Введение

Цель данной работы - проследить взаимосвязь самооценки и социального поведения личности в работах отечественных и зарубежных авторов.

Предметом данного исследования является взаимосвязь самооценки и социального поведения личности.

Объект исследования – самооценка.

Задачи :

1)Проведение теоретико-методологического обзора литературы

2)Обсуждение результатов теоретико-эмпирического исследования

3)Обобщение полученных результатов

4)Формулировка основных выводов

**I.Самооценка как фактор человеческой личности и её истоки**

Самооценка – ценность , значимость , которой индивид наделяет себя в целом и отдельные стороны своей личности , деятельности , поведения (№ 16, с.343). Самооценка выступает как относительно устойчивое структурное образование , компонент Я-концепции , самопознания , и как процесс самооценивания . Основу самооценки составляет система личностных смыслов индивида , принятая им система ценностей . Рассматривается в качестве центрального личностного образования и центрального компонента Я-концепции.

В исследованиях А.З.Зака ( № 8, с.106 – 108 ) самооценка представляется в качестве средства анализа и осознания субъектом собственных способов решения задач , на которых строится внутренний план действий , обобщённая схема деятельности личности .

Т.Шибутани (№ 22, с.220) говорит о самооценке так : «Если личность – это организация ценностей , то ядром такого функционального единства является самооценка».

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. С самооценкой связываются оценочные функции самопознания , вбирающие в себя эмоционально - ценностное отношение личности к себе , специфика понимания ею самой себя (http:psi.lib.ru/detsad/sbor/saodshv.htm).

Б.Г.Ананьев (№ 1) высказал мнение , что самооценка является наиболее сложным и многогранным компонентом самосознания (сложный процесс опосредованного познания себя , развёрнутый во времени , связанный с движением от единичных , ситуативных образов через интеграцию подобных ситуативных образов в целостное образование – понятие собственного Я(№ 26)) , являющимся прямым выражением оценки других лиц, участвующих в развитии личности .

Самосознание принадлежит целостному субъекту и служит ему для организации его собственной деятельности , его взаимоотношений с окружающими и его общения с ними (http://azps.ru/articles/tezis/40so.html).

Самопознание – сложный многоуровневый процесс, индивидуализированно развёрнутый во времени . Условно можно выделить две стадии : познание своих особенностей через познание особенностей другого , сличение и дифференциацию ; на стадии подключается психоанализ (http://azps.ru/articles/tezis/40so.html).

Итоговый продукт самопознания Я – образ или Я – концепция , т.е. совокупность представлений индивида о себе самом , сопряжённая с их оценкой (Р.Бернс) (http://azps.ru/articles/tezis/40so.html).

Самооценка – один из аспектов Я – концепции (собственного представления о себе или образа самого себя , то есть совокупности мнений о своём здоровье , внешности , характере , влиянии на окружающих , способностях и недостатках ; поскольку она основана на собственном мнении , она не всегда соответствует действительности). Человек с высокой самооценкой воспринимает себя в позитивном свете , в то время как при низкой самооценке Я – концепция носит негативный характер (№ 10, с.284).

Структура Я - концепции



И.Ю.Кулагина , В.Н.Колюцкий (№ 12, с.294) говорят , что формирование «Я»-концепции – важнейший этап в развитии самосознания.

Самооценку рассматривают и как элемент самоотношения , наряду с самоуважением, самосимпатией, самопринятием и т.п..(№ 17, с.124). Так И.С.Кон говорит (№ 11 , с.109) о самоуважении , определяя его как итоговое измерение "Я", выражающее меру приятия или неприятия индивидом самого себя.

А.Н.Леонтьев предлагает осмыслить самооценку через категорию "чувство" как устойчивое эмоциональное отношение , имеющее "выраженный предметный характер , который является результатом специфического обобщения эмоций"( № 13, с.304).

(№ 33) Ковель М.И. (Самооценка как основа саморегуляции и внутренней мотивации). Cамооценка является основой внутренней мотивации и тесно связана с процессом познания. Учащиеся включаются в общественно значимую деятельность (учение, самообразование) при наличии внутренней мотивации и саморегуляции в ходе этой деятельности.

