

ОСОБЛИВОСТІ РОЗУМІННЯ САМООЦІНКИ В СУЧАСНІЙ ПСИХОЛОГІЧНІЙ НАУЦІ

Т. І. Криворучко

*Медичний центр ТОВ «Фрезеніус Медикал Кер Україна» м. Чернігів
ДВНЗ «Тернопільський державний медичний університет
імені І. Я. Горбачевського МОЗ України»*

У статті розглянуто основні теоретичні підходи до розуміння самооцінки в сучасній психологічній науці, розуміння ролі, місця та значення самооцінки у формуванні та розвитку особистості.

SPECIFICS OF SELF-AWARENESS IN CONTEMPORARY PSYCHOLOGICAL SCIENCE

T. I. Kryvoruchko

*Medical center «Fresenius» «Fresenius Medical Care Ukraine LLC»,
Chernihiv.
SHEI «Ternopil State Medical University by I.Ya. Horbachevsky of MPH of Ukraine»*

The article describes basic theoretical methods of the selfawareness in contemporary psychological science, including understanding of the role, place and importance in the formation and development of personality.

Вступ. Проблема дослідження самооцінки особистості займає важливе місце в практичній і теоретичній психології. Це зумовлено пошуком причин неблагополуччя особистості. Відомо, що особи, які страждають від захворювань, відчують деяку перебудову особистості, з урахуванням цінності здоров'я, а то й самого життя. Що означає для самого хворого така перебудова особистості? Ймовірно, перш за все, відбувається зміна самооцінки, що впливає на успішність виконання людиною будь-якої діяльності. Хвороба є однією з найбільш частих і драматичних подій людського життя. Соматичні захворювання супроводжують людину від народження до смерті.

Хвороба звужує простір можливої активності людини, створює дефіцитарні умови для розвитку особистості, може навіть спровокувати кризу психічного розвитку людини і внаслідок цього виникнення психічних новоутворень як нормального, так і патологічного типу. Останні, у свою чергу, можуть видозмінити весь наявний життєвий досвід.

Соматичне захворювання (особливо, з хронічним перебігом) якісно змінює всю соціальну ситуацію роз-

витку людини: змінює рівень її психічних можливостей, призводить до обмеження контактів із людьми, тобто змінює об'єктивне місце, яке займала людина в житті, а також – її «внутрішню позицію» зі ставлення до самої себе і життя в цілому, тобто, суттєво впливає на самооцінку особистості.

Таким чином, розуміння ролі, місця, значення самооцінки у формуванні та розвитку особистості її впливу на перебіг хвороби потребує, на наш погляд, ґрунтовного теоретичного та емпіричного дослідження. У статті ми розглянемо основні теоретичні підходи до розуміння самооцінки в сучасній психологічній науці.

Основна частина. Наскладнішим утворенням самосвідомості, яке поєднує в собі гностичні і ціннісні компоненти, є «Я-концепція» людини. Вона включає і психологічний автопортрет, і усвідомлення морального змісту свого життя.

«Я-концепція» – не сукупність фрагментарних «образів Я» особистості і оцінок її окремих сторін, а цілісна система поглядів на себе, як на суб'єкта власної життєдіяльності. «Я-концепція» – це динамічна система уявлень людини про себе, в яку входить усвідомлен-

ня своїх фізичних, інтелектуальних і інших якостей, а також самооцінка і суб'єктивне сприймання зовнішніх факторів [3]. «Я-концепція» виникає у людини в процесі соціальної взаємодії як неминучий і завжди унікальний результат психічного розвитку, як відносно стійкий, і в той же час такий, що піддається внутрішнім змінам і коливанням, психічний здобуток.

К. Роджерс дав наступне визначення поняттю «Я-концепція» – вона складається з уявлень про власні характеристики і здібності індивіда, уявлень про можливість його взаємодії з іншими людьми та з оточуючим світом, ціннісних уявлень, пов'язаних з об'єктами чи діями і уявлень про мету чи ідеї, які можуть мати позитивну чи негативну спрямованість [3].

Р. Стейнс вважав, що «Я-концепція» – це система уявлень образів і оцінок, що належать до самого індивіда. Вона включає оціночні судження, які виникають в результаті реакції індивіда на самого себе, а також уявлення про те, як він виглядає в очах інших людей; на основі останніх і формуються уявлення про те, яким хотів би бути і як повинен поводитись індивід [3].

Найбільш ґрунтовне, цілісне розуміння «Я-концепція» було зроблено Р. Бернсом. Автор вказує на тісне злиття в структурі особистості когнітивного та афективного компонентів, знань про себе і ставлення до цього знання. «Я-концепція», за Бернсом – це «сукупність всіх уявлень індивіда про себе разом з їх оцінкою» [1]. У зв'язку з цим виділяють три змістові компоненти «Я-концепції»: «образ Я» – когнітивний аспект, уявлення індивіда про самого себе; самооцінка – афективна оцінка цього уявлення, яка може мати різну інтенсивність, тому що конкретні якості «образу Я» можуть викликати більш чи менш сильні емоції, пов'язані з їх прийняттям; поведінкова реакція – конкретні дії, які можуть бути викликані «образом Я» і самооцінкою, реалізуються в продуктивній діяльності та спілкуванні з оточуючими [1].

