

Н.Ж. Ауельбекова¹, Н.С. Ахтаева¹

¹Казахский Национальный Университет имени аль-Фараби
(Алматы, Казахстан)

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ САМООЦЕНКИ В СТУДЕНЧЕСКОМ ВОЗРАСТЕ.

Аннотация

В данной статье рассмотрены социально-психологические факторы, влияющие на самооценку студентов. Описаны исследования таких ученых, как С. Куперсмит, который делал больше упор на индивидуальный опыт личности (отношение родителей, четкие границы и уважение к ребенку), а не на социальные факторы, также представлена классификация факторов, влияющих на самооценку О.М. Анисимовой, где она выделяет достижения, умение взаимодействовать с людьми и умение управлять своими эмоциями. Н. Молчанова выделила семью, отношения со сверстниками, уровень идеального Я, успех в деятельности и жизненный опыт, а для Г. Ширальди, факторами, влияющими на самооценку, являются здоровье, гормональный баланс, внешний вид и взаимоотношения.

Кроме того, подчеркивается важность третичных условий, таких как рефлексия и самообразование по Л.С. Выготскому, который к вторичным условиям формирования личности отнес окружающую среду и приобретенные знаки, а к первичным условиям формирования личности отнес наследственность и задатки. В статье рассмотрена двухфакторная модель самооценки К. Мрука, которая состоит из самооценности и компетентности человека. По мнению J. Crocker, опора на мораль, семью, Бога отличается большей независимостью, чем опора на мнение окружающих, которая приводит к зависимой самооценке. Приведены исследования, где показаны особенности высокой и низкой самооценки и их взаимосвязь с разными показателями. Целью данной статьи является изучение основных социально-психологических факторов, влияющих на самооценку человека для лучшего понимания данного феномена и дальнейшего улучшения себя. Статья является полезным материалом для понимания социально-психологических факторов, влияющих на самооценку. Данная статья поможет лучше понять, как формируется самооценка у студентов и какие факторы могут повлиять на ее уровень. Важным выводом статьи является то, что высокая самооценка не всегда является положительным фактором, а низкая самооценка не всегда является отрицательным фактором. В целом, статья является полезным исследованием в области социальной психологии и может быть полезна для специалистов, занимающихся проблемами самооценки и психологического благополучия студентов. Важным аспектом статьи является также описание особенностей высокой и низкой самооценки у студентов. Например, высокая самооценка может привести к повышенной уверенности в себе и склонности к риску, но при этом может снижать уровень критичности и самоконтроля. С другой стороны, низкая самооценка может привести к чрезмерной самокритичности, страху перед неудачей и затруднениям в общении с другими людьми. Статья описывает социально-психологические факторы с разных точек зрения, которые помогут скорректировать уровень самооценки и не зависеть от мнения окружающих. Одним из таких способов является укрепление социальной поддержки и опора на себя, что поможет быть более свободным и эффективным в повседневной жизни. Важным фактором также является повышение уровня компетенции и самоэффективности у студентов, благодаря которым повышается самооценка. По мнению многих ученых, именно оттачивание навыков и развитие компетентности в разных сферах жизни, приобретение нового опыта за счет решения жизненных проблем, постепенно приводят к повышению самооценки. Самооценка без основы не может быть устойчивой, она должна на что-то опираться. Во

многих случаях завышенная самооценка служит буфером от жизненных невзгод или может сформироваться в результате какой-то психологической травмы в прошлом. Если у человека самооценка немного занижена, тогда он находится в постоянном тонусе и постоянно стремится стать лучше, в то время как высокая самооценка расслабляет человека. В целом, статья представляет собой полезный материал для понимания социально-психологических факторов, влияющих на самооценку студентов, а также для разработки практических рекомендаций по ее повышению.

Ключевые слова: самооценка, социально-психологические факторы, рефлексия, компетентность.

Н.Ж. Әуелбекова¹, Н.С. Ахтаева¹

¹Әл-Фараби атындағы Қазақ Ұлттық Университеті

(Алматы, Қазақстан)

СТУДЕНТТІК ЖАСТАҒЫ ӨЗІН-ӨЗІ БАҒАЛАУДЫҢ ӘЛЕУМЕТТІК-ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ФАКТОРЛАРЫ.

