

## Почему нам нужна самооценка?

Необходимость самооценки основывается на двух фактах.

**Первый** – наше выживание, овладение окружающей средой и успешное позиционирование себя в социуме во многом зависит от оптимального использования собственного сознания и всех внутренних ресурсов Я.

**Второй** – в оптимизации мыслительной деятельности, которая лежит в основе нашего жизненного существования и функционирования, ключевым является вопрос выбора - т.е. личной ответственности за принятое решение. Мы не запрограммированы мыслить и действовать автоматически - у нас всегда есть выбор: думать или не думать над принятием решения и совершением поступка, действовать рационально или иррационально, согласно обстоятельствам или вопреки им.

Отсюда и проистекает нужда в самооценке – необходимости знать отличительные, сильные стороны потенциала собственной личности, чтобы на их основе выстраивать успешное взаимодействие с окружающим миром в соответствии с требованиями жизни.

Самооценка деятельности организации, одна из основных составляющих работы современных организаций и учреждений, в том числе и библиотек, в русле менеджмента качества, является сложным и многоступенчатым процессом, в основании которого находится не менее важный **процесс личной самооценки**. Психологи, социологи, менеджеры сейчас достаточно много говорят о самооценке – не только личностной, но и групповой самооценке, а также о самооценке рабочего коллектива, отражающей меру самоуважения, уверенности в не только в собственной ценности, но ценности деятельности организации, в которой работаешь.

Однако надо помнить, что в основании успеха деятельности группы, коллектива, организации, в котором работает человек, как показывают современные исследования, лежит именно личная самооценка.

Личная самооценка, т.е. оценка личностью себя, своих возможностей, качеств, а также своего социального статуса и места среди других людей, безусловно, относится к базисным качествам личности. Человек, живя и действуя в окружающем мире, постоянно сравнивает себя с другими людьми, свои собственные дела и успехи с делами и успехами других людей. Каждый из нас с детства учится оценивать сам себя и делает это, зачастую, уже не задумываясь над сущностью процесса самооценки. Однако в призме концепции саморазвития и совершенствования важно, чтобы ставший для многих привычным делом процесс самооценки не проходил незаметно, а обретал динамику. Иными словами, внимательное отношение к ресурсам своей личности и рефлексия собственного потенциала (будь он близок к совершенству или требует постоянной работы) в процессе самооценки не есть окончательный результат вашего самоанализа и самодиагностики, но, напротив, должны стать первым шагом на пути к дальнейшему развитию и личному росту.

Самооценка является наиболее важным психологическим ресурсом при решении жизненных задач, в том числе и на рабочем месте. Личная самооценка способствует формированию критичности, требовательности к себе, являющихся залогом личностного роста, который, по мнению известного психолога Михаила Литвака, можно считать лекарством от всех болезней, решением всех проблем и простым путем к человеческому счастью.

Если говорить о *существовании самооценки*, то можно отметить, что оно проявляется в сопряжении двух взаимозависимых – *внутреннего и внешнего* – аспектов:

**1. Самоуважение**, т.е. ощущение человеком личного достоинства, относится к внутреннему существу самооценки. В этом плане самооценка подразумевает уверенность человека в ценности собственного Я; позитивный (утвердительный) принцип по отношению к праву жить и быть счастливым; комфорт при уместном утверждении собственных мыслей, желаний и потребностей; чувство, что радость, испытываемая при познании себя самого, – неотъемлемое право каждого человека. Не случайно, великий знаток детской души и семейной жизни В. Сатир под самооценкой понимала «способность человека честно с любовью и по достоинству оценить себя...».

**2. Самоэффективность**, т.е. ощущение человеком личной эффективности, является вторым неотъемлемым компонентом самооценки. При таком осмыслении самооценка есть внутренний потенциал человека (интеллектуальный, психологический, физиологический), претворенный в жизнь. Иными словами, это успешная мобилизация внутреннего позитивного Я вовне: в ежедневную работу, в домашние хлопоты, в отдых и развлечения. Внешний аспект самооценки определяет стабильность функционирования психики человека, влияет на его способность мыслить, судить, выбирать, решать; а также закрепляет его уверенность в способности понимать факты реальности и принимать на основе их анализа верные и плодотворные решения.

