**Самооценка. Чувство собственного достоинства. Самоценность**

*Гусликов Дмитрий Денисович – студент 3 курса специальности «Народное художественное творчество» (вид: Театральное творчество) КОГПОАУ «Вятский колледж культуры»*

*Руководитель – Чернядьева Е.Н.*

*Дерево наших неудач растет на почве нашей неуверенности*

*Галилей*

Неотъемлемой частью нашей жизни является общение с другими людьми, а в общении важную роль играет чувство собственного достоинства. Но мы можем определить, чего мы стоим, только сравнивая себя с окружающими нас людьми. То есть самооценка формируется в процессе общения, в тот момент, когда окружающие нас люди дают нам свою оценку. Каждая такая оценка – субъективна, но на основании множества характеристик, данных нам другими людьми, мы можем составить мнение о себе. Процесс формирования самооценки можно проиллюстрировать примером из притчи.

*Шел как-то Лев в степи и повстречал дикого зайца. Распрямил Лев спину, вскинул голову и предстал перед зайцем во всем своем грозном великолепии. «Кто Царь зверей?» - взревел Лев. Зайчишка так и оцепенел от страха. «Вы, Ваше Величество, кто же еще!» - пропищал он. Лев благодушно улыбнулся робкому зайцу. «Ты свободен, ступай», - сказал он, сопровождая слова милостивым жестом лапы.*

*Потом Лев повстречал газель, и весь этот спектакль повторился от начала до конца. Сначала Лев своим рыком оглушил и напугал бедняжку и снова услышал то, чего ждал. «Ты свободна, ступай!» - милостиво отпустил он и газель.*

*Так повторялось еще несколько раз: с оленем, зеброй и жирафом. Все эти животные были меньше или слабее Льва, признавали это и соответственно вели себя.*

*А Лев уже вошел во вкус. Наконец встретил он носорога, с которым он обычно избегал встреч, но сегодня… Сегодня дело представлялось Льву следующим образом.*

*И снова Лев вскинул голову и взревел: «Кто Царь зверей?!» Обычно носорог не обращал на Льва особого внимания, сейчас он оробел от грозного вида и рыка Льва. «Вы, конечно, господин Лев», - ответил носорог.*

*А потом Лев встретил еще и слона. С точки зрения Льва, он превосходил слона и размерами и силой. А потому и на сей раз он грозно взревел, повторяя все то же вопрос. Однако слон иначе оценил соотношение сил. Соответствующей была и реакция великана. Не говоря ни слова, он приподнял ногу и без видимых усилий вогнал Льва по горло в песок, после чего, даже не оглянувшись, продолжил свой путь.*

*А что же Лев? Отчаянно пытаясь выкарабкаться из песка, он крикнул вслед, не спеша уходившему слону: «И спросить уже нельзя?!»*

После прочтения данной притчи можно сделать следующие выводы:

1. Мы постоянно стремимся получить представление о самих себе, от других людей. Осознанно или неосознанно задаваясь вопросами: кто больше (умнее, сильнее, красивее) и кто меньше – я или другие? А может, мы все равны?
2. В наших поступках мы часто ориентируемся не на реальное положение дел, а на наше представление о себе. В случае общения с человеком, который превосходит нас в чем то, мы будем весть себя не так, как с тем человеком, которого считаем равным себе. Ведь для нас наша собственная оценка той или иной ситуации и есть реальность. В притче, пока лев считал себя лучшим, он вел себя одним образом, но когда он понял что он меньше (по сравнению со слоном), Лев быстро изменил стиль своего поведения. А если рассматривать поведение носорога, можно сделать вывод, что он уступил Льву не, потому что действительно был меньше него, а потому что сам считал себя слабым.
3. Наша самооценка не всегда будет соответствовать действительности.

В литературе есть разные подходы к определению понятия самооценка.

Н.С. Ефимова считает, что самооценка (самоценность) – это отношение и чувство к себе, представление человека о себе. Она проявляется в поведении каждого из нас независимо от нашего желания.

