

АДЕКВАТНА САМООЦІНКА ОСОБИСТОСТІ: ВІКОВИЙ ДИСКУРС

У статті теоретично обґрунтовано і експериментально перевірено програму формування адекватної самооцінки. Встановлено, що поєднання різних форм роботи зі старшими дошкільниками, з педагогами, методистами, психологами дошкільних навчальних закладів; з батьками досліджуваних виступає оптимальним шляхом процесу формування адекватної самооцінки та розвитку мислення, пізнавальної активності й стійких позитивних емоційних станів як її психологічних умов. Рекомендовано щодо впровадження в систему сучасної освіти.

Ключові слова: адекватна самооцінка, системна програма, старший дошкільник, рівень домагань, емоції, захоплення.

В статті теоретично обґрунтовано і експериментально перевірено програму формування адекватної самооцінки. Установлено, что сочетание различных форм работы со старшими дошкольниками, с педагогами, методистами, психологами дошкольных учебных заведений, с родителями исследуемых выступает оптимальным путем процесса формирования адекватной самооценки и развития мышления, познавательной активности и устойчивых положительных эмоциональных состояний как ее психологических условий. Рекомендовано к внедрению в систему современного образования.

Ключевые слова: адекватная самооценка, системная программа, старший дошкольник, уровень притязаний, эмоции, увлечения.

Сучасний етап розвитку освіти в Україні характеризується трансформацією соціальних і культурних досягнень в розширення меж демократизації суспільного життя на користь самоцінності людської особистості. Гостро постає питання безперервності освіти: дошкільної, шкільної, позашкільної, вищої, самоосвіти. Початковою ланкою в цьому ланцюгу є дошкільна освіта. У зв'язку з цим актуальності набуває формування і всебічний розвиток особистості на ранніх етапах онтогенезу.

Дослідження потенціалу особистості дітей дошкільного віку переконують в необхідності організації випереджувального навчання та формування адекватної самооцінки як чинника готовності до здобуття шкільної освіти, позашкільної, вищої, самоосвіти.

Суспільство висуває ряд певних вимог до особистості першокласника, зокрема, вимагає його всебічної обізнаності, високо-

го рівня інтелектуального розвитку, адекватної самооцінки та сформованого інтересу і готовності до навчальної діяльності.

У період шкільного навчання важливим етапом в житті особистості є вибір майбутньої професії. Відомо, що вдало обрана професія підвищує самоповагу і позитивне уявлення людини про себе, скорочує частоту фізичних і психічних проблем, що пов'язані зі здоров'ям і посилюють задоволеність життям.

Безумовно, адекватність вибору і рівень оволодіння професією впливають на всі сторони і загальну якість життя особистості [8]. В свою чергу, на вибір успішної професії та її здобуття, формування й розвиток практичних навичок і професійної компетентності на різних вікових етапах впливає адекватно сформована самооцінка особистості.

Вказані особливості актуалізують проблему формування адекватної самооцінки, яке відбувається саме в дошкільному віці, гуманізації підготовчої до школи освіти, необхідності модернізації її змісту, цілей та принципів, вдосконалення існуючих технологій та розробку інноваційних.

Дошкільний вік, для якого характерні динамічні зміни самосвідомості, є сприятливим для формування самооцінки дитини і виступає важливою передумовою зародження її адекватності. Узагальнення підходів і концепцій до вивчення проблеми самооцінки дошкільників показав, що самооцінка є феноменом самосвідомості, найбільш значущою її складовою.

Самооцінка – це оцінка особистістю самої себе, своїх можливостей, якостей, місця серед інших людей і їх ставлення до неї. Самооцінка є результатом інтегральної роботи в сфері самопізнання і емоційно-ціннісного ставлення до себе. Це особливе утворення самосвідомості особистості виступає важливим внутрішнім механізмом саморегуляції поведінки і діяльності, формується в процесі діяльності і спілкування дитини з іншими людьми.

Мета статті полягає у теоретичному обґрунтуванні та експериментальній перевірці системної програми формування адекватної самооцінки у старших дошкільників.

Формування самооцінки дошкільника вирішує проблему системоутворення особистісного ядра, що збалансовує індивідуальні можливості та розвиває здібності дитини. За умов розвитку мислення та пізнавальної активності у дитини дошкільного віку самооцінка набуває якостей адекватності. Сформована адекватна самооцінка є психологічним механізмом успішного навчання в школі, вищому навчальному закладі.

