

ОСОБЕННОСТИ САМООЦЕНКИ В ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

Интерес ученых, философов к внутреннему миру личности к ее самосознанию обусловлен тем, что поведение человека соотносится с его представлением о самом себе (Я - концепция) и о том, каким он хотел бы быть. Изучение свойств самосознания, адекватности самооенок, структуры и функций Я - концепции представляет поэтому не только теоретический, но и практический интерес в связи с формированием жизненной позиции личности.

Способность к самосознанию и самопознанию - исключительное достоинство человека, который в своем самосознании осознает себя как субъекта сознания, общения и действия, становясь в непосредственное отношение к самому себе. Итоговым продуктом процесса самопознания является динамическая система представлений человека о самом себе, сопряженная с его оценкой, называемая, термином Я - концепция.

Я - концепция возникает у человека в процессе социального взаимодействия как неизбежный и всегда уникальный продукт его психического развития, как относительно устойчивое и в тоже время подверженное внутренним колебаниям и изменениям психическое приобретение. Она накладывает неизгладимый отпечаток на все жизненные проявления человека. Первоначальная зависимость Я - концепции от внешних влияний бесспорна, но в дальнейшем она играет самостоятельную роль в жизни человека. С момента зарождения Я - концепция становится активным началом, выступающим в трех функционально-ролевых аспектах:

1. Я - концепция как средство обеспечения внутренней согласованности. Ряд исследований по теории личности основывается на концепции, согласно которой человек всегда идет по пути достижения внутренней согласованности. Представления, чувства или идеи, вступающие в противоречие с другими представлениями, чувствами, приводят к дезармонизации личности, к ситуации психологического дискомфорта. Испытывая потребность в достижении внутренней гармонии, человек готов предпринять различные действия, которые способствовали бы восстановлению утраченного равновесия.

2. Я - концепция как интерпретация опыта. Эта функция Я - концепции в поведении заключается в том, что она определяет характер индивидуальной

интерпретации опыта, так как, у человека существует тенденция строить на основе собственных представлений о себе не только свое поведение, но и интерпретацию своего опыта.

3. Я - концепция как совокупность ожиданий. Я - концепция определяет также и ожидания человека, т.е. его представления о том, что должно произойти. Люди, уверенные в себе, ожидают, что другие будут относиться к ним в соответствии их значимости. Считающие же, что они никому не нужны, не могут нравиться, либо ведут себя исходя из этой предпосылки, либо интерпретируют соответствующим образом реакцию окружающих.

Поскольку понятие «Я» многозначно, его изучение требует усилий специалистов разных наук - философии, психологии, психиатров, историков, этнографии, социологов и т.д. Но несмотря на их усилия человеческое «Я», как писали А.Н.Леонтьев [1] и А.Г.Спиркин [2], упорно ускользает от научно-психологического анализа. Как считает И.С.Кон [3], одной из причин этого является междисциплинарная разобщенность специалистов.

Периодом возникновения сознательного «Я», как бы постепенно не формировались отдельные его компоненты, считается подростковый и ранний юношеский возраст. Практически все психологи указывают на раннюю юность как критический период формирования самосознания и рассматривают развитие самосознания как центральный психический процесс данного возраста.

В раннем юношеском возрасте в рамках становления нового уровня самосознания происходит формирование относительно устойчивого представления о себе. К этому возрасту возникает особое личностное новообразование - самоопределение.

Многогранность и сложность личностных изменений в раннем юношеском возрасте, его определяющая роль на ход дальнейшего развития личности, становления профессионально значимых качеств обуславливает актуальность выбранной нами темы.

Из определения, данного Р.Бернсом [4], в Я - концепции выделяются описательная и оценочная составляющие, что позволяет рассматривать ее как совокупность установок, направленных на себя. В состав Я - концепции входят три элемента:

- 1) Образ Я - представления индивида о самом себе.
- 2) Самооценка - аффективная этого представления, которая может обладать различной интенсивностью, поскольку конкретные черты образа «Я» могут вызывать более или менее сильные эмоции, связанные с их принятием или осуждением.
- 3) Потенциальная поведенческая реакция, т.е. те конкретные действия, которые могут быть вызваны образом «Я» и самооценкой.