Андатпа

Бұл мақалада студенттердің өзін-өзі бағалауына әсер ететін әлеуметтік-психологиялық факторлар қарастырылады. С. Куперсмит сияқты ғалымдардың зерттеулері сипатталған, ол әлеуметтік факторларға емес, адамның жеке тәжірибесіне (ата-ананың көзқарасы, айқын шекаралар және балаға деген құрметі) көбірек көңіл бөлді, сонымен қатар О.М. Анисимованың өзін-өзі бағалауына әсер ететін факторлары ұсынылған, онда ол жетістіктерді, адамдармен қарым-қатынас жасау қабілетін және өз эмоцияларды басқара білу. Н. Молчанова отбасын, құрдастармен қарым-қатынасты, идеалды Мен деңгейін, іс-әрекеттегі сәттілік пен өмірлік тәжірибені атап өтті, ал Г. Ширалди үшін өзін-өзі бағалауға әсер ететін факторлар: денсаулық, гормоналды тепе-теңдік, сыртқы келбет және қарым-қатынас болып табылады.

Сонымен қатар, Л.С. Выготскийдің айтуы бойынша жеке тұлғаны қалыптастырудың шарттарына рефлексия және өзін-өзі ресімдеудің маңыздылығын атап өтіп, оларды үшінші орынға, қоршаған ортаны екінші орынға, ал тұқым қуалаушылық пен туындыларды 1 орынға жатқызған. Мақалада К. Мруктың өзін-өзі бағалаудың екі факторлы моделі қарастырылған, ол адамның өзіндік құндылығы мен құзыреттілігінен тұрады. J. Crocker пікірінше, адамгершілікке, отбасына, Құдайға сүйену тәуелсіздікпен ерекшеленеді де, ал басқалардың пікіріне сүйену тәуелді өзін-өзі бағалауға әкеледі. Жоғары және төмен өзін-өзі бағалаудың ерекшеліктері және олардың әртүрлі көрсеткіштермен байланысы көрсетілген зерттеулер келтірілген. Бұл мақаланың мақсаты - осы құбылысты жақсы түсіну және өзін одан әрі жақсарту үшін адамның өзін-өзі бағалауына әсер ететін негізгі әлеуметтік-психологиялық факторларды зерттеу. Мақала өзін-өзі бағалауға әсер ететін әлеуметтік-психологиялық факторларды түсіну үшін пайдалы материал болып табылады. Бұл мақала студенттердің өзін-өзі бағалауы қалай қалыптасатынын және оның деңгейіне қандай факторлар әсер етуі мүмкін екенін жақсы түсінуге көмектеседі. Мақаланың маңызды қорытындысы-жоғары өзін-өзі бағалау әрқашан оң фактор бола бермейді, ал төмен өзін-өзі бағалау әрқашан теріс фактор бола бермейді. Жалпы, мақала әлеуметтік психология саласындағы пайдалы зерттеу болып табылады және студенттердің өзін-өзі бағалау және психологиялық әл-ауқат мәселелерімен айналысатын мамандар үшін пайдалы болуы мүмкін. Мақаланың маңызды аспектісі студенттердің өзін-өзі бағалауының жоғары және төмен ерекшеліктерін сипаттау болып табылады. Мысалы, өзін-өзі жоғары бағалау өзіне деген сенімділік пен тәуекелге бейімділіктің жоғарылауына әкелуі мүмкін, бірақ сонымен бірге сыни және өзін-өзі бақылау деңгейін төмендетуі мүмкін. Екінші жағынан, өзін-өзі бағалаудың төмендігі шамадан тыс өзін-өзі сынауға, сәтсіздіктен қорқуға және басқа адамдармен қарым-қатынаста қиындықтарға әкелуі мүмкін. Мақалада өзін-өзі бағалау

