

ВЗАИМОСВЯЗЬ САМООЦЕНКИ И САМОУВАЖЕНИЯ У СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКИХ И ГУМАНИТАРНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ СГУПС

Нестеренко Е.В.,

научный руководитель канд. мед. наук Веселкова Е.А.

Сибирский государственный университет путей сообщения

Одному из древних философов принадлежат слова: «Человек — мера всех вещей». А что является мерой самого человека? Ответ, наверное, очевиден — его дела и поступки. Именно по делам и поступкам судят о ценности человека, зрелости его как личности. Дела и поступки связаны с умением постоянно работать над собой, самосовершенствоваться, все более глубоко познавать свои возможности и максимально использовать их в своей жизни и деятельности. В нашей работе мы рассмотрим как влияет самоуважение на самооценку.

Объект: взаимосвязь самооценки и самоуважения

Предмет: взаимосвязь самооценки и самоуважения у студентов технических и гуманитарных специальностей СГУПС

Цель работы: изучение взаимосвязи самооценки и самоуважения

Задачи:

- Рассмотреть понятия "самооценка" и "самоуважение";
- Изучить основные условия формирования самооценки и самоуважения личности;
- Провести практическое исследование самооценки у студентов;
- Выявить зависимость самооценки от самоуважения.

Гипотезы исследования:

- Мы предполагаем, что увеличение самоуважения личности сопровождается повышением самооценки.

Большинство авторов под определением *самоуважение* понимают способность субъекта ценить свои достоинства, положительные свойства характера, уважать себя за них и за свою силу.

Степень нашего самоуважения определяет нашу личность и наш уровень счастья. *Высокое самоуважение* означает, что человек принимает себя таким, какой он есть — со всеми своими недостатками и слабостями. *Низкое самоуважение* говорит о том, что человек не принимает себя таким какой он есть и критикует себя.

Высокое значение самоуважения ведет к высокому достижению и успеху в любой области жизни, в то время как *низкое значение самоуважения* предвещает и сопровождает большинство неудач и огорчений.

Наше самоуважение состоит из двух частей: эмоциональной и компетентности.
1) *Эмоциональная часть* - это базовая, очень глубокая установка: «я хорошо к себе отношусь» или «я плохо к себе отношусь». то, как и что мы чувствуем о самом себе, отдельно и вне зависимости от кого-либо или чего-либо еще. Если эта часть сильна, то даже без реальных достижений человек может испытывать к себе достаточное самоуважение. Она не зависит от мнения о нас других людей и наших достижений, формируется в раннем детстве под воздействием мнения родителей и других близких людей.

2) *Вторая часть - ощущение собственной компетентности*. Это «условная» часть самоуважения, более тесно связанная с самооценкой, потому что в ней силен компонент оценивания себя самим собой и себя с точки зрения других. Человек ставит цели и добивается их, с чем бы они ни были связаны, с личными отношениями,

карьерными планами, вышиванием салфетки или удачной рыбалкой. Если эти успехи заметны окружающим, наше самоуважение повышается.

Проанализировав данные о понятии *самооценка*, мы можем сказать, что это оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей. Она является важным регулятором поведения. От нее зависят взаимоотношения с окружающими, его критичность, требовательность к себе, отношения к успехам и неудачам. Также она влияет на эффективность деятельности и дальнейшее развитие личности.

Кравченко А.И. считает, что самооценка - элемент самосознания, состоящий в соотношении или сравнении своих качеств-способностей, социального положения, успеха, привлекательности, морального облика с качествами других людей. Каждое по отдельности и все вместе качества имеют свои специфические и конечно же субъективные способы измерения.

Субъективная шкала оценки самого себя у каждого человека своя, но в общем она имеет три основных деления: высокая, средняя, низкая. Середина шкалы означает "быть как все", "то же, что и у других".

И.С.Кон полагает, что индивид оценивает себя двумя путями: 1) путем сопоставления уровня своих притязаний с объективными результатами своей деятельности. Это можно выразить в формуле **У.Джеймса** Самооценка = успех / притязания; 2) путем сравнения себя с другими людьми. Структура самооценки состоит из 2 компонентов: когнитивного и эмоционального. Первый компонент отражает знания человека о себе, второй – отношение к себе.

С. Куперсмит называет самооценкой отношение индивида к себе, «которое складывается постепенно и приобретает привычный характер».

И.С.Кон пишет, что она «является общим знаменателем, итоговым измерением «Я», выражающим меру принятия или неприятия индивидом самого себя, положительное или отрицательное отношение к себе, производное от совокупности отдельных самооценок».

По мнению **М. Розенберга**, самооценка отражает степень развития у индивида чувства самоуважения, ощущения собственной ценности и позитивного отношения ко всему тому, что входит в сферу его «Я». Поэтому, низкая самооценка предполагает неприятие себя, самоотрицание, негативное отношение к своей личности.

Розенбергом была предложена так называемая интерактивная гипотеза, согласно которой влияние специфического аспекта «Я» на самооценку варьирует в зависимости от уровня самооценки по этому аспекту и его значимости для значимых аспектов: *их высокие уровни сильно увеличивают общую самооценку, в то время как низкие уровни частных значимых самооценок существенно снижают итоговое самоотношение.*

Самооценка формируется в младшем школьном возрасте. Это общая самооценка, наиболее устойчивая и постоянная. На формирование самооценки оказывает влияние близкое окружение – его семья. В течении жизни человека, под воздействиями социальной среды, успеха или неудачи деятельности происходит колебания в самооценке – это частные самооценки.

Таким образом, из анализа теоретических данных можно сделать вывод, что самоуважение влияет на самооценку. От того как личность относится к себе, принимает себя, свои достоинства и недостатки формируется самооценка.

Для проведения нашего исследования были использованы методики – **1) Методика самооценки личности (Будасси)**. Она представлена 20 качествами Л. в одном столбике нужно проранжировать эти качества в отношении «идеала», во втором – в отношении себя. **2) тест-опросник САТ** - предназначен для диагностики уровня самоактуализации

личности. Состоит из 126 пунктов, каждый из которых включает два суждения ценностного или поведенческого характера.

Участие приняли студенты технических специальностей и гуманитарных СГУПС 1 курса от 18 до 20 лет в количестве 45 человек, из них 15 студентов-психологов и 30 студентов технических специальностей.

Исследование проводилось следующим образом. Группа испытуемых была протестирована по обеим методикам. Результаты.

У студентов технических специальностей преобладает высокая самооценка, у студентов психологов – адекватная самооценка, и очень мало людей с низкой самооценкой. Мы предполагаем, что психологи больше направлены на изучение себя, предъявляют к себе больше требований, занимаются самоанализом, критикуют свои действия, отсюда происходит сомнения в уважении себя. А "технари" в свою очередь наоборот, меньше капаются в себе, нацелены в основном на развитие себя, лучше относятся к себе, следовательно увеличивается самоуважение и самооценка.

- С высокой самооценкой оказалось 28 человек (65%) . На уровень их самооценки существенно влияет параметр самоуважение – одна из шкал теста САТ. По ней наибольшее количество баллов было получено.
- Со снижением самоуважения уменьшается самооценка.

Вывод: гипотеза о взаимосвязи самооценки и самоуважения доказана.

- 1) Самооценка является важнейшим составляющей в становлении личности.
- 2) Достоверным является взаимосвязь самооценки и самоуважения.