Гиппенрейтер Ю. Б. (№ 6) даёт отличие самопознания, самооценки , самосознания от интроспекции , говоря словами всемирно известного сказочника- Г.Х. Андерсена из сказки "Гадкий утенок": «Помните тот волнующий момент, когда утенок, став молодым лебедем, подплыл к царственным птицам и сказал: "Убейте меня!", все еще чувствуя себя уродливым и жалким существом. Смог бы он за счет одной "интроспекции" изменить эту самооценку, если бы восхищенные сородичи не склонили бы перед ним головы".

Структура самооценки представлена двумя компонентами – когнитивным и эмоциональным. Первый отражает знания человека о себе , второй – его отношение к себе как меру удовлетворённости собой (http:psi.lib.ru/detsad/sbor/saodshv.htm).

В деятельности самооценивания эти компоненты функционируют в неразрывном единстве: в чистом виде не может быть представлено ни то, ни другое /И.И.Чеснокова/. Знание о себе, приобретаемые субъектом в социальном контексте, неизбежно обрастают эмоциями, сила и напряженность которых определяется значимостью для личности оцениваемого содержания (№23).  
 Основу когнитивного компонента самооценки составляют операции сравнения себя с другими людьми, сопоставление своих качеств с выработанными эталонами, фиксация возможной рассогласованности этих величин /Л.И.Корнеева/. Суверова Э.И.(МОСУ) (№ 23) .

Самооценка характеризуется по следующим параметрам :

1. уровню – высокая , средняя , низкая
2. соотношению с реальной успешностью – адекватная и неадекватная
3. особенностям строения – конфликтная и бесконфликтная

По характеру временной отнесённости выделяются прогностическая, актуальная и ретроспективная самооценка.

В психологическом словаре говорится : «Самооценка развитого индивида образует сложную систему , определяющую характер самоотношения индивида и включающую общую самооценку , отражающую уровень самоуважения , целостное принятие или непринятие себя , и парциальные , частные самооценки , характеризующие отношение к отдельным сторонам своей личности , поступкам , успешности отдельных видов деятельности. Самооценка может быть разного уровня осознанности » (№ 16, с. 343).

Анализ самооценки как самооцениваний деятельности позволил выявить несколько её функций : прогностическую (заключающуюся в регуляции активности личности на самом начальном этапе деятельности) , корректирующую (направленную на контроль и осуществление необходимых подстроек) и ретроспективную (используется субъектом на заключительном этапе деятельности для подведения итогов , соотнесения целей , способов и средств выполнения деятельности с её результатами (№ 21 , С.22-23).

Проанализируем самооценку с помощью понятий категорий деятельности - результат , средство , операции :

1. В качестве результата самооценки исследователями выделяются следующие характеристики : в результате осуществления самооценки индивид узнаёт превосходит ли исполнение стандарт , равняется ему или не достигает его (№ 20, с.191) ; личность сверяет себя с эталоном и , в зависимости от результатов проверки , оказывается довольна или недовольна собой (№ 14, с.410) ; констатация личностью качественных , содержательных особенностей своего Я , своих физических сил , умственных способностей , поступков , своего отношения к окружающим и себе (№ 21 , с.9) ; самооценка бывает двух родов : самодовольство и недовольство собой ( № 7, с.88) ; самооценка отвечает на вопрос :"не что я имею , а чего это стоит , что это значит " ( № 4, с.99).

Таким образом , результатом самооценки является либо констатация некоторых качеств , либо результат сопоставления этих качеств с некоторым эталоном , либо результат некоторого эмоционально-чувственного отношения.

1. Для изучения вопросов самооценки большое значение также имеют исследования средств самооценки .

В качестве средств или стандартов самооценки применяются такие параметры как : ценностные ориентации , и идеалы личности (Петровский А.В.) , мировоззрение (Рубинштейн С.Л.) , уровень притязаний (Божович Л.И.,Хекхаузен Х. И др.) , "Я"-концепция (Соколова Е.Т.,Столин В.В.), требования , предъявляемые коллективом (Савонько Е.И.).

