КУРСОВА РОБОТА

на тему: «Образ «Я» та самооцінка особистості»

Зміст

Вступ

. Роль самооцінки

. Невпевненість і низька самооцінка

. Позитивна самооцінка

4. Пояснення норм поведінки

. Контроль за звичками

. Механізм становлення самосвідомості та формування самооцінки

. Самосвідомість і образ «Я»

Висновок

Список використаної літератури

Вступ

Аналіз особливостей і характеру взаємозв'язку самооцінки і рівня домагань природно передбачає детальне знайомство з тими уявленнями про сутність, природу й структуру самооцінки, які існують у психологічній науці.

Самооцінка, з одного боку, розуміється як найважливіше утворення особистості, яке бере безпосередню участь у регуляції людиною своєї поведінки й діяльності, як автономна характеристика особистості, її центральний компонент, який формується при активній участі самої особистості й відображає якісну своєрідність її внутрішнього світу. Прийняті особистістю цінності складають ядро самооцінки, що визначає специфіку її функціонування як механізму саморегуляції й самовдосконалення. З іншого боку, самооцінка характеризується як стрижень процесу самосвідомості, показник рівня її розвитку.

У психології самосвідомості прийнятий термін "Я - концепція", під яким розуміється продукт самосвідомості, сукупність усіх уявлень індивіда про себе, важливий чинник детермінації поведінки людини, таке особистісне утворення, яке багато в чому визначає напрям діяльності людини, поведінку в ситуації вибору, контакти з людьми. У "Я-концепції" виділяються описова складова, певна когнітивна підструктура, яку називають образом Я, та емоційно-ціннісне відношення людини до себе, яке називають ставленням до себе. Виділення цих аспектів "Я-концепції" пов'язане з тим, що знання про себе, природно, небайдужі людині. Те, що в них розкривається, стає об'єктом її емоцій, оцінок, предметом її більш або менш стійкого ставлення до себе. Поведінкові реакції, що породжуються образом Я і ставленням до себе, складають поведінковий аспект "Я-концепції". Самооцінка в цій трьохкомпонентній схемі частіше за все прямо ототожнюється з емоційно-ціннісним відношенням суб'єкта до себе, рідше - з образом Я або концепцією Я в цілому. Однак треба зазначити, що на практиці відділення оцінки від знання суб'єкта про себе викликає значну складність, а іноді й взагалі неможливе.

Складність, багатозначність самооцінки як психологічного феномена знайшла відображення в тих визначеннях, які даються їй у психологічній літературі: в них або актуалізуються її операційні характеристики, фіксуються способи, за допомогою яких людина оцінює себе, або виділяються показники її як особистісного утворення, аспекту самосвідомості.

У самооцінці бачать проекцію якостей, що усвідомлюються, на внутрішній еталон, зіставлення своїх характеристик із ціннісними шкалами, форму відображення ставлення до себе, особистісну думку про власну цінність, позитивну або негативну установку на себе, рівень власної гідності, засіб і підсумок формування "образу-Я" або "Я-концепції".

самооцінка поведінка самосвідомість звичка

1. Роль самооцінки

Немає нічого більш складного і більш важливого, ніж твереза, об'єктивна самооцінка. «Пізнай самого себе» - навчали великі мислителі давнини. Складно неупереджено контролювати свою поведінку, наслідки своїх вчинків. Ще більш складно об'єктивно оцінити своє місце в суспільстві, свої можливості, тому що псіхофізіологіческий потенціал багато в чому визначається вродженими генетичними задатки, типом вищої нервової діяльності емоційно - вольовою сферою. Однак систематичний та суворий самоаналіз необхідний, завдяки йому людина може розраховувати на свій духовний, моральний розвиток.

Самовиховання - цілеспрямований процес з розвитку кращих, соціально цінних властивостей особистості та категоричну заборону самому собі дурних вчинків і навіть помислів.

Простим, але досить ефективним засобом стимуляції діяльності особистості є метод позитивного підкріплення. Цей метод несвідомо застосовується у повсякденному житті постійно: мати заохочує добрий вчинок дитини; начальник, бажаючи відзначити досягнення співробітника, дякує його.

Однак далеко не завжди позитивне підкріплення повинно бути регулярним, епізодичні (варіабельне) більш ефективно (до речі, саме на варіабельному закріплені засновані щасливі любовні відносини).

