



УДК 159.923.2

[https://doi.org/10.52058/2708-7530-2023-12\(42\)-866-880](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2023-12(42)-866-880)

Миколенко Наталія Валеріївна старший викладач кафедри практичної психології, Київський університет імені Бориса Грінченка, бульвар Ігоря Шамо, 18/2, м. Київ, 02154, тел.: (044) 295-35-40, <https://orcid.org/0000-0002-1438-6034>

ЗМІСТОВНИЙ АНАЛІЗ ПОНЯТТЯ САМОЦІННОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Анотація. У статті проведено теоретичний аналіз поняття «самоцінність», що є актуальною проблемою в сучасних умовах, оскільки сформоване почуття самоцінності є важливою умовою психологічної стійкості та емоційної стабільності особистості, відповідно, недостатнє відчуття власної цінності підриває впевненість людини у своїй здатності долати життєві труднощі. Проаналізовано обсяги понять та тлумачення відповідних термінів в англійській та німецькій мовах, зазначено необхідність розмежовувати й уточнювати сенси, що вкладаються авторами англословних теорій в поняття, що характеризують ті чи інші аспекти самоствавлення особистості. Проведено аналіз існуючих підходів до розуміння самоцінності особистості: А. Адлера, Е. Берна, С. Куперсмита, Й. Стюарта і В. Джойнса, М. Джеймса і Д. Джонджвард, Т. Е. Харріса, В. Сатір, А. Ленгле, В. Оклендер, Т. Уайта, Л. Бурбо, Дж. Крокер, Л. Просандеєвої, зроблено спробу виявити спільні й протилежні тенденції. З'ясовано психологічний зміст поняття «самоцінність», окреслено його відмінність від поняття самооцінки. Виявлено, що такі концепти, як «почуття неповноцінності» та «окейність», є синонімічними до самоцінності.

Аналізу поглядів вчених на поняття «самоцінність» дозволив виділити складові розуміння даного поняття: самоцінність є «глибинним знанням», тобто часто неусвідомлюваним базовим настановленням, що переживається особистістю як почуття самоцінності. Це стійке почуття того, наскільки особистість у своїй глибинній сутності та унікальності є хорошою та цінною для інших, заслуговуючою на любов, увагу та повагу оточуючих.

Почуття самоцінності може мати різний ступінь вираженості, що, на відміну від самооцінки, не прив'язаний до жодних якихось якостей особистості, не залежить від обставин, досягнутих результатів або того, чим володіє особистість – вплив успіху на почуття самоцінності носить нестійкий, короткочасний характер (тим не менш, він може спонукати людину



підвищувати своє суб'єктивне почуття, «доводячи» свою значущість шляхом досягнення високих результатів).

Почуття самоцінності закладається в ранньому дитячому досвіді спілкування з найближчими оточуючими. Надалі воно може зберігатися протягом усього життя або змінюватись внаслідок значних зовнішніх та внутрішніх подій або психотерапії, при цьому вагомим фактором є внутрішня робота людини над зміною базового настановлення. Розвинуте почуття самоцінності дає можливість діяти вільно, незалежно від схвалення інших.

Ключові слова: самоцінність, самооставлення, самооцінка, «окейність», почуття неповноцінності, прагнення переваги.

Mykolenko Natalia Valeriyivna Senior Lecturer, Department of Practical Psychology, Borys Hrinchenko University of Kyiv, Blvd. I.Shamo, 18/2, Kyiv, 02154, tel.: (044) 295-35-40, <https://orcid.org/0000-0002-1438-6034>

COMPREHENSIVE ANALYSIS OF THE CONCEPT OF PERSONAL SELF-VALUE

Abstract. The article provides a theoretical analysis of the concept of "self-worth", which is an actual problem in modern conditions, since a formed sense of self-worth is an important condition for the psychological stability and emotional stability of an individual, accordingly, an insufficient sense of one's own worth undermines a person's confidence in his ability to overcome life's difficulties. The volumes of concepts and the interpretation of the corresponding terms in English and German languages are analyzed, the need to distinguish and clarify the meanings invested by the authors of English-language theories in the concepts characterizing certain aspects of self-identification of the individual is indicated. An analysis of existing approaches to understanding the self-worth of an individual: A. Adler, E. Burn, S. Coopersmith, J. Stewart and V. Joynes, M. James and D. Jongvard, T. E. Harris, V. Satir, A. Langle, V. Oaklander, T. White, L. Bourbo, J. Crocker, L. Prosandeeva, an attempt was made to identify common and opposite trends. The psychological meaning of the concept of "self-worth" is clarified, its difference from the concept of self-esteem is outlined. It was found that such concepts as "feeling of inferiority" and «OK-ness» are synonymous with self-esteem.

The analysis of scientists' views on the concept of "self-worth" made it possible to highlight the components of the understanding of this concept: self-worth is "deep knowledge", that is, an often-unconscious basic attitude experienced by an individual as a sense of self-worth. It is a persistent feeling that a person in his uniqueness is good and valuable, deserving of love, attention and respect of others. Unlike self-esteem, self-worth does not depend on any criteria and achieved results.



