

Раздел. Личность. Психология самосознания личности. (стр. 283-298)

1. Самостоятельно закончить изучение теоретического материала и оформить конспект .
2. Самостоятельно провести исследование и оформить в тетради. (результаты, анализ и выводы обязательны!)
Практическое исследование 1 «Я- концепция личности»
«Кто я?» (опросник Куна)
Практическое исследование 2 «Самооценка»
(Исследовать 4 сферы личности, проанализировать результат, сделать выводы и законспектировать виды самооценок)

Литература:

И.В.Дубровина, Е.Е.Данилова, А.М. Прихожан Психология. учебник для студентов СПО ; под редакцией И.В.Дубровиной с. 283-298)

ЛЕКЦИЯ № 10. Самооценка личности

Проблема возникновения и развития самооценки является одной из центральных в развитии личности. ***Самооценка является необходимым компонентом самосознания, т. е. осознания человеком самого себя, своих физических сил, умственных способностей, поступков, мотивов и целей своего поведения, отношения к окружающему, к другим людям, самому себе.***

Самооценка включает в себя умение оценить свои силы и возможности, отнестись к себе критически. Она позволяет человеку примеривать свои силы к задачам и требованиям окружающей среды и в соответствии с этим самостоятельно ставить перед собой определенные цели и задачи. Таким образом, **самооценка составляет основу уровня притязаний**, т. е. уровня тех задач, к осуществлению которых человек считает себя способным. Присутствуя в каждом акте поведения, самооценка является важным компонентом в управлении этим поведением. Все это и делает **самооценку важным фактором в формировании личности.**

Самооценка может быть адекватной и неадекватной. В зависимости от характера самооценки у человека складывается либо адекватное отношение к себе, либо неадекватное, неправильное. В последнем случае человек постоянно сталкивается с неуспехом, он часто вступает в конфликты с окружающими, нарушается гармоничность развития его личности. Характер самооценки определяет формирование тех или иных качеств личности (например, адекватная самооценка

способствует формированию уверенности в себе, самокритичности, настойчивости, требовательности; неадекватная – неуверенности или излишней самоуверенности, некритичности).

Конечно, вполне адекватная самооценка, адекватное отношение к себе являются высшей стадией развития самооценки и характерны для взрослого человека. ***В процессе же развития ребенка должны иметь место некоторые особенности формирования самооценки, специфические для каждой ступени возрастного развития.***

Проблеме развития самооценки посвящено много исследований как у нас в стране, так и за рубежом.

Западноевропейские и американские психологи рассматривают самооценку в основном как *механизм, обеспечивающий согласованность требований индивида к себе с внешними условиями, т. е. максимальную уравновешенность личности с окружающей его социальной средой.* При этом сама окружающая среда рассматривается как враждебная человеку. Такой подход характерен как для **З. Фрейда**, так и для его последователей-неофрейдистов (К. Хорни, Э. Фромма и др.). В работах этих психологов самооценка выступает как *функция личности и рассматривается в связи с аффективно-потребностной сферой личности.*

С точки зрения советской психологии роль самооценки не ограничивается приспособительной функцией; *самооценка становится одним из механизмов, реализующих активность личности.*

Большое значение для решения проблемы самооценки имеют работы **К. Левина** и его учеников, которые занимались специальным *изучением мотивов, потребностей, уровня притязаний и их соотношения.*

В результате этих и других исследований ученые пришли к выводу о соотношении самооценки и уровня притязаний. Интересной с этой точки зрения является теория **К. Роджерса**.

Личность, по К. Роджерсу, возникает в процессе развития, и ее сущностью являются знание индивида о себе и самооценка. *Самооценка возникает в результате взаимодействия с окружающей средой, оценочного взаимодействия с другими людьми. Поведение ребенка и его дальнейшее развитие прежде всего согласуются с его самооценкой.*

В индивидуальном развитии, как говорит К. Роджерс, между представлением человека о себе и реальным опытом, включающим в себя и оценки окружающих, и моральные ценности, может возникнуть конфликт. В одних случаях причиной

конфликта является расхождение между самооценкой и оценками окружающих, в других – расхождение между самооценкой и тем идеальным представлением о себе, отвечать которому человек стремится. Но не всегда это расхождение является патогенным. К. Роджерс считает, что выход в большей мере зависит от того, как сложилась самооценка в индивидуальном опыте человека. Некоторые люди не желают перестраивать свою самооценку и искаженно интерпретируют свой реальный опыт. Другие оказываются способными перестраивать самооценку, приводя ее в соответствие со своим реальным опытом. *Гибкость в оценке самого себя, умение корректировать свое поведение под влиянием опыта являются условием безболезненной адаптации к условиям жизни.* **Решающее значение для нормального психического состояния человека имеет согласие с самим собой, т. е. правильное, адекватное отношение и к себе, и к своим возможностям.** Психологи отмечают значение для развития личности потребности в положительной оценке: индивид нуждается в одобрении и уважении других людей. На основе этого уважения возникает самоуважение, которое становится важнейшей потребностью индивида.