Таким чином, Р. Бернс відводить самооцінці роль емоційно-ціннісної структури, прирівнюючи її до самовідношення. Він вважає самооцінку засобом і умовою формування «Я-концепції», оскільки вона виступає як санкціонований механізм «Я-концепції», забезпечує ієрархію знань людини про себе. Бернс вказує, що в більш вузькому значенні «Я-концепція» і є самооцінка.

За допомогою самооцінки здійснюється саморегуляція поведінки особистості. Людина в процесі спілкування постійно порівнює себе з «еталоном» і залежно від результатів перевірки, залишається задоволена,

або незадоволена собою. Самооцінка не є сталою, вона змінюється залежно від обставин. Засвоєння нових оцінок може змінювати значення попередніх. Самооцінка – важливий спосіб саморегуляції. Формуючись у процесі діяльності, вона має декілька етапів і певні особливості: прогностична – відображає етап орієнтування у своїх можливостях в майбутній діяльності; корегувальна або процесуальна – проявляється в процесі діяльності та спрямована на її корекцію, залежно від обставин, які виникають; ретроспективна – оцінка результатів діяльності.

Функція першої – оцінка суб'єктом своїх можливостей, визначення ставлення до них; другої – оцінка і корекція дій (поведінкових актів) за ходом їх розгортання; третьої – оцінка результатів діяльності, досягнутих рівнів розвитку.

Ступінь адекватності самооцінки є однією з найбільш значущих її характеристик, оскільки показує наявність чи відсутність збігу між реальними успіхами (на основі результатів діяльності та оцінки інших) із судженням суб'єкта про себе. У зв'язку з цим самооцінка може бути адекватною або неадекватною (неадекватною заниженою або неадекватною завищеною). Про гармонійний розвиток особистості свідчить адекватна або дещо завищена самооцінка. Різко завищена оцінка себе порівняно з реальними результатами в діяльності та поведінці свідчить про деформацію особистості. Знижена самооцінка також не сприяє психічному розвитку, оскільки породжує невпевненість у собі, відсутність належних вимог до себе, перешкоджає здійсненню саморегуляції і самовиховання.

Самооцінка характеризується також певною мірою критичності. Вміння помічати та оцінювати не лише свої досягнення, а й негативні сторони власної діяльності та поведінки свідчить про наявність самокритичності. Самокритичність може виявлятися у незадоволенні собою – важливого почуття, яке спонукає до роботи над собою. Без самокритичності неможливе формування чутливості до соціальних норм. Самокритичність тісно пов'язана з вимогливістю до себе [1].

Самооцінка, ставлення суб'єкта до себе та до інших неможливе як розумове, безпристрасне утворення, без емоцій тут не обійтись, тому акт самопізнання і самооцінки виступає в єдності з самопереживанням, самохвилюванням. Позитивно чи негативно оцінюючи свої вчинки чи якості, людина переживає емоційні стани, різні за модальністю, складністю, інтенсивністю.

Вербалізована самооцінка і її зовнішні емоційні прояви можуть суттєво відрізнитися від глибинних внутрішніх переживань, які свідчать про навмисне замасковане або неусвідомлене оцінне самоставлення людини. У кожного індивіда в різних ситуаціях співвідношення раціональної та емоціональної сторін, в установці на власне «Я» різне. Емоційне ставлення до себе, як правило, формується більш спонтанно і меншою мірою підпорядковане контролю самосвідомості, ніж почуття, спрямовані на інше.

Всі визначення та теоретичні уявлення про самооцінку можна умовно поділити на три групи. До першої групи належать дослідження, у яких самооцінка розглядається як афективний компонент «Я-концепції», як почуття схвалення або несхвалення, самоприйняття або самонеприйняття (Бернс Р., Соколова О. Т., Спиркин А. Г., Столін В. В., Фонталова Н. С.). Вважається, що висока самоповага виражає те, що людина почуває себе «досить гарно», відчуває, що вона є гідною особистістю, поважає себе за те, яка вона є. Низька самоповага означає самонеприйняття, невдоволення, незадоволеність собою, почуття власної марності, нікчемності [2].

Отже, для цього напрямку характерно пов'язувати самооцінку з емоційним ставленням до свого «Я», часто ототожнюючи ці поняття, або розглядати самооцінку як підструктуру самовідносин, особливий вид емоційно-ціннісного ставлення. Самооцінка звичайно характеризується як особливий вид відносин до особливого об'єкта – «Я», або як оцінний аспект усіх відносин до самого себе, що показує, як людина ставиться до себе (позитивно або негативно), які має думки про себе [2].