Значно спрощує трудовий ритм життя, робить його більш чітким і ємним метод розумного самопрінужденія. Метод розумного самопрінужденія виробляє у людини звичку, а потім і потреба виконувати неминуче відразу, в розумні оптимальні терміни (це відноситься і до роботи з кореспонденцією, до складання щомісячних звітів, виконання домашніх робіт, і до багатьох інших неминучим, рутинних, часто обременітельним справах).

Непростий у реалізації метод самоаналіза (самоспостереження), часто вважають його втомливим і малоефективними. Але постійний контроль за своєю поведінкою в суспільстві і віч-на-віч з самим собою необхідний, достатньо придивитися до вислову особи, жестах, манерам оточуючих, особливо, якщо вони впевнені, що за ними ніхто не спостеріга. Що володіють методом самоаналіза ніколи не дозволяють собі упиватися власною красномовністю, хамити оточуючим, глумиться над підлеглими, помикать слабким і залежним.

. Невпевненість і низька самооцінка

Різниця між впевненою у собі людиною і невпевненості особливо помітна в той момент, коли потрібно зробити рішучий крок. Перший концентрує перед собою поставлену задачу, думає про те, що він повинен зробити. Другий... вмудряється пригадати всі свої провали, нещастя і проблеми разом узяті. Він згадує, як десять років тому йому нахамили в тролейбусі, як у минулому році ходив до начальника просити відпустку і... позбувся надбавки до зарплати, як двадцять років тому на уроці фізики намагався сказати параграф з термодинаміки і як весь клас сміявся, слухаючи репліки вчителя фізики з приводу його розумових здібностей. І, звичайно ж, вічну приказку тещі: "Ну, все не як у людей".

Кожна людина в якийсь момент відчуває невпевненість у власних силах. В основі непевності лежить сумнів. Але хіба можна уявити собі творчого, людину геть позбавлену сумнівів? Звичайно, ні. Невпевненість в собі має й позитивну сторону - вона змушує людей постійно вдосконалюватися, не зупинятися на досягнутому. Одним словом - розвиватися. Проблеми починаються, коли сумніви розростаються до гігантських розмірів, паралізуючи людину, на корені знищуючи його спроби проявити ініціативу зробити щось суттєве, розірвати порочне коло.

Як в людині поселяється "вірус" невпевненості? Тут не можна недооцінювати вплив спадковості. Як правило, діти і батьки мають однаковий тип нервово-психічного реагування. Таким чином, якщо один з батьків - невпевнений у собі людина, то дитина може мати деяку схильність до невпевненості. Дуже важлива психологічна атмосфера, в якій зростає дитина. Психіка дитини - свого роду аркуш паперу. І якщо якість цього "паперу" визначається спадковістю, то текст, який на ньому буде написано, цілком залежить від оточення дитини. Свої "автографи" на його психіці залишають батьки, родичі, друзі та знайомі, вихователі та вчителі. Пройде чимало років, перш ніж дитина навчиться розрізняти, які зовнішні впливи потрібно сприймати, а яким необхідно чинити опір. Але до того часу "аркуш паперу" вже зіпсованого різного роду мітками і почуттями провини за те, що ти не так добре воно, як Вася і Петя, міцно засіли в підсвідомості. Результат - занижена самооцінка, відчуття ворожості зовнішнього світу і навколишніх людей, почуття самотності.

Невпевненість у собі може проявлятися по-різному: одні намагаються бути непомітними, сутулятся, уникають яскравою одягу (їм здається, що це не для них). Дуже переживають, як поставляться до їхніх слів і діям навколишні, чи правильно зрозуміють колеги та знайомі. Справжньою трагедією стає для нещасних необхідність публічного виступу. Не важливо, доповідь Чи це на сорок хвилин або декілька фраз на загальних зборах. Опинитися в центрі уваги для такої людини - справжня катувальня. Адже з дитинства він звик ототожнювати увагу оточуючих з докорів, осуду або глузуваннями. Тому невпевнена у собі людина несвідомо опираться успіху. Адже успіх - це увага, а турбота заподіює біль.

Але є й інший прояв непевності. Такі люди не сутулятся. Навпаки, з поставою у них все в порядку. Високомірний погляд і презирлива посмішка (або зовсім непрониклива особа) доповнюють їх зовнішній вигляд. Вони зуміли пристосуватися до цього світу, так і не вирішивши своїх внутрішніх проблем, а просто увірували в формулу: щоб тебе любили, потрібно бути кращим, або, принаймні, здаватися таким. Життя "пристосованих" - вічна гонитва за самим кращим, модним, престижним і дорогим: від одягу до посади, від автомобіля до супутника життя. Воістину для них немає нічого неможливого. Крім, мабуть, одного. Щастя їм невідомо, психологічний комфорт не досягнутим. Їх існування отруює дитячий страх, що "обман" розкриється, і всі побачать, що вони зовсім не самі кращі. Тому такі люди оточують себе свого роду "стіною", ретельно стежачи, щоб ні одна жива душа не проникла в їхній внутрішній світ.

. Позитивна самооцінка

Правильна самооцінка дуже важлива для психічного здоров'я. Якщо людина - особливо дитина - думає, що він бездарний, не симпатичний, він починає вести себе відповідно до цієї оцінки.

Наприклад:

З працею управляє такими почуттями, як злість;

Сором’язливо, ненапористо або, навпаки, про великі речі, надмірно агресивно веде себе;

З працею встановлює та підтримує доброзичливі взаємини з іншими людьми.

Самоповага - не те ж саме, що самонадійність або егоїзм; ці якості часто є результатом недостатньої самоповаги. Наприклад, хлопчик, не відчувають впевненості в собі, може вести себе агресивно, щоб захиститися від того, що він сприймає як агресивність і перевагу інших. З іншого боку, хлопчик з сильним почуттям самоповаги доброзичливо відноситься до оточуючих і терпимо до своїх власних і чужих слабостями

Формування правильного самосприйняття у дитини, складне завдання, тому що вимоги жизни постійно змінюється в міру того, як дитина росте і розвивається. Рішення цієї задачі, наприклад, навчання читання, не обов'язково разовьет самоповага, тому що психічні та соціальні завдання можуть здаватися нескінченним. І можливо, що юнаку, який був повністю впевнений в собі в більш ранньому віці, коли починав ходити, тепер потрібна допомога, тому що йому важко вчитися в школі. Багато хто з дітей продовжують потребувати допомоги та підтримки інших людей, особливо батьків, коли починають шукати себе. Допомагати дитині знайти стійке, правильне самосприйняття - найбільш важливе і вдячне завдання батьків (психічне здоров'я).

Батьки по-різному можуть допомогти дітям знайти упевненість в собі. Надзвичайно ефективний спосіб - допомогти дитині виявити і розвинути свої сильні сторони. Всі діти, навіть, здавалося б, вкрай бездарні, мають здібності. Іноді талант очевидний, наприклад, дитина може мати чарівний голос і гарне почуття ритму. Частіше, однак, талант менш помітний. Наприклад, деякі діти дивно чутливі до труднощів інших людей. У інших - неймовірне уяву, що допомагає їм знаходити нові рішення багатьох задач. У третіх просто милий характер. Всім дітям, незалежно від їх переваг, необхідно знати, що батьки їх люблять і пишаються ними. Чим сильніше діти відчувають любов, тим більше вони намагаються себе проявити.

Часто виникають ситуації,які вдаряють по відчуттям власної гідності дитини. Суспільство чекає від дітей багато чого - підпорядкування офіційним особам, спокійного поведінки в класі, освоєння читання, рахунки, користування грошима і т.д. діти намагаються або йти назустріч, або чинити опір цим нав'язані їм зовнішнім вимогам. Для багатьох дітей, особливо для тих, хто погано засвоює нове, типові складності розвитку та навчання - основні перешкоди у формуванні самоповаги. Від батьків, ймовірно, буде потрібна допомога у компенсації розчарувань і невдач, яку може надати, виявлені сильні сторони дитини.

. Пояснення норм поведінки

Якщо підліток пробує курити, що робить більшість дітей у ранньому підлітковому віці, він зовсім не обов'язково придбає погану звичку. Паління може бути спробою перевірити свою незалежність і отримати схвалення ровесників. Якщо батьки це розуміють, вони будуть уникати зауважень, які приведуть дитини в замішання або принизити його, як наприклад: "Нас не засмучує твоє куріння, тому що це лише щабель, через яку ти повинен, пройти, щоб перевірити свою самостійність". Для дитини бажання палити часто буває щирим. Подібна реакція може лише спровокувати роздратування, адже дитина вирішить, що батьки говорять це поблажливо.

Навпаки, батьки можуть спробувати пояснити, чому те або інше поведінка не вигідно дитині. У випадку з курінням вони повинні сказати: "Я знаю, як спокусливо курити. Я пробував курити в юності, тому що всі мої друзі курили. Але через деякий час я покинув, тому що сигарети страшно дорогі і тому, що я весь час читав про те, які страшні захворювання бувають від куріння. Я дуже був радий за тебеа, і не хочу, щоб тобі було погано ".

