

УДК 378.147.091

С.В. Грищенко

## САМООЦІНКА У СТРУКТУРІ САМОВДОСКОНАЛЕННЯ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ СОЦІАЛЬНОЇ СФЕРИ

У статті обґрунтовано фактори, що впливають на формування самооцінки особистості та умови її вдосконалення, розкрито поняття та види самооцінки, проаналізовано методика самооцінювальної діяльності.

**Ключові слова:** самооцінка, самовдосконалення, методика самооцінювальної діяльності.

В статье обоснованы факторы, которые влияют на формирование самооценки личности и условия её улучшения, раскрыты понятия и виды самооценки, проанализирована методика самооценивающей деятельности.

**Ключевые слова:** самооценка, самоулучшение, методика самооценивающей деятельности.

Основи самопізнання людина опановує вже з раннього дитинства - спочатку вдома, в сім'ї, а потім у школі, коледжі, інституті, університеті, на роботі. Нас завжди за щось хвалили, за щось карали, вказували на те, що в нас правильне і що, навпаки, гідне осуду. Отже, опосередковано, ми мали можливість дізнатися, які в нас є позитивні риси і недоліки. Людині в її житті більше дістається покарання, ніж похвал, і така оцінка, звичайно, є не завжди правильною. Одержані відомості ми порівнюємо з життям, і багато що в оцінці власного "Я" піддаємо змінам. Шкільні оцінки теж, хоч і до певної міри, свідчать про наші здібності й орієнтацію. Людина також знає, спритна вона фізично чи незграбна, вважають її вродливою чи ні. Далі йдуть такі ролі в житті, як син, дочка, брат, сестра, батько, мати, службовець, спортсмен, громадський діяч і т.д., у виконанні яких ми досягаємо різних успіхів [9, с. 27-28].

Проблему самооцінки у структурі самовиховання та її самооцінювальної діяльності досліджували А.Я. Арет, І.Д. Бех, О.Л. Главацька, А.В. Захарова, С.Г. Карленчук, А.І. Кочетов, В.М. Оржеховська, І. Томан, Т.В. Хілько. Але, на жаль, публікацій з даної теми недостатньо.

Виходчи з вище сказаного, основною метою статті є – обґрунтувати фактори, що впливають на формування самооцінки особистості та умови її

вдосконалення; розкрити поняття та види самооцінки; проаналізувати методика самооцінювальної діяльності.

Порівняння являє собою непряму оцінку нашого "Я". Кожен з нас зустрічався з ним ще в ранньому дитинстві. Батьки нам ставили за приклад брата чи сестру, або ж нас самих – за взірець іншим. Подібне було і в школі. В подальшому житті ми теж щодня зустрічаємося з добрими і поганими прикладами. Порівняння може бути для людини оманливе, а то й шкідливе. Уявімо собі, що хтось страждає комплексом неповноцінності, який задає тон усій його поведінці. Людина налякана, всього боїться, ховається в закуток. Іна поведінку інших вона дивиться з точки зору цього комплексу. Інші ж, постійно бачачи її в такій ролі, відповідно й ставитимуться до неї. Проте було б помилкою – якщо це стосується нас – обмежитися наведеним вище констатуванням, скласти руки й заспокоїтися на тому, що в кожного, мовляв, є якийсь комплекс.

Спробуємо собі відповісти на такі питання: чим відрізняється ставлення людей до мене від їх ставлення до інших? Якою мірою в університеті, серед знайомих, у трудовому колективі, на роботі і т.п. прислуховуються до мого голосу? Наскільки дружньо звертаються до мене? Як, коли і чому допомагають мені і радять? Як відгукуються на мої прохання? Як оцінюють мене рідні, викладачі, друзі, знайомі, співробітники? Як ставляться до мене люди в різних колективах - порізнному чи більш-менш однаково? Що доброго вони в мені бачать? З чим до мене звертаються?

Не зайвим буде записати все позитивне й негативне, що виявляється у ставленні до нас з боку інших, і подивитися, в чому воно збігається, а в чому істотно різниться [9, с. 30].

**Оцінка роботи спеціаліста соціальної сфери.** Кожному спеціалісту соціальної сфери важливо знати, як оцінюється його праця за місцем роботи. На промислових підприємствах, де праця оцінюється згідно з кількістю виробленої продукції, виконання норм говорить само за себе, особливо коли скаже своє слово відділ технічного контролю. Розумову працю оцінити складніше, і саме тут найчастіше уникають її об'єктивної оцінки.

