

САМООЦІНКА ЯК ЗАПОРУКА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Карпенко Євген Володимирович

*доктор психологічних наук, доцент,
професор кафедри практичної психології,
Львівський державний університет внутрішніх справ
м. Львів, Україна*

Карпенко Оresta Євгенівна

*доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри загальної педагогіки та дошкільної освіти,
Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка
м. Дрогобич, Україна*

В умовах війни, коли життя людей зазнає кардинальних змін, самооцінка може зазнавати значних випробувань. Втрата дому, близьких, роботи, а також постійний стрес і невизначеність можуть негативно впливати на сприйняття себе. Важливо розуміти, що в такі часи підтримка та збереження позитивної самооцінки є надзвичайно важливими для психологічної стійкості та адаптації до нових реалій.

Самооцінка, як фундаментальний конструкт психологічної науки, привертає значну увагу дослідників та практиків і є своєрідним маркером психологічного благополуччя особистості. Самооцінка являє собою динамічний процес оцінювання індивідом власних якостей, здібностей та цінності, що варіюється від позитивного до негативного, відображаючи систему переконань про власну гідність [3].

Висока самооцінка, як показник позитивного ставлення до себе, є важливою складовою особистісного благополуччя, задоволеності життям та соціальної адаптації. Люди з високою самооцінкою мають кращі показники в різних сферах життя: вищу задоволеність, меншу схильність до конфліктів, успіхи в професійному та особистому житті, а також меншу вразливість до психологічних розладів та соматичних захворювань.

Важливо розрізнати глобальну самооцінку, що є загальним відображенням позитивного або негативного ставлення до себе, та специфічні форми самооцінки, що стосуються окремих аспектів особистості. Зв'язок між низькою самооцінкою, хронічним стресом та розладами настрою, зокрема депресивними станами, є предметом

багатьох наукових досліджень. Емпіричні дані А. Бессера підтверджують, що низька самооцінка та хронічний стрес виступають значущими предикторами розвитку депресії, оскільки вони суттєво знижують психологічну резильєнтність індивіда та його здатність до ефективного подолання стресогенних життєвих подій [4]. Своєю чергою, успішне подолання тривожних, депресивних та стресових епізодів сприяє підвищенню рівня самооцінки та зміцненню почуття самоефективності.

Низька самооцінка прямо або опосередковано (через посилення тривожних переживань) впливає на виникнення депресії. Висока ж являє собою захисний фактор, що знижує ризик тривоги й депресії. Згідно з дослідженнями Р. Баумайсер, особи з низькою самооцінкою демонструють підвищену вразливість до негативних та нестабільних життєвих подій. Їхнє суб'єктивне відчуття власної цінності характеризується значною лабільністю, що проявляється у тенденції до зниження під впливом невдач. У стресових ситуаціях такі особи схильні до активації механізмів психологічного захисту, які часто супроводжуються депресивними реакціями.

Контекстуальна модель стресу та подолання трактує самооцінку як ключовий фактор адаптації до стресу. Емпіричні дані підтверджують значущість взаємозв'язку самооцінки та щоденних оцінок стресорів. Зокрема, висока самооцінка виступає буфером, що пом'якшує негативний вплив стресорів на психічне здоров'я особистості [3]. Таким чином, люди з високою самооцінкою, меншою мірою піддаються впливу стресових факторів на власне психологічне благополуччя, ніж ті, у кого низька самооцінка. Також слід зазначити, що стрес негативно позначається на самооцінці незалежно від наявності депресивних симптомів. Водночас, низька самооцінка підвищує схильність особи до дистресу. Отже, набуває актуальності необхідність подальшого дослідження механізмів взаємозв'язку між самооцінкою, стресом та депресією.

Дослідження, проведене А. Бессером і В. Зайглер-Гілом, засвідчує, що студенти з високою самооцінкою менш схильні до стресу, на відміну від тих, хто має низьку самооцінку та тривожність. Розповсюдженим явищем серед студентів, особливо жіночої статі, є психологічний тиск, що призводить до негативного самосприйняття та проблем зі сном. Студентки частіше відчувають стрес, мають нижчу самооцінку та сильніше залежать від академічних успіхів, ніж студенти-хлопці. Вони також відчувають більший тиск та мають проблеми зі сном. Прокрастинація в навчанні пов'язана з низькою самооцінкою, недостатньою ефективністю, труднощами з плануванням та уникненням стресу [4].

