

# ВИЗНАЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ УМОВ ФОРМУВАННЯ САМОПОВАГИ У СТУДЕНТІВ

*О.А. Малихіна*

Бердянський державний педагогічний університет, [moart1902@gmail.com](mailto:moart1902@gmail.com)

*Науковий керівник: доктор психологічних наук, професор Н.Ф. Шевченко*

Сутність психологічного явища, зокрема й самоповаги, досліджується на основі головних чинників та умов, що впливають на їх виникнення та розвиток. Процес становлення особистості та її розвиток, здійснюється як саморух в єдності зовнішніх і внутрішніх умов. Зовнішні умови визначаються природним і суспільним середовищем, необхідним для існування індивіда. Згідно з формулою детермінації С. Рубінштейна, зовнішні умови впливають на процес розвитку через внутрішні, що містяться у самому індивіді.

Аналіз цілого ряду досліджень засвідчує, що проблема самоповаги особистості розглядається в контексті розвитку союставлення особистості (Б. Ананьєв, Л. Виготський, С. Пантілеєв, С. Рубінштейн, Н. Сарджвеладзе, В. Столін, І. Чеснокова та ін.); її формування в різні вікові періоди (Т. Архіреєва, О. Бацилева, А. Візгіна, О. Газізулін, А. Захарова, І. Чеснова та ін.); як складовий компонент самосвідомості особистості (Т. Ільїна, Т. Кириленко, М. Лукін, А. Рубченко та ін.); у зв'язку зі ставленням особистості до інших (Л. Гозман, Ю. Швалб та ін.) самоповага, як ціннісне ставлення особистості до себе (Р. Ануфрієва, Г. Балл, І. Бех, Є. Головаха, О. Донченко, О. Злобіна, І. Кон, Е. Помиткін, Л. Сохань, В. Татенко, Т. Титаренко).

Під час визначення психологічних умов формування самоповаги у студентів, ми спиралися на окремі положеннями ідей С. Рубінштейна. По-перше, чинники зовнішнього середовища опосередковують ставлення до себе – «кожна із зовнішніх подій має і свою внутрішню сторону; об'єктивне, зовнішнє змінює взаємини з людьми, які оточують, відображаючись у свідомості, змінює і внутрішній світ, психічний стан людини, перебудовує її свідомість, внутрішнє ставлення до інших людей і до самої себе», по-друге, – «через ставлення до

інших людей у людини формується ставлення й до самої себе»; по-третє, – «моє ставлення до самого себе опосередковано ставленням до мене іншого» [2, с. 637].

На основі проведеного нами ґрунтовного теоретичного аналізу було визначено наступні психологічні умови оптимізації формування зазначеного особистісного утворення:

1. *Розвиненість уявлення про самого себе.* Динамічна система уявлень людини про самого себе є підсумковим продуктом процесу самопізнання та сполучена з оцінкою. Людина пізнає себе і ставиться до самого себе, на думку В. Століна, за допомогою самосвідомості, що є процесуальною стороною, а уявлення про себе є одночасно продуктом самосвідомості та його умовою [3].

На думку більшості психологів, уявлення – це складне динамічне утворення, що має певні просторові й часові характеристики, як-от: цілісність, повнота, узагальненість, чіткість, яскравість, контрольованість образу, конкретність, диференційованість. Те ж саме можна говорити і про уявлення про себе, як певної окремої частини всіх уявлень, що складаються в людини впродовж її життя. Кожна людина, незалежно від її віку, має власні уявлення про себе, свої здібності й можливості. Її уявлення про себе сильно впливають на її характер, відносини з іншими людьми, цілі, які вона ставить перед собою і яким шляхом їх досягає. Сформована система уявлень про себе зазнає якісних і кількісних змін в міру дорослішання та дає можливість особистості найбільш оптимально взаємодіяти в будь-якій спільноті, презентувати себе найбільш сприятливим чином. Загалом уявлення про себе розуміється як результативна сторона самосвідомості, предметом якої виступає сама людина. Уявлення особистості про себе формується, перш за все, в системі соціальних установок.