Непослух і експерименти з нормами - не єдині причини спроб поганого поводження. Іноді діти не розуміють норм, а іноді норми нерозумно. Якщо дитина в підлітковому віці переконаний, що будь-які норми поведінки нерозумно - або коли йому їх пояснюють, або пізніше, коли він переріс той вік, в якому їм потрібно дотримуватися, - батьки повинні прийняти невдоволення всерйоз і врешті-решт переглянути встановлені ними стандарти. Якщо існуючі норми продовжують видаватися батькам розумними, вони повинні пояснити дитині, що збираються змусити його поважати ці правила. Батьки повинні зрозуміло викласти свої вимоги та покарання - доречні, розумні і, крім того, послідовні, - які будуть вжиті в разі невиконання вимог. Батьки також повинні пояснити, на чому базуються їхні правила.

Однак думати про поведінку дитини потрібно не тоді, коли правила вже порушені. Можливо, самий вірний спосіб вплинути на його поведінку - негайно похвалити його і заспокоїти, коли він піде правилам і нормам поведінки. Це не тільки підвищить самоповага дитини, але і продемонструє користь поваги чужих прав.

5. Контроль за звичками

Найбільш поширеним способом впоратися з напругою, стресом, гніву та іншими складними і болісними відчуттями у дітей та підлітків є різні ритмічні і повторюються дії. Ритм і повторення заспокоюють. Наприклад, мати буде укачівать плачучого дитини на руках, діти укачівают себе в кріслі, коли засмучені. Як правило, всі підлітки використовують ритмічні і повторюються руху, щоб заспокоїтися; приміром, крокують взад-вперед, швидко топают ногами, кусають нігті.

У більшості випадків ці рухи відбуваються недовго і виникають несподівано. Краще за все, не звертати на них уваги, або інколи відволікати дитину. Однак у деяких випадках це повторюється так часто, що стає звичним, частота та інтенсивність рухів може збільшуватися в той час, коли потрібно заспокоєння. Коли це відбувається, формується звичка. Зазвичай дитячі звички включають дерганіе волосся, кусання нігтів і сосаніе великого пальця. Саме головне - визначити, чи дійсно звичка є шкідливою. Якщо батьки в цьому не впевнені, можна порадитися з дитячим лікарем.

Для того, щоб позбавити дитину від шкідливої звички, батьки можуть хоча б зовні не звертати на неї уваги. Коли дитина вже не може відволіктися, батьки повинні непомітно спробувати переключити його увагу на що-небудь інше. Якщо ця спроба виявиться невдалою, батьки можуть спробувати сдержанние форми зміни поведінки, які включають похвалу за відмову від звички або за спробу утриматися від неї, коли у дитини не виходить зовсім від неї позбутися. Деякі батьки знаходять корисним, наприклад, відзначати в календарі ті дні, коли дитина утримувався від цієї звички. Інші обіцяють невеликі нагороди. Позитивні результати відлученні від звички, однак, зникають, якщо батьки непослідовні або карають дитину, якщо він не може впоратися із собою.

6. Механізм становлення самосвідомості та формування самооцінки

Нерідко в процесі виховання здатності не розвиваються, а переважна і знищуються.

Відомо, що в підлітковому і юнацькому віці посилюється прагнення до самовоспріятію, до усвідомлення свого місця у житті і самого себе як суб'єкта відносин з оточуючими, З цим пов'язане становлення самосвідомості. У старших школярів формується образ власного Я (Я-образ, Я-концепція).

Образ Я - це відносно стійка, не завжди усвідомлювати, сприймається, як неповторна система уявлень індивіда про самого себе, на основі якої він будує свою взаємодію з іншими, В образ Я вбудовується і ставлення до самого себе: людина може ставитися до себе фактично так само, як він ставиться до іншого, поважаючи або зневажаючи себе, люблячи і ненавидять і навіть розуміючи і не розуміючи себе, - в самому собі індивід своїми діями і вчинками представлений як в іншому. Образ Я тим самим вписується в структуру особистості. Він виступає як установка по відношенню до себе самому.

Образ Я - і передумова, і слідство соціальної взаємодії. Фактично психологи фіксують у особи, що не один образ його Я, а безліч змінюють один одного Я-образів, що поперемінно то що виступають на передній план самосвідомості, то втрачають своє значення в даній ситуації соціальної взаємодії, Я-образ - не статичний, а динамічний освіта особистості індивіда.

