

# Психология самооценки

## Оценка понимания и факторы успешной работы с информацией в деятельности психолога

### **Цель изучения темы:**

• формирование системного подхода и представлений о понятийном аппарате и инструментарии, которые позволяют оперативно и компетентно оценить уровень самооценки клиента

### **Задачи темы:**

- рассмотреть понятие «когнитивная самооценка» и ее отличия от традиционной самооценки;
- получить представление о методе изучения когнитивной самооценки, при котором осуществляется многофакторный анализ и диагностика самооценки клиента;
- дать определение самооценочному мышлению и осветить вопросы его целенаправленного формирования;
- представить описание исследования когнитивной самооценки, которое может быть использовано организационными психологами для диагностики уровня самооценки сотрудников

### **В результате изучения данной темы вы будете**

#### **Знать:**

- значение понятия «Когнитивная самооценка»;
- особенности сопоставительного метода исследования самооценки;
- значение понятия «Самооценочное мышление»;
- метод исследования когнитивной самооценки.

#### **Уметь:**

- осуществлять анализ когнитивной самооценки;
- выражать собственное критическое мнение и формулировать условия при изучении когнитивной самооценки.

#### **Владеть:**

- опытом применения знаний при формировании собственного подхода к изучению когнитивной самооценки;
- опытом применения метода исследования когнитивной самооценки.

### Учебные вопросы темы:

1. Когнитивная самооценка.
2. Сопоставительный подход в исследовании когнитивной самооценки.
3. Самооценочное мышление.
4. Экспериментальное изучение самооценки.

### Вопрос 1. Когнитивная самооценка

Помимо изучения самооценки в русле психологии личности, в отечественной психологии разрабатывается направление ее изучения с точки зрения когнитивной, интеллектуальной сферы человека. Исследователи в данном направлении отталкивались от важности исследования проблемы взаимосвязи самооценки с когнитивной, интеллектуальной сферой человека. **Самооценка представляет собой неразрывное единство эмоциональной (аффективной) и рациональной (когнитивной) составляющих.** Первый компонент отражает знание человека о самом себе, второй – его отношение к себе. В процессе оценивания себя эти компоненты функционируют в неразрывном единстве. Данный подход объединяет проблематику «психологии мышления» и «психологии самосознания».

Советские психологи еще в 70-х годах XX века обращали внимание на взаимосвязь самооценки и интеллекта. Так, И. И. Чеснокова в своих работах проводила параллели между самосознанием и развитием интеллектуальной сферы человека. **Мыслительные процессы** занимают центральное место в **самопознании**. Последнее в свою очередь является условием и важнейшим компонентом целостного **процесса самосознания**. **Самооценка** в этой системе выступает как своеобразный итог самопознания и эмоционально-ценностного отношения к себе. Она отражает их уровни развития. Несовременным формам самопознания соответствуют несовершенные формы самооценки.

Интересны исследования А. В. Захаровой и М. Э. Бодмановой в аспекте взаимосвязи самооценки и интеллектуальных процессов. Ими был сделан следующий вывод: **рефлексия, которая проявляется в мыслительной деятельности, является одновременно условием и средством самооценки как механизма произвольной психической регуляции.** Рефлексия есть там, где есть самооценка, и, наоборот, функционирование подлинной самооценки возможно только при наличии рефлексии. Испытуемые, которые проявляли при самооценке рефлексивность, достигали наиболее высоких уровней интеллектуального, познавательного и личностного развития. Они находились в постоянном поиске новых знаний, способов деятельности, самовыражения.

Особый интерес в этом исследовании представляет подход авторов к исследованию самооценки, как к решению особых задач на оценку качеств личности. Так, при высоком уровне сформированности рефлексии, **анализ ситуации задачи одновременно является и анализом собственных действий**, который завершается их общей оценкой. В этих условиях именно самооценка выступает основанием для создания теоретических моделей каждого последующего шага в процесс решения задач. Высокий уровень рефлексии определяет психологическую готовность субъекта к всестороннему изучению ситуации задачи, представление о порядке действий и их результатах. При сниженном уровне рефлексии испытуемые не анализировали свои действия в их целостности. При несформированной рефлексии собственные действия вообще не подвергались анализу и приобретали хаотичный характер. Деятельность становилась неуправляемой и практически распадалась.

В работах Я. А. Понамарева и затем Т. В. Галкиной значительное внимание было уделено такому понятию как *«способность действовать в уме» (СДУ)*. Эта способность является центральным звеном психологического механизма интеллекта и поведения человека. Если человек способен решать задачи определенной степени трудности в какой-то области, то, и оценивая «самого себя», он демонстрирует возможность аналогичным образом решать эту специфическую задачу. Соответственно, чем лучше развита СДУ, тем вероятнее успешность решения таких задач. Таким образом, *разным уровнем развития способности действовать «в уме» можно объяснить те значительные различия, которые наблюдаются в характере – полноте, глубине, степени адекватности – самооценок, в способах решения задач на самооценку своих личностных качеств, возможностей, способностей, умений.*

На конец XX в. приходится пик исследований самооценки в области профессиональной и учебной деятельности. А. В. Захарова, Н. В. Кузьмина, А. К. Маркова, Н. Е. Шафажинская и другие отечественные ученые в области профориентации направили усилия на поиск методов формирования адекватной самооценки в контексте значимой для индивида деятельности. Они понимали, что «эффективность и результативность труда» напрямую связаны с адекватностью его оценивания. Кроме того, сама самооценочная деятельность в рефлексивном акте оценивания является платформой для формирования теоретического мышления.

Важным выводом, который можно сделать на основе обзора вышеизложенной литературы, является признание учеными того факта, что в процессе интеллектуальной деятельности осуществляется сознательный (внутренний) контроль, который стимулирует поисковую активность и обеспечивает определенный уровень понимания. Метакогнитивные компоненты, отвечающие за процессы контроля мыслительной деятельности, формируют самооценочное мышление, которое позволяет оценивать качество понимания информации, то есть влиять на информационные возможности индивида.

О прогнозе успешности или неуспешности человека в осуществлении той или иной деятельности целесообразно говорить лишь в том случае, когда имеется возможность сравнения самооценок с объективными данными конкретного интеллектуального труда.

По сути, психологическую сущность самооценки можно исследовать лишь в контексте конкретной деятельности человека. В частности, в ее важнейшей области – умственном труде. Иными словами, самооценка в контексте умственного труда должна быть сопряжена с измеряемыми объективными показателями, а ее измерение возможно лишь в условиях, когда определяется мера адекватности конкретным объективным показателям. В этом случае можно говорить о качестве самооценки в категориях ее дифференциации на высокую, низкую, адекватную или неадекватную. К таким выводам пришла в своих научных изысканиях **М. Б. Позина**. Ее работы посвящены поиску ответа на вопрос: как можно измерить степень адекватности самооценки реальным достижениям?

По мнению М. Б. Позиной, *первая часть вопроса касается метода измерения самооценки, вторая часть – концепции когнитивной самооценки*. Метод измерения должен касаться прежде всего когнитивных аспектов самооценки, параметры которой следует соотносить с объективными показателями интеллектуальной работы. А концепция когнитивной самооценки будет относиться к тем аспектам в познавательной и профессиональной деятельности, где степень успешности выполняемого интеллектуального действия будет человеком самостоятельно оцениваться и затем сопоставляться с объективным показателем.

Таким образом, *когнитивная самооценка – это самостоятельно оцениваемая индивидом степень успешности акта (этапа, процесса, результата) интеллектуальной деятельности, или степень компетентности*



*человека в определенной области познавательной деятельности, которую он может самостоятельно и адекватно оценить.*

Когнитивная самооценка является составляющей самооценочного мышления, связанного с рефлексией и определяемого следующими **параметрами**:

- качество когнитивной самооценки;
- степень адекватности самооценки;
- уровень интеллектуального развития личности;
- мера соответствия объективным показателям.

Когнитивная самооценка, как компонент самооценочного мышления, является своеобразной движущей силой интеллектуальной деятельности индивида. Поскольку по своей сущности она должна быть сопряжена с измеряемыми объективными показателями, то ее качество определяется мерой адекватности этим показателям. Именно в этой ее сущности заключается отличительный признак от традиционной самооценки. Смысл когнитивных самооценок простой: их необходимо сопоставлять с объективными результатами, анализировать в контексте с ними. Иначе они будут иметь пустое содержание, подобно ситуации, когда, например, имея множество данных, американские психологи не могут определить, в какой степени эти данные соответствуют реальности.

## **Вопрос 2. Сопоставительный подход в исследовании когнитивной самооценки**

Основная тенденция в исследованиях самооценки такова: во всем мире идет активный поиск средств и способов объективации и измерения самооценочного акта, психологическая сущность и механизм которого в полной мере раскрывается лишь в контексте деятельности человека, одновременно с выполнением работы оценивающего ее.

В психодиагностическом методе выделяют три основных диагностических подхода: **объективный, субъективный и проективный.**

**Объективный** подход относится к диагностике индивидуальных проявлений личности и осуществляется на основе успешности и особенностей выполнения той или иной деятельности. В диагностический арсенал средств при объективном подходе входят два типа методик, разделение которых стало традиционным. Это **методики для диагностики собственно личностных качеств и тесты интеллекта.**

В **субъективном** подходе диагностика осуществляется на основе самооценок. Этот подход представлен многочисленными **опросниками мотивов, интересов, ценностей, установок, черт личности** и др. опросниками, являющихся самыми распространенными диагностическими инструментами в социально-психологических исследованиях.

Единая, глобальная мера самооценки, как свидетельствуют данные большинства работ, приводит к противоречивым результатам. Во-первых, общее высокое мнение о себе не коррелирует с достижениями личности или показателями его успешности.

Во-вторых, общее оценочное отношение к себе не является устойчивым. В связи с этим известная формула самооценки о соотношении притязаний и успеха заставляет исследователей переориентировать свою деятельность в сторону поиска методов объективной оценки самооценочных показателей и находить способы, позволяющие сравнивать субъективные показатели с реальными достижениями личности, в частности, в области оценки и самооценки интеллектуальной деятельности.

Перед исследователями, изучающими феномены самооценки, стоит достаточно сложная задача измерения объективируемой, то есть вынесенной во

вне, самооценки и определения ее качества, то есть степени соответствия реальному, объективному показателю выполненной работы.

Уровень самооценки можно измерить лишь при наличии целостного взгляда на природу самооценки с учетом ее структурных и динамических составляющих и при условии наличия у исследователя адекватных инструментов измерения. Инструмент для измерения самооценки должен быть построен на объективных, поддающихся наблюдению критериях оценивания, отражать сущность выполняемых действий и позволять осуществлять сопоставительный анализ полученных результатов в категориях субъективных и объективных параметров.

Перед психологом-исследователем стоит задача, учитывая спектр доступных на сегодняшний день психотехнологий, из имеющегося банка выбрать релевантный диагностический инструментарий, позволяющий проводить диагностику самооценки. Выбранный или специально созданный арсенал психологических методов должен помочь исследователю реализовать следующие **задачи**:

- 1) операционализировать необходимый аспект самооценки;
- 2) измерить данный аспект самооценки в ситуации конкретной познавательной, учебной или профессиональной деятельности;
- 3) осуществить анализ объективных и субъективных показателей на основе сопоставительного подхода.

Если подобранный арсенал диагностических методов будет релевантен поставленным задачам, это позволит исследователю ответить на вопросы об объекте, включающем следующие параметры:

- качество самооценки в процессе конкретной деятельности индивида;
- специфика самооценочного мышления в процессе выполнения задач;
- уровень развития самооценочной рефлексии.

Операционализировать аспекты самооценки можно с помощью критериев, полученных на основе объективных показателей, выявленных в процессе интеллектуальной деятельности.

**Компаративный**, или сопоставительный, **подход** помогает осуществлять комплексный анализ объективных и субъективных показателей деятельности индивида в их естественной взаимосвязи интеллектуальных и личностных проявлений. В рамках данного подхода можно проводить исследования самооценки с помощью метода сопоставления показателей. В этом случае целостность сравнения достигается одновременным анализом объективных результатов интеллектуальной деятельности индивида и сопоставлением с самооценкой качества ее выполнения. В процессе такого анализа должна обнаруживаться специфика взаимосвязей объективного и субъективного показателей, которые у каждого отдельного человека детерминируются уровнем развития его интеллектуальных и личностных качеств. Эти связи и будет отражать когнитивная самооценка.

В компаративном подходе когнитивная самооценка рассматривается в следующих **аспектах**:

- как уровневый признак, на основании которого можно дифференцировать всю совокупность полученных данных, например, определять адекватность или неадекватность оцениваемого качества через категории высоких, низких и средних значений;
- как мера или степень оцениваемого когнитивного акта, например, самооценка степени понимания прочитанного текста, выраженная в процентах;
- как составляющая самооценочного мышления, которое проявляется в желании корректировать самооценку в процессе интеллектуальной деятельности.

Каждый из аспектов когнитивной самооценки сам по себе представляет исследовательскую ценность и служит основанием для осуществления

сравнительных процедур. А благодаря такой многоаспектности когнитивной самооценке сопоставительный подход обеспечивает получение многомерных данных, создавая условия для более глубокого анализа конструктора самооценки.

### Вопрос 3. Самооценочное мышление

Выделенные параметры когнитивной самооценки непосредственно связаны с понятием, которое А. Бандура называет «самооценочным мышлением».

**Самооценочное мышление – это способность человека давать мысленную оценку своим действиям и умение адекватно оценивать собственный прогресс в решении поставленных задач.**

По мнению Бандуры, самооценочное мышление формируется под воздействием обратной связи от собственных поступков и оценок окружающих людей. Самооценочное мышление в свою очередь влияет на самоэффективность, способную оказывать воздействие на выбор адекватной стратегии поведения. Успех стимулирует человека работать упорнее и добиваться большего, а самоэффективность, избранная в качестве некоторой генеральной линии или жизненной стратегии, заставляет человека систематически корректировать самооценку, чтобы максимально объективно оценивать уровень своих возможностей. Такая петля обратной связи порождает рефлексию над деятельностью, при которой человек убеждается в своих способностях, добившись успеха.

В ходе рассмотрения когнитивной самооценки в фокусе внимания находится именно интеллектуальная деятельность. Основа этого вида деятельности – **переработка информации**. В этом процессе самооценочное мышление влияет на качество усвоения содержания информации, создает предпосылки для эффективной и результативной работы.

В рамках специально разработанных программ были созданы методы формирования оценочного мышления в процессе интеллектуальной деятельности. В этих исследованиях было определено, что **индикатором интеллектуальной активности личности является самооценка результатов труда**, которую в каждом отдельном познавательном акте необходимо отделять от обобщенной личностной самооценки. В процессе оценочных действий приобретается новый интеллектуальный опыт, развивается самооценочное мышление и формируется компетентное отношение к процедуре оценивания. Как правило, становление самооценочного мышления осуществляется в несколько этапов:

- постановка цели,
- разработка специальных заданий,
- организация контроля,
- экспертная оценка,
- анализ выполненных умственных операций.

Когнитивные аспекты самооценки присущи любой интеллектуальной деятельности, включающей процессы осмысления. Наиболее ярко это проявляется в оценке понимания содержания текста.

Специалисты в области психологии текста признают, что понимание смысла прочитанного неразрывно связано с интерпретацией объекта понимания и его оценкой. Как и решение любой интеллектуальной задачи, понимание смысла текста есть мышление. Его специфика проявляется в нахождении ответов на вопросы, которые текст вызывает у читателя и решении проблемных ситуаций, содержащихся в нем.

Действия, связанные с интерпретацией текста, непосредственно влияют на качество обработки информации и ее дальнейшую актуализацию. Как отмечают исследователи, качество воспроизведения материала зависит от многих факторов,



среди которых особенности восприятия, памяти, мышления человека, а также стихийно сложившиеся способы, приемы и привычки. Можно сказать, что положительный результат процесса осмысления воспринимаемого текста выражается в понимании, тогда как отрицательный – в непонимании. При этом непонимание, это не отсутствие процесса осмысления, а только его отрицательный результат, свидетельствующий о том, что процесс осмысления не достиг исхода. Между текстом и его пониманием имеется зазор, который в интеллектуальной деятельности человека определяется диапазоном его умений и навыков намеренного понимания, мышления, думания.

Понимание текста, как и решение любой другой задачи, есть процесс осмысления и результат мышления. В умственной деятельности таким регулятором является самооценка. Если в процессе чтения или прослушивания текста он становится понятен, то самооценка качества его осмысления будет указывать на меру понимания/непонимания или степень осознания/неосознания. В процессе работы с информацией когнитивную самооценку потребуется сопоставлять с объективными результатами самой деятельности и в дальнейшем анализировать в контексте полученных результатов. Это вполне возможно осуществить, поскольку успешность интеллектуальной деятельности и самооценочный мониторинг ее качества – процессы взаимодополняющие. В этом акте сопоставления результатов процесс рефлексии над деятельностью будут рассматриваться и изучаться в едином контексте интеллектуальных и личностных проявлений.

В интеллектуальной деятельности, связанной с работой с текстом, когнитивные аспекты самооценки должны будут выступать в единстве со способом измерения ее объективных показателей, т. е. быть представлены в той же шкале измерений, что и объективные показатели.

#### **Вопрос 4. Экспериментальные исследования самооценки**

Можно ли научиться адекватно оценивать результаты своего интеллектуального труда? Попыткой ответить на этот вопрос стала исследовательская работа М.Б. Позиной. Рассматривая когнитивную самооценку в разных контекстах (как меру оценки степени понимания в процессе чтения; как уровневый признак, на основании которого дифференцируется вся совокупность полученных результатов; как составляющую интеллектуальной деятельности), М. Б. Позина реализовала в ходе исследования в полной мере возможности *сопоставительного подхода*.

В поиске средств измерения различных аспектов самооценки и ее дифференциации, была поставлена задача выявить области, определяющие успешность интеллектуальной деятельности.

Для измерения когнитивной самооценки был использован метод оперативной диагностики универсальных учебных умений в режиме многоактного чтения. На первом этапе определялась быстрота ориентировки в смысловом содержании текста, на следующих этапах выявлялись глубина и полнота понимания информации, степень ее осмысления. Принципиальная особенность процедуры состояла в том, что измерение результатов осуществлялось не в дискретном режиме, а континуально. Фиксировались промежуточные этапы работы с тестовым материалом, выявлялись индивидуальные особенности поэтапных действий, соответственно, была видна динамика и специфика деятельности.

Был проведен масштабный эксперимент, охвативший в общей сложности более тысячи студентов первого курса, в котором моделировалась ситуация конкретной интеллектуальной деятельности. Перед испытуемыми ставилась задача: прочитать текст за ограниченное время, понять его содержание и

письменно изложить смысл прочитанного. Тест-текст включал теоретическую и фактологическую информацию, предъявлялся испытуемым три раза (три экспериментальных этапа). По окончании циклов чтения-изложения испытуемый оценивал качество выполненной работы в процентах усвоенной информации.