В дальнейшем мы будем рассматривать эмоционально-оценочную составляющую Я - концепции или самооценку в жизнедеятельности студентов.

Человек как личность - самооценивающее существо. Самооценка подразумевает под собой «известное отношение к себе, к своим качествам и состояниям, возможностям и духовным силам» [2]. Самооценка - это личностное

суждение о собственной ценности, которое выражается в установках, свойственных индивиду [4].

Знание себя, своих физических, психических и нравственных сил дает возможность человеку контролировать и регулировать свои действия и поведение. Важную роль в этом играет самооценка, которая является ценностью, значимость которой человек определяет особенностями отдельных сторон характера, деятельности, поведения личности в целом.

Являясь важным компонентом системы «Я» самооценка, относясь к ядру личности, является важным регулятором ее поведения. Именно от самооценки зависят взаимоотношения индивида с окружающими, его требовательность к себе, отношение к успеху и неудачам.

Самооценка выступает как относительно устойчивое структурное образование, компонент самопознания и как процесс самооценивания. На основе самопознания у человека вырабатывается определенное эмоционально-ценностное отношение к себе. Самооценка предполагает оценку своих способностей, психических качеств и поступков, своих жизненных целей и возможностей, а также своего места среди других людей.

Самооценка выполняет регуляторную и защитную функции, влияя на поведение, жизнедеятельность и развитие личности, ее взаимоотношения с другими людьми. Самооценка отражает степень удовлетворенности и неудовлетворенности собой, уровень самоуважения. Самооценка создает основу для восприятия собственного успеха и неуспеха, достижения целей определенного уровня.

Самооценка отражает степень развития у индивида чувств самоуважения, ощущения собственной ценности и позитивного отношения ко всему тому, что входит в сферу его «Я».

Самооценка характеризуется по следующим параметрам:

- 1) уровню - высокая, средняя, низкая;
- 2) соотношению с реальной успешностью - адекватная и неадекватная;
- 3) особенностям строения - конфликтная и бесконфликтная.

Для развития личности и ее успешной жизнедеятельности важным является развитие у себя адекватной самооценки (реальной оценки себя) на основе самопознания, потому что именно она обеспечивает соответствующий уровень притязаний, гибкость по отношению к поставленным целям, трезвое отношение к успеху и неудаче, одобрению и неодобрению. Людям с адекватной самооценкой легче жить, они более энергичны и оптимистичны.

Низкая самооценка предполагает неприятие себя, самоотрицание, негативное отношение к своей личности. Но, несмотря на все трудности, человек с заниженной самооценкой имеет больше шансов придти к адекватной самооценке, чем человек с завышенной.

Благодаря самооценке, человек способен познать и оценить себя, сознательно, а не стихийно управлять своим поведением и заниматься самовоспитанием, которое можно понимать как процесс самоуправления, направленный на осознанное изменение и развитие своей личности. Процесс самовоспитания зависит от уровня развития самооценки.

Важнейшей областью внутреннего мира человека являются психические состояния, которые влияют на дальнейшее развитие его личности. От психических состояний в существенной мере зависит успешность деятельности субъекта, его физическое и психическое здоровье.

Анализ механизмов психических состояний показал, что важнейшими составляющими этого процесса являются категории «ситуация», «личность», их структурное образование, а также «личностный смысл», понимаемый как самообразующий фактор, в состав которого входят направленность личности, уровень притязаний, образ «Я», ценности, ориентации и другие особенности самосознания [5].

Важная роль самооценки и психических состояний в процессе формирования и развития личности поднимает вопрос о взаимодействии Я - концепции с психическими состояниями, а также влияния ее компонентов на психические состояния.

В проведенном нами исследовании приняли участие 207 студентов первого и второго курсов физического, филологического факультетов и факультета иностранных языков КГПУ. Для эксперимента проводились исследования самооценки, компонента Я - концепции и измерения различных психических состояний студентов, которые затем анализировались и сопоставлялись.

