

**СОВРЕМЕННОЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ НАУЧНОГО СООБЩЕСТВА О
САМООЦЕНКЕ ЛИЧНОСТИ**
**THE MODERN VIEW OF THE SCIENTIFIC COMMUNITY ON PERSONAL
SELF-ASSESSMENT**

НАСИРОВА Л.Э.

NASIROVA L.E.

Аннотация. Данная статья посвящена проблеме самооценки личности. Описаны факторы формирования самооценки, такие как социальное окружение, личный опыт и культурные особенности. Рассмотрены научные взгляды на проблему самооценки в современной психологии. Также обсуждаются последствия как высокой, так и низкой самооценки, их влияние на психологическое здоровье и межличностные отношения. А также обосновывается важность самооценки для физического воспитания, так как самооценка напрямую влияет на мотивацию и уровень вовлеченности в физическую активность, а физическая активность в свою очередь на состояние самооценки.

Abstract. This article is devoted to the problem of self-esteem of an individual. The factors of self-esteem formation, such as social environment, personal experience and cultural characteristics are described. Scientific views on the problem of self-esteem in modern psychology are considered. The consequences of both high and low self-esteem, their impact on psychological health and interpersonal relationships are also discussed. The importance of self-esteem for physical education is also substantiated, since self-esteem directly affects motivation and the level of involvement in physical activity, and physical activity in turn affects the state of self-esteem.

Ключевые слова: Самооценка, личность, формирование самооценки, социально значимые качества, физическая активность, повышение самооценки, физическое воспитание

Key words: Self-esteem, personality, formation of self-esteem, socially significant qualities, physical activity, increasing self-esteem, physical education

Актуальность выбранной темы заключается в том, что в современном мире физическое воспитание играет более значимую роль нежели физическая подготовка, что требует от педагогов физической культуры более основательного

подхода к решению воспитательной задачи, а именно воспитанию социально значимых качеств.

Поэтому стратегической целью нашего исследования является актуализация информации о современном представлении научного сообщества о самооценке в методической разработке для программы дополнительного образования в общеобразовательных учреждениях.

Цель исследования: заключается в обзоре актуальной информации по теме самооценка.

Задачи исследования:

- провести анализ литературных и информационных источников;
- провести сравнительный анализ полученной информации;
- использовать результаты исследования для разработки методического обеспечения физического воспитания обучающихся.

Введение

В течение жизни человек регулярно получает оценку своей личности со стороны окружающих людей. Обсуждению подлежат и внешность, и слова, и поступки. При этом мы и сами имеем о себе мнение, в соответствии с которым действуем в социуме.¹ Эти оценки могут быть как позитивными, вдохновляющими на дальнейшее развитие, так и негативными, порождающими сомнения и неуверенность в себе. Важно понимать, что ни одно из этих отражений не является абсолютной истиной. Они лишь частичная перспектива, ограниченная опытом, ценностями и предрассудками наблюдателя.

Проблема «самооценки» относится к одной из наиболее неоднозначных и сложных в современной психологии личности. В настоящий момент существует множество различных теорий самооценки, одни исследователи отталкиваются от общих признаков и свойств феномена, другие предлагают принципиально новые особенности ее изучения, третьи делают акцент на психологическом содержании понятия.²

¹ Самооценка – ее уровни, формирование и способы корректировки // В17. 21.06.2021. URL: <https://www.b17.ru/article/329619/?ysclid=m9uxsr1m42423395708> (дата обращения: 26.04.2025)

² Валиуллина Е.В. Самооценка личности в молодом возрасте / Е.В. Валиуллина. - Текст: электронный // КиберЛенинка: научная электронная библиотека, 2021. 9 с. - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/samootsenka-lichnosti-v-molodom-vozraste?ysclid=m9uy0cprui776886590>

Основная часть

Самооценка, представляющая собой личную оценку своих возможностей, качеств и места в обществе, без сомнения, является одним из основополагающих качеств личности. Она существенно влияет на взаимодействие с окружающими, уровень самокритики, требования к себе, а также отношение к достижениям и неудачам.

Самооценка - ценность, значимость, которой человек наделяет себя в целом и отдельные стороны своей личности, деятельности, поведения.³

Тамотсу Шибутани говорит о самооценке так: «Если личность - это организация ценностей, то ядром такого функционального единства является самооценка».

В современной науке самооценку связывают с уровнем притязания личности, начало данных представлений положил К. Левин. Уровень притязания понимается как стремления личности к достижению поставленных целей, с которыми она способна справиться. Уровень притязаний является своего рода определителем трудности целей и задач, которые личность ставит перед собой. Он формируется благодаря успехам или неудачам в прошлом, именно успех в деятельности способствует росту уровню притязания, что в свою очередь приводит к формированию адекватной самооценки личности.⁴

В структуре самооценки можно выделить два основных компонента.

