

САМООЦІНКА ЯК ВАЖЛИВА СКЛАДОВА САМОВИХОВАННЯ ПІДЛІТКІВ

Ф. Е. Усейнова

Херсонський державний університет, ferideuseinova39@gmail.com

Науковий керівник: доктор психологічних наук, доцент І. С. Попович

Постановка проблеми у загальному вигляді. Самовиховання є дуже важливим етапом у розвитку особистості. Відправною точкою самовиховання є саме підлітковий вік. Адже ті якості і звички які ми формуємо в цьому віці складають майбутню картину життя.

Жодна велика людина не стала б великою без навчання і виховання, але вирішальну роль у її формуванні відіграло самовиховання. Історія самовиховання свідчить, що на початку життєвого шляху кожного з великих і мудрих корифеїв було усвідомлення мотивів, за ним – створення програми свого саморозвитку, суворе дотримання її, жорсткий самоконтроль, тренування волі і характеру. Тільки так (іншого шляху немає), вважала людина, можна зробити певні кроки до успіху в житті.

Аналіз досліджень і публікацій. Проблеми самооцінки особистості торкалися в своїх працях такі вітчизняні науковці, як М. Й. Боришевський, О. Є. Гуменюк, І. С. Попович, Т. М. Титаренко, С. П. Тищенко, і зарубіжні Р. Бернс, Н. Саржвеладзе, Т. Шибутані та ін.

Наукові джерела недостатньо розкривають сутність, механізми та соціально-психологічний зміст самооцінки як важливої складової самовиховання підлітка. На наш погляд, самооцінка потребує скрупульозного вивчення в контексті самовиховання підлітків, зокрема у взаємозв'язку з іншими складовими самосвідомості особистості.

З огляду на висвітлені міркування, очевидною є теоретична і практична актуальність запропонованої теми.

Мета роботи полягає у дослідженні самооцінки як важливої складової самовиховання підлітків.

Виклад основного матеріалу. У науковій літературі знаходимо визначення самооцінки за В. Джемсом за допомогою оригінальної формули (1) [4]:

$$\text{Самооцінка} = \frac{\text{Успіх}}{\text{Домагання}} \quad (1)$$

Таким чином, домагання знаходяться в зворотній залежності від самооцінки. Підвищення рівня домагань може спонукати до зниження самооцінки, і навпаки – завищена самооцінка може бути результатом низького рівня домагань, звичайно за умови константності третьої складової. Варіативність успіху породжує ситуації, коли завищена самооцінка взаємоузгоджується із завищеними домаганнями, що створює неадекватні очікування, переоцінку своїх можливостей, талантів та перспектив. Занижена самооцінка, навпаки, відображається в невисокому рівні домагань, обмежує простір майбутньої активності, виявляється в очікуванні невдачі, неуспіху поразки. Негативна самооцінка екстраполюється і на очікувану оцінку оточуючих [3]. Приходимо до висновку, що самооцінка особистості є тією базовою складовою, яка сприяє формуванню неадекватного рівня соціально-психологічних очікувань у самовихованні підлітків [5].

В сучасній віковій психології є також поняття «життєвий план старшокласника», що означає його готовність до післяшкільного життя [1]. Ефективність реалізації мети виховання і прогнозуючих цілей, кожної із складових систем виховання, можна сказати, залежить від умов, які об'єктивно впливають на процес формування особистості. Факторів, що так впливають, чимало: природні, матеріальні, природа самої особистості, макро-мікросередовище, умови сім'ї, навчального закладу тощо. Щоб чіткіше уявити їх спектр, доцільно все об'єднати у провідні блоки.

На основі спорідненості можна виділити таких три групи чинників: природні, соціальні, духовні. Але найважливішим фактором формування особистості є вона сама, її власна природа. Самовплив є важливою умовою її саморозвитку, самовдосконалення, тобто самоформування, самовиховання.

Поняття саморозвиток у психолого-педагогічній літературі розглядається в двох аспектах: саморозвиток як об'єктивний процес, властивий усім природнім явищам і істотам (принцип розвитку), і як самовплив, що здійснюється особистістю з метою удосконалення самої себе.

Основою самовиховання є самосвідомість, яка є інтегративним процесом, який постійно розвивається, і в основі якої покладена діяльність самопізнання, що все більше ускладнюється, емоційно-ціннісні ставлення до себе (самооцінка) і здатність регулювати свою поведінку і діяльність.

Головною метою самовиховання на сучасному етапі є досягнення старшокласником годи із самим собою, пошуку смислу життя, самоактуалізація і самореалізація потенційних можливостей та активне самоутвердження у суспільному житті.

Є три методи самовиховання підлітків: а) метод самопізнання; б) метод самоставлення; в) метод саморегуляції [2].