Таким образом, формальное определение самооценки может выглядеть следующим образом:

***Самооценка – это склонность переживать себя как заслуживающего счастья и способного успешно справиться со всеми жизненными трудностями.***

В основе самооценки лежит жизненная необходимость человека более точно выявить все ресурсы, которые могут помочь достижению желаемой цели. Как говорит народная мудрость, не силой, так умом, или же не мытьем, так катаньем. Идеальная жизненная стратегия: выявить свои слабые и сильные стороны, затем выявить слабые и сильные стороны своего противника или какого-то объекта социокультурного пространства, и, наконец, избежать взаимодействия в такой форме, в которой вы неэффективны, и навязать ему такую «войну», в которой вы явно обладаете преимуществами и можете достичь ожидаемого результата. И это почти математическая процедура, где нет места для эмоций, ибо тут нужен трезвый ум и объективный расчет. Эмоция понадобится чуть позднее, когда вы все, как следует, проанализируете, и расправитесь со всеми трудностями и неприятностями.

Самооценка нужна нам для того, чтобы видеть себя в мире такими, какими мы являемся на самом деле. Она не преследует целью нахождение в своем Я недостатков с их дальнейшим оплакиванием, самооценка нужна для того, чтобы найдя и узнав свои слабые места и стороны, верно оценить свои шансы на достижение заветной цели. Под таким углом зрения любое оценочное суждение должно подвергаться критическому осмыслению независимо от того, положительное оно или негативное, и тем самым способствовать более четкому и точному определению слабых и сильных сторон личности.

Таким образом, самооценка – это область расчетов, а не эмоциональное состояние. Расчет может быть или правильным, или неправильным. Низкая самооценка – это следствие неправильных расчетов, результатом которых, как правило, становятся отрицательные проявления недовольной собой и неуспешной личности. Формулировки типа «Я слабый», «Я не красивый», «Я не очень умный», «У меня нет никаких талантов», «У меня никогда это не

получится», «Я не смогу с этим справиться» и др., выражающие низкую самооценку, соответствуют неуспешности личности в жизни в целом. Такие люди нерешительны, зависимы, необъективны, часто действуют под влиянием инфантильных чувств, не способны к прямым и честным отношениям с людьми и подменяют их деструктивными психологическими играми. Ища оправдания собственным неудачам, они видят в других исключительно отрицательные качества. Как видим, заниженная самооценка есть фактор, крайне негативно влияющий на развитие личности. В социуме ее влияние на судьбу человека может проявляться как в обыденных, так сказать, неудачах – не сложившейся карьере, несчастливой семейной жизни, общей неудовлетворенности собой, подавленности, пессимизме, так и в экстремальных проявлениях. Статистика подтверждает, что абсолютное большинство преступников и наркоманов – люди с заниженной самооценкой.

Напротив, высокая самооценка – следствие правильных расчетов. По сути, описание человека с высокой самооценкой есть почти точное описание личности, чувствующей свою компетентность. Это может быть выражено такими формулами: «Я могу», «Я достоин», «Я справлюсь», «Это мне по плечу» и т.п. Идеальный вариант самооценки – это самооценка на уровне чуть выше планки реальных возможностей личности на текущий момент.

Высокая самооценка позволяет обращаться к другим с уважением и добрыми намерениями; иметь убежденность в том, что ты достоин успеха; добиваться высокого уровня социальной кооперации; чувствовать собственную значимость в рабочем процессе. Человек, чья самооценка высока, создает вокруг себя атмосферу честности, ответственности, сострадания и любви. Такой человек чувствует себя важным и нужным, он ощущает, что мир стал лучше оттого, что он в нем существует. Он доверяет самому себе, но способен в трудную минуту попросить помощи у других, при том, что всегда способен принимать самостоятельные решения, совершать обдуманные поступки. Только ощущая свою собственную высокую ценность, человек способен видеть, принимать и уважать высокую ценность других людей. Человек с высокой самооценкой внушает доверие и надежду. Он не пользуется правилами, которые противоречат его чувствам. В то же время он не идет на поводу у своих переживаний. Он способен делать выбор. И в этом ему помогает его интеллект.

Самооценка есть дорога к самосовершенствованию, а значит, к качеству деятельности, к которому мы стремимся. В подтверждение нашего заключения можно привести слова известного классика зарубежной литературы Томаса Манна, который однажды произнес до сих пор сохраняющую свою актуальность фразу: "Познав самого себя, никто не останется тем, кто он есть".