В советской психологии исследования проблемы самооценки связаны с изучением проблемы развития и самосознания, с именами *Б. Г. Ананьева, С. Л. Рубинштейна, Л. И. Божович, М. С. Ней-марк, Л. С. Славиной, Е. А. Серебряковой* и др. Эти исследования посвящены изучению уровня притязаний детей, их уверенности или неуверенности в себе и связанных с этим особенностей их самооценки.

Самооценка, закрепившаяся и ставшая чертой характера, не ограничивается рамками какой-либо одной деятельности, а распространяется и на другие виды деятельности. Важным фактором развития личности ребенка являются оценки его окружающими. Эмоциональное самочувствие ребенка зависит от того, какие взаимоотношения сложились у него с окружающими людьми, отвечает ли он тем требованиям, которые к нему предъявляются, насколько удовлетворяется его потребность в положительной оценке. С возрастом самооценка как мотив поведения и деятельности становится достаточно устойчивым образованием и более значимой, чем потребность в оценке окружающих.

Генетическая потребность в оценке – более раннее образование, чем потребность в самооценке. С возрастом самооценка в известной мере эмансипируется от мнения окружающих и начинает выполнять самостоятельную функцию в формировании личности, опосредуя отношение субъекта к действительности, в том числе к оценкам окружающих. Сущность этой функции заключается в том, что человек на основе оценки своих возможностей предъявляет к себе определенные требования и поступает в соответствии с этими требованиями.

Надо отметить, что требования, предъявляемые к ребенку или подростку извне, если они расходятся с требованиями его к себе, неспособны оказать на него должное воздействие. Возможность поступать независимо или вопреки оценкам окружающих связана с устойчивостью личности. Если расхождение между оценкой или самооценкой носит длительный характер (особенно в тех случаях, когда оценка является адекватной), последняя либо перестраивается вслед за оценкой, либо возникает острый конфликт, приводящий к серьезному кризису. Поэтому так важно изучать самооценку человека и ее соответствие или несоответствие оценке.

Более выраженными с возрастом становятся процессы дифференциации и интеграции содержания самооценки, расслоения частных самооценок, избирательности их взаимодействия с общей самооценкой. Становление основных видов самооценки - прогностической и ретроспективной и их показателей - характеризуется разнотемповостью, обуславливающей ее уровневые репрезентации. Совершенствование деятельности самооценивания придает самооценке рефлексивно-критический характер, усиливает ее регулятивные функции.

В ходе возрастного развития самооценка включается во множество диалектических связей и отношений с другими психическими образованиями, каждый из которых выступает в качестве условия ее формирования и в то же время направляется, корригируется и обогащается ее воздействием как регулирующей инстанции. Развитие мышления совершенствует деятельность самооценивания, формирует у субъекта теоретическое отношение к себе; познавательная активность способствует дифференциации и конкретизации содержания самооценки, расширению областей ее влияния; развитие нравственной сферы обуславливает усвоение ребенком общественно принятых критериев оценки, усиливает критичное отношение к себе; становление субъектных характеристик детерминирует формирование концептуального образа себя; особенности становления личности и индивидуальности ребенка задают преимущественную локализацию самооценки в определенных сферах его жизнедеятельности, особенности ее транслокации в другие сферы, эффективность функционирования как механизма саморегуляции. Реализуясь в психическом развитии ребенка как функция его отдельных феноменов, самооценка вместе с тем активно воздействует на них как конструирующий фактор в системе саморегуляции.

Младший школьный возраст занимает узловое место в становлении самооценки как системного образования: в этот период происходят кардинальные изменения всех ее составляющих, большую зрелость приобретают уровневые репрезентации; совершенствуется деятельность самооценивания, в качестве средств самооценки последовательнее начинают выступать обращения ребенка к анализу своих действий

и поступков как к наиболее сильным по доказательности основаниям, детерминирующим становление ее оптимальных структур. Выявленные зависимости между используемыми ребенком средствами самооценки и ее уровневые репрезентации свидетельствуют в пользу того, что именно средства самооценки выступают в качестве системообразующего фактора становления ее как целостного образования.

. Нормирование самооценки с оптимальным набором показателей требует включения в учебно-воспитательный процесс условий, адекватных её психологической природе, ориентированных на развитие у ребенка потребности в оценке себя и деятельности самоощущения, т.е. снабжения его средствами анализа оснований собственных действий. В качестве таких условий выступают: осознание субъектом способов работы и ее особенностей, сотрудничество учащихся в учебной деятельности, "деловое" - содержательное в своей основе - общение взрослого с ребенком, фиксирующее его внимание на определении перспектив развертывания деятельности. Все эти факторы способствуют формированию у ребенка умения более полно, конкретно, дифференцировать и критично характеризовать свою деятельность и свои качества, что, в конечном счете, ведет к оптимальной реализации его потенциальных возможностей.

74. ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ Я-КОНЦЕПЦИЯ У ПЕДАГОГА

Своим происхождением учительская профессия обязана обособлению образования в особую социальную функцию, когда в структуре общественного разделения труда сформировался специфический тип деятельности, назначение которой – подготовка подрастающих поколений к жизни на основе приобщения их к ценностям человеческой культуры.

Профессиональная деятельность является одной из основных форм жизнедеятельности человека. От того, как человек воспринимает и оценивает свою работу, свои достижения в определенной деятельности и себя в профессиональной ситуации, зависит и его общее самочувствие, и эффективность его деятельности. Профессиональное самосознание личности является и основным источником и механизмом профессионального развития и усовершенствования.

