

УДК 159.99

Общая психология

САМООЦЕНКА КАК ФАКТОР УСПЕШНОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Липатова А.В. Моренкова В.С.

Самооценка — это сложный и многогранный психологический феномен, который играет ключевую роль в формировании профессиональной успешности. Основная проблема, связанная с самооценкой как фактором успешности профессиональной деятельности, заключается в том, что она может оказывать как положительное, так и отрицательное влияние на карьерный рост, производительность и удовлетворенность работой. Другим важным аспектом проблемы является то, что самооценка не существует в вакууме. Она формируется под влиянием различных факторов: окружающей среды, общественного мнения, профессиональной культуры и личного опыта. Таким образом, организации и команды играют значительную роль в формировании самооценки своих сотрудников. Негативная обратная связь, недостаток поддержки и высокие требования могут способствовать снижению самооценки, в то время как конструктивная критика, признание достижений и поддерживающая атмосфера могут способствовать ее росту.

Ключевые слова: самооценка, организация сотрудников, успешность, профессиональная деятельность, работа

SELF-ESTEEM AS A FACTOR OF PROFESSIONAL SUCCESS

Lipatova A.V. Morenkova V.S.

Self—esteem is a complex and multifaceted psychological phenomenon that plays a key role in shaping professional success. The main problem associated with self-esteem as a factor in the success of professional activity is that it can have both positive and negative effects on career growth, productivity and job satisfaction. Another important aspect of the problem is that self-esteem does not exist in a vacuum. It is formed under the influence of various factors: the environment, public opinion, professional culture and personal experience. Thus, organizations and teams play a significant role in shaping the self-esteem of their employees. Negative feedback, lack of support and high demands can contribute to a decrease in self-esteem, while constructive criticism, recognition of achievements and a supportive atmosphere can contribute to its growth.

Keywords: self-esteem, employee organization, success, professional activity, work

Введение

В современном обществе успешность профессиональной деятельности человека становится одной из ключевых аспектов, которые определяют не только стремление построить карьеру, но и общее отношение к жизни. В современных условиях, которые постоянно меняются на рынке труда, высоком уровне конкуренции между людьми, особую важность начинает приобретать такой психологический феномен как самооценка. На наш взгляд, актуальность данного исследования самооценки заключается в том, как фактор успешности профессиональной деятельности с ней взаимосвязан, а также в выявлении причин взаимосвязей между уровнем самооценки и результативностью выполнения этих профессиональных задач. Существует мнение, что высокая самооценка способствует развитию уверенности в себе, что, в свою очередь, как раз-таки может привести к лучшим результатам в работе. Когда в то же время низкая самооценка, может стать триггером на пути

к вершине карьерной лестницы, создавая страхи и неуверенность в своих действиях, перед новыми вызовами и задачами.

Целью нашего исследования послужило выявление взаимосвязи различных уровней самооценки и успешности в профессиональной деятельности. Мы предполагаем, что существует взаимосвязь между уровнем и особенностями самооценки личности и успешностью ее профессиональной деятельности.

Материалы и методы

1. Обзорно-аналитический: анализ научной и методической литературы, методы обобщения и сравнения.

2. Эмпирический метод:

1.1. Психодиагностические методики для оценки уровня, структуры и особенностей самооценки.

1.2. провести диагностику уровня самооценки и успешности.

1.3. выявить взаимосвязь между самооценкой и успешностью

1.4. разработать практические рекомендации по развитию и поддержанию адекватной самооценки для повышения эффективности профессиональной деятельности.

