

О. О. Олійник

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології
Київський національний університет культури і мистецтв

САМООЦІНКА ЯК ПЕРЕДУМОВА ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ

У статті представлено аналіз теоретичних та експериментальних підходів до вивчення проблеми самооцінки у вітчизняній та зарубіжній психології. Визначено сутність поняття «самооцінка», охарактеризовано особливості її вікових проявів та ступінь адекватності. Виявлено зв'язок самооцінки студентів із психоемоційною сферою, навчальною успішністю й ставленням до себе. Експериментально досліджено та охарактеризовано ступінь адекватності самооцінки студентів, виявлено її зв'язок з упевненістю в собі.

Ключові слова: самооцінка, адекватна самооцінка, студенти, навчальна успішність, упевненість у собі.

Постановка проблеми. Розвиток самооцінки студента вирішує проблему його професійного та особистісного становлення, що збалансовує індивідуальні можливості та психічні стани, сприяє саморозкриттю й реалізації здібностей студента, а також виступає запорукою його психологічного здоров'я. Дедалі частіше в студентській молоді спостерігаються стійке погіршення стану фізичного й психологічного здоров'я, недостатній рівень психоемоційної рівноваги та самооцінки [7, с. 163]. Адже занижена самооцінка негативно впливає на навчальну успішність, саморегуляцію й самореалізацію студента, є бар'єром для встановлення міжособистісних відносин, формування професійно важливих рис і навичок. Вирішення цих завдань потребує модернізації системи вищої освіти, запровадження інноваційних форм навчання, спрямованих на формування в студентів ключових компетентностей та розвиток конкурентоспроможності й адекватної самооцінки.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. У сучасній психологічній науці самооцінка розглядається як структурний компонент «Я-концепції» [10; 16], елемент самосвідомості [3]. Належну увагу приділено вивченню особливостей самооцінки за параметрами: адекватна, неадекватна (завищена й занижена) [17; 19]. Важко переоцінити значущість самооцінки студента в розвитку різних сфер особистості, поведінки, діяльності [13] й формуванні конструктивних відносин. Зокрема, визначається тісний зв'язок самооцінки з емоційною сферою й тривожністю як якістю особистості [7, с. 163]. Результати дослідження самооцінки як фактору становлення особистості студентів (Ю.В. Козерук і Я.О. Євсейчик) показали домінування середнього та низького рівнів душевної рівноваги, що характерно для неадекватної самооцінки [7, с. 165]. На думку Л.А. Онуфрієвої,

«... регулююча функція самооцінки щодо діяльності проявляється в різній спрямованості: вона впливає на вибір власних цілей людини, визначає характерні для неї емоційні та мотиваційні стани, багато в чому обумовлює характер оцінки та ставлення людини до досягнутих нею цілей» [13, с. 406]. Відповідно до цього привертають увагу дослідження, у яких вивчається проблема самооцінки як складової процесу саморегуляції діяльності студента [14]. Науковці наголошують на значущості сформованості в майбутнього фахівця навичок саморегуляції, домінування тенденцій до самореалізації, самоактуалізації в процесі навчальної діяльності [13, с. 407; 14].

Як ми бачимо, проблема самооцінки студентів залишається розробленою й проаналізованою в сучасній науці лише частково, переважно в контексті процесу саморегуляції, ставлення до результатів навчальної діяльності й формування особистісних якостей.

Мета статті – проаналізувати наукові підходи до проблеми самооцінки; експериментально дослідити ступінь адекватності самооцінки студентів та її зв'язок з упевненістю в собі.

Виклад основного матеріалу. Самооцінка є найбільш визначеним й експериментально вивченим елементом самосвідомості особистості у вітчизняній та зарубіжній психології. На сучасному етапі розвитку психологічної науки існують різні підходи до визначення поняття самооцінки. Зокрема вона розглядається як найважливіше утворення особистості, її центральний компонент, який формується за активної участі самої особистості й виступає регулятором людської поведінки та діяльності [2; 5; 8; 10; 17; 21]. У інших наукових джерелах самооцінка визначається як стрижневий компонент процесу самосвідомості, показник рівня її розвитку [1; 12; 18; 20].

