

УДК 159.9

DOI: 10.15421/102903

Зарицька В. В.,

доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри практичної психології

Класичний приватний університет, м. Запоріжжя

ORSID ID ORCID: 0000-0002-9300-8276

zarytska_vv@ukr.net

Козаченко Д. С.,

аспірант кафедри практичної психології

Класичний приватний університет, м. Запоріжжя

ФЕНОМЕН САМООЦІНКИ У ПСИХОЛОГІЧНОМУ ДИСКУРСІ

THE PHENOMENON OF SELF-ASSESSMENT IN PSYCHOLOGICAL DISCOURSE

Анотація. У статті наведено теоретичний аналіз самооцінки як важливого критерію становлення особистості. Самооцінка особистості є показником її індивідуальності, яка формується під дією та впливом різних чинників, таких як Я-реальне і Я-ідеальне. Розкрито рівні самооцінки: завищена, занижена та адекватна. Обґрунтовано, що людина не народжується із відповідним рівнем самооцінки, її формує оточення. Проблема формування самооцінки особистості є однією з найважливіших та актуальних у психології, бо самооцінка є однією з головних умов, завдяки яким індивід стає особистістю. Вона формує у індивіда потребу відповідати не тільки рівню оточення, але і рівню власних особистісних оцінок. Правильно сформована самооцінка являє собою не просто знання самого себе, сукупність окремих характеристик, це певне ставлення до себе. Самооцінка є центральною ланкою довірливої саморегуляції, визначає напрямки і рівень активності людини, її ставлення до світу, до людей, до самого себе. Самооцінка – складний за психологічною природою феномен, який включений у безліч зв'язків та відносин з усіма психічними утвореннями особистості. Вона є важливою детермінантою всіх форм і видів її діяльності і спілкування. Основи вміння оцінювати себе закладаються в ранньому дитинстві, а розвиток і вдосконалення його відбувається протягом усього життя людини. Самооцінка впливає на стійкість особистості незалежно від мінливих ситуацій, забезпечуючи можливість залишатися самим собою. Нині все більш очевидний вплив самооцінки особистості на її поведінку та міжособистісне спілкування. Таким чином, самооцінка – це оцінка особистістю самої себе, своїх можливостей, якостей та значущості серед інших людей.

Ключові слова: особистість, самооцінка, цінності, розвиток, становлення.

Abstract. This article presents a theoretical analysis of self-esteem as an important criterion in the formation of personality. Self-esteem is an indicator of an individual's uniqueness, which develops under the influence of various factors such as Real Self and Ideal Self. The levels of self-esteem, that are discussed: inflated, low, and adequate. Substantiated that a person is not born with a specific level of self-esteem; it is shaped by the surrounding environment. The issue of self-esteem formation is one of the most significant and relevant in psychology, because self-esteem is a crucial condition for an individual to become a personality. It shapes an individual's need to conform not only to the standards of others, but also to their own personal evaluations. A well-formed self-esteem is not just about self-awareness or the sum of individual traits; it represents a certain attitude towards oneself. Self-esteem is a central element of voluntary self-regulation, determining the direction and level of an individual's activity, their attitude towards the world, people, and themselves. Self-esteem is a complex

psychological phenomenon that is involved in numerous connections and relationships with all mental formations of personality, serving as a significant determinant of all forms and types of its activity and communication. The foundations of self-evaluation skills are laid in early childhood, and its development and improvement continue throughout a person's life. Self-esteem influences the stability of personality regardless of changing situations, enabling individuals to remain true to themselves. Currently, the impact of an individual's self-esteem on their behavior and interpersonal communication is becoming increasingly evident. Self-esteem is the individual's assessment of themselves, their abilities, qualities, and significance among other people. Self-esteem is the most important regulator of human behavior.

Key words: personality, self-esteem, values, development, formation.

Вступ. На формування самооцінки і становлення особистості суттєво впливають загальні життєві цінності, принципи та ціннісні орієнтації, які постійно змінюються відповідно до подій, що відбуваються сьогодні в Україні. Самооцінка є однією із важливих критеріїв розвитку особистості.

Відносини з людьми, комунікація між ними, поведінкові прояви, активна діяльність індивіда на особистісному чи професійному рівнях, суб'єктивне ставлення до подій чи інших людей, а відтак і до себе, залежить від самооцінки особистості.

