

УДК 159.923.2

Злочевська Л.С.

Самооцінка особистісних якостей - як чинник професійного становлення.

Аналізується роль самооцінки особових якостей як чинник професійного становлення в сучасних умовах ринкової економіки. Розкривається значення психологічної служби у формуванні адекватної самооцінки професійного становлення особи. Наводяться підходи до психодіагностики і корекції, які сприяють розвитку самопізнання, самоусвідомлення і самоорганізації особи.

Ключові слова: самооцінка, психологічна служба, професійне становлення, психодіагностика і корекція.

У ХХІст. набувають нового значення організаційно-економічні та соціально-психологічні умови, які вимагають від особистості розвитку індивідуально – професійних якостей та здібностей, готовності до трудової діяльності, сучасного бачення свого професійного становлення.

Сучасна ринкова економіка увійшла в життя кожної людини, руйнуючи стереотипи і традиції минулого, вражаючи своєю непередбачливістю та неадекватністю, ставлячи людину в умови жорстокої конкуренції на ринку праці. Сучасні умови і вимоги працевлаштування ставлять перед особистістю такі завдання: знайти своє місце у соціумі в нових умовах ринкових відносин, виявляючи високопрофесійні якості, обізнаність інформаційного простору, гнучкість до технологічних змін і бути високорозвиненою людиною, фізично і психічно здоровою та соціально адаптованою.

Такі вимоги сьогодення створюють напруження, в яких постійно перебуває сучасна людина, включена до суспільних і виробничих відносин, які створюють драматичні та кризові ситуації втрати роботи.

Робота в житті сучасної людини посідає значне місце. На думку вчених, людина третину свого життя проводить на роботі, бо праця – це прояв

особистісної соціалізації у суспільстві, це реалізація творчих здібностей, як виявлення найвищої суспільної цінності, це можливість задовольняти біосоціальні потреби. Бути позбавленим працювати, значить бути позбавленим участі у житті суспільства. Право на працю та інтерес до неї – компоненти невіддільні від щастя та радості життя.

Нові ринки, нові системи відношень будуть створюватися та входити у життя суспільства, в міру того, як будуть змінюватися епохи, старі ринки і старі системи – життя час плинні. Це мусить розуміти кожна сучасна людина і завжди бути готовою до змін.

Як сучасник епохи, як представник покоління кожен член суспільства обирає свій професійний шлях і стає перед вибором: приймати активну чи приймати пасивну позицію стосовно свого професійного вибору, бути творцем своєї реальності чи підкоритися долі обставин.

Особистість завжди перебуває в системі цінностей і оцінок. Суспільні цінності змінюються зі змінами епох, але фундаментальні цінності залишаються незмінними. Власні ціннісні підходи і самооцінка формуються у особистості в процесі виховання, навчання, праці, спілкування, соціального середовища, в якому живе людина. Для кожної особистості важливо сформувати власні (особистісні) цінності, які будуть слугувати орієнтирами упродовж усього життя.

У свідомості людини самооцінка не виникає як самостійне, незалежне утворення. Вона завжди вплетена у контекст загального оцінювання діяльності людини, і в першу чергу – оцінкою оточуючих. Самосвідомість пов'язана зі здатністю до рефлексії, до погляду на себе немовби «збоку». Як об'єкт самопізнання особистість - це людина, яка спостерігає, відчуває, відчуває себе сама, і яку сприймають оточуючі. Самосвідомість особистості розкриває індивідуальну реальність людини, її якості, можливості і здібності. Знання про себе, зумовлене постійними змінами у часі реальних умов життєдіяльності самої людини, поєднане з певним ставленням до себе і становить самооцінку особистості.

У сучасній психологічній науці існує кілька видів самооцінки, які відображають особливості об'єктів оцінювання, якісні і кількісні характеристики самої оцінки. Розрізняють два види самооцінки: **глобальну**, під якою розуміють загальну недиференційовану самооцінку особистості, й **часткову**, яка належить до різних рівнів пізнання властивостей особистості.