Для педагогической деятельности проблема профессионального самосознания приобретает особую актуальность потому, что результаты деятельности учителя выражаются прежде всего в результате учебной деятельности учащихся, и способность учителя анализировать и оценивать свою деятельность и ее результаты, свои профессионально значимые качества непосредственно связана с эффективностью педагогического воздействия. Кроме того, профессиональное самосознание является личностным регулятором профессионального саморазвития и самовоспитания учителя.

Структура профессионального самосознания учителя: «актуальное Я» – то, каким себя видит и оценивает учитель в настоящее время; «ретроспективное Я» – то, каким себя видит и оценивает учитель по отношению к начальным этапам работы; «идеальное Я» – то, каким хотел бы быть или стать учитель; «рефлексивное Я» – то, как, с точки зрения учителя, его рассматривают и оценивают другие в его профессиональной сфере.

«Актуальное Я» является центральным элементом профессионального самосознания учителя, который основывается на трех других, где «Я-ретроспективное» в отношении к «Я-актуальному» дает учителю шкалу собственных достижений или критериев оценки собственного профессионального опыта; «Я-идеальное» является целостной перспективой личности на себя, которая обуславливает саморазвитие личности в профессиональной сфере; «Я-рефлексивное» – социальная перспектива в самосознании учителя или школьной профессиональной среды в личности учителя.

В состав профессионально обусловленных свойств и характеристик учителя входят общая направленность его личности (социальная зрелость и гражданская ответственность, профессиональные идеалы, гуманизм, высокоразвитые, прежде всего познавательные, интересы, самоотверженное отношение к избранной профессии), а также некоторые специфические качества:

– организаторские (организованность, деловитость, инициативность, требовательность, самокритичность);

– коммуникативные (справедливость, внимательность, приветливость, открытость, доброжелательность, скромность, чуткость, тактичность);

– перцептивно-гностические (наблюдательность, интеллектуальная активность, исследовательский стиль, гибкость, оригинальность и критичность мышления, способность к нестандартным решениям, чувство нового, интуиция, объективность и беспристрастность бережное и внимательное отношение к опыту старших коллег, потребность в постоянном обновлении и обогащении знаний);

– экспрессивные (высокий эмоционально-волевой тонус, оптимизм, эмоциональная восприимчивость и отзывчивость, самообладание, толерантность, выдержка, чувство юмора);

– профессиональная работоспособность;

– физическое и психическое здоровье.

формирование Я-концепции придает учителю чувство профессиональной уверенности или неуверенности. На ее основе оценивается все происходящее в школе в отношении самого себя. При этом различаются оценки: сегодняшних возможностей (актуальная самооценка), вчерашних (ретроспективная самооценка), будущих достижений (идеальная самооценка) и со стороны других (рефлексивная самооценка).

Положительное оценивание учителем самого себя в целом, определение своих положительных качеств, перспектив, создание позитивной Я-концепции повышают уверенность в себе, удовлетворенность своей профессией, эффективность педагогического труда. Чаще всего именно такой учитель стремится к самореализации. Необходимо отметить, что в психологии имеется немало экспериментальных данных, доказывающих влияние Я-концепции педагога на развитие Я-концепции учащихся.

В работе Р. Бернса (английского ученого) «Развитие "Я-концепции" и воспитание», где описываются результаты изучения влияния Я-концепции учителей и отдельных ее компонентов на личностное развитие детей, их самовосприятие. Р. Бернс отмечает, что наличие у учителя позитивной Я-концепции благотворно сказывается не только на его поведении в классе, но и на успеваемости учащихся, которые начинают проявлять свои способности в полной мере и приобретают ощущение собственной ценности, осознавая это через общение с учителем. Учителя, обладающие низкими самооценками, нередко проявляют неприязнь к детям, которые чем-либо отличаются от всех остальных учащихся. Если же доминантным психологическим состоянием учителя является чувство незащищенности, то у него повышается тревожность, подозрительность в отношениях не только с учащимися, но и с их родителями, коллегами. Поэтому учитель, испытывающий чувство незащищенности, как указывает Р. Берне, нередко идентифицируется с авторитарными ролями, что влечет за собой чрезмерную жесткость и властность в поведении, желание любой ценой утвердиться в глазах своих учеников.

Подводя итоги анализа проблем влияния Я-концепции педагога на развитие личности учащихся и их Я-концепцию, Р. Берне делает вывод: «Тот, кто берет на себя обязанность учить детей, должен чувствовать себя уверенно. Вряд ли можно понимать других, а тем более пытаться помочь им, если не стремиться при этом понять и самого себя. Индивид, обладающий низкой самооценкой, воспринимает других сквозь призму собственных тревог, страхов и неудовлетворенных потребностей. Высокая самооценка и уверенность в себе предоставляют человеку возможность преодолеть желание самоутвердиться, демонстрируя свою власть или важность своей персоны, и сделать ориентиром своей деятельности потребности других».