Мета статті полягає в аналізі теоретичних підходів до розуміння поняття самооцінки особистості в контексті її значущості в процесі становлення індивіда.

Для досягнення зазначеної мети були поставлені такі **завдання**:

- Розкрити значущість самооцінки у розвитку і становленні особистості.
- Визначити сутність самооцінки як психологічного феномену.
- Виділити зміст самооцінки та її рівні.

Об'єкт дослідження: самооцінка як психологічний феномен.

Предмет дослідження: феномен самооцінки у психологічному дискурсі.

Виклад основного матеріалу дослідження. Визначення поняття самооцінки в психології є неоднозначним. Самооцінка розуміється як провідне і самостійне утворення самосвідомості особистості (У. Джеймс, К. Роджерс та ін.). Її розуміють як компонент Я-концепції (Р. Бернс та ін.), як процес (Г. Гуменюк, М. Фіцула та ін.), що відбувається під впливом зовнішніх і внутрішніх, керованих і некерованих чинників у трьох напрямках: анатомо-фізіологічному, психічному і соціальному [10, с. 40]. Самооцінка розглядається також як показник індивідуальності особистості [9].

Аналіз наукових підходів до розуміння поняття самооцінки дає можливість стверджувати, що це надання оцінки своїм вчинкам, здібностям, можливостям. Це розуміння своєї цінної індивідуальності, неповторності та унікальності. Самооцінка формується з раннього дитинства, й упродовж усієї життєдіяльності особистості з нею відбуваються трансформації. Самооцінка спирається у своєму формуванні і становленні на моральні норми і правила, настанови і ціннісні орієнтації, прийняті в тому соціумі, в якому вона соціалізується.

Наукова розробка поняття «самооцінка особистості» не втрачає своєї актуальності і сьогодні. Останнім часом феномен самооцінки особистості у своїх працях вивчали такі вчені: І. Левицька [2], О. Малихіна [3], І. Мостова [4], О. Пенькова [7], Л. Папітченко [6], І. Степаненко [8], О. Сідун [9] та інші.

Аналіз вищезазначених досліджень показав, що самооцінка особистості, представлена у психологічному дискурсі, на сьогодні особливо потребує вивчення, бо становлення і розвиток особистості, формування стресостійкості і психічної рівноваги залежить від адекватної оцінки себе і свого «Я», особливо це важливо у кризові періоди життя людини. Переоцінка цінностей у кризові періоди безпосередньо пов'язані із самооцінкою особистості. Впевненість у собі можлива при адекватному ставленні

до себе, водночас означене виступає й важливим компонентом безболісного пристосування особистості до непередбачуваних умов і мінливих подій сучасного життя. На формування самооцінки впливають такі чинники: Я-реальне та Я-ідеальне. Я-реальне – це реальне бачення себе і реальна оцінка себе. Я-ідеальне – уявлення про те, якими якостями, властивостями людина хотіла б володіти, орієнтуючись на моральні норми.

Самооцінка – це оцінка, яку людина робить про себе. Вона може бути негативною чи позитивною залежно від цінності, яку ви надаєте своїм ідеям та думкам.

Завдяки самооцінці людина має уявлення про себе як ціннісну особистість, і це безпосередньо впливає на якість її життя. Самооцінка також є чинником формування особистості. Самооцінка має три рівні.

Завищена самооцінка властива людині, яка схильна переоцінювати власні можливості, самовпевнена, вважає, що все робить правильно, не виносить критики на свою адресу, переоцінює власні можливості та здібності.

Занижена самооцінка характерна для людини, яка, навпаки, не може реально оцінити свої здібності і чесноти, применшує їх, не вірить у власні сили, невпевнена, сором'язлива, нерішуча, не амбітна, не будує плани і всього боїться. Людина вимоглива до себе, вважає себе не гідною своїх успіхів, має велику кількість комплексів.

Адекватна самооцінка найбільше наближена до реальності. Людина з адекватною самооцінкою впевнена в собі і своїх рішеннях, реально оцінює себе і оточення, вміє гармонійно налагоджувати комунікації, диференціює ставлення до себе, не має необхідності бути хорошим для всіх і не залежать від думки оточення.

Таким чином, самооцінка має відповідний вплив на особистість, як деструктивний, так і конструктивний.