2. *Самоставлення – «до себе, як до іншого» у просторі міжособистісних відносин.* Найважливішою формою відносин людини є її ставлення до себе. Будь-який її прояв як суб'єкта соціуму супроводжується включенням у цей процес самоставлення. Особисте ціннісне судження, виражене в установках індивіда до себе (схвалення або несхвалення), на думку С. Куперсмита, вказує в

якій мірі індивід вважає себе здатним, значним, процвітаючими гідним [4].

Самоставлення впливає на прояв соціальної активності особистості, обумовлює її адекватність і диференційованість. Воно актуалізується на всіх етапах здійснення поведінкового акту, починається з його мотивуючих компонентів і закінчується власною оцінкою досягнутого ефекту поведінки, виступає мотивом саморегуляції поведінки та бере участь у механізмах регуляції власної поведінки як на рівні конкретної ситуації, так і на рівні тривалої реалізації далекоглядних задумів. Почавши своє інтенсивне формування в ранній юності, самоставлення в студентські роки переходить на новий рівень, коли загальна самооцінка складається з відповідності поведінки власним поглядам, мінливим переконанням, і нарешті, результатів діяльності й спілкування.

### *3. Самооцінка, сформована на основі накопиченого досвіду спілкування.*

Самооцінка є одним із суттєвих утворень особистості, де відображається потреба індивіда відповідати не тільки рівню оточуючих, а й рівню власних особистісних оцінок. Адекватно сформована самооцінка виявляється не як сума окремих характеристик, не як знання самого себе, а як певне ставлення до себе й передбачає усвідомлення себе як деякого стійкого об'єкта. Стійка самооцінка дозволяє зберегти стабільність особистості незалежно від мінливих ситуацій, забезпечуючи змогу лишатися самим собою.

Здатність до самооцінки формується в юнацькому віці на основі накопиченого досвіду спілкування і діяльності. У студентському віці в процесі спілкування з однолітками відбувається порівняння себе з рівними та взаємний обмін оцінними впливами, що розширює можливості для самоствердження, рольового збагачення й оволодіння новими критеріями оцінок. Досвід спілкування є джерелом оцінних впливів, що виявляється у ставленні до реального світу, самого себе та інших людей. Можливості, що їх накопичує особистість в індивідуальному досвіді, проявляються в досвіді спілкування з тими, хто оточує.

### *4. Прагнення до високої оцінки іншими своїх досягнень. Самоповага*

формується в сукупності процесів міжособистісних взаємодій, під час яких відбувається усвідомлення і прийняття оцінок і думок інших людей про самого себе та свої досягнення, що відбивається в різних узагальнених оцінках індивіда іншими людьми. Відбувається не тільки соціальна взаємодія, а й прояснюється позиція іншої людини по відношенню до індивіда. Формування самоповаги як динамічного, саморефлексивного утворення особистості, виявляється в діалектиці між Я-образом і відображенням оцінок інших, які утворюють єдине ціле. Через оцінку своїх досягнень іншими, особистість отримує зворотну реакцію, завдяки якій може реально оцінити себе, отримавши чітку картину власних досягнень. Чим вища оцінка досягнень особистості іншими, тим впевненіше вона себе відчуває.

5. *Наявність позитивної взаємодії зі «значущими іншими».* Особистість формується в результаті численних взаємодій з іншими людьми. У результаті чого, на думку Ч. Кулі, вона створює своє «дзеркальне Я», що складається з трьох елементів: як мене сприймають інші; як вони реагують на те, що бачать в мені; як я відповідаю на сприйняття інших. Так формується «Я-концепція», як уявлення особистості про саму себе, що є суб'єктивним відображенням думок тих, хто оточує, це уявлення людини про те, як її оцінюють інші. Найбільшого значення в становленні Я-концепції відіграє взаємодія з групою осіб або окремими особами, близькими до людини, яких Ч. Кулі назвав первинними: сім'я, неформальні об'єднання, академічна група тощо [1]. Саме через позитивну взаємодію зі «значущими іншими» особистість прагне утримувати або підвищувати свою загальну самооцінку.