Итак , в функции средств самооценки могут вступать 2 типа : когнитивные (Я-концепция или её отдельные стороны) и аффективные (ценности , идеалы , уровень притязаний , требования). Подводя итоги по этому пункту , можно заключить , что практически любой феномен бытия человека (в т.ч. и сама самооценка) может быть им самооценен , т.е. содержательное поле самооценки бесконечно .

3) В самооценке выделяют следующие операции : самопознания как построения образа "Я – реальное" (№ 4, с.141), сопоставление оцениваемого качества со стандартом (№ 21,с.24), каузальная атрибуция результата сопоставления (№ 21 , т.1, с.408) ; реакция (отношение , самоприятие) на достигнутый результат (№ 7, с.368).Каузальная атрибуция результата рассматривается как дополнительная процедура , которая может быть применима как к результату сопоставления , так и к результату самоотношения, если они чем-то не удовлетворяют оценивающего себя. Тогда оказывается , что в самооценке присутствуют лишь 2 типа фундаментальных операций : сопоставление и самоотношение , которые , помещаемые в разные контексты , приобретают разное звучание (например на сопоставлении базируется проектирование "Я - реального" на "Я - идеальное", Петровский А.В. ) , самокритика . В качестве своей основы самоотношение имеет самоприятие (Бороздина Л,В, там же) , самодовольство и недовольство собой (№ 2, с.368).

Самооценка является доминирующей , а её выражением считается уровень притязаний, заключает Бороздина Л.В. (№ 4,с.141).То есть уровень притязаний считается проявлением самооценки в действии личности. Подобная проблема возникает и в различении понятий самооценки и мотивации достижения. Например , Хекхаузен Х. Утверждает , что "мотив достижения выступает как система самооценки" (№ 19 ,с.194).

По данным Е.А.Серебряковой (№ 18 , с.42-44) , представления о своих возможностях делают субъекта неустойчивым в выборе целей : его притязания резко повышаются после успеха и столь же резко падают после неудачи.

Уровень притязаний — характеризует: 1) уровень трудности, достижение которого является общей целью серии будущих действий (идеальная цель); 2) выбор субъектом цели очередного действия, формирующейся в результате переживания успеха или неуспеха ряда прошлых действий (уровень притязаний в данный момент); 3) желаемый уровень самооценки личности (уровень Я). Стремление к повышению самооценки в условиях, когда человек свободен в выборе степени трудности очередного действия, приводит к конфликту двух тенденций — тенденции повысить притязания, чтобы одержать максимальный успех, и тенденции снизить их, чтобы избежать неудачи. Переживание успеха (или неуспеха), возникающее вследствие достижения (или недостижения) уровня притязаний, влечет за собой смещение уровня притязаний в область более трудных (или более легких) задач. Снижение трудности избираемой цели после успеха или ее повышение после неудачи (атипичное изменение уровня притязаний) говорят о нереалистичном уровне притязаний или неадекватной самооценке (№ 34).

Постулат , выдвинутый У.Джемсом , (№3, с.162) звучит так :

«Самооценка прямо пропорциональна успеху и обратно пропорциональна притязаниям , то есть потенциальным успехам , которых индивид намеревался достичь» , в виде формулы это может быть представлено таким образом :

Самооценка = притязания / возможности.

Самооценка интерпретируется как личностное образование, принимающее непосредственное участие в регуляции поведения и деятельности человека , как автономная характеристика личности , её центральный компонент , формирующийся при активном участии самой личности и отражающий своеобразие её внутреннего мира (http:psi.lib.ru/detsad/sbor/saodshv.htm).

Истоки умения оценивать себя закладываются в раннем детстве, а развитие и совершенствование его происходит в течение всей жизни человека (№ 23).

Как считают многие психологи , структура личности и основы самооценки формируются в первые пять лет жизни человека (№3, с.103)

Обычно мнение о себе основывается на отношении к нам других людей (№ 10, с.284). Можно выделить несколько источников формирования самооценки, которые меняют вес значимости на разных этапах становления личности: оценка других людей; круг значимых других или референтная группа; актуальное сравнение с другими; - сравнение реального и идеального Я ( № 27).

Самооценка формируется и на базе оценки результатов собственной деятельности, а также на основе соотношения реального и идеального представлений о себе (№ 16, с. 343).