Друга група визначень самооцінки розглядає її як взаємозв'язок між рівнями «Я», як утворення, яке узагальнює минулий досвід і структурує нову інформацію про самого себе як регулятор діяльності і поведінки людини (У. Джеймс, З. Фрейд). Розглядаючи самооцінку як регуляторний аспект «Я-системи», вивчаючи її регуляційні функції, представники даного підходу зосередили свою увагу в основному на виявленні зв'язку між будовою самооцінки або її особливостями і поведінкою людини. Впливаючи на структуру самооцінки і її параметри, можна керувати поведінкою індивіда і ефективністю його діяльності. Зв'язок між самооцінкою й діяльністю розкривається найчастіше односторонньо – тільки в аспекті впливу самооцінки на поведінку людини. Більше того, підкреслення регульовальної функції самооцінки як основної фактично

призводить до того, що самооцінка або зливається з особливим компонентом самосвідомості – «саморегуляцією», або втрачає власну функцію – функцію оцінки.

Третій напрямок робіт, присвячених самооцінці, поєднує авторів, що підкреслюють оціночний аспект, розглядають самооцінку як певний вид або рівень розвитку самовідносин і самопізнання.

Природа самооцінки криється в усвідомленні людиною, чим є для неї те або інше знання про себе, в усвідомленні її значимості для себе, за яким завжди стоїть певна система цінностей. Уявлення про себе служать певним матеріалом для самооцінювання, сформована при цьому самооцінка, у свою чергу, задає модус самовідносин. Не самооцінка базується на самовідношенні, а, навпаки, вона сама здатна викликати те або інше ставлення до себе, позитивне або негативне [2].

Розглянувши три групи досліджень самооцінки, ми можемо, з одного боку, відзначити, що психологічна природа самооцінки, її специфіка порівняно з іншими компонентами самосвідомості або «Я-концепції», процесуально-динамічні характеристики, місце в структурі самосвідомості й зв'язок з особистістю оцінюючої себе людини ще недостатньо повно розкриті. Незважаючи на те, що вивченню самооцінки присвячено велику кількість літератури, зміст цього поняття залишається настільки невизначеним і неоднозначним, що в різних дослідженнях має деколи різний концептуальний зміст. З іншого боку, із цих досліджень можна виділити ряд моментів, важливих для розуміння суті самооцінки, а саме: самооцінка як компонент самосвідомості («Я-концепції») пов'язана з іншими його компонентами – самовідношенням, самопізнанням, саморегулюванням; два головні процеси лежать за поняттям самооцінки – оцінка й емоція; самооцінка пов'язана з мотивами, цілями, ціннісними орієнтаціями людини; самооцінка виступає як механізм саморегуляції; самооцінку можна розглядати із двох сторін – як процес і як результат; самооцінка як процес припускає внутрішні засади і порівняння з іншими людьми, нормою або еталоном [2].

Висновки. Самооцінка виступає одночасно і як процес, і як результат цього процесу. Самооцінка як процес – завжди порівняння своїх якостей або себе в цілому за якими-небудь критеріями. Як критерій можуть виступати ідеали, засвоєні норми, соціально-культурні стандарти, оцінки інших людей. Самооцінка нерозривно пов'язана з потребами, інтересами,

мотивами, цілями і стандартами людини, від якої і залежить вибір критерію. Суть процесу самооцінювання полягає в оцінці відповідності того або іншого уявлення про себе – його зіставлення з особистими інтересами, цінностями, співвідношення даного уявлення з особистими стандартами і цілями. Самооцінку необхідно відрізнити від емоційних переживань, які вона викликає. Емоційна насиченість самооцінки визначається тим, наскільки усвідомлення тієї або іншої якості відповідає потребам та інтересам людини,

сприяє досягненню мети діяльності. Самооцінка як результат є дворівневою: є рівень конкретних самооцінок (конкретно-ситуативний) і рівень стійкої, узагальненої, глобальної самооцінки. Загальна самооцінка має складну структуру, що є комбінацією, ієрархією конкретних самооцінок у значимих галузях діяльності. Загальна самооцінка відбиває стійке усвідомлення власної цінності і значимості, яка, сформувавшись, може існувати відносно незалежно від конкретних самооцінок.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бернс Р. Розвиток Я-концепції і виховання / Р. Бернс; пер. з англ.; заг. ред. і вступ ст. В. Я. Пилипівського. – М.: Прогрес, 1986. – 420 с.
2. Молчанова О. Н. Самооцінка: теоретичні проблеми та емпіричні дослідження / О. Н. Молчанова. – М.: Флінта; Наука, 2010. – 392 с.
3. Роджерс К. Клієнт-центрована терапія / К. Роджерс. – М.: Рефл-бук; К.: Ваклер, 1997. – 320 с.
4. Джеймс У. Особистість / Психологія самосвідомості: хрестоматія. – Самара, 2000. – 12 с.
5. Столін В. В. Самосвідомість особистості / В. В. Столін. – М.: Прогрес, 1987. – 252 с.
6. Спіркін А. Г. Свідомість і самосвідомість / А. Г. Спіркін. – М., 1972. – 301 с.

Отримано 12.11.15