Один із видів самооцінки має таку характеристику як адекватність. Відповідно до ступеня адекватності звичайно розрізняють два види самооцінки: **адекватну** і **неадекватну**. Далі розглядають неадекватну самооцінку по відношенню до еталона, з яким вона порівнюється, як **завищену** або **занижену**.

Самооцінка сучасної людини формується під впливом різних чинників, таких як: порівняння образу реального «Я» з образом ідеального «Я», привласнення оцінок і еталонів від найближчого оточення, а також, головне, від успішних дій людини, які вона відтворює реально або тільки уявляє їх собі.

Порівнюючи себе з іншими, свої дії і реакцію оточуючих на них, створюється своєрідний еталон поведінки. В залежності від співвідношення ступеню реальності з цим еталоном, особистість отримує задоволення від результатів своїх дій чи незадоволена ними. Від оцінки оточуючих залежить вияв оцінного ставлення людини до себе, яке проявляється у заниженій, завищеній чи адекватній самооцінці.

Занижена самооцінка формує у особистості відчуття великої невпевненості у собі і своїх діях. Люди з такою самооцінкою постійно стримують свою активність, тому що бояться непорозуміння оточуючих, не можуть реалізувати усіх своїх можливостей, не проявляють ініціативу. Такій особистості притаманно самообвинувачення усіх своїх дій та невпевненість у своєму майбутньому. В період професійного становлення особистість з заниженою самооцінкою відчуває страх перед майбутнім, що заважає їй реально оцінювати ситуації, пов'язані з роботою. Така людина знаходить багато причин, щоб не робити активних дій, не вірить у свої професійні можливості – у неї страх перед усім новим та незвіданим. Для таких людей оцінка оточуючих, які підвищують рівень їх особистісних якостей, може сприйматися як жалість до них, бо вони

вважають себе не такими, якими їх сприймають оточуючі, чим викликають у себе переживання з приводу професійного самовизначення. Хвилювання з приводу того, що від таких людей оточуюче середовище очікує значних результатів, сповільнює їх у професійних діях, знижує активність і вони більше очікують змін обставин зовні, а ніж роблять особисті дії.

Особистості з заниженою самооцінкою вважають, що до них майже усі ставляться несправедливо, що їх не розуміють, і вони більше фіксують уваги на своїх невдачах ніж на досягненнях, рахуючи свій успіх випадковістю, а невдачі - фатальною передумовою. Такі якості заниженою самооцінки спонукають особистість знижувати рівень своїх домагань, вони влаштовуються на першу ліпшу роботу, яку їм пропонують і яка не спроможна створити умови для повного розкриття творчого потенціалу, що у подальшому може призвести до внутрішнього дискомфорту, психофізичної перевтоми і до повної невіри у свої сили.

На рівень домагань у такої особистості впливають такі чинники, як успіх і невдача, коли невдача підштовхує людину знижувати свій рівень домагань, вибираючи найбільш легкий варіант вирішення проблемних ситуацій.

Для таких особистостей дуже важливі профконсультації практичного психолога, які допомагають виявити причини виникнення заниженої самооцінки, акцентують увагу на кращих особистісних якостях, які знаходять нові можливості, під час яких звертають особливу увагу на емоційний стан особистості, заохочуючи її до прийняття сміливих рішень.

Водночас занижена самооцінка може сприяти і подальшому розвитку особистості, коли свідомий підхід до проблеми активізує позитивні особистісні якості і шляхом подолання перешкод людина знаходить свій професійний шлях.

