

**Д.А. Шпилев, А.В. Дмитриева, О.В. Дмитриева**

## **ДИНАМИКА ИЗМЕНЕНИЯ АДЕКВАТНОСТИ САМООЦЕНКИ ШКОЛЬНИКОВ И СТУДЕНТОВ: КОММУНИКАТИВНЫЙ АСПЕКТ**

Великие мыслители древности учили - «Познай самого себя». Нет ничего более значимого и более сложного, чем объективная самооценка. Очень трудно трезво и беспристрастно контролировать свое поведение. Но еще труднее объективно определить, оценить свое место, положение в обществе, собственные возможности. Самооценка начинает формироваться еще в детстве. Неслучайно темой нашего исследования стала динамика изменения адекватности самооценки школьников и студентов. Самооценка играет важную роль в жизни каждого человека, поэтому актуальность этой темы не вызывает сомнения.

Работать над этой темой мы начали еще в 2004 году.

Исследования по теме адекватности самооценки проводили также такие ученые и психологи, как Н.Ф. Добрынин («Возрастная и педагогическая психология»), И.С. Кон («Психология юношеского возраста»), Я.П. Коломинский и т.д.

В своей работе мы рассмотрим, что такое самооценка, как она влияет на человека и его образ жизни, приведем результаты нашего практического исследования самооценки, проходившего в виде социологического опроса, а также сделаем соответствующие выводы.

Самооценка выражается не столько в том, что человек говорит или думает о себе, сколько в его отношении к достижениям других.

Самооценка – непременный спутник нашего «Я» и именно с ее помощью происходит регулирование поведения личности.

Как же личность осуществляет самооценку? Понятно, что человек становится личностью в результате общения и совместной деятельности с другими людьми. Именно деятельность и общение дают ему отдельные немаловажные ориентиры для поведения. Поэтому уже в раннем детстве часто можно услышать: «Нина — хорошая девочка, она разрешает другим детям брать её игрушки»; или: «Виталик — плохой мальчик, он мало ест и не слушается старших». Таким образом, взрослый дает ребенку точку отсчета для оценки его поведения. По аналогичным ориентирам мы постоянно сравниваем то, что делаем, с тем, что от нас ждут окружающие. Уже сформировавшиеся оценки личного «Я» есть результат непрерывного сопоставления того, что личность наблюдает в себе, с тем, что видит в других людях.

У каждой личности всегда имеется круг людей, с которыми она считается, среди которых черпает свои ценностные ориентации.

Таких людей в психологии называют референтными ( Герберт Хаймон «Архивы психологии» 1942 г., Роберт Мертон и Алис Китт «Референтные группы» 1950г. ) или значимыми, поскольку их идеалы являются идеалами этой личности, их интересы — ее интересами.

Самооценка всегда неразрывно связана с желаемым уровнем ее самооценки, с уровнем притязаний личности. Уровнем притязаний именуют уровень образа «Я», выражющийся в уровне тяжести цели, задачи, которую человек ставит перед собой. Американский психолог Уильям Джемс вывел следующую формулу, устанавливающую подчиненность самооценки человека его притязаниям.

$$\text{Самооценка} = \frac{\text{Успех}}{\text{Притязания}}$$

Формула свидетельствует, что уровень самооценки можно повысить лишь двумя способами - либо добиваясь увеличения успеха (числителя) либо понижая собственные притязания (знаменатель). Сам Джемс отдавал предпочтение второму способу, полагая, что «... всякое расширение нашего Я составляет лишнее бремя и лишние притязания».

Самооценку человека можно определить несколькими видами - заниженная самооценка, нормальная, и завышенная.

#### 1. Заниженная самооценка.

Низкая самооценка может быть определена многочисленными факторами. Иногда человек перенимает ее в детстве у своих родителей, если те так и не разобрались со своими проблемами личностного характера.

Люди с заниженной самооценкой очень переживают, как отнесутся к их словам и поступкам окружающие, правильно ли поймут друзья и знакомые.

Неуверенность в себе проявляется по-разному: одни стараются быть незаметными, сутулятся, избегают яркой одежды (им кажется, что такие вещи им не подходят, и вообще они созданы не для них).

