

## **ФОРМИРОВАНИЕ И КОРРЕКЦИЯ САМООЦЕНКИ**

**Брызгалов Н. В.**

**Научный руководитель — ст. преподаватель Гаврилова О. В.**

***Сибирский федеральный университет, г. Красноярск***

Почему для нас так важна самооценка? Потому что самооценка – это вера в себя и в свои силы. Благодаря самооценке мы уверены в том, что можем справиться с любыми жизненными задачами. Самооценка дает нам чувство достоинства, уверенность в праве на счастье и т.д. Проблемы с самооценкой ведут к проблемам в семейной жизни, на работе и в отношениях с окружающими. Самооценка – это оценка человеком самого себя: своих качеств, возможностей, способностей, особенностей своей деятельности.

Самооценка формируется в единстве двух составляющих её факторов: рационального, отражающего знания человека о себе, и эмоционального, отражающего то, как он воспринимает и оценивает эти знания, в какой общий итог (а диапазон здесь может быть очень широк – от веры в собственную идеальность до безоглядного самоуничтожения) они складываются. Таким образом, самооценка отражает особенности осознания человеком своих поступков и действий, их мотивов и целей, умение увидеть и оценить свои возможности, способности.

Самооценка имеет ряд измерений: она может быть правильной или ложной, относительно высокой или низкой, устойчивой или неустойчивой. Отличительной чертой зрелой самооценки является дифференцированная самооценка: человек четко осознаёт и выделяет те сферы жизни, те области деятельности, в которых он силен, может достигнуть высоких результатов, преодолеть значительные трудности, и те, где возможности его заурядны.

На начальных этапах развития ребенок оценивает преимущественно свои физические качества и возможности («Я большой», «Я сильный»), затем начинают осознаваться и оцениваться практические умения, поступки, моральные качества. Самооценка начинает выступать в качестве важнейшего регулятора поведения человека, его активности в учении, труде, общении, самовоспитании.

Самосознание и самооценка проявляются и формируются в деятельности, под непосредственным воздействием социальных факторов – в первую очередь – общения ребенка с окружающими.

Формирование самооценки связано с активными действиями ребёнка, с самонаблюдением и самоконтролем. Игра, занятия, общение постоянно обращают его внимание на самого себя, ставят его в ситуацию, когда он должен как-то отнестись к себе – оценить свои умения что-то делать, подчиняться определенным требованиям и правилам, проявлять те или иные качества личности.

Решающее влияние на формирование самооценки оказывают два фактора: отношение окружающих и осознание самим ребенком особенностей своей деятельности, ее хода и результатов.

В каждом возрастном периоде на формирование самооценки преимущественно влияет та деятельность, которая в этом возрасте является ведущей. В младшем школьном возрасте ведущей является учебная деятельность; именно от ее хода и зависит в решающей степени формирование самооценки ребенка, она прямо связана с его успеваемостью, успехами в учении. Причем психологические исследования показывают, что самооценка младших школьников еще далеко не самостоятельна, над ней довлеют оценки окружающих, прежде всего оценки учителя. У хороших учеников формируется, как правило, высокая, часто завышенная самооценка, у слабых – низкая, преимущественно заниженная. У слабых учеников постепенно начинает развиваться неуверенность

в себе, тревожность, робость, они плохо чувствуют себя среди одноклассников, насто-роженно относятся к взрослым. Иной комплекс личностных качеств начинает склады-ваться, в связи с высокой самооценкой, у сильных учеников. Их отличает уверенность в себе, нередко переходящая в чрезмерную самоуверенность, привычка быть первыми, образцовыми.

В подростковом возрасте самооценка поднимается на качественно новую ступень, обогащается новым содержанием, приобретает новые функции. Самое важное: именно в этом возрасте ребенок начинает осознавать себя как личность, обладающую определенными психическими качествами, включенными в определенную систему социальных отношений. Знания подростка о себе приобретают обобщенный характер. Познавая себя в постоянном сравнении с другими людьми, он начинает активно выделять и усваивать нормы и эталоны взаимоотношений; в сферу осознаваемого включаются все виды его деятельности и взаимоотношений с окружающими. Самосознание становится своеобразным «ядром» личности, оно концентрирует в себе, как в фокусе, основные изменения в развитии личности.

В подростковом возрасте происходят большие изменения в организме ребенка, идет его бурная перестройка. Много изменений происходит и в обстоятельствах жизни подростка. Изучение основ наук, к которому вплотную приступают школьники в этом возрасте, предъявляет новые, более высокие требования к их мышлению, памяти и другим психическим процессам. Новые учебные предметы, возросший объем учебного материала требуют совершенствования приемов и способов усвоения знаний, большей самостоятельности. Более серьезной и содержательной становится общественная работа подростков: они уже основные инициаторы и участники общественной жизни школы. Меняется положение подростка в семье. В некоторых сферах деятельности его уже начинают признавать взрослым, у него появляется больше прав и обязанностей, ему больше доверяют, но больше и спрашивают.