Низкая самооценка может быть обусловлена многими причинами : её можно перенять в детстве у своих родителей , не разобравшихся со своими личными проблемами ; она может развиться у ребёнка из-за плохой успеваемости в школе ; из-за насмешек сверстников или чрезмерного критицизма со стороны взрослых ; личностные проблемы , неумение вести себя в определённых ситуациях также формируют у человека нелестное мнение о себе (№ 19 , с.484 ).

Санфорд и Донован подтверждая сказанное Ч.Т.Фолкэном, говорят , что оценка пришла со стороны - от родителей, "которые делали вам замечания, говорили, что вы плохая, сверстников, которые потешались над вашими рыжими волосами, вашим носом или тем, что вы не могли быстро справляться с математикой… Никто не может приобрести низкую самооценку в изоляции , - указывает Санфорд , - и никто из нас не в состоянии изменить ее в одиночестве ...» (№ 27).

Р.Бернс аналогично высказывается по этому поводу : «Если родители , выступающие для ребёнка как социальное зеркало , проявляют в обращении с ним любовь , уважение и доверие , ребёнок привыкает сам относиться к себе как к человеку , достойному этих чувств» (№3, с. 157).

И.Ю.Кулагина , В.Н.Колюцкий (№ 12 ,с.272) подчёркивают , что у детей с завышенной или заниженной самооценкой изменить её уровень крайне сложно .

Куперсмит отмечает , что для формирования положительной самооценки необходимы три условия : полное внутреннее принятие родителями своего ребёнка ; ясные и последовательные требования ; уважение индивидуальности ребёнка в рамках установленных ограничений (№ 3, с.159)

Чак Т. Фолкэн (№ 19 , с.485 ) говорит , что если человек занимается любимым делом , со временем он приобретает опыт и мастерство , которыми имеет право гордиться . Это одно из условий составляющих нормальную самооценку .Каждый человек создаёт для себя образ идеального "Я". Оно обладает качествами , имеющими ценность в глазах родителей , сверстников , учителей и людей , пользующихся авторитетом (№ 10 , с.286) . Оно может изменяться в зависимости от окружения . Если реальные качества соответствуют идеалу или приближаются к нему , у человека будет высокая самооценка .

Трезвое и объективное отношение к себе составляет основу нормальной самооценки ( № 19 ,с.485).

Подводя итоги , можно сделать заключение : самооценка – компонент самосознания , имеет рефлексивную природу , включает в себя такие элементы как : образ "Я-реального" , "Я-идеального", результат сопоставления этих образов и самоотношение к результату сопоставления . Самооценка является рефлексивным компонентом самосознания , выполняющим регулирующую функцию . Самооценка есть отношение личности к результатам сопоставления своих образов реального и идеального "Я".

**II.Исследование влияния самооценки на социальное поведение личности**

Самооценка играет очень важную роль в организации результативного управления своим поведением, без нее трудно или даже невозможно самоопределиться в жизни ( № 27) .

От самооценки зависят взаимоотношения человека с окружающими, его критичность, требовательность к себе, отношение к успехам и неудачам. Самооценка тесно связана с уровнем притязаний человека, т. е. степенью трудности 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 др.). Самооценка получает объективное выражение в том, как человек оценивает возможности и результаты деятельности других (например, принижает их при завышенной самооценке) (№ 34) .

Первым , кто выделил тип семейной ситуации , формирующей у ребёнка положительную Я-концепцию , был Скотт (№ 3, с.144-145). Исследовав 1800 подростков , он установил , что те из них , у кого дома царит атмосфера взаимного уважения и доверия между родителями и детьми , готовность принять друг друга , в жизни более приспособлены , независимы , у них выше самооценка . Напротив , подростки из семей , где царит разлад , менее приспособлены.

Вирджиния Н.Квинн высказывается по данному вопросу так : «Дети с низкой самооценкой не уверены в себе, у них слабо развито чувство собственного достоинства. У них чаще возникают трудности при общении с другими детьми , которые , в свою очередь , неохотно их принимают. В результате у детей с негативными «Я» - концепциями часто возникают поведенческие проблемы , из-за чего к ним хуже относятся сверстники , учителя , спортивные тренеры и другие групповые лидеры. А это ещё больше «подрывает» самооценку таких детей . Бывали случаи , когда проблемы с «Я»-концепцией , возникавшие в первом классе , повлияли на всю дальнейшую жизнь ребёнка» (№ 10, с.285).