У дослідженнях Л.С. Виготського самооцінка розглядається як узагальнене, стійке й водночас диференційоване ставлення людини до себе [5]. На думку І.С. Кона, самооцінка є досить складним явищем, яке містить низку компонентів (оцінка своїх здібностей, соціального статусу, успіху, привабливості тощо) [8]. За визначенням А.В. Петровського, В.А. Семиченко, М.Г. Ярошевського, самооцінка – це оцінка особистістю самої себе, своїх можливостей, якостей, місця серед інших людей і їхнього ставлення до неї [14, с. 352; 17, с. 44]. Вони зазначають, що самооцінка особистості є одним з найважливіших аспектів образу «Я».

За твердженням І.І. Чеснокової, самооцінка є результатом інтегральної роботи в сфері самопізнання й емоційно-ціннісного ставлення до себе. Це особливе утворення самосвідомості особистості виступає важливим внутрішнім механізмом саморегуляції поведінки й діяльності [21]. Самооцінка – це елемент самосвідомості, що характеризується емоційно насиченими оцінками самого себе як особи, власних здібностей, етичних якостей і вчинків [3].

Аналізуючи структуру самосвідомості, сучасний український психолог Г.І. Меднікова зазначає, що в ній прийнятий термін «Я-концепція», під яким розуміється продукт самосвідомості, сукупність усіх уявлень індивіда про себе, важливий чинник детермінації поведінки й діяльності людини, контактів із людьми [10]. На основі теоретичного аналізу науковець виділяє три складові поняття «Я-коцепція»: описову складову; когнітивну, яку називають «образом-Я»; емоційно-ціннісне ставлення людини до себе [10]. Самооцінку в цій схемі найчастіше отожднюють з емоційно-ціннісним ставленням людини до себе. М.В. Савчин визначає самооцінку як емоційно-ціннісну (афективну) складову «Я-концепції», що характеризує ставлення людини до себе загалом чи до окремих сторін своєї особистості, діяльності, поведінки зокрема. Це ставлення виявляється в системі самооцінок [16, с. 42]. Р. Бернс пропонував розглядати самооцінку в структурі «Я-концепції», убачаючи в ній складову, пов'язану зі ставленням індивіда до себе, до окремих своїх якостей, прийняттям себе. На його думку, первісна самооцінка виникає з бажання дитини отримати схвалення, а отже, зберегти емоційне благополуччя [2, с. 185].

Своєрідний підхід до проблеми самооцінки в структурі особистості здійснили представники гуманістичного напрямку західної психології [2; 11]. Згідно з ученням Р. Бернса, самооцінка відображає ступінь розвитку в індивіда почуття власної цінності й позитивного ставлення до свого «Я» [2, с. 150-155]. У роботах Р. Мейлі значна увага приділяється проблемі задоволеності-

незадоволеності людини собою, у контексті якої розглядаються такі поняття: «самооцінка», «образ себе», «рівень домагань». «Задоволеність собою» виступає в Р. Мейлі синонімом «самооцінки», яка відіграє провідну роль у поведінці та розвитку особистості [11].

Визначаючи самооцінку як основний компонент самосвідомості, О.Г. Спіркін ототожнює її зі ставленням індивіда до себе. На думку науковця, у самооцінці проявляється міра адекватності ставлення до себе, що, в свою чергу, призводить до впевненості в собі чи до постійного внутрішнього конфлікту. Найвищим рівнем самооцінки автор вважає максимально адекватне ставлення людини до себе [18].

Аналіз психологічних джерел свідчить, що в зарубіжній психологічній науці самооцінка як структурний компонент «Я-концепції» є засвоєнням людиною оцінювального смислу різноманітних характеристик, наявних в її «Я-концепції». За мірою засвоєння нових оцінок себе та інших у людини може змінюватися значення засвоєних раніше оцінок. Таким чином, самооцінка не є постійною, вона змінюється залежно від обставин, а основним джерелом оціночних значень різних уявлень індивіда про себе, на думку зарубіжних психологів, є його самоспостереження й соціальне оточення.

У дослідженнях вітчизняних науковців, на відміну від зарубіжних, визначено провідну роль практичної діяльності особистості в процесі формування її самосвідомості й самооцінки зокрема.

