

WayScience

6th International Scientific
and Practical Internet Conference

«Ways of Science Development
in Modern Crisis Conditions»

ISBN 978-617-8293-48-2



6th International Scientific
and Practical Internet Conference

«Ways of Science Development
in Modern Crisis Conditions»

ISBN 978-617-8293-48-2

Editorial board of International Electronic Scientific and Practical Journal «WayScience»
(ISSN 2664-4819 (Online))

The editorial board of the Journal is not responsible for the content of the papers and may not share the author's opinion.

Ways of Science Development in Modern Crisis Conditions: Proceedings of the 6th International Scientific and Practical Internet Conference, June 4-5, 2025. FOP Marenichenko V.V., Dnipro, Ukraine, 343 p.

ISBN 978-617-8293-48-2

6th International Scientific and Practical Internet Conference "Ways of Science Development in Modern Crisis Conditions" is devoted to theoretical and practical research, creation of offers for the development of science in the environment of threats and new challenges.

Topics cover all sections of the International Electronic Scientific and Practical Journal "WayScience", namely:

- public administration sciences;
- philosophical sciences;
- economic sciences;
- historical sciences;
- legal sciences;
- agricultural sciences;
- geographic sciences;
- pedagogical sciences;
- psychological sciences;
- sociological sciences;
- political sciences;
- philological sciences;
- technical sciences;
- medical sciences;
- chemical sciences;
- biological sciences;
- physical and mathematical sciences;
- other professional sciences.

Dnipro, Ukraine – 2025

ПРОБЛЕМАТИКА САМОЦІННОСТІ ОСОБИСТОСТІ У ПРАКТИЦІ НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ

Миколенко Наталія Валеріївна

старший викладач кафедри практичної психології
Київський столичний університет імені Бориса Грінченка, м. Київ
тел.: (044) 295-35-40
<https://orcid.org/0000-0002-1438-6034>

Проблема самоцінності особистості на сьогоднішній день виглядає дуже нерівнозначно представленою у теорії та клієнтських запитах. Більше того, тема самоцінності є настільки маловідомою широкому загалу, що в психологічній практиці фахівцеві здебільшого доводиться пояснювати, що сукупність його скарг мають своїм джерелом відчуття малої цінності того, хто звернувся за допомогою.

Самоцінність визначається як базове настановлення особистості, що безпосередньо переживається нею як відчуття того, наскільки вона є важливою та значущою, такою, що заслуговує на любов, увагу та повагу з боку інших і себе самої (В. Сатір), те, наскільки в своїй глибинній сутності вона є правильною та хорошою (А. Ленгле) [1]. У сформованих в процесі надання психологічної допомоги клієнтських запитах потреба у зміні відчуття самоцінності висловлюється за допомогою суміжних за змістом, але досить різноманітних формулювань, яке тільки в такому вигляді відгукується кожному конкретному клієнтові: «Хочу відчувати себе цінною /важливою», «Хочу відчувати себе (досить) хорошою», «хочу відчувати себе потрібним», «Хочу відчувати себе на рівні з іншими», тощо.

Про самоцінність особистості першою в психології каже В. Сатір [5], відома як авторка «Декларації самоцінності» ("I Am Me"), хоча вона зауважує, що поняття самоцінність та самооцінка вживаються нею як синонімічні. Ця синонімічність в англійській мові понять на позначення самооцінки, самоцінності та самоповаги («self-esteem», «self-worth», «self-value») і зумовлене нею змішування їх змісту є, на наш погляд, однією з причин того, що власне категорія самоцінності досліджується повільно у зіставленні з величезною потребою психологічної практики у такому знанні.

Цінне й розгорнуте дослідження поняття самоцінності, сутності та умов її формування, міститься в роботах А. Ленгле. Такими умовами автор вважає увагу з повагою, справедливе, тобто таке що враховує здібності та можливості людини, ставлення та визнання цінності. А сама самоцінність співвідноситься з глибиною Я людини, що є незаперечною, бо не створене нею, а довірене їй як цінність [4].

Але задовго до того, як поняття самоцінності стало об'єктом наукового аналізу, сам феномен самоцінності вже розглядався А. Адлером в його широковідомому концепті комплексу неповноцінності («Minderwertigkeitskomplex») – буквально «комплекс мінімальної (меншої) цінності»). Німецька мова більш сприяє розрізненню самоцінності та самооцінки і має навіть два поняття: самоцінність або «цінність себе» - «Selbstwert» та почуття самоцінності – «Selbstwertgefühl». Хоча А. Адлер не використовує ці поняття, зосереджуючись на описі феномену низького прояву самоцінності. Переживання низької цінності себе спричиняється реальними або уявними недоліками і проходить через призму суб'єктивного сприйняття людини [3].

В транзактному аналізі Е. Берна та його послідовників ми знаходимо самоцінність за поняттям «Окейності» («OK-ness»), що перекладається як «бути в порядку» і означає переконання, що людина від початку має значення, цінність та гідність [6]. Варіанти глибинних переконань особистості про цінність себе та інших Е. БERN позначив терміном «життєві позиції»; крім опцій високої та низької самоцінності «Я ОК» - «Я не ОК» вони включають також переконання щодо цінності інших «Ти ОК» - «Ти не ОК».

Л. Бурбо також говорить про феномен низької самоцінності практично уникаючи власне поняття самоцінності, описуючи її як наслідок травми відкидання, що переживається особистістю переважно у стосунках з тим з батьків, хто однієї статі з дитиною. Особі з низькою самоцінністю внаслідок ранньої травматизації дослідниця навіть приписує певні характерні риси зовнішності (зокрема, низький зріст як результат бажання бути непомітним, тощо) [7].

Підсумовуючи погляди на самоцінність найбільших її дослідників, ми бачимо, що усі вони схиляються до думки, що відчуття самоцінності віддзеркалює поведження найближчих оточуючих з дитиною в ранньому віці як із цінною або, навпаки не важливою або не досить хорошою (при цьому А. Адлер зауважує, що можливе пізніше набуття почуття неповноцінності, коли оточення не підтримує звичне для дитини або підлітка ставлення). Тим не менше, відповідальність за самоцінність у дорослому віці покладається авторами на саму людину. Очевидно, що піклування про власну самоцінність має починатися з усвідомлення, подальша ж робота описується різними авторами у широкому спектрі шляхів та методів [2].

Що стосується практики надання психологічної допомоги, то через низьку обізнаність з феноменом самоцінності в клієнтських скаргах, як правило, проблема самоцінності не звучить. Частина зусиль фахівця на початку як правило йде на психологічну едукацію щодо проблеми самоцінності, і усвідомлення клієнта, яким чином його скарги пов'язані із базовим відчуттям меншої цінності себе (часто на тлі досить високої самооцінки). На просторах інтернету ми можемо побачити багато популярних статей, вебінарів, подкастів тощо психологів-практиків на тему самоцінності і її відмінності від самооцінки, які відображають прагнення фахівців надати потенційним клієнтам інформацію про необхідність усвідомленого ставлення до цього важливого аспекту свого психічного здоров'я. Нажаль, багато з цих популярних матеріалів спираються виключно на власне бачення їх авторів, і не залучають до свого аналізу наукові джерела, формуючи довільний образ проблеми.

Формування усвідомленого запиту на роботу із самоцінністю займає час. Вже сформований, такий запит, за нашим досвідом, не може бути вирішений в методах короткотривалої психотерапії і потребує поступової досить тривалої роботи. Це пояснюється тим, що базове настановлення щодо власної самоцінності є тим підґрунтям, на яке протягом життєвого шляху особистості падає увесь досвід, і потрібний певний час для зміни звичних способів проявів особистості та звичних способів ставлення до себе в усіх сферах її життя.

Список літератури:

1. Миколенко Н.В. Змістовний аналіз поняття самоцінності особистості Наукові перспективи. Серія «Психологія», 2023, № 12(42). С. 866-880.
2. Миколенко Н.В. Шляхи розвитку самоцінності особистості в процесі отримання психологічної допомоги. Наукові перспективи, 2024, №12 (54). С. 1591-1608.
3. Adler, A. (1927). Understanding human nature (Wolfe, W. B., Trans.). New York: Greenberg Publisher Hill, 1987.
4. Längle A. (2002) Die grandiose Einsamkeit Narzißmus als anthropologisch-existentielles Phänomen. EXISTENZANALYSE 19/2+3
5. Satir V. S. (1972). Peoplemaking. Robert S. Spitzer.
6. Stewart I, Joines V. TA Today (Part IV) Lifespace Publishing. Nottingham and Chappel
7. Бурбо, Л. П'ять травм і масок, які заважають бути собою. Київ : Книжковий клуб «Клуб Сімейного Дозвілля. 2020 р. 256 с.