A sense of self-worth is laid in the early childhood experience of communication with the closest people. In the future, it can persist throughout life or change as a result of significant external and internal events or psychotherapy, while a significant factor is the person's internal work on changing the basic attitude. A developed sense of self-worth makes it possible to act freely, regardless of the approval of others.

Keywords: self-worth, self-esteem, self-value, «OK-ness», feeling of inferiority, striving for superiority.

Постановка проблеми. Самоцінність особистості як переживання впевненості у своєму праві на любов та увагу викликає все більший інтерес психологів. Недостатнє відчуття власної цінності ще в недалекому минулому було характерне не тільки для окремих особистостей, а й для всього українського суспільства, жорсткі зміни, що відбуваються зараз в суспільстві призводять не тільки до перегляду та уточнення власної ідентичності, а й до відновлення глибинного почуття самоцінності.

У літературі досить часто трапляється вказівка на необхідність переживання власної гідності для підтримки психічного здоров'я та утвердження автономії особистості. Поширений заклик «бути собою», «приймати», «безумовно любити себе», розвивати свою самоцінність, на ділі породжує у тих, хто намагається йому слідувати, безліч запитань і труднощів і призводить до парадоксального результату: людина починає критикувати себе не тільки за конкретні форми поведінки, а й за свою нездатність цінувати себе у зв'язку з ними. Загалом надмірна заклопотаність самооцінкою, значною мірою насаджувана сучасною культурою, знижує здатність особистості до автономного функціонування, обмежує навчання і розвиток компетентності, завдає шкоди міжособистісним стосункам і саморегуляції.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Феномен самоцінності виступає об'єктом наукового аналізу у працях А. Адлера, Е. Берна, С. Куперсмита, Т. Е. Харріса, В. Сатір, А. Ленгле, В. Оклендер, Т. Уайта, Л. Бурбо, Дж. Крокер, Л. Просандеєвої та інших. Українська дослідниця Л. Просандеєва відзначається тим, що, мабуть, єдина, хто зробив самоцінність об'єктом дослідження в більшості своїх робіт. Але набагато частіше поняття самоцінності, шляхи її розвитку, а також протиставлення самооцінки та самоцінності стає темою популярних статей, відео, вебінарів та подкастів практичних психологів., сконцентровані довкола проблем сутності та проявів самоцінності, диференціації поняття самоцінності від самооцінки, зв'язку самоцінності та впевненості у собі та шляхів її набуття або розвитку. Причому тлумачення поняття «самоцінність» містять значні розбіжності у розумінні цього феномену різними авторами, які, як правило, не спираються, принаймні не посилаються при цьому на здобутки жодного з науковців.



Не зважаючи на важливість феномену самоцінності для психологічної теорії та практики, поняття досі залишається невизначеним його розуміння різними дослідниками не співпадає. Л. Просандєєва навіть вказує на відсутність самоцінності як категорії з самостійним значенням. Так, самоцінність описується через відчуття людиною своєї унікальності, значущості себе для себе (В. Сатір, Л. Просандєєва), духовної цінності та унікальності «Я» для себе та інших (А. Ленгле), як базове настановлення, як переконання, як стан особистості, тощо. Становлення самоцінності описується і як поступальний процес, що триває протягом усього життєвого шляху особистості і як такий, що має поступальний характер протягом усього життя людини (А. Ленгле, Л. Просандєєва), і як такий, що в загальному завершується ще в ранньому, або дошкільному дитинстві (А. Адлер, Л. Бурбо, Т. Е. Харріс).

Термінологічна невизначеність притаманна тематиці самоствавлення в цілому. На сьогоднішній день співіснує цілий ряд суміжних понять, таких як самооцінка (інтегральна, узагальнена), емоційно-ціннісне ставлення до себе, самоцінність, самоповага, самовпевненість, почуття власної гідності, самоприйняття, аутосимпатія, тощо. Поняття «самоцінність» потребує уточнення та виділення із ряду начебто подібних феноменів.

Мета статті – з'ясувати психологічний зміст поняття «самоцінність» на основі теоретичного аналізу проблеми.

Виклад основного матеріалу. Найбільше поняття самоцінності виявляється змішаним із поняттям самооцінки. Цьому сприяє також близькість відповідних понять англійською. Більш поширене поняття «self-esteem» перекладається як самооцінка (найчастіше), самоповага, або почуття власної гідності, при цьому згідно Cambridge Dictionary воно означає «віра та впевненість у власних силах та цінності». Близьке до нього поняття «self-worth» зазвичай перекладається як самоцінність, самооцінка власна гідність і тлумачиться як «цінність, яку ви надаєте своєму життю та досягненням». Тобто вже в обсягах обох понять є цінність себе, свого життя. Це пояснює, чому в англійських роботах, присвячених самоствавленню, самооцінка, самоповага та самоцінність є певною мірою злитими. Так, В. Сатір визначає самоцінність через почуття людиною своєї важливості, зазначаючи, що ключовим у розуміння самоцінності є неповторність людини. Неповторність та унікальність особистості акцентуються у її «Декларації самоцінності» («My Declaration of Self-Esteem - "I Am Me"»), але одночасно авторка вказує, що поняття «самоцінність» та «самооцінка» вживаються нею, як синоніми, є взаємозамінними. Українські дослідники застерігають щодо необхідності розмежовувати й уточнювати сенси, що вкладаються авторами англійських теорій в поняття «self-esteem» [1].