Когнитивный компонент включает в себя знания индивида о самом себе. Основой этого компонента является сравнение себя с другими людьми, сопоставление своих характеристик с установленными стандартами и осознание возможных расхождений между этими параметрами.

Эмоциональный компонент отражает отношение человека к самому себе и является показателем его удовлетворенности собой.

Эти компоненты играют важную роль в формировании образа собственного «Я» или Я-концепции, функционируя в неразрывном единстве в

³ Решетникова И.П., Теребрина Л.С. Самооценка как фактор человеческой личности / И.П. Решетникова, Л.С. Теребрина.- Текст: электронный // КиберЛенинка: научная электронная библиотека, 2016. 3 с.- URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/samootsenka-kak-faktor-chelovecheskoy-lichnosti-1>

⁴ Езин В.С. Теоретические представления о самооценке в современной науке / В.С. Езин.- Текст: электронный // КиберЛенинка: научная электронная библиотека, 2018. 6 с.- URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/teoreticheskie-predstavleniya-o-samootsenki-v-sovremennoy-nauke>

деятельности самооценивания. Невозможно выделить их по отдельности. Знание о себе, приобретаемые субъектом в социальном контексте, неизбежно обрастают эмоциями. Интенсивность этих эмоций зависит от того, насколько важна для личности оцениваемая информация.

Самооценка определяется следующими параметрами:

- Соотношение с реальной успешностью - адекватная и неадекватная.
- Уровень - высокая, средняя, низкая.⁵

В психологии выделяют три вида самооценки. Классификация проводится по когнитивному компоненту на основе степени соответствия самомнения человека объективным данным.

- Адекватная самооценка

Представление человека о себе соответствует фактическому. Он правильно воспринимает свои достоинства и недостатки, осознает свои возможности и потребности. Люди с такой самооценкой способны к самоанализу и исправлению ошибок, активно работая над своими слабостями и развивая сильные стороны.

- Неадекватная самооценка

Проявляется в расхождении между мнением человека о себе и объективной реальностью. Это может быть, как чрезмерно позитивное, так и негативное восприятие, когда человек отрицает свои недостатки или приписывает себе несуществующие качества. Такая самооценка мешает коммуникациям и профессиональным достижениям.

- Смешанная самооценка

Этот тип самооценки непостоянен: человек может адекватно оценивать себя в части одних качеств, и неадекватно в отношении других характеристик, например, успешный на работе может считать себя недостойным партнера в личной жизни.

Уровень самооценки зависит от эмоционального компонента, то есть степени любви человека к себе и сравнения с другими людьми.

- Низкая, заниженная самооценка

⁵ Решетникова И.П., Теребрина Л.С. Самооценка как фактор человеческой личности / И.П. Решетникова, Л.С. Теребрина.- Текст: электронный // КиберЛенинка: научная электронная библиотека, 2016. 3 с.- URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/samootsenka-kak-faktor-chelovecheskoy-lichnosti-1>

Проявляется в недостаточном сочувствии к себе и неудовлетворенности жизнью. Характерные черты включают самокритику, чувство вины, извинения, стремление угодить, оправдания своих действий и отсутствие инициативы из-за сомнений. Часто возникает "синдром самозванца", когда успехи приписываются случайности, а не собственным заслугам. В речевых формулировках преобладают фразы "Я не уверен" и "У меня не получится".

- Нормальная самооценка

Позволяет осознавать свои сильные и слабые стороны, принимать их и работать над улучшением. Человек с нормальной самооценкой уважает и любит себя, что проявляется в его способности принимать решения, выражать мнение и адекватно воспринимать критику. Такие люди живут гармонично, имеют хорошие отношения и меньше подвержены психическим заболеваниям. Они извлекают уроки из ошибок и продолжают двигаться вперед.

- Высокая, завышенная самооценка

Проявляется в искажении восприятия себя, преувеличении достоинств и игнорировании недостатков. Признаки включают нарциссизм, неприятие критики, уверенность в своей правоте, обвинение других в неудачах, нежелание извиняться, постоянное соперничество и неумение слушать. Люди с такой самооценкой не проявляют интереса к другим, хвастаются успехами и считают себя недооцененными, ожидая, что мир будет вращаться вокруг них. Они предпочитают приказывать, а не просить.