Беручи до уваги позиції вітчизняних та російських науковців (Б. Г. Ананьєва, Л. С. Виготського, Н. М. Дятленко, М. І. Лісіна, Т. О. Піроженко, С. Г. Тищенко, Л. І. Уманець та інших), можемо зазначити, що найбільш негативний вплив на розвиток особистості дошкільника і формування її життєвої позиції у молодшого школяра здійснює неадекватно занижена самооцінка або адекватна, наближена до заниженої самооцінка, оскільки гальмує активність, продукує розвиток невпевненості в собі, невміння ставити перед собою складні цілі і досягати їх [5, с. 348].

У дослідженні адекватної самооцінки старших дошкільників нами узагальнено зміст вихідних положень в наступних визначеннях:

- початок самооцінювання пов'язаний з розвитком мисленнєвих операцій, що виражають в поняттях результати емоційно-оцінної роботи відносно самого себе;
- мислення забезпечує пізнавальні аспекти діяльності, яка, в свою чергу, виступає сферою прояву мислення людини [2];
- показником розвитку мислення дошкільників є поява стійкого інтересу до постановки логічних завдань (пізнавальна активність) [1];
- успіх у вирішенні пізнавальних задач залежить не лише від ступеня оволодіння знаннями і прийомами мисленнєвої діяльності, але й від системи ставлень до своєї діяльності та самого себе.

Аналіз психолого-педагогічної літератури та результати нашого дослідження підтверджують вплив мисленнєвої діяльності (операцій аналізу, синтезу, узагальнення) та пізнавальної активності на формування адекватної самооцінки у старшому дошкільному віці [4; 6]. Наша системна програма формування адекватної самооцінки змістовно охоплює завдання з розвитку мисленнєвих операцій (аналізу, синтезу, узагальнення) та пізнавальної активності, підвищуючи рівень виконання яких, ми розвиваємо у старших дошкільників впевненість у собі і своїх діях.

Вибір системної програми формування адекватної самооцінки зумовлений сутністю адекватної самооцінки як ядра самосвідомості, формування якої відбувається через продуктивне вирішення завдань інтелектуального характеру, сучасними орієнтирами та вимогами до методів та засобів навчально-виховного процесу старших дошкільників.

Змістовно системна програма охоплює наступні напрями навчально-розвивальної роботи:

– співпраця з батьками щодо підвищення рівня їх психолого-методичної культури, надання теоретичної та практичної допомоги у визначенні особистісних проблем щодо рівня та адекватності самооцінки їх дітей;

– консультативно-методологічна допомога педагогічним працівникам дошкільних навчальних закладів з впровадження інноваційних технологій, змісту і форм організації навчально-виховного процесу з дітьми;

– впровадження та перевірка ефективності психолого-педагогічного комплексу, провідною метою якого є формування адекватної самооцінки старших дошкільників засобами активізації їх мисленневих операцій, підвищення рівня пізнавальної активності, розвитку стійких позитивних емоцій.

При розробці системної програми ми виходили з припущення, що формування адекватної самооцінки у старшому дошкільному віці відбувається в умовах спеціально організованої мисленневої діяльності, підвищення рівня розвитку мисленневих операцій та пізнавальної активності. Під час розв'язання мисленневих завдань, особистість може бути спрямована на збереження наявного рівня та ступеня адекватності самооцінки та мислення, уникнення труднощів, незацікавленість у новій діяльності, потребу у допомозі інших. Або, навпаки, особистість може бути спрямована на конструювання (набуття) нового рівня та ступеня адекватності самооцінки і мислення, постановки складних цілей, подолання труднощів та перешкод, досягнення успіху, самостійне виконання нових завдань, прояв інтересу до нової діяльності. З нашої точки зору, ефективним є лише останній із вказаних способів подолання невпевненості у собі, оскільки він виступає умовою формування адекватної самооцінки.

Теоретичний аналіз літературних джерел та результати наших досліджень показали, що існує тісний взаємозв'язок емоційної сфери з пізнавальною активністю і мисленням особистості [4; 6]. З одного боку, емоційна сфера старших дошкільників виступає показником розвитку їх пізнавальної активності. З іншого, емоції посилюють логіку мисленневих операцій, сприяють їх активізації і появі інтересу до нової діяльності.

Яскравим проявом взаємозв'язку когнітивної та емоційної сфер особистості є захоплення. Під захопленнями ми розуміємо властивості особистості, що утворюються як результат взаємодії можливостей, прагнень, спеціальних здібностей та уподобань особистості, які супроводжуються стійкими позитивними емоційними станами і формуються у різних видах людської діяльності.