6. *Позитивна мотивація* В основі стійкості загальної самоповаги, лежать два основних внутрішніх мотивів: мотив самоповаги і потреба в сталості, стійкості образу «Я» й пов'язаного з ним ставлення до себе. Мотив самоповаги Г. Каплан визначив як особисту потребу зробити максимальним переживання позитивних і мінімальним негативних установок по відношенню до себе [5]. Мотив, це не тільки спонука, в ньому насамперед виявляється ставлення до того, що людина буде робить, тож, мотиваційний процес може

супроводжуватися як позитивними, так і негативними емоційними переживаннями, що зберігаються протягом діяльності. Позитивні емоційні переживання виникають у індивіда при можливості задоволення потреби потягу, в ситуації примусу виникають негативні емоційні переживання. Висока самоповага асоціюється з позитивними, а низька – з негативними емоціями. Формуючи високий рівень самоповаги особистості слід підтримувати позитивну мотивацію, тобто спонукання з виключно позитивним емоційним фоном, що супроводжує прийняття рішення й виконання його як стосовно себе так і стосовно будь якої діяльності або спілкування.

*7. Високий рівень реалізації власного потенціалу.* Реалізація особистістю власного потенціалу розглядається науковцями як цілеспрямований процес розгортання, в процесі саморозвитку, потенційних й латентних, до певного часу, задатків, можливостей, вмінь й якостей особистості. Основою успішного розвитку потенціалу особистості є власна активність індивіда, яка актуалізується в ситуації саморозвитку й забезпечується розвитком особистісних властивостей, що сприяють соціалізації особистості, її індивідуальному та професійному розвитку. На думку більшості авторів соціальне оточення виступає лише фактором підтримки та площиною реалізації власного потенціалу. Реалізуючи власний потенціал особистість поєднує у діяльності мотиви і здібності, об'єктивно спрямовуючи її в залежності від власних потреб й ціннісних орієнтацій. Високий рівень реалізації власного потенціалу дає можливість досягти певної мети або намічених результатів, що в кінцевому рахунку підвищує загальну самооцінку.

*8. Потреба в досягненні успіху в будь якій діяльності.* Потреба в досягненні успіху – це прагнення перевершити досягнуті рівні виконання або реалізації діяльності, це змагання з самим собою або з іншими. Вона виявляється в тенденції до покращення результату, переживання успіху в будь-якій діяльності (значимої або не зовсім), тяжіння неодмінно закінчити роботу. Потреба в досягненні успіху зв'язана з рівнем домагань й підтримує процес формування цілей, а також лежить в основі наполегливості при подоланні

перешкод. Згідно теорії мотивації досягнення успіху в різних видах діяльності люди, мотивовані на успіх, ставлять перед собою цілі, досягнення яких однозначно розцінюється ними як успіх. Вони сміливі і рішучі, прагнуть неодмінно досягти успіху в своїй діяльності, розраховують на визнання своїх дій, спрямовані на реалізацію цілей. Особистість хоче не тільки вирішити поставлене завдання, а й зробити це з найбільшою ефективністю, що викликає у неї особливе задоволення. У студентському віці потреба в досягненні успіху сприяє мобілізації всіх особистих ресурсів, зосередженості уваги на досягненні кінцевої мети та підвищенню рівня самоповаги.

**Висновки:** психологічні умови до яких ми віднесли: розвиненість уявлення про самого себе; самоставлення «до себе як до іншого»; самооцінка, сформована на основі накопиченого досвіду спілкування; прагнення до високої оцінки іншими своїх досягнень; наявність позитивної взаємодії зі «значущими іншими»; позитивна мотивація; високий рівень реалізації власного потенціалу; потреба в досягненні успіху в будь-якій діяльності – виступають механізмом спрямованої дії на формування самоповаги в студентському віці.

### Література

1. Кули Ч. Человеческая природа и социальный порядок. Москва: Идея-Пресс, Дом интеллектуальной книги, 2000. 320с.
2. Рубинштейн С.Л. Основы бщей психологии. Санкт-Петербург : Питер.2004. 713с.
3. Столин В.В. Самосознание личности. Москва: Издательство Московского Университета. 1983. 178с.
4. Coopersmith S. The antecedents of self-esteem. San Francisco: W. H. Freeman. 1967. 283p.
5. Kaplan H. Deviant behaviour in defence of self. New York. 1980. 255p.