Тест «Самооценка»

Вариант I

Инструкция к тесту

Каждый человек имеет определенные представления об идеале наиболее ценных свойств личности. На эти качества люди ориентируются в процессе самовоспитания. Какие качества вы более всего цените в людях? У разных людей эти представления неодинаковы, а потому не совпадают результаты самовоспитания. Какие же представления об идеале имеются у вас? Разобраться в этом вам поможет следующее задание, которое выполняется в два этапа.

Этап 1

Разделите лист бумаги на четыре равные части, обозначьте каждую часть римскими цифрами I, II, III, IV.

Даны четыре набора слов, характеризующих положительные качества людей. Вы должны в каждом наборе качеств выделить те, которые более значимы и ценны для вас лично, которым вы отдаете предпочтение перед другими. Какие это качества и сколько их – каждый решает сам.

Внимательно прочитайте слова первого набора качеств. Выпишите в столбик наиболее ценные для вас качества вместе с их номерами, стоящими слева. Теперь приступайте ко второму набору качеств – и так до самого конца. В итоге вы должны получить четыре набора идеальных качеств.

Чтобы создать условия для одинакового понимания качеств всеми участниками психологического обследования, приводим толкование этих качеств:

I. Межличностные отношения, общение.

1. *Вежливость* – соблюдение правил приличия, учтивость.
2. *Заботливость* – мысль или действие, направленные к благополучию людей; попечение, уход.
3. *Искренность* – выражение подлинных чувств, правдивость, откровенность.
4. *Коллективизм* – способность поддерживать общую работу, общие интересы, коллективное начало.
5. *Отзывчивость* – готовность отозваться на чужие нужды.
6. *Радушие* – сердечное, ласковое отношение, соединенное с гостеприимством, с готовностью чем-нибудь услужить.

7. *Сочувствие* – отзывчивое, участливое отношение к переживаниям, несчастью людей.
8. *Тактичность* – чувство меры, создающее умение вести себя в обществе, не задевать достоинства людей.
9. *Терпимость* – умение без вражды относиться к чужому мнению, характеру, привычкам,
10. *Чуткость* – отзывчивость, сочувствие, способность легко понимать людей.
11. *Доброжелательность* – желание добра людям, готовность содействовать их благополучию.
12. *Приветливость* – способность выражать чувство личной приязни.
13. *Обаятельность* – способность очаровывать, притягивать к себе.
14. *Общительность* – способность легко входить в общение.
15. *Обязательность* – верность слову, долгу, обещанию.
16. *Ответственность* – необходимость, обязанность отвечать за свои поступки и действия.
17. *Откровенность* – открытость, доступность для людей.
18. *Справедливость* – объективная оценка людей в соответствии с истиной.
19. *Совместимость* – умение соединять свои усилия с активностью других при решении общих задач.
20. *Требовательность* – строгость, ожидание от людей выполнения своих обязанностей, долга.

II. Поведение

1. *Активность* – проявление заинтересованного отношения к окружающему миру и самому себе, к делам коллектива, энергичные поступки и действия.
2. *Гордость* – чувство собственного достоинства.
3. *Добродушие* – мягкость характера, расположение к людям.
4. *Порядочность* – честность, неспособность совершать подлые и антиобщественные поступки.
5. *Смелость* – способность принимать и осуществлять свои решения без страха.

6. *Твердость* – умение настоять на своем, не поддаваться давлению, непоколебимость, устойчивость.
7. *Уверенность* – вера в правильность поступков, отсутствие колебаний, сомнений.
8. *Честность* – прямота, искренность в отношениях и поступках.
9. *Энергичность* – решительность, активность поступков и действий.
10. *Энтузиазм* – сильное воодушевление, душевный подъем.
11. *Добросовестность* – честное выполнение своих обязанностей.
12. *Инициативность* – стремление к новым формам деятельности.
13. *Интеллигентность* – высокая культура, образованность, эрудиция.
14. *Настойчивость* – упорство в достижении целей.
15. *Решительность* – непреклонность, твердость в поступках, способность быстро принимать решения, преодолевая внутренние колебания.
16. *Принципиальность* – умение придерживаться твердых принципов, убеждений, взглядов на вещи и события.
17. *Самокритичность* – стремление оценивать свое поведение, умение вскрывать свои ошибки и недостатки.
18. *Самостоятельность* – способность осуществлять действия без чужой помощи, своими силами.
19. *Уравновешенность* – ровный, спокойный характер, поведение.
20. *Целеустремленность* – наличие ясной цели, стремление ее достичь.

III. Деятельность

1. *Вдумчивость* – глубокое проникновение в суть дела.
2. *Деловитость* – знание дела, предприимчивость, толковость.
3. *Мастерство* – высокое искусство в какой-либо области.
4. *Понятливость* – умение понять смысл, сообразительность.
5. *Скорость* – стремительность поступков и действий, быстрота.
6. *Собранность* – сосредоточенность, подтянутость.