Результаты исследования

Многие западные ученые, придерживающиеся гуманистического направления, проявляли интерес к изучению самооценки. К данным ученым относятся: Б.Г. Ананьев, Л.И. Божович, Л.С. Выготский, А.В. Захарова, И.С. Кон, А.Н. Леонтьев, А.И. Липкина, М.И. Лисина, А.К. Маркова, В.С. Мухина, И.И. Чеснокова, С.Л. Рубинштейн, Д.Б. Эльконин и др. В их исследованиях рассматривалась самооценка как важный и многослойный компонент самосознания индивида, преимущественно, определяющая степень восприятия и оценки внешнего направления, что, в свою очередь, играют важную роль в формировании личности. В свою очередь, Л.С. Выготский утверждал, что вид самовосприятия берет свое начало в младшем школьном возрасте (7 лет) и формирует стабильность и дифференцированность в контексте самоотношения. Ученый отмечал, что структура самооценки является важнейшей характеристикой индивидуальности, т.к. ее влияние сказывается на регулировании активности и содействии социальных норм и правил.

Самооценка служит ключевым аспектом самосознания человека, формирующийся на основе сравнения себя с окружающими. Она влияет на уверенность в себе, социальный статус и успешность в жизни. Самооценка включает в себя личностные, социальные и профессиональные аспекты, и может быть адекватной или неадекватной. Высокая самооценка, основанная на любви к себе, способствует достижению целей и построению успешной карьеры, тогда как низкая самооценка может приводить к сомнениям и неуверенности. Базовая

самооценка формируется в детстве, но со временем может изменяться. Оценка себя зависит от социальных ценностей, и может варьироваться в разные периоды жизни, отражая как положительные, так и отрицательные стороны личности. Адекватная самооценка — это правильное восприятие своих качеств и способностей, соответствующее действительности.

Выделяют несколько причин формирования самооценки:

1. Семейное окружение

- Первоначальная самооценка формируется в детстве на основе отношений с родителями и другими членами семьи. Положительное подкрепление и поддержка могут способствовать формированию адекватной самооценки, в то время как критика и отсутствие внимания могут привести к заниженной самооценке.

2. Социальное окружение

- Друзья, сверстники и социальные группы также оказывают влияние на самооценку. Сравнение себя с другими может как повысить, так и понизить самооценку, в зависимости от того, как человек воспринимает свои достижения по сравнению с окружающими.

3. Образование и профессиональная среда

- Успехи и неудачи в учебе и на работе, а также отзывы коллег и начальства могут существенно влиять на самооценку. Постоянная критика или отсутствие признания может привести к снижению самооценки, в то время как успехи и положительные отзывы способствуют ее повышению.

4. Личный опыт

- Личный опыт, включая жизненные ситуации, достижения и провалы, играет важную роль в формировании самооценки. Каждое новое событие может переосмысливаться и влиять на общую картину восприятия себя.

5. Культурные и социальные нормы

- Культурные ожидания и социальные стандарты также могут формировать самооценку. В некоторых культурах высоко ценится конкуренция и успех, что может способствовать завышенной самооценке, в то время как в других — коллективизм и скромность — служит возникновению низкой самооценки.

Изучение характерных свойств самосознания, адекватной самооценки, структуры и функций образа «Я» представляет собой теоретический и практический компонент исследования в структуре формирования жизненной позиции личности.

Формирование самооценки — это процесс, который начинается в детстве и продолжается на протяжении всей жизни, под влиянием семейной среды, социального окружения и личного опыта и достижений.

Ключевые аспекты формирования самооценки:

1. Влияние семейной среды

Родители и их отношение к ребенку играют важную роль в формировании самооценки. Поддержка и любовь способствуют развитию позитивной самооценки, тогда как критика может её снизить.

2. Влияние социального окружения

Друзья и сверстники оказывают значительное влияние. Позитивные взаимодействия укрепляют уверенность в себе, а негативные (например, буллинг) могут подорвать самооценку.

3. Влияние личного опыта и достижений

Успехи и неудачи в жизни формируют самооценку. Культурные нормы также влияют на восприятие себя, особенно акцент на внешнем виде в некоторых обществах.