Якщо людина має самооцінку близьку до адекватної, вона налаштована позитивно на життя і гармонійно взаємодіє з оточенням.

Якщо самооцінка завищена, то гармонійна взаємодія, спілкування та будь-яка ефективна активність неможливі.

Коли самооцінка занижена це майже завжди стан жертви, самоповага відсутня, негативне ставлення людина змушує себе терпіти. Такий стан потребує особливої уваги, бо це суттєво впливає на якість життя людини.

Велике значення у формуванні самооцінки людини має оточення, в якому особистість соціалізується, насамперед родина та група ровесників. Якщо людина розвивається у неблагополучній родині, зазнає неналежного ставлення до себе – це первинні чинники формування неадекватної самооцінки, наближеної до низької. Надалі людина буде оцінювати себе відповідно до ставлення до неї групи ровесників та інших значущих особистостей.

При високій оцінці досягнень такої людини самооцінка має позитивну динаміку і майже завжди підвищується і наближається до адекватної. А якщо цього не відбувається, то самооцінка ще більше занижується. Тоді людина потребує цілеспрямованої психологічної підтримки і допомоги.

У багатьох наукових підходах самооцінці відводиться центральне місце [4].

Одним із підходів до проблеми самооцінки є феноменологічний підхід.

Розвиваючи цей підхід, автори ґрунтуються на основах психологічної практики. Одним із представників такого підходу є Н. Бранден, який стверджує, що самооцінка та уявлення про себе мають кардинальне значення у розумінні сутності людини та її поведінки [12].

Природа самооцінки особистості має серйозний вплив на процеси мислення людини, на її емоційну сферу, ціннісні орієнтації та цілі. Це важливий чинник її по-

ведінки. Для того щоб зрозуміти людину, необхідно зрозуміти критерії та чинники, за якими вона себе оцінює [12].

Н. Бранден виділяє два взаємозв'язаних аспекти ставлення до себе. По-перше, це самооцінка ефективності, а по-друге, почуття гідності.

Самоповага інтерпретується автором у досить широкому контексті відносин суб'єкта до навколишнього середовища. Самооцінка як упевненість у собі розуміється ним як упевненість суб'єкта в тому, що використані ним методи взаємодії з оточенням адекватні та відповідають вимогам реальності. Подібне судження, на думку автора, не обов'язково повинно бути усвідомленим, але воно є обов'язковою умовою ефективної взаємодії зі світом [12].

Важливим чинником формування самооцінки є, як стверджує Н. Бранден, когнітивні процеси, які підкріплені відповідною мотивацією і спрямовані на пізнання як реальності, так і власних здібностей щодо взаємодії з реальністю. Адекватна самооцінка визначається наявністю когнітивного самоствердження у процесі взаємодії індивіда з оточенням. Тобто, на думку автора, самооцінка прямо пов'язана з процесом розвитку та інтелектуального зростання.

Пасивність несумісна з високою самооцінкою, яка завжди припускає досягнення нових результатів, а не відтворення минулої діяльності, тобто продуктивна діяльність є процесом, в якому людина досягає почуття контролю за своїм життям, яка виступає умовою високої самооцінки [12].

Різні підходи зосереджують свою увагу на тому чи іншому аспекті самооцінки як соціальної настанови. Залежно від цього розглядаються різні процеси (пізнавальні та емоційні), пов'язані з самооцінкою, або вплив самооцінки на різні сфери активності індивіда. Тому більша частина досліджень самооцінки присвячена емоціям, які виникли у зв'язку з нею [5].

Поряд з інтерпретацією самооцінки як настанови існують і інші точки зору. Самооцінка часто розглядається як риса, тобто стійка характерна особливість функціонування особистості.

Дослідники самооцінки реалізують когнітивний підхід, визначаючи при цьому «Я» як когнітивну структуру чи певну кількість структур, які трансформують, модифікують та інтегрують функції особистості [4].

Важливим у такому когнітивному підході є уявлення про те, що різниця між індивідами визначається відмінностями між їх «когнітивними структурами» або «схемами». У такому випадку відзначаються «Я» як процес («knower») та «Я» як структура («known»). В основному дослідники цього напрямку зосереджують свою увагу на «Я» як структурі.