деңгейін түзетуге және басқалардың пікіріне тәуелді болмауға көмектесетін әртүрлі көзқарастардағы әлеуметтік-психологиялық факторлар сипатталған. Осындай тәсілдердің бірі-күнделікті өмірде еркін және тиімді болуға көмектесетін әлеуметтік қолдауды нығайту және өзіне деген сенім арту. Студенттердің құзыреттілік деңгейі мен өзін-өзі тиімділігінің жоғарылауы да маңызды фактор болып табылады, соның арқасында өзін-өзі бағалау жоғарылайды. Көптеген ғалымдардың пікірінше, бұл өмірдің әртүрлі салаларында дағдыларды шыңдау және құзыреттілікті дамыту, өмірлік мәселелерді шешу арқылы жаңа тәжірибе жинақтау, біртіндеп өзін-өзі бағалаудың жоғарылауына әкеледі. Негізсіз өзін-өзі бағалау тұрақты бола алмайды, ол бір нәрсеге негізделуі керек. Көптеген жағдайларда өзін-өзі бағалаудың жоғарылауы өмірдің қиыншылықтары үшін буфер ретінде қызмет етеді немесе бұрын қандай да бір психологиялық жарақат нәтижесінде пайда болуы мүмкін. Егер адамның өзін-өзі бағалауы сәл төмен болса, онда ол үнемі тонуста болады және үнемі жақсаруға тырысады, ал жоғары өзін-өзі бағалау адамды босаңсытады. Жалпы, мақала студенттердің өзін-өзі бағалауына әсер ететін әлеуметтік-психологиялық факторларды түсіну үшін, сондай-ақ оны арттыру бойынша практикалық ұсыныстарды әзірлеу үшін құнды материал болып табылады.

Түйінді сөздер: өзін-өзі бағалау, әлеуметтік-психологиялық факторлар, рефлексия, құзыреттілік.

N. Auyelbekova¹, N. Akhtayeva¹

¹Al-Farabi Kazakh National University

(Almaty, Kazakhstan)

SOCIO-PSYCHOLOGICAL FACTORS OF SELF-ESTEEM IN THE STUDENT AGE.

Abstract

This article examines the socio-psychological factors affecting students' self-esteem. The research of scientists such as S. Coopersmith, who focused more on the individual experience of the individual (the attitude of parents, clear boundaries and respect for the child), rather than on social factors, is described, and the classification of factors affecting the self-esteem of O.M. Anisimova is also presented, where she highlights achievements, the ability to interact with people and the ability to manage their own emotions. n. Molchanova highlighted family, relationships with peers, the level of the ideal Self, success in activities and life experience, and for G. R. Schiraldi, the factors affecting self-esteem are health, hormonal balance, appearance and relationships. In addition, the importance of tertiary conditions is emphasized, such as reflection and self-formation according to L.S. Vygotsky, who attributed the environment and acquired signs to the secondary conditions of personality formation, and attributed heredity and inclinations to the primary conditions of personality formation. The article considers the two-factor model of C.J. Mruk's self-esteem, which consists of a person's self-worth and competence. According to J. Crocker, reliance on morality, family, and God is more independent than reliance on the opinions of others, which leads to dependent self-esteem. The research shows the features of high and low self-esteem and their relationship with different indicators. The purpose of this article is to study the main socio-psychological factors affecting a person's self-esteem for a better understanding of this phenomenon and further self-improvement. The article is a useful material for understanding the socio-psychological factors affecting self-esteem. This article will help to better understand how students' self-esteem is formed and what factors can affect its level. An important conclusion of the article is that high self-esteem is not always a positive factor, and low self-esteem is not always a negative factor. In general, the article is useful research in the field of social psychology and can be useful for specialists dealing with problems of self-esteem and psychological well-being of students. An important aspect of the article is also the description of the features of high and low self-esteem among students. For example, high self-esteem can lead to increased self-confidence and risk-taking, but at the same time it can reduce the level of criticality and self-

control. On the other hand, low self-esteem can lead to excessive self-criticism, fear of failure and difficulties in communicating with other people. The article describes socio-psychological factors from different points of view that will help to adjust the level of self-esteem and not depend on the opinions of others. One of these ways is to strengthen social support and self-reliance, which will help to be freer and more effective in everyday life. An important factor is also an increase in the level of competence and self-efficacy of students, thanks to which self-esteem increases. According to many scientists, it is the honing of skills and the development of competence in various spheres of life, the acquisition of new experience by solving life problems, that gradually lead to an increase in self-esteem. Self-esteem without a foundation cannot be stable, it must be based on something. In many cases, an inflated self-esteem serves as a buffer against life's adversities or may be formed as a result of some kind of psychological trauma in the past. If a person's self-esteem is a little low, then he is in constant tone and constantly strives to get better, while high self-esteem relaxes a person. In general, the article is a valuable material for understanding the socio-psychological factors affecting students' self-esteem, as well as for developing practical recommendations for improving it.