Зустрічається також і нестійка самооцінка: людина в залежності від конкретної ситуації нібито кидається із одної крайності в іншу, перебуваючи то у стані самовпевненості, то повністю зневажаючи себе. Така самооцінка звичайно пов'язана з різними життєвими обставинами, вона формується у

людини ще з дитинства, коли одні вихователі були над вимогливими, а інші потурали вчинкам. У людей з такою самооцінкою виникає багато особистісних протиріч, їм важко знайти професійний шлях – вони ставлять високу мету, але не спроможні досягти її. Профконсультації для таких безробітних повинні бути направлені на з'ясування цих протиріч, на подолання невпевненості у своїй поведінці та на розвиток професійних здібностей, урахувавши реальні можливості.

Для характеристики самооцінки особистості недостатньо знати як оцінює себе сама людина, - важливо з'ясувати наскільки адекватно орієнтується вона в оцінюванні її оточуючими.

Завищена самооцінка особистості призводить до виникнення багатьох конфліктів не тільки з оточуючими, але й до внутрішньо особистісних протиріч. Така особистість переоцінює себе, свої здібності і можливості не тільки в професійному становленні, але й в різних ситуаціях буденного життя.

Людина з завищеною самооцінкою готова завжди звинувачувати оточуючих в несправедливому відношенні, в нерозумінні її, в упередженості до її дій, але сама не погоджується тим, що вона переоцінила себе. Це призводить до агресивної поведінки, прояву підозри і злоби, особистість заперечує свої явні недоліки і не може прийняти думку оточуючих. Нереалістичний рівень домагань у такої особистості призводить до порушень у стосунках з оточуючими, високі вимоги спонукають до некритичного оцінювання ситуацій, до нав'язування своєї думки іншим.

Профконсультування має мету довести, що завищена оцінка своїх якостей не допомагає у професійному виборі і професійному становленні, а, навпаки, - тільки заважає. Вимагаючи більше, людина неспроможна підкріпити це своїми особистісними професійними якостями і замість досягнень вона отримує розчарування у своїй роботі або зовсім не може її знайти. Тільки адекватна оцінка, об'єктивне ставлення до себе і до оточуючих спроможні бути фундаментом, на якому людина будує своє професійне майбутнє.

Рівень самооцінки суттєво впливає на психічний стан людини. Адекватно висока самооцінка психологічно є найбільш гармонійною для особистості, висока ступінь співвідношення еталонної моделі і якостей особистості, підтримується і оточуючими її людьми. Адекватна самооцінка супроводжується почуттям впевненості у своїх думках, діях та вчинках, дозволяє досягати поставленої мети. Відчуття щасливих подій у майбутньому створюють гармонійні стосунки з оточуючими людьми. Така особистість може завжди розраховувати на допомогу, підтримку та довіру оточуючих, що допомагає досягти високих професійних здобутків.

Рівень домагань у такої людини є реалістичним, він характеризується послідовністю досягнення мети, вона проявляє високу продуктивність у своїй роботі. Особистість, з адекватним оцінюванням своїх професійних якостей, має свою незалежну від оточуючих думку, свої критерії відношення до оцінювання зовнішніх обставин, а, також, і своїх дій.

У корекційній роботі для відтворення адекватної самооцінки у особистості, слід використовувати різні методи і підходи, які направлені на актуалізацію психологічних резервів через самопізнання, саморегуляцію та самоорганізацію особистістю своєї поведінки, яка буде сприяти творчому розвитку і професійному самовизначенню у складних умовах сьогодення.

Крім індивідуального консультування ми хочемо звернути увагу на тренінгові технології.

Соціально-психологічний тренінг – це форма спеціально організованої взаємодії, психологічний вплив якої засновано на активних методах групової роботи. Тренінгові форми роботи дозволяють ефективно вирішувати питання особистісного розвитку, формують комунікативні навички, дозволяють учасникам переглянути сформовані минулим стереотипи. Компетентність у сфері спілкування є одною із головних складових високого професійного рівня не тільки таких професій як менеджер, робітник сфери обслуговування, соціальний робітник, але й практично усім іншим типам професій, тому що любий працівник входить в інформаційний обмін та взаємодію з людьми

(колеги, клієнти та ін.). Працюючи у групі з іншими, учасники активно експериментують, з різними стилями спілкування, що дає можливість опрацьовувати складні життєві ситуації і знаходити різні способи виходу із них. Робота в групі відкриває можливості для розвитку творчого підходу у вирішенні проблем, пов'язаних з професійним становленням і знайти найкращий вихід.

