

ПРОБЛЕМЫ В ИЗУЧЕНИИ САМООЦЕНКИ

Что мы можем знать о себе?

Проблема 1: определение самооценки

- Самооценка – это генерализованное чувство, аффективная оценка Я, в которой отражаются самооценность и самопринятие личности. (любовь/ненависть к себе, например)
- Самооценка – это сумма оценок специфических свойств или качеств присущих Я, которые взвешиваются и структурируются в глобальную самооценку. (чувство компетентности и самоуважение, например)
- Самооценка — это нечто большее, чем просто переживание, так как за ней всегда стоят определенные ценности человека, смысловые образования, реализуя которые, самооценка и задает самоотношение.
- Можно выделить *двухуровневое строение самооценки*: к одному уровню относятся конкретно-ситуативные самооценки (частные самооценки); к другому уровню — внеситуативная, устойчивая, обобщенная, глобальная самооценка.

Проблема 2: существует ли низкая самооценка?

- ▣ низкая самооценка не является полностью противоположной высокой (не наличие ненависти к себе, а отсутствие любви)
- ▣ Возможен вариант реалистичной самооценки и отсутствия эффекта «выше среднего»

Проблема 3: что связано с низкой самооценкой?

- ▣ люди с *низкой самооценкой* обладают такими личностными чертами, как тревожность, депрессия, неуверенность, зависимость; они испытывают большие затруднения в межличностных отношениях, им чаще кажется, что другие плохо о них думают, недостаточно их любят; они менее общительны, чаще переживают одиночество

НО!

- ▣ Когда в исследованиях используются объективные методы, то корреляция между определенными способностями (или позитивными качествами) и высокой самооценкой резко снижается или вообще исчезает (например IQ тесты)
- ▣ люди с высокой самооценкой, в отличие от лиц с низкой самооценкой, описывают себя как более популярных, аттрактивных, имеющих хорошие дружеские отношения и т.п., однако социометрические исследования, а также оценки учителей и сверстников не обнаруживают у них подобных преимуществ

Вывод: В итоге оказывается, что высокая самооценка не является основной причиной или предиктором чего бы то ни было, за исключением позитивных эмоций.

Проблема 4: как связана самооценка с Я-концепцией?

- ▣ Люди с низкой самооценкой обладают «путаной» Я-концепцией, т.е. неопределенным, изменяющимся и непоследовательным образом самого себя
- ▣ Большое расхождение между Я реальным и Я идеальным у лиц с низкой самооценкой

Проблема 5: как ведут себя люди с низкой самооценкой?

- ▣ Люди с низкой самооценкой оказываются более чувствительны и зависимы от внешних обстоятельств, оценок других людей
- ▣ Человек с высоким самоуважением склонен выбирать стратегии, связанные с риском, если в случае победы это принесет ему «позитивные очки»
- ▣ Для человека с низкой самооценкой неудача в какой-либо отдельной области имеет широкое распространение, что ведет к снижению оценок в других, не связанных с неудачей, областях
- ▣ Человек с низкой самооценкой очень часто не стремится повысить самооценку, даже если жизнь дает этот шанс
- ▣ Однако он может и устанавливать неадекватно трудные для достижения цели, идя на неоправданный риск

Проблема 6: какие последствия есть у низкой самооценки?

- ▣ Является ли низкая самооценка причиной различных форм девиантного поведения, социальной дезадаптации, является ли причиной развития криминальных наклонностей индивида?
- ▣ Программы, направленные на повышение самоуважения, действительно, приводили к его росту, но этот рост не сопровождался повышением успеваемости, снижением межличностных конфликтов, алкоголизма, наркомании и др
- ▣ повышение самооценки не только не улучшает академическую успеваемость, но во многих случаях, наоборот, является помехой в достижении результатов, не позволяя индивиду адекватно оценить свои умения, действия или поступки
- ▣ люди с высокой самооценкой более готовы экспериментировать, именно они обнаруживают несколько большую предрасположенность к девиантному поведению
- ▣ Однако, низкая самооценка оказывается также связанной с более низкой зарплатой и более длительными периодами безработицы, проявлениями депрессии

Проблема 7: источники низкой самооценки

- ▣ принимающее (внимательное, любовное, уважительное) поведение родителей по отношению к ребенку, проявление интереса к нему, забота о нем ведут к формированию у него самопринятия
- ▣ отвергающее (неприязненное, пренебрегающее, неуважительное) поведение приводит к неприятию самого себя
- ▣ Родители влияют на самооценку конкретными стандартами выполнения тех или иных действий, целями, к которым следует стремиться, образцами и идеалами, на которые стоит равняться (важно реалистичны они или нет)
- ▣ самооценка формируется не только под влиянием оценок взрослых людей, но и под влиянием собственной деятельности ребенка, ситуации, в которой он находится.

Проблема 8: можно ли изменить самооценку?

- **Мотив соответствия:** самооценка представляет собой стабильную личностную черту, которую, независимо от ее уровня, человек стремится сохранить неизменной в течение всей жизни. Я человек с низкой самооценкой может вступать в отношения только с теми, кто обеспечивает оценки, согласующимися с его представлением о себе
- **Мотив самовозвышения:** желание индивида усилить чувство собственного достоинства, т.е. убедить себя и значимых других в том, что он действительно достойная личность: стоящая, привлекательная, компетентная и нравственная. Часто проявляется у людей с низкой самооценкой. Поэтому их самооценка, согласно теориям самоуважения, скорее будет изменяться под влиянием других людей и только в сторону большей позитивности.
- **Сочетание мотивов:** люди с низкой самооценкой предпочитают позитивную обратную связь на эмоциональном уровне, а негативную — на когнитивном
- *Сильнее всего влияют достижения субъекта в различных видах деятельности и отношение других людей*