Працівник соціальної сфери повинен цікавитись якістю своєї праці. Оцінка роботи важлива для кожного, але особливо велике значення вона має для майбутніх соціальних педагогів і працівників, які тільки-но почали працювати і почувають себе досить невпевнено. Вони не знають, наскільки відповідають вимогам до своєї професії [4].

Правильна кадрова політика (до неї входить багато складових елементів) не тільки підвищує продуктивність праці, а й створює настрій, викликає почуття особистого задоволення у кожного члена

колективу, поліпшує атмосферу взаємин між людьми. А це дається взнаки і поза роботою – в сім'ї, в аматорських гуртках, у суспільстві взагалі [9, с. 33].

**Офіційна оцінка людини.** Кожна людина протягом життя одержує ряд офіційних оцінок, написаних "чорним по білому". До них належать: атестат зрілості, диплом та грамоти, завойовані на спортивних змаганнях чи оглядах художньої самодіяльності, різні письмові характеристики трудової діяльності і т.п. Ці офіційні оцінки також треба вважати оцінкою нашого "Я", оскільки вони засвідчують окремі його аспекти і нерідко істотно впливають на подальше наше життя. Цю своєрідну класифікацію можна порівняти з характеристикою інших осіб, вираженою аналогічними документами [9, с. 33].

**Сутність поняття самооцінки.** Знання про себе, поєднане з певним ставленням до себе, становить самооцінку особистості. Процеси самопізнання супроводжують переживання різних емоцій, які формують у людини ставлення до себе. Самооцінка – це оцінка особистості самої себе, своїх можливостей, якостей і місця серед інших людей. Вона є важливим регулятором поведінки людини. Самооцінка впливає на ефективність діяльності людини і дальший розвиток її особистості. Взаємовідносини людини з оточуючими, її критичність, вимогливість до себе, ставлення до успіхів і невдач також залежать від самооцінки [3, с. 78].

Самооцінка є засобом самовираження, створення в оточуючих більш приємного враження про себе. Особистість оцінює себе двома шляхами: шляхом співставлення рівня своїх домагань з об'єктивними результатами своєї діяльності; шляхом порівняння себе з іншими людьми. Чим вищий рівень вимог, тим важче їх задовольнити. Успіхи та невдачі в будь-якій діяльності суттєво впливають на оцінку індивідом своїх здібностей в цьому виді роботи: невдачі зазвичай понижують рівень вимог, а успіхи підвищують їх. Не менш важливим є і момент порівняння. Оцінюючи себе, індивід свідомо чи несвідомо порівнює себе з іншими, враховуючи не лише власні досягнення, але і всю соціальну ситуацію в цілому. Самооцінка не є постійною, вона змінюється залежно від обставин. Поява нових оцінок може змінювати значення раніше засвоєних цінностей. Наприклад, студент, який успішно здав екзамени, вважає себе успішним. Він задоволений собою, оскільки це визнається іншими: його успіхи викликають позитивні емоції у викладачів, зустрічають підтримку в сім'ї. Однак ця позитивна оцінка може бути зміненою внаслідок провалу на екзаменах чи у випадку, якщо в колі ровесників цінність успішності буде витіснена на другий план іншим ціннісним орієнтиром. По мірі свого дорослішання здібний студент може вирішити, що успіхи у навчанні самі собою ще не приносять щастя і не є гарантією успіху в

інших життєвих ситуаціях. У цьому випадку загальна самооцінка може понизитись, але в цілому залишатись позитивною. Відтак, певне досягнення у діяльності, успіх позитивно впливатимуть на самооцінку лише в системі загальних цінностей [3, с. 78-79].

Сучасна психолого-педагогічна наука розрізняє кілька видів самооцінки. Вони відображають особливості об'єктів оцінювання, їхню складність, а також деякі якісні й кількісні характеристики оцінки. Розрізняють два види самооцінки: глобальну, під якою розуміють загальну самооцінку особистості, й часткову, яка належить до різних рівнів пізнання властивостей особистості [3, с. 79].

