

## **САМООЦЕНКА И САМОРЕАЛИЗАЦИЯ У СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКИХ И ГУМАНИТАРНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ СГУПС**

**Нестеренко Е.В.,**

**Научный руководитель – канд. мед. наук, доцент Веселкова Е.А.**

***Сибирский государственный университет путей сообщения***

Самореализация- это процесс реализации себя, т.е. осуществление самого себя в жизни и повседневной деятельности, поиск и утверждение самого особого пути в этом мире, своих ценностей своего существования. Термин «самореализация» является синонимом «самоактуализации». Самоактуализация - это полная реализация наших подлинных возможностей (К.Хорни); стремление человека к наиболее полному выявлению и развитию своих возможностей и способностей (К.Роджерс); стремление человека стать тем, кем он может стать (А.Маслоу). Самореализация невозможна без самосовершенствования. Самореализация - это стремление к самосовершенствованию, а самосовершенствование это процесс приобщения к культуре, постоянного повышения уровня своих знаний и активной реализации себя в жизни. (А.Маслоу). Самореализация тесно связана с адаптацией. Под адаптацией понимается реализация личностной структуры, которую мы имеем, а самореализация – это реализация истинной сущности человека.

Самооценка - это оценка личностью самого себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей. Она является важным регулятором поведения. От нее зависят взаимоотношения с окружающими, требовательность к себе, отношение к успехам и неудачам. Кроме того, она влияет на эффективность деятельности и дальнейшее развитие личности.

Таким образом, из анализа теоретических данных был сделан вывод, о взаимосвязи самореализации и самооценки. То как личность оценивает себя, свои возможности, так она и будет реализовывать себя в жизни.

В ходе проведенного нами исследования были получены следующие результаты: у человека с высоким уровнем самореализации оптимально завышена самооценка, он ставит перед собой более сложные цели и задачи, что может способствовать дальнейшему развитию личности. И напротив, заниженная самооценка, т.е. ниже реальных возможностей личности приводит к неуверенности в себе, робости и отсутствию дерзаний, невозможности реализовать свои способности.