Мартинова П.О.,
здобувачка 41 групи ФЕУП
Шрагіна Л.І.,
доцент кафедри мовної та психолого-педагогічної підготовки,
доктор психологічних наук

ВПЛИВ САМООЦІНКИ НА ПРОЦЕС САМОРЕАЛІЗАЦІЇ В МОЛОДОМУ ВІЦІ

Рання дорослість – це етап у житті людини, який триває від 18 до 30 років і характеризується активним пошуком ідентичності, формуванням життєвих цілей та цінностей, що має визначальний вплив на подальший життєвий шлях [1, с. 239]. Самооцінка в даний період виконує функцію внутрішнього регулятора, впливаючи на усвідомлення власних можливостей, прийняття рішень та установлення цілей. Актуальність дослідження самооцінки як важливого чинника самореалізації особистості у період ранньої дорослості зумовлена потребою сучасного суспільства в особистісному розвитку молоді, її здатності адаптуватися до швидко змінюваного соціально-економічного середовища та досягнення успіху.

Важливо зазначити, що в умовах сучасного світу, де зростає конкуренція на ринку праці і виникає інформаційне перевантаження, молоді люди стають предметом численних викликів. Ці виклики вимагають належної самооцінки, щоб молодь могла не тільки знаходити шляхи для досягнення своїх цілей, але й адаптуватися до стрімких змін, успішно долаючи життєві труднощі.

Вплив самооцінки в структурі особистості на її розвиток розглядається в багатьох теоріях. Так, розроблена Р. Кеганом теорія розвитку Его акцентує увагу на процесі формування особистої автономії та незалежності у прийнятті рішень, що відіграють важливу роль у досягненні зрілості та гармонійного розвитку особистості. Основні концепції цієї теорії акцентуються на таких ключових поняттях, як *самостійність* — це здатність особистості приймати рішення та нести за них відповідальність без необхідності зовнішньої підтримки, що сприяє розвитку впевненості у власних силах; *самоцінність* — усвідомлення власної значущості та унікальності, що є важливим для формування позитивної самооцінки; *самодостатність* — можливість особистості забезпечувати власні потреби та ефективно вирішувати повсякденні завдання, підтверджуючи свою незалежність; *самоконтроль* — вміння регулювати свої емоції та поведінку в складних ситуаціях, що є необхідним для підтримання психологічної стійкості та успішної адаптації в мінливому середовищі [2, с. 8, 28]. Вважаємо, що усі ці компоненти взаємопов’язані і висвітлюються як прояв самооцінки особистості.

К. Роджерс вважав «Я-концепцію» ключовим аспектом особистості, що визначає самоприйняття та взаємодію зі світом, формується під впливом соціального середовища та досвіду і включає реальне "Я" – уявлення про себе в поточний момент та ідеальне "Я" – образ того, ким людина хоче стати. Роджерс підкреслював також, що гармонія між цими складовими сприяє психологічному комфорту, тоді як значний розрив між ними може викликати тривожність та

низьку самооцінку. Він також наголошував на важливості безумовного прийняття людини оточенням: якщо схвалення залежить від досягнень чи відповідності очікуванням, це може спричинити внутрішній конфлікт, емоційну нестабільність і зниження самооцінки [3, с. 205]. Спираючись на точку зору Роджерса, можна зробити висновок про значення самооцінки в реалізації особистості.

Альберт Бандура визначив чотири джерела самоефективності, що впливають на самооцінку та самореалізацію:

1. Особистий досвід – успіхи підвищують впевненість, а часті невдачі її знижують.
2. Спостереження за іншими – бачачи чужі досягнення, людина вірить у власні можливості.
3. Соціальна підтримка – схвалення зміцнює самооцінку, а критика її послаблює.
4. Емоційний і фізіологічний стан – стрес та втома знижують впевненість, а позитивний настрій її підсилює [4, с.308].

Висновки досліджень вчених свідчать, що самооцінка безпосередньо впливає на успішність самореалізації особистості. Молоді люди з високою самооцінкою мають більше можливостей для професійного становлення, активніше реалізують свої життєві цілі та мають кращу здатність до адаптації в складних життєвих ситуаціях. Вони здатні будувати більш гармонійні соціальні зв'язки, що також сприяє їхньому психічному здоров'я та загальному благополуччю.

З іншого боку, молодь з низькою самооцінкою стикається з численними перешкодами на шляху до самореалізації. Вони частіше відчувають труднощі в прийнятті рішень, у мотивації до досягнення цілей, внаслідок чого можуть стикатися з почуттям безвиході та дезорієнтації. Це підкреслює необхідність створення спеціалізованих програм, спрямованих на підвищення рівня самооцінки молодих людей, які можуть включати психотерапевтичні методики, тренінги, семінари та інші форми підтримки, що допоможуть молоді усвідомити власні сили.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Сергеєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасєка О. В. Вікова психологія. Навч. посіб. – К.: Центр учбової літератури, 2012. 376 с
2. Купенко О., Іванова Т. Що таке дорослість і на скільки дорослими вважає себе студентська молодь. Аналітичний звіт. Суми: Центр соціальних досліджень СумДУ, 2024. 37 с.
3. Гальцева Т. О. Види самоефективності особистості: їх характеристика та дослідження. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*, 2015. Вип. 4. С. 110-114.
4. Bandura A. Self-efficacy beliefs of adolescents. Guide for constructing self-efficacy scales. Greenwitch, 2006. 307-337 p.