Но есть и противоположное проявление заниженной самооценки, неуверенности в себе. Такие люди отличаются заносчивым, презрительным взглядом и надменной улыбкой. Они смогли приспособиться к данному миру, не решив своих душевных проблем, а просто-напросто поверив в формулу: чтобы тебя любили, надо быть лучшим или, хотя бы, выглядеть таким. Для таких людей нет ничего невозможного, кроме одного. Счастье им незнакомо, душевный комфорт недостижим. Их существование отправляет детский страх, что «обман» раскроется, и все увидят, что они вовсе не самые лучшие.

## 2. Нормальная самооценка.

Нормальная самооценка возникает у человека тогда, когда он трезво и адекватно оценивает свои способности. Но это редкость. В основном, большинство людей склонны оценивать себя немного выше среднего.

Это позволяет сделать вывод, что человеку характерна потребность в довольно высокой самооценке.

## 3. Завышенная самооценка

Завышенная самооценка обнаруживается в необоснованном преувеличении своих способностей. Это в итоге может привести к отсутствию стремления к самовосприятию. Человек с завышенной самооценкой будет считать, что недостатков у него нет или они крайне несущественны и незначительны.

Работать над данным исследованием мы начали еще в 11 классе. В 2004 году в рамках Ассамблеи «Школьная Академия Наук и Искусств» по программе «Социальная психология» нами был проведен творческий проект «Динамика изменения адекватности самооценки учащихся Нижегородской Авторской Академической Школы № 186».

В 2006 году мы продолжили наш проект, решив также исследовать динамику изменения адекватности самооценки студентов.

Для получения более объективных результатов мы опрашивали студентов из различных вузов.

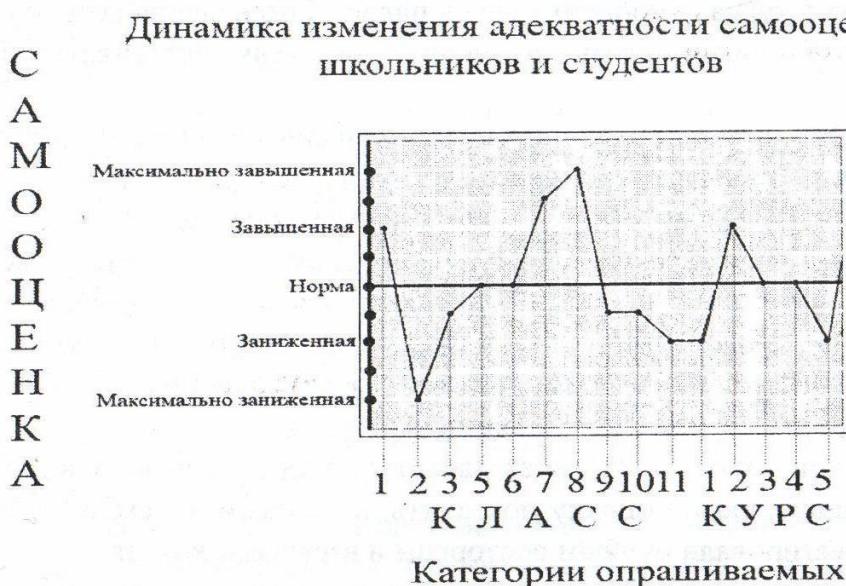
Среди школьников процедура исследований была такая: мы раздавали ученикам и их классным руководителям анкеты, в которой каждому школьнику предлагалось оценить, насколько в нем развито то или иное качество, по 5-балльной шкале. Классные руководители должны были оценить своих подопечных по тем же самым качествам. После этого полученные данные ученика и руководителя сравнивались, и высчитывалась разница оценок, которая становилась результатом анкеты. Затем был выведен средний балл – общий показатель по всему классу. После этого подводились общие итоги среди всех 11 классов.

Среди студентов исследование проводить было сложнее, так как классных руководителей у них нет, а отвлекать занятых кураторов было проблематично. Мы встречали в коридорах вузов пары студентов, знакомых друг с другом, выдавали им анкеты и просили их оценить сначала себя, а потом поменяться с другом листами и оценить уже его, по 5 положительным и 5 отрицательным качествам. Точно так же был выведен итог по 5 курсам.