7. *Точность* – умение действовать, как задано, в соответствии с образцом.
8. *Трудолюбие* – любовь к труду, общественно полезной деятельности, требующей напряжения.
9. *Увлеченность* – умение целиком отдаваться какому-либо делу.
10. *Усидчивость* – усердие в том, что требует длительного времени и терпения.
11. *Аккуратность* – соблюдение во всем порядка, тщательность работы, исполнительность.
12. *Внимательность* – сосредоточенность на выполняемой деятельности.
13. *Дальновидность* – прозорливость, способность предвидеть последствия, прогнозировать будущее.
14. *Дисциплинированность* – привычка к дисциплине, сознание долга перед обществом.
15. *Исполнительность* – старательность, хорошее исполнение заданий.
16. *Любознательность* – пытливость ума, склонность к приобретению новых знаний.
17. *Находчивость* – способность быстро находить выход из затруднительных положений.
18. *Последовательность* – умение выполнять задания, действия в строгом порядке, логически стройно.
19. *Работоспособность* – способность много и продуктивно работать.
20. *Скрупулезность* – точность до мелочей, особая тщательность.

IV. Переживания, чувства

1. *Бодрость* – ощущение полноты сил, деятельности, энергии.
2. *Бесстрашие* – отсутствие страха, храбрость.
3. *Веселость* – беззаботно-радостное состояние.
4. *Душевность* – искреннее дружелюбие, расположенность к людям.
5. *Милосердие* – готовность помочь, простить из сострадания, человеколюбия.
6. *Нежность* – проявление любви, ласки.

7. *Свободолюбие* – любовь и стремление к свободе, независимости.
8. *Сердечность* – задушевность, искренность в отношениях.
9. *Страстность* – способность целиком отдаваться увлечению.
10. *Стыдливость* – способность испытывать чувство стыда.
11. *Взволнованность* – мера переживания, душевное беспокойство.
12. *Восторженность* – большой подъем чувств, восторг, восхищение.
13. *Жалостливость* – склонность к чувству жалости, состраданию.
14. *Жизнерадостность* – постоянство чувства радости, отсутствие уныния.
15. *Любвеобильность* – способность сильно и многих любить.
16. *Оптимистичность* – жизнерадостное мироощущение, вера в успех.
17. *Сдержанность* – способность удержать себя от проявления чувств.
18. *Удовлетворенность* – ощущение удовольствия от исполнения желаний.
19. *Хладнокровность* – способность сохранять спокойствие и выдержку.
20. *Чувствительность* – легкость возникновения переживаний, чувств, повышенная восприимчивость к воздействиям извне.

Этап II

Внимательно рассмотрите качества личности, выписанные вами из первого набора, и найдите среди них такие, которыми вы обладаете **реально**. Обведите цифры при них кружком. Теперь переходите ко второму набору качеств, затем к третьему и четвертому.

Обработка результатов теста

Подсчитайте, сколько вы нашли у себя *реальных качеств* (**Р**).

Подсчитайте количество *идеальных качеств*, выписанных вами (**И**; качества, выписанные на первом этапе), а затем вычислите их процентное отношение:

$$С = (Р / И) * 100\%.$$

Уровни самооценки						
<i>Неадекватно -низкий</i>	<i>Низкий</i>	<i>Ниже среднего</i>	<i>Сред ний</i>	<i>Выше среднего</i>	<i>Высо кий</i>	<i>Неадекватно -высокий</i>
Мужчины						
0-10	11-34	35-45	46-54	55-63	64-66	67
Женщины						
0-15	16-37	38-46	47-56	57-65	66-68	69

Интерпретация результатов теста

Самооценка может быть *оптимальной* и *неоптимальной*. При оптимальной, адекватной самооценке субъект правильно соотносит свои возможности и способности, достаточно критически относится к себе, стремится реально смотреть на свои неудачи и успехи, старается ставить перед собой достижимые цели, которые можно осуществить на деле. К оценке достигнутого он подходит не только со своими мерками, но и старается предвидеть, как к этому отнесутся другие люди: товарищи по работе и близкие. Иными словами, **адекватная самооценка** является итогом постоянного поиска реальной меры, т.е. без слишком большой переоценки, но и без излишней критичности к своему общению, поведению, деятельности, переживаниям. Такая самооценка является наилучшей для конкретных условий и ситуаций.

К оптимальной относятся самооценки «*высокий уровень*» и «*выше среднего уровня*» (человек заслуженно ценит, уважает себя, доволен собой), а также «*средний уровень*» (человек уважает себя, но знает свои слабые стороны и стремится к самосовершенствованию, саморазвитию).

Самооценка может быть неоптимальной – чрезмерно завышенной или слишком заниженной.

На основе **неадекватно завышенной самооценки** у человека возникает неправильное представление о себе, идеализированный образ своей личности и возможностей, своей ценности для окружающих, для общего дела. В таких случаях человек идет на игнорирование неудач ради сохранения привычной высокой оценки самого себя, своих поступков и дел. Происходит острое эмоциональное «отталкивание» всего, что нарушает представление о себе. Восприятие реальной действительности искажается, отношение к ней становится неадекватным – чисто эмоциональным. Рациональное зерно оценки выпадает полностью. Поэтому справедливое замечание начинает восприниматься как придирка, а объективная оценка результатов работы – как несправедливо заниженная. Неудача предстает как следствие чьих-то козней или неблагоприятно сложившихся обстоятельств, ни в коей мере не зависящих от действий самой личности.