В основе метода лежит теоретическая модель многоуровневой иерархической структуры текста, в которой текст рассматривается как единство трех типов информации: теоретической, фактологической и рефлексивной. За небольшое время работы испытуемого с текстом можно определить уровень понимания прочитанного путем сравнения первичного текста (специально смоделированного тест-текста) и вторичного текста (изложения испытуемого).

Смысловая сложность текста, выраженная в процентах усвоения, определяется коэффициентом смысловой насыщенности (он рассчитывается по специальной таблице, созданной на основе математической модели). Этот коэффициент актуализированной информации, выраженный в процентах, является мерой оценки понимания испытуемым прочитанного текста. Если один испытуемый, прочитав текст, смог уловить основную идею (как часть теоретической информации), другой – изложил ряд фактов, а третий – заметил лишь малозначимый комментарий (фрагмент рефлексивной информации), то у всех трех испытуемых результаты (коэффициенты смысловой насыщенности) будут сильно отличаться.

Мера адекватности самооценки испытуемого определяется по степени расхождения между объективным показателем работы с текстом и самооценкой. Результирующая самооценка вместе с объективной оценкой, а также динамика роста результатов на каждом этапе работы с текстом позволяют не только изучать характер конкретной интеллектуальной деятельности испытуемого, но и прогнозировать его поведение в других академических ситуациях.

Каждый из этапов работы испытуемого дает исследователю информацию о специфике протекания умственной деятельности испытуемого в процессе работы с информацией и позволяет судить об уровне его когнитивных умений.

Так, на *первом этапе* диагностируется быстрота ориентировки испытуемого в тестовом материале, скорость вхождения в работу. На *втором и третьем этапах* проявляется специфика интегративной умственной деятельности испытуемого: насколько глубоко и полно он может понять информацию; какова степень ее осмысления; умеет ли он сопоставлять новую информацию с уже усвоенной и корректировать процесс понимания. Самооценка на *заключительном этапе* результировала пройденные этапы работы, косвенно отражала степень удовлетворенности испытуемого ходом интеллектуальной деятельности и давала информацию о ее качестве. Анализ полученных результатов открывал перед исследователем многогранную картину особенностей личности, где особую роль играла самооценка.

#### **Пример типичного эксперимента.**

Испытуемые (учебная группа около 30 чел.) получают незнакомые (одинаковые) тексты. Экспериментатор ставит задачу: прочитать текст, понять содержание, как можно лучше осмыслить его и запомнить, постараться выделить ключевые моменты прочитанного и письменно изложить содержание. Сложность текста – уровень примерно девятого-десятого классов. Текст содержит теоретическую и фактологическую информацию.

*1 этап.* По команде «начали» студенты переворачивают текст и приступают к чтению. Время работы ограничено, соответственно темп чтения определен. По команде «закончили» испытуемые прекращают работу и переворачивают текст. Задача студента – изложить смысловое содержание прочитанного. Время письменного изложения не ограничивается, но обычно испытуемые завершают его почти одновременно. В конце работы студент должен оценить уровень усвоения



текста, т. е. предположить, какое количество информации (в процентах) ему удалось извлечь.

**II этап.** Снова предъявляется тот же текст. Задача испытуемого – сравнить содержание первичного и вторичного текстов, обратить внимание на возможные ошибки, неточности или пропуски информации. Не разрешается в процессе чтения что-либо записывать или исправлять. Важно помнить о задаче, которую поставил экспериментатор перед началом тестирования.

По истечении времени чтения каждый испытуемый дополняет изложение. Если что-то было изложено с ошибками (фактологическими, смысловыми и др.), то испытуемый, не исправляя текст предыдущего изложения, пишет об этом по-новому, более точно и полно. Как и в первом случае, в конце изложения испытуемый должен оценить уровень освоения текста по результатам двух этапов чтения-изложения. Самооценка фиксируется в конце второго изложения в процентах.

**III этап** чаще всего в нашем исследовании был заключительным. В отдельных случаях бывали четвертый и пятый этапы. Важно еще раз дополнить изложение, исправить смысловые неточности и зафиксировать это в третьем изложении. Как и ранее, испытуемый оценивает степень понимания, усвоения текста, свой конечный результат познавательной деятельности.

Результаты работы испытуемых с текстом представлены в изложениях (количество изложений должно быть равно количеству экспериментальных циклов). Если было три этапа, как в нашем случае, то исследователь имеет дело с тремя вторичными текстами-изложениями. Иногда испытуемый нарушает инструкцию и прекращает работу, ограничиваясь одним-двумя этапами. При этом он делает приписку, что нет необходимости работать дальше, так как текст им уже понят и освоен. Оценка изложений включает определение смысловой насыщенности каждого текста (наличия в изложении теоретической и фактологической информации). Каждый результат работы испытуемого с текстом выражается формулой (количественные результаты рассчитываются с помощью математической модели, в основе которой дитекстметод семантического анализа текста).

**Последний этап** – сравнение итогового показателя с самооценкой и анализ обнаруженных расхождений.

**В результате были получены блоки параметров**, включающие различные стороны (аспекты) интеллектуальной деятельности:

- готовность к работе (умственная работоспособность, быстрота включения в умственную работу, сосредоточенность в процессе умственной работы, стремление учиться на «отлично», умение самостоятельно осваивать информацию и др.);
- умения работать с информацией (умение конспектировать, умение излагать суть прочитанного, темп и качество чтения, умение быстро писать, умение работать со справочниками, словарями и др.);
- знания, или информационный каркас, которые являются основанием для структурирования поступающей информации (общий словарный запас, знание знаменательных исторических дат, знание имен выдающихся деятелей, знание экономико-географической информации и др.).

Выделенные параметры стали основой методики для диагностики когнитивных аспектов самооценки. Использовалась 7-балльная шкала: от «1» (низкая степень выраженности свойства) до «7» (высокая степень).

Для сопоставления когнитивных аспектов самооценки с объективными результатами интеллектуальной деятельности были выбраны параметры, определяющие качество работы с текстом:

- умение понимать информацию;

- умение запоминать информацию;
- умение конспектировать;
- темп и качество чтения;
- умственная работоспособность;
- сосредоточенность в процессе умственной работы;
- быстрота включения в умственную работу;
- умение излагать суть прочитанного.

Результаты всего комплекса исследований позволили сделать следующие **основные выводы**.

1) **Разработанный сопоставительный подход дает возможность осуществлять комплексную оценку субъективных и объективных показателей интеллектуальной деятельности в их естественной взаимосвязи.** Преимущества подхода заключаются в возможности осуществлять диагностику в единой шкале измерений. Сопоставительный подход помогает исследователю проникнуть в индивидуальные особенности оценочных суждений, лучше понять специфику самооценочного мышления в целом, объяснить природу неадекватности оценок, обнаруженных в процессе интеллектуальной деятельности.

2) Способ оценки объективных и субъективных показателей работы с информацией стал новым средством многопараметрического измерения результатов интеллектуальной деятельности. Он **позволяет объективно оценивать** одну из важных ее составляющих – **деятельность чтения и сравнивать объективную оценку результатов труда с самооценкой выполненной работы.** Данный способ позволяет прогнозировать академическую и профессиональную успешность.

3) Анализ взаимосвязей субъективных и объективных показателей интеллектуальной деятельности обнаружил, что **неадекватно высокая и чрезмерно высокая когнитивная самооценка снижает качество работы с текстом.** В свою очередь адекватная оценка результатов интеллектуальной деятельности улучшает качество работы, стимулирует познавательную активность индивида и создает основу для развития компетентности.

4) Была обнаружена **тенденция** значительной части респондентов **завышать результаты интеллектуальной деятельности на фоне объективно низких показателей.** Эта тенденция, условно названная **когнитивным эгоизмом**, обусловлена несформированным самооценочным мышлением, которое проявляется в слабом осознании качества своей работы. Когнитивные самооценки результатов труда у некоторых студентов завышены чрезмерно, а отношение к своим низким (объективным) результатам – специфично. У них возникает иллюзия трансляции смысла прочитанного, иллюзия квазипонимания, усвоения. Они не видят неконгруэнтности транслированных смыслов объективному содержанию. Интересно, что каузальная атрибуция некоторых студентов является трансферно-отрицательной: «я – о'кэй, это тест – не о'кэй». Даже после разъяснения смысловых ошибок полученный результат внутренне не принимается, игнорируется, быстро забывается. Кроме того, обнаружены значимые различия между юношами и девушками: более амбициозными в оценке своих умений оказываются юноши.

5) Характеристики выявленных пяти типов испытуемых (на основе модели познавательного чтения) соотнесены со средними значениями когнитивных аспектов самооценки (умение понимать информацию, умение запоминать информацию, умение конспектировать, темп и качество чтения, умственная работоспособность, сосредоточенность в процессе умственной работы, быстрота включения в умственную работу, умение излагать суть прочитанного и др.). Обнаружены индивидуальные различия по трем основным интеллектуальным

характеристикам – темпу работы с информацией, динамике роста показателей и устойчивости в достижении результата.

б) Выявлены психологические условия коррекции когнитивной самооценки на основе целенаправленной работы с текстами различной степени сложности и предметной направленности. В процессе этой работы совершенствуется, формируется мышление посредством системы макроопераций и операций, которые включают быструю ориентировку в содержании, выявление семантической структуры текста, реконструкцию текста в соответствии с целью чтения, свертывание содержания на уровне абзаца и всего текста, создание схем воспроизведения. В результате **улучшаются смысловая дифференциация, процессы понимания.**

Изучение самооценки без сопоставления с объективными показателями, по сути, малоэффективно. В целостный психологический процесс когнитивной самооценки могут вовлекаться разнородные представления о самом себе. Интерференция такого рода может приводить к различным феноменам, что обуславливает специфику познавательной деятельности индивида. В этом контексте когнитивная самооценка (самооценка познавательной и профессиональной деятельности) выполняет различные функции. Особое значение приобретает **самооценка как средство саморегуляции, саморазвития, улучшения объективных результатов.** Нормальная самооценка может выполнять метакогнитивную функцию, особенно сегодня, когда обучение в течение всей жизни является генеральной стратегией наиболее развитых стран мира.

В проведенных М. Б. Позиной исследованиях самооценки, помимо интегративной функции оценки образа Я, важным аспектом ее функциональной значимости является прогноз академических достижений. Данные самооценки результатов той или иной деятельности позволяют нам оценить когнитивные и мотивационные ресурсы, определить вектор индивидуально-личностного роста, создать условия для коррекции «интеллектуального поведения», выработать стратегию отношений с самим собой для избежания когнитивного диссонанса.

**В основе когнитивной самооценки** (самооценка познавательных и профессиональных компетенций) – **«осознание механизмов непонимания».** Чем более рефлексивной является личность, чем более адекватна она академической среде, тем быстрее и конструктивней происходит у нее осознание непонимания. У «когнитивных эготиков» экстрапунитивные механизмы направлены на защиту своего Я и блокируют процесс осознания непонимания. Их психическая и интеллектуальная энергия уходит на то, чтобы избежать когнитивного диссонанса путем самооправдания и защиты от «неудобной» информации.

Можете возразить: «Эти исследования и их результаты релевантны для студентов, или школьников. При чем здесь организационные психологи?». Отвечу на ваши возражения.

Метод изучения самооценки, разработанный М. Б. Позиной, универсален для всех возрастов и типов испытуемых. Чтение – это один из важнейших видов деятельности, связанный с пониманием. Овладев еще в детстве этим видом деятельности, мы с течением времени можем или развивать это умение, или пользоваться уже сформированным. **Чтение – это основной способ получения и обработки информации в ходе интеллектуальной деятельности человека в течении всей жизни.**

Взятый за основу метода именно этот вид деятельности, делает этот подход универсальным.

Выводы, к которым пришла автор методики, а главное прогностические функции, раскрытые в ходе обработки результатов исследования – это, по сути, **описание отправной точки работы организационного психолога.**

А именно:



- оценить когнитивные и мотивационные ресурсы персонала организации;
- определить вектор индивидуально-личностного роста сотрудников;
- создать условия для коррекции поведения персонала в различных условиях;

- психологическая поддержка сотрудника, выраженная в помощи в выработке «стратегии отношений с самим собой».

Предложенный вашему вниманию метод изучения когнитивной самооценки прост в применении. Его можно использовать для тестирования сотрудников как на момент приема на работу, так и для работы с уже нанятыми сотрудниками с целью.

Метод, разработанный М. Б. Позиной может пригодиться вам:

- чтобы настроить личные и групповые отношения на предприятии;
- чтобы определить и спрогнозировать возможности каждого сотрудника и всего коллектива;
- при подготовке персонала;
- для улучшения мотивации сотрудников;
- при обучении новых сотрудников.

#### ***Задания для самопроверки:***

1. Назовите условия и факторы, определяющие качество когнитивной самооценки.
2. В чем заключаются основные отличия сопоставительного подхода в исследовании когнитивной самооценки от других?
3. Очень часто текст, который кажется человеку понятным и не вызывает вопросов, в действительности ему непонятен. Перечислите факторы, определяющие успешность усвоения текста.
4. Опишите существующие гендерные различия, которые были выявлены в результате экспериментальных исследований М. Б. Позиной.
5. Перечислите основные выводы к исследованию М. Б. Позиной.

# Психология самооценки

## Оценка понимания и факторы успешной работы с информацией в деятельности организационного психолога

### Глоссарий

**Когнитивная самооценка** – это самостоятельно оцениваемая индивидом степень успешности акта интеллектуальной деятельности, или степень компетентности человека в определенной области познавательной деятельности, которую он может самостоятельно и адекватно оценить.

**Когнитивный эгоизм** – это завышение результатов своей интеллектуальной деятельности на фоне объективно низких показателей.

**Метакогнитивные компоненты** – «знание о знании», «мышление о мышлении», «осознание осознания». Совокупность знаний человека об основных особенностях познавательной сферы и способах её контроля. Четыре компонента метапознания: метакогнитивные знания, метакогнитивный опыт, цели и стратегии.

**Самооценочное мышление** – это способность человека давать мысленную оценку своим действиям и умение адекватно оценивать собственный прогресс в решении поставленных задач.

**Теоретическое мышление** – вид мышления, основанный на выделении и анализе основного исходного противоречия исследуемой ситуации или решаемой задачи. Поиск средства разрешения противоречия приводит к формированию способа действия, последний позволяет решать целые классы задач.

# Психология самооценки

## Самооценка в интеллектуальной деятельности и рефлексии над деятельностью

### *Цель изучения темы:*

- формирование системного взгляда на понятие «самооценка» применительно к интеллектуальной деятельности и рефлексии.

### *Задачи темы:*

- получить представление о личностных факторах, влияющих на качество самооценки;
- освоить информацию о типологии самооценочной деятельности;
- овладеть информацией о методах исследования психологии самооценки;
- иметь представление о трудностях исследования самооценки интеллектуальных достижений.

### *В результате изучения данной темы вы будете*

#### *Знать:*

- особенности модальностей и функций самооценки при формировании личности;
- разнообразие типов самооценки;
- особенности методов исследования самооценки;
- проблемное поле исследования самооценки интеллектуальных достижений.

#### *Уметь:*

- осуществлять сравнительный анализ самооценочного мышления в зависимости от его типа;
- выразить собственное критическое мнение о особенностях исследования феномена самооценки.

#### *Владеть:*

- опытом применения знания при формировании гипотезы исследования самооценочной деятельности;
- опытом применения знания о особенностях отбора методов и подборе методик исследования феномена самооценки.

### *Учебные вопросы темы:*

1. Личностные факторы, влияющие на качество самооценки.
2. Типология самооценочной деятельности.



3. Методы исследования психологии самооценки.
4. Трудности исследования самооценки интеллектуальных достижений.

### ***Вопрос 1. Личностные факторы, влияющие на качество самооценки***

**Самосознание** – это процесс и продукт интеграции отдельных аспектов своего опыта, образов своего Я и мира (образов других) в единое многомерное образование. Его функционирование обеспечивает осознание человеком уникальности собственной личности, формирование отношений к своему Я, самооценки и саморегуляции поведения. Самооценку можно определить как

- важнейшее личностное образование,
- центральный компонент структуры личности,
- результат интериоризации (перенесения извне вовнутрь) представлений и оценок о ней других,
- результат собственной активности, «самопостроения» своего Я,
- отражающий качественное своеобразие внутреннего мира личности,
- принимающей непосредственное участие в регуляции ее поведения и деятельности.

Процесс самооценки тесно связан с самопознанием личности. В случае направленности самопознания на публичные аспекты Я, оно способствует формированию социально-нормативного поведения. Фокусирование внимания на внутренних аспектах «самости», напротив, снижает значимость оценок социума и социальную активность в целом.

Результаты интегративной работы в сфере самопознания и эмоционально-ценностного отношения объединяются в особое образование самопознания личности – в самооценку, которая

- выражает функциональные свойства личности,
- отражает ее направленность и активность, наряду с другими факторами,
- является показателем уровня психического развития личности, ее самоопределения, «зеркалом» личностных качеств человека.

Самооценка, наряду с самокритичностью, как способностью оценивать особенности своей личности и поступков, является важной составляющей самопознания.

Основные механизмы самопознания, и, следовательно, самооценки, – идентификация и рефлексия. Идентификация представляет собой процесс формирования идентичности, а, следовательно, и самосознания зрелой личности, выступает в качестве условия возникновения ее объективной и дифференцированной самооценки. Рефлексия становится возможной благодаря усложнению когнитивных способностей личности. Она обеспечивает постоянное наполнение самопознания новым материалом, способствует его структурированию, помогает человеку адекватно реагировать на внешние условия.

Основная функция самооценки в психической жизни личности состоит в том, что она выступает необходимым условием, основным рычагом саморегуляции поведения и деятельности. Через включение самооценки в структуру мотивации деятельности, личность осуществляет непрерывное соотнесение своих возможностей, внутренних психологических резервов с целями и средствами деятельности. Высшая форма саморегуляции на основе самооценки состоит в своеобразном творческом отношении к собственной личности – в стремлении изменить, улучшить себя и в реализации данного стремления.

*Самооценка в процесс функционирования может принимать разную модальность:*

- категорическую, отражающую однозначную оценку субъектом своих психических или физических качеств,
- проблематичную, реализующую рефлексивное отношение субъекта к себе, ориентацию на предмет оценки с допуском его разноплановых трансформаций.

Временное содержание самооценки также позволяет выделить ее виды с соответствующими функциями.

Функция прогностической самооценки состоит в оценке субъектом своих возможностей, определении своего отношения к ним. Она актуализируется до начала деятельности и совершения поступка.

Функция актуальной самооценки проявляется в оценке и основанной на ней коррекции исполнительских действий по ходу развертывания деятельности.