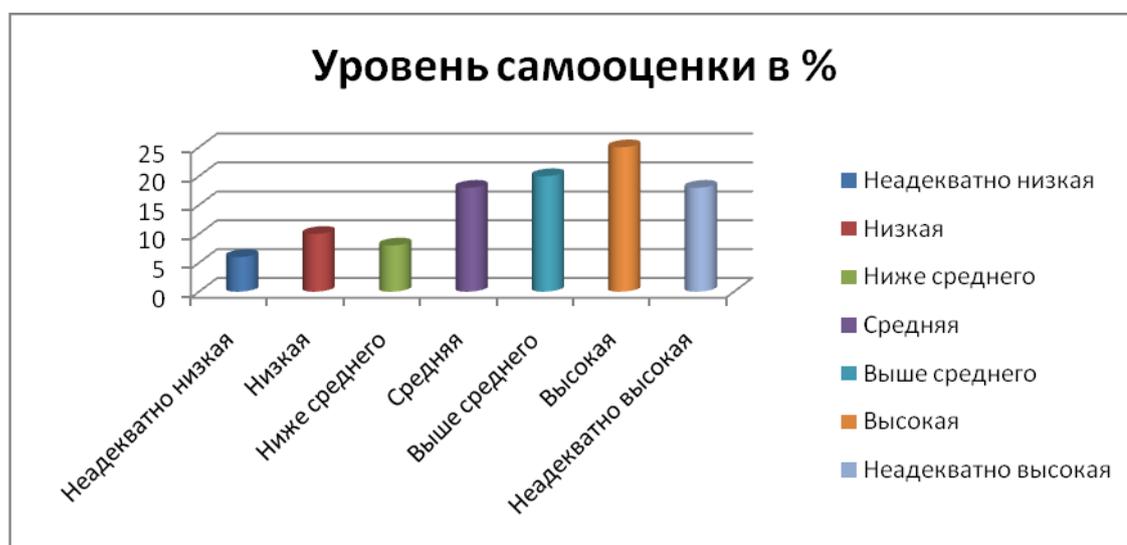
Развитие самосознания подростка связано с острой потребностью найти ответы на главные для него вопросы: «Кто я?», «Каков я?», «Что я могу?». Он сравнивает себя с взрослыми и с товарищами. Познание другого человека опережает самого себя. Суждения подростков о других людях часто более точны и более критичны, чем их самооценки.

Осознавая свои особенности, качества своей личности, подросток стремится что-то изменить в самом себе, в своих отношениях с окружающими: в его жизни появляются осознанные задачи самовоспитания. Свое поведение, свои взаимоотношения с окружающими подросток начинает строить на основе «примеривания» требований взрослых, коллектива сверстников, товарищей к самому себе. Этот более высокий уровень саморегуляции становится возможным благодаря развивающимся механизмам самоконтроля. Самооценка начинает влиять на восприятия подростком других людей, «питать» избирательность этого восприятия.

В юношеском возрасте человек озабочен оценкой новых знаний и стремится выстраивать свое поведение на основе сознательно выработанных или усвоенных критериев и норм. Ранняя юность характеризуется появлением чувства собственной неповторимости, личной индивидуальности; в отрицательном варианте возникает расплывчатое «я», ролевая и личностная неопределенность. Главное новообразование этого возраста – открытие «я», развитие рефлексии, появление жизненного плана, постепенное вращение в различные сферы жизни. Положительные качества связаны с выбором профессии, жизнью в обществе. В связи с тенденцией мышления юношей и девушек к абстрагированию у них появляются собственные теории философии, счастья, любви... Последняя – особенно у девушек, которым свойственны любовные переживания, тогда как юноши больше думают о будущем. Для юноши и девушки зрелость и внешность

имеют некоторую социальную ценность. Внешность для данного возраста поднимает статус юноши в глазах окружающих, вызывая у них соответствующие чувства и ожидания. Для юношей понятия «величина» и «величие» – почти синонимичны. Со стройным, мускулистым телом в этом возрасте ассоциируются качества вожака: энергичность, решительность (подтверждается результатами тестов). Юношеский возраст – важный этап развития умственных способностей. Старшеклассники чаще и настойчивей, упрямей задают вопрос: «Почему?» и высказывают сомнения в достаточности и обоснованности предлагаемых объяснений. Для этого возраста характерна тяга к обобщению, поиску универсальных принципов и законов, стоящих за частными фактами. Развитие интеллекта в юности тесно связано с развитием творческих способностей и стремлением к созданию чего-то нового, что приводит к индивидуальному стилю умственной деятельности. Развитие временных представлений тесно связано как с умственным развитием, так и с изменением жизненной перспективы. После 15 лет увеличивается самоуважение, уменьшается застенчивость и все больше возрастает интерес в своем будущем. Юношеские самоописания более динамичны, более разбросаны, а у девушек более субъективны, больше связанные с чувствами, отсюда наблюдается, в ответах у девушек, меньшее количество качеств, направленных на других, чем у юношей. В этом возрасте замечено такое подразделение: одни ставят четкие цели в своем будущем, а другие живут фантазиями. А характерная черта юношеского возраста – формирование жизненных целей. Юноша также задумывается о пути достижения его целей. Внутренний мир только-только сформировался и он еще очень хрупок и человек нередко в этом возрасте переживает нереальность своего Я, одиночества, непонимания. Ранняя юность – период роста социальной активности. Старшеклассник более заинтересован в происходящем вокруг него и старается принять участие. Юность – завершающий этап первичной социализации.

Для изучения особенностей самооценки в юношеском возрасте был проведён тест «Исследование самооценки». В тестировании приняли участие студенты ВУЗов (51 человек) в возрасте от 17 до 19 лет.



По результатам теста видно, что студентов с самооценкой «выше среднего» большинство (60%), из них достаточное количество людей с неадекватно высокой самооценкой (17%), что показывает высокую самоуверенность у юношей (17-19 лет). Как видно в результатов теста респондентов с неадекватно заниженной самооценкой меньшинство (5%), на это могло повлиять, место опроса (СФУ ИКИТ), где большинство

людей уже, так или иначе чего-то добились и это конечно накладывает свой отпечаток на оценку студентов самих себя и, как следствие, на результаты тестов.

Самооценка человека – это не застывшее образование. Она повышается, когда мы например, достигаем успеха в каком-либо деле, она может снизиться, если мы потерпели неудачу. На отношение к самим себе влияет не только окружающий мир, но и мы сами, занимаясь самовоспитанием, может изменить самооценку. Приобрести уверенность в себе, полюбить самого себя можно с помощью следующих методов.

Самоприказ – это короткое, отрывистое распоряжение, сделанное самому себе: «Разговаривать спокойно!», «Не поддаваться на провокацию!», «Молчать, молчать!» помогает сдерживать эмоции, вести себя достойно, соблюдать требования этики. Важно, чтобы он был разумным и в то же время, чтобы заставлял преодолевать нежелание, заставлял делать что нужно, а не что хочется.

Самовнушение – оно помогает вести себя не выходя за рамки принятых в данном обществе правил культурного поведения, владеть собой в самых трудных ситуациях. Оно может быть применено в процессе самовоспитания любых качеств личности. В течение нескольких недель, а иногда и месяцев с целью изменения поведения в требуемую сторону много раз в день произносится заранее подготовленная фраза: «Я ни при каких обстоятельствах не буду повышать голос!», «Я буду слушать собеседника, не перебивая, как бы трудно мне ни было!», «Меня не выведут из себя никакие замечания окружающих!»

Самокорректировка – трудно переоценить умение контролировать свои действия и поступки, осуществлять самоуправляемое поведение. Самокорректировка дает возможность корректировать накал страстей, приучает держать себя в руках, быстро успокаиваться в сложных ситуациях. История необычайно богата примерами самокорректировки, помогающими выдающемуся человеку четко выполнять намеченную жизненную программу.

Самоодобрение. Наиболее положительно зарекомендовала себя в практике саморегуляции состояний методика самоодобрения. Самоодобрение вовсе не сводится к тому, чтобы как можно крепче закрывать глаза на собственные недостатки. В основе методики действительно лежит операция одобрения каких-то своих действий, планов, итогов и результатов.

Самостимуляция. Ряду руководителей, в первую очередь, мнительным и самолюбивым людям, большую помощь в самовоспитании могут оказать методы самоощрения и самонаказания. В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря: «Умница!», «Молодец!», «Здорово получилось!», «И дальше так!». А в случае неудачи мысленно выговаривать себе: «Плохо!», «Очень плохо!», «Стыдно!». Очевидно, в случае крупных успехов и значительных неудач воздействие усиливается.

Подобные методы самовоспитания не только влияют на самооценку, но и в целом могут изменить жизнь человека. Ведь человек с завышенной самооценкой, склонен переоценивать себя, что может привести к конфликтам с окружающими. Неадекватно высокая оценка себя порождает такие качества, как обидчивость, подозрительность и даже агрессивность. Заниженная самооценка личности, напротив, может сформировать чувство неуверенности, тревожности, привести к безынициативности. Неадекватная самооценка лишает человека возможности адаптироваться к окружающему миру, мешает ему стать успешным. Таким образом, работа над самооценкой имеет большое значение не только для повышения уверенности в себе, но и в целом для нормальной социализации личности и дальнейшего успешного функционирования в обществе.