Відповідно до ступеня адекватності, розрізняють два види самооцінки: адекватну й неадекватну. Неадекватна самооцінка згідно з еталоном, з яким вона порівнюється, може бути завищеною або заниженою. Знати самооцінку дуже важливо для процесу взаємовідносин, морального спілкування. Знаючи тип самооцінки, можна певною мірою нею регулювати. Визначаючи власну самооцінку слід знати орієнтовні характеристики людей із завищеною і заниженою самооцінкою. Людина з низькою самооцінкою не хоче братися ні за що нове, оскільки боїться, що в неї нічого не вийде, не може терпіти ризику, тому що не вірить, що її зусилля до чого-небудь приведуть. Вона не намагається що-небудь змінити у своєму житті, оскільки вважає, що керувати майбутнім неможливо. Характерні якості таких людей: упевнені, що небагато варті (принижена гідність); бояться здійснити помилки; постійно мріють про фізичну досконалість; обмежуються інтересами і вчинками, які добре відомі і безпечні; не вміють сприймати компліменти; в спілкуванні з іншими передусім турбуються про враження, яке справляють на них; несміливі; схильні до самогубної поведінки (наприклад, вживання наркотиків); або не сприймають критики, або впадають від неї в розпач [3, с. 80].

Людина з високою самооцінкою розуміє, що є неповторною особистістю і може багато дати іншим людям. Ця людина ризикує, хоча і не завжди успішно. Така людина не вважає, що нею керують зовнішні обставини: навпаки, вона вважає, що сама спрямовує хід свого життя, відчуває себе впевненою і добре знає, чого хоче, має в житті менше розчарувань. Така людина знає себе, свої слабкі і сильні сторони досить добре, щоб відчувати себе впевненою навіть у світлі чийогось несхвалення. Характерними рисами таких людей є: впевненість в тому, що вони володіють достатньою цінністю; роблять помилки і вчать на них; сприймають свій фізичний вигляд таким, як він є, навіть якщо він недосконалий; досліджують нові можливості та інтереси, використовують їх як можливість для подальшого зростання; спокійно

сприймають компліменти; безпосередні в спілкуванні з іншими; турбуються про своє фізичне й емоційне здоров'я; сприймають критику як можливий шлях зростання [3, с. 81; 5, с. 7].

Для того, щоб визначити вирішальні умови об'єктивної самооцінки необхідно навчитися об'єктивно судити про себе, давати справедливу самооцінку. Такими умовами є: наявність життєвого досвіду; спостережливість; постійне самопізнання; здорова суспільна думка в колективі [3, с. 81; 5, с. 10].

Правила формування об'єктивної самооцінки:

✓ Необхідно шукати в собі все позитивне і розвивати його. Негативне можна перемогти, якщо знаєш про це і розвиваєш у собі позитивні якості.

✓ Починати необхідно із самооцінки одного виду діяльності, а потім перенести на інші сфери життєдіяльності (спорт, працю, навчання).

✓ Порівняти свою самооцінку з оцінкою інших людей. Якщо необхідно – встановити причини розбіжностей.

✓ Обов'язково треба мати еталон, ідеал зразок, згідно з якими людина ефективніше оцінює себе і постійно прагне до самовдосконалення.

✓ Постійний пошук особистості самої себе (пізнання, аналіз, оцінка) – шлях до зрілого самовдосконалення [3, с. 81; 6, с. 62].

І. Кон виокремив, що у самооцінці свого "Я" існують такі компоненти:

1. Когнітивний, що містить уявлення суб'єкта про себе і навколишнє середовище, в якому він перебуває (рівень пізнавальних здібностей, сила інтелекту, вміння аналізувати свої внутрішні психічні процеси, задоволеність чи незадоволеність своїм соціальним становищем порівняно з іншими (статус у групі, колективі, суспільстві).

2. Емоційно-оцінний: авторитет серед ровесників, ставлення інших до власного "Я", міра впливу себе на інших.

3. Суспільно-поведінковий: бажання завжди бути на передньому плані, прагнення самоутвердитися з-поміж інших, зайняти пріоритетне місце, спираючись при цьому на свої сильні якості інтелектуальних здібностей, фізичні та моральні переваги або, навпаки, бути непомітними у групі, триматися осторонь відповідальних колективних справ, знаючи слабкі місця свого "Я" [3, с. 82; 8, с. 114].

І. Бех запропонував чотири рівні самооцінки, які певною мірою збігаються із стадіями розвитку самовиховання, це: процесуально-ситуативний, якісно-ситуативний, якісно-консервативний і якісно-динамічний [2, с. 47].