Key words: *self-esteem, socio-psychological factors, reflection, competence.*

Самооценка является одним из важных компонентов психического здоровья человека. Она определяет поведение, мышление, отношения с окружающими, жизненную позицию и раскрытие потенциала. Она формируется в процессе взаимодействия с социальным окружением, культурными стереотипами и личностными особенностями. Изучение социально-психологических факторов самооценки и их влияния на саморегуляцию студентов является важной задачей современной психологии. Самооценка студента является важным показателем его психического здоровья и успешности в учебе. Она влияет на мотивацию к обучению, самодисциплину, саморегуляцию и эмоциональное состояние. Изучение социально-психологических факторов самооценки и их влияния на саморегуляцию студентов позволяет выявить основные проблемы, которые могут препятствовать успешной учебной деятельности. Одним из важных социально-психологических факторов, влияющих на самооценку студента, является социальное окружение. Оно определяет ожидания и требования, которые предъявляются к студенту, а также оценку его успехов и неудач. Негативное социальное окружение может привести к снижению самооценки и ухудшению учебных результатов. Культурные стереотипы также могут оказывать влияние на самооценку студента. Например, стереотипы о женской слабости и мужской силе могут привести к тому, что студентки будут считать себя менее успешными в учебе и карьере, чем студенты. Личностные особенности также играют важную роль в формировании самооценки студента. Например, высокая тревожность может привести к снижению самооценки и ухудшению учебных результатов. Таким образом, изучение социально-психологических факторов самооценки и их влияния на саморегуляцию студентов является важной задачей современной психологии. Это позволяет выявить основные проблемы, которые могут препятствовать успешной учебной деятельности и устранить их для большей эффективности студентов. О.М.

Анисимова выделила 3 фактора формирующих самооценку. Первым фактором являются достижения в разных видах деятельности. Наибольшее влияние на общую самооценку оказывают достижения в профессиональной сфере. Вторым фактором, формирующим самооценку, является успешность в сфере взаимоотношений с людьми. Третьим фактором, формирующим самооценку, является фактор успешности самоуправления личности, которое направлено на выявление и развитие потенциала личности. С возрастом общая самооценка становится более устойчивой и приобретает автономность [1, с. 137]. Факт, что у людей с крепкими социальными связями, самооценка гораздо выше, подтвержден исследованием зарубежных ученых D. Tice, M. Gailliot [2, с. 354]. О.Н. Молчанова отнесла к факторам, влияющим на формирование самооценки: семью, отношения со сверстниками, уровень идеального Я, успех в деятельности и жизненный опыт [3, с. 48]. Г. Ширальди

выделил следующие факторы, влияющие на самооценку: здоровье, гормональный баланс, внешний вид и взаимоотношения.

Л.С. Выготский к первичным условиям формирования личности отнес наследственность и задатки, к вторичным условиям – окружающую среду и приобретенные знаки и к третичным условиям формирования личности – рефлексию и самооформление, отмечая важность последнего пункта для формирования личности, который составляет основу самосознания. [4, с.237]. Рефлексия играет важную роль в процессе становления самооценки и саморегуляции, т.к. обеспечивает самоорганизацию мышления, доминируя в структуре мышления. Она обеспечивает не только решение проблемы, но и ее успешное преодоление. Л.В. Бороздина и О.Н. Молчанова отмечают, что отличительной частью самооценки является оценочный компонент, при котором человек занимает критическую позицию по отношению к себе, опираясь на систему личных ценностей и на той информации, которую он слышит о себе. Согласно Р. Уайту, компетентность является основой для эффективности человека в определенной сфере жизни, и это в свою очередь влияет на его самооценку. У человека есть только два варианта: развивать свою компетентность и мастерство для преодоления трудностей или прибегать к ригидным защитным механизмам реагирования. Уважение по отношению к человеку является неотъемлемой частью самооценки.