Я-образ може сприймається, як уявлення про себе в момент самого переживання, в основному позначене в психології як реальне Я, але, ймовірно, правильніше було б його назвати сіюмінутним, або поточним Я суб'єкта. Коли на саміті в какой-то момент говорить чи думає: «Я презіраю себе», то це прояв отроческого максималізму оцінок не повинно сприйматися як стабільна характеристика Я-образу школяра, Більш ніж імовірно, що через деякий час його уявлення про себе зміниться на протилежну,

Я-образ - це разом з тим і ідеальне Я суб'єкта - те, яким він повинен був би, на його думку, стати, щоб відповідати внутрішнім критеріям успішності. Ідеальне Я виступає як необхідний орієнтир в самовиховання особистості. Виявлено характер і дієвість цього орієнтир, педагог отримує можливість істотно впливати на виховання. При цьому важливо знати, на який ідеал як зразок для побудови свого життя орієнтується молода людина, так як соціальна цінність цих зразків дуже різними, а їх мотівірующее значення вельми великий.

Ступінь адекватності Я-образу з'ясовується при вивченні одного з найважливіших його аспектів - самооцінки особистості,

Самооцінка - оцінка особистістю самої себе, своїх можливостей, якостей і місця серед інших людей. Це найбільш істотна і найбільш вивченні в психології сторона самосвідомості особистості. За допомогою самооцінки відбувається регуляція поведінки особистості

Як же особистість здійснює самооцінку? Людина, як було показано вище, стає особистістю в результаті спільної діяльності та спілкування. Все, що склалося і відстояти в особистості, виникло завдяки спільній з іншими людьми діяльності й у спілкуванні з ними і для цього призначене. Людина включає в діяльність і спілкування істотно важливі орієнтири для своєї поведінки, за весь час, звіряє те, що він робить, з тим, що очікують від нього навколишні, справляється з їхніми думками, почуттями і вимогами, В кінцевому рахунку, якщо залишити осторонь задоволення природних потреб, все, що людина робить для себе (навчається чи він, сприяє чому-небудь або перешкоджає), він робить це разом з тим і для інших і, може бути, у більшому ступені для інших, ніж для себе, навіть якщо йому здається, Що все гаразд як раз навпаки. К, Марксом належить справедлива думка; людина спочатку виглядає, як у дзеркало, в іншої людини. Лише ставлячись до людини Павла як до себе подібного, людина Петро починає ставитися до самого себе як до людини. Інакше кажучи, Пізнаючи якості іншої людини, особистість одержує необхідні відомості, які дозволяють виробити власну оцінку. Вже сформовані оцінки власного Я є результат постійного зіставлення того, що особистість спостерігає в собі, з тим, що бачить в інших людях. Людина, вже знаючи дещо про себе, придивляється до іншого людині, порівнюючи себе з ним, припускає, що і той небайдужий до його особистістних якостей, вчинків, проявам; все це входить у самооцінку особистості і визначає її психологічне самопочуття. Іншими словами, особистість орієнтується на певну референтную групу (реальну або ідеальну), ідеали якої є її ідеалами, інтереси - її інтересами і т.д. в процесі спілкування вона постійно звіряє себе з еталоном і в залежності від результатів перевірки виявляється досить собою або незадоволеною. Який же психологічний механізм цієї перевірки?

Психологія має у своєму розпорядженні поруч експериментальних методів виявлення самооцінки людини, її кількісної та якісної характеристик.

Виникає уявлення про те, що кожна людина має свого роду «внутрішній манометр», показання якого свідчать про те, як він себе оцінює, яке його самопочуття, чи задоволений він собою чи ні, Значення цієї сумарної оцінки задоволення своїми якостями дуже велика. Занадто висока і занадто низька самооцінки можуть стати внутрішнім джерелом конфліктів особистості. Зрозуміло, ця конфліктність може проявлятися по-різному.

Той факт, що самооцінка є результат, далеко не завжди чітко визнаною особистістю, свого роду проекція реального Я на Я -ідеальне, дозволяє зрозуміти складний, складовою характер самооцінки, з'ясувати, що оцінка самого себе здійснюється не безпосередньо, а за допомогою еталона, який складається з ціннісних орієнтації, ідеалів особистості.