Функция ретроспективной самооценки заключается в оценке субъектом достигнутых уровней развития, итогов деятельности, последствия поступков и т.п. она участвует в определении субъектом перспектив своего развития, поскольку в ходе ее актуализации он отмечает как позитивные, так и негативные стороны своей деятельности и личности.

Все три функции самооценки тесно связаны между собой. В реальной деятельности самооценивания постоянно наблюдаются их взаимопереходы и взаимопроникновения одной в другую.

Часто в психологической литературе упоминаются еще две функции самооценки: регулятивная и защитная.

Регулятивная функция самооценки связана с процессом осознания своих качеств и проявления их вовне, во взаимодействии с другими людьми. Процесс оценки на уровне ощущения связан с возникновением чувства удовольствия или неудовольствия в результате поступающей информацией от внутренних ощущений в отделы головного мозга и их сопоставления с прошлым опытом.

1. Опираясь на сформированную «рабочую модель мира и себя», человек оценивает свои «новые» с точки зрения сознания качества, которые проявляются в общении с другими.

2. На основании этой оценки возникает чувство удовольствия или неудовольствия.

3. Это побуждает индивида к определенной активности, направленной на себя, или вовне.

4. В результате модель себя и мира подвергается изменению.

Защитная функция самооценки тесно связана с защитными механизмами личности. Наиболее подробно сущность защитных механизмов раскрывается в психоанализе.

У самооценки имеется организующая функция, аналогичная стимулирующей функции внешних оценок, которая зависит от объективности самооценки и характера субъективных aberrаций, если самооценка неадекватна.

Таким образом, функциональная направленность и уровневая дифференциация самооценки ориентирует индивида относительно имеющихся эталонов, характеристикой которых является переживание успеха или неудачи в какой-либо деятельности. Это, в свою очередь, формирует определенную поведенческую модель, и она сигнализирует о различительной способности субъекта к оцениванию и позволяет исследователю диагностировать уровень имеющихся компетенций.

## ***Вопрос 2. Типология самооценочной деятельности.***

Сложности изучения феномена самооценки обусловлено разнообразием типологий самооценочной деятельности.



Рис. 1 Типология самооценки

Так, по видам самооценку подразделяют на общую и парциальную. Когда кто-либо считает себя хорошим человеком, это заключение принято считать общей самооценкой. Парциальная самооценка – это оценка в отдельных видах деятельности.

Кроме того, самооценка может быть актуальной (оценка уже достигнутого) и потенциальной. Потенциальную самооценку принято считать уровнем притязаний.

*В отечественной психологии используется следующая классификация самооценочного мышления:*

- прогностическая самооценка – оценка личных перспектив и свое отношение к потенциалу возможностей Я;
- актуальная самооценка осуществляет коррекцию действий в процессе конкретной деятельности;
- ретроспективная самооценка – это оценка достигнутых уровней развития, анализ выполненной работы, подведение итогов и прогноз последствий совершенных действий.

*Самая распространенная типология самооценки:*

- адекватная самооценка, соответствующая возможностям и достижениям человека;
- заниженная самооценка, которая проявляется в излишней и необоснованной самокритичности, недовольством своим внешним видом или



поступками, боязнью выступать на публике, неумении отказывать людям, излишней обидчивости, боязни допустить ошибку или не справиться с чем-то и др.

- завышенная самооценка – это искаженное представление человека о себе, характеризующееся безосновательным переоцениваем своих достоинств и абсолютным нежеланием признавать за собой какие-либо недостатки.

Следует учитывать, что одна из характеристик Я-концепции – динамичное развитие. Следовательно, самооценка меняется в зависимости от изменения идентичности. Так, американский психолог Э. Эриксон описал 8 стадий развития личности в зависимости от возраста. Это еще один фактор, которые следует учитывать при исследовании феномена самооценки.



Рис. 2 Эго-концепция Э. Эриксона

Ученые, занимающиеся изучением причин нарушения самооценки, разработали еще одну типологию самооценки. в теме 1 уже была описана классификация самооценки Н. Брандена, который выделил *два типа самооценки*:

- «гENUинная» (подлинная) – формируются в условиях, в которых воспитывается индивид;
- «псевдосамооценка», которая основывается на экстернатальных источниках, подпитывающихся такими паттернами, как восхищение или одобрение окружающих людей, определенный социальный статус, физическая привлекательность и иные внешние факторы.

Отечественный психолог Б.С. Братусь разработал трехкомпонентную модель самооценки, в которой поведение человека определяется динамикой изменений отношения к себе в пространстве трех осей координат: предсамооценки, уровня достижений и оценки других.

**Предсамооценка**, по мнению Б.С. Братуся, является генетическим предшественником самооценки и ее механизм воздействия обусловлен спецификой детско-родительских отношений, возникших в период раннего детства. При низкой предсамооценке уровень самооценки в большей степени будет определяться стимулами, которые поступают вместе с оценками окружающих в

зависимости от уровня достижений ребенка. Самооценка в таком случае поддается изменению или становится более гибкой.

При высокой предсамооценке возникает угроза несовпадения уровня притязаний и оценки результатов деятельности, что бессознательно воспринимается как неудача и вызывает у ребенка чувство неудовлетворенности. Если повысить самооценку не удастся или для ее повышения нет ресурсов, то субъект начинает прибегать к тактике избегания неудачи. Это, в свою очередь, приводит к упрощению форм существования и последующей социальной дезадаптации.

Существуют несколько вариантов поведения субъекта в трехмерном пространстве самооценки.

Если предсамооценка равна самооценке «принца» или самооценке «парии», то появляется нечувствительность субъекта к опыту. В этом случае включаются защитные механизмы, которые будут вытеснять, игнорировать или особым образом интерпретировать информацию, вступающую в противоречие с самооценкой.

Если предсамооценка неустойчива, то самооценка субъекта будет отождествляться с оценками окружающих, сигнализирующих об эффективности выполняемой деятельности. В этом случае самосознание человека будет полностью зависеть от внешнего влияния или внешних оценок. Опасность такого варианта поведения – конформизм, зависимость от предписаний референтной группы, неустойчивое эго.

Если предсамооценка выше уровня достижений и оценки других, то самооценка субъекта будет стремиться к росту, увеличивая уровень достижений. Однако, если личностный ресурс человека ограничен и отсутствует возможность повысить уровень достижений, возникает риск общей неудовлетворенности и разочарования в себе. Возможен вариант ухода от оценочных стандартов посредством асоциальных форм поведения или более мягкие формы психологических защит, такие как уход в мир «безоценочных» фанатичных увлечений театром, музыкой и различного типа хобби.

Если предсамооценка ниже уровня достижений и оценки окружающих, то самооценка будет повышаться по мере возрастания уровня достижений и изменения внешних оценок. Человек в одном случае может быть излишне осторожным, не очень уверенным или консервативным, в другом – стремиться к власти и подчинять себе других.

### ***Вопрос 3. Методы исследования психологии самооценки***

Проблема диагностики самооценки входит в более широкую область психологического знания – психодиагностику индивидуального сознания и самосознания.

В психологии разработано достаточно большое число разнообразных методов диагностики самооценки в целом и ее отдельных составляющих в частности. Каждый метод, методика, методический прием исследования имеет как достоинства, так и недостатки, а также наиболее оптимальную сферу применения.

Методы исследования самооценки были разделены на прямые, косвенные, экспериментальные и психосемантические.

К прямым методам исследования относятся прежде всего самоописание и самоотчет, которые могут быть как свободными, так и стандартизированными. В их основе – допущение о том, что получаемый от испытуемого самоотчет может адекватно отражать его представление о себе.

Указанные методы исследования отличаются прямым типом измерения и вербальным характером ответов. Например, в методиках типа «свободного самоописания» испытуемый отвечает на вопрос: «Кто я?». Обработка данных

суждений посредством контент-анализа позволяет исследователю выявить степень значимости определенных качеств для испытуемого.

К прямым методам исследования самооценки относятся также оценочные опросники и шкалы, которые допускают различную степень свободы и разнообразия ответов. К ним относятся:

- оценочный опросник Куперсмита,
- шкала самооценки Розенберга,
- Теннессийская шкала Я-концепции Питца,
- индекс адаптации и ценности Биллза,
- методика Дембо-Рубинштейн,
- «проба де Гriefe»,
- методика ранжирования,
- Q-сортировка Кона,
- процедура якорных примеров Тэйлора.

Главным достоинством прямых методов является большой объем информации, богатый и интересный материал, позволяющий сделать заключение о самооценке испытуемого. *Их основным недостатком являются:*

1. влияние внешних (личность экспериментатора, условия проведения исследования и т.д.) и внутренних (установки испытуемых – предрасположенность отвечать заведомо определенным образом, эффект социальной желательности, мотив социальной оценки, желание или нежелание раскрыться, сотрудничать с экспериментатором и т.д.) факторов на полученные данные;

2. сложность их обработки.

Наиболее спорным моментом является вопрос, касающийся прямых методов исследования: всегда ли прямой вербальный самоотчет – валидная и надежная мера исследования самооценки? Демонстрируемая самооценка может сильно отличаться от подлинной, реальной самооценки. О причинах говорилось в Теме 1.

Косвенные исследования самооценки разделяются на невербальные и проективные.

Невербальные методы используются для работы с испытуемыми, у которых наблюдаются различные трудности в вербализации своего запроса и состояния.

Проективные методы позволяют исследовать те аспекты самооценки, которые невозможно выявить при помощи прямых методов: скрываемую или отрицаемую самооценку, маскирующуюся за феноменом социальной желательности, а также неосознанную или частично осознанную самооценку, непосредственная вербализация которой затруднена.

*Общими для этого класса методов являются следующие черты:*

- неопределенность, неоднозначность используемых стимулов;
- отсутствие ограничений в выборе ответов;
- отсутствие оценки ответов как «правильных» или «ошибочных».

Использование проективных техник для изучения самооценки имеет особенность: они не являются инструментом, специально созданными для измерения самооценки. Это методы широкого диапазона применения, нацеленные на изучение целостной картины личности.

*Недостатки проективных методов:*

- нестандартизированность условий их проведения,
- отсутствие мер подсчета и норм,
- трудность обработки полученных данных,
- недоучет влияния личности экспериментатора.

Делаются попытки синтеза проективных и психометрических принципов исследования самооценки и самосознания. Примером являются:



- методика управляемой проекции В.В. Столпина,
- методика КИСС (косвенное изучение системы самооценок) Е.О. Федотовой и Е.Т. Соколовой.

Экспериментальные методы исследования открывают возможность целенаправленного конструирования такой ситуации, которая позволяет выделить и исследовать изучаемую переменную, выявить ее качественные и количественные характеристики.

Изначально экспериментальные методы были направлены на исследование уровня притязаний личности (методика Ф. Хоппе). Дальнейшие исследования привели к выводу о том, что уровень притязаний не является прямым показателем особенностей самооценки, как это вначале представлялось. Данная методика стала прототипом для создания различных приемов экспериментального исследования самооценки:

- реальная самооценка и уровень притязаний (Б.В. Зейгарник),
- экспериментальное манипулирование самооценкой (Wells, Warwell),
- самооценка при вызванном успехе и неудаче (Wylie).

Такие способы исследования часто используются для изучения самооценки детей. Специалистами в области возрастной психологии был разработан целый ряд специальных методических приемов, благодаря которым самооценка изучалась не прямо, а косвенно.

В экспериментальных исследованиях психологи получают возможность не только исследовать, но и формировать самооценку испытуемых.

Достоинством экспериментальных методик является то, что они позволяют сопоставить особенности самооценки испытуемого с результатами его конкретной деятельности и реальным поведением. Также их можно применять практически к любому контингенту испытуемых в возрастном и личностном аспектах. Недостатком этих методик является то, что они позволяют судить о самооценке лишь опосредованно, косвенно – через ее взаимодействие с уровнями притязаний, реальными и идеальными целями, результатами учебной деятельности и т.д.

**Психосемантические методы** исследования в последнее время все больше применяются для изучения личности, ее самосознания и самооценки. Их используют в тех областях психологической науки, где употребляются

- субъективное шкалирование,
- различные модификации семантического дифференциала,
- методики оценки сходства,
- техника репутационных решеток.

*Достоинства данных методик заключается в том, что они:*

- могут быть применимы к широкому контингенту испытуемых,
- позволяют реконструировать и интерпретировать самооценку непосредственно в терминах самого испытуемого,
- дают возможность проследить динамику самооценки,
- получить количественные результаты.

*Основные недостатки данных методов исследования:*

- сложность достижения необходимой степени косвенности измерения, которая позволила бы зафиксировать подлинную, а не демонстрируемую самооценку,
- трудности в обработке данных, поскольку требуются специальные компьютерные программы,
- не могут быть применены при экспресс-диагностике самоотношения и самооценки.

Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод, что для всесторонней и наиболее точной диагностики особенностей самооценки главным требованием к подбору методического аппарата является комплексность методов исследования.

Возникает вопрос: как действовать практикующим и организационным психологам, в ситуации, когда универсального метода диагностики самооценки пока не выработано? На сегодняшний день, существует множество авторских методик, основанных на принципе компиляции нескольких приемов изучения самооценки.

Для того, чтобы разработать свой подход к изучению самооценки необходимо, во-первых, хорошо ориентироваться в существующих методиках и методах, во-вторых, *учитывать целый ряд факторов, таких как:*

- задачи и цели исследования,
- контингент обследуемых,
- условия тестирования,
- собственные личностные особенности и опыт,
- способы обработки результатов исследования.

#### ***Вопрос 4. Трудности исследования самооценки интеллектуальных достижений***

В ходе изучения феномена самооценки психологи регулярно сталкиваются с рядом трудностей, которые обусловлены сложностью предмета исследования. *По результатам можно говорить об определенном круге проблем.*

1. В основе многих методик лежит гипотеза о самооценке как об относительно стабильной характеристике. В то же время было доказано эмпирическим путем ситуативность самооценки.

2. Среди самых известных зарубежных шкал самооценки – опросники, разработанные более полувека назад. Это очень простые и очевидные срезы общей самооценки. В арсенале отечественных средств измерения самооценки методик самоотчета очень много. Все они доказали свою устойчивость во времени и безусловно могут быть полезны в качестве оценки общего самоуважения. Однако если самооценку рассматривать как часть иерархически многомерного конструкта Я-концепции, то при определенных обстоятельствах единая глобальная мера самооценки может давать противоречивые результаты и не обнаруживать значимых корреляций с другими переменными.

3. Было обнаружено, что самооценка, основанная на самоотчетах, не коррелирует с отчетами экспертов. Объяснение подобных рассогласований можно найти в целом ряде известных теорий.

Согласно теории Л. Фестингера человек стремится избежать когнитивного диссонанса. Он возникает на фоне рассогласования между тем, что он думает о себе, например, в области личных достижений и способностей, и той информацией, которую он получает от окружающих людей. В теории Дж. Келли когнитивное рассогласование связано со стремлением интерпретировать информацию в рамках привычных когнитивных схем, желаний и ожиданий, обусловленных личностными смыслами. Человек активно создает свой субъективный мир и творит индивидуальную реальность, опираясь на свои привычные когнитивные модели в интерпретации событий. В теории Ф. Зимбардо люди демонстрируют твердую непреклонность в вопросах, которые касаются их личности, привычного образа жизни и деятельности, и там, где они остро чувствуют угрозу своей идентичности.

4. Возможности экспертов при диагностике самооценки ограничены. У них нет объективного стандарта валидности оценок. Результаты исследования во многом будут зависеть от личности самих экспертов, которые колоссально отличаются друг от друга.

5. Подавляющее большинство испытуемых оказываются не готовы к ситуации самооценивания. И здесь начинают действовать защитные механизмы человека, в попытках снизить уровень тревожности по отношению к «непонятному процессу». Все психологи знают, что тенденция к выбору социально желательных ответов при заполнении опросников самоотчета является основным фактором, искажающим достоверность полученных результатов. При этом появление таких ответов обусловлено не сознательной фальсификацией или преднамеренной ложью, а неосознанным желанием выглядеть не хуже других.

6. Исследования самооценки, которые проводили в эти годы российские и зарубежные ученые, выявили сложность количественного измерения этого многогранного конструкта. Оказалось, что практически невозможно в одном исследовании охватить все структурно-динамические характеристики феномена самооценки. Причины находились в понятийном пространстве самого конструкта, где «самооценка» и «самооценочная деятельность» тесно связаны и взаимообусловлены. Дело в том, что самооценка одновременно является и исходной, и результирующей стороной самого самооценочного процесса. А сам процесс, по своей сути, субъективен.

7. Во всех отечественных и зарубежных исследованиях, посвященных самооценке, была обнаружена основная проблема. Она заключается в том, что измеряется не сам процесс рождения самооценок, а фиксируются уже готовые оценки, которые отражены в мышлении индивида, в структуре его личностных свойств или черт, в специфике выполняемой деятельности. Кроме того, даже имея классификацию самооценки с точки зрения ее структурно-динамических характеристик, до сих пор недостаточно проработан вопрос ее формирования и той роли, которую она выполняет как механизм произвольной психической саморегуляции.

И последний вопрос, актуализировавшийся в последние годы, это соотношение методов и предмета изучения с направлением исследования. Диагностика самооценки применяется к самым различным сторонам жизнедеятельности человека.

- Исследуются различные формы социального поведения (с 1982 г.);
- проводится анализ самооценки у различных этнических групп (с 1991 г.);
- изучается самооценка компетентности в отдельных областях жизнедеятельности человека (с 1993 г.);
- осуществляется самооценка самооэффективности и здоровья у различных групп населения (с 1991 г.);
- ученые на протяжении многих лет проводят мониторинг уровня самоуважения и самооценки у детей и подростков в разных странах (с 1983 г.);
- в течение многих лет ученые исследуют гендерную специфику различий в уровне самооценки мужчин и женщин (с 1974 г.).

В фокусе внимания исследователей оказывается, как правило, один из аспектов феномена самооценки, актуальный для определенного направления жизнедеятельности. Применение, условно оцениваемых как «универсальные», методов изучения дает крайне противоречивые результаты, которые невозможно обобщить и выявить какие-либо корреляции. Сейчас уже становится понятно, что для диагностики самооценки имеет смысл четко описывать предмет и объект исследования – сторона жизнедеятельности человека, определяющие ее факторы, задействованные в ней элементы Я-концепции.

Ближе всего к изучению самооценки деятельности находятся исследования самооэффективности в рамках теории Альберта Бандуры. Это понятие было предложено Бандурой в качестве центрального конструкта в его социально-когнитивной теории. Автор высказал гипотезу о том, что вера человека в



эффективность собственных действий в существенной степени влияет на его поведение. Объяснение было следующим: человек боится и избегает тех социальных ситуаций, с которыми он не сумеет справиться, однако активно и наступательно проявляет себя, когда уверен в своих способностях и верит в успех собственных действий. По мнению Бандуры, осознание человеком степени своей самоэффективности приводит его к желаемому результату и достижению успеха.

