

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ САМООЦІНКИ ТА ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ

Кулаксіз В. І.

студентка 4 курсу ОР бакалавр
спеціальність 053 «Психологія» ФПСР

Керівник: Гудімова А. Х.

доктор філософії зі спеціальності Психологія, доцент
кафедри соціальної психології, ФПСР

Актуальність дослідження визначається стрімким розвитком соціальних мереж та їх впливом на повсякденне життя молоді. Цей ріст інтересу до інтернет-платформ обумовлений їх неймовірною доступністю, анонімністю та можливістю спілкуватися з людьми з різних куточків світу. У наш час мережі стали не тільки платформами для спілкування, але й місцями для формування особистісного розвитку, соціальних взаємодій та навіть самооцінки. Вони можуть бути інструментом для вираження своїх думок, відчуттів та пошуку рівності з іншими, але також створювати підґрунтя для почуття нерозуміння та тривоги. У цьому контексті розуміння взаємозв'язку між внутрішнім світом підлітка та його активності в соціальних мережах може бути ключовим для створення збалансованого підходу до саморозвитку. Підліткова криза є ключовим періодом формування особистості, де розвиток адекватної самооцінки стає важливим фактором. Ця самооцінка регулює поведінку, взаємодію з оточуючими та впливає на загальний розвиток особистості. Також у процесі формування самооцінки важливу роль відіграють такі фактори, як емоційна реакція дорослих, успішність навчання, ставлення до ровесників та порівняння власних досягнень з іншими.

Ключовим є зіставлення реального образу «Я» з ідеальним, адже оцінка цього зіставлення формує основу для самооцінки, яка є визначальним елементом у психічному розвитку підлітка [3, с. 93].

Самооцінка виступає центральним компонентом довільної саморегуляції, регулюючи поведінку, взаємодію з оточенням та стосунки з іншими людьми. Це психологічно складне явище тісно пов'язане з різними аспектами психіки індивіда, виступаючи в якості вирішальної детермінанти його поведінки та спілкування в усіх формах і контекстах [2, с.163].

Суб'єктивність самооцінки може бути класифікована як адекватна або неадекватна. Адекватна самооцінка поєднується з точною оцінкою себе, а неадекватна самооцінка може виникати в формі завищеної або заниженої самооцінки. Завищена самооцінка веде до недооцінки інших і може призвести до конфліктів, тоді як занижена самооцінка може призвести до відчуття неповноцінності та невпевненості в собі [2, с. 164].

Самооцінка відображає особистість як унікальний об'єкт пізнання, підтверджує її цінність та особистісний сенс. Вона впливає на поведінку та діяльність особистості, відповідає вимогам суспільного розвитку та формується в процесі міжособистісного спілкування. А вже в результаті формування самопізнання може виникати «Образ Я» особистості, що є результатом самопізнання та загальним уявленням про себе. Цей образ Я представляє рівень самопізнання, на якому особистість найбільш повно розуміє свою сутність. «Образ Я» можна розглядати як відображення самооцінки, рівня особистих амбіцій і соціально-психологічних очікувань, які формуються протягом життя [3, с. 94].

У процесі розвитку самооцінки вона служить засобом психологічного захисту, і з часом її адекватність

зміцнюється. Однак важливим елементом самосвідомості є самоповага, яка виступає як радість собою, прийняття себе і відчуття власної гідності. Вона формується на основі внутрішніх переконань, оцінок та досвіду. Висока самоповага не є проявом зазнайства або відсутності самокритичності. Це стан, коли людина вірить у себе і свої можливості. З іншого боку, низька самоповага може породжувати почуття неповноцінності, негативно впливати на емоційне самопочуття та соціальну поведінку. Люди з низькою самоповагою стають особливо чутливими до критики, осуду та сміху, що сприяє сором'язливості, психічній ізоляції та уникненню реальності. Також, самооцінка є одним з основних елементів самосвідомості, разом зі ступенем особистих амбіцій. Під впливом різних факторів, таких як соціальні очікування та лідерські контексти, самооцінка стає ключовим елементом у структурі самосвідомості, відображаючи емоційне та ціннісне ставлення особистості до себе. Ступінь особистих амбіцій, пов'язаних із самооцінкою, визначається складністю завдань, які особистість намагається вирішити [2, с.164].

Крім того, є ще нарцисизм, який виступає як універсальна складова здорового самовідчуття, відіграючи важливу роль у захисті, стабільності та позитивному емоційному забарвленні самооцінки. Але надмірний нарцисизм може вплинути на якість життя та взаємини з оточуючими, ставлячи під загрозу якість міжособистісних стосунків і сприяючи конфліктам. Нарцисичні особистості зіткнуться з труднощами у творчому процесі, формуванні взаємин та інтеграції в соціальні групи. Це може відобразитися в субоптимальному рівні самооцінки та подвійній самопрезентації [1, с.138].

Здоровий нарцисизм може бути необхідним компонентом самосвідомості, який існує у формі

перехідних форм або як несвідома частина системи думок особистості про себе. Але спотворений нарцисичний розвиток може призвести до поляризації особистості, де переважають мегаломанічні мотивації [1, с.140].

Саме тому дослідження впливу соціальних мереж на самооцінку та саморозвиток молоді вказує на важливість цього аспекту в сучасному суспільстві. Адекватна самооцінка є важливим елементом психічного здоров'я та успіху в соціумі. Вона регулює поведінку, взаємодію з оточенням та стосунки з іншими людьми. Самооцінка впливає на рівень самоповаги, яка є показником стабільності емоційного та психічного стану особистості. Різні фактори впливають на формування самооцінки. Також важливо враховувати соціальні очікування, які формуються на основі припущень особистості про оцінку її іншими, та вплив нарцисизму на самооцінку і взаємини.

Отже, розуміння взаємозв'язку між активністю в соціальних мережах, самооцінкою та самоповагою є критичним для розвитку збалансованого підходу до саморозвитку та психологічного благополуччя молоді.

Література

1. Бушанський В. П. Постмодерн, кітч, нарцисизм. Наукові записки ІІІЕНД імені І.Ф.Кураса НАН України. 2015. Вип. 4 (54). С. 137–149.

2. Козерук Ю. В., Євсейчик Я. О. Самооцінка як фактор становлення особистості студента. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. 2015. Вип. 124. С. 163–165.

3. Поліщук О. С. Вплив соціальних інтернет-мереж на формування «Я». Актуальні проблеми філософії та соціології: Науково-практичний журнал / Голов. ред. Д. В. Яковлев; відпов. секретар І. В. Шамша; Міністерство

освіти і науки України; Національний університет «Одеська юридична академія». Одеса, 2017. Вип. 16. С. 93–96.