

4. Зуйкова, Е.М., Ерусланова, Р.И. *Феминология: Учебное пособие.* – М.: Издательско-книготорговый центр «Маркетинг», 2001.
5. Платон. *Соч. Т.3. Ч.1.* – М., 1971.
6. Пронин, А.А. *Положение женщин в современной России: общая характеристика.* – М., 2000.
7. Черняк, Е.М. *Социология семьи: перспективы развития института.* – М., 2000.

ОСОБЕННОСТИ САМООЦЕНКИ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА

Мороз В.А., Григорьева Ю.О.
*МАОУ ВО «Краснодарский муниципальный
медицинский институт высшего
сестринского образования».
Краснодар, Россия.*

Актуальность исследования. Самооценка личности является системообразующим ядром индивидуальности и во многом определяет жизненные позиции человека, уровень его притязаний; влияет на жизнедеятельность человека и формирование стиля поведения.

Самооценка отражает степень развития у индивида чувства самоуважения, ощущения собственной ценности и отношения ко всему тому, что входит в сферу его «Я». В одинаковой ситуации люди с разной самооценкой будут вести себя совершенно по-разному, примут разные решения и по-разному будут воздействовать на развитие событий.

В современном обществе становится всё больше людей, не способных справляться с определёнными жизненными ситуациями, а в основе их слабости лежит неумение адекватно оценивать свои возможности. Это и проблемы в личной жизни, и конфликты в студенческом коллективе, и потеря ощущения счастья и вкуса жизни, и ещё многие другие вопросы, в основе возникновения которых лежит заниженная самооценка.

Сегодня жизнь заставляет проявлять больше инициативности, настойчивости, смелости, уверенности, ответственности, гибкости. Именно эти качества способствуют становлению настоящего профессионала в любой деятельности, поэтому сегодня весьма актуально обращение к развитию данных качеств и повышению самооценки студентов – будущих медицинских работников и клинических психологов, от уровня профессионализма которых, порой, зависит человеческая жизнь.

Таким образом, возникает потребность проведения целенаправленной, постоянной

работы над повышением самооценки со студентами разных курсов и специальностей.

Для человека очень важен его собственный взгляд на себя, тем более, что, как правило, человек, особенно молодой, плохо осознает черты собственной личности, свой характер. Помочь разобраться в данном вопросе помогает самосознание личности.

Самосознание, по В.С. Мерлину, – это сложная психологическая структура, включающая в себя в качестве особых компонентов, во-первых, сознание своей тождественности, во-вторых, сознание своего собственного «я» как активного, деятельного начала, в-третьих, осознание своих психических свойств и качеств, и, в-четвертых, определенную систему социально-нравственных самооценок.

По В.В. Столину, образ самого себя формируется в процессе жизнедеятельности как некое психическое образование, позволяющее более адекватно и эффективно действовать [8].

Одна из наиболее известных работ, посвященных Я-концепции, – работа Р. Бернса «Развитие Я-концепции и воспитание». Суммируя опыт многих исследователей, Р. Бернс определяет Я-концепцию как совокупность всех представлений индивида о себе, сопряженную с их оценкой. Описательная составляющая Я-концепции называется образом Я или картиной Я.

Р. Бернс, определяя Я-концепцию как совокупность установок, направленных на самого себя, выделяет в ней три элемента:

1. Образ Я - представление индивида о самом себе.

2. Самооценка – аффективная оценка 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, то есть те конкретные действия, которые могут быть вызваны образом Я и самооценкой [9].

Образ Я включает представление личности о себе, своих физических и психологических особенностях: внешности, способностях, интересах, склонностях, самоуважении, уверенности в себе. Он является центром его внутреннего мира, той «начальной точкой», исходя из которой человек воспринимает и оценивает весь окружающий мир и планирует собственное поведение.

«Я-образ» в целом включает три главных измерения: наличное «Я» (каким человек

видит себя в данный момент), желаемое «Я» (каким хотел бы себя видеть), представляемое «Я» (каким он показывает себя другим). Все три измерения сосуществуют в личности, обеспечивая ее целостность и развитие.