Найбільш сприятливим і активним періодом в онтогенезі щодо формування захоплень є дошкільний вік. Саме в дошкільному віці захоплення формуються, у старшому дошкільному віці (5-6 років) вони диференціюються, а вже протягом всього життя людини розвиваються і поглиблюються.

Водночас, слід розмежовувати наступні різновиди захоплень: позитивні і негативні. Позитивними ми можемо вважати захоплення, які сприяють оволодінню різними видами діяльності, досягненню високих результатів в цій діяльності, отриманню насолоди від неї та розвитку спеціальних здібностей. Негативними ж є такі захоплення, які згубно впливають на психічний і фізичний стан особистості, сприяють її деградації та призводять до виникнення різних форм залежностей від певної діяльності (комп'ютерні ігри, телевізор, відеопродукція).

Також виявлено зв'язок емоційної сфери особистості з її самооцінкою: позитивні емоції сприяють формуванню адекватної самооцінки та рівня домагань, виступаючи їх психологічною умовою.

Отримані експериментальним шляхом результати досліджень сучасних психологів, наш практичний досвід і спостереження дають можливість узагальнювати і передбачати, що самооцінка формується в умовах організованої мисленнєвої діяльності, високо розвиненої пізнавальної активності та позитивних емоцій [3].

Узагальнюючи вищезазначене, зауважимо, що формування адекватної самооцінки у старшому дошкільному віці складно організованим процесом, який реалізується протягом трьох етапів: підготовчого, основного, заключного, кожен з яких зумовлює розв'язання практичних завдань.

Підготовчий етап мав на меті здійснення наступних завдань:

– ознайомити педагогів та батьків з основними принципами, умовами проведення роботи по формуванню адекватної самооцінки;

– розширити діапазон знань дорослих (батьків та педагогів дошкільних навчальних закладів) про самооцінку, її структуру: види (загальна і часткова), рівні (високий, середній, низький), якісну змістовну характеристику (адекватна і неадекватна: завищена, занижена); виявити сутність і роль самооцінки як динамічного утворення та особливості її формування у старших дошкільників;

– сформуванню у дітей позитивне емоційне ставлення до участі в груповій роботі для забезпечення мотиваційної включеності старших дошкільників у процес подолання невпевненості в собі.

Під час основного етапу вирішувалися такі завдання:

– сприяти розвитку інтересу дітей до самопізнання через створення умов для саморозкриття і творчого самовираження, подоланню заблокованості зовнішньої і внутрішньої комунікації особистості, активізації механізмів внутрішнього діалогу, Я-висловлювань;

– активізувати процеси усвідомлення та прийняття дошкільниками власної цінності, забезпечити подолання надмірного самозвинувачення, невпевненості у собі на основі прийняття свого стану під час розв'язання мисленневих завдань та спілкування з дорослими й однолітками;

– розвивати вміння адекватного самооцінювання за допомогою розв'язання мисленневих завдань та розвитку пізнавальної активності у взаємодії з дорослими та однолітками;

– формувати навички аналізу дошкільниками результатів власної мисленневої діяльності; уміння виражати власні емоційні переживання, пов'язані з процесом розв'язання мисленневих завдань; правильно співвідносити оцінку дорослого з власними результатами мисленневої діяльності.

На заключному етапі здійснювалися наступні завдання:

– сприяти розвитку узагальнення старшими дошкільниками досвіду групових занять, їх батьками та педагогами – узагальнення інформації, отриманої під час батьківських зборів та педагогічних семінарів;

– забезпечити за допомогою дорослих реінтеграцію особливостей самооцінки дошкільників на основі переосмислення та узагальнення ними отриманого особистісного досвіду;

– розвивати навички аналізу дітьми формування власної адекватної самооцінки та рівня домагань, специфіки подолання прояву заниженої самооцінки та рівня домагань, розвитку пізнавальної активності, мисленневих операцій під час експериментальної роботи.

Для досягнення поставлених завдань на кожному етапі нами використовувалися різні форми роботи.

На підготовчому етапі проводилися батьківські збори та педагогічний семінар, два групових заняття зі старшими дошкільниками, під час яких діти ознайомлювалися зі специфікою самопредставлення, виявляли позитивне емоційне ставлення до участі в груповій роботі, довірливе ставлення один до одного і до дорослого.

