

Бойко О. Т. старший викладач кафедри іноземних мов та культури фахового мовлення,

Львівський державний університет внутрішніх справ

<https://orcid.org/0000-0002-3163-5004>

Горун Г. Р. старший викладач кафедри іноземних мов та культури фахового мовлення,

Львівський державний університет внутрішніх справ

<https://orcid.org/0000-0003-3712-0092>

САМООЦІНКА ЯК ВАЖЛИВИЙ КРИТЕРІЙ СТАНОВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ

У статті здійснено конструктивний аналіз самооцінки особистості, як важливого критерію становлення індивіда. Аргументовано, що самооцінка особистості є визначальним критерієм її індивідуальності, яка здійснює своє формування під дією та впливом різних чинників (Я-реальне і Я-ідеальне). Розкрито триаду самооцінки: завищена, занижена та адекватна. Констатовано, що індивід не народжується із високою чи низькою самооцінкою, її формує оточуюче середовище.

Ключові слова: особистість; самооцінка; цінності; розвиток; становлення; дитина.

Вступ. Життєві цінності, принципи та ціннісні орієнтири особистості змінюються відповідно до подій, які відбуваються в Україні, що водночас здійснює свій конструктивний вплив на формування самооцінки й становлення особистості. Самооцінка виступає одним із архіважливих критеріїв розвитку особистості. Взаємовідносини з людьми, взаємодія між ними, поведінкові патерни, активна діяльність особистості на особистісному чи професійному рівнях, суб'єктивне ставлення до подій чи інших людей, а відтак і до себе самої тощо, залежить від самооцінки особистості. Вважаємо, що заявлена тема статті є актуальною і на часі, адже сучасний простір із своїми високими вимогами до сучасної людини диктує педагогам і психологам пошук ефективних, нестандартних методів і підходів до формування, виховання й розвитку особистості із адекватною самооцінкою.

Мета та завдання статі – проаналізувати й висвітлити питання самооцінки особистості, як проблему теорії психології у контексті її значущості для розвитку та становлення індивіда.

Методи дослідження. Для розкриття заявленої тематики використано теоретичні методи, зокрема аналіз, синтез наукової літератури з психології

особистості, систематизація, дедуктивний метод й узагальнення теоретичних надбань у галузі психології.

Результати і обговорення. Передусім, розкриємо основну дефініцію нашої розвідки. Самооцінка, за нашим переконанням – це надання оцінки своїм вчинкам, здібностям, талантам, промахам, недолікам, можливостям, розуміння своєї особистої індивідуальності, неповторності й унікальності. Самооцінка розпочинає своє формування у ранньому дитинстві, й впродовж усієї життєдіяльності особистості може змінюватися відповідно до становища особистості у соціальній стратифікації. Самооцінка опирається у своєму формуванні і становленні на моральні норми і правила, установки, цінності й ціннісні орієнтири прийняті у цьому суспільстві, у якому вона проживає і взаємодіє.

Впродовж багатьох років «самооцінка особистості», як наукова тематика не втрачає своєї актуальності. За останній період різні грані самооцінки особистості, у своїх дисертаційних розвідках у галузі психології, здійснили такі сучасні вчені: І. Левицька «Психологічні особистості впливу образу фізичного Я на самоставлення дівчат раннього юнацького віку» (2021) [1]; Є. Якушева «Особливості структури професійної самосвідомості при

різних стилях подолаючої поведінки» (2021) [2]; О. Малихіна «Психологічні умови формування самоповаги у студентів вищих навчальних закладів» (2021) [3]; І. Степаненко «Психологічна корекція сором'язливості у майбутніх психологів» (2020) [4]; О. Судун «Сугестивність як детермінанта узалежнених форм поведінки в юнацькому віці» (2018) [5] та інші.

Зокрема, свої наукові роздуми, котрі висвітлюють проблему самооцінки представили у публікаціях такі сучасні вчені: Ю. Панфілов, В. Токарев, Д. Поліщук [6], О. Пенькова [7], Л. Папітченко [8], І. Мостова, К. Кушніренко [9].

Зважаючи на цінність окреслених досліджень, зазначимо, що самооцінка особистості, як феномен у психологічній науці й надалі потребує вивчення, адже розвиток особистості її становлення, формування самосвідомості, стресостійкості, психічного здоров'я, гармонізації особистості тощо, залежить від адекватної й гнучкої оцінки себе й свого «Я», особливо це актуалізується у сучасний період, який переживає наша країна. Адже переоцінка цінностей та зміна ціннісних орієнтацій, у зв'язку із воєнним станом, тісно взаємопов'язані із самооцінкою особистості. Впевненість у собі та своїх діях – це адекватне й правильне ставлення до себе самого, водночас означене виступає й важливим компонентом безболісного пристосування особистості до непередбачуваних умов і мінливих подій сучасного життя.

