

РОЛЬ САМООЦЕНКИ СТУДЕНТА В УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7512824>

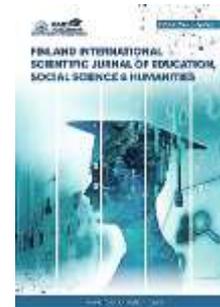


ELSEVIER



Миррахимова Самира Юсуп кизи

Ташкентская медицинская академия
Студентка 1 лечебного факультета



Abstract: Самооценка студентов как наличие устойчивого представления у них о своих возможностях и достижениях, в том числе и в учебной деятельности. Самооценка играет немаловажную роль в успешности учебной деятельности студентов. Успех человека в жизни формирует уверенность в собственных силах, уважение и самоуважение, достоинство и самооценка. Он важен на протяжении всей жизни индивида, а особенную важность приобретает в студенческие годы. Без адекватной самооценки будущий специалист не сможет предложить свои знания работодателю, или будет неосознанно претендовать на более низкую должность.

Keywords: психология, самооценка, студент, мотивация, успех

About: FARS Publishers has been established with the aim of spreading quality scientific information to the research community throughout the universe. Open Access process eliminates the barriers associated with the older publication models, thus matching up with the rapidity of the twenty-first century.

Received: 05-01-2023

Accepted: 07-01-2023

Published: 22-01-2023

В настоящее время в связи с социально-культурными, экономическими изменениями в обществе явственно назрела потребность в гармоничной, социально-компетентной личности, ориентированной на успешность профессиональной деятельности. Современной студенческой молодежи предоставлены огромные возможности для реализации перспективных жизненных планов. Однако, небызвестен факт, что для эффективного потребления предложенных образовательных ресурсов необходимы личностные усилия студентов и, в частности, развитые навыки организации времени, уверенность в собственных силах, реалистичная оценка имеющихся ресурсов, устойчивая познавательная мотивация [1,4,6].

Самооценка (англ. self-esteem) – это значимость, которой человек наделяет себя в целом и отдельные стороны своей личности, деятельности, поведения. Существует общая самооценка, которая отражает уровень самоуважения, принятие или непринятие себя в целом. И частная самооценка, характеризующая отношение человека к различным сторонам своей личности, поступкам, успешности в отдельных видах деятельности. Например, человек считает себя психологически здоровой личностью – это общая самооценка; но при этом считает, что он плохо готовит или ему тяжело даются физические нагрузки – это частная самооценка.

Первым теорию самооценки представил американский психолог Уильям Джеймс в 1890 году. Он использовал простую формулу для определения самооценки, утверждая, что самооценка равна успеху, разделенному на наши

цели, ценности и то, что мы думаем о своем потенциале. То есть, если наши фактические достижения невелики, а наш предполагаемый потенциал и цели высоки, мы считаем себя неудачниками. И наоборот, если наш успех превосходит ожидания, мы чувствуем себя прекрасно, и наша самооценка повышается.

В психологии самооценку характеризуют по уровню – высокая, средняя и низкая; реалистичности – адекватная и неадекватная (завышенная и заниженная); и устойчивости – стабильная и нестабильная. Как говорят опрошенные РБК Трендами психологи, основы самооценки закладываются в детстве. По словам заведующего кафедрой психологии личности и дифференциальной психологии Московского института психоанализа Владимира Шляпникова, основа базового отношения к себе – принимаю ли я себя таким, какой я есть, или нет – формируется в результате общения с родителями в детстве.

«Важную роль в формировании самооценки играет и школа. В отличие от родителей учителя выставляют нам первую социальную оценку. Она носит более дифференцированный характер и относится к конкретным видам деятельности и предметам», – говорит он. Во взрослом возрасте на самооценку в большей степени влияют:

социально-экономический статус (образование, доход, безработица);
проблемы со здоровьем, инвалидность;
социальные отношения;
образ мышления.

