

Ліпковська Юлія. Формування адекватної самооцінки у школярів

Суспільний розвиток нерозривно пов'язаний з розвитком людей. Самосвідомість і самооцінка кожної людини впливають на її індивідуалізацію, професійного вдосконалення, підвищення кваліфікації і професійно - особистісний зріст. Як психологічне явище самооцінка людини існує вже тривалий час. Вважається, що вона з'явилася майже з виникненням самої людини і суспільних відносин, з функціонуванням яких нерозривно пов'язана.

Затитання: *Що таке самооцінка, та які її компоненти?*

Відповідь: Самооцінка особистості – оцінка людиною своїх якостей, себе, рівня успішності власної діяльності, оцінки своєї особи іншими людьми, виходячи з системи цінностей людини [5]. Самооцінка – суб'єктивне утворення в людській психіці, але воно є відображенням норм і оцінок, що існують в суспільстві та в міжособистісних відносинах.

Самооцінка пов'язана з однією із центральних потреб людини – потребою в самоствердженні, із прагненням людини знайти своє місце в житті, самоствердити себе як члена суспільства в очах навколишніх і у своїх власних.

Під впливом оцінки навколишніх в особистості поступово складається власне ставлення до себе і самооцінка своєї особистості, а також окремих форм своєї активності: спілкування, поведінки, діяльності, переживань.

Самооцінка, елемент самосвідомості, що характеризується емоційно насиченими оцінками самого себе як особи, власних здібностей, етичних якостей і вчинків; важливий регулятор поведінки [1]. Самооцінка визначає взаємини людини з її оточенням, її критичність, вимогливість до себе, відношення до успіхів і невдач. Тим самим самооцінка впливає на ефективність діяльності людини і розвиток її особи. Самооцінка тісно пов'язана з рівнем намагань, цілей, які людина перед собою ставить. Адекватна самооцінка дозволяє людині правильно співвідносити свої сили із завданнями різної складності і з вимогами тих, що оточують. Неадекватна (завищена або занижена) самооцінка деформує внутрішній світ особи, спотворює її мотиваційна і емоційно-вольова сфери і тим самим перешкоджає гармонійному розвитку.

Самооцінка складається, по-перше, під впливом тих оцінок, які дають людині інші люди. Людина схильна оцінювати себе так, як, на його думку, він оцінюється оточуючими. Зневага до такого роду «зовнішньої» оцінки рідко буває щирою, людина так чи інакше її враховує. По-друге, самооцінка формується в результаті зіставлення образу реального «Я» (якою людина бачить сама себе) з образом ідеального «Я» (якою людина бажає себе бачити). Високий ступінь збігу між цими утвореннями відповідає гармонійному душевному складу особи. Самооцінка залежить також від того, якою мірою людина відчуває себе таким, що належить до значущої для нього соціальної групи [2].

Запитання: Які існують види самооцінки?

Відповідь: 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. До оцінки досягнутого він підходить не тільки зі своїми мірками, але й намагається передбачити, як до цього поставляться інші люди: товариші по роботі і близькі. Іншими словами, адекватна самооцінка є підсумком постійного пошуку реального бачення себе, тобто без занадто великої переоцінки, але і без зайвої критичності щодо свого спілкування, поведінки, діяльності, переживань. Така самооцінка є найкращою для конкретних умов і ситуацій.

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. Відбувається гостре емоційне “відштовхування” усього, що порушує уявлення про себе. Сприйняття реальної дійсності спотворюється, ставлення до неї стає неадекватним – чисто емоційним. Раціональне зерно оцінки випадає повністю. Тому справедливе зауваження починає сприйматися як причіпка, а об'єктивна оцінка результатів роботи – як несправедливо занижена. Неуспіх оцінюється як наслідок чийогось підступу або несприятливо

сформованих обставин, в жодній мірі не залежних від дій самої особистості.

Людина з завищеною неадекватною самооцінкою не бажає визнавати, що все це – наслідок власних помилок, ліні, недостатності знань, здібностей або неправильної поведінки. Виникає важкий емоційний стан – ефект неадекватності, головною причиною якого є стійкість сформованого стереотипу завищеної оцінки своєї особистості. Якщо ж висока самооцінка пластична, змінюється відповідно до реального стану справ – збільшується при успіху і знижується при невдачі, то це може сприяти розвитку особистості, тому що вона змушена докладати максимум зусиль для досягнення поставлених цілей, розвивати власні здібності і волю.

Самооцінка може бути і заниженою, тобто нижче реальних можливостей особистості. Зазвичай це призводить до невпевненості в собі, боязкості і відсутності дерзаних, неможливості реалізувати свої здібності. Такі люди не ставлять перед собою мети, яку важко досягти, обмежуються вирішенням повсякденних завдань, занадто критичні до себе. Низька самооцінка може призвести до виникнення комплексу меншовартості.