Інші українські автори вказують відносно нещодавню появу в англійській мові поняття «self-value» яке й означає «самоцінність» [2]. (Михайлишин У., Гернешій М., 2023). Але Cambridge Dictionary такого поняття не містить, лише «value»- «сума грошей, яку можна отримати за щось». Автор шкали самоповаги (Rosenberg self-esteem scale, RSES) М. Розенберг використовує поняття «self-value» для критеріїв, на підставі яких індивід оцінює себе: «Кожне суспільство чи група має свої стандарти досконалості, і саме в рамках цих конкретних стандартів відбувається самооцінка» [3]. Термін «self-estimate» автор використовує для оцінки людиною себе щодо певної характеристики (наприклад, наскільки він є симпатичним), «self-value» – для міри важливості цієї характеристики для людини (наскільки важливо бути симпатичним), і «self-esteem» – для самооцінки/самоповаги.

В німецькій мові ми натомість бачимо значно більшу відокремленість понять, що позначають самооцінку та самоцінність. Самооцінка згідно Duden – це «Selbsteinschätzung» - «оцінка себе щодо тих чи інших здібностей, помилок тощо»; частина слова «Schatz» означає скарб, а дієслово «schätzen» - «оцінювати». Для самоцінності є два поняття: власне самоцінність, «цінність себе» - «Selbstwert» та почуття самоцінності – «Selbstwertgefühl».

Поняття самоцінності як категорія відсутнє у психологічних словниках, але у тлумачному словнику сучасної української мови самоцінність описується як «власна, що не залежить ні від чого, цінність», причому цінність визначається як «важливість, значущість», а значущість і важливість – як «те, що має велике значення».

На відміну від самооцінки, самоцінність не пізнається в порівнянні або через оцінку власних досягнень, але являє собою стійке явище, яке проявляється як когнітивне переконання, як знання і як відчуття, що я як особистість, як людина маю цінність. І, якщо самооцінка переважно прив'язана до якоїсь якості, наприклад: зовнішності, професійних успіхів, фінансового благополуччя, популярності в референтній групі, то самоцінність – безумовна: я цінний сам по собі, поза своїми досягненнями. Самооцінка великою мірою зав'язана на те, чого індивід досяг або чим він володіє. Це можуть бути як матеріальні речі, так і нематеріальні – знання, вміння, здібності, віра, авторитет, слава, статус. Самоцінність – це те, ким людина істинно є; втрати того, чим вона володіє, не змінюють те, ким людина є. Проживання успіху може лише на короткий термін супроводжуватися почуттям задоволеності собою, підвищенням цінності Я, але за відсутності самоцінності, почуття наповненості швидко сходить нанівець, залишаючи відчуття порожнечі та почуття самозванця. Людина може знецінювати власний внесок до результату, вбачаючи в успіху лише разову випадковість.



Першим ґрунтовно досліджував проблему самоцінності А. Адлер. Почуття або комплекс неповноцінності (Minderwertigkeitskomplex) – один з концептів А. Адлера, запропонований ним ще у 1907 році. «Minderwert» буквально означає «мінімальна (менша) цінність», а «Wert» - цінність, як і в понятті «Selbstwert». І хоча поняття «Selbstwert» А. Адлер не використовує, очевидно, що описаний ним почуття неповноцінності є варіантом вираженості самоцінності.

Ідея неповноцінності виникла спочатку як наслідок неповноцінності органу, а пізніше була розширена до будь-якої – фізичної, соціальної або «душевної», реальної або навіть уявної неповноцінності. Переживання власної недосконалості обумовлене, з одного боку, певною фіксацією людини на її варіанті недосконалості, а з іншого – модифікацією факту недосконалості власною схемою сприйняття, тому не очевидним і зрозумілим зовнішньому спостерігачеві [4]. Крім факту неповноцінності якогось гатунку, почуття неповноцінності може бути викликане такими факторами, як жорстоке поводження, нехтування, погане сімейне керівництво, що призводить до розбещеності дитини [5]. В останньому випадку зіткнення з реальними стосунками, коли діти не отримують ставлення, до якого звикли, вже у школі викликає гостру дезадаптацію, і, як наслідок, почуття неповноцінності.

Почуття неповноцінності є базисним почуттям, воно зумовлює особистісний розвиток людини, активізуючи вроджене прагнення до переваги – єдину мотиваційну силу людської активності, її прагнення до досконалості. Завдяки прагненню переваги як компенсації почуття неповноцінності людина може досягати значних, і навіть, виняткових успіхів. Способи реалізації цього прагнення і компенсації неповноцінності можуть бути різними і унікальними для кожної людини, вони формують «індивідуальний стиль» її життя. Стиль життя ніби структурує життєвий досвід людини, вбираючи певні прийоми компенсації її неповноцінності, протягом, як правило, перших 4-5 років, а можуть корегуватися.

