

ПСИХОЛОГІЧНЕ ВИВЧЕННЯ САМООЦІНКИ ЯК ФАКТОРУ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

Журба Ангеліна

Харківський торговельно-економічний інститут

Київського національного торговельно-економічного університету

Науковий керівник

Казарова Г. М., канд. психол. наук

У сучасному світі все більшого значення набувають проблеми становлення регулятивних процесів, що дозволяють людині виступати справжнім суб'єктом своєї поведінки і діяльності, самостійно визначати перспективи свого розвитку, шляхи і засоби їх реалізації. Центральне місце серед чинників, які обумовлюють формування механізмів саморегуляції, займає самооцінка, що детермінує напрямок і рівень активності суб'єкта, становлення його ціннісних орієнтацій, особистісних смислів і в кінцевому підсумку межа його досягнень. Самооцінка - це внутрішнє емоційне уявлення людини про саму себе.

Останнім часом питання, пов'язані з вивченням спрямованості особистості, її самооцінки, самоповаги, стійкості особистості займають важливе місце в проблематиці психології особистості. Подібні явища досить складні і неоднозначні для наукового пізнання, успіх їх вивчення в чому залежить від ступеня досконалості застосовуваних методів дослідження.

Інтерес людини до вивчення особливостей своєї особистості самооцінці, темпераменту, інтелекту, емоційним станам і так далі спричинив появу безлічі методик дослідження особистості, зокрема методик дослідження самооцінки, серед яких є як ефективні, придатні для практичного застосування, методики, так і ті, валідність і надійність яких можна поставити під сумнів.

Самооцінка може бути адекватною і неадекватною. За адекватної самооцінки суб'єкт правильно співвідносить свої можливості і досягнення, досить критично ставиться до себе, прагне реально дивитися на свої невдачі та успіхи, намагається ставити перед собою досяжні цілі, які можна здійснити насправді.

Але самооцінка може бути неадекватною – надмірно завищеною або занадто заниженою.

На основі неадекватно завищеної самооцінки у людини виникає неправильне уявлення про себе, ідеалізований образ власної особистості і можливостей, своєї цінності для навколишніх, для загальної справи. В таких випадках людина ігнорує невдачі заради збереження звичної високої оцінки самого себе, своїх вчинків і справ. Самооцінка може бути і заниженою, тобто нижче реальних можливостей особистості. Зазвичай це призводить до невпевненості в собі, боязкості і відсутності дерзань.

Самооцінка впливає на всі сфери життя – самореалізацію, особисте життя, кар'єру та фінансовий достаток. Тому вкрай важливо докласти зусиль та працювати над собою.