Обычно именно наш опыт формирует основу для общей самооценки. Например, те, кто постоянно получают чрезмерно критические оценки от семьи и друзей, скорее всего, будут иметь низкую самооценку. Те, кто испытывают то, что американский психолог Карл Роджерс называл «безусловным позитивным отношением», с большей вероятностью будут иметь здоровую, адекватную самооценку. Под адекватной или здоровой самооценкой психологи понимают соответствие восприятия человеком самого себя реальному положению дел. Много факторов влияет на самооценку и, вместе с этим, много на что влияет сама самооценка. Она воздействует на процесс принятия решения, наши отношения с окружающими, эмоциональное здоровье. Рассмотрим подробнее, как самооценка может влиять на личность в целом, на обучение и на построение карьеры. В подростковом возрасте самооценка ученика оказывает значительное влияние почти на все, что он делает в школе – как справляется с трудностями, как взаимодействует с другими людьми. И в детстве, и во взрослом возрасте низкая самооценка может снизить желание человека учиться, его способность

сосредоточиться на процессе обучения. При этом из-за завышенной самооценки и внутренней позиции «я все знаю», у человека в принципе может пропасть желание учиться новому, а значит — развиваться.

В период студенчества жизнь насыщена и разнообразна, положительные и отрицательные стороны этой насыщенности влияют на формирующуюся самооценку юноши или девушки. Если оценка себя самого и своих достижений происходит только на основании успешности учебной деятельности, такая однополярная самооценка может привести к социальной изоляции. Успешность, которая формирует самооценку студента, очень многогранна, она вызывает желание повторять успех снова, раз за разом и несет человеку положительный эмоциональный подъем. Незначительные успехи в учебной деятельности, вовремя замеченные педагогом, и сопровождаемые одобрением, вызывают чувство завышенной, иногда неадекватной самооценки. Также незамеченные вовремя успехи студента могут понизить его представление о своих силах и знаниях, что может повлечь за собой отсутствие мотивации учения, нежелание делать что-либо хорошо, стремиться к высоким результатам. Поэтому педагог должен уметь правильно замечать и поощрять достижения студентов, формируя у них адекватную самооценку. Самооценка влияет на отношения индивида с окружающим миром, и важна во всех сферах жизни.

Следовательно, мы считаем, что наиболее сильным деструктивным фактором, сдерживающим движение по успешному жизненному маршруту, является негармоничная самооценка студентов. Некритичное восприятие себя и собственных ресурсов способствует формированию нереалистичных ожиданий (систем ожиданий, требований относительно норм исполнения индивидом социальных ролей) у личности, а также выбору квазиуспешных стратегий для достижения желаемых целей. Самым вероятным следствием данного обстоятельства выступает стресс, переживаемый молодыми людьми из-за фиксированной ситуации неуспеха. Это, в свою очередь, снижает учебную мотивацию и в целом негативно отражается на успеваемости студентов [2,5].

Студенческая молодежь отличается особой чувствительностью к результатам своей деятельности. Позитивный результат, как правило, мощно влияет на осознание личностной самоэффективности, негативный – вызывает торможение активности в действиях и, как следствие, «перегруз» нереализованных целей. Мы полагаем, вслед за М.А. Киселевой, О.В. Кариной и Н.Е. Шустовой, что именно негармоничная самооценка способствует активизации процесса прокрастинации у студентов, то есть иррационального откладывания на неопределенный временной срок реализации

поставленных, конкретных планов [3,4]. Прокрастинация, несомненно, усиливает ситуацию неуспеха у личности, в том числе и в учебной деятельности.

