- Нет, я стеблем привязан к земле.

- Попробуй, у тебя получится! - настаивала бабочка.

- Цветок взмахнул своими лепестками. Оторвался от стебля и упал на
землю.

- Надо же, он и правда не умеет летать! - сказала бабочка и улетела одна на красивую поляну.

Вот так и люди совершают ошибки, переоценивая себя или недооценивая
свои возможности. Очень важно, чтобы в жизни человек оценивал себя
адекватно. Зная свои плюсы и минусы.

Есть ли у кого-нибудь вопросы по рассмотренной нами теме?

Проверка усвоения студентами материала осуществляется при помощи контроля по следующим терминам: **самооценка, виды самооценки, уровни самооценки.** Студенты должны дать ответы в соответствии с информацией, предоставленной в лекции.

Вопрос «Отличие когнитивного компонента от эмоционального компонента самооценки» отводится на самостоятельное изучение.

Всем спасибо за занятие, досвидания!