**Самоэффективность** проявляется в том, как себя люди чувствуют, думают и действуют. Разработанная в рамках этой теории «Шкала оценки самоэффективности» (авторы Р. Шварцер и М. Ерусалим, Берлинский свободный университет, 1993) предназначена для оценки Я-концепции через самооценку образа себя, субъективную оценку некоторых аспектов академической и социальной компетентности. Разработчики шкалы исходили из предположения о том, что общая самоэффективность является центральной и достаточно стабильной характеристикой, связанной с такими проявлениями личности, как высокое самоуважение, оптимизм, общая и ситуативная тревожность, застенчивость, пессимизм.

Следует отметить, что в основе зарубежных исследований последних десятилетий лежит представление о самооценке как об иерархической, многоаспектной модели Я-концепции. Пример: опросник личной и академической Я-концепции (PASCI), в который включены шкалы общей самооценки и шесть дополнительных шкал частных аспектов Я-концепции. Две шкалы предназначены для оценки социального принятия и социальной тревожности, две другие – для оценки внешности и физических способностей, и следующие две шкалы – для самооценки вербальных и математических способностей.

Считается, что показатели общей самооценки Я-концепции коррелируют с последующими академическими и профессиональными достижениями, предсказывают их и влияют на них. Однако, как показали дальнейшие исследования, подобная корреляционная связь обнаружена лишь в отношении тех людей, для кого учебные достижения занимают высокое место в их личной системе ценностей. В иных случаях значимой связи с учебными достижениями или интеллектуальной деятельностью не обнаружено.

Измерение самооценки, как видится, следует проводить в ходе специфической интеллектуальной деятельности, когда перед индивидом ставится задача в процессе осмысления и последовательного поиска верного решения соизмерять субъективные представления о полученных результатах с объективными критериями качества их выполнения. Методологическую базу постановки подобных задач можно найти в исследованиях российских ученых (Бершадский М. Е., Борисова Ю., Гребнев И., Голубева Э. А., Кондратьева А. С., Неволин И. Ф., Путляева Л. В., Шмелев А. Г. и др.). Иначе говоря, для понимания механизма самооценки респонденту следует предлагать такой диагностический формат, при котором он, выполняя какое-то конкретное действие, имел бы возможность сравнивать данные своих представлений о качестве измеряемого параметра с реальными показателями успешности выполняемой им работы.

Ближе всего к решению этой задачи стоят методы оценки общеакадемических компетенций, позволяющие исследователям посредством анализа оценочных суждений индивида, специфики его самооценочного мышления и уровня развития рефлексии оценить процесс и продукт деятельности.

#### **Задания для самопроверки**

1. На конкретных примерах изобразите поведенческие роли людей с низкой, высокой и адекватной самооценкой.
2. Как уровень самооценки влияет на эффективность профессиональной деятельности. Приведите примеры.

3. Почему единая глобальная мера самооценки не является надежным инструментом при анализе интеллектуальной и профессиональной деятельности?

4. В исследованиях, посвященных изучению самооценки в области интеллектуальных достижений, было обнаружено, что самооценка, основанная на самоотчетах, не коррелирует с отчетами экспертов. Почему это происходит?

5. Как теория самоэффективности связана с самооценкой деятельности? Укажите ключевые аспекты измеряемого конструкта.

# Психология самооценки

## Самооценка в интеллектуальной деятельности и рефлексия над деятельностью

### Глоссарий

**Адекватная самооценка** – соответствующая возможностям и достижениям человека.

**Актуальная самооценка** осуществляет коррекцию действий в процессе конкретной деятельности.

**Валидность** – обоснованность и пригодность применения методик и результатов исследования в конкретных условиях.

**Завышенная самооценка** – это искаженное представление человека о себе, характеризующееся безосновательным переоцениваем своих достоинств и абсолютным нежеланием признавать за собой какие-либо недостатки.

**Заниженная самооценка** – проявляется в излишней и необоснованной самокритичности, недовольством своим внешним видом или поступками, боязнью выступать на публике, неумении отказывать людям, излишней обидчивости, боязни допустить ошибку или не справиться с чем-то.

**Защитная функция самооценки** – обеспечение относительной стабильности личности и ее независимости.

**Идентификация** – это психологический процесс, посредством которого индивид усваивает аспект, свойство или атрибут другого и полностью или частично трансформируется моделью, которую предоставляет другой.

**Идентичность** – свойство психики человека в концентрированном виде выражать для него то, как он представляет себе свою принадлежность к различным социальным, экономическим, национальным, профессиональным, языковым, политическим, религиозным, культурным, гендерным, расовым и другим группам или иным общностям, или отождествление себя с тем или иным человеком, как воплощением присущих этим группам или общностям свойств.

**Категорическая модальность самооценки** отражает однозначную оценку субъектом своих психических или физических качеств.

**Косвенные методы исследования** – это фокус-группа, глубинное интервью и проекционные методы (ассоциативные методы, испытание при помощи завершения предложений, тестирование иллюстраций, разыгрывание ролей, ретроспективные беседы, беседы с опорой на творческое воображение).



**Общая самооценка** отражает уровень самоуважения, принятие или непринятие себя в целом.

**Организирующая функция самооценки** аналогична стимулирующей функции внешних оценок, которая зависит от объективности самооценки и характера субъективных аббераций, если самооценка неадекватна.

**Парциальная самооценка** – это оценка в отдельных видах деятельности.

**Предсамооценка** – это генетический предшественник самооценки, и ее механизм воздействия обусловлен спецификой детско-родительских отношений, возникших в период раннего детства.

**Проблематичная модальность самооценки** реализует рефлексивное отношение субъекта к себе, ориентацию на предмет оценки с допуском его разноплановых трансформаций.

**Прогностическая самооценка** – оценка личных перспектив и свое отношение к потенциалу возможностей Я.

**Прямые методы исследования** – опросы и наблюдения.

**Психосемантические методы исследования** – это способы исследования психических явлений, основанные на установлении семантических (смысловых) связей и анализе индивидуальных систем значений и смыслов.

**Регулятивная функция самооценки** связана с процессом осознания своих качеств и проявления их вовне, во взаимодействии с другими людьми.

**Ретроспективная самооценка** – это оценка достигнутых уровней развития, анализ выполненной работы, подведение итогов и прогноз последствий совершенных действий.

**Рефлексия** – способность сознательно обращать внимание на свои мысли, эмоции и поведение, оценивать принятые решения и перспективы.

**Самосознание** – это процесс и продукт интеграции отдельных аспектов своего опыта, образов своего Я и мира (образов других) в единое многомерное образование.

**Функция актуальной самооценки** проявляется в оценке и основанной на ней коррекции исполнительских действий по ходу развертывания деятельности.

**Функция прогностической самооценки** состоит в оценке субъектом своих возможностей, определении своего отношения к ним. Она актуализируется до начала деятельности и совершения поступка.

**Функция ретроспективной самооценки** заключается в оценке субъектом достигнутых уровней развития, итогов деятельности, последствия поступков и т.п. она участвует в определении субъектом перспектив своего развития, поскольку в ходе ее актуализации он отмечает как позитивные, так и негативные стороны своей деятельности и личности.

**Экспериментальные методы исследования** – это исследование каких-либо явлений путем активного воздействия на них при помощи создания новых условий, соответствующих целям исследования, или же через изменение течения процесса в нужном направлении.

# Психология самооценки

## Самооценка как объект психологического анализа

### **Цель изучения темы:**

- формирование системного взгляда на теорию и психологическую практику исследования самооценки.

### **Задачи темы:**

- получить представление об этапах формирования теории самооценки в западной психологической науке;
- освоить информацию об основных проблемах в изучении самооценки в зарубежной психологии;
- овладеть информацией об особенностях развития теории самооценки в отечественной науке;
- иметь представление об основных понятиях теории самооценки: «Я-концепция» и рефлексия.

### **В результате изучения данной темы вы будете**

#### **Знать:**

- особенности теоретико-методологических исследований самооценки;
- проблемы неадекватной самооценки в практике человека
- значение самооценки в условиях учебной и профессиональной деятельности;
- место самооценки в структуре «Я-концепции» личности и роль процесса рефлексии в ее формировании;

#### **Уметь:**

- осуществлять сравнительный анализ теорий самооценки западных и отечественных психологов;
- выражать собственное критическое мнение о феномене самооценки.

#### **Владеть:**

- опытом применения знания при формировании собственного взгляда на феномен самооценки, особенности применения данного понятия в профессиональной и учебной деятельности;

- опытом применения знания о понятии самооценка при решения практических задач в учебной и профессиональной деятельности, осмысления личных события и явления, руководствуясь принципами научной объективности.

### **Учебные вопросы темы:**

1. Теоретико-методологический обзор исследований самооценки.
2. Проблема завышенной самооценки в условиях учебной и профессиональной деятельности.
3. Современные стратегии управления обучением
4. Самооценка в структуре «Я-концепции» личности. Самооценочный дисплей в анализе поведения и деятельности.

### **Вопрос 1. Теоретико-методологический обзор исследований самооценки**

«Самооценка», «низкая самооценка», «высокая самооценка» Эти слова вошли в наш обиход. Что касается практики психологического консультирования, то «заниженная самооценка» является одной из самых распространенных жалоб, с которыми клиенты обращаются за помощью к психологу.

Понятие «самооценка» появилось в научной литературе в 1890 году, и с тех пор привлекает к себе внимание ученых. На сегодняшний день существует более 60 определений этого понятия, и по самым скромным подсчетам было обсуждено в более чем 25000 научных публикаций. Кроме психологии эта тема рассматривается и в других гуманитарных областях, такие как философия, социология, педагогика.

С чего же все начиналось? В конце XIX века в 1890 г. был обозначен в психологии новый предмет изучения – самооценка индивида. Точкой отсчета исследований по данной теме является выход работы «Принципы психологии» американского психолога и философа Уильяма Джеймса (1842–1910 гг.). Он предложил новый подход, центральным понятием которого стало «Я» человека.

У. Джеймс ввел такое понятие как «актуальное Я», которое определяет важные для личности сферы жизнедеятельности. Именно в них человек планирует самореализоваться, добиться определенных достижений. После определения основной «линии» своего «Я», формируется так называемое «идеальное Я»: каким я буду добившись успеха в выбранной сфере. Это область притязаний человека. Понятие самооценки было представлено У. Джеймсом как математическое отношение реальных достижений индивида к его притязаниям (рис. 1).

$$\text{Самооценка} = \frac{\text{Достижения (то, чего мы добились)}}{\text{Притязания (то, чего мы хотели бы добиться)}}$$

*Рис. 1. Понятие самооценки*

Соответственно, чем больше достижения, тем выше самооценка. Субъективный «успех» или «неуспех» в выбранной значимой сфере будет иметь серьезные психологические последствия.

Таким образом, самооценка по У. Джеймсу – это эмоциональное образование, в котором присутствует неудовлетворенность или удовлетворенность личности самим собой.

У. Джеймс указывает на пути повышения и снижения самооценки, через увеличение успехов, или, наоборот, снижение уровня притязаний. И считал рациональным второй путь, обосновывая это тем, что любое расширение нашего «Я» влечет за собой лишнее бремя притязаний.

Многие из озвученных У. Джеймсом идей актуальны и по сей день, активно применяются на практике при построении техник повышения самооценки.



Рассматривая хронологию формирования понятия «самооценка», следует отметить вклад американского социального психолога Чарльза Кули (1864–1929 гг.) и его теории «зеркального Я».

Ч. Кули называл важнейшим признаком социального существа способность выделять себя из группы и осознавать свое «Я». Происходит это через общение с другими людьми и усвоение их мнений о себе. «Зеркальное Я» – это общество, которое служит своеобразным зеркалом. Ч. Кули предположил, что Я состоит из Я-чувств, которые оформляются через отношение с другими. Он выделил три стадии построения «зеркального Я» (Рис. 2).



*Рис. 2. Три стадии построения «Зеркального Я»*

Ч. Кули отметил следующие особенности процесса построения «зеркального Я».

1. Рефлексия – источник понятия самих себя: наблюдая ответы других людей, или воображая, какими они должны быть. Только так мы способны оценивать самих себя и собственные действия.

2. Наше понимание себя – процесс, а не фиксированное состояние, оно всегда развивается по мере нашего взаимодействия с другими, мнение которых о нас постоянно изменяется.

3. Человек не является пассивным приемником, напротив, он активно манипулирует решениями других, отбирая их, каким следует придерживаться или нет, оценивает роли партнеров. Мы склонны принимать только те ракурсы, которые подтверждают наше собственное представление о себе, и сопротивляемся всем другим.

4. Если образ, которые мы видим в «зеркале» или только воображаем, что видим, благоприятен, наша Я-концепция получает подкрепление, а действия повторяются. А если неблагоприятен, наша Я-концепция пересматривается, а поведение изменяется.

Таким образом, интерпретация действия социума по отношению к человеку – основа формирования самооценки.

Теория «зеркального Я» Ч. Кули стала основой для многочисленных западных экспериментальных исследований, в которых были обнаружены связи между частными самооценками «образа Я» и оценками значимых окружающих.

Следующее направление, внесшее значительный вклад в развитие теории самооценки, – психоанализ. Основа концепции З. Фрейда (1856–1939 гг.) – «система Я» (Рис.1)



Рис. 3. Структура личности по З. Фрейду.

Центральное место занимает «Я», которое учитывает требования общества, социальные нормы и идеалы, принятые личностью, и противостоит давлению «Оно» – бессознательному влечению. «Я» стремится согласовать стремление «Оно» с требованиями реальности, регулирует, уравнивает противоположные импульсы с помощью механизмов психологической защиты.

«Сверх-Я» – совесть, самонаблюдение, цензура, формирование идеалов. С одной стороны, оно содействует «Я» в овладении бессознательными влечениями «Оно», а с другой – оказывает на «Я» давление, карая в случае конфликта с его идеалами.

Таким образом, инстанция Сверх-Я так или иначе включает способность к критической самооценке – соотнесению собственных помыслов и поведения с усвоенной системой ценностей, обуславливая чувство вины или, наоборот, чувство самоуважения и гордости.

Само понятие «самооценка» не было в фокусе внимания основоположника психоаналитического направления З. Фрейда. По его мнению, в связи с постоянным конфликтом между внутренними побуждениями и внешними запретами адекватно высокая самооценка невозможна в принципе. Вследствие столкновения идеального и реального «Я» личность либо переоценивает себя, либо недооценивает.

Следует отметить отличие концепции З. Фрейда от теории У. Джеймса. Если последний рассматривал самооценку как результат истории успехов и неудач, то в психоаналитическом подходе самооценка – это процесс и результат идентификации «Я» со «Сверх-Я». И распространяется этот процесс не только на выбранную значимую сферу, а на все сферы жизнедеятельности человека.

Следующий этап в развитии теории «самооценки» связан с таким направлением, как гуманистическая психология. Основные утверждения этого направления связаны с рассмотрением личности каждого человека как уникальной, целостной, автономной, свободной, позитивной, стремящейся к личностному

росту, творческой. Вопросы самоактуализации и самореализации, формирования «Я-концепции» являются центральными в гуманистической психологии. Представители этого направления – Г. Олпорт, А. Маслоу, К. Роджерс.

Одним из существенных вкладов гуманистического направления в развитие психологии – разработка мотивационной теории, согласно которой поступки людей мотивированы потребностями осознанными или неосознанными. Осознанные потребности – это наши интересы, установки и цели, которые толкают на совершение определенных действий.

Процесс мотивации непрерывен, бесконечен и изменчив. И он является универсальной характеристикой практически любого организмического состояния.

Согласно теории А. Маслоу потребности разделяются на первичные (физиологические и интуитивные) и вторичные – жизнедеятельность человека в обществе. Именно к последним относится потребность в признании.



Рис. 4. Теория иерархии потребностей А. Маслоу

Потребности этого уровня подразделяются на два класса.

- В первый входят желания и стремления, связанные с понятием «достижения»: самоуважение, уверенность, компетентность.
- Во второй класс – потребность в уважении со стороны окружающих, признании личных достижений человека и их высокой оценке, завоевании высокого статуса, славы, служебном росте и лидерстве в коллективе. Они связаны с понятием «репутация».

Как следствие, удовлетворение потребности в оценке, в уважении порождает чувство уверенности в себе, чувство собственной значимости, компетентности, силы, адекватности, полезности, необходимости. И наоборот, неудовлетворенная потребность в уважении и самоуважении вызывает у человека чувство униженности, слабости, беспомощности, которые, в свою очередь, запускают развитие невротических реакций.

Таким образом, самооценка поддерживается двумя основными источниками – достижениями и репутацией.

А. Маслоу отмечал следующие особенности формирования самооценки.

1. Самооценка лишь тогда будет устойчивой и здоровой, когда она основана на реальных способностях, знаниях и умениях человека.
2. Самооценка будет зависеть от целей, которые человек преследует.



3. Человек переоценивает то, что связано с удовлетворением наиболее значимых, но пока неудовлетворенных потребностей. И, наоборот, недооценивать важность того, что для него кажется менее важным.

4. Человек будет склонен недооценивать и обесценивать важность того, что уже послужило удовлетворению его актуальных потребностей. «Даже много достигшие в жизни люди... постоянно вынуждены искать баланс в удовлетворении своих потребностей принадлежности и самооценки».

Самооценка обеспечивает «прятие себя», необходимое условие для перехода на следующий уровень потребностей, связанных с самовыражением. При этом важно: отсутствие самодовлеющего чувства вины и стыда; принятие своей сущности со всеми присущими ей изъянами и недостатками.

Выше были представлены 4 ключевые концепции, послужившие источником формирования понятия «самооценки» в западной психологии:

1. теоретические положения У. Джемса в русле прагматической психологии,
2. психоанализ З. Фрейда,
3. теория Ч. Кули – представителя символического интеракционизма,
4. концепция А. Маслоу в русле гуманистической психологии.

Во второй половине XX века в русле каждого из перечисленных направлений продолжали развиваться теории самооценки.

Среди работ представителей направления неопрейдизм следует отметить изыскания Р. Уайта. По его мнению, основу самооценки составляет компетентность, под которой подразумеваются необходимые навыки, чтобы справляться с жизненными трудностями. Они вырабатываются в ходе взаимодействия с окружающей действительностью. Соответственно, человек может реагировать на жизненные трудности или через развитие компетентности, или через различные защитные формы, то есть ригидно. Историческое значение теории Р. Уайта заключается в том, что он поместил феномен самооценки в контекст развития личности. В отличие от своих предшественников (А. Адлера, К. Хорни), считавших, что самооценка формируется только в детстве, обосновал, что самооценка продолжает свое развитие и в зрелом возрасте.

Отправной точной теоретических построений представителя интрекционистского подхода М. Розенберга было представление о самооценке как некоторое образование, формирующихся посредством влияния на человека внешней среды. Важную роль в ее формировании принадлежит социальным и культурным факторам. Он изучал влияние на самооценку таких факторов как религия, принадлежность к социальному классу и т.д. Уровень самооценки определяется тем, насколько «реальное Я» человека соответствует/или нет его «идеальному Я». Чем меньше разрыв, тем выше самооценка. М. Розенберг разработал шкалу самооценки для измерения уровня самоуважения.

