

Самооценка как социально-психологический феномен

Демьянович Оксана Вячеславовна, к.псих.н.

ГБОУ школа №612 Санкт-Петербург

В отечественной и зарубежной психологии накоплено большое количество эмпирических данных о связи уровня самооценки с другими свойствами личности и типами поведения. Большой научный вклад в разработку данной проблематики внесли Р. Бернс, С.А. Матошук, Хекхаузен, Л.В. Бороздина, Ю.А. Борисов, В.В. Столин, С.Р. Пантелеев, И.А. Галкина, Л.Н. Корнеева, И.А. Кудрявцев, И.И. Чеснокова и др.

Самооценка как результат интеграции процессов самопознания и самоотношения играет важную роль в психической жизни личности, выступает внутренним фактором регуляции поведения и деятельности.

Согласно трактовке Большого психологического словаря «самооценка - ценность, значимость, которой индивид наделяет себя в целом и отдельные стороны своей личности, деятельности, поведения»¹. Самооценка относится к центральным образованиям личности, ее ядру, в значительной степени определяя социальную адаптацию и являясь своеобразным механизмом регуляции поведения и деятельности .

В зарубежной психологии, благодаря работам Бернса, самооценка связана с понятием «Я-концепция». Под «Я-концепцией» понимают динамическую систему представлений индивида о себе. В «Я-концепции» выделяют три структурных компонента: когнитивный, эмоциональный и поведенческий. Когнитивный компонент - «Образ Я» - система знаний субъекта о себе. Эмоционально-ценностный - переживание отношения к себе в целом или к отдельным сторонам своей личности и деятельности (самоотношение). Потенциальная поведенческая реакция - внешние проявления когнитивного и эмоционального компонентов. Самооценка в этой схеме отождествляется с эмоционально - ценностным отношением к себе.

Психологи, при изучении феномена самооценки, сталкиваются с определённой сложностью. Эта сложность обусловлена тем, что самооценка включает в себя два взаимосвязанных аспекта: процессуальный и структурно-итоговый, то есть её рассматривают и как процесс, и как результат - личностное образование. Двудеяная природа самооценки нашла отражение и в определениях, которые ей даются в

¹ Абульханова К.А. Психология и сознание личности. М., 2009.

психологической литературе. Наиболее распространённым является следующее определение. Самооценка - оценка человеком собственных возможностей, качеств, достоинств и недостатков, места среди других людей.

В отечественной психологии самооценку принято рассматривать как компонент самосознания. При исследовании проблемы самосознания самооценке отводится ведущая роль: она характеризуется как стержень этого процесса, показатель уровня его развития, интегрирующее начало и его личностный аспект, органично включенный в процесс самопознания. Самооценка рассматривается как компонент самосознания, функционирующий на определенном ее уровне. Она определяется как продукт самосознания, отражающий субъективные ощущения индивида (его представления о себе, образе Я, об окружающих, его отношении к данным аспектам), а также является инструментом изучения уровня развития самосознания личности.

Классик отечественной психологии С.Л. Рубинштейн связывал развитие личности со становлением самосознания человека, которое представляет собой специфическую форму сознания личности и проявляется в осознании человеком самого себя, своих физических сил, умственных способностей, поступков, мотивов и целей своего поведения, своего отношения к окружающему, к другим людям и к самому себе.

Проблеме самосознания посвящено много работ. Исследовательские интересы психологов направлены на понимание сути феномена, сопоставление его с понятиями «Я - концепция», «образ Я» и т.д., создание многоуровневой модели самосознания и описание его элементов.

Так, В.В. Столин² рассматривает проблему выделения уровней самосознания, соотнося их с различными уровнями активности человека как организма, индивида, личности. Таким образом, им выделяется три уровня, на первом из которых находятся функции, играющие важную роль «обратной связи» в формах активности организма. В данном случае речь идет о процессах «самовыделения и принятия себя в расчет» в перцептивных и двигательных актах. Следующий уровень представляет собой совокупность процессов, связанных с принятием точки зрения другого на себя, идентификацией с родителями, усвоением стандартов выполнения действий и формированием самооценки, формированием самоидентичности в рамках семейных отношений и отношений со сверстниками, формированием половой и профессиональной идентичности, становлением самоконтроля. Данный уровень именуется «самосознанием индивида». Наконец, высшим уровнем развития самосознания автор называет выявление

² Столин В.В. Самосознание личности. М., 2003.

социальной ценности и смысла бытия, формирование и изменение представлений о будущем, прошлом и настоящем. Именно на этом уровне может идти речь о самосознании личности.