Самоставлення це ставлення молодої особистості до самої себе. Ставлення до себе може бути глобальним, що означає самоповага і частковим, що означає аутосимпатія, самосимпатія. Розглянемо, що ж таке самоповага отже це особисте оцінне судження, виражене в позитивному ставленні індивіда до самого себе. Будучи наслідком розумових операцій при аналізі, синтезі, порівнянні, вона формується на основі усвідомлення особистістю своїх чеснот, результатів діяльності, ставлення оточуючих, виявляється в самооцінці.

Самооцінка це оцінювання молодою особистістю самої себе, своїх можливостей, якостей та місця серед інших людей. Вона є важливим регулятором поведінки. Від самооцінки залежать взаємини молоді з її оточенням, її самокритичність, самовимогливість, ставлення о своїх успіхів і невдач. Впливає на ефективність діяльності молодої людини і подальший розвиток її особистості. Самооцінка буває правильною, а отже адекватною, коли думка юнака про себе збігається з тим, ким вона насправді є і неправильною, а значить неадекватною, коли молода людина оцінює себе не

об'єктивно, її думки про себе різко розходяться з тим, якою її вважають інші. За ступенем адекватності самооцінка буває об'єктивною, заниженою, завищеною.

Наше дослідження ми проводили в школі № 4, м. Генічеськ Херсонської обл. із бажаними учнями 11 класу, для дослідження ми взяли 22 старшокласника.

Перед тим як розпочати наше дослідження ми зі своїми старшокласниками провели заняття на яких ми їм дали питання для обговорення за підготовленою темою «Я оцінювальне». Запитання для обговорення: Чию оцінку твоїх дій, вчинків, проявів поведінки ти вважаєш найбільш корисною для себе (оцінка батьків, членів сім'ї, вчителів, однолітків, просто оточуючих)? Чию оцінку сприймаєш найбільш вразливо, боляче, хвилююче? Чи завжди власна оцінка своїх вчинків збігається з оцінкою інших? Якщо не збігається, то як дієте? Чи суперечите інколи самі собі? Під час оцінювання проявів своєї поведінки? Як себе відчуваєте в такі хвилини? Ваші оцінки завжди бувають об'єктивними?

Далі ми провели тест на визначення рівня самооцінки (самоставлення). Тест поєднав 32 судження, з приводу яких можливі п'ять варіантів відповідей, кожна з яких кодується балами за схемою: дуже часто – 4 бали; часто – 3 бали; інколи – 2 бали; рідко – 1 бал; ніколи – 0 балів.

Результати дослідження самооцінки старшокласників. Ми провели дослідження у наших старшокласників на виявлення самооцінки, яка є складовою їхнього самовиховання. Для дослідження ми взяли старшокласників, які бажали взяти участь у дослідженні. Дослідження ми проводили відкрито, кожен підписував свої аркуші і ми разом робили підсумки, підбивали бали. Більшість наших старшокласників є з низьким рівнем самооцінки, а це означає, що людина з низькою самооцінкою відчуває себе невдахою. Вона не хоче братися ні за що нове, оскільки боїться, що в неї нічого не вийде. Вона терпіти не може ризику, тому що не вірить, що її зусилля до чого-небудь приведуть. Вона не намагається що-небудь змінити у

своєму житті, оскільки вважає, що майбутнім керувати неможливо, і все визначиться само собою.

Висновки. Теоретичний і емпіричний аналіз приводить нас до розуміння, що самооцінка є ключовою у визначенні програми самовиховання підлітка. Самовиховання є основою взаємовідносин, а також і безумовно є базовою характеристикою становлення підлітка. Дослідження показує, що взаємовідносини повинно ґрунтуватися на ширих, гуманних почуттях. Подальші наукові пошуки вбачаємо у емпіричному дослідженні самооцінки.

Література

1. Долинська Л. В., Огороднійчук З. В. *Вікова та педагогічна психологія*: навч. посіб. К.: Просвіта, 2001. 480 с.
2. Маценко В.Ф. Самосвідомість. Психологічні аспекти та основні напрями її розвитку. *Стежинами психологічного вдосконалення*. 2004. 24. С. 12–18.
3. Попович І. С. *Психологічні виміри соціальних очікувань особистості: монографія*. Херсон: ПАТ «ХМД», 2017. 504 с.
4. Попович І. С. Самооцінка як критерій соціально-психологічних очікувань. *Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка АПН України*. К.: «ГНОЗІС», 2010. Т. 12, ч. 3. С. 326–333.
5. Попович І. С. Соціальні очікування особистості як регулятор соціально-психологічної реальності. *Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Інституту психол. імені Г. С. Костюка НАПН України*. Т. 1. Вип. 44. К. : Фенікс, 2016. С. 138–143.