На основі аналізу психологічних досліджень нами було виокремлено та проаналізовано зміст адекватної та неадекватної самооцінки, остання поділяється на завищену й занижену [9; 17; 19]. Найбільш визначним аспектом самооцінки є її співвідношення з оцінками оточуючих та результатами власної діяльності, відповідно до яких розрізняють адекватні та неадекватні самооцінки [17, с. 46; 19, с. 5].

Як зазначає В.А. Семиченко, психологічно найбільш сприятливою для особистості є адекватно висока самооцінка. Адже «високий ступінь збігу з еталонною моделлю, який властивий особистості, підтримується й оточуючими» [17, с. 47]. Якщо ж особистість оцінює себе вище, ніж інші, то така самооцінка є неадекватно завищеною. За даними С.П. Тищенко «... завищена самооцінка призводить до переоцінки людиною своїх можливостей, в результаті чого вона стає некритичною, зарозумілою, нетерплячою до критики» [19, с. 4].

Адекватно низька самооцінка призводить до того, що людина змушена шукати нову групу, у якій її будуть цінувати вище, або знижує рівень своїх домагань і соціальну активність, потребу в міжособистісних контактах [17, с. 48]. Неадекватно занижена самооцінка сприяє формуванню в

людини відчуття невпевненості в собі, намагання стримувати свою активність. Така самооцінка призводить до недооцінки особистістю своїх можливостей, нездатності радіти за досягнення важких цілей, подолання перешкод, неспроможності давати суспільству ту користь, на яку вона здатна [17, с. 47; 19, с. 4].

Також унаслідок сформованості низької й заниженої самооцінки в особистості спостерігається погіршення стану здоров'я, виникають шкірні захворювання, погіршується функціонування органів і систем організму. При неадекватній самооцінці, зокрема заниженій, виникають труднощі в навчанні, самоствердженні, знаходженні друзів та однодумців [7, с. 163; 22].

Беручи до уваги позиції науковців, зазначимо, що найбільш негативний вплив на розвиток особистості здійснює неадекватно занижена самооцінка або адекватна, наближена до заниженої самооцінка. Оскільки вона гальмує активність, продукує розвиток невпевненості в собі, невміння ставити цілі й досягати їх [17; 19].

Науковцями доведено, що адекватна самооцінка відіграє позитивну роль у саморегуляції діяльності особистості, забезпечує відкритість самооцінки для зовнішніх впливів; неадекватна ж самооцінка гальмує оволодіння діяльністю, може створювати бар'єри для зовнішніх впливів [9]. Також установлено вплив самооцінки на навчальну успішність і, зокрема, на інтелектуальну діяльність школярів [9].

У працях сучасного українського психолога О.Д. Главінської розглядається проблема впливу навчальної успішності на самооцінку молодших школярів. Автор зазначає, що постійний неуспіх у навчанні є психотравмальною ситуацією для дитини, а це, у свою чергу, призводить до порушень її особистісного розвитку. За даними її досліджень, серед дітей із високою навчальною успішністю переважають такі, що мають адекватну самооцінку, і зовсім відсутні діти із заниженою самооцінкою. А серед дітей із низькою навчальною успішністю, навпаки, дуже мало таких, що мають адекватну самооцінку, але майже половина мають негативну занижену самооцінку [6].

Отже, самооцінка є одним з найважливіших факторів успішної діяльності, оскільки знання своїх можливостей спонукає людину прагнути до їхнього використання. Цей процес є взаємозворотним, адже на формування й розвиток самооцінки людини впливають результати її діяльності.