В. В. Давыдовдает следующее понятие самооценки: **самооценка** – компонент самосознания, включающий наряду со знаниями о себе оценку человеком самого себя, своих способностей, нравственных качеств и поступков. Под с**амосознанием** понимаетсяосознанное отношение человека к своим потребностям и способностям, влечениям и мотивам поведения, переживаниям и мыслям. Самосознание выражается так же и в эмоционально-смысловой оценке своих субъективных возможностей, выступающей в качестве основания целесообразных действий и поступков.

Л. А. Карпенкопод самооценкой подразумевает оценку личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей. Относясь к ядру личности, самооценка является важным регулятором ее поведения. От самооценки зависят взаимоотношения человека с окружающими, его критичность, требовательность к себе, отношение к успехам и неудачам. Тем самым самооценка влияет на эффективность деятельности человека и дальнейшее развитие его личности. Самооценка тесно связана с уровнем притязаний человека, т.е. степенью трудностей целей, которые он ставит перед собой. Расхождение между притязаниями и реальными возможностями человека ведет к тому, что он начинает неправильно себя оценивать, вследствие чего его поведение становится неадекватным (возникают эмоциональные срывы, повышенная тревожность и т.д.). Самооценка получает объективное выражение в том, как человек оценивает возможности и результаты других (например, принижает их при завышенной самооценке).

В свою очередь,М. И. Еникеевотмечает, чтосамооценка – личностное базовое регуляционное качество, состоящее в отражении (рефлексии) личностью своих качеств, возможностей, преимуществ и недостатков, критичность личности, ее требовательность к самой себе, основа ее саморазвития, формирования уровня притязаний.

В работах советских психологов показано влияние самооценки на познавательную деятельность человека (восприятие, представление, решение интеллектуальных задач) и местосамооценки в системе межличностных отношений, определены приемы формирования адекватной самооценки, а в случае ее деформации – ее преобразований путем воспитательных воздействий на личность.

Таким образом, под самооценкой будем понимать – оценку человеком самого себя, которая позволяет со стороны посмотреть на свои действия. Эта оценка складывается из субъективного мнения о человеке окружающих его людей и самостоятельной оценке своих поступков.

Самооценка может быть адекватной и неадекватной.

*Адекватная* самооценка позволяет субъекту отнестись к себе критически, правильно соотнести свои силы с задачами разной трудности и с требованиями окружающих.

*Неадекватная* (завышенная или заниженная) самооценка препятствует выполнению указанных функций. Из этого следует, что адекватная самооценка является необходимым условием формирования личности. Различают *неадекватную завышенную* самооценку – переоценку себя с субъектом и *неадекватную заниженную* самооценку – недооценку себя. Самооценка возникает под влиянием оценок окружающих и на основе оценки человеком результатов своей деятельности.

На ранних ступенях развития ребенка исключительно большую роль в формировании самооценки играют оценки окружающих, поскольку анализ собственной деятельности ему еще малодоступен. Положительные оценки со стороны взрослых являются важным условием сохранения ребенком эмоционального благополучия. В дальнейшем, по мере накопления опыта, все большее значение в поведении человека начинает приобретать оценка результатов собственной деятельности. Постоянно формирующаяся устойчивая самооценка в известной мере эмансипируется от оценок окружающих, становится самостоятельным регулятором поведения ребенка. Иногда возникает расхождение между самооценкой и оценками со стороны окружающих. Если эти оценки выше самооценки, то расхождение между ними может стать фактором, стимулирующим развитие личности, когда человек стремится достигнуть уровня оценки окружающих. При некоторых условиях расхождения между самооценкой и оценками окружающих приводят к острому внутриличностному конфликту и аффекту неадекватности.

Низкая самооценка имеет множество различных форм и проявлений, которые могут негативно сказаться на жизни человека:

* Жалобы и обвинения.
* Поиск виновного, то есть обвинение окружающих в том, что не нравиться нам в себе.
* Постоянная потребность в внимании окружающих и одобрении своих действий.
* Агрессивная потребность побеждать, то есть попытки выставить свои достижения на обзор общества, чтобы получить похвалу и одобрение.
* Депрессия, приводящая к тому, что мы полностью разочаровываемся в себе и своих способностях.
* Страх перед совершением ошибок. Сомневаясь в своих возможностях, мы либо полностью отказываемся делать то, что ожидают от нас окружающие, либо откладываем действие на самый крайний срок.
* Жалость к себе возникает от неспособности распоряжаться своей жизнью так, как мы этого хотим, из-за зависимого характера и постоянной потребностью во внимании.