В отличие от ученых, делающих упор на социальные факторы в развитии самооценки, для С. Куперсмита важен индивидуальный опыт человека, а именно теплое отношение родителей, уважительное отношение к ребенку и четкие границы понятные для ребенка. Власть, значимость, компетентность и добродетель – это четыре критерия по которым человек оценивает себя [5]. Н. Бранден определил самооценку как экзистенциальную потребность и иммунную систему сознания [6, с. 4]. Это способность человека справляться с проблемами и уверенность в своем праве быть успешным, счастливым, обладать чувством собственного достоинства. К. Мрук создал двухфакторную модель самооценки, которая состоит из чувства собственной ценности и компетентности. Сочетание этих показателей формируют высокую самооценку. Он ввел термин «аутентичная самооценка», который подразумевает, что данный тип самооценки приобретает со временем и имеет целостность [7, с. 166]. Если самооценка опирается на такие источники самоуважения, как Бог, семья, мораль, то она отличается большей независимостью, в то время как опора на мнение окружения, социальное признание приводит к зависимой самооценке [8]. Источник самоуважения, как привлекательная внешность, академические успехи, могут привести к депрессии и пищевым нарушениям. Высокий уровень стресса приводит к нарастанию негативного аффекта только у тех людей, которые редко смеются [9]. Высоко нравственные люди менее счастливы, по сравнению с другими людьми [10, с. 56]. Критические размышления негативно влияют на самооценку, мотивацию и настроение [11]. В своем исследовании Sang-Sook Han выявил следующие факторы, влияющие на самооценку подростков: гармония в семье, социальная поддержка, образ тела, депрессия, проблемное поведение, школьная адаптация [12].

Более высокая самооценка связана с профессиональным успехом, хорошими социальными отношениями, чувством благополучия и хорошей успеваемостью [13]. Низкая самооценка коррелирует с депрессией, антиобщественным поведением, злоупотреблением психоактивных веществ и суицидом [14]. Кроме того, низкая самооценка коррелирует с более агрессивным и избегающим общения поведением [15]. Согласно исследованию U. Orth, люди с низкой самооценкой в некоторых ситуациях сильнее реагируют на стресс, о чем свидетельствует высокий уровень кортизола в крови и уменьшение объема гиппокампа. Наконец, независимо от пола и возраста самооценка тесно связана с тревожностью [16]. При этом А. Aldao считает, что тревожные люди чаще подавляют свои эмоции. J. Doron рассматривает повышенную самооценку как буфер, который защищает человека от развития тревожности. Согласно исследованию A.S. Waterman, доброта, щедрость, сотрудничество и взаимопомощь взаимосвязаны с развитым чувством личной ценности

человека. По мнению N. Emler, высокая самооценка является причиной вождения в нетрезвом состоянии на большой скорости, а низкая самооценка коррелирует с расстройством пищевого поведения, подростковой беременностью, мыслями о суициде, попытками самоубийства, низким заработком и длительными периодами безработицы только у мужчин [17]. У тревожных людей более низкие ожидания достижения целей и ниже самооценка [18]. Согласно исследованиям, Vaumeister самооценка слабо коррелирует с наиболее важными жизненными результатами, а самоконтроль ведет к успеху. У экстравертов и менее невротических людей, более высокий уровень самооценки [19]. Watson в своем исследовании обнаружил умеренную связь с добросовестностью и слабая связь с доброжелательностью и открытостью опыту. Согласно исследованию U. Orth, самооценка растет от 4 до 11 лет, затем остается стабильной в подростковый период с 11 до 15 лет, затем до 30 лет растет. Общая самооценка относительно стабильна на протяжении всей жизни, а частная самооценка колеблется. Пол, отношения с семьей и друзьями, наличие заболевания и воспринимаемый вес взаимосвязаны с самооценкой, устойчивостью и психическим здоровьем среди студентов университетов [20]. Существует тесная взаимосвязь между самооценкой, руминацией и депрессией [21]. Наше исследование показало взаимосвязь самооценки студентов со спортом, успеваемостью, внешностью, коммуникабельностью, с отношением в семье и доходом.