С. Куперсмит в русле бихевиорального направления рассматривал самооценку как установки на принятие или осуждение себя и степень, в которой человек считает себя способным, значимым, успешным и ценным. Основа развития самооценки закладывается в детстве под влиянием отношения родителей к ребенку. Главные условия ее становления: родительская теплота, определенные границы, уважительное обращение. В фокус внимания С. Куперсмита были вопросы повышения и оптимизации самооценки, и изучение факторов, влияющих на повышение и снижение ее уровня. Он разработал новую типологию самооценки: негативная, умеренная, неадекватная. Оценка себя производится по четырем базовым основаниям: власть, значимость, добродетель и компетентность, таким образом были определены направления терапевтического воздействия при работе с самооценкой клиента. С. Куперсмит разработал опросник для измерения уровня самооценки детей и взрослых.

Когнитивное направление представлено работами С. Эпштейна. Основные положения его теоретических построений следующие:

- самооценка – базовая потребность личности быть достойной любви;
- следует уделять особое внимание отношениям между самооценкой и «теориям» (представлениям) человека о мире, о себе, об окружающих – «персональной теории реальности»;
- между самооценкой и «персональной теорией реальности» возникают конфликты, которые обладают особой значимостью и силой;
- самооценка имеет иерархическую структуру: основание – базовая самооценка, наиболее устойчивая и закрепленная; промежуточная – самооценка в различных областях жизнедеятельности; ситуативная – каждодневные, изменчивые суждения.

Н. Бранден определял самооценку как экзистенциальную потребность. Она формируется под влиянием как внешних, так и внутренних факторов. Возникает в результате внутренней работы человека, и состоит из уверенности в своей способности думать, справляться в жизненными задачами; уверенности в праве быть успешным и счастливым, праве заявлять о своих потребностях и желаниях, наслаждаться результатами своих усилий.

Н. Бранденом были определены 6 основных сфер/практик, которые помогут выстроить здоровую самооценку. И разработана программа, содержащая конкретные упражнения, график работы для выстраивания здоровой самооценки.

Это наиболее значимые работы западных психологов о самооценке. В целом, в течении прошлого века ими была проделана колоссальная работа и были заложены основные принципы и подходы к изучению этого феномена. К основным заслугам следует отнести:

- рассмотрение феномена самооценки неразрывно связано с понятием «Я» человека;
- отмечено, что формирование самооценки связано с развитием личности человека;
- было введено и рассмотрено такое понятие как «психологические защиты» и актуализация их роли в процессе самооценки;
- процесс самооценки вызывает сильные эмоции, направленные на «себя»;
- рассматривалась глобальная самооценка, как единая система оценки человека самого себя без привязки к какой-либо конкретной ситуации или виду деятельности;
- уделено значительное внимание особенности формирования самооценки в детском возрасте;
- работы западных психологов имеют прикладной аспект, отсюда и основные вопросы, с которыми работали: как «померить» самооценку? Как можно изменить самооценку?

## **Вопрос 2. Проблема завышенной самооценки в условиях учебной и профессиональной деятельности.**

Во второй половине XX века в западной психологической науке феномен самооценки привлек к себе большое внимание научной общественности. Это связано с тезисом о существенной роли самооценки в жизни человека. Выражается она в таких понятиях, как высокие и низкие показатели, адекватный или неадекватный уровень.

Возникло огромное количество исследований различных аспектов самооценки и ее роли во многих сферах жизнедеятельности. Впечатляющим следствием активного освоения темы самооценки в западной культуре стало

значительное число научных публикаций, в соответствии с которыми низкая самооценка стала однозначно рассматриваться как причина множества негативных переживаний и поведенческих проявлений ее обладателей. Социальные и личные проблемы (насилие, дискриминация, расизм, убийства, подростковая беременность, суициды, депрессия, алкоголизм, наркомания, плохая успеваемость и пр.), согласно точке зрения авторов многочисленных исследований, оказались следствием негативной самооценки, в то время как высокая самооценка приобрела статус источника благополучия, удовлетворенности жизнью и высоких достижений.

Самооценка стала восприниматься как важнейший психологический ресурс человека или даже как его достояние, что неизбежно привело западное общество к формированию массовой потребности в достижении высокого уровня самооценки, к возникновению целого движения за повышение самоуважения (self-esteem movement). Разрабатывались различные программы, направленные на повышение самооценки, создавались ассоциации самооценки (NASE в США), данная проблема начала приобретать государственный масштаб.

Тем временем дальнейшее накопление эмпирических данных привело к разочарованию – оказалось, что высокая самооценка и ее достижение не только не являются однозначным условием социального и личностного благополучия, но могут привести к обратному результату. Те же самые проблемы в виде алкоголизма, расизма, насилия и др. могут рассматриваться как следствие погони за высокой самооценкой и самоуважением. Все это привело к значительной трансформации представлений о функциях самооценки и ее роли в регуляции жизнедеятельности. В условиях нарастающей склонности людей испытывать нереалистичский оптимизм по поводу своих успехов и ожиданий результаты исследований самооценки, изложенные в зарубежных работах, вызывают все больше и больше вопросов.

Первый вопрос связан с мифом о высокой самооценке. Принято считать, что высокая самооценка – это залог жизненного успеха личности. Высокая самооценка служит трамплином для роста и создает основу профессиональной компетентности человека. Она влияет на становление и развитие личностных, когнитивных, социальных аспектов деятельности субъекта, определяет эффективность и результативность его работы.

Это положение было принято за аксиому, не требующую доказательств. Публиковались работы и доклады о важности высокой самооценки, но при этом не приводились никакие статистические доказательства.

Через 30 лет западные ученые обнаружили, что самооценка не оказывает заметного влияния на индивидуальные цели, не влияет на формирование устойчивых учебных достижений. Глобальная мера самооценки приводит к весьма противоречивым результатам. Высокое мнение о себе может не коррелировать с показателями интеллектуальной деятельности. Общее оценочное отношение к себе не является устойчивым.

Второй вопрос исследования самооценки связан с причинами ее нарушений. Канадский психолог Натаниель Бранден в книге «Психология самооценки» указывает, что существующие два типа самооценки – «псевдосамооценка» и «гenuine» (подлинная) – формируются в условиях, в которых воспитывается индивид. Псевдосамооценка основывается на экстернатальных источниках, подпитывающихся такими паттернами, как восхищение или одобрение окружающих людей, определенный социальный статус, физическая привлекательность и иные внешние факторы.

Эта гипотеза помогает объяснить, почему многие люди демонстрируют высокие показатели самооценки по вопросникам, называемым психологами фактором социальной желательности. А поскольку зависимость от внешних



факторов является для таких личностей перманентной угрозой, они вынуждены справляться с ней с помощью социально желаемых оценок. Экстернальные источники с трудом поддаются контролю и не могут способствовать адекватному самовосприятию действительности, а значит, понижают способности к рефлексии и осмыслению своего Я. Рождается аффект неадекватности, как правило, приводящий к серьезным психологическим проблемам.

Психологические проблемы, связанные с неадекватно заниженной самооценкой и формированием стойко отрицательного эмоционального состояния, могут вызывать повторяющиеся ситуации неуспеха. И наоборот, неправильно сложившаяся завышенная самооценка в условиях внутриличностного конфликта заставляет индивида сохранить устоявшееся высокое мнение о себе, игнорируя зарождающиеся сомнения в адекватности самооценок.

Последствия социально желательных самооценок очевидны. Заряд их опасной неадекватности нацелен не только на отдельного человека, но и на социум в целом. Очевидны социальные последствия рекламных слоганов. У существенной части населения «Ты этого достоин» создает иллюзию удовлетворенности собой и служит мощным инструментом для личностной и когнитивной деградации. Медийная среда быстро прививает модель жизни «под кайфом», очень точно задевает комплекс неудачника, которым действительно страдает обыватель.

Третий вопрос – отношение к допущенным ошибкам, к собственным промахам и недостаткам в поведении. Люди значительно отличаются друг от друга по способности замечать собственные ошибки. Одни совершенно искренне признают свои недостатки, другие, видимо, к этому не готовы. Есть и такие, «у кого сознательные оценки и замечания прямо противоречат тому, что они в действительности делают».

Когда-то сформированная самооценка имеет тенденцию сохраняться на протяжении всей жизни. В Австралии 86 % людей оценивают качество выполнения своей работы выше среднего уровня, и лишь 1 % оценивает себя ниже среднего уровня. По данным исследователей, 90 % менеджеров считают, что их коэффициент полезного действия выше, чем у среднего менеджера, равного им по рангу. А значительное большинство американских бизнесменов уверены, что их нравственные устои более высокие, чем у среднего человека, занимающегося бизнесом. Интересно, что даже ответы людей с низкими показателями достижений не выходят за пределы среднего.

Этнопсихологические исследования обнаружили интересный факт, что уже четырехлетние американцы считают себя лучше, чем большинство окружающих, а большинство взрослых американцев считают себя более интеллектуальными и привлекательными, чем среднестатистический человек. Многочисленные исследования в США, России, Израиле и других странах показывают устойчивую тенденцию психически абсолютно нормальных взрослых людей переоценивать себя по широкому кругу личностных качеств.

Обнаруженный факт ученые назвали феноменом нереалистического оптимизма и объясняли его проявление стремлением человека улучшить свое эмоциональное состояние. Осознание человеком того, что он в чем-то лучше других, повышает его самоуважение и улучшает эмоциональное состояние.

К сожалению, «нереалистичный оптимизм» делает людей уязвимыми. Такой компенсаторный механизм завышения самооценки объясняет потребностью в эмоциональном приятии, который работает по принципу «предохранительного клапана», срабатывающего, если фрустрируется самоуважение».

Тенденция личности к поддержанию высокого уровня самоуважения и позитивной Я-концепции назвали эффектом самовозвышения, отметив при этом, что он проявляется только в условиях «публичности».

Естественно, что при неправильно сложившейся самооценке личность претерпевает большие изменения. Чрезмерное предрасположение в пользу своего Я, с одной стороны, служит защитой от депрессии, а с другой – делает человека непроницаемым для критики и нечувствительным к собственным ошибкам. Откровенная деформация оценочных суждений и последующее искажение Я-концепции приводит человека к когнитивному диссонансу, при котором естественное стремление его избежать порождает различные формы неадаптивного поведения.

Описанные выше феномены говорят о трудности в изучении самооценки. С одной стороны, самооценка затрагивает вопросы формирования личности, динамику изменения образа Я, специфику и особенности личностной трансформации. С другой стороны, усилия по формированию самооценки могут привести к обратному эффекту: деградации личности, ее ограниченности, высокому уровню тревожности, и, как следствие, развитию неадаптивного поведения.

До сих пор не вполне понятен процесс рождения самооценок, реальных факторов, оказывающих влияние на ее развитие.

### **Вопрос 3. Современные стратегии управления обучением.**

Когда мы говорим о самооценке, в основном опираемся на работы западных психологов, и оперируем понятиями, заложенными именно в их традиции изучения данной темы. В тоже время советскими, а потом и российскими психологами этот вопрос получил всестороннее изучение. Были разработаны теоретические материалы, а самое главное, накоплены богатые эмпирические данные и практически апробированные методики изучения и формирования самооценки.

Основой теоретических построений для отечественных исследователей является представление о сознании и самосознании, которые были отражены в работах Л.С. Выготского, С.Л. Рубинштейна, А.Н. Леонтьева.

Следует отметить, что еще до активного внимания исследователей к проблеме самооценки личности, Л.С. Выготский обращал внимание на необходимость изучения так называемых «третичных условий» формирования личности – рефлексии и самооформления.

В работах отечественных исследователей самооценка рассматривается как компонент самосознания личности.

Самосознание рассматривается как единство процессов самопознания, саморегуляции своего поведения и эмоционально-ценностного отношения к себе. Так, самопознание всегда связано с различными переживаниями, которые, обобщаясь, перерастают в эмоционально-ценностное отношение к себе, закрепляющееся в соответствующей самооценке.

Отсюда и определение самооценки, которым оперируют отечественные психологи: Самооценка – специальная функция самосознания, не сводимую ни к когнитивному, ни к эмоциональному его компонентам. В этом случае самооценка становится критической позицией индивида по отношению к тому, чем он обладает, с точки зрения определенной системы ценностей. Следовательно, комплекс сведений о себе (самовосприятие) служит направлением для зарождения и развития самооценки, которая в свою очередь формирует у человека негативное или позитивное отношение к себе. Данная теория позволяет наилучшим образом различить конструкты самовосприятия, самоотношения и самооценки в единой структуре самосознания.

Для наилучшего понимания определения, можно представить взаимоотношение самосознания, самооценки, самовосприятия и самоотношения в следующей упрощенной схеме (рис.5):



Рис. 5. Схема самопознания.

Среди направлений исследования проблем самооценки в отечественной психологии следует выделить следующие:

- исследования в социально-психологическом аспекте деятельности личности, формирования самосознания, «Я-концепции», моральных качеств, направленности личности;
- исследование генезиса самооценки, структуры, факторов, особенностей формирования в онтогенезе, форм самооценки, степени ее устойчивости;
- изучение самооценки в учебной деятельности, самоконтроля при решении задач, самооценочной мотивации, соотношения личностной и учебной самооценки, взаимосвязи самооценки и уровня притязаний;
- исследование в рамках активно развивающейся акмеологии: самооценка как системообразующий элемент профессиональной Я-концепции;
- исследование самооценки в специальной педагогике и психологии;
- социологические исследования самооценки, степени успешности, культурной идентичности, здоровья человека;
- самооценка в русской речи.

Многие советские ученые изучали самооценку как свойство личности, выполняющее определенную функцию в ее развитии, обуславливающее поведение и деятельность человека, характер его взаимоотношений с окружающими людьми.

Самооценка рассматривалась как регулятор развития и механизм формирования целостной гармоничной личности, как необходимый механизм и условие саморегуляции поведения, которая стимулировала личностный рост индивида и способствовала формированию эмоционально-ценностного отношения к себе под воздействием внешних оценок окружающих людей. Обсуждались вопросы развития и формирования самооценки в рамках деятельностного подхода.

Вторая половина прошлого века ознаменовалась активным поиском отечественными учеными критериев объективности оценивания, а также способов формирования адекватной самооценки в процессе осуществления конкретной работы. Считалось, что способность к адекватной самооценке проявляют люди, у которых имеется соответствующий когнитивный ресурс. В частности, эти люди в



состоянии соотнести свои возможности с уровнем социальных требований. Так, в исследовании Е. И. Савонько была обнаружена значимая положительная корреляция между адекватностью самооценки, уровнем развития рефлексивного мышления и способностью человека осознавать свои действия и поступки. В исследованиях А. З. Зак, Е. А. Милерян, Н. Е. Шафажинской особая роль придавалась изучению оценочных суждений и развитию рефлексии в оценочных суждениях при решении творческих задач.

На конец XX в. приходится пик исследований самооценки в области профессиональной и учебной деятельности. А.В. Захарова, Н.В. Кузьмина, А.К. Маркова, Н.Е. Шафажинская и другие отечественные ученые в области профориентации направили усилия на поиск методов формирования адекватной самооценки в контексте значимой для индивида деятельности. Они понимали, что «эффективность и результативность труда» напрямую связаны с адекватностью его оценивания. Кроме того, сама самооценочная деятельность в рефлексивном акте оценивания является платформой для формирования теоретического мышления.

Одно из ключевых понятий, которому было уделено значительное внимание советских и российских ученых – формирование оценочных суждений.

Формирование оценочной активности как органической части учебной работы традиционно изучали психологи в российской школе советского периода в рамках деятельностного подхода. Это были одновременно и исследовательские, и обучающие программы. Формируя у школьников оценочные суждения, оценочное мышление и оценочное отношение к результату труда, их учили осуществлять самооценку выполненной работы.

В старшей школе формирование оценочной активности включало в себя выполнение учащимися разносторонних интеллектуальных и практических операций в высшем плане психической деятельности. Перед учеником ставилась задача в процессе оценочной деятельности обнаруживать ошибки, которые возникали из-за неосознаваемых, слабо контролируемых или не вполне продуманных действий.

В работах, посвященных профессиональному самоопределению, перед выпускниками школ ставились задачи соотнесения самооценки с такими параметрами, как самооценка, уровень притязаний и профессиональные намерения; самооценка и объективные свойства личности; уровень адекватности самооценки и профессионально значимые качества. Эти исследования показали, что значительная часть выпускников не могут соотнести свои личностные черты с требованиями к профессии; не имеют представления о требованиях, которые предусматривает та или иная профессия; не могут адекватно оценить свой потенциал относительно уровня профессиональных притязаний и т. д.

При том, что исследований проводилось довольно много, данные в отношении особенностей самооценки детей и подростков противоречили друг другу.

В связи с этим была поставлена задача проводить измерения самооценки в условиях конкретной интеллектуальной работы. Предполагалось в ситуации реальной учебной деятельности, следуя строгому алгоритму преподавателя, измерять самооценку в трех аспектах контролируемого учебного процесса. Измерение самооценки следовало осуществлять:

- по отношению к процессу овладения предметным содержанием знания;
- по отношению к педагогу как главному эксперту, фиксирующему уровень достижений ученика;
- по отношению к личности самого обучающегося, который вкладывает свой труд в решение учебной задачи.

В классических экспериментах А.И. Липкиной было выявлено, что школьники испытывают глубокое огорчение, когда оценка их работы оказывается

ниже самооценки. Объяснялось это тем, что для ученика вложенные в работу собственные усилия являются главным ориентиром оценки качества выполненной работы. В логике этой гипотезы дети чаще были склонны себя переоценивать.

В классах Ш.А. Амонашвили использовалась система взаимных оценок. Ученики в оценке своих достижений ориентировались на коллективные оценочные суждения. В классах Амонашвили самооценка результата интеллектуальной деятельности являлась логическим продолжением целенаправленного планирования учебного процесса. В ходе решения определенных учебных задач дети с помощью специальных упражнений отработывали навыки формирования оценочной активности. При таком подходе к обучению оценивания у детей развивались следующие учебные компетенции:

- умение находить и исправлять собственные и чужие ошибки;
- способность проверять и оценивать результаты деятельности других;
- владение навыками ведения обсуждений и нахождения аргументированных ответов;
- владение навыками рецензирования письменных и устных работ;
- умение задавать вопросы и быстро находить ответы.

В результате планомерной деятельности преподавателя оценочная активность детей становилась триггером для всех других видов интеллектуальной деятельности и превращалась в их личное приобретение.

Как пишет Амонашвили, заинтересованность школьника в оценке результатов своей работы активизируется в условиях зарождения потребности устанавливать правильность выполненных или подлежащих выполнению конкретных интеллектуальных и практических операций. В ходе такой совместной работы обучающийся должен научиться соотносить свои результаты с определенными параметрами, заданными преподавателем, и получать от него обратную связь о качестве выполняемых действий. В дальнейшем это будет определяющим моментом любой иной деятельности, в осуществлении которой он должен будет самостоятельно вносить определенную самокоррекцию, санкционируя ее продолжение.

Дифференцировать самооценку в ситуации деловой активности обучали школьников по системе Г.А. Цукерман. Благодаря тому, что учащиеся участвовали в создании критериев оценки и затем оценивали свои интеллектуальные достижения, они довольно рано приучались не смешивать глобальную личностную оценку с парциальной оценкой конкретных умений в учебных делах. Это помогало им уже на ранних этапах обучения избегать смешения двух видов сотрудничества – учебного и эмоционального.

В методике обучения школьников русскому языку О.Л. Соболевой также использовалась процедура самодиагностики. Интеллектуальная деятельность школьников сопровождалась постоянной коррекцией, которая со временем превращалась в произвольную мотивацию учения, меняя не только результат и отношение к работе, но и сам процесс обучения. В процессе такой работы происходила коррекция деятельности и, как пишет автор, у школьников исчезали многие комплексы, в том числе комплекс сложности учебной задачи.

Теоретические и практические основы формирования самооценочного мышления нашли свое отражение в системе современного образования в России, в которой важным является возросший интерес к личности школьника. Современное направление образования в нашей стране ориентировано на признание права обучающегося на реализацию своей индивидуальности и всестороннее развитие здоровой, самостоятельной и творческой личности. По Федеральному государственному образовательному стандарту одним из условий развития личности, способной к самоактуализации и готовой к высокой социальной

мобильности, выступает адекватная самооценка. Актуальность развития адекватной самооценки подчеркивается во многих нормативных документах.

Научные изыскания отечественных психологов о самооценке нашли свое применение в сфере образования, работе с подрастающим поколением. Многие наработки начали внедряться еще в 80-х годах прошлого века. Но все же в значительной своей части носили теоретический характер.

При рассмотрении основных теорий самооценки и подходов к ее изучению, следует отметить, что логика развития науки в трудах отечественных и зарубежных психологов не всегда совпадают. На протяжении долгого времени в силу политических причин у отечественных исследователей не было возможности знакомиться с работами зарубежных коллег, и наоборот.

Современные работы отечественных психологов – это попытка синтеза наработок западных коллег и теорий самооценки советских ученых на основе системного подхода. В этой связи следует отметить труд О.Н. Молчановой «Самооценка: теоретические проблемы и эмпирические исследования», в котором представлен полномасштабный анализ понятий, теорий, методов изучения самооценки от возникновения самого понятия до настоящего времени.

Еще одна работа – «Самооценка как процесс решения задач: системный подход» Галкиной Т.В. – в ней не только подводятся итоги изучения феномена самооценки, но продолжает разрабатываться теоретическая и практическая вопросы в данной теме. И, наконец, работа М.Б. Позинной «Исследование когнитивных аспектов самооценки в практико-ориентированной деятельности студентов (на примере работы с информацией)», в которой предлагается новый подход и метод диагностики самооценки.

#### **Вопрос 4. Самооценка в структуре «Я-концепции» личности. Самооценочный дисплей в анализе поведения и деятельности.**

Самооценка – это специальная функция самосознания, не сводимая ни к когнитивному, ни к эмоциональному его компонентам. В этом случае самооценка становится критической позицией индивида по отношению к тому, чем он обладает, с точки зрения определенной системы ценностей.

Традиционно самооценку определяют как мнение личности о самой себе, о своих возможностях, качествах, месте среди других людей. Считается, что локализация конструкта самооценки в структуре личности

- определяет формат отношений человека к собственным достижениям,
- формирует у него соответствующие взаимоотношения с окружающими,
- направляет деятельность, способствуя закреплению установок относительно «Я».

Все теории самооценки объединяет некоторая общность, состоящая в трактовке самооценки как компонента «представления о себе». Следовательно, комплекс сведений о себе (самовосприятие) служит направлением для зарождения и развития самооценки, которая в свою очередь формирует у человека негативное или позитивное отношение к себе.

Для определения системы представлений личности о самой себе используется термин «Я-концепция». Это относительно устойчивая, более или менее осознанная, переживаемая как неповторимая система представлений индивида о самом себе, на основе которой он строит взаимодействия с другими людьми и относительно к себе.

В качестве самостоятельного понятие «Я-концепция» стало формироваться еще на рубеже XIX-XX столетий, когда активно обсуждались представления о двойственной природе человека как субъекта, познающего и познаваемого.



Американский психолог Уильям Джеймс первым предложил идею Я-концепции и внес существенный вклад в ее разработку. Затем, уже в 50-х годах прошлого века идея развивалась феноменологической и гуманистической психологической наукой.

Система представлений о себе формируется в процессе познания и оценки себя через анализ реальных и воображаемых ситуаций. Решающее влияние на нее оказывают мнения окружающих. Кроме того, анализируя собственное и чужое поведение, **индивид соотносит себя с другими людьми**, корректируя при этом представления о своих качествах и о том, какими они должны быть.

Важной характеристикой «Я-концепции» является степень ее адекватности. Это то, насколько представления человека о себе соответствуют действительности, насколько правильно он оценивает свою физическую форму, интеллектуальные способности, внешность и прочие характеристики. Индивид с адекватной «Я-концепцией» легче адаптируется к окружающему миру. Тот же, чьи представления о себе не соответствуют действительности, находится в состоянии постоянного внутреннего конфликта.

По отношению к «Я-концепции» самооценка – это личностное суждение о собственной ценности, отражающееся в установках, свойственных индивиду. Это аффективная составляющая, связанная с отношением к себе личности, к своим отдельным качествам и достижениям. Она имеет различную интенсивность в зависимости от эмоций принятия или осуждения. «Я-концепция» и самооценка вызывают потенциальные поведенческие реакции – конкретные действия, выражающиеся в поведении человека.

Важнейшими процессуальными характеристиками и основными механизмами самопознания являются идентификация (или «Я-концепция») и рефлексия.

Согласно взглядам Л.С. Выготского, возможность «определять образ жизни и поведения, изменять наши действия, направлять их и освобождать их из-под власти конкретной ситуации» позволяет рефлексия, к процессам которой несомненно можно отнести самооценивание и его результат – самооценку.

Рефлексия наделяет самосознание обратной связью, является важнейшим механизмом самопознания и играет значимую роль в процессе становления самооценки. Этот процесс, конституируя обобщенный образ «Я», представляет собой внутреннюю динамическую характеристику индивидуальности человека, процесс его смыслообразования; образ «Я» выступает точкой отчета для актуализации и осознания им своих отношений ко всему, что происходит с ним как в его внутреннем смысловом пространственно-временном континууме, так и во внешнем окружающем его природно-социальном мире.

Трудно переоценить роль рефлексии в процессе саморегуляции и развития самооценочной сферы:

- рефлексия доминирует в структуре мышления, обеспечивая его самоорганизацию,
- рефлексия интенсифицируется перед инсайтом, обеспечивая продуктивность творческого мышления,
- в зависимости от характера микроразвития мышления раскрывшиеся у субъекта качества мыслительного процесса закрепляются в виде свойств личности вплоть до формирования креативно-рефлексивных способностей. Рефлексия – это такая форма личностного переосмысления содержания сознания, в результате которого человек успешно реализует свою деятельность. При этом выделяют две формы содержания рефлексии:
  - объективную (интеллектуальную) направленную на осмысление и организацию деятельности

- субъективную (личностную) – на осмысления себя и своей мыслительной работы в процессе этой деятельности.

Интеллектуальная форма рефлексии лучше всего проявляется в продуктивной и хорошо структурированной познавательной деятельности. Личностная форма рефлексии обращена к самому человеку и наиболее ярко проявляется в его самооценке. По тому, как личность реагирует на проблемно-конфликтную ситуацию, можно оценить процесс порождения защитных или компенсаторных механизмов, которые или стимулируют дальнейшую деятельность, или блокируют ее.

Являясь основой саморегулируемого обучения, рефлексия всегда рассматривалась в отечественной психологии на протяжении всей второй половины XX в. Однако именно сегодня на Западе наблюдается рост статей, посвященных рефлексии, в частности тому, как в эпоху цифровых технологий XXI в. вводить в структуру учебной деятельности педагогику с рефлексивной практикой с обязательным включением этического измерения. Такое переосмысление должно поменять всю концепцию обучения, а рефлексивная практика преподавателей в школе и вузе должна подготовить молодых людей к участию в сложном и динамичном мире, находящемся под сильным влиянием глобализации и революции в цифровых технологиях.

Среди западных работ на данную тему следует отметить концепцию саморегуляции М. Снайдера. В которой самооценка выступает в роли своеобразного дисплея, с помощью которого индивид судит о продуктивности деятельности и об адекватности своего поведения.

Функция такого дисплея – транслировать зарождающиеся внутренние положительные оценки и предупреждать о возможных неблагоприятных для субъекта оценочных реакциях. Задача самооценочного дисплея в одном случае – снижение неблагоприятной для субъекта оценочной активности окружающих, в другом – канализация активности окружающих в благоприятное для самооценки субъекта русло.

Если дисплей ложный, то он рождает фальшивое Я, мешающее человеку понимать, объективно оценивать и перерабатывать собственный опыт и ошибки. В этом случае у человека не только искажается восприятие себя самого, но и деформируется в целом социальная действительность. В результате рождается «неспособность к поступкам, приносящим чувство истинного самоуважения» и формируется стойкая боязнь негативной самооценки. Вместе с этим возникает перманентное ожидание негативного отношения со стороны значимых людей и всего окружения в целом. Ложные дисплеи создают своеобразную «защиту защит», функция которого – так воздействовать на партнеров по общению, чтобы обезопасить свою самооценку. Происходит своеобразное перепрограммирование другого человека на заранее ожидаемую и подготавливаемую реакцию одобрения, положительную оценку или согласие.

Концепция саморегуляции канадского психолога Снайдера помогает понять и объяснить природу поведения человека с точки зрения того, как он управляет собой и как корректирует свой образ, одновременно наблюдая за собой и окружающими его людьми. В его исследовании изучалась связь между различными параметрами личности, такими как имидж, взгляды, ценности, личностные особенности и самооценка. Оказалось, что у людей с высоким уровнем саморегуляции повышена восприимчивость к социальным ситуациям и ожиданиям. Такие люди, как правило, используют более гибкий формат взаимодействия с социумом для самовыражения, и, как пишет Снайдер, «у них целый калейдоскоп обличей, приспособленных для разных ситуаций, которые зачастую мало или вовсе не связаны с истинными намерениями и взглядами». У людей с низким уровнем саморегуляции статистически значимо снижен интерес к

тому, какое они производят впечатление, как выглядят в глазах других. Такие люди меньше всего обращают внимание на свой имидж, обычно высказывают собственные мнения и соображения вне зависимости от ситуации, поэтому их частное и общественное лицо не противоречат друг другу.

Рефлексия и идентификация – это основные процессы, связанные с формированием самооценки.

Изучение феномена самооценки в западной и отечественной психологии во многом шло параллельно. Системный подход к изучению данной темы, синтез теорий и концепция позволяет давать ответы на актуальные вопросы, такие как формирование самооценки, изменения ее в течении жизни человека, влияние личностных и социальных факторов на ее формирование.

#### **Задания для самопроверки**

1. Как концепция саморегуляции канадского психолога Снайдера помогает понять и объяснить природу поведения человека. Приведите примеры.
2. Перечислите психологические эффекты неадекватного реагирования на результаты деятельности людей с чрезмерно заниженной самооценкой.
3. Перечислите личностные факторы, влияющие на качество самооценки деятельности, и формирование «ложного дисплея».



# Приложение 1

## Упражнение «Насколько я доволен своей жизнью»

Представьте себе шкалу от 0 до 10,  
где 0 – самый низкий уровень, а 10 – максимально возможный.

Поставьте галочку на шкале, которая соответствует Вашей внутренней оценке  
текущего состояния.

Поставьте галочку на шкале, которая соответствует Вашему желанию в этой  
области.

Например, человек оценивает, что сейчас доволен своим весом на 3 - при этом  
хотел бы быть довольным на 8 («сбросить килограммов 5 – и все отлично»)

Как я выгляжу, моя внешность

---

Насколько я доволен моим весом

---

Насколько я успешен в своей  
профессии

---

Насколько я доволен уровнем заработка/дохода

---

Насколько я доволен отношениями (любовь)

---

Насколько я доволен отношениями (дружба)

---

Насколько я обычно доволен настроением

---

Не правда ли, во многих областях получился разрыв между тем, что есть сейчас, и  
тем, чего хотелось бы? Давайте теперь посмотрим, а **от чего или от кого зависит**  
переход из текущего состояния в желаемое?

## Упражнение «Насколько я влияю на свою жизнь»

Выберите только один вариант ответа в каждой строке и обведите кружочком.

| Область жизни                                       | Кто или что влияет на эту область жизни? |                             |  |
|---|--|-----------------------------|--|
|   | 1  | 2                           | 3  |
| Внешность   | Я сам влияю                              | Это зависит от других людей | Это зависит от внешних обстоятельств / так сложилось |
| Вес тела  | Я сам влияю                              | Это зависит от других людей | Это зависит от внешних обстоятельств / так сложилось |
| Развитие в профессии/<br>Карьера                    | Я сам влияю                              | Это зависит от других людей | Это зависит от внешних обстоятельств / так сложилось |
| Уровень заработка/Дохода                            | Я сам влияю                              | Это зависит от других людей | Это зависит от внешних обстоятельств / так сложилось |
| Отношения с любимым<br>мужчиной/любимой<br>женщиной | Я сам влияю                              | Это зависит от других людей | Это зависит от внешних обстоятельств / так сложилось |
| Отношения с друзьями                                | Я сам влияю                              | Это зависит от других людей | Это зависит от внешних обстоятельств / так сложилось |
| Настроение каждый день                              | Я сам влияю                              | Это зависит от других людей | Это зависит от внешних обстоятельств / так сложилось |

Посмотрите внимательно, в каком столбике у Вас оказалось больше всего выборов:

**Столбец 1 - Вы влияете на свою жизнь самостоятельно и готовы брать ответственность** за все, что происходит. Ваш успех зависит от Вас. Вы находите точку опоры внутри себя и часто получаете именно то, что хотите.

**Столбец 2 - Вы «отдаете» влияние на СВОЮ жизнь ДРУГИМ людям** и ожидаете, что они «все устроят», как Вам нравится. Вы часто раздражаетесь, что люди действуют не так, как Вы от них ожидаете. Вы привыкли обижаться и обвинять других в том, что они недостаточно внимания уделяют Вам, недостаточно заботятся о Вас и решают Ваши проблемы.

**Столбец 3 - Вы считаете, что от Вас ничего не зависит, все складывается так, как складывается,** и повлиять ни на что нельзя. Вы часто считаете себя «жертвой судьбы», стараетесь воспитать в себе смирение и покорность, Вы почти забыли, что такое радость, предвкушение удовольствия, Ваши страхи наступают Вам на пятки.

Обратите внимание, что такого рода опросники – всего лишь маленькое зеркало «здесь и сейчас». Это восприятие можно изменить. Так же, как и те области жизни, которые пока далеки от идеала.

Итак, выборы 1 совершают люди, управляющие жизнью и как следствие – вполне ею довольные. Со стороны они выглядят «везунчиками».

Выборы 2 и 3 чаще всего совершают те, кто считает себя «неудачниками».





# Психология самооценки

## Самооценка как объект психологического анализа

### Глоссарий

**«Я-концепция»** – это относительно устойчивая, более или менее осознанная, переживаемая как неповторимая система представлений индивида о самом себе, на основе которой он строит взаимодействия с другими людьми и относительно к себе.

**Деятельностный подход в психологии** – совокупность теоретико-методологических и конкретно-эмпирических исследований, в которых психика и сознание, их формирование и развитие изучаются в различных формах предметной деятельности субъекта, а у некоторых представителей деятельностного подхода психика и сознание рассматриваются как особые формы (виды) этой деятельности, производные от внешнепрактических ее форм.

**Оценочная активность** осуществляется на основе эталона и эталонов. Именно они выполняют функции критериев определения правильности или неправильности хода отдельных звеньев деятельности, деятельности в целом, качества полученного результата.

**Потребность** – вид функциональной или психологической нужды или недостатка какого-либо объекта, субъекта, индивида, социальной группы, общества. Являясь внутренними возбудителями активности, потребности проявляются по-разному в зависимости от ситуации.

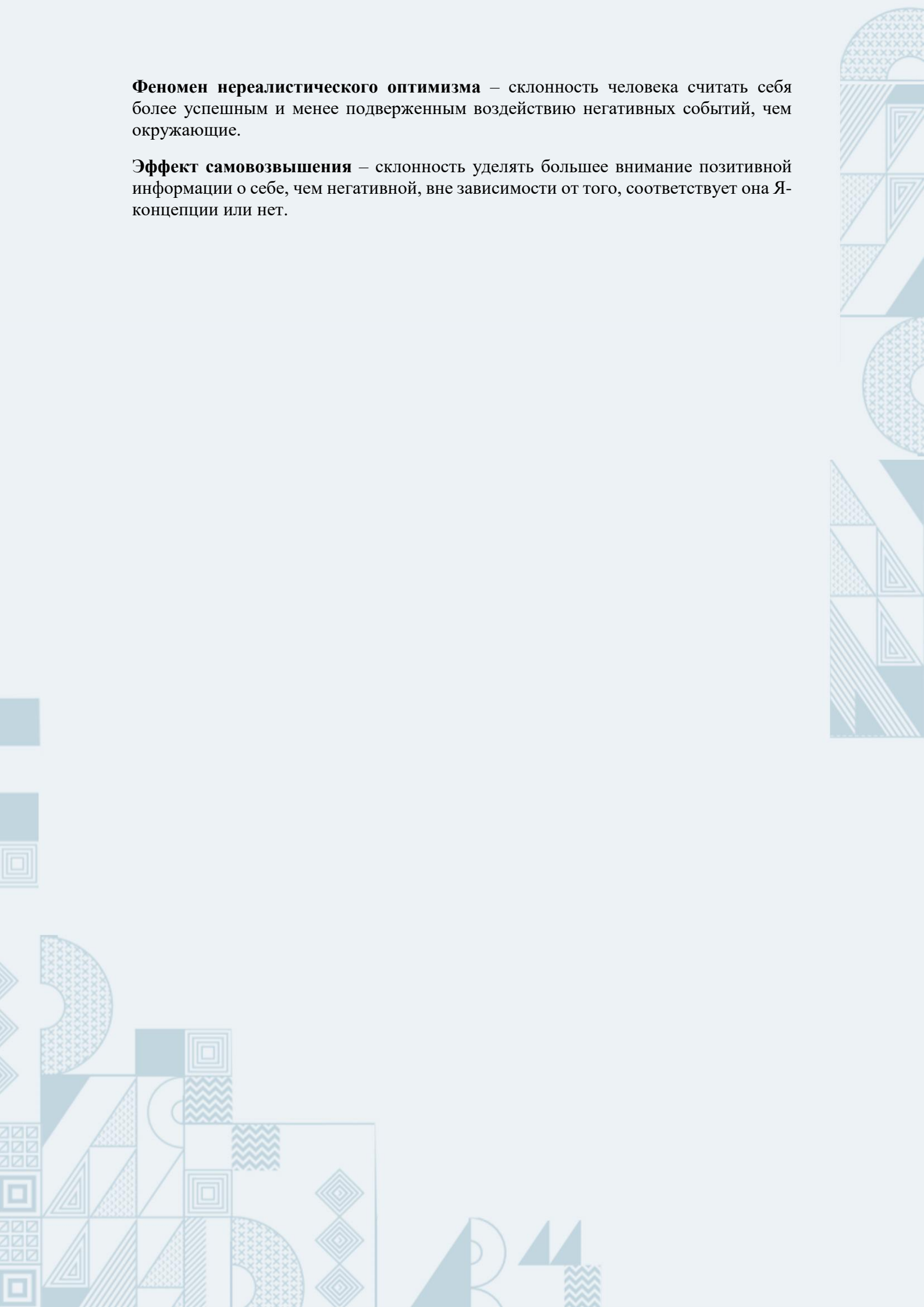
**Принятие** – нейтральная эмоция, согласие с существующим положением дел, является базисом для перехода из одной эмоции в другую, создает благоприятную атмосферу. В результате принятия создается естественное, спокойное и «безоценочное» состояние.

