

## ВЛИЯНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ САМООЦЕНКИ НА ПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА

© 2021 Соколова Екатерина Игоревна\*

студент

Самарский государственный экономический университет

E-mail: yekaterina1703@yandex.ru

**Ключевые слова:** самооценка, профессиональная самооценка, профессиональная деятельность.

В статье рассматриваются такие понятия, как самооценка и профессиональная самооценка, а также факторы, которые влияют на их развитие. Анализируется влияние, которое оказывает самооценка на профессиональную деятельность человека.

Некоторые люди часто задают себе примерно такие вопросы: «А смогу ли я это сделать?», «Достаточно ли я умен для выполнения этой задачи?». Это происходит из-за того, что общественное мнение оказывает сильное воздействие на человека, его поведение, его восприятие себя и на многое другое. Такие явления как стереотипизация, стигматизация или проще говоря «навешивание ярлыков» стало уже обычным делом. Из-за этого многим людям становится все сложнее поверить в себя и в свои силы. Вследствие этого у членов современного общества развиваются такие проблемы как социальная фобия или неуверенность в себе. У многих людей эти проблемы начинаются еще в подростковом возрасте и заканчиваются к моменту определения дальнейшего профессионального обучения и развития. Но встречаются и такие ситуации, когда даже к окончанию университета эти проблемы не только не проходят сами собой, но еще и усиливаются, что затрудняет дальнейшее профессиональное развитие человека. Именно поэтому в данной статье я хочу рассмотреть такие явления как социальная фобия и неуверенность в себе и возможные пути их преодоления для возможности построения успешной карьеры в будущем.

При всем многообразии профессионально важных качеств в различных видах профессиональной деятельности можно назвать ряд личностных качеств, которые являются необходимыми практически для любой профессиональной деятельности. Это прежде всего ответственность, самоконтроль, профессиональная самооценка, являющаяся немаловажным компонентом профессионального самосознания, а также эмоциональная устойчивость, тревожность, отношение к риску. Вполне возможно, что у человека будут отсутствовать некоторые выше приведенные качества, но самым главным качеством, которое обязательно должно быть у человека – адекватная самооценка.

Почему же именно самооценка является таким неотъемлемым качеством личности и почему оно так необходимо для достижения профессионального успеха? Чтобы разобраться в этих вопросах, нужно понять, что же такое самооценка.

---

\* Научный руководитель – **Чеджемов Герман Асланбекович**, старший преподаватель.

В современной психологической науке понятие «самооценка» является одним из самых популярных терминов. Психологи рассматривают данный термин как основной компонент личности, который играет достаточно важную роль в регуляции поведения человека. С помощью самооценки человек оценивает самого себя, свои потенциалы и качества личности, отношение к своим успехам и неудачам в процессе деятельности, а также адекватно осознает себя среди других людей, проще говоря самооценка – это процесс, в результате которого происходит оценивание личностью своих собственных достоинств и качеств. Взаимоотношения человека с окружающим миром и людьми, требовательность к себе и к жизненным событиям также зависят от уровня самооценки.<sup>1</sup>

Многие ученые, характеризуя самооценку личности, выделяют такие ее виды как адекватная и неадекватная, то есть завышенная или заниженная.<sup>2</sup>

По мнению многих авторов, человек, который обладает адекватной самооценкой, правильно относится к собственным способностям и качествам, обладает достаточным уровнем самокритичности, трезво оценивает свои успехи и неудачи, ставит перед собой реально достижимые цели. Такой вид самооценки является оптимальным для каждого человека.

Помимо адекватной самооценки, существует еще и неадекватная, то есть она может быть либо сильно завышенной, либо сильно заниженной. Проблема данного вида самооценки заключается в том, что у индивида формируется неправильное суждение о себе, происходит идеализирование себя на фоне окружающих людей, происходит переоценка своей значимости и важности для общества. В данном случае человек не принимает во внимание свои неудачи, акцентирует внимание исключительно на своих успехах только для того, чтобы сохранить свою завышенную самооценку. В результате социальная реальность искажается и отношение к ней становится только эмоциональным. А люди, которым присуща заниженная самооценка, наоборот, недооценивают свой потенциал и становятся чересчур критичны к себе. Оба вида неадекватной самооценки нередко становятся причинами конфликтов с другими людьми.