Таким образом , высокая самооценка развивается у детей в семьях , отличающихся сплочённостью и солидарностью . (№ 3, с.149-150) . Более позитивно здесь отношение матери к мужу . В глазах ребёнка родителям всегда сопутствует успех . Он с готовностью следует задаваемым ими образцам поведения , настойчиво и успешно решает встающие перед ним повседневные задачи , так как чувствует уверенность в своих силах . Он менее подвержен стрессу и тревожности , доброжелательно и реалистично воспринимает окружающий мир и себя самого .

У мальчиков с высокой самооценкой уровень притязаний выше (№ 3, с.150). Таким образом , дети с высокой самооценкой ставят перед собой более высокие цели и чаще добиваются успеха . И наоборот , для детей с заниженной самооценкой характерны весьма скромные цели и неуверенность в возможности их достижения .

Куперсмит (там же, с.150) так описывает мальчиков с высокой самооценкой : они независимы , самостоятельны , коммуникабельны , убеждены в успехе любого порученного им дела. Эта вера в себя помогает им придерживаться своего мнения , позволяет в спорных ситуациях отстаивать свои взгляды и суждения , делает их восприимчивыми к новым идеям . Уверенность в себе , наряду с ощущением собственной значимости , рождает убеждённость в своей правоте и смелость в выражении убеждений . Эта установка и соответствующие ожидания обеспечивают им не только более независимый статус в социальных отношениях , но и немалый творческий потенциал , способность к энергичным и позитивным социальным действиям . В групповых дискуссиях они обычно занимают активную позицию . По собственному признанию , они не испытывают особых затруднений , сближаясь с новыми людьми , готовы выразить своё мнение , зная , что оно будет встречено враждебно . Важной особенностью детей с высокой самооценкой является то , что они меньше заняты своими внутренними проблемами .

«Высокая самооценка,- говорит Р.Бернс,- (№ 3, с. 151) обеспечивает хорошее владение техникой социальных контактов , позволяет индивиду показать свою ценность, не прилагая особых усилий . Ребёнок приобрёл в семье способность к сотрудничеству , уверенность в том , что он окружён любовью , заботой и вниманием . Всё это создаёт прочную основу для его социального развития» .

Поведение людей с высокой самооценкой (№ 3, с.151) противоположно хорошо известной психотерапевтам картине поведения людей, испытывающих депрессивное состояние. Для последних характерна пассивность, неуверенность в себе , в правильности своих наблюдений и суждений , они не находят в себе сил , чтобы влиять на других людей , противостоять им , не могут с лёгкостью и без внутренних колебаний выразить своё мнение .

Неверная самооценка , считают Санфорд и Донован , лежит в основе многих проблем , которые могут быть у женщин : от переедания до алкоголизма . "Если мы не любим себя , мы выходим замуж за мужчин , недостойных нас , выбираем работу, слишком простую для наших возможностей , и совершаем другие ошибки , начиная от отравления себя наркотическими средствами до слишком большой терпимости, в основе которой , - замечает Санфорд , - лежит наше мнение , что мы этого заслуживаем" ( http://med-site.narod.ru/wo67.htm ). Исследования показывают , что самоуничижающее поведение ("если бы только…") , например фокусирование внимания на собственных недостатках или преувеличение роли неудачи , имеет связь с депрессией . По материалам Американской психологической ассоциации , невысокое мнение о себе совершенно очевидно является важным фактором в развитии депрессии . На заниженную самооценку указывают как на фактор , оказывающий влияние на большую распространённость депрессии среди женщин , которые страдают депрессией в два раза чаще , чем мужчины .