В качестве важнейших компонентов самосознания, обеспечивающих его динамику, принято выделять процессы идентификации, самопознания или рефлексии. Процесс идентификации играет ключевую роль в становлении самосознания личности и связан с формированием личности в контексте социального взаимодействия. Рассматривая процесс идентификации как основу становления самосознания, В.В. Столин описывает выбор субъектом определенной «модели», в качестве которой изначально чаще всего выступают родители. Начальным этапом данного процесса становится усмотрение ребенком своего сходства с данной «моделью», затем к действию подключается механизм переживания субъектом «викарных аффективных реакций», соответствующих событиям, в которых оказывается «модель». Субъект также стремится обладать теми чертами избранного образца, которые кажутся ему желательными, стремится к сходным целям, усваивает его установки и особенности поведения.

Таким образом, идентификация представляет собой процесс формирования идентичности, а, следовательно, самосознания зрелой личности. Идентификация обеспечивает наличие у индивида объективной и дифференцированной самооценки, подчёркивал А.Б. Орлов.

В процессе развития индивида происходит усложнение его когнитивных способностей, основой и следствием данного процесса становится развитие рефлексии. *Рефлексия* представляет собой и способ, и форму деятельности самосознания, она обеспечивает его постоянное наполнение новым материалом, способствует его структурированию и помогает субъекту адекватно реагировать на существующие условия. Процесс рефлексии делает самосознание важным положительным фактором самоконтроля, сохранения своего поведения в принятых индивидом нормативных рамках.

Рефлексия наделяет самосознание обратной связью, благодаря которой человек может оценивать намеченную цель с точки зрения перспектив успеха, корректировать ее с учетом различных норм, чувствовать себя ответственным за возможные результаты, продумывать их последствия для себя и окружающих.

Рефлексивность при самооценке, также как и способность к осознанию ее средств, является показателем достаточно высокого уровня ее развития. Именно с рефлексией наиболее тесно связано произвольное управление собственным поведением и его регуляция. Самооценка является результатом рефлексивности психического отражения. Весь продукт отражения можно разделить на образ внешней действительности

(природной и общественной) и образ «Я». Образ «Я» состоит из всей сохранившейся в памяти информации о собственной личности. Процессы самопознания, которые формируют образ «Я», можно разделить на описательные и оценочные. Продуктом первого вида процессов являются эмоционально нейтральные, дескриптивные элементы образа «Я», а продуктом второго вида процессов - разнообразные самооценки, которые характеризуют данный поведенческий акт, данное переживание или устойчивое свойство личности как более или менее желательное с точки зрения определенных ценностных ориентаций. Эти самооценки связаны с определенными эмоциями, такими как удовлетворенность самими собой, гордость, стыд и т.д.

Как уже было отмечено, процесс рефлексии тесным образом связан с самопознанием личности. Самопознание - развернутый во времени процесс движения от единичных, ситуативных образов к целостному образованию - образу собственного «я» как субъекта, отличного от других субъектов. В случае направленности самопознания на публичные аспекты «Я», оно способствует формированию социально-нормативного поведения, фиксация на внутренних аспектах «самости», напротив, снижает значимость оценок социума и социальную активность в целом. Самопознание выводит нас на уровень самооценки, которая, наряду с самокритичностью как способностью личности оценить особенности своей личности и поступков, и составляет основу самопознания .

Результаты интегративной работы в сфере самопознания и в сфере эмоционально-ценностного отношения объединяются в особое образование самосознания личности - в самооценку ³. Самооценка выражает фундаментальные свойства личности и, наряду с другими факторами, отражает ее направленность, активность. Кроме этого, самооценка является показателем определенного уровня психического развития личности .

Затрагивая проблему рефлексии и самопознания личности в контексте феномена самооценки, перейдем к рассмотрению основной ее функции - регуляции поведения. В концепции Дж. Боулби, регулятивная функция самооценки связана с процессом осознания своих качеств и проявления их вовне, во взаимодействии. Так, опираясь на сформированную «рабочую модель себя и мира» индивид оценивает свои «новые» (с точки зрения осознания) качества, которые могли проявиться в общении с другими. На основании этой оценки возникает чувство удовольствия либо неудовольствия, что побуждает индивида к определенному действию (поведению), которое снова

³ Чеснокова И. Н. особенности развития самосознания в онтогенезе // Принцип развития в психологии. М., 2008, с. 26-27.

подвергается оценке по этой же схеме. В этом заключается регулятивная функция самооценки.

Среди регулятивных функций самооценки А.В. Захарова выделяет оценочные, контрольные, стимулирующие, блокирующие и защитные.

Самооценка также тесно связана с таким феноменом как уровень притязаний личности. Данное явление впервые получило свое рассмотрение в школе К. Левина, а наибольшую содержательную наполненность приобрело в работах Хоппе, которая определила его как «совокупность сдвигающихся с каждым достижением то неопределенных, то более точных ожиданий, целей и притязаний к собственным будущим достижениям». ⁴ Соотношение уровня самооценки и уровня притязаний во многом определяет специфику психологических переживаний личности. Значительное расхождение данных показателей, проявляющееся чаще всего в виде низкой самооценки в сочетании с неадекватно завышенным уровнем притязаний, как правило, влечет за собой невротизацию личности.

