

## САМООЦІНКА ТА ЇЇ ВПЛИВ НА ПРОФЕСІЙНЕ МАЙБУТНЄ ВИПУСКНИКІВ ВНЗ

### *Анотація*

*В психолого-педагогічному аспекті розкривається визначення самооцінки, її значення у формуванні особистості та вплив на фахове становлення студентів. Для визначення рівня самооцінки у магістрів використано тест Люшера і опитувальник «Визначення загальної самооцінки» та представленні результати дослідження.*

**Ключові слова:** самооцінка, загальна самооцінка, колірний тест Люшера, психологічні тести.

### *Abstract*

*In the psychological and pedagogical aspect, the definition of self-esteem, its significance in the formation of personality and the influence on the professional formation of students are revealed. To determine the level of self-esteem in masters, the Luscher test and the questionnaire "Definition of general self-esteem" were used and the results of the study were presented.*

**Keywords:** self-esteem, general self-esteem, Luscher's color test, psychological tests.

### **Вступ**

Вища школа намагається формувати конкурентоспроможного, високо кваліфікаційного, всебічно розвиненого фахівця, але, в гонитві за всіма професійними якостями, дуже часто не звертається увага на психологічне середовище та психологічний стан учасників навчально-виховного процесу. Сприятли розвитку психологічного здоров'я та створювати позитивну для навчання атмосферу, де молода людина буде себе почувати комфортно – це теж є важливим фактором під час отримання освіти у вищому навчальному закладі. Освітнє середовище ВНЗ вже само по собі є конфліктногенним, адже на це впливають вікові особливості студентів, адаптація до нового середовища, самооцінка та самоствердження, проходження соціалізації (протягом всього періоду навчання).

На нашу думку, самооцінка відіграє одну з провідних ролей під час навчання у вищому навчальному закладі та має не абиякий вплив на успішність та мотивацію студентів. Проблема самооцінки у студентів в своїх наукових працях розглядали Т.А. Ритченко, Н. Бранден, Б. Ананьєв, Р. Азімов, Л. Божович, С. Рубінштейн, П. Чамата, Т. Андрущенко, А. Ліпкіна та багато інших.

### **Виклад основного матеріалу**

Самооцінка є складним особистісним утворенням і відноситься до основних властивостей особистості. Самооцінка – це елемент самосвідомості, що характеризується емоційно насиченими оцінками самого себе як особи, власних навичок і здібностей, етичних якостей і вчинків [1]. Самооцінка визначає взаємозв'язок людини з її оточенням, її критичність, вимогливість до себе, відношення до успіхів і невдач. Самооцінка впливає на ефективність діяльності людини і розвиток її особистості. Самооцінка пов'язана з однією з головних потреб людини – потребою в самостверженні, що визначається відношенням її дійсних досягнень до того, що людина прагне, які цілі перед собою ставить [2].

Самооцінка має досить багато визначень і кожна наука трактує її по-різному. У процесі навчання вона розглядається як метод підвищення навчально-пізнавальної діяльності й контролю, що передбачає критичне ставлення до своїх можливостей та об'єктивне оцінювання досягнутих успіхів.

Самооцінка може бути оптимальною і неоптимальною. При оптимальній, адекватній самооцінці людина правильно співвідносить можливості і здібності, достатньо критично ставиться до себе, прагне реально дивитися на свої невдачі та успіхи, намагається ставити перед собою реальні цілі, яких можна досягнути. Адекватна самооцінка – результат пошуку реальної міри, тобто без

переоцінки, але й без надмірної критичності. Така самооцінка є найоптимальнішою для конкретних умов і ситуацій [3].

На основі неадекватно завищеної самооцінки в студента виникає неправильне уявлення про себе, ідеалізований образ своєї особистості і можливостей, своєї цінності для оточуючих, для спільної справи. В таких випадках студент ігнорує невдачі заради збереження звичної високої оцінки самого себе, своїх вчинків і справ. Відбувається гостре емоційне відштовхування «всього», що порушує уявлення про себе. Неуспіх сприймається як наслідок певних підступних дій чи несприятливих обставин, що жодною мірою не залежать від дій самої особистості. Наслідком завищеної неадекватної самооцінки є небажання визнавати, що все це наслідок власних помилок, ліні, недостатніх знань, здібностей чи неправильної поведінки. Якщо ж самооцінка пластична, змінюється у відповідності з реальним станом справ – підвищується при успіхові і понижується при невдачі, то це може сприяти розвитку особистості, оскільки їй доводиться докладати максимум зусиль для досягнення поставлених цілей, розвивати свої властивості і волю. Занадто висока чи занадто низька самооцінка порушують процес самоуправління, викривляють самоконтроль. Особливо це помітно у спілкуванні, де особи з завищеною і заниженою самооцінкою можуть стати причиною конфліктів. При завищеній самооцінці конфлікти виникають через зневажливе ставлення до інших людей і неповажне звертання до них, занадто різкі і необгрунтовані висловлювання на їхню адресу, нетерпимість до чужої думки, прояв зарозумілості і зазнайства. Низька критичність до себе заважає їм навіть помічати, як вони ображають інших зарозумілістю і незаперечністю суджень.