«Самооценка является важным фактором, поскольку отражает уверенность человека в своих профессиональных и личных силах , его самоуважение и адекватность происходящему . Оптимальна – высокая самооценка (http://job-today.ru/issue/s09\_99\_1.htm) , уважение к себе при трезвой (реалистичной) оценке своих возможностей и способностей . Заниженная самооценка приводит к "выученной беспомощности" – человек заранее опускает руки перед трудностями и проблемами, так как всё равно ни на что не способен . Завышенная самооценка чревата чрезмерными претензиями на внимание к своей персоне и опрометчивыми решениями» .

На сайте интернета (http://testonlaine.webservis.ru/test/test3/index.php) говорится, что человека с низкой самооценкой не ценит никто , кроме самых близких друзей : «Неуверенность – своеобразный сигнал для окружающих , так как никто не знает человека лучше , чем он сам , а он заранее расписывается в своей несостоятельности, показывая тем самым свою неуверенность» .

Многое из того , что делает человек или отказывается делать , зависит от уровня собственного достоинства человека . Т.Шибутани говорит об этом так : «Те, кто сам не считает себя особенно талантливым , не стремятся к очень высоким целям и не проявляют огорчения , когда им не удаётся что-то хорошо сделать…Человек , который думает о себе как о никчёмном , ничего не стоящем объекте , часто неохотно прилагает усилия , чтобы улучшить свою судьбу. С другой стороны , те кто высоко себя ценит , часто склонны работать с большим напряжением . Они считают ниже своего достоинства работать недостаточно хорошо (№ 22, с.220 ).

Л.Пепло, М.Мицели и Б.Морали (№ 15, с.274) высказывают мнение о том , что низкая самооценка может быть и причиной и следствием одиночества. Ими говорится (там же, с.276) , что низкая самооценка – это некая совокупность мнений и поведения , мешающая установлению или поддержанию удовлетворительных социальных отношений. Люди с низкой самооценкой интерпретируют социальные взаимодействия самоуничижительно. Они склонны относить неудачи в общении за счёт внутренних, самообвиняющих факторов. Такие люди более остро реагируют на призыв к общению и отказ в нём… Индивиды с низкой самооценкой особенно отзывчивы по отношению к партнёрам-друзьям и особенно враждебно настроены по отношению к отвергнувшим их партнёрам… Люди с низкой самооценкой интерпретируют неоднозначный социальный обмен в большей мере как негативный , нежели люди с высокой самооценкой.

«Низкая самооценка ,- продолжают Л.Пепло, М.Мицели и Б.Морали (с.276), - влияет на социальное поведение людей . Люди с низкой самооценкой в большей мере испытывают социальную неуверенность и менее предрасположены к риску в социальных вопросах , а поэтому и менее склонны к установлению новых взаимоотношений или углублению существующих».

Вышеуказанные авторы (там же, с.277) заключают , что низкая самооценка воплощается во взаимосвязанной совокупности самоуничижительного сознания и поведения , которая искажает социальную компетентность, подвергая людей риску одиночества.

Кутрон , Рассел и Пепло установили , что самооценка играет важную роль в том , испытывают ли студенты – новички лишь временное одиночество или же остаются одинокими на протяжении семи месяцев. Студенты с высокой самооценкой уже в начале нового учебного года значительно более предрасположены к преодолению своего одиночества и успешному социальному приспособлению в колледже , нежели студенты с низкой самооценкой (там же , с.277).

Ф. Зимбардо (№ 9, с.282) пишет о том ,что то , что мы думаем о себе оказывает глубокое влияние на всю нашу жизнь. «Люди, осознающие собственную значимость , как правило распространяют вокруг себя ореол удовлетворённости. Они менее зависимы от поддержки и одобрения окружающих , поскольку научились сами себя стимулировать. Такие люди своей предприимчивостью и инициативой заставляют вращаться социальный механизм , и соответственно им достаётся львиная доля предоставляемых обществом благ.

Люди с высокой самооценкой не огорчаются , когда их критикуют , и не опасаются быть отвергнутыми. Они скорее готовы поблагодарить за «конструктивный совет». Получив отказ , они не воспринимают его как унижение совей персоны. Причины его они рассматривают иначе : следовало приложить больше усилий , не идти на пролом ; просьба была чрезмерна или , наоборот, несущественна ; время и место были выбраны неудачно ; человек , давший отказ , сам страдает от каких-то проблем и потому нуждается в понимании. В любом случае причины отказа – не в них , а вне их; эти причины следует проанализировать , чтобы перегруппировать свои силы и предпринять новое наступление более надёжными средствами . Таким людям легко быть оптимистами : они чаще добиваются своего , чем проигрывают.