На процесуально-ситуативному рівні людина не встановлює зв'язків

між своїми вчинками і якостями особистості. Оцінка свого "Я" здійснюється лише за окремими зовнішніми результатами діяльності. Самовиховання має характер самовиправлення вчинків, коли людина, приймаючи рішення виправитись, не передбачає ще розвитку своєї особистості, а ставить за мету лише вдосконалення одних вчинків і відмову від інших.

На якісно-ситуативному рівні людина встановлює прямолінійні зв'язки між своїми вчинками і якостями. За таких умов здійснення або нездійснення окремого вчинку ототожнюється з наявністю або відсутністю відповідної якості. Людина вже усвідомлює, що якості - це щось більше і складніше, ніж окремий акт поведінки, що окремий вчинок не обов'язково адекватний і ототожнений з ним якості і може мати випадковий, а інколи й протилежний іншим вчинкам характер. Самооцінка на цьому рівні має тенденцію до необ'єктивності та непостійності. Такі коливання самооцінки спричиняють ситуативність самовиховання [2, с. 94].

Якісно-консервативний рівень характеризується руйнацією прямолінійних, формальних зв'язків між вчинками та якостями особистості. Якість абстрагується людиною від конкретного вчинку, виступає в її свідомості як самостійна об'єктивна реальність. Усвідомлення того, що конкретний вчинок не означає засвоєння відповідної якості, руйнування прямолінійних зв'язків між ними, недостатнє усвідомлення нових складних зв'язків між якостями особистості та поведінкою приводить до певного відриву внутрішнього світу від безпосередньої практичної поведінки. Головну роль у самооцінці виконує констатація вже досягнутого раніше рівня розвитку якостей особистості поруч з недооцінкою коректив, які вносяться в характеристику внутрішнього світу новими змінами в поведінці. Самооцінка має тенденцію до консервативності і недостатньої об'єктивності. Негативний досвід набуття якостей шляхом удосконалення окремих вчинків і крах надій на легкий успіх спричиняють зниження впевненості у можливостях самовиховання. Водночас на цьому рівні є передумови для активнішого саморозвитку [2, с. 49].

Якісно-динамічний рівень характеризується усвідомленням складних зв'язків між якостями особистості та вчинками. Зникає розрив між внутрішнім світом і безпосередньою поведінкою. Самооцінка має тенденцію до об'єктивності. Вона коригується ставленням до самовиховання, можливостями удосконалення своїх якостей. Самовиховання набирає ознак усвідомленого, планомірного та активного процесу [2, с. 49; 3, с. 83].

Рівні самооцінки відображають певною мірою вікові особливості. Для дітей молодшого шкільного віку характерним є перший рівень, для

молодших підлітків - другий, для старших підлітків - третій, а для юнацького віку - четвертий рівень.

**Фактори, що впливають на формування самооцінки особистості та умови її вдосконалення.** Для формування самооцінки важливі три фактори. По-перше, важливу роль у її формуванні відіграє зіставлення образу реального "Я" (яким я себе уявляю) з образом ідеального "Я" (з уявленням про те, якою б людина хотіла б бути). Цю концепцію заснував та розробив Карл Роджерс у рамках свого гуманістичного підходу. В основі особистості, за цим підходом, лежать дві потреби людини: потреба у схваленні себе іншими та потреба у самосхваленні, яка 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 [3, с. 84].

Низька самооцінка призводить до невисоких досягнень, депресії, труднощів в адаптації. Особистості з високою самооцінкою мають тенденції до фокусування на своїх успіхах та досягненнях, в той час, як низька самооцінка призводить до зосередження на недоліках та негативних особистісних якостях.

Відтак, 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, приводить до рефлексії оцінок власних та сторонніх, порівняння досягнень, накопичення досвіду [3, с. 85].

Отже, самооцінка, незалежно від того, чи на її поверхні власні судження людини про себе або інтерпретації суджень інших людей, індивідуальні ідеали чи культурно задані стандарти, завжди мають суб'єктивний характер.

З біографій багатьох видатних людей ми дізнаємося, що вони кожного дня "перевіряли свою совість" - щовечора замислювалися над прожитим днем і відзначали про себе, що зробили доброго, а що поганого. Вони намагалися об'єктивно оцінити свої вчинки, свою працю

за день і зробити висновки [9, с. 37].