**Самооценка** – специальная функция самосознания, не сводимая ни к когнитивному, ни к эмоциональному его компонентам. В этом случае самооценка становится критической позицией индивида по отношению к тому, чем он обладает, с точки зрения определенной системы ценностей.

**Социально желательные ответы** – это склонность или произвольное желание представлять себя с наиболее выгодной для себя стороны.

**Феномен нереалистического оптимизма** – склонность человека считать себя более успешным и менее подверженным воздействию негативных событий, чем окружающие.

**Эффект самовозвышения** – склонность уделять большее внимание позитивной информации о себе, чем негативной, вне зависимости от того, соответствует она Я-концепции или нет.



# Психология самооценки

## Развитие самооценочной активности и самооценочного мышления в профессиональной деятельности

### Глоссарий

**Hard skills** (с англ. «жесткие навыки») – профессиональные, технические компетенции, которые можно наглядно продемонстрировать, оценить и проверить. Например, знание иностранных языков, навыки работы за компьютером, умение управлять автомобилем или самолетом. Они неизменны для конкретной профессии и не зависят от того, в какой компании или в каком коллективе работает человек.

**Soft skills** (с англ. «мягкие навыки») – универсальные социально-психологические качества, которые не зависят от профессии, но непосредственно влияют на успешность человека. К ним относятся коммуникативные навыки, организованность, способность решать конфликты, умение убеждать, работать в команде, адаптивность. Эти качества могут как зависеть от характера человека, так и формироваться с опытом.

**Компетентность** – это личностное качество, определяющее способность мотивированно и ответственно применять компетенции для решения широкого круга разнообразных учебных, научно-прикладных, профессиональных, социальных, личностных задач.

**Компетенция** – это знания, умения, опыт и личностные качества, необходимые для решения теоретических и практических задач.

**Метанавыки** – это образ мышления, интегральный показатель «твердых» и «мягких» компетенций, обеспечивающих результативность деятельности человека.

**Персональный SWOT-анализ** – это методика анализа своей личности по определенным аспектам: Strengths – сильные стороны, Weakness – слабые стороны, Opportunities – возможности, Threats – угрозы.

**«Петля обратной связи»** – совокупность взаимосвязанных логических причинно-следственных отношений, которые вызывают усиление или ослабление условий или поведения в рамках коммуникативной системы.

**Профессиональная рефлексия** – это соотнесение себя, возможностей своего «Я» с тем, чего требует избранная (избираемая) профессия; в том числе – с существующими о ней представлениями.



**Профессиональная Я-концепция** – представление личности о себе как о профессионале. В ней можно выделить реальную и идеальную составляющие.

**Реальная профессиональная концепция себя** – это представление личности о себе как о профессионале, тогда как идеальная Я-концепция соответствует профессиональным желаниям и надеждам.

**Рефлексия** – это процесс преобразования стереотипов опыта, внутренние условия выхода в инновационную (порождение новых идей, построение нового опыта) практику.

**Самооценка потенциала** связана с оценкой своих профессиональных возможностей и отражает, таким образом, веру в себя и уверенность в своих силах.

**Самооценка результата** связана с оценкой достигнутого в общем и парциальном аспекте и отражает удовлетворенность или неудовлетворенность достижениями.

**Эмоциональный интеллект** – сумма навыков и способностей человека распознавать эмоции, понимать намерения, мотивацию и желания других людей и свои собственные, а также способность управлять своими эмоциями и эмоциями других людей в целях решения практических задач.

# Психология самооценки

## Развитие самооценочной активности и самооценочного мышления в профессиональной деятельности

### *Цель изучения темы:*

- формирование системного подхода к развитию самооценочной активности и самооценочного мышления в профессиональной деятельности.

### *Задачи темы:*

- получить представление о концепции стремления к компетентности;
- освоить информацию о социально-психологических факторах, влияющих на качество самооценочного мышления;
- овладеть информацией о механизмах формирования адекватной самооценки на разных этапах обучения и профессионального становления;
- иметь представление об особенностях формирования персонального SWOT-анализа.

### *В результате изучения данной темы вы будете*

#### *Знать:*

- особенности формирования компетентности;
- социально-психологические факторы, влияющие на качество самооценочного мышления;
- механизмах формирования адекватной самооценки;
- формировании персонального SWOT-анализа.

#### *Уметь:*

- осуществлять анализ социально-психологических факторов, влияющих на качество самооценочного мышления;
- выражать собственное критическое мнение о механизме формирования адекватной самооценки.

#### *Владеть:*

- опытом применения знания при формировании собственного подхода к формированию адекватной самооценки;
- опытом применения знания о механизмах формирования адекватного самооценивания в профессиональной деятельности.

### *Учебные вопросы темы:*

1. Концепция стремления к компетентности.
2. Социально-психологические факторы, влияющие на качество самооценочного мышления.
3. Механизм формирования адекватной самооценки на разных этапах обучения и профессионального становления.
4. Персональный SWOT-анализ.

## Вопрос 1. Концепция стремления к компетентности

Компетентность – это одно из ключевых понятий психологии управления. Это личностное качество, определяющее способность мотивированно и ответственно применять компетенции для решения широкого круга разнообразных учебных, научно-прикладных, профессиональных, социальных, личностных задач. Компетенция – это знания, умения, опыт и личностные качества, необходимые для решения теоретических и практических задач.

Понятие компетентности содержит различные взаимосвязанные компоненты. Стержневой составной частью профессиональной компетентности является психологическая компетентность, которая включает в себя: социально-перцептивную компетентность, социально-психологическую, аутопсихологическую, коммуникативную, психолого-педагогическую компетентность.

В фокусе нашего внимания находится вопрос взаимосвязи компетенции и самооценки. И первый вопрос, который мы рассмотрим в данной теме – это процесс формирования компетенции. Возрастная психология дает ответ по поставленный вопрос.

У ребенка в его субъективной картине мира очень рано формируется компетентностная модель, внутри которой он пробует оценивать себя. С ростом умений устанавливать отношения с другими людьми формируется социальная компетентность. У ребенка в процессе оценивания себя по критерию «что я умею или не умею делать», подражания взрослым формируется физическая компетентность. Когнитивная компетентность формируется в результате развития способностей решать проблемы и достигать поставленные цели.

Вместе с развитием компетентности в структуре личности формируется нравственно-этическая составляющая, которая вырастает из ответов ребенка на вопрос «хороший ли я?». На основе полученных подкреплений со стороны взрослых или сверстников создается обобщенный «образ Я» – отражением того, что, по его мнению, думают о нем другие. У ребенка в раннем детстве, когда отношение к нему родителей и их оценки играют ключевую роль, создаются неосознаваемые установки. С возрастом критерии самооценки у ребенка дифференцируются, становятся зависимыми от уровня притязаний и от степени трудности целей, которые ставят перед ним.

Компетенция формируется в течении всей жизни человека, и этот процесс связан с двумя компонентами:

- оценкой внутренней или внешней своих личностных качеств, способностей, умений и т.д.,
- стремлением к самопреобразованию – естественной потребности и ребенка, и взрослого, поскольку человек стремится к изменению линии своего поведения, а, следовательно, и перестройке самооценки.

При этом возникает проблема соответствия между тем, чего человек хочет, на что претендует, и тем, на что он фактически способен.

Отечественные и западные исследователи в области психологии управления указывают на формирование самооценки как индивидуального свойства личности, обеспечивающего компетентность. То есть самооценка как процесс, механизм обеспечивает формирование компетентности в определённой области.

Анализ исследований, в которых самооценка представлена в качестве составляющей какой-либо компетентности, приводит к мысли, что самооценка может рассматриваться как самооценочная компетенция – способность самостоятельно оценивать совокупности смысловых ориентаций, знаний, умений, навыков, опыта деятельности по отношению к определенному кругу объектов



реальной действительности, необходимого для осуществления лично и социально-значимой продуктивной деятельности.

Таким образом, самооценка в профессиональной деятельности, может быть отнесена к уровню ключевых компетенций. Поскольку, самооценка и отражает, и обеспечивает чувство собственной компетентности, способствующей оптимизации деятельности, внутренней гармоничности отдельных компонентов личности, степени их устойчивости, возникает необходимость определения самооценочной компетентности как особого свойства личности, выражающегося в обладании самооценочной компетенцией, включающей информацию о себе, в том числе и как субъекте собственной деятельности, его личную оценку в соотношении с иерархией внутренних ценностей и с соответствием с оценками, полученными со стороны.

Еще один аспект вопроса соотношения компетентности и самооценки – интеграция знаний и навыков. Роберт Стернберг в своей концепции практического интеллекта компетентность трактует не просто как обладание знаниями, но как возможность их гибкого применения. Например, измеряемые различными психологическими тестами аналитические, творческие и практические способности человека могут рассматриваться как формы развиваемой компетентности. Эти способности нужны при решении различных жизненных проблем. Формы приобретаемого опыта, пишет Стернберг, входящие в понятие «практический интеллект» и влияющие на интеллектуальную деятельность индивида в целом, определяют и меру его компетентности. Понятие «практический интеллект» связано с понятием «социальная компетентность субъекта», которую определяют как «высший уровень социальной активности, в ходе которой происходит процесс освоения и развития социальной действительности». Сегодня в отечественной психологии многоуровневая модель социальной компетентности рассматривается как способность к интеграции знаний и навыков с последующим их использованием в условиях изменяющихся требований внешней среды.

Таблица 1.

| Soft skills  | Hard skills  |
|--|--|
| Высокий уровень эмоционального интеллекта EQ (отвечает правое полушарие мозга) | Важны логика и высокий уровень IQ (отвечает левое полушарие мозга)               |
| Эти навыки сложно измерить, отследить, проверить                               | Легко измерить с помощью тестов или экзаменов                                    |
| Правила меняются в зависимости от определенного коллектива, компании           | Остаются неизменными для определенной профессии независимо от окружения человека |
| Правила меняются в зависимости от определенного коллектива, компании           | Получают путем обучения, запоминания готового материала                          |
| Адаптируются под конкретную ситуацию   | Действия выполняются по определенной схеме, шаблону                              |

Согласно последним исследованиям, в связи с изменением экономики и развитием информационных технологий 93 % работодателей находятся в поле поиска людей с ярко выраженными «мягкими» навыками (soft-skills). Поиск исполнителей с высоким IQ (hard-skills) заменили запросом на поиск людей с высоким эмоциональным интеллектом (EQ), обладающих высоким самосознанием и самоконтролем; развитой социальной чуткостью и эмпатией; способных

управлять отношениями и брать ответственность на себя. Развитие эмоционального интеллекта позволяет формировать адекватную самооценку, за счет осознания и принятия своих сильных и слабых сторон.



Рисунок 1. Модель эмоционального интеллекта

В модели эмоционального интеллекта заложена универсальная способность человека принимать и перерабатывать информацию. Обладая эмоциональным интеллектом как способностью, человек может с помощью вербальных и невербальных сигналов доносить, получать, перерабатывать и актуализировать информацию. Эмоциональный интеллект является составляющей частью метанавыков, характеризующих уровень развития рефлексии.

Метанавыки – это образ мышления, интегральный показатель «твердых» и «мягких» компетенций, обеспечивающих результативность деятельности человека.

### **Вопрос 2. Социально-психологические факторы, влияющие на качество самооценочного мышления**

Специалисты в области психологии личности, социальной и возрастной психологии рассматривают компетентность как наиболее важный аспект формирования Я-концепции.

Профессиональная деятельность человека в отличие от других видов деятельности (учебной, игровой, общения) состоит в том, что она предполагает обязательную рефлексивную деятельность на содержание предмета деятельности. Освоение профессии предполагает включение ее предмета в содержание «Я-концепции» человека.

Естественно, что варианты этого будут бесконечно разнообразны, но в них есть то принципиально общее, что конституирует предмет одной профессиональной деятельности в отличие от другой. На уровне «Я-концепции» человека это переживается как рефлексивно обоснованные ограничения на свои профессиональные действия, знаменитое умение сказать себе и другим: «Это я не умею, это я умею плохо, это я умею посредственно». За этими ограничениями скрывается не только локус контроля, область профессиональной ответственности, но и потенциальная возможность для профессионального совершенствования – преодоление «Не умею».

Моделирование компетентности представляет одну из современных тенденций в области определения желательных качеств работника. Цель моделирования заключается в том, чтобы идентифицировать характеристику субъекта деятельности, которая будет отражать готовность персонала

осуществлять определенную деятельность, или будет соответствовать производственной культуре организации, например, Я-концепцию.

В этом контексте Я-концепция имеет несколько значений:

- как некая неизменность, несмотря на развитие, «ядро», в котором сосредоточена сущность человека;
- как «хозяин», личность человека, который ответственен за его жизнь, контролирует поведение, мысли;
- как психическая форма самоидентификации-индивидуализации человека на фоне окружающего мира и других людей;
- как внутреннее сознание личностью самой себя.

Родственность всех перечисленных значений заключается в том, что за ними стоит одна реальность, выраженная одним именем Я.

Я-концепция, или образ Я, напрямую зависит от уровня развития самосознания. Человек с низким уровнем развития самосознания обладает интуитивным ощущением себя и того, что с ним происходит. Высокий уровень самосознания проявляется в осмысленном, осознанном представлении о себе. Он предполагает наличие у человека рефлексии, постоянного диалога с самим собой, наблюдения и самоанализа своих чувств, поступков, действий. Только в этом случае формируется целостная концепция «Я».

Чем глубже самосознание индивида, тем эффективнее он действует, поэтому расширение самосознания и дальнейшее его углубление в познании самого себя является условием успеха в труде, учебе, средством поддержания отношений с обществом.

В качестве компетенций, выступающих своеобразными гарантами эффективности, выступают глубинные качества, спрятанные в сердцевине личности:

- психофизиологические свойства или особенности – являющиеся основой для наиболее качественного выполнения той или иной работы (например, скорость реакции для летчика, или эмоциональная устойчивость для менеджера, эмоциональная восприимчивость для социального работника);
- мотивы, т.е. то, что нацеливает и придает знаниям и опыту действенный характер;
- установки и ценности личности, составляющие Я-концепцию. Такая позиция также может быть представлена уровневой моделью (рис. 2)

Компетенции всегда содержат намерение, с помощью которого мотив или свойства будут работать на результат.



Рисунок 2. Уровневая модель



Люди стремятся выбрать профессию, которая отвечает сложившимся у них представлениям о себе. Если выбранная профессия соответствует их Я-концепции, то они добиваются самоактуализации.

Профессиональная Я-концепция – представление личности о себе как о профессионале. В ней можно выделить реальную и идеальную составляющие.

Реальная профессиональная концепция себя – это представление личности о себе как о профессионале, тогда как идеальная Я-концепция соответствует профессиональным желаниям и надеждам.

Реальная и идеальная профессиональные Я-концепции не только могут не совпадать, но в большинстве случаев обязательно различаются, и их несовпадение является источником профессионального самосовершенствования личности и ее стремления к развитию.

Рассматривая профессиональную самооценку как образование, от которого в значительной степени зависит профессиональная успешность личности, можно выделить в ней операционно-деятельностный и личностный аспекты.

Операционно-деятельностный аспект самооценки связан с оценкой себя как субъекта деятельности и выражается в оценке своего профессионального уровня (сформированности умений и навыков) и уровня компетентности (системы знаний).

Личностный аспект профессиональной самооценки выражается в оценке своих личностных качеств в связи с идеалом образа «Я-профессионального». Самооценка по этим двум аспектам не обязательно согласованна. Рассогласование самооценки по операционно-деятельностному и личностному аспектам влияет на профессиональную адаптацию, профессиональную успешность и профессиональное развитие личности.

В структуре профессиональной самооценки целесообразно также выделять:

- а) самооценку результата;
- б) самооценку потенциала.

Самооценка результата связана с оценкой достигнутого в общем и парциальном аспекте и отражает удовлетворенность или неудовлетворенность достижениями.

Самооценка потенциала связана с оценкой своих профессиональных возможностей и отражает, таким образом, веру в себя и уверенность в своих силах.

Низкая самооценка результата вовсе не обязательно говорит о «комплексе профессиональной неполноценности». Напротив, низкая самооценка результата в сочетании с высокой самооценкой потенциала является фактором профессионального саморазвития личности.

### ***Вопрос 3. Механизм формирования адекватной самооценки на разных этапах обучения и профессионального становления***

Опыт адекватного самооценивания имеет крайне важное значение во всей последующей жизни человека. Формирование его не носит стихийный или случайный характер. Как доказали многочисленные исследования данного вопроса, для появления адекватной самооценки необходимо предпринимать опосредованные шаги. Это целенаправленный, планомерный, систематический, скрупулёзный процесс, и, что самое важное, требующий значительных временных затрат. Адекватная самооценка – это результат. Она может и должна формироваться в условиях конкретной профессиональной деятельности, в отрыве от которой, или скажем, абстрактно, самооценка как правило носит искаженный характер.

Основой для формирования адекватной самооценки является

- идентификация, в значительной степени профессиональная идентификация, о чем мы говорили при рассмотрении предыдущего вопроса;
- рефлексия, о механизме формирования которой мы поговорим сейчас.

Рефлексия – это процесс преобразования стереотипов опыта, внутренние условия выхода в инновационную (порождение новых идей, построение нового опыта) практику. Это мыследеятельностный или чувственно-переживаемый процесс осознания субъектом своей деятельности.