Формирование самооценки — это длительный процесс, который влияет на эмоциональную стабильность и успешную реализацию личности. Понимание факторов формирования самооценки помогает людям лучше осознать себя и работать над своими отрицательными качествами, что может привести к улучшению качества жизни и формированию профессионального плана.

Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод, что проблематика определения самооценки служит основой структуры нарушений личностной сферы. Самооценка имеет ключевое место в развитии самосознания, которое помогает определять человеку Я-концепцию, когнитивных и физических способностей, причинно-следственных связей личных мотивов и целеполагания, эмпатии и самовосприятия.

Отечественные и зарубежные ученые изучали психологические особенности профессиональной деятельности. В области когнитивной психологии аспекты профессиональной деятельности изучали такие зарубежные ученые, как: Г.Ю. Айзенк, Дж. С. Брунер, Дж. Д. Гибсон, Ж.Пиаже и др. Среди отечественных психологов специфику профессиональной деятельности рассматривали следующие ученые: К.А. Абульханова [1,2], Б.Г. Ананьев[3,4], Л.С. Выготский, П.Я. Гальперин, В.В. Давыдов, С.Л. Рубинштейн.

В зависимости от уровня самооценки ученые охарактеризовали влияние самооценки на профессиональную деятельность. Так, люди с завышенной самооценкой могут достигать успеха благодаря своей уверенности, но их склонность игнорировать критику и недостатки может привести к неэффективному взаимодействию с коллегами и к профессиональным неудачам. Они могут стать изолированными, так как их эгоцентричный подход затрудняет построение здоровых рабочих отношений. А люди с заниженной самооценкой могут страдать от низкой мотивации и избегать карьерных возможностей из-за страха неудачи. Их

нерешительность может помешать им продвигаться по карьерной лестнице, и они могут испытывать трудности в межличностных отношениях на работе.

Самооценка— это важный фактор, влияющий не только на личную жизнь человека, но и на его профессиональную деятельность. Понимание причин формирования завышенной и заниженной самооценки помогает в разработке стратегий для ее коррекции, что, в свою очередь, может улучшить качество жизни и повысить профессиональную успешность. Работа с психологом или участие в тренингах личностного роста могут помочь людям развить более адекватное восприятие себя и своих возможностей, что положительно скажется на всех сферах жизни.

Успешность рассматривается как степень достижения поставленных целей в различных областях жизни, таких как карьера, учеба и личные отношения, и проявляется в виде достижений, удовлетворенности и признания со стороны окружающих. Взаимосвязь между самооценкой и успешностью двусторонняя: высокая самооценка способствует достижению успеха, так как она помогает индивидам принимать риски и преодолевать трудности. В то же время, успешные достижения и признание окружающих способны повышать уверенность в себе и своих способностях.

Примеры этой взаимосвязи можно наблюдать в различных сферах. В карьере сотрудники с высокой самооценкой проявляют большую инициативу, что, в свою очередь, ведет к карьерным успехам. В учебе студенты с высокой самооценкой более активно участвуют в образовательном процессе, что положительно сказывается на их результатах. В личных отношениях люди с высокой самооценкой чаще открыты и успешны в установлении контактов с другими.

Однако на взаимосвязь между самооценкой и успешностью влияют несколько факторов. Во-первых, поддержка со стороны окружающих: признание и поддержка могут повышать как самооценку, так и успешность. Во-вторых, личный опыт, как положительный, так и отрицательный, непосредственно, оказывают влияние на уровень самооценки и профессиональной успешности. В свою очередь, социальные и культурные нормы играют важную роль, т.к. оказывают негативное влияние на сферы самооценки и профессиональной успешности.

Отмечается, что низкая самооценка приводит к снижению профессиональной успешности, а негативное реагирование на неудачи – снижают самооценку.

Обсуждение и заключение

Таким образом, самооценка и успешность находятся в тесной взаимосвязи. Высокая самооценка способствует достижению успеха, а успехи повышают самооценку. Важно

учитывать влияние различных факторов на эту взаимосвязь для достижения гармоничного развития личности.

Для дальнейшего изучения данной темы планируется включение эмпирической части исследования, в которой планируется ряд методик, направленных на изучение самооценки и успешности: методика Г.Н. Казанцевой «изучение общей самооценки», методика Н.А. Деева «Жизненная успешность». Респонденты будут отобраны методом «снежного кома» в возрасте 25-35 лет, проживающие в городе Нижний Новгород. Прохождение методик планируется дистанционно с использованием Гугл-форм.

Список использованных источников

1. Антонова, К. А. Структура самооценки и её влияние на профессиональный успех // Научные исследования в области психологии и педагогики. – М.: Издательство «Наука», 2021. – С. 77-84.
2. Воронина Е., Курьян М., Шутов А. Отношение к учебе и готовность к рынку труда: Анализ студенческих практик // Вестник Мининского университета, №4, 2015
3. Елизаров А. Н., Болдинова М. Н. Социальные и психологические критерии успешности деятельности как проблема позитивной психологии // Педагогика и психология образования, №3, 2013.
4. Зайцева, Т. А. Влияние самооценки на успешность профессиональной деятельности молодежи // Актуальные проблемы психологии, № 4, 2022. - с. 58-67.
5. Иванова А.А., Подьянова М.Ю. Изучение самооценки в старшем подростковом возрасте как необходимое условие психолого-педагогического сопровождения старшеклассников // Нижегородский психологический альманах. – 2023. – № 1
6. Ксенева И. Д., Щербакова М. В. Самооценка студента как фактор успешности будущей профессиональной деятельности // Известия ВГПУ. 2010. №4.
7. Немцова Л.В. Влияние самооценки на формирование профессиональной успешности специалиста // Научно-практическая конференция «Современное состояние и перспективы развития регионального АПК». 2005. – с. 123-125
8. Новикова, Е. Н. Самооценка и профессиональный рост: как они связаны? // Современная психология, № 2, 2017. - с. 45-52.
9. Румянцева, И. Г. Психология самооценки: теоретические и практические аспекты // СПб.: Издательство «Речь», 2018. - 192 с.
10. Салменкова М. В., Скобеева А. А. Влияние самооценки на уровень успешности профессиональной деятельности // Инновационная наука. 2018. №12.
11. Седов А. В. Самооценка и ее влияние на профессиональную деятельность // Психология и педагогика: научный взгляд. – М.: Издательство «Наука», 2016 – с. 45-56.

12. Смирнова, Н. В. Роль самооценки в профессиональном успехе. Психологический анализ // Психологические исследования, том 12, № 3, 2019/ - с. 109-115.
 13. Ульябаева Г. Ш., Шакирова Д. М. Самооценка - что это такое: понятие, структура, виды и уровни. Коррекция самооценки // Скиф. 2019. №5-1 (33).
 14. Шендерович, Е. И. Самооценка как индикатор профессионального саморазвития // М.: Издательство «Аспект Пресс», 2021. - 240 с.
-

Моренкова Виктория Сергеевна, преподаватель ФГБОУ ВО «НГПУ им. К.Минина», Нижний Новгород, Российская Федерация, e-mail: morenkova2809@mail.ru Тел: 89871132286

Липатова Алина Васильевна, студент ФГБОУ ВО «НГПУ им. К.Минина», Нижний Новгород, Российская Федерация, e-mail: topyrikalina@icloud.com Тел: 89991216637

Morenkova Victoria Sergeevna, Lecturer NSPU named after K.Minin, Nizhny Novgorod, Russian Federation, e-mail: morenkova2809@mail.ru Phone: 89871132286

Lipatova Alina Vasilevna, student NSPU named after K. Minin, Nizhny Novgorod, Russian Federation, e-mail: topyrikalina@icloud.com. Phone: 89991216637

5.3.1. Общая психология, психология личности, история психологии.

7 стр.