Завышенная самооценка так же может отрицательно сказаться на жизни человека и затруднить его общение с окружающими. Этот тип самооценки имеет следующие признаки и проявления:

* человек всегда уверен в собственной правоте, даже при существовании конструктивных доводов и аргументов в пользу противоположной точки зрения;
* в любой конфликтной ситуации или при споре индивид уверен, что последняя фраза должна оставаться за ним и ему неважно, какой именно будет эта фраза;
* он полностью отрицает факт существования противоположного мнения, отвергает даже возможность того, что каждый [индивид](https://psihomed.com/individ/) имеет право на собственную точку зрения. Если он все-таки согласится с таким утверждением, то будет уверен в «неправильности» точки зрения собеседника, отличной от его;
* субъект уверен в том, что если у него что-либо не получается, то в этой ситуации виновен не он, а окружающий социум или сложившиеся обстоятельства;
* он не умеет просить прощение и извиняться;
* индивид постоянно ведет соперничество с коллегами и друзьями, желая всегда быть лучше других;
* он высказывает собственную точку зрения или принципиальные позиции постоянно, даже при условии, что его мнение никому не интересно, и высказывать его никто не просит;
* в любых дискуссиях человек очень часто употребляет местоимение «я»;
* любую критику, направленную на него, он воспринимает в качестве проявления неуважения к своей персоне, и всем видом дает понять, что ему абсолютно безразлично мнение окружающих о нем;
* для него важно быть всегда идеальным и никогда не допускать ошибок и промахов;
* любой неуспех или неудачи могут надолго выбить его из рабочего ритма, он начинает ощущать подавленность и раздражительность, когда не получается что-то сделать или достигнуть задуманного результата;
* предпочитает браться только лишь за дела, достижение результатов в которых связано с трудностями, при этом, часто, даже не просчитав возможные риски;
* индивид страшиться показаться окружающим слабым, беззащитным или неуверенным в себе;
* собственные интересы и увлечения всегда предпочитает ставить на первое место;
* индивид подвержен чрезмерному эгоизму;
* он склонен учить окружающих людей жизни, начиная с любой мелочи, например, как правильно жарить картошку, и заканчивая более глобальным, например, как зарабатывать деньги;
* в разговорах он больше любит говорить, чем слушать, поэтому постоянно перебивает;
* его тон разговора характеризуется высокомерием, а любые просьбы больше напоминают приказание;
* он стремится быть во всем первым и самым-самым, а если это не получается, то может впасть в [депрессию](https://psihomed.com/depressiya/).

Таким образом,неадекватная самооценка, завышение или занижение уровня притязаний ведут к поведенческим срывам, эмоциональным перенапряжениям, повышению уровня тревожности, межличностным и внутриличностным конфликтам, личностным деформациям.

Таким образом, можно сделать вывод, что самооценка – особое качество человека, позволяющее ему отличать себя от своего окружения, других людей. В психологии, самооценку разделяют на адекватную и неадекватную. Адекватная самооценка позволяет составить реалистичный «Образ Я» и адекватно оценивать свои действия в соответствии со своими целями, мотивами, а также с установленными социальными, моральными и нравственными нормами. Неадекватная самооценка, в свою очередь, делиться на завышенную и заниженную, которые мешают нормально взаимодействовать с обществом.

**Список литературы**

1. Ефимова Н.С. Психология общения. Практикум по психологии – Москва: ИД «Форум», 2012.
2. Семинар-тренинг «Я и Карьера»; Киров, 2004.
3. Еникеев М. И. Психологический энциклопедический словарь. – М.: Проспект, 2006.
4. Карпенко Л.А. Психология: словарь / под общ. ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. – 2е изд., испр. и доп.- М.: Политиздат, 1990.
5. Психологический словарь / под ред. В.В. Давыдова, А.В. Запорожца, Б.Ф. Ломова и др.; науч-исслед. ин-т общей и педагогической психологии акад. пед. наук СССР. – М.: Педагогика, 1983.
6. Завышенная самооценка [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://psihomed.com/zavyishennaya-samootsenka/>.