Нерідко дослідження самооцінки студентів мають за мету установлення та аналіз зв'язку її особливостей з різноманітними особистісними характеристиками. При дослідженні студентів часто виявляється зв'язок самооцінки з такою рисою як тривожність, коли висока загальна самооцінка і самоповага порівнюється з невисокою тривожністю, а невисока самооцінка – з підвищеною тривожністю [4].

Самооцінка студента є важливим регулятором його поведінки та навчальної діяльності. Під самооцінкою власної навчальної діяльності студента розуміється осмислення ним свого ставлення до навчання та власного успіху в процесі засвоєння того чи іншого навчального матеріалу. Самоконтроль і самооцінка є компонентами навчальної діяльності студента, вони впливають на її ефективність, допомагаючи спланувати власну діяльність, здійснити прогнозування очікуваних результатів, певним чином скоригувати свої дії залежно від зміни умов, спрямованих на удосконалення знань студентів [5].

Для дослідження рівня самооцінки є безліч тестів та анкетувань, ми ж вирішили провести тестування на рівень самооцінки використовуючи тест Люшера.

*Колірний тест Люшера* - психологічний тест, розроблений доктором Максом Люшером. Колірна діагностика Люшера дозволяє виміряти психофізіологічний стан людини, її стресостійкість, активність і комунікативні здібності. Тест Люшера дозволяє визначити причини психологічного стресу, який може призвести до появи фізіологічних симптомів. Макс Люшер з'ясував, що сприйняття кольору об'єктивно і універсально для всіх, але індивідуальні переваги у виборі кольорів суб'єктивні. Ця відмінність дозволяє вимірювати суб'єктивні стани за допомогою тестових кольорів.

Характеристика кольорів (по Максу Люшеру) включає в себе 4 основних і 4 додаткових кольори. Основні:

*№ 1 – синій.* Символізує спокій, стан спокою, потребу у відпочинку, емоційну стабільність і задоволеність, душевну прихильність, гармонію. Особистісні характеристики кольору: чесність, справедливість, незворушність, доброта і сумлінність.

*№ 2 – зелений.* Символізує вольове зусилля, напругу і наполегливість, високий рівень домагань і самовпевненість, прагнення до самовираження, успіху і влади, діловитість, наполегливість і завзятість у досягненні цілей, упертість, енергійний захист своїх позицій. Самостійність, незворушність, черствість.

*№ 3 – червоний.* Символізує силу волі, активність, що доходить в ряді випадків до агресивності, прагнення до успіху через боротьбу, наступальність і владність, потребу діяти і

витрачати сили, лідерство та ініціативність, збудженість. Особистісні характеристики: чуйність, рішучість, енергійність, напруженість, дружлюбність, впевненість, товарицькість, дратівливість, привабливість, діяльність.

*№ 4 – жовтий.* Символізує активність, прагнення до спілкування і сприйнятливості до всього нового, оптимізм, радість і веселість, розслабленість і розкутість, оригінальність і прагнення до розширення своїх можливостей. До особистісних характеристик відносяться: балакучість, природність, відкритість, товарицькість, енергійність.

Додаткові кольори:

*№ 5 – фіолетовий.* Символічне значення: вразливість, емоційна виразність, чутливість, інтуїтивне розуміння, зачарованість і мрійливість, захоплення і фантазії. Особистісні характеристики: несправедливість, нещирість, егоїстичність, самостійність.

*№ 6 – коричневий.* Уособлює комфорт тілесних відчуттів, прагнення до затишку і спокою, фізичну легкість і сенсорну задоволеність. Для коричневого кольору були отримані такі особистісні характеристики, як поступливість, залежність, спокій, сумлінність і розслабленість.