Однак для характеристики позиції особистості, видимо, недостатньо знати одну лише самооцінку. Важливо мати уявлення про те, яка, на думку даної особистості, оцінка, яку особистість заслужила в даній групі і яку, як вона припускає, їй можуть дати товариші (очікувана оцінка). Вона виявляється за допомогою аналогічної експериментальної процедури і також може бути високою, середньої, низькою, може більше наближатися до рівня самооцінки або менше, нарешті, може бути різною по відношенню до різних референтним групам. Помічено, що, будучи стійкою по відношенню до свого колективу, очікувана оцінка істотно змінюється, стає нестійкою, хто вагається, коли особистість входить в новий колектив, утворює нові комунікації.

Три показника - самооцінка, очікувана оцінка, оцінка особистістю групи-входять в структуру особистості, і хоче людина того чи ні, він об'єктивно змушений рахуватися з цими суб'єктивними індикаторами свого самопочуття в групі, успішності або не успішності своїх досягнень, позиції по відношенню до себе і оточуючим. Він повинен рахуватися з ними навіть тоді, коли не підозрює про наявність цих показників, нічого не знає про дію психологічного механізму оцінок і самооцінки. По суті своїй це перенесений усередину людської особистості (інтеріорізірованний) механізм соціальних контактів, орієнтації і цінностей. З його свідченнями чоловік зрівнюється, вступаючи в спілкування, активно діючи. Ця перевірка відбувається переважно несвідомо, а особистість підлаштовується до режимам поведінки, що встановлюється цими індикаторами.

Несвідомо - не значить безконтрольно. Не слід забувати, що всі істотно значимі оцінки формуються в свідомого життя особистості. Раніше, ніж вони інтериозувалися, вони були зримо представлені в між людських контактах. Сім'я, вчителі, товариші, книги, фільми активно формували, наприклад, у дитини його Я ідеальне і в той же час Я реальне, вчили його зіставляти їх. В результаті людина звик, як у дзеркало, вдивляється в соціальну групу, а потім перемістив цей навик всередину своєї особистості. Для того, щоб розуміти людини, необхідно чітко уявляти собі дію цих несвідомо складаються форм управління особистістю своєю поведінкою, звертати увагу на всю систему оцінок, якими людина характеризує себе та інших, бачити динаміку зміни цих оцінок.

7. Самосвідомість і образ «Я»

Взаємодіючи і спілкуючись з людьми, людина виділяє сам себе з навколишнього середовища, відчуває себе суб'єктом своїх фізичних та психічних станів, дій і процесів, виступає для самого себе як Я, що протистоїть іншим і разом з тим нерозривно з ними пов'язане. Суб'єктивно переживання власного Я виражається насамперед у тому, що людина розуміє свою тотожність самому собі в цьому, минуле і майбутнє. Я сьогодні, попри всі можливі зміни мого становища, в будь-яких нових і несподіваних ситуаціях, при будь-яких перебудовах мого життя, моєї свідомості, поглядів і установок, - це Я того ж самої людини, який існував вчора і яким він буде, вступивши в завтрашній день. Переживання наявності свого Я є результатом тривалого процесу розвитку особистості, який починається в дитячому віці і який позначають як «відкриття Я».

Однорічна дитина починає усвідомлювати відмінності відчуттів власного тіла від тих відчуттів, які викликаються знаходяться зовні предметами. Потім, у віці 2-3 років, дитина відокремлює доставляє йому задоволення процес і результат власних дій з предметами від предметних дій дорослих, пред'являючи останнім вимоги: «Я сам!» Він вперше починає усвідомлювати себе як суб'єкта власних дій і вчинків (у мові дитини з'являється особисте займенник), не тільки виділяючи себе з навколишнього середовища, але і протиставляючи себе всім іншим («Це моє, це не твоє!"). На рубежі дитячого садка і школи і в молодших класах виникає можливість за сприяння дорослих підійти до оцінки своїх психічних якостей (пам'ять, мислення та ін) поки ще на рівні усвідомлення причин своїх успіхів і невдач («У мене всі п'ятірки, а з арифметики - три, тому що я неправильно списую з дошки. Ганна Петрівна мені за неуважність скільки разів двійки ставила »). Нарешті в підлітковому та юнацькому віці, в результаті активного включення в суспільне життя та трудову діяльність починає формуватися розгорнута система соціально-моральних самооцінок, завершується розвиток самосвідомості і в основному складається образ Я.

Образ Я. Відомо, що в підлітковому та юнацькому віці посилюється прагнення до самосприйняття, до усвідомлення свого місця в житті і самого себе як суб'єкта відносин з оточуючими. З цим пов'язане становлення самосвідомості. У старших школярів формується образ власного Я (Я-образ, Я-концепція).