Загалом дослідниками не приділялося належної уваги вивченню взаємозв'язку самооцінки з пізнавальною активністю та навчальною успішністю в представників молодшого, середнього й старшого шкільного віку. Як відомо, уточнення й усвідомлення власних світоглядних установок, остаточне самовизначення людини, яке спону-

кає до ствердження себе в особистісній і професійній сферах, є центральним новоутворенням у юнацькому віці, який припадає на студентські роки. Самооцінка відіграє першочергову роль у процесі цього самовизначення й самореалізації. Відтак, самооцінка студентів набуває важливого значення в процесі їхньої адаптації до навчання у вищому навчальному закладі, оволодінні новими соціальними ролями. Так, на думку Ю.В. Козерук, Я.О. Євсейчик, Л.А. Онуфрієвої на розвиток самооцінки студентів можуть впливати успішність їхньої адаптації під час набуття ними соціальної ролі студента на першому курсі та набуття професійної ролі на старших курсах. Науковці зазначають, що важливим показником професійної адаптації студентів є професійне самовизначення, яке починає проявлятися на третьому курсі. «Провідною характеристикою на цьому етапі навчання стає домінантність, яка описує прагнення особистості до самоактуалізації та критичне ставлення до себе як до суб'єкта обраної професії» [7, с. 163; 13, с. 406].

Самооцінка здійснює регулювальну функцію та «визначає формування цілої низки професійно значущих якостей» [13, с408] і компетентностей. Зокрема серед професійних якостей, умінь і навичок, які будуть актуальними в найближчому майбутньому, можемо виділити такі: здатність розуміти інших людей та стимулювати взаємодію з ними; уміння знаходити нові рішення; здатність креативно мислити й працювати на бажаний результат. Відповідно, до компетентностей майбутнього можемо зарахувати такі: особиста, соціальна та навчальна компетентність; компетентність самовираження та всебічної обізнаності. Зазначимо, що важливою передумовою формування означених якостей і компетентностей майбутнього фахівця є його самооцінка та упевненість в собі.

У контексті експериментального дослідження нами було визначено ступінь адекватності самооцінки студентів та її вплив на упевненість в собі за методикою В.А. Семиченко [17, с. 90-91]. У дослідженні брали участь студенти першого курсу Київського національного університету культури й мистецтв (n=51). Результати дослідження показали, що в студентів домінує адекватна самооцінка (56,9%) та пов'язані з нею упевненість у собі й своїх вчинках, відчуття безпеки й здатності до самостійного прийняття рішень, довіра до себе. Неадекватно занижена самооцінка виявлена лише в 17,6% студентів. Вона характеризується невпевненістю у своїх вчинках, сумнівами, переживаннями стосовно ставлення до себе оточуючих. Натомість студентам, що показали завищену самооцінку (25,5%) притаманні самовпевненість, деяке перебільшення власної значущості й можливостей.

Висновки. Аналіз теоретико-емпіричного вивчення проблеми самооцінки в психолого-педагогічній науці свідчить про те, що окреслена проблематика є особливо актуальною в умовах трансформаційного суспільства й модернізації вітчизняного освітнього простору й має тривалу науково-дослідницьку історію, залишаючись відносно малодослідженою. Дослідники розглядають самооцінку як складову процесу саморегуляції студента крізь призму навчальної діяльності, успішності адаптації студентів в процесі набуття нової соціальної ролі «студента» й професійної ролі; через встановлення її впливу на перебіг емоційно-вольових процесів студентів. Тобто самооцінка є результатом інтегральної роботи в сфері самопізнання й емоційно-ціннісного ставлення до себе. Це особливе утворення самосвідомості особистості виступає важливим внутрішнім механізмом саморегуляції поведінки й професійної діяльності, визначає її успішність.

Результати експериментального дослідження показали домінування в студентів адекватної самооцінки. Вона тісно пов'язана з почуттям впевненості в собі, самостійністю й незалежністю власної позиції від інших людей.

Перспективи подальших розвідок убачаємо в дослідженні впливу самооцінки студентів на їхнє психологічне й фізичне здоров'я.

Література:

1. Ананьев Б.Г. Избранные психологические труды: в 2 т. Москва: Педагогика, 1980. Т. 2. 1980. 287 с.
2. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание / пер с англ. Москва: Прогресс, 1986. 423 с.
3. Боришевський М.Й. Особистість у вимірах самосвідомості. Суми: Еллада, 2012. 608 с.
4. Визначення й розуміння студентами понять «здоров'я» та «здоровий спосіб життя» / І.М. Ващенко, О.М. Буланов, Ю.В. Козерук та інші. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Серія «Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт». Чернігів: ЧНПУ, 2012. Вип. 98. Т. 3. С. 80–84.
5. Выготский Л.С. Собрание сочинений : в 6 т. / под. ред. Д.Б. Эльконина. Москва: Педагогика, 1984. Т. 4: Детская психология. 1984. 432 с.
6. Главінська О.Д. Інноваційно-психологічні підходи до підвищення навчальної успішності школярів: зб. наук. пр. наук.-дослід. центру «Економіка вищої освіти». Тернопіль: Економічна думка, 2001. С. 263–267.
7. Козерук Ю.В., Євсейчик Я.О. Самооцінка як фактор становлення особистості студента. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. № 124. С. 163–165.
8. Кон И.С. В поисках себя: личность и ее самосознание. Москва: Политиздат, 1984. 255 с.
9. Липкина А.И., Рыбак Л.А. Критичность и самооценка в учебной деятельности. Москва: Просвещение, 1968. 142 с.
10. Меднікова Г.І. Будова самооцінки як психологічної проблеми. Вісник ХДПУ ім. Г.С. Сковороди. Серія «Психологія». Харків: ХДПУ, 1999. Вип. 2. № 6. С. 425.
11. Мейли Р. Различные аспекты «Я». Психология личности: тексты / под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, А.А. Пузыря. Москва: Изд-во МГУ, 1982. С. 132–141.
12. Мухина В.С. Проблемы генезиса личности. Москва: Просвещение, 1985. 272 с.
13. Онуфрієва Л.А. Самооцінка як складова Я-концепції майбутніх фахівців соціономічних професій. Проблеми сучасної психології: зб. наук. пр. Київ, Кам'янець-Подільський: К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2013. Вип. 22. С. 396–412.
14. Петровский А.В., Ярошевський М.Г. Психология. Москва: Академия, 1998. 502 с.
15. Петухова И.В., Шишкина В.Ю. Формирование рефлексии у студента как субъекта учебной деятельности. Психология студента как субъекта учебной деятельности. Санкт-Петербург, Москва, 1989. № 327. С. 38–42.
16. Савчин М.В. Соціальна педагогічна психологія: навчальний посібник. Дрогобич: Видавнича фірма «Відродження», 1998. 271 с.
17. Семиченко В.А. Психология личности. Київ: Видавець Ешке О.М., 2001. 427 с.
18. Спиркин А.Г. Сознание и самосознание. Москва: Политиздат, 1972. 303 с.
19. Тищенко С.П. Я хороший! Формування у старших дошкільників уявлення про себе. Дошкільне виховання. 1985. № 1. С. 4–6.
20. Чамата П.Р. Самосвідомість та її розвиток у дітей. Київ: Знання, 1965. 48 с.
21. Чеснокова И.И. Проблема самосознания в психологии. Москва: Наука, 1977. 144 с.
22. Чеснокова И.И. Самосознание, саморегуляция, самодетерминация личности. Проблемы психологии личности. Москва: Педагогика, 1982. 236 с.

Олейник О. А. Самооценка как предпосылка профессионального становления студентов

В статье представлен анализ теоретических и экспериментальных подходов к изучению проблемы самооценки в отечественной и зарубежной психологии. Определена суть понятия «самооценка», представлена характеристика особенностей ее возрастных проявлений и степень адекватности. Выявлена связь самооценки студента с психоэмоциональной сферой, учебной успеваемостью и отношением к себе. Экспериментально исследована и охарактеризована степень адекватности самооценки студентов, определена ее связь с уверенностью в себе.

Ключевые слова: самооценка, адекватная самооценка, студенты, учебная успеваемость, уверенность в себе.

Oliinyk O. O. Self-evaluation as a pre-condition of professional realization of students

The analysis of theoretic and experimental approaches to study of self-evaluation problem in domestic and foreign psychology is presented in the article. The definition meaning of «self-evaluation» was determined and the features of its age manifestations and level of adequacy were characterized in the article. The connection of student self-evaluation with psycho emotional sphere, educational success and oneself attitude was analyzed in the article. It was researched experimentally and characterized the level of adequacy of student self-evaluation, evolved its connection with self-confidence.

Key words: self-evaluation, adequate self-evaluation, students, educational success, self-confidence.