Человек с низкой самооценкой , напротив , выглядит потерянным. Он (она) , как правило , более пассивен , внушаем и менее популярен. Такие люди чрезмерно чувствительны к критике , считая её подтверждением своей неполноценности. Они с трудом воспринимают и комплименты… Исследователи отмечают в целом более высокую невротичность людей с низкой самооценкой по сравнению с теми , у кого самооценка высока...Весьма одарённые люди могут выступать сами для себя злейшими врагами , если их самооценка занижена …Если человек застенчив , как правило, он страдает низкой самооценкой ; - пишет Ф.Зимбардо, - там , где самооценка высока , нет и речи о застенчивости» (№ 9 , с.283).

Вирджиния Н.Квинн (№ 10, с.286-287) пишет об исследованиях, проведённых Левануэем и Уайли (Levanway , 1955; Wylie , 1957 ), позволивших заключить , что люди с положительными «Я» - концепциями склонны терпимее относиться к окружающим , им легче смириться со своими неудачами , которые у них происходят реже , так как работают они эффективнее людей с низкой самооценкой ; высокая самооценка обычно сочетается с такими качествами , как самостоятельность и искренность; люди с положительными представлениями о себе склонны полагаться на самих себя и потому охотнее принимают критику и советы.

Продолжая опираться в своих суждениях на исследования вышеприведённых авторов , Вирджиния Н.Квинн говорит , что люди с низкой самооценкой болезненно воспринимают критику и склонны во всех неудачах винить себя ; они легко поддаются давлению ,-«… поскольку им не хватает уверенности в себе , ими обычно можно манипулировать; они падки на лесть и критикуют других , чтобы вырасти в собственных глазах; большинство людей с низкой самооценкой предпочитают работать над простыми задачами , так как тогда они уверены в успехе…Некоторые исследования показывают , что низкая самооценка является фактором , способствующим возникновению склонности к мошенничеству , употреблению наркотиков и многим видам правонарушений» (№ 10, с.287).

Т.Шибутани ( № 22, с. 230) говорится : «Когда человек не может принимать себя таким , каков он есть на самом деле , основные усилия направляются скорее на самозащиту , чем на самопознание».

Том Шрайтер пишет : «То , как мы себя видим , определяет , как мы думаем , и определяет решения , которые мы принимаем… Если вы зарабатываете пятьдесят долларов , то вы , соответственно , имеете самооценку на пятьдесят долларов. Если вы зарабатываете десять тысяч долларов в месяц , то вы имеете самооценку на десять тысяч» (http:linky.ru/~alexxxey/book/tom.htm),- хотя со вторым утверждением данного автора я не вполне согласна , так как в жизни людей встречаются ситуации , когда данное заключение себя не оправдывает.

Именно самооценка выполняет функцию регуляции поведения и деятельности, так как она может соотносить потребности и притязания человека с его возможностями (http://azps.ru/articles/tezis/40so.html).

Обобщая взгляды различных исследователей , можно прийти к заключению, что все они едины в своём мнении по поводу негативного влияния неадекватной либо заниженной самооценки на социальное поведение человека , то есть на поведение человека в обществе.

# Выводы

Согласно работам , проведённым вышеуказанными исследователями , можно заключить : самооценка является центральным звеном произвольной саморегуляции, определяет направление и уровень активности человека, его отношение к миру, к людям, к самому себе; выступает в качестве важной детерминанты всех форм и видов деятельности и социального поведения человека (поведения человека в обществе).

Она выполняет регуляторную и защитную функции , влияя на развитие личности , её деятельность , поведение и её взаимоотношения с другими людьми . Отражая степень удовлетворённости или неудовлетворённости собой, уровень самоуважения , самооценка создаёт основу для восприятия собственного успеха или неуспеха , достижения целей определённого уровня , то есть уровня притязаний личности .