Образ Я - це відносно стійка, не завжди усвідомлювана, пережита як неповторна система уявлень індивіда про самого себе, на основі якої він будує свою взаємодію з іншими. В образ Я вбудовується і ставлення до самого себе: людина може ставитися до себе фактично так само, як він ставиться до іншого, поважаючи або зневажаючи себе, люблячи і ненавидячи і навіть розуміючи і не розуміючи себе, - в самому собі індивід своїми діями і вчинками представлений як в іншому. Образ Я тим самим вписується в структуру особистості. Він виступає як установка по відношенню до себе самого. Як всяка установка, образ Я включає в себе три компоненти. По-перше, когнітивний компонент: уявлення про свої здібності, зовнішності, соціальної значимості і т.д.

Один підліток на перший план у своєму Я-образі висуває імпозантний вигляд, який, як він припускає, надає йому дорога фірмовий одяг. Інший його одноліток - незабутній факт перемоги на районних змаганнях з настільного тенісу. Третій - драматичне для нього поразку на тих же змаганнях і труднощі при засвоєнні фізики і математики, які йому дійсно нелегко даються. По-друге, емоційно-оцінний компонент: самоповага, самокритичність, самолюбство, самоприниження і т.д. По-третє - поведінковий (вольовий) компонент: прагнення бути зрозумілим, завоювати симпатії, повага товаришів і вчителів, підвищити свій статус чи, навпаки, бажання залишитися непоміченим, ухилитися від оцінки й критики, приховати свої недоліки і т.д. Образ Я - і передумова, і наслідок соціальної взаємодії. Фактично психологи фіксують у людини не один образ його Я, а безліч змінюють один одного Я-образів, поперемінно то виступаючих на передній план самосвідомості, то втрачають своє значення в даній ситуації соціальної взаємодії. Я -образ - не статичне, а динамічне утворення особистості індивіда. Я-образ може переживатися як уявлення про себе в момент самого переживання, звичайно позначається у психології як реальне Я, але, ймовірно, правильніше було б його назвати миттєвим, або поточним Я суб'єкта. Коли підліток у якийсь момент говорить чи думає: «Я зневажаю себе», то це прояв отрочного максималізму оцінок не повинно сприйматися як стабільна характеристика Я-образу школяра. Більш ніж імовірно, що через деякий час його уявлення про себе зміниться на протилежне. Я-образ - це разом з тим і ідеальне Я суб'єкта - те, яким він повинен був би, на його думку, стати, щоб відповідати внутрішнім критеріям успішності. Ідеальне Я виступає як необхідний орієнтир у самовихованні особистості. Виявляючи характер і дієвість цього орієнтира, педагог отримує можливість істотно впливати на виховання. При цьому важливо знати, на який ідеал як зразок для побудови свого життя орієнтується молода людина, так як соціальна цінність цих зразків дуже різниться, а їх мотивуюче значення дуже велике. Зазначимо ще один варіант виникнення Я-образу - фантастичне Я - Те, яким суб'єкт бажав би стати, якщо б це виявилося для нього можливим, яким він хотів би себе бачити. Значення цього образу Я дуже велике, особливо у старшому підлітковому та юнацькому віці у зв'язку сосклонностью учнів старших класів будувати плани на майбутнє, створення яких неможливе без фантазії. Конструювання свого фантастичного Я властиво не тільки юнакам, а й дорослим людям.

При оцінці мотивуючого значення цього Я-образу важливо знати, чи не виявилося чи об'єктивне розуміння індивідом свого становища і місця в житті підмінене його фантастичним Я. Переважання в структурі особистості фантастичних уявлень про себе, що не супроводжуються вчинками, які сприяли б здійсненню бажаного, дезорганізує діяльність і самосвідомість людини і врешті-решт може жорстоко його травмувати через очевидне неспівпадання бажаного і дійсного.

Ступінь адекватності Я-образу з'ясовується при вивченні одного з найважливіших його аспектів - самооцінки особистості.

Висновок

Проведений аналіз основних поглядів на сутність, природу і генезис самооцінки дозволяє зробити такі висновки.

. Самооцінка є соціальним за своєю природою феноменом, що функціонує як компонент самосвідомості і найважливіше утворення особистості. Вона являє собою форму відображення людиною самої себе як особливого об'єкта пізнання і залежить від прийнятих людиною цінностей, її особистісних змістів, міри її орієнтації на суспільне вироблені вимоги до поведінки й діяльності.