Занадто висока або занадто низька самооцінки порушують процес саморегуляції, спотворюють самоконтроль. Особливо помітно це виявляється в спілкуванні, де особи з завищеною і заниженою самооцінкою стають джерелом конфліктів. При завищеній самооцінці конфлікти виникають через зневажливе ставлення до інших людей і звертання до них, занадто різкі і необґрунтовані висловлювання на їх адресу, нетерпимість до чужої думки, прояви зарозумілості і зазнайства. Низька критичність до себе заважає їм навіть помітити, як вони ображають інших зарозумілістю і незаперечністю суджень.

При заниженій самооцінці конфлікти можуть виникати через надмірну критичність цих людей. Вони дуже вимогливі до себе і ще більш вимогливі до інших, не вибачають жодного свого промаху чи помилки, схильні постійно підкреслювати недоліки інших. І хоча це робиться з найкращих спонукань, усе-таки стає причиною конфліктів у силу того, що небагато хто може терпіти систематичне “пиляння”. Коли в тобі бачать лише погане і постійно вказують на це, то виникає ворожість до джерела таких оцінок, думок і дій [11, 5].

Затитання: Як формується самооцінка, та які фактори на неї впливають?

Відповідь: Є три моменти, які слід розглянути щоб зрозуміти як формується самооцінка.

По-перше, важливу роль у її формуванні відіграє співставлення образу реального „Я” (яким я себе уявляю) з образом ідеального „Я” (з уявленням про те, якою б людина хотіла б бути). Таку концепцію заснував та широко розробив Карл Роджерс в рамках свого гуманістичного підходу. В основі особистості, за цим підходом, лежать дві найголовніші потреби людини: потреба у схваленні себе іншими та потреба у самосхваленні, яке забезпечується самооцінкою. Якщо людина в реальності досягає характеристик, що визначають для неї ідеальний „образ Я”, вона повинна мати високу самооцінку. Якщо ж людина відчуває великий розрив між цими характеристиками і реальністю своїх досягнень, її самооцінка буде низькою. Ці дві концепції „Я” – „Я-реальне” та „Я-ідеальне” настільки важливі, що психологічні проблеми можуть спричинятися їх співвідношенням. Нормально, якщо ідеальне уявлення про себе набагато відрізняється від реального, його можна досягнути. Але коли ідеальне „Я” нереалістично досконале і людина знає, що його неможливо досягнути, це призводить до високої тривожності [16].

Отже, основний закон: чим більша розбіжність між „Я” реальним та ідеальним, тим нижча самооцінка особистості і навпаки.

Другий погляд на природу самооцінки полягає в тому, що людина оцінює успішність своїх дій та проявів крізь призму власної ідентичності. Вона відчуває задоволення не від того, що робить добре, а від того, що обрала визначену справу і саме її робить добре [4].

Якщо наш погляд на себе не є конгруентним (схожим на те, як ми діємо, думаємо та відчуваємо), ми розвиваємо викривлене уявлення про себе. Наприклад, я можу бачити себе повністю вільною від заздрості та незадоволення успішним шлюбом моєї сестри, проте відчуваю певну гіркоту коли зустрічаюсь з щасливим подружжям. Тоді мої відчуття заздрості не „вписуються” в систему самоуявлень. Згідно Роджерса я можу заперечувати відчуття, що неконгруентні з моєю „Я -концепцією”, і не дозволяю свідомості визнати їх. В такому разі ми свідомо сприймаємо свої відчуття та

інформацію лише коли формуємо їх у своєму внутрішньому мисленні. Уникнення такого внутрішнього осмислення може призводити до неадекватної самооцінки, в той час як відчуття часто спричиняють несвідомий внутрішній конфлікт.

Отже, самооцінка формується під впливом успіху у тій сфері, яка для особистості займає впливове місце в системі цінностей. Для різних вікових етапів, в різних ситуаціях цінності можуть бути різними.

Третій фактор, важливий для формування самооцінки, пов'язаний з інтеріоризацією соціальних реакцій на людину. Людина схильна оцінювати себе так, як, на її думку, її оцінюють інші.

Отже, потреба особистості у схваленні себе іншими та у самосхваленні, призводить до рефлексії оцінок власних та сторонніх, порівняння досягнень, накопичення досвіду.

Реагуючи певним чином на наші дії (схвалення-заохочення чи несхвалення-покарання), батьки, вчителі, вихователі створюють умови гідності „Я” дитини. Вони показують, коли дитина веде себе „гідно” чи „негідно” до інших встановлених вимог. Вона інтеріоризує багато таких стандартів поведінки і сприймає себе позитивно лише у разі дії згідно з встановленими правилами. Пізніше власні внутрішні відчуття, які не узгоджуються з системою умов для позитивного „Я-образу” витісняються, а отже заважають подальшому позитивному розвитку. Роджерс наполягає на тому, що умовою позитивної самооцінки є обов'язкове усвідомлення та викриття усіх заперечуваних відчуттів та досвідів людини. Тільки так ми можемо сприймати себе такими, якими ми є, одночасно постійно намагаючись бути кращими [3].