Люди с адекватной либо высокой самооценкой настроены более оптимистично , нежели те , у кого самооценка занижена; они успешно решают встающие перед ними задачи , так как чувствуют уверенность в собственных силах. Такие люди менее подвержены стрессу и тревожности, доброжелательно воспринимает окружающий мир и себя самого.

Верная самооценка дает человеку нравственное удовлетворение и поддерживает его человеческое достоинство.

Основы самовосприятия закладываются в детстве и могут оказывать влияние на весь дальнейший ход жизни.

**Список литературы**

1. Ананьев Б.Г. К постановке проблем детского самосознания //Известия АПН РСФСР// Вып.18,1948,С.111-115
2. Бернс Р.. Развитие Я – концепции и воспитание. М.: Прогресс, 1986г., с.422
3. Бернс Р.. Я – концепция и Я – образы / Самосознание и защитные механизмы личности . Самара , Изд. Дом “Бахрах” , 2003 г.
4. Бороздина Л.В. . Исследование уровня притязаний / Учебное пособие. М.: Институт психологии РАН РФ, 1993г., с.141
5. Бороздина Л.В. Исследование уровня притязаний //Учебное пособие.-М.:Инс-т Психологии РАН РФ , 1993 , с.141
6. Гиппенрейтер Ю.Б. Метод интроспекции и проблема самонаблюдения// Введение в общую психологию. Изд-во МГУ,1988, с.34-47
7. Джемс У. Психология. М.:Педагогика,1991, с.88
8. Зак А. З. Диагностика основных компонентов творческого мышления// Психодиагностика и школа //Тезисы симпозиума . Таллин,1980,с.106-108
9. Зимбардо Ф.. Формирование самооценки / Самосознание и защитные механизмы личности . Самара , Изд. Дом “Бахрах” , 2003 г.
10. Квинн Вирджиния Н.. Прикладная психология / Спб., М., Харьков, Минск: Изд.”Питер”,2000г.
11. Кон И.С. Открытие Я . М.: Политиздат , 1978 г.
12. Кулагина И.Ю., Колюцкий В.Н.. Возрастная психология / М.: ТЦ Сфера, Юрайт, 2001 г.
13. Леонтьев А.Н.. Деятельность.Сознание.Личность. М.,1975, с.304.
14. Петровский А.В. Введение в психологию. М.,1981, №1
15. Пепло Л., Мицели М., Морали Б.. Одиночество и самооценка / Самосознание и защитные механизмы личности / Самара , Изд. Дом “Бахрах” , 2003 г.
16. Психологический словарь. М.: Педагогика – Пресс , 2001г.
17. Психологическое тестирование / Раздел 7. Личность : опросниковые методики. Часть 1. Тексты опросников . Пенза , 1990г., с.124
18. Серебрякова Е.А.. Уверенность в себе и условия её формирования у школьников// Учёные записки Тамбовского Пед.Инст-та, 1956, Вып.10, с.42-44
19. Фолкэн Чак Т. Психология – это просто.. М.: Гранд, 2002г., с.484-485
20. Хекхаузен Х.. Мотивация и деятельность в 2 т./(пер.с.немец.)под ред.Величковского Б.М./ М.: Педагогика ,т.1,1986г.
21. Шафажинская Н.Е. // Личностная и профессиональная самооценка студента педвуза . М.,1986 г.,с.22
22. Шибутани Т.. Я – концепция и чувство собственного достоинства / Самосознание и защитные механизмы личности . Самара , Изд. Дом “Бахрах” , 2003 г.
23. http://psi.lib.ru/detsad/sbor/saodshv.htm
24. http://www.job-today.ru/issue/s09\_99\_1.htm
25. http://www.cross-edu.ru/IpkCdoSt12.htm
26. http://azps/ru/articles/tezis/40so.html
27. http://azps.ru/articles/pers/pers5.html
28. http://encikl.by.ru/txt/s14.htm
29. http://med-site.narod.ru/wo67.htm
30. http:psi.lib.ru/detsad/sbor/saodshv.htm
31. http:linky.ru/~alexxxey/book/tom.htm
32. http://testonline.webservis.ru/test/test3/index.php
33. http:www.cross-edu.ru/IpkCdoSt12.htm
34. http://encikl.by/ru/txt/uu15.htm