Каждый человек с детства формирует свою самооценку. На то, какой будет самооценка подрастающего ребенка влияют окружающие люди, а точнее семья. Дети, которые растут в атмосфере взаимного уважения, доверия и понимания между родителями и детьми, готовности поддержать друг друга в трудную минуту и возможности получить какой-либо совет, в жизни более приспособлены, независимы и уверены в себе. Соответственно самооценка у таких детей значительно выше. Дети же, в чьих семьях царит атмосфера недопонимания и недоверия, менее приспособлены к социальной реальности. Вирджиния Н.Квин, автор многих учебных пособий и практикумов по психологии, говорит о том, что дети с высокой самооценкой ставят перед собой более высокие цели и намного чаще добиваются успеха. Такие дети не боятся начать реализовывать свою мечту, им присуще стремление к участию в различных конкурсах, а также к победам в них. А вот детям с заниженной самооценкой характерны достаточно скромные цели и отсутствие уверенности в возможности их достижения.<sup>3</sup>

Еще важно отметить, что показателем самооценки у любого человека является его личное «я». У всех людей личное «я» разделяется на «я-реальное» и «я-идеальное». Первое понятие, то есть «я-реальное», отражает то, как человек ведет себя в реальности, а «я-идеальное» характеризует то, каким бы человек хотел видеть себя в идеале. Расхо-

дение между двумя «я» как раз и является основой самооценки. Если человек практически соответствует своему идеальному желаемому образу, то самооценка находится на достаточно высоком уровне. Если же, наоборот, реальный образ человека далек от его ожиданий, то тогда индивид застенчив, не уверен в себе и имеет склонность избегать лишних испытаний и социальных взаимодействий.

Все вышесказанное касалось самооценки в общем смысле слова. А что же такое профессиональная самооценка? Профессиональная самооценка – оценка субъектом труда самого себя как специалиста, анализ своих профессиональных возможностей, качеств, достижений и места в профессиональной среде.

Роль самооценки в профессиональной деятельности достаточно высока. Это подтверждается в работе многих психологов. Одним из них является доктор психологических наук Цагарелли Ю.А. Он говорит о том, что общая успешность деятельности сопоставляется с неадекватностью самооценки, как с ее завышением, так и с ее занижением, а также и с ее неустойчивостью.

Самооценка имеет существенное значение для обеспечения надежности профессиональной деятельности. Неадекватность самооценки уменьшает надежность работы в условиях, которые не являются стандартными, во внезапно возникшей сложной обстановке, а также снижает устойчивость к стрессу. Особенно важен учет самооценки в тех видах профессиональной деятельности, где ошибки, обусловленные личными свойствами работника, могут стать причиной возникновения аварийной ситуации.<sup>4</sup>

Самооценка определяет формирование целого ряда других профессионально важных качеств. Например, склонность к риску часто сопровождается неадекватно завышенной самооценкой. Такое качество значимо для тех видов деятельности, которые связаны с опасностью. Но работа, которая требует принятия ответственных решений, в том числе социально-экономических, также во многом регулируется этим качеством. То есть вследствие завышенной самооценки человек переоценивает собственные возможности. Однако низкая самооценка связана с боязнью принятия решений, медлительностью и пассивностью. В обоих случаях результатом ненормированной самооценки является снижение общей эффективности.

Эмоциональная устойчивость как способность сохранять оптимальные показатели деятельности при влиянии эмоций также во многом зависит от собственной самооценки. То есть неадекватная самооценка способствует снижению эмоциональной устойчивости. Она также тесно связана и с тревожностью.

О природе социальной тревожности, о причинах ее возникновения достаточно подробно написал такой известный психолог, как Роберт Лихи в своей книге «Свобода от тревоги». Автор помимо явления социальной тревоги, рассматривает также такие явления как панические расстройства и фобии.

«Несмотря на то что люди, страдающие социальной фобией, не привлекают к себе внимания-часто они кажутся просто стеснительными, – последствия этого расстройства могут быть крайне тяжелыми. Люди с социальной фобией меньше зарабатывают и реже строят успешную карьеру. Чаще всего они безработные»<sup>5</sup>

Помимо этого, автор в своей книге рассказывает откуда вообще у человека возникает эта социальная фобия. Роберт Лихи говорит о том, что в доисторические времена выживали только те, кто мог избежать конкуренции с более агрессивными или доминиру-

ющими индивидами. Поэтому у людей выработалась привычка демонстрировать свои дружелюбные намерения, появляясь на чужой территории. Примером такого поведения может послужить поклон, опускание головы или приношение каких-либо даров. Автор объясняет, что ситуации, в которых люди испытывают чувство социальной тревоги, часто содержат в себе возможное соперничество с другими людьми, например встреча с незнакомыми людьми, публичное выступление или защита своих интересов. Покорное поведение-именно этот вариант поведения оказался наиболее эффективным для человека так как погибали вследствие конфликтов обычно наиболее неосмотрительные и вспыльчивые индивиды. В результате такое качество как покорность автоматически встроилось в характер человека.