Затитання: Що впливає на самооцінку в молодшому шкільному віці?

Відповідь: У формування самооцінки молодшого школяра величезну роль виконують оцінні впливи вчителя.

Засвоюючи в процесі навчання і виховання певні норми і цінності, школяр починає під впливом оціночних суджень інших (вчителів, ровесників) ставитися певним чином як до реальних результатів своєї навчальної діяльності, так і до самого себе як особистості [8]. З віком він все з більшою визначеністю розрізняє свої дійсні досягнення і те, чого він міг би досягти, володіючи певними особистісними якостями. Так в учня у

навчально-виховному процесі формується установка на оцінку своїх можливостей - один з основних компонентів самооцінки [13].

У самооцінці відбивається те, що дитина дізнається про себе від інших, і його зростаюча власна активність, спрямована на усвідомлення своїх дій і особистісних якостей.

Самооцінка дитини виявляється не тільки в тому, як він оцінює себе, але і в тому, як він ставиться до досягнень інших. Діти з завищеною самооцінкою не обов'язково розхвалюють себе, але зате вони охоче заперечують все, що роблять інші. Учні із заниженою самооцінкою, навпаки, схильні переоцінювати досягнення товаришів [3].

Дитина не народжується на світ з якимось ставленням до себе. Як і всі інші особливості особистості, її самооцінка складається в процесі виховання, в якому основна роль належить сім'ї та школі.

Основними чинниками, які впливають на формування самооцінки дітей молодшого шкільного віку, є оцінні впливи вчителя, батьків та їх ставлення до навчальної діяльності [4].

Навчальна діяльність є одним з найважливіших факторів, який впливає на формування самооцінки молодшого школяра, тому вчитель початкових класів повинен знати психологічні особливості молодших школярів та враховувати індивідуальні особливості самооцінки в навчальному процесі.

Затитання: Що впливає на самооцінку в підлітковому віці?

Підлітковий період - це період інтенсивного формування самооцінки, бурхливого розвитку самосвідомості як здатності спрямовувати свідомість на власні психічні процеси, включаючи і складний світ своїх переживань, потреби пізнати себе як особистість. На межі молодшого шкільного віку і підліткового відбувається криза самооцінки. Помічено різкий зріст незадоволеності собою. Було встановлено, що в підлітковий період формується уміння оцінювати себе не тільки через вимоги авторитетних дорослих, а й через власні вимоги.

До кінця підліткового періоду самооцінка може стати значним регулятором поведінки індивіда. Змінюється, порівняно з молодшим шкільним віком, значущість різних якостей особистості [6]. У молодших підлітків ще зберігається орієнтація на якості, які проявляються в навчальній діяльності, але основним критерієм оцінки себе та іншого стають

морально-психологічні особливості особистості, що проявляються у взаєминах з іншими.

Самооцінка підлітка найчастіше нестабільна й не диференційована. Згідно з літературними даними, на підлітковий вік доводиться самий суперечливий, конфліктний етап розвитку самооцінки. У різні вікові періоди підлітки оцінюють себе по-різному [10]. Самооцінка молодших підлітків суперечлива, недостатньо цілісна, тому й у їхній поведінці може виникнути чимало невмотивованих учинків. Різниця в темпах розвитку впливає на психіку й самосвідомість [9].

Вплив на формування самооцінки у підлітків також мають взаємини з батьками й вчителями. З факторів соціалізації, розглянутих окремо, найважливіший і впливовим була й залишається батьківська родина як первинний осередок суспільства, вплив якої дитина випробовує раніше всього, коли він найбільш сприйнятливий. Сімейні умови, включаючи соціальні умови, рід занять, матеріальний рівень, стосунки батьків, значною мірою визначають життєвий шлях дитини. Крім свідомого, цілеспрямованого виховання, що дають йому батьки, на дитину впливає вся внутрішня атмосфера, причому ефект цього впливу накопичується з віком, переломлюючись в структурі особистості [7].

Затитання: Що впливає на самооцінку в старших класах?

Фактором формування адекватної самооцінки учнів старших класів є конкретна соціальна ситуація, яка, з одного боку, визначається навчально-виховною роботою учителя з учнями (цілеспрямованість, організація оціночної діяльності, перехід від стимулювання оцінки дій і вчинків учнів до оцінки внутрішнього стану і моральних якостей, наявність в класі доброзичливості, турботи, розуміння), а з іншого боку — місцем учня в системі неофіційних стосунків шкільного класу як колективу [12].