Формируется самооценка, как и другие психические механизмы, в раннем детстве и является важным фактором развития для ребенка, об этом в своих трудах писала Л.И. Божович. С периода раннего детства на процесс становления самоуважения личности оказывают влияние различные факторы, например:

- Отношение родителей к ребенку и их взаимодействие с ребенком;
- Положение среди сверстников;
- Отношение педагогов;
- Материальный статус семьи.⁶

⁶ Езин В.С. Теоретические представления о самооценке в современной науке / В.С. Езин.- Текст: электронный // КиберЛенинка: научная электронная библиотека, 2018. 6 с.- URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/teoreticheskie-predstavleniya-o-samootsenki-v-sovremennoy-nauke>

На начальных этапах развития ребенок оценивает преимущественно свои физические качества и возможности ("Я большой", "Я сильный"). Позже приходит понимание и оценивание своих умений, действий и нравственных черт. Самооценка постепенно становится ключевым фактором, определяющим поведение человека, его активность в учении, труде, общении, самовоспитании.

Большое значение имеет как родители проявляются к ребенку и как показывают свою любовь. Роберт Бернс говорит по этому поводу так: «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».⁷

Если любовь является безусловной и не зависит от поведения ребенка, он, как правило, вырастает с адекватной или высокой самооценкой. Однако если он начинает осознавать, что любовь зависит от каких-либо условий, то во взрослой жизни он может считать, что любовь и хорошее отношение нужно заслужить.

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.⁸

Одним из ключевых механизмов поддержания стабильной самооценки у подростков выступает стремление получить подтверждение собственной ценности и правильности действий от значимых людей в их окружении. Именно этим объясняется часто наблюдаемое разнообразие в поведении одного и того же подростка в различных социальных группах. В одной компании он может

⁷ Решетникова И.П., Теребрина Л.С. Самооценка как фактор человеческой личности / И.П. Решетникова, Л.С. Теребрина.- Текст: электронный // КиберЛенинка: научная электронная библиотека, 2016. 3 с.- URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/samootsenka-kak-faktor-chelovecheskoy-lichnosti-1>

⁸ Попова С.В. Особенности самооценки подростка / С.В. Попова.- Текст: электронный // nsportal.ru: образовательная социальная сеть.- 2021.- URL: <https://nsportal.ru/shkola/raznoe/library/2021/03/14/statya-osobennosti-samootsenki-podrostka>

демонстрировать определённые поступки, чтобы заслужить признание и одобрение, а в другой, наоборот, совершает прямо противоположные действия, но с той же целью – получить признание и одобрение.

Стремясь заслужить признание у референтной группы ровесников, подростки часто поступают не так, как считают нужным, а следуют групповым правилам. Любое несогласие может привести к исключению из группы и, как следствие, к утрате значимых для них отношений. Главная задача такого поведения – определение и укрепление границ собственной личности, ее отделение от идентичностей окружающих.

Поднимаясь на новую ступень, самооценка становится менее стабильной. У некоторых возникает излишняя ранимость и неуверенность в себе, у других, наоборот, проявляется самоуверенность и высокомерие, а третьи начинают приспосабливаться под требования окружающих.

Формируясь в раннем детстве, самооценка личности длительное время остается довольно пластичной, что позволяет создать некоторые условия для ее изменения в случае нарушения адекватности и позитивности.

Самооценку можно и нужно развивать, основными условиями для развития самооценки является коммуникация и взаимодействие с окружающими и собственно деятельность индивида, поскольку, общаясь мы усваиваем формы и виды оценок, насыщаем их собственным опытом и жизненными смыслами. Анализируя собственные оценки и оценки других людей, принадлежащих референтной группе или социуму в целом, объединяя их воедино и формируются способы самостоятельного оценивания личности.⁹

Постарайтесь больше общаться с теми, кто вас поддерживает и вдохновляет. Замените критику на поддержку. Со временем мозг привыкнет замечать положительные стороны. Воспринимайте ошибки как опыт. Это поможет видеть неудачи как часть роста. Вместо сравнения с другими, сравнивайте себя сегодняшнего с собой в прошлом. Это покажет, что вы растёте. Работайте с телесностью.¹⁰

⁹ Езин В.С. Теоретические представления о самооценке в современной науке / В.С. Езин.- Текст: электронный // КиберЛенинка: научная электронная библиотека, 2018. 6 с.- URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/teoreticheskie-predstavleniya-o-samootsenki-v-sovremennoy-nauke>

¹⁰ Как повысить самооценку и уверенность в себе: психологические техники и практики // В17. 04.03 2025. URL: <https://www.b17.ru/article/629670/> (дата обращения: 26.04.2025)

Физическая активность играет ключевую роль в формировании позитивного восприятия собственного тела и повышении самооценки и уверенности. Установлено, что в результате физических тренировок может измениться восприятие собственного тела и повыситься самооценка, так как регулярные занятия спортом часто сопровождаются изменениями в физическом состоянии, такими как снижение веса, улучшение формы тела и увеличение мышечной массы.¹¹ Адекватный уровень самооценки необходим для нормального психического функционирования человека, а физические нагрузки, благодаря повышению общего уровня физической подготовленности, получению социального опыта, достижению поставленных целей, помогают лучше оценивать себя.¹²

