

Психологічні передумови розвитку самооцінки особистісних якостей у сучасного фахівця.

Аналізується роль самооцінки особистісних якостей як фактор професійного становлення сучасного спеціаліста в умовах ринкової економіки. Пропонуються підходи до психодіагностики та корекції через розвиток самопізнання, самоусвідомлення й самоорганізацію особистості.

XXI століття - це час розкриття творчого потенціалу людини. Усвідомлення людиною навколишнього світу не зводиться тільки до відображення зовнішніх об'єктів, фокус свідомості спрямований й на самого суб'єкта, на його власну діяльність, його внутрішній світ. Самосвідомість, яка притаманна кожній людині, являє собою складний психічний процес, сутність якого полягає у сприйнятті особистістю численних образів самої себе в різних ситуаціях діяльності і поведінки, в усіх формах взаємодії з іншими людьми і в поєднанні цих образів у поняття свого власного «Я».

Особистість володіє трьома важливими психологічними характеристиками: по-перше, при усій пластичності психічних проявів проступають стійкі якості особистості; по – друге, - особистість представляє собою єдине ціле, де кожна риса людини тісно пов'язана з іншими; в третій, вона проявляється у різноманітній діяльності, яка направлена на всебічне пізнання як себе так і навколишнього світу. Завдання сучасного суспільства створити умови для гармонійного розвитку і реалізації творчого та інтелектуального потенціалу особистості.

Самопізнання і самоусвідомлення себе допомагає сучасному фахівцю віднайти своє місце у суспільстві, досягти вершин професійного успіху.

В структуру особистості можна включити такі її якості: здібності, характер, темперамент, емоції, волю, мотивацію, соціальні установки.

С.Л. Рубінштейн так узагальнив особистісні якості: «Здібності людини – це прояв її здібностей до навчання та праці. Воля у специфічному змісті цього слова, яка піднімається над рівнем природних органічних потягів, передбачає існування суспільного життя, в якому поведінка людини регламентується моральністю і правом. Становлення волі – це становлення суб'єкта, який здатний до самовизначення. Темперамент – це динамічна характеристика психічної діяльності особистості; характер обумовлює визначеність людини як суб'єкта діяльності, який виділяє її серед оточуючих і конкретним образом відноситься до неї. Знати характер людини – це значить знати його суттєві риси, через які визначаються його дії» [1,108 с.].

Психологічні властивості людини, які сприяють її адаптації у суспільному оточенні і професійній діяльності також стають основою просування особистості від нижчих до вищих рівнів самосвідомості і життєдіяльності. Серед цих властивостей хочеться виділити такі: цінності, ставлення, життєві смисли; самосвідомість: «Я – концепція», «Я - Образ самооцінки»; потреби і пов'язані з ними цілі і мотиви поведінки, насамперед, потребу у самовизначенні і реалізації смислу життя; спрямованість особистості; інтереси схильності; здібності, вміння, відповідність здібностей і вимог діяльності; саморегуляція, життєві і професійні плани; діяльність, простір актуальних і потенційних дій.

Особистісні якості взаємопов'язані і взаємодіють одна із одною. Цілісно – смислова складова виступає джерелом активності особистості, в ній зосереджується та сама «керівна» сила розвитку, що спрямовує особистість до самовдосконалення, прагнення до тих граничних вищих цінностей, які в гуманістичній психології вважаються ознаками самореалізації особистості.

У сучасного фахівця усвідомлення особистісного смислу професійної діяльності, вплітання цього смислу до загальної ієрархії особистісних смислів, на нашу думку, є джерелом стійкої мотивації до професійного розвитку, дотримання високих стандартів якості, відповідальності, суспільної користі. Роль самооцінки грає дуже велике значення у професійному становленні сучасного фахівця.

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 [2,235с.].

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 сформувані власні (особистісні) цінності, які будуть слугувати орієнтирами упродовж усього життя.

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» [3,67с.].

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, почуває 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.

Самооцінка є важливим регулятором поведінки людини, від якої залежать взаємовідносини особистості з оточуючим світом, вимогливість до себе, відношення до успіхів і невдач. Тим самим самооцінка впливає на ефективність діяльності і подальшого розвитку особистості. В якості основного критерію оцінювання виступає система особистісних сенсів індивіда.

С.Ю. Головін так виділяє головні функції, які виконує самооцінка:

- а) регуляторна – на основі якої виникає рішення для особистісного вибору;
- б) захисна – вона забезпечує відносну стабільність і незалежність особистості.

Самооцінка має відміну від поняття «інтроспекції», - методу, за допомогою якого робиться психологічний аналіз, вивчаються психічні процеси [1,394с.].

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 самооцінкою 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 консультації 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. Консультації психолога повинні бути направлені на з'ясування цих протиріч, на подолання невпевненості та на розвиток професійних здібностей, ураховуючи 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.

Психологічне консультування 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 сучасного фахівця, висока ступінь співвідношення еталонної моделі і якостей особистості, підтримуються 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. Сучасний фахівець може завжди розраховувати на допомогу, підтримку та довіру оточуючих, що допомагають досягти високих професійних здобутків.

Рівень домагань у такої людини є реалістичним, він характеризується послідовністю досягнення мети, вона проявляє високу продуктивність у своїй роботі. Сучасний фахівець, 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 сучасний напрямок практичної психології – це тренінгові технології.

Соціально – психологічний тренінг – це форма спеціально організованої взаємодії, психологічний вплив якої засновано на активних методах групової роботи [3, 5с.]. Тренінгові форми роботи дозволяють ефективно вирішувати питання особистісного розвитку, розвивають комунікативні навички, дозволяють учасникам переглянути сформовані минулим стереотипи, слугують методом формування оптимізації самооцінки у сучасного фахівця. Працюючи у групі з іншими, учасники активно експериментують, з різними стилями взаємодії та 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 формуванні оптимізації самооцінки у сучасного фахівця.

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 само сприйняття і розуміння себе, - це сприяє формуванню адекватної самооцінки.

Російський психолог О.С. Прудченков [3,17с.] пропонує під час тренінгу розглядати поняття «само сприйняття» 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 їх зраді, то я підкоряю їй зраді. Але якщо я беру всю відповідальність на себе, я відстоюю свої людські можливості. Я можу вплинути на долю того, від чого я невіддільний. Я – складова спільноти людей» [4, 65с.].

Гуманістична ідея, на якій будуються програми соціально- психологічних тренінгів - це допомога сучасній людині без натиску на неї стати самою собою, сформувати адекватно самооцінку, прийняти себе і полюбити себе, долаючи стереотипи своєї поведінки.

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. Тренинг личностного роста. – М: Новая школа, 1993.
4. Сент – Экзюпери «Планета людей». М: «Художественная литература», 1991.

Злочевская Л.С.

**Психологические предпосылки развития самооценки личностных качеств у
современного специалиста.**

Анализируется роль самооценки личностных качеств как фактор профессионального становления современного специалиста в условиях рыночной экономики. Предлагаются подходы к психодиагностике и коррекции через развитие самопознания, самосознания и самоорганизации личности.

Zlochevska L.S.

The personal characteristics selfestimation as the professional genesis faktor.

The role of the personal chavaeteristics selfestimation as the professional genesis faktor in the market ekomomy modevvn conditionsis analysed. The appvoaches to psychodiagnosics and correction, which help to develop the personality selfvecognition, selfrealizing and selforganization.