Ми не можемо погодитися з точкою зору Л.Є. Просандєєвої [6], що самоцінність розуміється А.Адлером як прагнення до переваги над іншими та самодосконалості, оскільки прагнення переваги підбурюється необхідністю доводити власну цінність і є способом, а не результатом подолання відчуття неповноцінності, якоюсь мірою, захистом від нього і перепоною на шляху до співпраці між людьми [7]. Співвідносним із самоцінністю феноменом в концепції Адлера є почуття, протилежне почуттю неповноцінності, або власне почуття неповноцінності як низький прояв самоцінності.

У транзактному аналізі Е. Берна знаходимо дуже близьке до самоцінності поняття «Окейність» («ОК-ness»), що зазвичай перекладається як «бути в порядку». Згідно Й. Стюарт і В. Джойнс, припущення «Люди в



порядку» («People are OK»), є частиною філософії транзактного аналізу, і воно означає, що «ми з вами маємо значення, цінність і гідність як люди. Я приймаю себе як себе, і я приймаю вас як вас. Це висловлювання сутності, а не поведінки. Іноді мені може не подобатися і не приймати те, що ти робиш. Але я завжди приймаю те, що ти є. Твоя людська сутність мене влаштовує, навіть якщо твоя поведінка може бути не такою». Цінність людини не залежить від її досягнень, а також віку, раси, релігії чи якихось інших характеристик [8].

У 1962 році Е.Берн висунув ідею про життєві (екзистенційні) позиції особистості, які з'являються у ранньому дитинстві, самопідтверджуються у стосунках з іншими та часто зберігаються протягом усього життя, складаючи основу життєвого сценарію [9]. Посилаючись на Е.Берна (Berne, 1975), М. Анн та Ф. Бохолст [10] стверджують, що життєва позиція – це сукупність глибинних переконань особистості про цінність себе, інших і світу. «Окейність» в переконаннях означає значущість або надану індивідом цінність. Позиція «ОК» щодо себе – «Я в порядку» або «Зі мною все в порядку» – відображає високе почуття цінності, «не ОК» – «Зі мною не все гаразд» – відповідно, низьке.

Позиція «Я ОК, ти ОК» розуміється і Е. Берном, і М. Джеймсом і Д. Джонджвардом здоровою та ідеальною, останні вважають що переконання щодо своєї цінності та цінності інших та власне життєві позиції формуються до 8 років [11]. У 1969 р. Т. Е. Харріс висуває ідею, що природньою для людини і провідною є позиція «Я не ОК, ти ОК». Її маленька дитина логічно формує на перших етапах взаємодії зі світом, до кінця 2-го року життя, з більш стійкого, ніж минулі благополуччя, відчуття неблагополуччя та відчуття невизначеності, спричинене мінливістю її самооцінки. Надалі установка впливає на всі аспекти життя людини, її осмислення та знешкодження стає рушійною силою розвитку особистості. Ця ідея, на думку Н. І. Тавровецької, виникла під впливом комплексу неповноцінності А. Адлера, що також вважав, що до появи почуття повнорцінності прихводять слабкість і залежність дитини від оточення [9]. На противагу традиційному дихотомічному розумінню життєвих позицій Т. Уайт і А. Джейкобс ([12], [13]) запропонували розглядати їх як континуум, оскільки значення та міра вираженості «ОК» може бути різною і змінною для кожного. що ще більше наближує поняття «Окейність» до самоцінності.

С. Куперсміт дає таке визначення самооцінці (self-esteem) або самостваленню: це ставлення індивіда до себе, що складається поступово і надає своєрідність характеру, проявляється як відчуття схвалення, яке тим більше, чим вище переконаність людини в своїй значущості, самоцінності [14]. Отже, поняття self-esteem виявляється пов'язаним саме із почуттям цінності, є тим, що призводить до переконаності людини у своїй значущості



та цінності. Автор виділяв дві складові self-esteem: оцінний компонент (self-evaluative component); афективний компонент (affective feeling component). Основу самооцінки С. Куперсміт бачив у таких аспектах: влада (вплив/контроль оточуючих); значущість (цінність для інших/прийняття оточуючими); чеснота (дотримання морально-етичних норм); компетентність, або успіх у досягненні поставлених цілей.

Поняття самоцінності міцно асоціюється з ім'ям В. Сатір, авторки «Декларації самоцінності». Як було зазначено вище, дослідниця визначає самоцінність як почуття людиною своєї важливості, унікальності, потрібності. На її думку, самоцінність відображає те, наскільки людина вважає себе гідною уваги та любові оточуючих незалежно від тих результатів і успіхів, які вона в даний момент демонструє. Істотним акцентом розуміння В. Сатір самоцінності є саме в безумовність, «незалежність» від обставин та досягнутих результатів [15].