У процесі життєдіяльності когнітивні структури розвиваються та змінюються, як і способи формування таких структур. Якщо на перших етапах формування самооцінки людина описує себе конкретними предметними термінами, то надалі вона будує вже когнітивні структури. Таким чином, уявлення про себе та самооцінка формуються на основі тієї діяльності, в якій особистість бере участь. Включаються ті аспекти «Я», які розглядаються людиною як суттєві.

В когнітивні схеми включаються ті риси, які легше за інші виділяються в діяльності і які відрізняють одну людину від іншої.

Д. Вегнер і Р. Валлахер вважають, що в деяких сферах у нас існують більш виразні і добре розвинуті структури стосовно до себе, та, мабуть, саме ці структури частіше активізуються і використовуються при опрацюванні відповідної інформації [12].

Когнітивні структури, які описують «Я», нерідко включають терміни, які відображають риси особистості. Це відбувається, на думку Д. Вегнера та Р. Валлахера,

у зв'язку з тим, що ці терміни являють собою вже готові схеми, добре узагальнюючи інформацію про себе та про інших.

Однією з поширених методологічних орієнтацій у сучасній соціальній психології є інтеракціоніська. Основну увагу в ній приділяють взаємодії індивідів один з одним, переважно за допомогою символів (символічний інтеракціонізм).

За такого підходу передбачається, що особистість цілком, а не частково, формується на основі досвіду, який отримує індивід при взаємодії з іншими. Якби риси, мотивації, нахили, настанови та особливості поведінки людини не пояснювались, вони розглядаються як наслідки її попередньої взаємодії з іншими [12]. Тобто самооцінка і уявлення людини про себе обумовлюються реакціями та думками оточення про людину.

Прикладом такого підходу до аналізу феноменів, пов'язаних з уявленням людини про себе, стає праця М. Вебстера та Б. Собічек, які стверджують, що самооцінка, будучи оцінним аспектом уявлень людини про себе, є зручнішим об'єктом дослідження, оскільки його легше виміряти та порівняти, ніж змістовні аспекти Я-концепції. В основі уявлень про детермінанти самооцінки лежать погляди оточення та розумінням людини того, як її оцінюють інші [12]. Отже, очевидно, що в умовах відсутності спільної думки про людину серед оточення їх погляди не підлягають усередненню, деякі з них мають більший, а інші – менший вплив на самооцінку людини.

Вітчизняні психологи розглядають самооцінку як складову частину самосвідомості особистості та як продукт її розвитку, який формується в процесі життєдіяльності людини. У вітчизняній психології проблема самооцінки розробляється переважно в межах вікової психології. Предметом вивчення та аналізу є процес формування самооцінки, динаміка її властивостей в онтогенезі.

Отже, самосвідомість – усвідомлення людиною себе самої як особистості, своїх фізичних сил і розумових здібностей, вчинків і дій, їхніх мотивів і мети, свого ставлення до оточення, інших людей і до самого себе [1].

При дослідженні самооцінки цікавим є вивчення її вікової динаміки та параметрів [5]. Виділяючи параметри, говорять про стійкість, адекватність та рівень самооцінки. На основі виділених параметрів окреслено класифікацію самооцінки. Виділяють нестійку та стійку самооцінку, яка розділяється на адекватну та неадекватну. Остання відображає хибне уявлення людини про себе, буває або завищена, або занижена [12]. Неадекватна самооцінка є джерелом внутрішніх конфліктів та пов'язана з афектом неадекватності. Нестійка самооцінка також є причиною порушення життєдіяльності суб'єкта [6].

Самооцінку розглядають як глобальну та певну кількість часткових. Під глобальною самооцінкою розуміють оцінне ставлення індивіда до себе загалом, в той час як часткові самооцінки відображають оцінне ставлення до проявів своєї особистості в різних видах активності. Можна виділити часткові самооцінки різного рівня, наприклад, розглядаючи самооцінку загальної ефективності в певній діяльності індивіда як одну з часткових самооцінок або розглядаючи як окрему ефективність самооцінку здатностей до конкретної діяльності. Є припущення, що поміж глобальною та окремими самооцінками існує тісна залежність [8].