Человек с **завышенной неадекватной самооценкой** не желает признавать, что все это – следствие собственных ошибок, лени, недостатка знаний, способностей или неправильного поведения. Возникает тяжелое эмоциональное состояние – аффект неадекватности, главной причиной которого является стойкость сложившегося стереотипа завышенной оценки своей личности. Если же высокая самооценка пластична, меняется в соответствии с реальным положением дел – увеличивается при успехе и снижается при неудаче, то это может способствовать развитию личности, так как ей приходится прикладывать максимум усилий для достижения поставленных целей, развивать свои способности и волю.

Самооценка может быть и заниженной, т. е. ниже реальных возможностей личности. Обычно это приводит к неуверенности в себе, робости и отсутствию дерзаний, невозможности реализовать свои способности. Такие люди не ставят перед собой труднодостижимых целей, ограничиваются решением обыденных задач, слишком критичны к себе.

Слишком высокая или слишком низкая самооценка нарушают процесс самоуправления, искажают самоконтроль. Особенно это заметно в общении, где лица с завышенной и заниженной самооценкой выступают причиной конфликтов. При *завышенной самооценке* конфликты возникают из-за пренебрежительного отношения к другим людям и неуважительного обращения с ними, слишком резких и необоснованных высказываний в их адрес, нетерпимости к чужому мнению, проявлению высокомерия и зазнайства. Низкая критичность к себе мешает им даже замечать, как они оскорбляют других высокомерием и непререкаемостью суждений.

При *заниженной самооценке* конфликты могут возникать из-за чрезмерной критичности этих людей. Они очень требовательны к себе и еще более требовательны к другим, не прощают ни одного промаха или ошибки, склонны

постоянно подчеркивать недостатки других. И хотя это делается из самых лучших побуждений, все же становится причиной конфликтов в силу того, что немногие могут терпеть систематическое «пиление». Когда в тебе видят только плохое и постоянно указывают на это, то возникает неприязнь к источнику таких оценок, мыслей и действий.

Аффект неадекватности возникает как попытка лиц с завышенной самооценкой оградить себя от реальных обстоятельств и сохранить привычную самооценку. Это приводит к нарушению отношений с другими людьми. Переживание обиды и несправедливости позволяет чувствовать себя хорошо, оставаться на должной высоте в собственных глазах, считать себя пострадавшим или обиженным. Это возвышает человека в его собственных глазах и исключает недовольство собой. Потребность в завышенной самооценке удовлетворяется и отпадает необходимость изменить ее, т. е. вплотную заняться само управлением. Неизбежно возникают конфликты с людьми, которые имеют иные представления о данной личности, ее способностях, возможностях и ценности для общества. *Аффект неадекватности* – это психологическая защита, она является временной мерой, поскольку не решает главной задачи, а именно – коренного изменения неоптимальной самооценки, выступающей причиной возникновения неблагоприятных межличностных отношений.

Данные методики позволяют решить еще несколько исследовательских и практических задач. Вот некоторые из них:

I. Существует несколько форм активности человека: общение, поведение, деятельность, переживания. Личность можно рассматривать и как субъект самоуправления. Поскольку одновременное осуществление всех этих форм активности затруднительно, то личность проявляет интерес к одной-двум сферам своей жизни. Действительно, каждый наблюдал людей, которые живут «в мире людей», «в замкнутом мире», «в мире дел» и «в мире чувств». Естественным будет предположить, что при выполнении методики люди выбирают больше качеств в той сфере, которая их больше интересует. Это и позволяет *узнать, в какой области лежат их интересы, их предпочтения*. С этой целью нужно подсчитать, сколько было выписано «идеальных» качеств по каждому из четырех блоков и сравнить между собой полученные числа. Ведущим будет тот уровень активности человека, где больше всего собрано «идеальных» и «реальных» качеств, а также их процентное отношение.

II. Можно получить *представление о ценностных ориентирах какой-либо группы*, отличающейся от других по возрасту, полу, профессии; для этого нужно подсчитать, сколько человек выбрало то или иное качество и с каким рангом значимости. Если

это число перевести в проценты, то открывается интересная возможность сравнивать между собой группы по предпочтению свойств личности, по степени важности для нее отдельных свойств. Ранжирование этих свойств по количеству людей, выбравших это свойство, показывает, какое место принадлежит ему в целостной системе представлений о личности.

III. Можно получить *представление о том, чем отличается каждый конкретный человек от других людей по своим ценностным ориентирам*. Для этого нужно создать усредненный «портрет» ценностных ориентации группы, в которую он входит. Затем нужен качественный анализ выбранных им качеств и тех свойств личности, которые чаще всего встречаются в группе в целом. Так, на фоне групповых предпочтений удастся выявить индивидуальные особенности.

Источники

- Тест «Самооценка» / Столяренко Л.Д. Основы психологии: Практикум. – Ростов н/Д, 2003. С.479-480

ТЕСТ КУНА. ТЕСТ «КТО Я?»

Описание методики

Методика «Кто Я?» представляет собой нестандартизированное самописание с открытой формой и (в некоторых модификациях) количеством ответов. Методика была предложена в 1954 году М. Куном и Т. Мак-Партландом, и имеет несколько модификаций на русском языке.

Тест используется для изучения содержательных характеристик идентичности личности. Вопрос «Кто Я?» напрямую связан с характеристиками собственного восприятия человеком самого себя, то есть с его образом «Я» или Я-концепцией.