В психологии принято выделять две формы «Я-образа» — реальную и идеальную. «Реальная форма» не значит, что этот образ соответствует реальности. Это представление личности о себе, о том, «какой я есть здесь и сейчас». Идеальный же «Я-образ» — это представление личности о себе в соответствии с желаниями, «каким я хотел бы быть». Эти формы в большинстве случаев различаются.

Самоотношение включает в себя когнитивный, эмоциональный и конативный компоненты. Оно является одним из видов аттитюдов.

В гностическом плане самоотношение «обслуживается» процессами ощущения и восприятия, представления и памяти, мышления и воображения. Процессы восприятия «обеспечивают» субъект необходимой информацией о самом себе. Самовосприятие своей внешности играет большую роль на разных этапах жизни человека, а в некоторых периодах развития личности (например, пубертатном и постпубертатном) его функция интенсифицируется и значительно определяет форму и содержание жизнедеятельности личности. Представление о самом себе выступает необходимым звеном в саморегуляции поведения на личностном уровне человеческой активности. Представляемое «Я» соотносится с задачей конкретной деятельности и соизмеряется с нею, на основе чего субъект вырабатывает определенную стратегию действия [4]. В специфическом человеческом общении роль того, насколько человек может представить себя на месте другого, дает информацию одновременно о состоянии другого и о самом себе. Воспоминание о своих поступках и пройденном жизненном пути, т.е. автобиографическая память, дает необходимый материал для построения образа ретроспективного «Я» («каким я был»).

Посредством операций обобщения, анализа, синтеза, суждения, умозаключения личность вырабатывает устойчивые концепты о самой себе, которые образуют определенную консистентную структуру. Сложные процессы надления себя определенными свойствами, мотивирование собственного поведения, объяснение другим и себе причин того или иного собственного поступка включается в многогранный процесс самопознания. Ш.А. Надиршвили, опираясь на идею Д.Н. Узнадзе о

двух планах психической активности, считает, что теоретическая активность направляется не только на внешний объект, но и на осознание собственных возможностей и особенностей. В результате у личности формируется т.е. психологический автопортрет [7].

Итак, когнитивный компонент самоотношения по тому признаку, какие гностические функции включены в его функционирование, сложное гетерономное образование. При анализе этого компонента не следует упускать из виду одно важное обстоятельство: процессы самоотражения (самосознания и самопознания) сопровождаются самооценкой, вернее, когнитивный компонент самоотношения включает в себя самооценку, ибо задача «работы» самосознания и самопознания заключается не только в том, чтобы принимать себя в расчёт в процессе активности и знать что-то о себе, но и (наверное, в первую очередь) в том, чтобы оценить свои свойства и возможности по определенным критериям («хороший-плохой», «годный-негодный» и т.д.). Путем процессов самопознания личность стремится понять не только то, кто она есть, но и какова она есть, не только то, что она сделала, но и что и как она может сделать.

Эмоциональный компонент. Человек не только знает что-то о себе, но может любить или презирать себя по поводу знакомого. В.В. Столин [8] выделяет три эмоциональные оси самоотношения: 1) симпатия – антипатия, 2) уважение – неуважение и 3) близость – отдаленность. Интересно, что эти оси, как показал автор, определяют также строение эмоционально-ценностного отношения человека к другому человеку, а их представленность в самоотношении объясняется указанным Л.С. Выготским механизмом перехода интерпсихических отношений в интрапсихическую сферу.

Конативный компонент выступает в качестве внутренних действий в собственный адрес или как готовность к таким действиям: имеются в виду манипуляторно-инструментальное и диалогическое отношения к себе, самоуверенность (отбрасывание сомнений) и самопоследовательность, самопрятие (одобрение самого себя, доверие к себе и самосогласие) и самообвинение, самоснисходительность и самобичевание, самоконтроль и самокоррекция, ожидаемое отношение от других (отбор информации о себе) и самопредставление другому и т.д.

Анализ теоретических источников показал, что в научной литературе нет однозначной трактовки понятия «самооценка».