Основний етап формування адекватної самооцінки у дітей старшого дошкільного віку включав наступні види роботи: 23

групових заняття з елементами тренінгових вправ (раз на тиждень по 25-30 хвилин); завдання для самостійного виконання учасників експериментальної групи та їх батьків; батьківські збори та педагогічні семінари.

При створенні та апробації системної програми ми дотримувалися структурно-тематичного підходу, згідно з яким групові заняття з елементами тренінгових вправ, спрямовані на формування адекватної самооцінки, об'єднувалися у чотири блоки: розвиток самооцінки, ціннісного ставлення до себе, позитивного образу «Я»; мисленневих операцій та пізнавальної активності; мотивації та домагань; сфери емоцій та почуттів.

Поставлені завдання даного етапу вирішувалися під час групових занять з елементами тренінгових вправ, спрямованих на формування адекватної самооцінки, основне призначення яких полягає у стимулюванні активності старших дошкільників щодо осмислення власного «Я» в процесі бесід, ігор, самопредставлень, пізнавальної активності у ході розв'язання мисленневих завдань з метою активізації процесу формування адекватної самооцінки. Для забезпечення максимальної ефективності формування адекватної самооцінки цю форму роботи варто будувати з урахуванням елементарних принципів функціонування групи: активності, зворотного зв'язку, довіри, адекватного саморозкриття, суб'єктивації висловлювань.

Під час групової роботи доцільно здійснювати психологічну підтримку, збагачувати особистісний досвід старших дошкільників на основі побудови конструктивних взаємовідносин між учасниками групової роботи.

Індивідуальні заняття із старшими дошкільниками доцільно проводити з урахуванням їх індивідуальних та вікових особливостей, рівня самооцінки та домагань, рівня розвитку мисленневих операцій та пізнавальної активності.

Структура групових занять включала три фази: 1) вступну (3-5 хвилин), 2) основну (20-25 хвилин), 3) підсумкову (3-5 хвилин).

Вступна фаза занять була присвячена підготовці старших дошкільників до основної роботи із зазначеною проблемою за допомогою різноманітних психологічних засобів. Завдяки виконанню ритуалів початку занять, що включали психогімнастичні вправи, вправи-етюди, пластичні етюди, досягалося подолання емоційної напруги, тривожності, активізація уваги на темі заняття, створення позитивної мотивації до участі в роботі групи. Під час ознайомлення з інформацією про уміння бачи-

ти себе дошкільники засвоювали теоретичні знання, необхідні для практичного опрацювання тематики заняття, наприклад, з'ясовували сутність понять «оцінка себе», «правильна самооцінка», «неправильна самооцінка», «мої прагнення» [7, с. 14-15, с. 65-67]. Застосування техніки висловлювання по колу (похвала, позитивна якість, комплімент сусіду ліворуч) сприяло виявленню та закріпленню внутрішньої мотивації особистості до участі в груповій роботі.

Робоча фаза групових занять була присвячена опрацюванню означеної проблеми за допомогою використання наступних методів, прийомів та технік: етична бесіда, гра-перевтілення, гра-інсценування, метафоризація, порівняння, психологічний коментар дорослого, активне слухання, техніка приєднання, проєктивне малювання, Я-висловлювання, релаксаційна пауза, фізкультхвилинка, обговорення та аналіз ситуацій, консультація для педагогів та батьків старших дошкільників.

Враховуючи сутність адекватної самооцінки як ядра само-свідомості та особистості, функціонування якого вимагає зусиль самого індивіда, в системну програму нами включені прийоми, спрямовані на подолання неадекватної (заниженої) самооцінки, профілактики пасивності та безпорадності старших дошкільників, залежності їх від вказівок та дій дорослих. Увага учасників групи спрямовується на приглушений, невпевнений голос однолітків, нерівномірне дихання, відмову від висловлювань з метою з'ясування причин прояву даних симптомів для подолання зовнішньої та внутрішньої заблокованості, підтримки оптимального фізіологічного стану на основі використання технік арт-терапії (малювання автопортрета, власних переживань, почуттів, емоцій), психогімнастичних вправ, релаксаційних пауз.

Підсумкова фаза занять спрямована на узагальнення знань, переживань дітей, усвідомлення ними динаміки власного «Я», самооцінки, завершення певного виду діяльності на занятті і переключення на діяльність у повсякденному житті. Для досягнення поставлених завдань доцільно використовувати ритуали закінчення занять з елементами релаксації, обміну груповим враженням, із застосуванням техніки висловлювання по колу (компліменти, визначення кращого на занятті).

Під час заключного етапу експериментальної роботи відбувалося узагальнення старшими дошкільниками особистісного досвіду, отриманого в процесі групових занять, осмислення змін у формуванні адекватної самооцінки. Дана робота здійснювалася в процесі проведення тренінгових вправ та ігор [7, с. 27-34].

З метою забезпечення цілісності навчально-розвивальної роботи нами були проведені педагогічні семінари та батьківські збори, розроблено систему вправ для виконання в домашніх умовах разом з батьками за допомогою спеціально розроблених сторінок для тренувань «Підвищуємо самооцінку» [7, с. 83-92].

Отже, ефективним шляхом оптимізації процесу формування адекватної самооцінки у дітей старшого дошкільного віку є дотримання системності роботи, що охоплює наступні напрями навчально-розвивальної діяльності: 1) співпраця з батьками з підвищення рівня їх психолого-методичної культури; 2) консультативно-методологічна допомога педагогічним працівникам дошкільних навчальних закладів; 3) впровадження та перевірка ефективності психолого-педагогічного комплексу формування адекватної самооцінки старших дошкільників.

Висновки. Поєднання різних форм роботи зі старшими дошкільниками (розвиваючі заняття, групові та індивідуальні заняття з елементами тренінгу), з педагогами, методистами, психологами дошкільних навчальних закладів (методичні семінари, практичні семінари з елементами тренінгу, практичний матеріал – конспекти занять для використання у навчально-виховному процесі; відвідування педагогами групових занять); з батьками досліджуваних (батьківські збори; система вправ для опрацювання з дітьми під керівництвом їх батьків; відвідування батьками групових занять) виступає оптимальним шляхом процесу формування адекватної самооцінки та розвитку мислення, пізнавальної активності й стійких позитивних емоційних станів як її психологічних умов.

Список використаних джерел

1. Ладивір С. Дарувати радість пізнання / С. Ладивір, Т. Кондратенко // Дошкільн. виховання. – 1990. – № 10. – С. 4-5.
2. Маклаков А. Г. Общая психология / А. Г. Маклаков. – СПб. : Питер, 2003. – С. 34.
3. Олійник О. О. Концептуальне обґрунтування дослідження взаємовпливу самооцінки та мисленнєвої діяльності старших дошкільнят / О. О. Олійник // Актуальні проблеми практичної психології : зб. наук. пр. – К. : Інститут психології ім. Г. С. Костюка АПН України, 2008. – Т. 10, вип. 5. – С. 389-395.
4. Олійник О. О. Мисленнєва діяльність як умова формування адекватної самооцінки / О. О. Олійник // Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. праць. – К.: Інститут

психології ім. Г.С.Костюка НАПН України, 2011. – Т. 13 –
Част. 2. – С. 291-299.

5. Олійник О. О. Особливості психокорекційної роботи у формуванні самооцінки старших дошкільників / О. О. Олійник // Проблеми емпіричних досліджень у психології. – К. : Гнозис, 2008. – Вип. 1. – С. 347-352.
6. Олійник О.О. Роль пізнавальної активності та мислення у формуванні самооцінки старших дошкільників / О.О. Олійник // Наук.-практ. журн. Півден. наук. центру АПН України «Наука і освіта». – Одеса, 2009. – Спецвип. № 8 – С. 217–219.
7. Олійник О. О. Самооцінка та інтелектуальна сфера дошкільників. Навчально-розвивальний комплекс / О. О. Олійник. – К. : Поліграф-Центр, 2007. – 94 с.
8. Олійник О. О. Сімейне профконсультування як новий вид діяльності сучасного вчителя / О. О. Олійник // Неперервна професійна освіта: теорія і практика. Науково-методичний журнал. – К. : Київський університет імені Бориса Грінченка, 2011. – Вип. 1 – С. 70-73.

In the article the program of senior child's under school age adequate self-appraisal forming was theoretically proved and experimentally verified. The combination of different forms of work with parents of those who are under study is determined to be an optimal way of forming the adequate self-appraisal and the development of mentality, cognitive activity and stable positive emotional states like its psychological conditions. Completing the tasks of system program is shown to promote positive changes while forming adequate self-appraisal, the development of cognitive activity, mentality actions, positive emotions. The effectiveness of system program including in educational process in order to provide a personality development of senior children under school age is proved. This program was recommended to implementation in the system of preschool education.

Keywords: adequate self-appraisal, systematic program, senior child under school age, level of requirements, emotions, interests.

Отримано: 23.01.2013 р.