Профессиональная рефлексия – это соотнесение себя, возможностей своего «Я» с тем, чего требует избранная (избираемая) профессия; в том числе – с существующими о ней представлениями. Эти представления подвижны, они развиваются. Она помогает человеку сформулировать получаемые результаты, предопределить цели дальнейшей работы, скорректировать свой профессиональный путь.

Развитие рефлексивного творческого мышления, осознание его значения для творческого решения профессиональных задач будут способствовать активизации познавательной деятельности и систематической работе по повышению сотрудниками своей профессиональной компетентности.

Можно выделить следующие основополагающие принципы работы в этом направлении:

1. Целенаправленная и систематическая работа по формированию и развитию профессиональной рефлексии на всех уровнях профессиональной деятельности способствует улучшению качества знаний, умений и навыков специалистов, повышению их потребности в самообразовании, самосовершенствовании и развивает творческую активность.

2. Изучение и развитие профессиональной рефлексии специалистов необходимо проводить целостно и системно, во всех ее аспектах и проявлениях, с учетом индивидуальных личностных особенностей профессионала и специфики его профессиональной деятельности.

3. Основная стратегия должна состоять в создании условий, обеспечивающих приобретение профессиональных рефлексивных знаний, заинтересованное отношение к рефлексивной деятельности, стимулирующей собственно рефлексивное поведение профессионала в целом. Она помогает человеку сформулировать получаемые результаты, предопределить цели дальнейшей работы, скорректировать свой профессиональный путь.

4. Ключевым фактором развития рефлексивной компетенции является наличие обратной связи между сотрудником, его коллегами, руководителем и организационным психологом.

«Петля обратной связи» – совокупность взаимосвязанных логических причинно-следственных отношений, которые вызывают усиление или ослабление условий или поведения в рамках коммуникативной системы.

«Петля обратной связи» базируется на следующих положениях:

- действия должны оцениваться таким образом, чтобы были понятны критерии оценки;
- оценки должны учитывать возможности роста сотрудника;
- оценка должна создавать условия для ответной реакции на затраченные усилия;
- процедура оценивания должна вызывать рефлексию как на сам процесс деятельности, так и на ее когнитивные аспекты.

Построение «петли обратной связи» – суть стратегии управления процессом, в центре которой оказывается система, стимулирующая деятельность.

Сознательно, то есть рефлексивно опираться на свои «сильные стороны» и минимизировать свои «слабые стороны» в профессиональной деятельности

позволяет дифференцирующая функция рефлексии. Рефлексивность позволяет психике выделить и зафиксировать в самой себе те или иные стороны своей качественной определенности; репрезентировать свои особенности. Благодаря дифференциации становится возможным «доступ» к каждому отдельно взятому его качеству, психическому свойству. Такая подвластность произвольному контролю делает рефлексию необходимым качеством сотрудника. Таким образом, по отношению ко всем другим качествам рефлексивность выступает как координирующее, организующее и интегрирующее начало.

Рефлексивная деятельность профессионала развивает его способность видеть проблемы собственной профессиональной деятельности, модифицировать ее за счет своих внутренних ресурсов, самостоятельно осуществлять свой выбор, принимать ответственность за свои решения. Развитие рефлексии в деятельности профессионала становится его первоочередной задачей.

Одновременное формирование всех компонентов рефлексивной компетентности предусматривает следующая модель работы. Однако каждый из этапов имеет приоритетное направление развития определенных компонентов рефлексивной компетентности.

Сама модель состоит из четырех этапов:

1) приоритет – формирование личностного компонента (знание теории профессионального общения, формирование стойкой мотивации, личного интереса);

2) приоритет – развитие интеллектуального компонента (информационное обогащение специальными знаниями, формирование социально-психологической культуры);

3) приоритет – формирование коммуникативных умений (рефлексивно-коммуникативные упражнения, решение профессиональных задач);

4) приоритет – потребность в самореализации (деловые игры, направленные на установление взаимосвязи между теоретическими знаниями и практикой).

Подведем основные итоги рассмотрения механизма формирования рефлексивной компетенции:

- рефлексивная компетентность может быть сформирована за счет создания специальных организационных условий;
- стратегия формирования рефлексивной компетентности должна быть поэтапной;
- начало рефлексивной компетентности предусматривает создание соответствующей мотивации;
- содержание преимущественного большинства этапов определяется спецификой реального профессионального взаимодействия;
- каждый из этапов имеет свое приоритетное задание, связанное с представлением о структуре рефлексивной компетентности;
- заключительные этапы предусматривают использование интегрирующих технологий.

Использование рефлексии как метакогнитивного процесса позволяет сотруднику:

- лучше контролировать и структурировать свою работу;
- глубже осознавать себя в ситуации профессиональной деятельности;
- точнее оценивать собственный потенциал;
- смелее и спокойнее осуществлять критический анализ имеющихся и потенциальных ошибок.

В профессиональной деятельности рефлексия является важным инструментом обучения и формирования мотивации, а навыки, необходимые для ее развития, оказываются полезными во всех областях деятельности человека.



## Вопрос 4. Персональный SWOT-анализ

В рамках данной темы мы уже рассмотрели такие вопросы как корреляция самооценки и компетентности, особенности личностных факторов, влияющих на качество самооценочного мышления, описали общие принципы работы механизма формирования адекватной самооценки. Логично возникают следующие вопросы:

- Что будет являться исходной точкой в этом процессе?
- Какой результат должен быть в итоге?

Ответим сначала на последний вопрос. Каким же может быть результат, который можно описать в понятных терминах и понятиях? В качестве такового может служить персональный SWOT-анализ сотрудника. Этот метод стратегического планирования доказал свою эффективность в развитии бизнеса, и был успешно перенесен в область саморазвития.



Рисунок 3. SWOT-анализ

Персональный SWOT-анализ – это методика анализа своей личности по определенным аспектам:

- Strengths – сильные стороны
- Weakness – слабые стороны
- Opportunities – возможности
- Threats – угрозы

Следует отметить, что персональный SWOT-анализ – это результат хорошо развитой рефлексивной компетенции. И разработать его можно только имея навык адекватного самооценивания. Казалось бы: что сложного: ответить на поставленные вопросы? Но, как показали результаты многочисленных исследований по этому вопросу, применительно ко всем сферам жизни человека персональный SWOT-анализ, на который человек может опираться в построении своего саморазвития составить крайне трудно. Как правило используются обтекаемые, неконкретные и социально-желательные варианты ответов. Только в контексте конкретной профессиональной деятельности, на основании личного опыта, человек может его разработать и, самое главное, реализовать.

Вернемся к первому вопросу. Начальный этап работы – понимание цели комплекса мероприятий по запуску механизма адекватного самооценивания. Это могут быть повышение мотивации сотрудников, внедрение модели эффективного менеджмента, решение вопроса делегирования полномочий, формирование команды и т.д. Таким образом цель будет непосредственно зависеть от целей и задач управления, актуальных для организации.

Схема работы может быть представлена следующим образом.

I этап: диагностика сотрудника, или сотрудников.

Следует отметить, что этот вид работы должен носить встречный характер: диагностика эксперта и самодиагностика (самооценивание) сотрудника. Важность такого формата обусловлена необходимостью поиска «точек пересечения» оценок, что может послужить основой для сотрудничества в дальнейших видах деятельности, так и для определения перспектив развития.

Предмет диагностики определяется целями и задачами, стоящими перед организационным психологом. В фокусе внимания может быть оценка компетенций, уровень развития самооценочного мышления, определение ведущих профессиональных характеристик и т.д. Диагностический аппарат на сегодняшний день развит хорошо, так что затруднений с подбором методик не должно возникнуть.

II этап связан с актуализацией, а вернее сказать с формированием Я-концепции. В ходе своей профессиональной деятельности, я пока не встречала человека, который мог бы легко описать себя в различных модальностях. Для этого требуется целенаправленная работа. Начинать имеет смысл с самых простых вопросов: со сбора социально-демографических анкетных данных и определения наиболее значимых для собеседника позиций, и свободного самоописания «Кто я?».

Вторая составляющая – это актуализация профессиональной Я-концепции. Что следует отметить: личная или «общая» Я-концепция и профессиональная могут значительно отличаться. И очень важно путем открытых вопросов выяснить мнение сотрудника относительно такого несоответствия.

Как правило, на этом этапе исследователь может столкнуться с высоким уровнем сопротивления со стороны сотрудников. Обусловлено это высоким уровнем тревожности, которая поднимается из-за столь пристального внимания к ним. Причем что этот вид работы не имеет прямого отношения к их профессиональной деятельности. Велика вероятность того, что участники процесса будут стараться давать социально-ожидаемые ответы. В этом случае сочетание индивидуальных и групповых видов работы позволит справиться с этой ситуацией. Важно постоянно объяснять цели и задачи вопросов и заданий, которые предлагаются.

Для исследователя на этом этапе необходимо воздержаться от интервенций в процессе работы, сохранять экологичность общения: не привносить «свое» видение и понимание личных процессов других, которые будут актуализироваться заданиями. Предпочтительный метод обработки полученных результатов – контент-анализ.

Параллельно с этими видами работ имеет смысл запустить процесс рефлексии профессиональной деятельности путем внедрения «Карт самооценки», составленных исходя из подробного описания профессионального функционала сотрудников и производственных мероприятий (собрание, мозговой штурм и т.д.). Их заполнение должно стать обязательным и ежедневным. Примеры «Карт самооценки» представлены в Приложении 1.

Данный вид работы является началом процесса формирования «личной рефлексии» сотрудника, и даст возможность составить мнение относительно его сильных и слабых сторон, уровня компетенции в профессиональной деятельности.

## Рефлексия

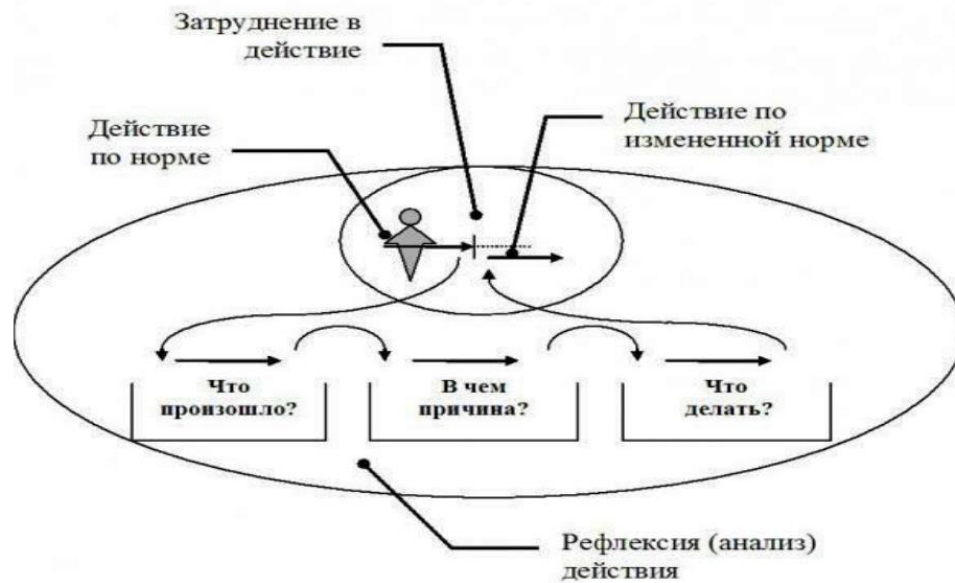


Рисунок 4. Рефлексия

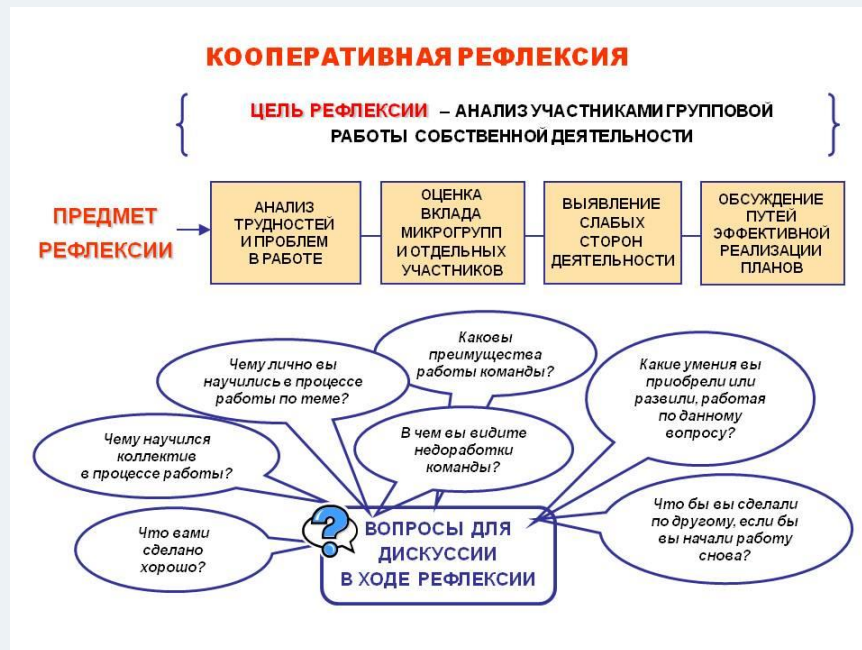
III этап имеет смысл начинать с проработки вопроса о профессиональных ценностях. По сути, выполнение заданий по данной теме даст возможность каждому сформулировать свою профессиональную «миссию». Осознание себя в профессии и конкретной виде деятельности дает хорошие основания как для развития профессиональной Я-концепции, так и увеличения мотивации в работе.

Второй не менее важный аспект: рассуждения о профессиональных ценностях обычно бывает сопряжено с такими вопросами как:

- угрозы, с которыми сталкиваются как представители всего профессионального сообщества, так и лично каждый; обусловлены они спецификой деятельности и бытующим мнением других об особенностях их работы. Определяя круг «угроз», специалисты за счет формулирования своих профессиональных ценностей, ищут пути противодействия им на уровне своего сознания.
- перспективы развития; этот аспект будет сопряжен с пониманием своих сильных и слабых сторон в работе, возможности реализации первых и нивелирование вторых.

На этом этапе имеет смысл подключать процессы групповой рефлексии в виде обсуждения эффективности производственных процессов.





*Рисунок 5. Корпоративная рефлексия*

Опираясь на положение о рефлексивном потенциале группы, исследователи концентрируют внимание на индивидуальных вкладах в групповую рефлекссию. Это дало им возможность выявить феномен аутсорсинга рефлексии – возможности использовать внешние рефлексивные мощности партнера по общению не только для достижения совместного результата, но и для обеспечения в дальнейшем самостоятельного творческого поиска. Таким образом, обратная связь от других участников дополняет процесс личной рефлексии. В качестве основного метода развития рефлексивных механизмов исследователи предлагают метод групп-рефлексии.

IV этап – осуществление персонального SWOT-анализа. Это итог работы на всех предыдущих этапах. Целостная Я-концепция, сформированный процесс рефлексии профессиональной деятельности – основа формирования адекватной самооценки.

Следует отметить, что возможность перехода к этому этапу определяется эффективностью работы на предыдущих. Перед переходом к IV этапу имеет смысл провести диагностические мероприятия по выявлению динамики развития самооценочного мышления.

### **Задания для самопроверки**

1. Как уровень самооценки влияет на эффективность профессиональной деятельности? Приведите примеры.
2. Перечислите категории самооценки, которые следует учитывать при оценке и отборе персонала, непосредственно влияющие на качество профессиональной деятельности.
3. Каковы основные положения «петли обратной связи» в контексте организации учебной и профессиональной деятельности?
4. Какие аспекты самооценки и почему влияют на результаты учебной и профессиональной деятельности?
5. В чем заключается связь курса «Психология самооценки» с другими дисциплинами?

## Приложение 1

### Бланк самооценки

| Качества   | Оценка |
|--|--------|
| 10. Способность выполнения поставленной задачи                     |        |
| 11. Способность анализировать собственные действия и работу других |        |
| 12. Умение расположить к себе людей                                |        |
| 13. Умение контролировать ход выполнения поставленной задачи       |        |
| 14. Способность оперативно принимать решения.                      |        |
| 15. Умение планировать свою работу                                 |        |
| 16. Способность самостоятельно отвечать за принятое решение        |        |
| 17. Умение находить общий язык с коллегами                         |        |
| 18. Способность рисковать, не ожидая указаний «сверху»             |        |

### Лист самооценки

| №<br>п/п | Параметры оценивания  | Фамилия Имя                |
|----------|---|----------------------------|
|          |   | Пример:<br>Иванова<br>Маша |
| 1.       | Участие в беседе по постановке проблемы                                       | 1                          |
| 2.       | Составление плана презентации, анализ текста для слайдов, подбор иллюстраций. | 3                          |
| 3.       | Презентация (защита), владение аудиторией                                     | 2                          |
| 4.       | Умение задавать вопросы   | 2                          |
| 5.       | Умение защищать свою точку зрения   | 3                          |
| 6.       | Дополнение к ответам  | 1                          |
|          | Всего баллов  | 12                         |
|          | <b>Итоговая оценка</b>  | <b>4</b>                   |

## Самооценка успешности участника группы

| Критерии успешности   | Само<br>оценка (да,<br>нет) | Коммен<br>тарий<br>участника<br>группы | Коммен<br>тарий<br>учителя |
|---|-----------------------------|--|----------------------------|
| Я был активным в работе группы и справился со своей задачей                 |                             |  |                            |
| Я умею слушать других и с уважением принимать чужую точку зрения            |                             |  |                            |
| Я умею аргументировать свою точку зрения                                    |                             |  |                            |
| Я могу взять на себя ответственность за принятие решения или за выступление |                             |  |                            |

## Самооценка работы с данными

|                          | 10   | 9   | 8   | 7  |
|--------------------------|--|---|---|--|
| <b>Полнота</b>           | Мои данные представлены подробно, полно и тщательно                                | Мои данные полны.   | Мои данные в целом полны, но некоторые значения могли быть утеряны. | Мои данные не полны, некоторые значения отсутствуют                              |
|                          | 5  | 4.5   | 4   | 3.5  |
| <b>Органи-<br/>зация</b> | Мои данные организованы так, что я могу легко и быстро находить нужную информацию. | Мои данные организованы так, что я могу найти нужную информацию | Мои данные организованы, но иногда мне трудно найти то, что нужно.  | Мои данные плохо организованы. Мне очень сложно найти информацию, которую я ищу. |
|                          | 5  | 4.5   | 4   | 3.5  |
| <b>Внеш-<br/>ний вид</b> | Мои записи аккуратны, красивы, их легко читать.                                    | Мои записи аккуратны, их легко читать                           | Части моих записей перемешаны, иногда их трудно читать              | Мои записи хаотичны, их трудно читать.   |
| Общая оценка 14 - 20     |  |   |   |  |