Для изучения самооценки из алфавита черт характера Платонова было выбрано 50 характеристик, относящихся к Я - физическому, Я - волевому, Я - эмоциональному, Я - интеллектуальному, Я - социальному, основным компонентам системы «Я».

Самооценка каждой из компонентов системы «Я» проводилась по стандартной методике определения уровня самооценки Будасси.

В эксперименте применялись анкеты и интервью, в которых испытуемые описывали свои состояния (во время обычного занятия и напряженной ситуации, связанной с экзаменом), их длительность и интенсивность. Психические состояния оценивались по опроснику «Рельеф психического состояния», разработанному А.О.Прохоровым, в основе которого находятся представления об иерархической организации психического состояния и его основных составляющих.

В результате исследования в ситуации обычного учебного процесса были обнаружены следующие типичные состояния: спокойствия, бодрости, расслабленности, интереса, утомления, сонливости, безразличия.

В ситуации экзамена самыми типичными были состояния: беспокойства, страха, уверенности, неуверенности, спокойствия.

На основе полученных результатов следует отметить, что в ситуации обычного учебного занятия значительно повышаются показатели психических процессов, а в ситуации экзамена у студентов уменьшаются показатели психических процессов, особенно эмоциональных, происходит возрастание напряженности. Но в то же время наблюдается увеличение продуманности, управляемости, оптимистичности. Мы предполагаем, что это связано со значимостью ре-

зультатов экзамена. Но во время экзамена отмечается ухудшение физиологических реакций.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что в обычном состоянии большая часть характеристик состояний зависит от самооценки: у студентов с более высокой самооценкой в ситуации обычного занятия большая часть характеристик состояния выше. С ростом самооценки значительно улучшаются воображение, эмоциональные процессы, возрастает активность, бодрость, адекватность движения, уверенность.

Для состояний напряженной ситуации (экзамена) по-прежнему характерны высокие результаты показателей у студентов с высокой самооценкой. Но максимально высокие показатели наблюдаются почти у всех характеристик студентов с адекватной самооценкой.

Таким образом, в ситуации экзамена происходит наиболее оптимальная адекватная (средняя) самооценка, которая минимизирует расхождение между притязаниями и их реальными возможностями.

Результаты исследования свидетельствуют об улучшении состояния испытуемых с более высокой самооценкой и актуализации положительно окрашенных состояний в противовес отрицательным.

При анализе полученных результатов были выявлены различия в соотношении видов самооенок у студентов в зависимости от специфики факультета. Так, например, студентам факультета иностранных языков присущи завышенные самооценки Я - физического и Я - интеллектуального, показатели самокритичности невысокие. Для студентов физического факультета присущи высокие самооценки Я - интеллектуального и Я - волевого, но низкие самооценки Я - эмоционального. Студенты филологического факультета имеют высокие самооценки Я - социального, Я - эмоционального. Исследования, проведенные в типичной ситуации жизнедеятельности студентов (обычное занятие) показали, что самооценка в данной ситуации отличается от самооценки студентов в условиях стрессовой ситуации (например, экзамен). На экзамене высокие оценки имели студенты с адекватной самооценкой, а также студенты с высокой самооценкой.

По результатам проведенного исследования можно сделать следующие выводы: самооценка влияет на психические состояния студентов. Обычные и напряженные ситуации жизнедеятельности студентов вызывают соответственные психические состояния. Психические состояния, в свою очередь, зависят от индивидуальных особенностей самооценки личности испытуемых в обычных и напряженных ситуациях жизнедеятельности студентов. Самооценки студентов имеют различия в зависимости от специфики факультета.

Литература

- [1] Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. М. 1975.
- [2] Спиркин А.Г. Сознание и самосознание. М. 1972.
- [3] Кон И.С. Психология ранней юности. М. 1989.
- [4] Бернс Р. Развитие Я - концепции и воспитание. М. 1986.
- [5] Прохоров А.О. Психические состояния и их проявления в учебном процессе. Казань. 1994.