Под самооценкой понимается оценка личностью самой себя, своих качеств, возможностей и места среди других людей.

Самооценка связана с тем, насколько мы ценим себя, а уверенность в себе относится к нашим действиям и поведению. Поэтому А.А. Козлов определяет самооценку как фундамент уверенности в себе [3].

По мнению большинства исследователей, самооценка отражает качественное своеобразие личности и характер ее взаимодействия с другими людьми.

Куперсмит называет самооценкой отношение индивида к себе, которое складывается постепенно и приобретает привычный характер; оно проявляется как одобрение или неодобрение, степень которого определяет убежденность индивида в своей самооценности, значимости [6].

По мнению Розенберга, самооценка отражает степень развития у индивида чувства самоуважения, ощущения собственной ценности и позитивного отношения ко всему тому, что входит в сферу его «Я» [5]. Поэтому, низкая самооценка предполагает неприятие себя, самоотрицание, негативное отношение к своей личности.

Самооценка одновременно выступает как компонент самосознания и как важнейшее личностное образование; понимается как отражение человеком знаний о самом себе разной степени осознанности, дифференцированности, обобщенности, связанное с его индивидуальными особенностями.

Индивид оценивает себя двумя путями:

1) путем сопоставления уровня своих притязаний с объективными результатами своей деятельности;

2) путем сравнения себя с другими людьми.

В психологии величина самооценки определяется как отношение уровня притязаний к уровню возможностей. Эту величину в свое время вывел величайший английский философ и психолог У. Джеймс.

Самооценка = Уровень притязаний / Уровень возможностей

Идея связи результатов собственной деятельности, образцов или критериев, по которым оценивается этот результат, и самоотношения субъекта нашла свое выражение в известной «формуле» У. Джеймса, согласно которой самоуважение прямо пропорционально успеху и обратно пропорционально притязаниям, т.е. планируемым успехам, которых индивид намеревался достичь [2]. Формула свидетельствует, что стремление к повышению

самооценки может реализовываться двумя способами. Человек может или повысить притязания, чтобы пережить максимальный успех, или снизить их, чтобы избежать неудачи. В случае успеха уровень притязаний обычно повышается, человек проявляет готовность решать более сложные задачи, при неуспехе — соответственно, снижается.

Самооценка является «стержнем» саморегуляции на всех этапах ее осуществления, включается в структуру мотивации, определяет направленность саморегулирования, выбор средств и влияет на интерпретацию достигнутого эффекта поведения.

Узнавая себя, мы получаем возможность соотнести представление о себе со своими реальными достижениями, с тем, как видят нас другие люди. И тем самым сделать свою самооценку адекватной. Познать себя и оценить — значит открыть пути для изменения, совершенствования.

Самооценка обязательно должна быть критичной. Не в том смысле, что себя обязательно нужно критиковать и находить всегда и во всем недостатки. Оценивая себя в соотношении с другими, важно объективно и непредвзято (то есть критично) посмотреть на самого себя. Видеть свои сильные стороны и относиться к ним с уважением, использовать их в своей жизни.

Известный психолог Р.М. Грановская, изучая роль адекватной самооценки в жизни подростков и юношей, указывала, что положительно оценивающий себя человек обычно благосклонно и доверчиво относится к окружающим, тогда как низкая самооценка (самоуважение) чаще сочетается с отрицательным отношением к другим людям [1].

В эмпирическом исследовании приняло участие 30 студентов МАОУ ВПО «КММИВ-СО» в возрасте от 18 до 35 лет. 100% респондентов - девушки.

С помощью методики С.Р. Пантелеева были выявлены структуры самоотношения личности студентов. Анализ результатов исследования показал, что лишь 56% респондентов считают себя достойными уважения и любви окружающих, вне зависимости от успехов, которые они демонстрируют; высоко оценивают свой духовный потенциал, богатство своего внутреннего мира, склонны воспринимать себя как индивидуальность и высоко ценить собственную неповторимость. Уверенность в себе помогает противостоять средовым воздействиям, рационально воспринимать критику в свой адрес. 44% респондентов отра-

жают избирательное отношение к себе, склонны высоко оценивать одни качества и недооценивать другие, поэтому замечания окружающих могут вызвать ощущение малоценности, личной несостоятельности, недооценки своего духовного «Я». Неуверенность в себе ослабляет сопротивление средовым влияниям. Повышенная чувствительность к замечаниям и критике окружающих в свой адрес делает человека обидчивым и ранимым, склонным не доверять своей индивидуальности.