Список литературы:

1. Anissimova O. M. *Samoostenka v structure lichnosti studenta: dis. kandidat psikhologicheskikh nauk: 19.00.05. 1984.*
2. Tice, D. M., & Gailliot, M. (2006). *How Self-Esteem Relates to the Ills and Triumphs of Society.* In M. H. Kernis (Ed.), *Self-esteem issues and answers: A sourcebook of current perspectives* (pp. 412–419). *Psychology Press.*
3. Molchanova O.N. *Samoostenka: stabilnost ili izmenchivost? // Psikhologiya. Jurnal Vysshaya Shkola Ekonomiki. 2006. T.3, №2, C.23-51. Self-Esteem and Positive Psychology: Research, Theory, and Practice. New York. Springer Publishing company, 2013. P.110.*
4. Vygotskiy L.S. *Pedologiya podrostka. Sbornie sochineniy. T. 4. M.: Pedagogika. 1984. C. 5—242.*
5. Coopersmith, S. (1959). *A method for determining types of self-esteem, Journal of Abnormal and Social Psychology, 59, 87-94.*
6. Branden N. *The Six Pillars of Self-Esteem: The Definitive Work on Self-Esteem by the Leading Pioneer in the Field. 1995, 368.*
7. Mruk C. *Self-esteem: Research, theory, and practice (2nd ed.). Springer Publishing Co. 1999.*
8. Crocker J., Wolfe, C. *Contingencies of self-worth. Psychological Review. 2001. 108(3), 593–623.*
9. Rasskazova E.I., Gordeyeva T.O. *Koping-strategii v psikhologii stressa: podhody, metody i perspektivy // 166 Psikhologicheskie issledovaniya: elektronnyi nauchnyi jurnal. 2011. №3(17).*
10. Skripkina T.P., Nekhorosheva I.V. // *Socialnaya Psikhologiya I obshchestvo. 2013. – T. 4, № 2. – S. 50–58.*
11. Kolubinski D.C. *The Role of Metacognition in Self-Critical Rumination: An Investigation in Individuals Presenting with Low Self-Esteem. 2016.*
12. Sang-Sook Han, Kyung Mi Kim *Influencing factors on self-esteem in adolescents, Taehan Kanho Hakhoe Chi. 2006 Feb;36(1):37-44.*
13. Boden JM, Fergusson DM, Horwood LJ. *Does adolescent self-esteem predict later life outcomes? A test of the causal role of self-esteem. Dev Psychopathol. 2008. 20(1):319–39.*
14. Choo CC, Harris KM, Chew PKH, Ho RC. *What predicts medical lethality of suicide attempts in Asian youths? Asian J Psychiatr. 2017. 9: 136–41.*
15. Donnellan M. B., Trzesniewski K. H., Robins R. W., Moffitt T. E., & Caspi A. *Low Self-Esteem Is Related to Aggression, Antisocial Behavior, and Delinquency. Psychological Science. 2005. 16(4), 328–335.*
16. Sowislo J. F., Orth U. *Does low self-esteem predict depression and anxiety? A meta-analysis of longitudinal studies. Psychological Bulletin. 2013. 139(1), 213–240.*

17. Emler, N. *Self-Esteem: The Costs and Causes of Low Self Worth*. York: York Publishing Services. 2001.
18. Kocovski, N. L., & Endler, N. S. Social anxiety, self-regulation, and fear of negative evaluation. *European Journal of Personality*. 2000. 14(4), 347–358.
19. Cheng H., Furnham A. *Personality, self-esteem, and demographic predictions of happiness and depression // Personality and Individual Differences*. 2003.
20. Auttama N. *Factors Associated with Self-Esteem, Resilience, Mental Health, and Psychological Self-Care Among University Students in Northern Thailand*. *Multidiscip Healthc*. 2021. 14: 1213–1221.
21. Kuster F., Orth U. *Rumination mediates the prospective effect of low self-esteem on depression: a five-wave longitudinal study*. *Pers Soc Psychol Bull*. 2012. 38(6):747-59.