*№ 7 – чорний.* Символізує в першу чергу заперечення, закінчення чого-небудь і відмову, зречення і неприйняття, протест проти чого – або кого-небудь. У граничній формі символізує небуття. Особистісні характеристики чорного кольору: непривабливість, мовчазність і замкнутість, упертість, егоїстичність, незалежність, ворожість.

*№ 0 – сірий.* Символізує нейтральність і “безбарвність”, неучасть, соціальну відгородженість, свободу від зобов’язань, невірноваженість, млявість і розслабленість, невпевненість, несамостійність і пасивність.

Для нашого дослідження було продумано ряд запитань, стосовно самооцінки, відповіді на які ми запропонували студентам давати за допомогою кольорів. Нами було опитано 35 рецензентів-магістрів, з різних факультетів. Пропонуємо вашій увазі запитання та результати відповідей студентів:

1. «З яким кольором ви асоціюєте свою самооцінку на першому курсі?» - червоний – 23,7%, синій – 19,23%, зелений – 19,23%, жовтий – 15,38%, сірий – 11,54%, інші кольори - 11, 55%. Дані відповіді дають нам змогу зробити висновок, що більшість студентів прагнули до успіху через боротьбу, потребу діяти і витрачати сили, лідерство та ініціативність, збудженість, емоційну стабільність, душевну гармонію та прихильність, прагнення до спілкування, що може свідчити про нормальну адаптацію та адекватну самооцінку, з тенденцією до завищення, що на першому курсі є характерним для поведінки студентів, хоча прослідковується нейтральність і “безбарвність”, неучасть, соціальну відгородженість, свободу від зобов’язань, невірноваженість, що також є показником адаптації та соціалізації у навчальному закладі.

2. «З яким кольором ви асоціюєте свою самооцінку на сьогоднішній день?» - червоний – 26,92%, жовтий – 23,08%, зелений – 19,23%, чорний – 11,54%, фіолетовий – 7,69%, сірий – 3,85%, з даних результатів ми можемо констатувати, що переважає червоний, жовтий, зелений колір, що символізує силу волі, активність, що доходить в ряді випадків до агресивності, прагнення до успіху через боротьбу, наступальність і владність, потребу діяти і витрачати сили, лідерство та ініціативність, прагнення до спілкування і сприйнятливості до всього нового, оптимізм, радість і веселість, розслабленість і розкутість, оригінальність і прагнення до розширення своїх можливостей, що, на нашу думку, свідчить про адекватну самооцінку у 69,23% студентів. Але ми також бачимо збільшення додаткових кольорів, таких як фіолетовий, чорний, сірий, що характеризує студентів, як вразливих, емоційно виразних, інтуїтивно розуміючих, зачарованих і мрійливих, захоплених і фантазуючи але насторожує відсоток студентів, які обрали *чорний колір*, що може символізувати в першу чергу заперечення, закінчення чого-небудь і відмову, зречення і неприйняття, протест проти чого – або кого-небудь. Якщо розглядати особистісні характеристики чорного кольору то вони розглядаються як непривабливість, мовчазність і замкнутість, упертість, егоїстичність, незалежність, ворожість, що також може свідчити про занепокоєння до майбутнього, думки про неправильність вибору професії або хвилювання про працевлаштування, що також може свідчити про тенденцію до заниження самооцінки.

3. «З яким кольором ви асоціюєте своє майбутнє?» - найбільше відсотків набрали такі кольори - 30,77% - червоний, 23, 08% - зелений та 19,23% - жовтий колір, - що можна розглядати, як впевненість в собі, бажання добиватися успіху, самовпевненість та само реалізація, потреба в діях та удосконаленні. Менший відсоток отримали фіолетовий, сірий, чорний кольори – по 7, 69% та синій колір – 3,85%, томи ми робимо висновок, що більша кількість студентів задоволена становищем на сьогоднішній день та розглядає своє майбутнє оптимістично, що і засвідчує адекватну самооцінку.

Розробляючи дані запитання для використання тесту Люшера ми корегувалися тим, що відповідаючи на запитання студенти будуть більш чесними та щирими, хоча ми не можемо даний тест взяти за основу дослідження, тому для підтвердження ми використали опитувальник «Визначення загальної самооцінки» [6], який включає в себе 32 твердження, згідно яких можливі п'ять варіантів відповідей, кожен з яких кодується балами за схемою: дуже часто – 4 бали; часто – 3 бали; інколи – 2 бали; рідко – 1 бал; ніколи – 0 балів.