Згідно В. Сатір, почуття власної цінності формується під впливом оточення починаючи з сім'ї, але пізніше, в процесі дорослішання, відповідальність за самоцінність лягає на саму людину, яка може дбати або не дбати про неї залежно від власного бажання. На думку дослідниці, «Почуття гідності може процвітати лише в атмосфері, де цінуються індивідуальні відмінності, допускаються помилки, відкрите спілкування і гнучкі правила». «Декларації самоцінності» складається з тверджень, які передбачається повторювати собі при необхідності (моменти зневіри, емоційно складні ситуації) або просто при нагоді. Зміст твору можна описати як:

- констатацію унікальності власного Я,
- віднесення до Я усіх своїх проявів (тіло, почуття, думки, образи, досягнення, помилки тощо),
- незалежність цінності Я від тих чи інших критеріїв оцінки (якостей та вчинків);
- твердження про можливість діяти вільно та розвивати стосунки з людьми, зі світом та з собою [15].

Поняття самоцінності (Selbstwert) займає значне місце в концепції Person A. Ленгле. Згідно А. Ленгле, самоцінність є одним з вимірів Person [16], яка, у свою чергу складає «основу» Я, ґрунт для Я. Я та Person співвідносяться у переживанні так, як ніби всередині Я відкривається глибина. Почуття правильності або неправильності того, що відбувається в цей момент, походить з цієї глибини, вона «говорить». Я може прислухатися або не прислухатися до Person, тоді людина живе не аутентично, не виходячи зі своєї сутності, що породжує стрес. Внутрішня узгодженість між я та Person є запорукою цілісності людини, а цей внутрішній діалог необхідний для її психічного здоров'я [17].



Саме буття Person, на відміну від Я, не є підконтрольним людині і не знаходиться у його розпорядженні, а скоріше є довіреним їй як певна цінність, що не є створеною людиною і про яку людина має піклуватися, за яку несе відповідальність. Можливість контактувати з цією глибиною надає людині сили та гідність. Перед величчю і неосяжністю природи цієї інстанції ми маємо схилитися, зупинитися у намірах примусу людини до чогось, бо примус є знеціненням внутрішнього світу людини, її життя як Person. Таким чином, Person сама по собі є цінністю, і наша самоцінність обумовлена тим, що ми є Person. Самоцінність може збагатитися й якимись іншими елементами, але глибинна основа самоцінності людини – це його Person; визнання власної цінності ґрунтується на відчутті цінності власного буття як Person, тобто проживання Я з самісінької його глибини.

Визнання цінності (або безумовне прийняття) пов'язано не з наявністю певних якостей, не з тим, що людина робить або може зробити чи створити, а з тим, що людині подароване і що надає людині неповторну індивідуальність, особливий відбиток – її глибинна сутність. Цінністю є справжнє, сутнісне, аутентичне в людині, її буття-самою-собою. Визнання власної цінності є інтуїтивним і дане нам безпосередньо, але може посилюватись, розширюватись і ставати доступнішим, розвиваючись через етапи, описані А. Ленгле як структурні функції Я або «структурні елементи формування Я та обґрунтування самоцінності суб'єкта» ([17], С. 19).

Структурними функціями Я А. Ленгле називає центральні здібності людини в роботі з собою. Ці здібності – увага з повагою по відношенню до себе, справедливого ставлення до самого себе та визнання цінності самого себе – початково індукуються іншими, які дають людині досвід уваги з повагою, справедливого ставлення та визнання цінності ззовні, з боку інших. Ці зовнішні умови є «поштовхами» у розвитку Я, вони стимулюють і створюють необхідний клімат, індуктивне поле, але мають бути засвоєні та привласнені. Коли людина використовує увагу з повагою, справедливе ставлення та визнання цінності по відношенню до себе, вони стають внутрішніми структурами. Увага з повагою розуміється А. Ленгле як повага до кордонів: до автономії людини, зокрема, особистого простору та речей, особистих ставлень, поглядів, мотивів та почуттів, до того, що складає її інтимність і до того, що відрізняє людину від інших.

Увага з повагою до самого себе пов'язана із створенням дистанції: щоб побачити себе і створити картину себе, необхідно трохи відсунутися від такого себе, яким ти є спонтанно, з певними почуттями та поведінкою, потребами, схильностями й здібностями. Без цього дистанціювання ми не бачимо, як ми виглядаємо в очах інших, чим на них впливаємо і чому вона на нас реагують саме так, а не інакше – отже, залишаємось чужими для себе, й інші також



залишаються чужими для нас. Відкритість по відношенню до себе самого полягає в тому, щоб сприймати свої психічні феномени як прояви більш глибокої внутрішньої реальності, що заслуговує на максимальну увагу.

Справедливе ставлення з боку інших – це поводження з людиною згідно того, які здібності й можливості вона має, за принципом «кожному – своє». Справедливе ставлення до себе самого означає необхідність зрозуміти, що у власних почуттях та відчуттях є цінним, унікальним, своїм, і, утримуючи це поруч і з собою, бути з ним в стані узгодженості, в резонансі з власною природою та совістю. Відкритість до самої себе, серйозність у ставленні до того, що йде з її глибини, робить людину аутентичною, виправданою свої вчинках перед самою собою, і не дає розчинятися в масі людей, ані боятися самотності, бо у неї досить внутрішнього простору, щоб бути здатною залишатися із собою.

Визнання цінності іншими – це повідомлення, що те, якою є людина, коли діє узгоджено із самою собою, є хорошим і правильним. У практиці виховання визнання цінності часто відбувається з огляду на те, що є бажаним для оточуючих, що призводить до спотворення структури Я, бо спонукає людину до пристосувальництва. Індуковане досвідом визнання іншими, визнання людиною своєї цінності має подвійне підґрунтя. Перше з них – критична самооцінка: судження про себе здобувається через рефлексію власних переживань, почуттів та вчинків далі узгоджується з власними моральними настановами, що дозволяє мати позицію по відношенню до самого себе, стосовно того, наскільки правильно, справедливо і виправдано вона діє. Це розуміння правильності того, що ти робиш, здійснює потужний ефект підтримки, посилює Я, надає йому внутрішньої стабільності, харизми та авторитету і дозволяє протидіяти собі та іншим. Критика та похвала не бентежать людину, що побачила та прийняла хороше у собі. Другим і основним підґрунтям є відчуття глибини й цінності свого буття як Person.

Процес формування Я та одночасного формування самоцінності, у взаємодії, з одного боку, із самим собою, а з другого – із зовнішнім світом, з іншими людьми, А. Ленгле визначає як «самостановлення».

Згідно А. Ленгле, не існує моменту кінцевого формування елементів структури Я, і у цьому процесі не вдається встановити якісь фази. Постійно узгоджуючись з новими цінностями й можливостями, самоцінність людини, як і образ себе, змінюється протягом життя, у тому числі під впливом психотерапії. На будь-якому етапі життя самоцінність залишається чутливою і вразливою: в дитинстві, (починаючи приблизно від одного року), у підлітковому віці – фаза особливої чутливості наступає у разі статевим дозріванням, коли необхідно «знайти себе заново у зміненому тілі, емоційному світі та способі пізнання». В дорослості новими викликами та можливостями



для розвитку стають ситуації професіоналізації, побудови стосунків, криза середини життя, ситуативні кризи, дорослішання дітей, старіння, завершення трудової діяльності, тощо. Зміни самоцінності відбуваються і в особистому переживанні, в процесі сприйняття себе самого, і у взаємодії з іншими.

К. Гібберт розрізняє самооцінку як те, що індивід думає, знає і вірить стосовно себе, досягає успіхів в певних речах та самоцінність як відчуття, що індивід вищий за усі ці речі. Вона зазначає, що висока самооцінка як розуміння, що я об'єктивно в чомусь хороший, не забезпечує відчуття впевненості у тому, що я гідний любові та поваги. Самоцінність – це глибинне знання про свою «хорошість», що пов'язане із самооцінкою, але не як один із її аспектів, а як фундамент, на якому надалі вибудовується самоставлення людини [18].

Л. Бурбо описує феномен низької самоцінності через поняття травми, зокрема «травми відкинутого». Бути відкинутим означає зіткнутися із запереченням свого права на існування, відмовою від визнання самої сутності конкретного індивіда. Відчуття відкинутості може виникати з моменту народження, і навіть раніше (наприклад, батьки не хотіли дитину або не хотіли дитину такої статі). Батьки можуть не мати наміру відкидати, але підсвідомо транслювати неприйняття дитини такою, якою вона є, або, наприклад, надмірно опікати її, і тоді дитина буде почуватися відкинутою у своїх здібностях. Людина з травмою відкинутості втрачає об'єктивність, трактуючи події через фокус уваги на своїй травмі.

Людину, що пристосовується до травми відкинутого, і живе, сумніваючись у своєму праві на існування, авторка метафорично називає «втікачем» і приписує їй певні характерні зовнішні ознаки (зокрема, розміри тіла, обличчя – менші за середні), які об'єднані тенденцією бути максимально непомітним, уникнути уваги (втекти). Втікач постійно недооцінює себе, свої слова й вчинки, ніяковіє через увагу, боїться завдати незручності і бути відкинутим знов тими, кого потурбував.

У процесі розвитку травми Л. Бурбо простежує 4 етапи:

- буття самим собою;
- зіткнення з неможливістю бути самим собою;
- криза і бунт;
- змирення з бажаннями дорослих і побудова способів захисту від страждання, особистості, яка задовільнить оточуючих.

Л. Бурбо переконана, що травма відкинутості спричиняється тим з батьків, хто тієї ж статі, що і дитина, і часто так само переживає травму відкинутості. Надалі травмована людина постійно намагається отримати підтвердження своєї цінності та довести своє право на любов у цього з батьків [19].



Л. Просандеєва у різних свої роботах визначає самоцінність як впевненість (або переконаність) людини у власній значущості та цінності, обумовленої цінністю її власного Я. Крім того, акцентуючи духовну складову цього феномену, авторка характеризує самоцінність як «реальне духовне утворення самосвідомості особистості і суспільства, «ядро духовного світу особистості», (С.283), «рухливе психологічне утворення особистості», що виникає на базі самоприйняття, Я-образу, самооцінки та оцінки важливих інших.

Психологічна модель розвитку самоцінності періоду дорослішання Л.Просандеєвої виявляє в ній доволі складну структуру: когнітивну (саморефлексію), емоційну (самоінтерес), мотиваційну (самоповагу), комунікативну (гідність) і регулятивну (впевненість у собі) складові. Самоцінність розглядається, таким чином, як феномен, що включає в себе усі компоненти, належні до структури самоставлення, що є доволі унікальним підходом до розуміння самоцінності. Максимально розширивши зміст поняття «самоцінність», дослідниця підсумовує свій підхід таким чином: «...Потрібно визнати, що поки немає відповіді на запитання про те, що таке самоцінність особистості, якщо мати на увазі прийняття цілісності структури та її складових відносно зазначеного психологічного новоутворення, виявлення сукупності основних механізмів, що лежать у фундаменті його функціонування та розвитку. На наш погляд, такий стан речей визначається труднощами вивчення цілісної структури самоцінності та її складових» [20, С. 172].

Висновки. Виходячи з порівняльного аналізу поглядів вчених на поняття «самоцінність», можемо виділити складові розуміння даного поняття, що поділяються більшістю його дослідників.

Самоцінність є «глибинним знанням», тобто часто несвідомим переконанням (або базовим настановленням), що безпосередньо переживається особистістю як почуття самоцінності. Це стійке почуття того, наскільки особистість у своїй глибинній сутності та унікальності є хорошою та цінною для інших, заслуговуючою на любов, увагу та повагу оточуючих.

Почуття самоцінності може мати різний ступінь вираженості, що, на відміну від самооцінки, не прив'язаний до жодних якихось якостей особистості, не залежить від обставин, досягнутих результатів або того, чим володіє особистість – вплив успіху на почуття самоцінності носить нестійкий, короточасний характер (тим не менш, він може спонукати людину підвищувати своє суб'єктивне почуття, «доводячи» свою значущість шляхом досягнення високих результатів).

Почуття самоцінності закладається в ранньому дитячому досвіді спілкування з найближчими оточуючими. Надалі воно може зберігатися протягом усього життя або змінюватись внаслідок значних зовнішніх та



внутрішніх подій або психотерапії, при цьому вагомим фактором є внутрішня робота людини над зміною базового настановлення. Розвинуте почуття самоцінності дає можливість діяти вільно, незалежно від схвалення інших.

Література:

1. Соколова І. М., Шайхлісламов З. Р., Горбенко В. Ю. Психологічні особливості самоставлення у студентів-психологів. Науковий вісник Ужгородського національного університету. 2021. №4. С. 118-123.
2. Михайлишин У.Б. Поняття самооцінки у вітчизняній та зарубіжній психології / Михайлишин У.Б., Гернешій М.В. // The XXI International Scientific and Practical Conference «Scientists and methods of using modern technologies», May 30 - June 02, 2023, Melbourne, Australia,. – P. 390-393.
3. Rosenberg, M. (1965). Society and the adolescent self-image. Princeton, NJ: Princeton University Press.
4. Осика О.В. Індивідуальна психологія А.Адлера в психокорекційній роботі зі студентами <http://problemps.at.ua/> Проблеми сучасної психології. 2014. Випуск 23.
5. Adler, A., & Associates. (2013). Guiding the Child (Psychology Revivals): On the Principles of Individual Psychology (1st ed.). Routledge. (Original work published in 1930)
6. Просандеєва Л.Є. Концептуальні засади теорії самоцінності. Актуальні проблеми психології: Зб. наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / За ред. Максименка С.Д. – К.: «Логос», 2007. Т.7, вип. 13. С.282-288.
7. McCluskey, M. C. (2022). Revitalizing Alfred Adler: An Echo for Equality. Clinical Social Work Journal, 50(4), 387-399.
8. Stewart I, Joines V. TA Today (Part IV) Lifespace Publishing. Nottingham and Chappel Hill, 1987.
9. Тавровецька Н. І. Життєва позиція особистості в транзактному аналізі / Н. І. Тавровецька // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки. - 2017. - Вип. 6(1). - С. 111-118. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkh_2017_6%281%29__21
10. Anne M., Boholst A. F. (2020). Life Positions and Depression: The Role of Convictions. Psychological Reports, 124(4), 1–16.
11. James, M., & Jongeward, D. (1978). Born to win: Transactional analysis with gestalt experiments. Signet.
12. White, T. (1994). Life positions. Transactional Analysis Journal, 24, 269–276. <https://doi.org/10.1177/036215379402400406>
13. Jacobs, A. (1997). Berne's life positions: Science and morality. Transactional Analysis Journal, 27, 197–206. <https://doi.org/10.1177/036215379702700309>
14. Coopersmith S. The antecedents of self esteem. – Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press, Inc., 1967. – 283 p.
15. Satir V. S. (1972). Peoplemaking. Robert S. Spitzer.
16. Längle A. (2005) Persönlichkeitsstörungen und Traumagenese. Existenzanalyse traumabedingter Persönlichkeitsstörungen. In: Existenzanalyse 22, 2, 4-18
17. Längle A. (2002) Die grandiose Einsamkeit Narzißmus als anthropologisch-existentialles Phänomen. EXISTENZANALYSE 19/2+3
18. Hibbert C. G. (2013). This Is How We Grow: A Psychologist's Memoir of Loss, Motherhood, and Discovering Self-Worth and Joy, One Season at a Time Oracle Folio Books. 438с.



19. Бурбо, Л. П'ять травм і масок, які заважають бути собою. Київ : Книжковий клуб «Клуб Сімейного Дозвілля. 2020р. 256 с.
20. Просандеева Л. Є. Психологічні засади розвитку самоцінності особистості в процесі соціалізації.- Дисертація д-ра психол. наук: 19.00.07, Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. - К., 2012.- 440 с. : рис., табл.

References:

1. Sokolova, I. M., Shajhlislamov, Z. R., Gorbenko, V. Ju. (2021). Psihologichni osoblivosti samostavlennja u studentiv-psihologiv []. *Naukovij visnik Uzhgorods'kogo nacional'nogo universitetu* - , 4, 118-123 [in Ukrainian].
2. Mihajlishin, U.B. (2023). Ponjattja samoocinki u vitchiznjanij ta zarubizhnij psihologii [The concept of self-esteem in domestic and foreign psychology]. *The HHI International Scientific and Practical Conference «Scientists and methods of using modern technologies»*, 390-393 [in Ukrainian].
3. Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press [in English].
4. Osika, O.V. (2014). Individual'na psihologija A.Adlera v psihokorekcionij roboti zi studentami [Individual psychology of A. Adler in psychocorrective work with students]. *Problemi suchasnoї psihologii - Problems of modern psychology*, 23 [in Ukrainian].
5. Adler, A., & Associates. (2013). *Guiding the Child (Psychology Revivals): On the Principles of Individual Psychology (1st ed.)*. Routledge. (Original work published in 1930) [in English].
6. Prosandeeva, L.Є. (2007). Konceptual'ni zasadi teorії samocinnosti [Conceptual foundations of the theory of self-worth]. *Aktual'ni problemi psihologii - Actual problems of psychology*, 7, 13, 282-288 [in Ukrainian].
7. McCluskey, M. C. (2022). Revitalizing Alfred Adler: An Echo for Equality. *Clinical Social Work Journal*, 50(4), 387-399 [in English].
8. Stewart, I, Joines V. TA Today (1987). *Lifespace Publishing. Nottingham and Chappel Hill* [in English].
9. Tavrovec'ka, N. I. (2017). Zhitteva pozicija osobistosti v transaktnomu analizi / N. I. Tavrovec'ka []. *Naukovij visnik Hersons'kogo derzhavnogo universitetu. Serija : Psihologichni nauki.* - , 6(1), 111-118. Retrieved from http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2017_6%281%29__21 [in Ukrainian].
10. Anne M., Boholst A. F. (2020). Life Positions and Depression: The Role of Convictions. *Psychological Reports*, 124(4), 1–16 [in English].
11. James, M., & Jongeward, D. (1978). Born to win: Transactional analysis with gestalt experiments. Signet.
12. White, T. (1994). Life positions. *Transactional Analysis Journal*, 24, 269–276. <https://doi.org/10.1177/036215379402400406> [in English].
13. Jacobs, A. (1997). Berne's life positions: Science and morality. *Transactional Analysis Journal*, 27, 197–206. <https://doi.org/10.1177/036215379702700309> [in English].
14. Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self esteem*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press, Inc. [in English].
15. Satir, V. S. (1972). *Peoplemaking*. Robert S. Spitzer [in English].
16. Längle, A. (2005) Persönlichkeitsstörungen und Traumagenese. Existenzanalyse traumabedingter Persönlichkeitsstörungen. In: *Existenzanalyse* 22, 2, 4-18 [in English].



HAPPY
NEW YEAR



ISSN (print) 2708-7530

Наукові перспективи № 12(42) 2023

17. Längle, A. (2002) Die grandiose Einsamkeit Narzißmus als anthropologisch-existentielles Phänomen. *EXISTENZANALYSE* 19/2+3 [in English].

18. Hibbert, C. G. (2013). *This Is How We Grow: A Psychologist's Memoir of Loss, Motherhood, and Discovering Self-Worth and Joy, One Season at a Time* Oracle Folio Books [in English].

19. Burbo, L. (2020). *P'jat' travm i masok, jaki zavazhajut' buti soboju* [Five traumas and masks that prevent you from being yourself]. Kiiiv : Knizhkovij klub «Klub Simejnogo Dozvillja [in Ukrainian].

20. Prosandeeva, L. Є. (2012). Psihologichni zasady rozvitku samocinnosti osobistosti v procesi socializacii [Psychological foundations of the development of self-esteem of the individual in the process of socialization]. *Doctor's thesis*. K: Nac. ped. un-t im. M. P. Dragomanova [in Ukrainian].