Самооцінка особистості є визначальним критерієм її індивідуальності, яка здійснює своє формування під дією та впливом різних чинників (Я-реальне і Я-ідеальне). Я-реальне – це як людина себе бачить й оцінює реально, а Я-ідеальне – це як бачить особистість її соціальне середовище (сім'я, друзі, колеги по роботі, сусіди тощо).

Завдяки самооцінці індивід складає уявлення про себе, як ціннісну особистість. Відтак, це впливає на мотиваційні орієнтації, на бажання самовдосконалюватися, вміло відстоювати

свою думку та захищатися. Таким чином, самооцінка прямо впливає на якість життя особистості.

Зауважимо, що самооцінка є одним із провідних чинників-фундаментом, завдяки якій людина стає особистістю. За змістовим наповненням самооцінка має такі ступені: завищена, занижена та адекватна. Надамо короткий опис кожній із зазначених. Так, завищена самооцінка, характерна для людини, яка переоцінює свої можливості, самовпевнена, вважає, що все робить правильно, не терпить критики у свою сторону, перевищує свої реальні можливості щодо талантів та здібностей, вважає себе кращою за інших тощо.

Занижена самооцінка характерна для людини, яка навпаки не може адекватно оцінити свої таланти та позитивні якості, а применшує їх, не вірить у свої сили, невпевнена, скромна і сором'язлива, нерішуча, конформна, потребує схвалення своїх дій від людей, має страх до поставлення високих цілей. Водночас така особистість надто вимоглива до себе й до оточення. Може бути жорстокою, замкнутою, підозрілою, занудливою тощо. Зауважимо, що занадто занижена самооцінка – свідчить про комплекс неповноцінності особистості.

Наступна, із тріади – це адекватна самооцінка, тобто реальна, яка скеровує розвиток і формування особистості у норму. Тобто, особистість із адекватною самооцінкою характеризується впевненими діями, чітко поставленими перед собою завданнями і впевненістю у своїх силах щодо успішного досягнення й виконання їх. Це адекватність у роздумах, наданні оцінки оточенню, їхнім вчинкам. Це, іншими словами – людина-оптиміст, яка налаштована на позитивні результати у майбутньому. Люди з адекватною самооцінкою, як правило, мають гармонійні стосунки із соціальним середовищем (друзі, сім'я, родина, колеги по роботі, сусіди). Вони розрізняють впевненість і зарозумілість, адекватно реагують на хейтерство й відгуки оточуючих, не прагнуть догодити усім, а відтак і не шукають похвали, володіють

асертивністю й вміють встановлювати межі, не мають страху перед невдачами, уміють висловлювати свої думки й розуміти потреби, і, найважливіше, приймають себе такими як вони є, тобто не мають відчуття неповноцінності.

Отже, різні грані самооцінки мають конструктивний вплив на життєдіяльність особистості. Коли індивід впевнений у своїй цінності він має адекватний погляд, тому й позитивне налаштування на життя із гармонійним психологічним ресурсом, відтак – це постановка цілей і досягнення їх, це наповнені й емоційно забарвлені стосунки із оточенням тощо. Проте коли індивід занадто високо оцінює свій потенціал, це межує із нарцисизмом, егоцентричністю, зарозумілістю та маніпуляціями. Означена категорія людей не бажає аналізувати свої промахи, помилки й не здатна на них вчитися. І, навпаки, якщо самооцінка межує із заниженою самоповагою, це призводить до депресивних станів, до неадекватної оцінки свого потенціалу, до терпимості жорстокого ставлення до себе із застосуванням маніпулятивних технік тощо.

Розглянемо причини заниженої самооцінки, адже вона негативно впливає на життєдіяльність людини, і в найгіршому випадку може призвести до суїциду. За нашим переконанням, на формування та становлення самооцінки впливає оточення індивіда, передусім, це взаємовідносини дітей із батьками. Якщо дитина зазнає знущань, жорстокого поводження зі сторони близьких людей, якщо виховання є емоційно, фізично й інтелектуально збідненим, де мало турботи про дитину – це перший крок до формування заниженої самооцінки, де цінність себе – віддзеркалює ставлення батьків.

З подальшим дорослішанням, вже у шкільному віці така дитина буде здійснювати оцінку себе ґрунтуючись на взаємостосунках із шкільними друзями,

вчителями та іншими важливими для неї людьми з різних граней – це навчання, емоції, соціальний та фізичний аспекти. І, якщо є певні позитивні досягнення у зазначених сферах, то це підвищить самооцінку дитини, а якщо навпаки, то для такої дитини, буде нормою упереджене ставлення до неї, дискримінація, стигматизація, булінг, а в подальшому житті – проблеми із працевлаштуванням, із колективом, грошима, проблеми із стосунками з протилежною статтю, проблеми із фізичним та психічним здоров'ям тощо.

Особистість із заниженою самооцінкою почуває себе непотрібною, нікчемною, безнадійною, ненавидить себе й звинувачує у всьому. Тут важливим аспектом виступатиме розуміння того, що коли все так погано, то варто зрозуміти, що назріла потреба у спеціалізованій допомозі – психолога чи психотерапевта (низька самооцінка завжди пов'язана із психологічними проблемами). Бо адекватна чи «здорова» самооцінка є стабілізатором позитивної психологічної та соціальної активності й нормального, стабільного психологічного становлення й розвитку дитини.

Висновки. Підсумовуючи, констатуємо, що індивід не народжується із високою чи низькою самооцінкою, її формує оточуюче середовище. Впродовж усієї життєдіяльності самооцінка є змінною, все залежить від життєвих обставин. Проте незмінним є відчуття цінності себе, як особистості, яке отримало своє становлення у дитячі роки, разом із впевненістю в своїх силах й у собі. Впевненість – це показник довіри, тобто наскільки особистість довіряє собі, щоб впевнено почувати себе в колективі, чи впевнено виконувати свою діяльність, а відтак і самооцінка буде у «нормі».

Подальші наукові розвідки плануємо здійснити у контексті впливу зовнішності на самооцінку особистості жінки.

Список використаних джерел

1. Левицька, І. М. (2021). *Психологічні особливості впливу образу фізичного Я на самоставлення дівчат раннього юнацького віку* (дис. ... д-ра філософії). Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Київ, Україна. Вилучено із http://psychology-naes-ua.institute/userfiles/files/%D0%9B%D0%B5%D0%B2%D0%B8%D1%86%D1%8C%D0%BA%D0%B0%20%D0%86_%D0%9C_%20%D0%94%D0%98%D0%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%81%D1%82%D1%83.pdf
2. Якушева, Є. М. (2021). *Особливості структури професійної самосвідомості особистості при різних стилях подолаючої поведінки* (дис. ... канд. псих. наук). Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна Міністерства освіти і науки України. Харків, Україна.
3. Малихіна, О. А. (2021). *Психологічні умови формування самоповаги у студентів вищих навчальних закладів* (автореф. дис. ... канд. псих. наук). Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова. Київ, Україна. Вилучено із http://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/35444/100431262.pdf?sequence=2&isAllowed=y_
4. Степаненко, І. М. (2020). *Психологічна корекція сором'язливості у майбутніх психологів* (автореф. дис. ... канд. псих. наук). Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова. Київ, Україна. Вилучено із http://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/34029/100355648.pdf?sequence=1&isAllowed=y_
5. Сідун, О. Ю. (2018). *Сугестивність як детермінанта узалежнених форм поведінки в юнацькому віці* (автореф. дис. ... канд. псих. наук). Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова. Київ, Україна. Вилучено із http://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/21102/Sidun.pdf?sequence=1&isAllowed=y_
6. Панфілов, Ю. І., & Токарев, В. М., & Поліщук, Д. К. (2021). Самооцінка особистості і лідерство. Вилучено із http://repository.kpi.kharkov.ua/bitstream/KhPI-Press/58159/1/Panfilov_Samootsinka_osobystosti_2021.pdf
7. Пенькова, О. (2015). Самовдосконалення особистості та її самооцінка. *Психологічний часопис*, Том 1 (1), 74-78. Вилучено із <https://apsijournal.com/index.php/psyjournal/article/view/222/150>
8. Папітченко, Л. (2020). Теоретичний аналіз проблеми значущості самооцінки в структурі гідності особистості. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*, Серія 12. Психологічні науки, Вип. 12 (57), 79-89. Вилучено із <https://sj.npu.edu.ua/index.php/pn/article/view/1025/855>
9. Мостова, І., & Кушніренко, К. (2022). Дослідження самооцінки особистості підлітків. *Вісник Національного університету оборони України. Питання психології*, № 4 (68), 108-112. Вилучено із <http://visnyk.nuou.org.ua/article/view/261225/259002>

References

1. Levytska, I. M. (2021) *Psykhologichni osoblyvosti vplyvu obrazu fizychnoho Ya na samostavlennia divchat rannoho yunatskoho viku* (dys. ... d-ra filosofii) [Psychological features of the influence of the image of the physical self on the self-esteem of girls of early adolescence]. Instytut psykhologhii imeni H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy. Kyiv, Ukraina. Vylucheno iz http://psychology-naesua.institute/userfiles/files/%D0%9B%D0%B5%D0%B2%D0%B8%D1%86%D1%8C%D0%BA%D0%B0%20%D0%86_%D0%9C_%20%D0%94%D0%98%D0%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%81%D1%82%D1%83.pdf
2. Yakusheva, 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]. Kharkivskiyi natsionalnyi universytet imeni V. N. Karazina Ministerstva osvity i nauky Ukrainy. Kharkiv, Ukraina. (in Ukrainian).
3. Malykhina, O. A. (2021) *Psykhologichni umovy formuvannia samopovahy u studentiv vyshchych 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. Vylucheno iz http://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/35444/100431262.pdf?sequence=2&isAllowed=y_ (in Ukrainian).

4. 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. Vylucheno iz <http://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/34029/100355648.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. (in Ukrainian).

5. Sidun, O. Yu. (2018) Suhestyvnist 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. Vylucheno iz <http://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/21102/Sidun.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. (in Ukrainian).

6. Panfilov, Yu. I., & Tokariev, V. M., & Polishchuk, D. K. (2021). Samoostinka osobystosti i liderstvo [Self-esteem of the individual and leadership]. Vylucheno iz http://repository.kpi.kharkov.ua/bitstream/KhPI-Press/58159/1/Panfilov_Samoostinka_osobystosti_2021.pdf. (in Ukrainian).

7. Penkova, O. (2015). Samovdoskonalennia osobystosti ta yii samoostinka [Self-improvement of the personality and its self-evaluation]. Psykholohichnyi chasopys, Tom 1 (1), 74-78. Vylucheno iz <https://apsijournal.com/index.php/psyjournal/article/view/222/150>. (in Ukrainian).

8. 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, Seriia 12. Psykholohichni nauky, Vyp. 12 (57), 79-89. Vylucheno iz <https://sj.npu.edu.ua/index.php/pn/article/view/1025/855>. (in Ukrainian).

9. 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. Vylucheno iz <http://visnyk.nuou.org.ua/article/view/261225/259002>. (in Ukrainian).

Summary

Boyko O. senior lecturer of the department of foreign languages and culture of professional speech
Lviv State University of Internal Affairs

Horun H. senior lecturer of the department of foreign languages and culture of professional speech
Lviv State University of Internal Affairs

SELF-ASSESSMENT AS AN IMPORTANT CRITERION PERSONAL DEVELOPMENT

Introduction. The article provides a constructive analysis of the self-esteem of the individual as an important criterion in the formation of an individual. The author's definition of self-esteem is presented: giving an assessment of one's actions, abilities, talents, mistakes, shortcomings, opportunities, understanding one's personal individuality, originality and uniqueness. The work of modern scientists on the subject of research is presented, in particular, I. Levytska, E. Yakusheva, O. Malykhina, I. Stepanenko, O. Sudun, Yu. Panfilova, V. Tokareva, D. Polishchuk, O. Penkova, L. Papitchenko, I. Mostova, K. Kushnirenko. It is proved that the self-esteem of the individual is the defining criterion of its individuality, which carries out its formation under the influence and influence of various factors (I-real and I-ideal). I-real is how a person sees and evaluates himself/herself realistically, and I-ideal is how a person is seen by his/her social environment.

Purpose – to analyze and highlight the issue of self-esteem of the individual as a problem of the theory of psychology in the context of its significance for the development and formation of the individual.

Methods. Theoretical methods were used to reveal the stated topic, in particular, analysis, synthesis of scientific literature on personality psychology, systematization, deductive method, and generalization of theoretical assets in the field of psychology.

Originality. The scientific novelty of the given topic consists in the author's interpretation of the understanding of the self-esteem of the individual, based on the scientific research of modern scientists.

Practical significance of the research. The triad of self-esteem is revealed: overestimated, underestimated and adequate. It is noted that different aspects of self-esteem have a constructive effect on the life of an individual. When an individual is confident in his value, he/she has an adequate view, and therefore a positive attitude towards life with a harmonious psychological resource, so it is setting goals

Питання психології

and achieving them, these are filled and emotionally colored relationships with others, etc. However, when an individual overestimates his/her potential, it borders on narcissism, self-centeredness, arrogance, and manipulation. This category of people does not want to analyze their mistakes and is not able to learn from them. And, conversely, if self-esteem borders on low self-esteem, this leads to depressive states, to an inadequate assessment of one's potential, to the tolerance of cruel treatment of oneself with the use of manipulative techniques, etc. It is stated that an individual is not born with high or low self-esteem, it is formed by the surrounding environment.

Conclusion. *Summing up, we state that the individual is not born with high or low self-esteem, it forms the environment. Throughout life, self-assessment is variable, everything depends on the circumstances. However, there is a sense of self-worth as a person who has gained his or her status in the children's years, together with self-confidence and self-confidence. Confidence is a measure of trust, that is, how much personal confidence is trusted to feel confident in the team, whether to carry out its activity confidently, and therefore self-esteem will be in the norm.*

Further scientific research is planned to be carried out in the context of the influence of the appearance on the self-evaluation of the woman's personality.

Key words: *personality; self-esteem; values; development; formation; child.*

Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

Received/Поступила: 04.03.23.