Для виявлення рівня самооцінки потрібно підсумувати бали за всіма 32 судженнями. Сума балів: від 0 до 25 – свідчить про високий рівень самооцінки, за якого людина, як правило, не обтяжена «комплексом неповноцінності», правильно реагує на зауваження і рідко піддає сумніву власні дії; від 26 до 45 – свідчить про середній рівень самооцінки, коли людина рідко страждає від «комплексу неповноцінності» й лише іноді намагається підлаштуватися під думку інших; від 46 до 128 – вказує на низький рівень самооцінки, за якого людина болісно сприймає критичні зауваження на свою адресу, намагається завжди зважати на думку інших і часто страждає від «комплексу неповноцінності».

Дане дослідження дало нам такі результати – з високою самооцінкою тест виявив 3,85% студентів, середній рівень самооцінки у 30,77% респондентів, 65,38% опитуваних має низьку самооцінку, що є на 34,6% відсотки більше, ніж за тестом Люшера. Можливо, відповіді на запитання по опитувальнику біль спонукали до роздумів.

Причиною заниження самооцінки у студентів на сьогоднішній день, ми вбачаємо, в невідповідності соціального статусу молодої людини, її фінансове забезпечення відіграють одну з провідних ролей, а оцінювання одногрупниками, які на період навчання є основним колом формування студента як особистості, також впливають на самооцінку. Самостійно студентові важко визначити правильність своїх намірів чи поведінки не говорячи про позитивний намір зміни себе на краще. Студенти із завищеною самооцінкою можуть бути провокаторами конфліктів, а студенти із заниженою самооцінкою можуть опинитися в ролі жертви, що буде створювати негативні умови під час навчально-виховного процесу та по закінченню вищого навчального закладу.

### **Висновки**

Отже, ми розглядаємо самооцінку як важливий фактор у формуванні особистості студента та його удосконалення, як фахівця. Соціум який оточує молоду людину, економічні проблеми, неузгодженість бажання з професійним вибором, закінчення вищого навчального закладу та підготовка до самостійного дорослого життя та ще ряд факторів може призводити до заниження самооцінки, особливо у студентів по закінченню ВНЗ, що і показали в наших дослідженнях опитування та тестування. Дані тести бажано проводити як кураторам на перших курсах, так і по закінченню навчального закладу. Адже, для формування конкурентоспроможного фахівця, метою вищого навчального закладу має бути забезпечення не лише професійних вмінь та навичок, а також психологічного здоров'я випускників, що і буде забезпечувати гарні професійні результати.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ**

1. Боришевський М.Й. Особистість у вимірах самосвідомості / М.Й. Боришевський. – Суми: Еллада, 2012. – 608 с.
2. Пастухова М.В. Теоретические аспекты психологического изучения самооценки личности / М.В. Пастухова // Известия Самарского научного центра Российской академии наук. Т. 12. – 2010. – № 5. – С. 460–462.
3. Хорни К. Невроз и личностный рост. Борьба за самореализацию / К. Хорни. – СПб., 1997. – 316 с.
4. Музыка О.Л. Самооцінка і розвиток творчих здібностей / О.Л.Музыка, І.С. Загорська. – Житомир, 2007. – 168 с.

5. Мамон О. В. Формування адекватної самооцінки студентів у процесі колективної роботи з Інтернет-ресурсами / О. В. Мамон // Педагогічний дискурс. - 2012. - Вип. 12. - С. 208-213. - Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/0peddysk\\_2012\\_12\\_48](http://nbuv.gov.ua/UJRN/0peddysk_2012_12_48).

6. Современная энциклопедия психологических тестов / Сост. В.Ю.Лившиц– Донецк: ООО ПКФ «БАО», 2004. –С.24-26.

*Анастасія Олександрівна Слободянюк* – студент групи ТЗД-17м, Інститут екологічної безпеки та моніторингу довкілля, Вінницький національний технічний університет, Вінниця, e-mail: [nastyaslobodyanyuk@gmail.com](mailto:nastyaslobodyanyuk@gmail.com).

Науковий керівник: *Греchanовська Олена Володимирівна* — доцент, кандидат педагогічних наук кафедра філософії та гуманітарних наук, Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця [stellamondo05@gmail.com](mailto:stellamondo05@gmail.com)

*Anastasiia O. Slobodianiuk* – the student of group TZD-17m, Institute of Environmental Security and Environmental Monitoring, Vinnytsia National Technical University, Vinnytsia.

Supervisor: *Grechanovska Olena V.* - associate professor, candidate of pedagogical sciences, Department of Philosophy and Humanities, Vinnytsia National Technical University, Vinnytsya [stellamondo05@gmail.com](mailto:stellamondo05@gmail.com)