Примером такого почтительного поведения могут послужить правила этикета. Поклон, мягкий голос и демонстрация почтения и уважения- общие правила поведения при посещении дома другого человека или авторитетной личности, которые существуют в любой культурной традиции. Такое поведение говорит о добрых намерениях и отсутствии враждебности. Для того, чтобы выживать, люди стараются жить мирно с другими людьми-основной мотив подобного поведения, который помимо других мотивов присутствует всегда.

У людей, страдающих социальной фобией, такое поведение выходит за рамки простого приспособительного поведения. Они уже не чувствуют себя в безопасности, как бы уважительно они не держались. Они постоянно показывают свою подчиненность и всегда боятся, что их будут критиковать другие люди. Причина этого может заключаться в том, что страх в первобытных условиях был более убедителен, чем простая демонстрация уважения. Поэтому многие люди просто избегают социальных взаимодействий, чтобы избежать риска конфликтной ситуации. В любом случае, недостаток настойчивости снижает риск получить удар в ответ, хотя и предполагает определенные жертвы. А люди с социальной фобией не стараются защищать свои интересы.

Роберт Лихи говорит о том, что есть несколько причин возникновения социальной фобии. Первая кроется в различии темпераментов. Некоторые дети более боязливые, чем другие, их легче напугать, они не любят изменения. У людей, которым присущ данный тип темперамента, увеличивается вероятность развития социальной фобии в подростковом или зрелом возрасте.

Вторая причина, и по мнению автора, самая главная причина, заключается в семейных отношениях. От обстановки в семье зависит развитие социальной фобии. Люди, у которых наблюдается данное явление, чаще растут в семьях, в которых постоянно ощущается напряжение, то есть там, где есть скрытые конфликты. Кроме того, существует связь этого явления с особенностями состояния и поведения родителей, чаще матерей- практически всегда они страдают неврозами или депрессией. Детям, родители которых, сами страдают от социальной тревожности, трудно взаимодействовать с другими людьми и окружающим миром. Таким образом воспитывается стеснительность, от которой человек будет страдать остаток жизни

Родители потенциально стеснительных людей чаще критикуют и контролируют своих детей, а стеснительность воспринимают не как адекватную реакцию на стрессовые ситуации, а как ненормальное поведение. В итоге дети автоматически начинают ругать себя за свою робость. Если такое нормальное стеснение связывается с виной и чувством

стыда, то ребенок начинает фокусировать внимание на мнении других людей о себе. А это уже может сильно повлиять на его психику и снизить социальную активность.

Для того, чтобы помочь людям преодолеть социальную фобию Роберт Лихи сформулировал несколько правил, следуя которым можно избавиться от данного явления и повысить социальную активность.

Первым делом необходимо найти мотивацию к изменениям. Однако важно понимать, что для избавления от социальной фобии придется испытывать дискомфорт и заставлять себя проходить через ситуации, от которых иногда хочется сбежать. Нужно будет избавиться от чувства безопасности, которое люди испытывают в изоляции. Но преодолев все это, появится возможность комфортно себя чувствовать при взаимодействии с другими людьми, пропадет страх при отстаивании своих интересов, а вследствие чего возможен рост профессиональной эффективности.

Во-вторых, важно осознавать то, что дискомфорт, который человек ощущает при взаимодействии с другими людьми, основан на предположениях о том, что думают о нем другие люди. Важно понять, что другие люди также волнуются, как и он, поэтому они не станут презирать его за волнение, ведь это вполне естественно.

Еще необходимо заставить себя искать хорошее в любых ситуациях. Например, обращать внимание на улыбки других людей и принимать комплименты, а еще более важно отвечать на подобные жесты.

Для того, чтобы избавиться от социальной тревожности нужно научиться сосредотачивать свое внимание на содержании беседы, обращать как можно больше внимания на собеседника. Такой способ поможет избавиться от самокопания и от мыслей о фобии. Еще эффективным методом может послужить мысленное описание окружающих предметов. Такие методы помогут избавиться от самокопания и от мыслей о фобии.

Важно понять то, что тревожиться в присутствии других людей абсолютно нормально и перестать стыдиться этого и не ругать себя за волнение.