Заключение

Самооценка оказывает значительное влияние на взаимодействие человека с социумом. Люди с высокой самооценкой чаще инициируют контакты и эффективно общаются, что способствует формированию здоровых отношений и стабильного социального круга. Высокая самооценка связана с меньшей предрасположенностью к стрессу, тревоге и депрессии, что делает людей более устойчивыми в сложных ситуациях. Индивиды с позитивной самооценкой лучше адаптируются к новым условиям и средам, что облегчает их интеграцию в различные социальные группы. Люди с высокой самооценкой чаще стремятся к новым целям и достижениям, что может приносить пользу как им самим, так и сообществу в целом. Позитивная самооценка может вдохновлять окружающих, способствуя формированию поддерживающей и мотивирующей социальной среды.

Практическая значимость заключается в том, что полученная информация позволит в дальнейшем подготовить методическую разработку для внедрения в систему физического воспитания обучающихся.

¹¹ Камышева К.А. Влияние физической активности на психическое здоровье: психологические аспекты физической культуры / К.А. Камышева.- Текст: непосредственный // Научно-исследовательский центр Иннова. Научное пространство: актуальные вопросы, достижения и перспективы развития: сборник научных трудов по материалам XXIV Международной научно-практической конференции, 2024. 114 с.

¹² «Не можете решить проблему? Бегите!» Ученый о том, как тренировки влияют на настроение и самооценку // CityDog. 28.09.2016. URL: <https://citydog.io/post/zozh-begite/> (дата обращения: 26.04.2025)

Адекватная самооценка играет ключевую роль в социальной жизни, влияя на качество отношений, эмоциональное благополучие и общую атмосферу в обществе. Таким образом, адекватная самооценка является частью духовной функции форм физической культуры и одним из социально значимых качеств, попадая в зону направленности физического воспитания и сопровождая процесс формирования биологического совершенства через совершенствование социального и психического.

Список литературы:

1. Самооценка – ее уровни, формирование и способы корректировки // В17. 21.06.2021. URL: <https://www.b17.ru/article/329619/?ysclid=m9uxsr1m42423395708> (дата обращения: 26.04.2025)
2. Как повысить самооценку и уверенность в себе: психологические техники и практики // В17. 04.03 2025. URL: <https://www.b17.ru/article/629670/> (дата обращения: 26.04.2025)
3. «Не можете решить проблему? Бегите!» Ученый о том, как тренировки влияют на настроение и самооценку // CityDog. 28.09.2016. URL: <https://citydog.io/post/zozh-begite/> (дата обращения: 26.04.2025)
4. Валиуллина Е.В. Самооценка личности в молодом возрасте / Е.В. Валиуллина.- Текст: электронный // КиберЛенинка: научная электронная библиотека, 2021. 9 с.- URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/samootsenka-lichnosti-v-molodom-vozhraсте?ysclid=m9uy0cprui776886590>
5. Езин В.С. Теоретические представления о самооценке в современной науке / В.С. Езин.- Текст: электронный // КиберЛенинка: научная электронная библиотека, 2018. 6 с.- URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/teoreticheskie-predstavleniya-o-samootsenki-v-sovremennoy-nauke>
6. Камышева К.А. Влияние физической активности на психическое здоровье: психологические аспекты физической культуры / К.А. Камышева.- Текст: непосредственный // Научно-исследовательский центр Иннова. Научное пространство: актуальные вопросы, достижения и перспективы развития: сборник

научных трудов по материалам XXIV Международной научно-практической конференции, 2024. 114 с.

7. Попова С.В. Особенности самооценки подростка / С.В. Попова.- Текст: электронный // nsportal.ru: образовательная социальная сеть.- 2021.- URL: <https://nsportal.ru/shkola/raznoe/library/2021/03/14/statya-osobennosti-samootsenki-podrostka>

8. Решетникова И.П., Теребрина Л.С. Самооценка как фактор человеческой личности / И.П. Решетникова, Л.С. Теребрина.- Текст: электронный // КиберЛенинка: научная электронная библиотека, 2016. 3 с.- URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/samootsenka-kak-faktor-chelovecheskoy-lichnosti-1>

9. Сироткина И.К. Самооценка - её уровни, формирование и способы корректировки / И.К. Сироткина.- Текст: электронный // Дефектология проф. Московский институт коррекционной педагогики: электронный журнал.- 2021.- URL: https://www.defectologiya.pro/zhurnal/samooczenka_eyo_urovni_formirovanie_i_sobyi_korrektirovki/?username=nasirovalejla008%40gmail.com&fullname=Лэйла&email=nasirovalejla008%40gmail.com