Таким методом повинні користуватися і майбутні фахівці соціальної сфери. Безперечно, це допоможе вдосконалити вашу особистість. Таку оцінку можна здійснювати і в письмовій формі, використовуючи для цього, наприклад, щоденник. Його, як правило, охоче ведуть люди в молодому віці. Вони занотовують свої почуття, погляди, проводять глибокий самоаналіз, пишуть про свої рішення та їх виконання. Буває корисним і ретроспективне читання таких нотаток, оскільки при цьому ви маєте можливість контролювати свій розвиток, своє зростання, виконання чи невиконання окремих завдань, критично поглянути на свої колишні уявлення й оцінки, глибше усвідомити набутий досвід [9, с. 37].

**Методика самооцінювальної діяльності.** Методи виявлення самооцінки різноманітні і поділяються на прямі та опосередковані. Наприклад, виявлення самооцінки можна здійснити за допомогою ранжування. Студентам пропонується проранжувати одногрупників (розставити кожного на відповідне місце) на основі їхньої значущості (успішність, особистісні якості...) і визначити власне місце серед них. Правильність самооцінки студента визначається в процесі зіставлення результатів проведеного ним ранжування з оцінкою викладача. Оцінити рівень сформованості тих чи інших якостей особистості можна за допомогою методу незалежних оцінок [3, с. 87].

Викладач чи одногрупники за п'ятибальною системою оцінюють студента. Після цього йому пропонують зробити самооцінку, а одержані результати порівняти.

Для зручності можна використати протилежні якості:

Справедливий	Несправедливий
Добрий	Злий
Працьовитий	Лінивий
Совісний	Безсовісний
Відповідальний	Безвідповідальний
Акуратний	Неакуратний
Скромний	Нескромний
Правдивий	Брехливий
Сміливий	Боягузливий
Дисциплінований	Недисциплінований
Серйозний	Легковажний

Під час оцінювання слід мати на увазі, що бал 5 означає, що ця властивість виявляється в людини завжди, бал 4 – властивість виявляється у більшості випадків (переважає), 3 – однаковою мірою можуть виявлятися властивості, вказані зліва і справа, 2 – в більшості випадків



виявляються протилежні властивості, 1 – протилежні властивості виявляються завжди [3, с. 87-88].

З метою виявлення самооцінки студентам можна запропонувати навчальне завдання і перед тим, як віддати на перегляд викладачу, самому оцінити свій продукт і виставити собі відповідний бал. Після цього оцінки студентів зіставляють з оцінками викладача і визначають рівень об'єктивності перших.

Можна запропонувати ще одну методику для використання з метою виявлення в студентів рівнів домагань. Розкладають дев'ять карток, на яких написано завдання, різні за ступенем складності. Студентів кажуть, що завдання під № 1-3 - найлегші, 4-6 - середні, № 7-9 - найскладніші. Потім молодим людям пропонують вибрати будь-яке із завдань. Для розв'язання відводиться певний час, після чого незалежно від того, розв'язав студент завдання чи ні, йому пропонують вибрати наступне. За тим, якої складності завдання вибере студент після успішного чи неуспішного розв'язання попереднього, складається уявлення про рівень його домагань і самооцінку [3, с. 88].

### Список використаних джерел

1. Арет А.Я. Очерки по теории самовоспитания. – Фрунзе, 1961.
2. Бех І.Д. Особистісно-зорієнтоване виховання. – К. 1998.
3. Главацька О.Л. Основи самовиховання особистості. Навчально-методичний посібник. – Тернопіль, 2008. – 206 с.
4. Захарова А.В. Психологія формування самооценки. – М., 1993.
5. Захарова А.В. Структурно-динамическая модель самооценки // Вопросы психологии. – 1989. – № 1. – С. 5-15.
6. Карпенчук С.Г. Теорія та методика виховання. – К., 1997.
7. Кочетов А.І. Організація самовиховання школярів. – Мінськ, 1990.
8. Оржеховська В.М., Хілько Т.В. Посібник самовиховання. – К., 1996.
9. Томан І. Як удосконалювати самого себе: Пер. з чес. – К.: Політвидав України, 1984. – 240 с.

In the article grounded factors which influence on forming of self-appraisal of personality and condition of its perfection, a concept and types of self-appraisal is exposed, the method of estimating activity is analysed.

**Keywords:** self-appraisal, self-perfection, method of estimating activity.

Отримано 06. 02.2011 р.