Теоретические основы

Тест создан на основе Я-концепции Манфреда Куна. Теоретической основой методики служат концепции **социальных ролей и ролевого поведения**, в рамках которых задается и способ **самовосприятия** человека как носителя этих ролей. В то же время личности свойственно рефлексировать и свои психологические характеристики, свое место не только в социальном мире, но и в мире в целом. Поэтому методика охватывает не только ролевые аспекты, но все сферы представлений человека о своей личности и ее ядре – «Я». Наиболее часто для анализа ответов испытуемых применяются следующие категории группировок: группы принадлежности, тип родства, основные занятия, черты характера, и др.

Процедура проведения

В течение 12 минут дать двадцать различных ответов на вопрос, обращенный к самому себе: «Кто я такой?» Ответы следует давать в том порядке, в котором они спонтанно возникают. Затем он должен оценить каждое качество как позитивное (+), негативное (-), неоднозначное (\pm), или поставить знак того, что он затрудняется в оценке (?).

Постарайтесь дать как можно больше ответов. Каждый новый ответ начинайте с новой строки (оставляя некоторое место от левого края листа). Вы можете отвечать так, как вам хочется, фиксировать все ответы, которые приходят к вам в голову, поскольку в этом задании нет правильных или неправильных ответов.

Интерпретация

Интерпретация количества ответов

По количеству ответов, данных за отведённый промежуток времени, можно косвенно судить о уровне рефлексии личности. Чем больше ответов дано за отведённое время, тем уровень рефлексии выше.

Интерпретация оценок

- Самооценка считается **адекватной**, если соотношение положительно оцениваемых качеств к отрицательно оцениваемым («+» к «-») составляет 65-80% на 35-20%.
- Самооценка считается **неадекватно завышенной**, если количество положительно оцениваемых качеств по отношению к отрицательно оцениваемым («+» к «-») составляет 85-100%, то есть человек отмечает, что у него или нет недостатков, или их число достигает 15% (от общего числа «+» и «-»).
- Самооценка считается **неадекватно заниженной**, если количество отрицательно оцениваемых качеств по отношению к положительно оцениваемым («-» к «+») составляет 50-100%, то есть человек отмечает, что у него или нет достоинств, или их число достигает 50% (от общего числа «+» и «-»).
- Самооценка является **неустойчивой**, если число положительно оцениваемых качеств по отношению к отрицательно оцениваемым («+» к «-») составляет 50-55%. Такое соотношение, как правило, не может длиться долго, является неустойчивым, дискомфортным.

Использование знака «плюс-минус» (« \pm ») говорит о способности человека рассматривать то или иное явление с двух противоположных сторон, говорит о степени его уравновешенности, о «взвешенности» его позиции относительно эмоционально значимых явлений.

Можно условно выделить людей эмоционально-полярного, уравновешенного и сомневающегося типа.

- К людям **эмоционально-полярного** типа относятся те, у кого отсутствуют (или почти отсутствуют) знаки «±». Склонность представлять всё в полярном свете говорит о примитивности, дихотомичности мышления, является одним из симптомов алекситимии.
- Если количество знаков «±» достигает 10-20% (от общего числа знаков), то такого человека можно отнести к **уравновешенному** типу. Данное количество знаков «±» можно считать условной нормой.
- Если количество знаков «±» превышает 30-40% (от общего числа знаков), то такого человека можно отнести к **сомневающемуся** типу. Такое количество знаков «±» может быть у человека, переживающего кризис в своей жизни, а также свидетельствовать о нерешительности как черте характера (когда человеку тяжело принимать решения, он долго сомневается, рассматривая различные варианты).

Наличие знака «?» при оценке идентификационных характеристик говорит о способности человека переносить ситуацию внутренней неопределенности, а значит, косвенно свидетельствует о способности человека к изменениям, готовности к переменам.

- Данный знак оценки используется людьми достаточно редко: один или два знака «?» ставят только 20% обследуемых.
- Наличие трех и более знаков «?» при самооценивании предполагает у человека наличие кризисных переживаний.

В целом использование человеком при самооценивании знаков «±» и «?» является благоприятным признаком хорошей динамики консультативного процесса.

Диагностика идентичностей

В рамках интерпретации теста Куна-Макпартленда можно определить множество идентичностей человеческой личности, такие как: половую, социальную, духовную, семейную, профессиональную, индивидуальную, физическую и т.д..

При этом каждая идентичность может быть выражена:

- **Прямо** - ответ содержит прямое определение какой-либо идентичности. Например, **мужчина** - вариант прямого выражения гендерной идентичности. Прямые выражения характеризуют явную, принимаемую и выражаемую часть личности.

- **Косвенно** - ответ содержит признаки той или иной идентичности. Например, **жена, студентка, работница** - варианты косвенного выражения гендерной идентичности (и прямого выражения семейной и социальной идентичности). Косвенные выражения (особенно при отсутствии прямых) свидетельствуют о менее осознаваемой, вытесненной части личности.
- **Не выражена** совсем - среди характеристик нет ни прямых ни косвенных упоминаний той или иной идентичности. При этом соответствующая идентичность либо не развита, либо очень глубоко вытеснена.

По контексту можно судить о субъективной оценке каждой идентичности. Возможны следующие основные варианты:

- **Эмоционально-положительное** отношение выражается в положительных характеристиках: **хороший парень, внимательный работник.**
- **Эмоционально-отрицательное** отношение выражается в отрицательных характеристиках: **неуверенный сотрудник, некрасивый мужчина.**
- **Нейтральное** отношение выражается в безоценочных характеристиках: **мужчина, муж.**
- **Отчужденное** отношение выражается в абстрактно-отвлечённых характеристиках: **житель планеты, биологическое существо.**

Кроме того, в диагностике идентичности важно **количество** характеристик, соответствующих каждой идентичности, и **порядок** их написание (чем больше характеристик идентичности и чем выше они находятся в списке, тем более они важны для личности, тем более развита соответствующая идентичность).

Шкала анализа идентификационных характеристик

Включает в себя 24 показателя, которые, объединяясь, образуют семь обобщенных показателей-компонентов идентичности:

1. «Социальное Я» включает 7 показателей:
 1. прямое обозначение пола (юноша, девушка; женщина);
 2. сексуальная роль (любовник, любовница; Дон Жуан, Амазонка);
 3. учебно-профессиональная ролевая позиция (студент, учусь в институте, врач, специалист);
 4. семейная принадлежность, проявляющаяся через обозначение семейной роли (дочь, сын, брат, жена и т. д.) или через указание на родственные отношения (люблю своих родственников, у меня много родных);

5. этническо-региональная идентичность включает в себя этническую идентичность, гражданство (русский, татарин, гражданин, россиянин и др.) и локальную, местную идентичность (из Ярославля, Костромы, сибирячка и т. д.);

6. мировоззренческая идентичность: конфессиональная, политическая принадлежность (христианин, мусульманин, верующий);

7. групповая принадлежность: восприятие себя членом какой-либо группы людей (коллекционер, член общества).

2. «Коммуникативное Я» включает 2 показателя:

1. дружба или круг друзей, восприятие себя членом группы друзей (друг, у меня много друзей);

2. общение или субъект общения, особенности и оценка взаимодействия с людьми (хожу в гости, люблю общаться с людьми; умею выслушать людей);

3. «Материальное Я» подразумевает под собой различные аспекты:

1. описание своей собственности (имею квартиру, одежду, велосипед);

2. оценку своей обеспеченности, отношение к материальным благам (бедный, богатый, состоятельный, люблю деньги);

3. отношение к внешней среде (люблю море, не люблю плохую погоду).

4. «Физическое Я» включает в себя такие аспекты:

1. субъективное описание своих физических данных, внешности (сильный, приятный, привлекательный);

2. фактическое описание своих физических данных, включая описание внешности, болезненных проявлений и местоположения (блондин, рост, вес, возраст, живу в общежитии);

3. пристрастия в еде, вредные привычки.

5. «Деятельное Я» оценивается через 2 показателя:

1. занятия, деятельность, интересы, увлечения (люблю решать задачи); опыт (был в Болгарии);

2. самооценка способности к деятельности, самооценка навыков, умений, знаний, компетенции, достижений, (хорошо плаваю, умный; работоспособный, знаю английский).

6. «Перспективное Я» включает в себя 9 показателей:

1. профессиональная перспектива: пожелания, намерения, мечты, связанные с учебно-профессиональной сферой (будущий водитель, буду хорошим учителем);

2. семейная перспектива: пожелания, намерения, мечты, связанные с семейным статусом (буду иметь детей, будущая мать и т. п.);

3. групповая перспектива: пожелания, намерения, мечты, связанные с групповой принадлежностью (планирую вступить в партию, хочу стать спортсменом);

4. коммуникативная перспектива: пожелания, намерения, мечты, связанные с друзьями, общением.

5. материальная перспектива: пожелания, намерения, мечты, связанные с материальной сферой (получу наследство, заработаю на квартиру);

6. физическая перспектива: пожелания, намерения, мечты, связанные с психофизическими данными (буду заботиться о своем здоровье, хочу быть накачанным);

7. деятельностьная перспектива: пожелания, намерения, мечты, связанные с интересами, увлечениями, конкретными занятиями (буду больше читать) и достижением определенных результатов (в совершенстве выучу язык);

8. персональная перспектива: пожелания, намерения, мечты, связанные с персональными особенностями: личностными качествами, поведением и т. п. (хочу быть более веселым, спокойным);

9. оценка стремлений (многого желаю, стремящийся человек).

7. «Рефлексивное Я» включает 2 показателя:

1. персональная идентичность: личностные качества, особенности характера, описание индивидуального стиля поведения (добрый, искренний, общительная, настойчивый, иногда вредный, иногда нетерпеливый и т. д.), персональные характеристики (кличка, гороскоп, имя и т. д.); эмоциональное отношение к себе (я супер, «клевый»);

2. глобальное, экзистенциальное «Я»: утверждения, которые глобальны и которые недостаточно проявляют различия одного человека от другого (человек разумный, моя сущность).

8. Два самостоятельных показателя:

1. проблемная идентичность (я ничто, не знаю – кто я, не могу ответить на этот вопрос);

2. ситуативное состояние: переживаемое состояние в настоящий момент (голоден, нервничаю, устал, влюблен, огорчен).