Основные параметры самооценки - это высота, устойчивость и адекватность. Кроме перечисленных трех основных параметров выделяются следующие аспекты анализа самооценки: реальная - идеальная; завышенная - заниженная; глобальная или частная самооценка. При адекватной самооценке субъект правильно соотносит свои возможности и способности, достаточно критически относится к себе, стремится реально смотреть на свои неудачи и успехи. К оценке достигнутого он подходит не только со своими мерками, но и старается предвидеть, как к этому отнесутся другие люди. У человека с неадекватно завышенной самооценкой возникает неправильное представление о себе, идеализированный образ своей личности и возможностей, своей ценности для окружающих, для общего дела. В таких случаях человек идет на игнорирование неудач ради сохранения привычной высокой оценки самого себя, своих поступков и дел. Происходит острое эмоциональное «отталкивание» всего, что нарушает представление о себе. Неудача предстает как следствие чьих-то козней или неблагоприятно сложившихся обстоятельств, ни в коей мере не зависящих от действий самой личности. Самооценка может быть и неадекватно заниженной, т.е. ниже реальных возможностей личности. Обычно это приводит к неуверенности в себе и невозможности реализовать свои

⁴ Леонтьев А.Н. Лекции по общей психологии. Изд-во: Смысл, Академия. 2010.

способности. Такие люди не ставят перед собой труднодостижимые цели, ограничиваются решением обыденных задач, слишком критичны к себе ⁵.

Реальная самооценка - это восприятие того, какие мы есть (Я- реальное), идеальная — то, какими мы стремимся быть (Я - идеальное). По К. Роджерсу, Я - идеальное отражает те атрибуты, которые человек хотел бы иметь, но пока не имеет. Это «Я», которое человек ценит и к которому стремится. Большое расхождение между реальной и идеальной самооценкой приводит к дисгармонии и невротизации личности.

Однако наиболее распространено выделение двух основных видов самооценки: общей (глобальной) и частных самооценок. Глобальная самооценка соотносится с оценкой целостного образа «Я» в концепции К. Роджерса. Эта структура самооценки может носить как осознанный, так и бессознательный характер, но зависит глобальная самооценка от общего отношения личности к самой себе. Общую самооценку рассматривают как одномерную переменную, отражающую принятие или непринятие личностью себя, т.е. позитивное или негативное отношение ко всему тому, что входит в сферу «Я».

В связи с введением понятия «глобальная самооценка», возникает проблема его определения и соотнесения с таким понятием как «самоотношение». Необходимо отметить, что В.В. Столин и С.Р. Пантелеев рассматривают «глобальную самооценку» и «самоотношение» как синонимы. Однако С.Р. Пантелеев подчеркнул различие между данными компонентами самосознания. Согласно его гипотезе, принципиальная разница между самооценкой и самоотношением заключается в различии оснований этих видов самооценивания. Самооценка является отражением субъект-объектных отношений превосходства и предпочтения, т.е. основана на социальном сравнении. Самоотношение имеет своим основанием сопоставление «Я» с самим собой и отражает отношение к себе только в координатах «Я» - «Я».

И.С. Кон ⁶ отмечает, что между общей и частной самооценками существует гибкая связь. Например, снижение частной самооценки в контексте низкой глобальной самооценки значительно более болезненно для индивида, чем подобное явление, но в рамках изначально высокой общей самооценки. В формировании единой глобальной самооценки большая роль принадлежит самоанализу, который является ее рациональным компонентом. Благодаря самоанализу происходит осознание своих личностных качеств и, соответственно, их оценивание. Определяя сущность глобальной самооценки,

⁵ Творогова Н.Д. «Я» в контексте успеха // Мир психологии. М., 2002, № 2, с. 53-60.

⁶ Кон И.С. «Психология юношеского возраста», М., 2011.

большинство авторов указывают на то, что она не является простой суммой частных самооценок. Общая самооценка отождествляется с эмоционально-оценочным отношением к себе, мерой удовлетворенности собой. Показателем особенностей общей самооценки является также мера уверенности личности в себе или «сила Я», связанная с развитием волевых качеств индивида и эмоциональной стабильностью.

Частная самооценка отражает отдельный аспект функционирования личности на определенном уровне. Частные самооценки являются оценками личности отдельных сторон жизнедеятельности, своих физических и психических качеств, особенностей социального статуса, способностей и возможностей. Частные самооценки выполняют функцию структурирования информации относительно определенного аспекта «Я». Поскольку самооценка тесно связана с уровнем притязаний, можно говорить о взаимосвязи самооценки с субъективным прогнозом индивидуальных успехов и достижений личности.