

УДК 159.9

Гула М.М.¹, Хрустальова М.С.²

¹студ. гр. СНЗ-114м НУ «Запорізька політехніка»

²канд. політ наук, доц. НУ «Запорізька політехніка»

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ У СТУДЕНТІВ

Самооцінка – це ставлення людини до самої себе та її оцінка власних якостей та можливостей. Самооцінка має два компоненти: когнітивний (відображає знання про себе) та емоційний (віддзеркалює емоційний відгук стосовно себе).

Самооцінка як елемент самосвідомості виступає також важливим регулятором поведінки особистості, що, в свою чергу, впливає на вибір її життєвого шляху, соціальні ролі та ефективність міжособистісних відносин.

Фундамент для формування самооцінки закладається ще в ранньому віці, коли батьківські фігури активно знайомлять дитину з оточуючим її світом та вчать взаємодіяти з ним. Таким чином, дитина починає набувати власного досвіду соціальної взаємодії, який стає вектором у вибудовуванні первинного бачення себе як окремої особистості.

Самооцінка за своїми рівнями протягом життя може бути достатньо мінливою під впливом зовнішніх та внутрішніх обставин. Це пов'язано як із суто індивідуальними якостями особистості, такими як тип нервової системи та тип темпераменту, так і залежить від набутого рівня саморегуляції та вміння генерувати копінг-стратегії реагування на окремі подразники. Завищена самооцінка характеризується зверхнім, неповажним ставленням до оточення через піднесення власного «Я».

Людина, що має завищену самооцінку, зазвичай воліє вказувати на помилки всім навколо, а власні не помічає та заперечує. Людина із заниженою самооцінкою, навпаки, вважає себе гіршою за інших.

Недостатній рівень саморегуляції та екологічної міжособистісної взаємодії серед студентів підкреслює важливість формування в кожного з них рівня адекватної самооцінки.

Сучасне суспільство продовжує активно створювати нові правила та критерії так званої «ідеальної особистості» з метою безперервного самовдосконалення, проте дуже часто пункти та категорії з цього списку можуть здаватися не об'єктивними й навіть недосяжними.

Нескінченна кількість спроб заволодіти увагою та схваленням соціуму може призвести до емоційного виснаження та вигорання, апатії, тривожних розладів, депресії. Особливу актуальність ці проблеми мають серед людей молодого та юнацького віку.

Молоді амбітні роки студентства зазвичай проходять в активному пошуку особистісної, соціальної та професійної самореалізації, можуть мати достатньо максималістські та перфекціоністські атитюди.

Недостатність, відсутність саморозвитку або неможливість досягти певної мети регулярно призводить до зневіри в собі.

Бажання досягати великих цілей «тут і зараз», заробити мільйон, стати амбасадором «успішного успіху» є розповсюдженими прагненнями серед молодих людей.

Дані прагнення, звичайно, мають не лише негативний характер: людина починає пошук внутрішніх та зовнішніх ресурсів, намагається створити необхідні умови для їхньої появи та розвитку, підвищує впевненість у собі при позитивному зовнішньому та внутрішньому відгуку. Проте доволі часто молоді люди, що лише розпочинають свій самостійний життєвий та кар'єрний шлях у ранньому студентстві стикаються зі скептичним ставленням та недовірою з боку соціального оточення, особливо найближчого. Доведено, що за відсутністю соціальних зв'язків особистість не може почувати себе повноцінно, бо соціум – невід'ємна частина людського буття. Найближче оточення може мати прямий вплив на самооцінку та самосприйняття особистості, тому дуже важливо підкреслити значущість соціальної підтримки в молодому віці.

Аби запобігти формуванню деструктивних внутрішніх конструктів, що викликає низка внутрішніх та зовнішніх чинників, необхідно вміти вчасно зупинитися та допомогти собі. Протоколи самодопомоги, підтримка близьких, звернення до фахівців психологічної служби – все це є ефективними методами самодопомоги та засобами психологічної гігієни. Подолання викликів, пов'язаних із саморегуляцією, вимагає індивідуального та водночас комплексного підходу.