Американський психолог Стівен Кові писав: «Люди не переносять змін, якщо у них не має постійного ядра, міцної основи. Тільки той вміє змінюватися, кого наділили розумінням, хто ти є, чого хочеш і що ціниш».

Завдання соціально-психологічного тренінгу полягає у тому, щоб допомогти учаснику навчитися виражати себе своїми індивідуальними рисами, знайти свої сильні сторони, цінити і поважати своє професійне надбання і вміти знаходити своє місце в умовах ринкових відносин через самосприйняття і розуміння себе.

Самосприйняття особистості під час тренінгу здійснюється за п'ятьма основними напрямками:

1.Сприйняття себе через співвідношення себе з іншими, де є можливість ідентифікувати себе з іншими членами групи, під час чого проходить корекція самооцінки.

2.Сприйняття себе через сприйняття себе іншими, через зворотній зв'язок.

3.Сприйняття себе через результати своєї діяльності – цей механізм самооцінки допомагає віднайти в собі позитивні риси характеру, повірити в себе, що так важливо і для тих у кого занижена самооцінка і в кого вона завищена.

4.Сприйняття себе через сприйняття своїх внутрішніх станів, яке дає можливість навчитись виражати, обговорювати з членами групи свої емоції, почуття, зазирнути в себе, зрозуміти себе і свої бажання.

5.Сприйняття себе через сприйняття свого зовнішнього вигляду дає можливість особистості навчитись сприймати себе реального, що так необхідно людям з різним рівнем самооцінки.

Антуан де Сент-Екзюпері висловив таку думку: «Якщо, бажаючи виправдати себе, я пояснюю свої нещастя лихою долею, то я підкоряюся їй. Якщо я приписую їм зраді, то я підкоряю їм зраді. Але якщо я беру всю відповідальність на себе, я відстоюю свої людські можливості. Я можу вплинути на долю тогу, від чого я невіддільний. Я – складова спільноти людей».

Гуманістична ідея, на якій будуються програми соціально – психологічних тренінгів - це допомога особистості без натиску на нього стати самим собою, прийняти себе і полюбити себе, долаючи стереотипи, які заважають жити щасливо і радісно, професійно реалізуючи себе.

ЛІТЕРАТУРА

1. Основи практичної психології. Підручник. – Київ «Либідь», 2001.
2. М. Пірен. Деонтологія конфліктів та управління. Навчально-практичний посібник. – Київ, 2001.
3. Прудченков А.С. Тренінг личностного роста. – М: Новая школа, 1993.

The personal characteristics selfestimation as the professional genesis faktor.

The role of the personal chavaeteristics selfestimation as the professional genesis faktor in the market ekonomy modevsn conditionsis analysed. The psychological servnce meaning for fovming the personal professional genesis adequate selfestimation is discovered. The appvoaches to psychodiagnostics and correction, which help to develop the personality selfvecognition, selfrealizing and selforganization.

Key words: self-appraisal, psychological service, professional becoming psychoactivators and corrections.

Самооценка личностных качеств как фактор профессионального становления

Анализируется роль самооценки личностных качеств как фактор профессионального становления в современных условиях рыночной экономики. Раскрывается значение психологической службы в формировании адекватной самооценки профессионального становления личности. Наводятся подходы к психодиагностике и коррекции, которые содействуют развитию самопознания, самоосознания и самоорганизации личности.

Ключевые слова: самооценка, психологическая служба, профессиональное становление, психодиагностика и коррекция.