На успешность обучения студентов в учебных заведениях также влияют многие факторы: материальное положение; состояние здоровья; возраст; семейное положение; уровень подготовки; владение навыками самоорганизации, планирования и контроля своей деятельности (прежде всего учебной); мотивы выбора учебного заведения; адекватность исходных представлений о специфике обучения; форма обучения (очная, вечерняя, заочная, дистанционная и др.); наличие платы за обучение и ее величина; организация учебного процесса в учебном заведении; материальная база учебного заведения; уровень квалификации преподавателей и обслуживающего персонала; престижность учебного заведения и, наконец, индивидуальные психологические особенности студентов. К индивидуально-психологическим особенностям обучающихся относятся: уровень интеллекта; креативность; учебная мотивация; уровень самооценки.

Психологи утверждают, что для личности эффективным является достаточно высокая общая самооценка и адекватные частные самооценки разного уровня. То есть, человек в целом может считать себя хорошим человеком, но понимать свои слабые стороны. Поэтому нужно корректировать не саму самооценку, а решать проблемы, которые на нее влияют. Говоря об общих способах повысить самооценку, психологи советуют минимизировать общение с людьми, которые принижают достижения человека; заботиться о себе, делать вещи, которые приносят радость; установить личные границы и следить за их соблюдением; чаще хвалить себя за даже небольшие достижения.

Психологи дают пять советов, как воспитать адекватную самооценку:

1. Хорошо понимать и соотносить свои реальные возможности, ограничения, навыки, умения и прочие качества с объективной реальностью. Например, если человек хочет повышения на работе, но должен обучиться новым навыкам, применять их на практике, а не просить повышение, «просто потому что он хочет».

2. Давать себе здоровую обратную связь о своей деятельности, учитывающую все стороны его деятельности, а не только позитивную или негативную. То есть не только хвалить себя, но и работать над своими ошибками.

3. Принимать критику других людей, не делая ее частью своей личности. Если работнику сказали, что он плохо выполнил задание, человеку следует

понимать, что речь идет исключительно об этом задании, и это не означает что он – плохой человек или работник.

4. Адекватно воспринимать похвалу. «Человеку приятно и ценно мнение других людей, но это не должно влиять на то, как он сам относится к себе, и он не должен пытаться делать что-либо, чтобы похвалу заслужить: он и без других знает, что он хороший», – говорит эксперт.

5. Отделять свою деятельность, ее процесс, результаты, и их качество от своей личности – человек всегда больше, чем результат его деятельности.

С учетом вышесказанного, самооценка студентов как наличие устойчивого представления у них о своих возможностях и достижениях, в том числе и в учебной деятельности. Самооценка играет немаловажную роль в успешности учебной деятельности студентов. Успех человека в жизни формирует уверенность в собственных силах, уважение и самоуважение, достоинство и самооценка. Он важен на протяжении всей жизни индивида, а особенную важность приобретает в студенческие годы. Без адекватной самооценки будущий специалист не сможет предложить свои знания работодателю, или будет неосознанно претендовать на более низкую должность.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Камнева Е.В., Анненкова Н.В. - М.: Прикладная психология и психоанализ. 2014. - Т. 1. - URL: <http://ppip.idnk.ru>.

2. Карина. О.В. Динамика проявления экспектаций в подростковом и юношеском возрасте / О.В. Карина. - Сочи: Гуманизация образования, 2015. - № 1. - С. 50-55.

3. Киселева, М.А. Теоретический анализ позитивных и негативных аспектов прокрастинации личности / М.А. Киселева. - Сочи: Гуманизация образования, 2014. - № 6. - С. 68-73.

4. Шустова, Н.Е. Своевременность как предиктор социальной адаптации личности / Гуманизация образования, 2015. - № 1. - С. 44-49.

5. Э.А. Худайкулов, М.Х. Миррахимова / Современные информационные и педагогические технологии - Научная дискуссия: вопросы педагогики и ..., 2016- С. 106-110.

6. Э.Р. Шамсиева, М.Х. Миррахимова / Роль психологической помощи в воспитании гиперактивного ребёнка дошкольного возраста - Научная дискуссия: вопросы педагогики и ..., 2016.- С. 152-156