Для формування адекватної самооцінки також має значення зміст міжособистісних стосунків у шкільному колективі, його згуртованість на основі ціннісно-орієнтаційної єдності [2].

При організації оціночної діяльності в процесі навчання перш за все повинні бути передбачені методичні прийоми, що сприятимуть усвідомленню кожним учнем, що і як він робить на уроці на тлі емоційної насиченості навчального процесу і стимулювання самостійності, які також би сприяли усвідомленню, як позитивних, так і негативних особистісних

якостей школярів, що сприяють або перешкоджають успішності навчально-пізнавальної діяльності кожного, і, нарешті, стимулюють узагальнений самоаналіз власної навчальної діяльності [15].

На стані проектування процесу міжособистісного спілкування головну увагу слід приділити забезпеченню суспільно значущої мотивації вибору однолітка для спільної діяльності; це стимулює кожного школяра до об'єктивної оцінки тих, хто поруч з ним, разом з тим створює сприятливі умови для організації педагогом емоційного передбачення дітьми результатів їхньої діяльності для однолітків і власне для себе.

У зв'язку з цим варто зазначити залежність процесу формування адекватної самооцінки від стилю керівництва виховним процесом [14].

Висновок. Отже, за вказаними вище поняттями можна зробити висновок, що у процесі формування єдиної самооцінки особистості провідна роль належить її раціональному компоненту. Саме на основі самоаналізу відбувається немовби виявлення недостатньо чітких компонентів самооцінки та їх переведення зі сфери неусвідомлюваного в сферу свідомого. Самооцінка формується за більш або менш активної участі самої особистості та відображає якісну специфіку її психічного світу, не збігаючись іноді в деяких елементах, а зрідка й повністю, з об'єктивною оцінкою особистості; її адекватність, істинність, логічність і послідовність устанавлюються на основі реальних проявів особистості в діяльності, поведінці. На кожному конкретному етапі розвитку особистості самооцінка, з одного боку відображає рівень розвитку самопізнання та емоційно-ціннісного ставлення до себе, з іншого — є важливою внутрішньою умовою їхнього розвитку.

На різних стадіях розвитку особистості, як ми бачимо, самооцінка проявляється та формується неоднаково. З віком самооцінка переважає вплив зовнішніх оцінок. Особливо помітний зсув в орієнтації на самооцінку в підлітковому віці. Однак урахування зовнішньої оцінки виявляється в кожному віці і має стійке індивідуальне вираження.

Таким чином, з самого початку свого виникнення самооцінка імпліцитно існує в структурі регуляції поведінки. Людина не завжди усвідомлює її присутність, але саме вона є основою порівняння себе і своїх можливостей з тими вимогами

та завданнями, що висувуються різними ситуаціями соціальної взаємодії. Самооцінка надає специфічної спрямованості всьому процесові саморегулювання поведінки. Результат цього процесу прямо співвідноситься з адекватністю стійкістю й глибиною самооцінки.

Тільки високий рівень розвитку цих властивостей та їх інтеграція забезпечують здійснення саморегулювання на адекватному рівні.

Джерела:

1. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. – Л., 1978.
2. Балютіна К. Засоби формування у школярів самооцінних суджень // Початкова школа. – 2004. – № 7. – С. 25-26
3. Белобрикіна О.А. Вплив соціального оточення на розвиток самооцінки, журнал «Питання психології», – № 4 2001.
4. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. – М., 1968.
5. Бороздина Л. В. Что такое самооценка? // Психол. журнал – 1992.– Т. 13. – №4. – С. 99 – 100 с.
6. Дубровина И.В., Лисина М.И. Возрастные особенности психического развития детей. – М.: АПН СССР, 1982. – 164 с.
7. Кле М. Психология подростка. – М., 1989.
8. Липкина А.И. Самооценка школьника. – М., 1980.
9. Липкина А.И. Самооценка школьника. – М.: Знание, 1976. – 64с.
10. Мадорский Л.Р. Глазами подростков. Книга для учителя. – М.: Просвещение, 1991. – 176с.
11. Максименко С.Д. Загальна психологія. – К., 2004. – 272 с.
12. Самовиховання в роки ранньої юності // Позакласний час. – 2003. – № 20. – С. 33-34
13. Мир детства: Младший школьник. – М.: Педагогика.1981.
14. Сердюк Л. Форми особистісного самовираження сучасних старшокласників// Педагогіка і психологія. – 2001. – № 1. – С. 67-72
15. Сухомлинський В.О. Вибрані твори. – В 5-ти т., – Т.5. – Виховання і самовиховання, – К., 1997р.
16. Татенко В.А. Шляхи формування особистості учня. – К., 1985. – С. 35.

Стаття надійшла 16 травня 2016 р.