По шкале «Самопринятие» всего 25% респондентов имеют положительное отношение к себе, склонность воспринимать все стороны своего «Я», принимать себя во всей полноте поведенческих проявлений. 75% продемонстрировали негативный фон восприятия себя, склонность воспринимать себя излишне критично; симпатия к себе недостаточно выражена, проявляется эпизодически.

С помощью методики «Экспресс диагностика уровня самооценки личности» мы оценили самооценку студентов. В качестве основного критерия оценки выступала система личностных смыслов студентов.

Анализ результатов исследования показал, что: средний уровень самооценки имеют 33% респондентов; низкий уровень – 56%; очень низкий уровень – 11%.

Низкая самооценка 77% респондентов обеспечивает нестабильность личности, что не может являться толчком к развитию личности. Подобное отношение к себе в итоге приведёт к постоянному внутреннему и/или межличностному конфликту. Адекватная самооценка поддерживает достоинство 33% студентов и дает им нравственное удовлетворение. Положительное отношение к себе ведет к гармоничности духа, обеспечивающей разумную уверенность в себе.

С помощью проективной методики «Автопортрет», предложенной в книге Е.С. Романова и С.Ф. Потемкина, мы выявили, что всего 7% респондентов имеют нормальную самооценку.

Данные эмпирических исследований говорят о необходимости системной работы со студентами по разработанной нами программе повышения самооценки, которая должна проводиться на 1-3 курсе обучения.

В программе предлагаются самостоятельные виды работ (индивидуальные задания по работе с литературой, упражнения для самоисследования и саморефлексии) и групповые виды работ (тренинговые занятия, игры и упражнения с последующей рефлексией).

Проводить тренинговые занятия со студентами разных специальностей целесообразно на первом курсе – 2 раза в месяц, на втором и третьем – 1 раз в месяц; также необходимо контролировать выполнение самостоятельной работы в специально заведённой тетради, периодически проводить мониторинг уровня самооценки студентов.

Программа «Посмотри на себя другими глазами» разделена нами на модули:

- знакомство с собой;
- целеполагание;
- работа с ограничениями;
- шаги к уверенности;
- поиск ресурсных состояний.

Предполагается выдавать студентам задания по самонаблюдению, определению целей (по Брайан Трейси), составлению списка из 101 цели, вопросы для самопознания; использовать упражнения «Здравствуй, сказка», «Чемодан», «Продемонстрируйте свои способности», «Поиск своей миссии», «Подойди и возьми», «Игра с внутренней бесконечностью», «Сильные стороны» и другие; проводить духовные разминки «Цели» и «Ценности».

Мы убеждены, что только комплексный подход к проблеме, а именно сочетание разных видов работ и разных техник и методик, будет являться эффективным в повышении уровня самооценки студентов.

Литература:

1. Вачков И.В., Битянова М.Р. Я и мой внутренний мир. Психология для старшеклассников. - СПб.; Питер; 2009.
2. Джеймс У. Психология. – М., 1991.
3. Козлов А.А. Как повысить самооценку. – СПб.: Речь, 2009.
4. Левин К., Дембо Т., Фестингер Л., Сирс П. Уровень притязаний. – В кн.: Психология личности. Тексты. – М., МГУ, 1982.
5. Немов Р.С. Психология: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений: В 3 кн. – 3-е изд. – М., 2000.
6. Психология самосознания. Хрестоматия – Самара, 2003
7. Сарджвеладзе Н.И. Личность и ее взаимодействие с социальной средой. - Тбилиси: «Мецниереба», 1989.
8. Столин В.В. Самосознание личности. - М.: Изд-во МГУ, 1983.
9. Физиологическая генетика и генетика поведения. - Л., 1981.