. На відміну від концепцій зарубіжних психологів, в яких акцентується або роль внутрішніх чинників розвитку самооцінки, або роль міжособових відносин, які однак бачаться як щось зовнішнє по відношенню до особистості, у вітчизняній психології визнана теза, згідно з якою умови розвитку самооцінки представлені двома основними чинниками - спілкуванням з оточуючими й власною діяльністю суб'єкта, кожний з яких робить свій внесок у її формування.

. Самооцінка функціонує у двох взаємопов'язаних формах: загальній і частковій. Загальна самооцінка відображає узагальнені знання суб'єкта про себе і засноване на них цілісне ставлення до себе, а часткова самооцінка - оцінку конкретних проявів і якостей особистості, результати конкретних дій. Функціонування самооцінки загалом засновується на взаємодії, взаємовпливі загальної й часткової самооцінки, результатом яких є постійна зміна й корекція обох форм самооцінки.

. Самооцінка виконує регулятивні функції, виступаючи необхідною внутрішньою умовою організації суб'єктом своєї поведінки, діяльності, відносин.

. З огляду на вище зазначене, ми вважаємо, що провідними психолого-педагогічними умовами формування професійної Я-концепції в умовах професійної підготовки майбутніх психологів є: реалізація діалогічного підходу до організації навчального процесу у вищих навчальних закладах, допомога студентам в актуалізації професійної рефлексії на фахове самовизначення, включення в навчальний процес активних методів формування особистості.

Будь-які міжособистісні стосунки починаються з пізнання людей і самого себе, з правильної самооцінки. Для практичної діяльності в якості спеціаліста будь-якого рангу та профілю вирішальне значення має вміння швидко оцінювати людину, яку ви бачите, особливо вперше. У своїй роботі я розкрила поняття самооцінки як однієї з сторін багатогранної особистості людини, охарактеризувала її види, а саме завищену, заніженную і адекватну, розкрила процес формування самооцінки, який полягає в переході критеріїв оцінки із зовнішнього середовища в підсвідомість людини.

Список використаної літератури

1. Ананьев Б.Г. О проблемах современного человекознания. - СПб: Питер, 2009.-263с.

2. Андрійчук І.П. Формування позитивної Я-концепції особистості майбутніх практичних психологів у процесі професійної підготовки: Автореферат канд. дис. - К. 2008.

. Божович Л.И. Психологический анализ условий формирования и строения гармонической личности // Психология формирования и развития личности. - М.: Наука. - 1981. -С. 257-284.

. Бороздина Л.В. Что такое самооценка? // Психологический журнал. -2010. - Т. 13, №4.-С. 99-101.

. Боязитова И.В. Взаимосвязь самооценки и волевой регуляции в онтогенезе // Психологический журнал. - 1998. - Т. 19, № 4. - С. 27-40.

. Дружинин В.Н. Экспериментальная психология. - М.: ИНФРА-М, 1997. -255с.

. Захарова А.В. Структурно-динамическая модель самооценки // Вопросы психологии. - 1989. - № 1. - С. 5-15.

. Кон И.С. В поисках себя: Личность и ее самоопределение. - М.: Политиздат, 1984. - 235 с.

. Копылова А.П. Современное состояние проблемы самооценки в советской психологии // Социально-психологические проблемы формирования личности и учебно-воспитательного коллектива. - М.: Изд-во Моск. гос. пед. ин-та. - 1978. - С. 3-12.

. Маслоу А. Новые рубежи человеческой природы: Пер. с англ. - М.: Смысл, 2009.-424с.

. Овсянецька Л.П. До проблеми психологічної сутності домагань особистості // Філософія, соціологія, психологія. - Івано-Франківськ: Прикарпатський ун-т ім. В. Стефаника, 1999. - Вил. 3. - № 1. - С. 55-62.

. Психология. Словарь / под ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. - М.: Политиздат, 1990. - 494 с.

. Рубинштейн С.Я. Исследование самооценки // Экспериментальные методики патопсихологии. - М.: Медицина, 1970. - С. 187-190.

. Становських 3. Актуальні проблеми професійного становлення особистості майбутніх практичних психологів. // 36. Матеріалів Всеукраїнської наук.-практ. Конференції 16 - 17 травня "Проблеми підготовки і підвищення кваліфікації практичних психологів у ВУЗах", за ред. С.Д. Максименка. - К. Тернопіль: Ніка-центр, 2002. С. 49 - 52.

. Черный Е.В. Профессиональная идентичность практического психолога. // Практична психологія та соціальна робота, №8, 2000. С. 36 - 39.