

## САМООЦЕНКА КАК ФОРМА ПРОЯВЛЕНИЯ САМОСОЗНАНИЯ

Самооценка и самосознание являются сложными психологическими процессами, которые тесно связаны друг с другом. Самооценка представляет собой субъективную оценку собственной личности, а самосознание – это осознание себя как отдельного индивида. Цель данной статьи состоит в исследовании взаимосвязи между самооценкой и самосознанием, а также в выявлении их влияния на психологическое благополучие и социальную адаптацию. Материалом данного исследования послужили научные труды Г.С. Абрамовой, В. В. Столина и пр. исследователей.

**Материал и методы.** Изучение существующих научных исследований, статей и книг, связанных с темами самооценки и самосознания. Планируется проведение всестороннего анализа и синтеза уже существующих данных и точек зрения. Проведение наблюдения с целью анализа взаимосвязи между самооценкой и самосознанием. В данной статье были использованы различные задачи и ситуации, чтобы исследовать, какую роль играет самосознание в формировании самооценки. Такое применение комбинации литературного обзора, эмпирического исследования и наблюдения позволит нам достичь целей нашей научной статьи и продемонстрировать взаимосвязь между самооценкой и самосознанием.

Также данная статья вносит вклад в существующую научную сферу, предоставляя новые данные и исследуя сложные взаимосвязи между самооценкой и самосознанием. Результаты и выводы данного исследования могут быть полезными для понимания и применения в различных областях, таких как психология, педагогика, социология и другие.

**Результаты и их обсуждение.** В данной статье предпринимается всесторонний анализ и синтез уже существующих исследований и концепций, связанных с самооценкой и самосознанием. Интеграция и систематизация данных из различных источников способствуют формированию более полного и всестороннего понимания их взаимосвязи.

**Понятие самооценки.** Первоначально опишем понятие самооценки. Самооценка представляет собой «мнение, которое мы формируем о своих индивидуальных качествах и способностях» [1, с. 54]. Она может быть положительной или отрицательной, и оказывает влияние на наше поведение, эмоциональное состояние и межличностные отношения. Важно отметить, что самооценка является динамичной, т.е. может меняться под влиянием различных факторов.

Далее следует рассмотреть понятие *самосознания*. Самосознание представляет собой объективное осознание индивида о своем существовании и позиции в мире [2, с. 88]. Оно позволяет нам распознавать себя как отдельную личность, различать свои чувства и мысли от окружающего мира. Самосознание играет важную роль в формировании нашей самооценки, поскольку мы оцениваем себя исходя из собственного восприятия и сравнения с другими людьми.

Если обратиться в историческом разрезе к данным понятиям, то отметим, что онтогенетическое развитие самопознания, как и других сфер самосознания, – это процесс, разворачивающийся во времени. Условно в генезисе самопознания можно выделить два основных уровня.

Первый, специфичный для ранних онтогенетических этапов развития человека – примерно до подросткового возраста, отличается небольшой степенью интеграции. Представления о себе здесь словно «вписаны» в конкретную ситуацию, они богаты непосредственным, чувственным смыслом. Хотя уже происходит формирование некоторых относительно устойчивых сторон представления о своем «я», но еще нет целостного, обобщенного, существенного понимания себя, связанного с наличием понятия о себе.

Для второго уровня самопознания, как отмечает В. В. Столин «специфическим является то, что соотнесение знаний о себе осуществляется не в рамках «я и другой человек», а в пределах «я и я» и предполагает оперирование в некоторой степени сложившимися знаниями о себе» [3, с. 78]. Ведущим способом изучения собственного внутреннего мира становятся сложные формы самоанализа, в частности анализ мотивов собственного поведения. Выделенные мотивы оцениваются человеком с точки зрения понимания требований общества к нему и собственных требований к себе. Вследствие соотнесения форм поведения с определенной мотивацией; их анализа и оценки происходит осознание себя как субъекта, которому принадлежат выделенные и проанализированные состояния и свойства. Собственное «Я» начинает осознаваться как целостное образование, как единство внешнего и внутреннего бытия.

Самооценка и самосознание неразрывно связаны между собой. Наша самооценка формируется на основе нашего самосознания, а самосознание влияет на наше поведение и эмоциональное состояние. Высокая самооценка обычно сопровождается положительным самосознанием, что позволяет нам чувствовать себя уверенно и успешно. Низкая самооценка же связана с отрицательным самосознанием и может привести к низкой самооценке, тревожности и депрессии.

Также самооценка может влиять на наши мотивации и цели. Люди с высокой самооценкой часто ставят перед собой амбициозные цели и мотивируют себя достигать успеха. С другой стороны, люди с низкой самооценкой могут избегать риска и предпочитать безопасные для них цели.

Кроме того, самооценка может влиять на наше эмоциональное и психологическое благополучие. Люди с позитивной самооценкой обычно испытывают меньше депрессий, тревожности и стресса. Наоборот, низкая самооценка может привести к негативным эмоциям и психологическому неудовлетворению.

Самооценка может влиять на нашу общественную активность и отношения с другими людьми. Люди с низкой самооценкой могут быть склонны к избеганию социальных ситуаций и испытывать трудности в установлении и поддержании здоровых отношений. С другой стороны, высокая самооценка может способствовать большей социальной активности и успешным взаимодействиям с окружающими.

Таким образом, самооценка и самосознание оказывают значительное влияние на наше психологическое благополучие и социальную адаптацию. Исходя из наблюдений, люди с высокой самооценкой и позитивным самосознанием обычно имеют больше успехов в жизни, лучше справляются с трудностями и устанавливают качественные межличностные отношения. Низкая самооценка и негативное самосознание, напротив, могут приводить к нежелательным последствиям, таким как снижение самодовольства, низкая мотивация, уязвимость перед стрессом и затруднения в общении с другими людьми.

**Заключение.** В данной статье была рассмотрена тесная взаимосвязь между самооценкой и самосознанием, их влияние на наше психологическое благополучие и социальную адаптацию. Понимание значения самооценки и самосознания может помочь нам осознанно развивать эти аспекты себя и других людей. Дальнейшие исследования в этой области имеют большое значение для понимания человеческой психологии и разработки эффективных методов личностного роста и саморазвития.

#### **Список использованной литературы:**

1. Абрамова, Г.С. Возрастная психология: Учебное пособие для студентов вузов / Г.С. Абрамова. – М.: Академический проект, 2016. – 702 с.
2. Возрастная и педагогическая психология: курс лекций / Т.П. Березовская, А.М. Гадилия, Е.Л. Головашко и др. – Мн.: БГПУ, 2010. – 104 с.
3. Столин, В.В. Самосознание личности / В.В. Столин. – М.: Изд-во МГУ, 2010. – 284 с.