У структурі самооцінки виділено певні її складники залежно від їх тимчасової спрямованості: актуальну, ретроспективну та перспективну. Самооцінка тісно пов'язана з рівнем домагань людини. Рівень домагань особистості характеризує: рівень труднощів, подолання яких є загальною метою серії майбутніх дій (ідеальна мета); вибір суб'єктом мети наступної дії, яка формується внаслідок переживання успіху або невдачі ряду минулих дій (рівень домагання в даний момент часу); бажаний рівень самооцінки особистості (рівень «Я») [1].

- %A1%D0%95%D0%A0%D0%A2%D0%90%D0%A6%D0%86%D0%AF%20%D0%B4%D0%BE%20%D0%B7%D0%B0%D1%85%D0%B8%D1%. [in Ukrainian].
3. Malykhina O. A. (2021) Psykholohichni umovy formuvannya samopovahy u studentiv vyshcheykh navchalnykh zakladiv (avtoref. dys kand. psyk. nauk) [Psychological conditions for the formation of self-esteem among students of higher educational institutions]. Natsionalnyi pedahohichnyi universytet imeni M. P. Drahomanova. Kyiv, Ukraina. URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/35444/100431262.pdf?sequence=2&isAllowed=y>. [in Ukrainian].
 4. Mostova I., Kushnirenko K. (2022). Doslidzhennia samoostinky osobystosti pidlitkiv [Study of self-esteem of teenagers]. Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy. Pytannia psykholohii, № 4 (68), 108–112. URL: <http://visnyk.nuou.org.ua/article/view/261225/259002>. [in Ukrainian].
 5. Panfilov Yu. I., Tokariyev V. M., Polishchuk, D. K. (2021). Samoostinka osobystosti i liderstvo [Self-esteem of the individual and leadership]. URL: http://repository.kpi.kharkov.ua/bitstream/KhPI-Press/58159/1/Panfilov_Samoostinka_osobystosti_2021.pdf. [in Ukrainian].
 6. Papitchenko L. (2020). Teoretychnyi analiz problemy znachushchosti samoostinky v strukturi hidnosti osobystosti [Theoretical analysis of the problem of the importance of self-esteem in the structure of personal dignity]. Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova, Seriya 12. Psykholohichni nauky, Vyp. 12 (57), 79–89. URL: <https://sj.npu.edu.ua/index.php/pn/article/view/1025/855> [in Ukrainian].
 7. Penkova O. (2015). Samovdoskonalennia osobystosti ta yii samoostinka [Self-improvement of the personality and its self-evaluation]. Psykholohichni chasopys, T. 1(1), 74–78. URL: <https://apsijournal.com/index.php/psyjournal/article/view/222/150>. [in Ukrainian].
 8. Stepanenko, I. M. (2020) Psykholohichna korektsiia soromiazlyvosti u maibutnikh psykholohiv (avtoref. dys. ... kand. psyk. nauk) [Psychological correction of shyness in future psychologists]. Natsionalnyi pedahohichnyi universytet imeni M. P. Drahomanova. Kyiv, Ukraina. URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/34029/100355648.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. [in Ukrainian].
 9. Sidun O. Yu. (2018) Suhestynnist yak determinanta uzalezhenykh form povedinky v yunatskomu vitsi (avtoref. dys kand. psyk. nauk) [Suggestiveness as a determinant of dependent forms of behavior in youth]. Natsionalnyi pedahohichnyi universytet imeni M. P. Drahomanova. Kyiv, Ukraina. URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/21102/Sidun.pdf?Sequence=1&isAllowed=y>. [in Ukrainian].
 10. Fitsula M. M. Pedahohika. Navch. posibnyk. K.: Akademvydav, 2006. 559 s.
 11. Iakusheva Ye. M. (2021) Osoblyvosti struktury profesiinoi samosvidomosti osobystosti pry riznykh styliakh podolaiuchoi povedinky (dys. ... kand. psyk. nauk) [Peculiarities of the structure of professional self-awareness of an individual with different styles of coping behavior]. Kharkivskyi natsionalnyi universytet imeni V. N. Karazina Ministerstva osvity i nauky Ukrainy. Kharkiv, Ukraina. [in Ukrainian].
 12. Nathaniel Branden. The Power Of Self-Esteem. Health Communications, Inc. Deerfield Beach, Florida. Health Communications, Inc. 3201 S.W. 15th Street Deerfield Beach, Florida. 1992.