Наша гипотеза была такова – мы думали, что наиболее заниженная самооценка будет у учеников 1 класса, так как они только что пришли в школу, еще не знают, что такое «учиться» и сомневаются в своих силах.

А наиболее завышенная самооценка будет у учащихся 8 класса (так как они учатся сравнительно давно, но у них еще не начались экзамены), или у студентов 5 курса (так как они уже заканчивают ВУЗы).

Всего был опрошен 371 респондент. Результаты исследования были преобразованы в график.



Наша гипотеза подтвердилась частично – наиболее заниженная самооценка оказалась у учеников 2 класса, а не у первоклассников, как мы предполагали. Возможно, это объясняется тем, что исследование мы проводили в сентябре, и первоклассники еще не знали, каково это – учиться в школе, а второклассники, отучившись целый год, сравнивали себя с учителем (которого они считают образцом, идеалом).

С третьего по седьмой класс самооценка учащихся постепенно растет.

Наиболее завышенной самооценкой, по результатам нашего исследования, обладают ученики восьмых классов, как мы и предполагали. Мы объясняем это тем, что восьмиклассники, которым еще не доводилось сдавать экзамены, считают, в большинстве своем, что они сами – идеалы.

С психологической точки зрения, этот результат также можно объяснить тем, что в 13-14 лет у ребенка наступает так называемый «переходный возраст». В этот период начинается подготовка к самостоятельной жизни человека, формирование ценностей, мировоззрения, выбор будущей профессиональной деятельности и утверждение значимости личности. В результате и под воздействием этих факторов преобразовывается вся система отношений подростка с окружающими его людьми.

Начиная с 9 класса, и вплоть до 1 курса самооценка учеников занижена, что объясняется большим количеством экзаменов, приходящихся на этот период.

Также заниженная самооценка у учащихся старшей школы, по сравнению с неадекватно завышенной самооценкой восьмиклассников, объясняется возрастающей в процессе формирования школьника самокритичности. Для личности старшеклассника и студента, как показали исследования, самооценка имеет большую значимость, что говорит о более высоком уровне самосознания.

У студентов 2 - 4 курса самооценка достаточно адекватна.

У студентов 5 курса самооценка вновь падает. Это наверняка связано с тем, что человеку необходимо сдавать сложнейшие экзамены, устраиваться на работу и т.д.

При проведении исследования мы сталкивались с самыми различными проблемами. Ученики начальной школы попросту не понимали, что от них хотят и какой смысл содержится в проведении данного опроса.

Классные руководители реагировали по-разному: некоторые с удовольствием участвовали и помогали нам. Некоторые отнеслись к этому с юмором. А некоторые, к сожалению, считали, что мы хотим уличить их в субъективном отношении к каким-то конкретным ученикам, и отказывались заполнять бланки, аргументируя это строгой конфиденциальностью.

Студенты при заполнении анкет зачастую подглядывали в анкеты друг друга, советовались, какую оценку поставить, а на наши просьбы отвечать самостоятельно реагировали бурным восторгом и взрывами хохота.

На основе проведенных исследований можно сделать вывод, что самооценка складывается у человека постепенно, на протяжении всей его жизни, под влиянием многочисленных социальных воздействий.

Узнавая особенности, качества окружающих его людей, человек приобретает немаловажную информацию, которая позволяет сформировать личную оценку. Уже сложившиеся оценки собственного «Я» есть следствие перманентного соотношения того, что личность видит в других людях, с тем, что он наблюдает в себе.

Исследовав выбранную нами проблему, мы пришли к выводу, что адекватность самооценки человека изменяется с возрастом и с количеством проблем и препятствий, встающих у него на пути.

#### Библиографический список

1. Рогов, Е. И. Психология человека. – М., 1999.
2. Столяренко, Л. Д., Самыгин С. И. Психология и педагогика в вопросах и ответах. – Ростов-на-Дону, 1999.
3. Сафин, В. Ф. Психологические проблемы юности. - М., 1961.
4. Кон, И. С. Психология юношеского возраста. - М., 1975.
5. НААШ№186 Зацени себя// НААШество зебр, 12.2004. №3. С. 4.