Очень важным является также то, что не нужно постоянно вспоминать встречи, которые прошли неудачно, и анализировать неправильное поведение. Из-за того, что люди думают, что проработав все свои ошибки при взаимодействии с людьми, в будущем они смогут их избежать. Но это не так. Подобные мысли только усугубляют социальную тревожность.

Другим важным этапом в преодолении социальной фобии является то, что необходимо научиться расслабляться и адекватно относиться к себе, то есть необходимо оспаривать негативные мысли о себе.

А еще иногда нужно пробовать испытать страх в своем воображении. Представляя себя в той или иной ситуации, подробно продумать, как воспримут другие люди наши слова. Подобные фантазии позволяют дистанцироваться от тревожного опыта и избежать полной сосредоточенности на собственных ощущениях.

Следует научиться перечислять и оспаривать возникающие тревожные мысли. Таких тревожных мыслей возникает достаточно много в стрессовых ситуациях, которое вызывает необходимость общения с другими людьми. В момент этого стресса все эти мысли просто невозможно адекватно оценить и объяснить. Поэтому бывает необходимо записывать эти мысли и потом спокойно разобраться с каждой из них.

Особенно важно избавиться от так называемого охранительного поведения. Под охранительным поведением автор понимает такие действия, которые, как кажется людям, помогает сохранить контроль над ситуацией. Например, отвод глаз в сторону или мягкий тон при разговоре с собеседником. От этих привычек необходимо избавиться. То есть важно научиться смотреть людям в глаза и иногда не бояться перебить собеседника и высказать свое мнение.

Еще одним способом избавления от социальной тревожности, по мнению автора, является необходимость делать то, что вызывает страх. Необходимо здороваться с незнакомцами и смело высказывать свое мнение в кругу друзей и коллег. Таким образом та часть мозга, которая привыкла бояться, поймет, что реальной опасности нет. Это способствует избавлению от тревоги.

Самым последним и важным этапом преодоления социальной тревожности является, то что очень важно хвалить себя каждый раз при встрече со страхами. Необходимо хвалить себя за каждую попытку преодоления социальной тревожности.

В заключение хочется отметить, что многие психологи и авторы книг по психологии, говорили о том, что самооценка является сложной системой отношения человека как по отношению к себе и своим возможностям, так и по отношению к другим людям. От окружения человека, от того, как он оценивает себя в социальной реальности формируется его самооценка. Самооценка является основным регулятором человеческого поведения и не мало важную роль играет в профессиональной деятельности человека и достижении им профессиональных успехов. Тревожность, панические атаки и социальные фобии достаточно тесно связаны с уровнем и развитием самооценки. Если человек сумеет преодолеть данные явления, избежит таких ситуаций завышенной или заниженной самооценки и найдет свою «золотую середину», то перед ним откроются возможности достижения высоких профессиональных успехов.

---

<sup>1</sup> Инфоурок. Ведущий образовательный портал России: [сайт]. URL: <https://infourok.ru/vliyanie-samoocenki-na-professionalnuyu-deyatelnost-3632707.html>.

<sup>2</sup> Научный корреспондент. Платформа для публикации студенческих работ [сайт]. URL: <https://nauchkor.ru/uploads/documents/5a4030757966e104c6a3e6d0.pdf>.

<sup>3</sup> Научная электронная библиотека «КиберЛенинка» [сайт]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-samoocenki-na-uroven-uspeshnosti-professionalnoy-deyatelnosti>.

<sup>4</sup> Психологическое обеспечение профессиональной деятельности: учебное пособие / С.А. Боровикова, Т.П. Подолазская, М.А. Дмитриева, Л.Н. Корнеева; Ред. Г.С. Никифоров; Санкт - Петербургский государственный университет.

<sup>5</sup> Лихи Р, Свобода от тревоги. Справься с тревогой, пока она не расправилась с тобой. -СПб.: Питер, 201. -368 с.: ил.- («Сам себе психолог»).

## INFLUENCE OF PROFESSIONAL SELF-ASSESSMENT ON A PERSON'S PROFESSIONAL ACTIVITY

© 2021 Sokolova Ekaterina Igorevna

Student

Samara State University of Economics

E-mail: yekaterina1703@yandex.ru

**Keywords:** self-assessment, professional self-assessment, professional activity.

The article deals with such concepts as self-esteem and professional self-esteem, as well as the factors that affect their development. It also analyzes the impact that self-esteem has on a person's professional activity.