Вступ до університету є періодом, коли студенти стикаються з інтенсивним стресом, що призводить до погіршення їхнього психоемоційного стану та зниження самооцінки. Особливо складним є перший рік навчання, коли студенти адаптуються до нових академічних та соціальних умов. Індивідуальні психологічні ресурси, такі як позитивні риси характеру, допомагають подолати стрес та підтримують самооцінку [1]. В умовах хронічного стресу ці ресурси діють як захисний буфер, запобігаючи погіршенню психічного стану. Низька самооцінка може бути не лише причиною, але й наслідком психологічних проблем. Стрес та труднощі можуть призвести до зниження самооцінки. Тому важливо застосовувати комплексний підхід до підтримки психологічного благополуччя студентів.

Зниження самооцінки серед студентів часто є результатом поєднання кількох факторів: напруженого навчального процесу, впливу соціального середовища та особистих переживань. Постійне порівняння з іншими студентами, страх на екзаменах та прагнення до визнання можуть негативно впливати на впевненість у собі [2]. Неприємні ситуації, такі як критика від викладачів або невдалі спроби побудувати міжособистісні стосунки, також можуть сприяти формуванню негативного ставлення до себе. Крім того, нереалістичні вимоги до себе та завищені стандарти можуть викликати відчуття недостатності та невпевненості. Важливо усвідомлювати, що низька самооцінка не є постійною рисою, і студенти можуть розвинути здорову самооцінку, отримуючи підтримку, займаючись самоаналізом та формуючи позитивне ставлення до себе.

В університетах необхідно посилити увагу до психоемоційного стану студентів, особливо в період їхньої адаптації до нового академічного середовища. Студенти, які відчувають труднощі та мають недостатній рівень внутрішніх ресурсів, потребують цілеспрямованої підтримки для підвищення самооцінки та психологічної стійкості. Університетські програми повинні включати консультативні послуги та тренінги, орієнтовані на розвиток стресостійкості та покращення психологічного благополуччя. Важливим є формування у студентів оптимістичного світогляду, віри у власні сили та позитивного ставлення до життя, що є ключовими факторами успішної інтеграції в університетське середовище та підтримання психологічного благополуччя.

Література

1. Березовська Л. Самооцінка студентів, що поєднують навчання та роботу. *Вчені записки університету «КРОК»*. 2022. Vol. 3(67). P. 153–160.

2. Пухно С. Самооцінка студентів закладів вищої освіти як чинник успішності навчання. *Слобожанський науковий вісник. Серія : Психологія*. 2023. Вип. 2. С. 35–39.

3. Baumeister R. et al. Does High Self-Esteem Cause Better Performance, Interpersonal Success, Happiness, or Healthier Lifestyles? *Psychological Science in the Public Interest*. 2003. Vol. 4. P. 1–44.

4. Besser A., Zeigler-Hill V. Positive Personality Features and Stress among First-Year University Students: Implications for Psychological Distress, Functional Impairment, and Self-Esteem. *Self and Identity*. 2012. Vol. 13. P. 24–44.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-480-4-33>

ПОРІВНЯЛЬНО-ПРАВОВИЙ АНАЛІЗ ПРОЕКТІВ КОНЦЕПЦІЙ РЕФОРМУВАННЯ ВИЩОЇ ЮРИДИЧНОЇ ОСВІТИ

Коросд Сергій Олександрович

доктор юридичних наук, професор,

в.о. президента,

Науково-дослідний інститут публічного права

м. Київ, Україна

Стан сучасної вищої освіти в Україні взагалі і юридичної освіти зокрема (включаючи існуючі проблеми та питання її покращення) вже не один рік є предметом обговорення на різних наукових заходах [1]. Причому науковці вказують на такі слабкі місця сучасної юридичної науки, як зокрема заполітизованість, відсутність нових юридичних парадигм, орієнтація лише на модернізацію законодавства, недооцінка потенціалу категорії праворозумінням для вирішення практичних завдань соціальних перетворень та усвідомлення реалій юридичної дійсності, зростаючі тенденції до правового нігілізму та правового ідеалізму, низькі інноваційний потенціал та методологічна основа наукових досліджень, поширеність псевдонауковості. Це ті виклики та водночас загрози, подолання яких потребує перегляду світоглядної бази наукових досліджень та розробки і прийняття на державному рівні науково-обґрунтованої концепції власної розбудови [2, с. 222]. У зв'язку з цим держава також намагається покращити ситуацію в цій сфері шляхом розробки відповідних програмних документів – концепцій та стратегій розвитку вищої юридичної освіти. Протягом останніх років такими програмними (стратегічними) документами були: