

SCI-CONF.COM.UA

TOPICAL ASPECTS OF MODERN SCIENTIFIC RESEARCH



**PROCEEDINGS OF IX INTERNATIONAL
SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE
MAY 16-18, 2024**

**TOKYO
2024**

TOPICAL ASPECTS OF MODERN SCIENTIFIC RESEARCH

Proceedings of IX International Scientific and Practical Conference

Tokyo, Japan

16-18 May 2024

Tokyo, Japan

2024

UDC 001.1

The 9th International scientific and practical conference “Topical aspects of modern scientific research” (May 16-18, 2024) CPN Publishing Group, Tokyo, Japan. 2024. 742 p.

ISBN 978-4-9783419-2-1

The recommended citation for this publication is:

Ivanov I. Analysis of the phaunistic composition of Ukraine // Topical aspects of modern scientific research. Proceedings of the 9th International scientific and practical conference. CPN Publishing Group. Tokyo, Japan. 2024. Pp. 21-27. URL: <https://sci-conf.com.ua/ix-mizhnarodna-naukovo-praktichna-konferentsiya-topical-aspects-of-modern-scientific-research-16-18-05-2024-tokio-yaponiya-arhiv/>.

Editor

Komarytskyy M.L.

Ph.D. in Economics, Associate Professor

Collection of scientific articles published is the scientific and practical publication, which contains scientific articles of students, graduate students, Candidates and Doctors of Sciences, research workers and practitioners from Europe, Ukraine and from neighbouring countries and beyond. The articles contain the study, reflecting the processes and changes in the structure of modern science. The collection of scientific articles is for students, postgraduate students, doctoral candidates, teachers, researchers, practitioners and people interested in the trends of modern science development.

e-mail: tokyo@sci-conf.com.ua

homepage: <https://sci-conf.com.ua>

©2024 Scientific Publishing Center “Sci-conf.com.ua” ®

©2024 CPN Publishing Group ®

©2024 Authors of the articles

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ САМООЦІНКИ

Шиделко Анна Володимирівна

к. соц. н., доцент,
доцент кафедри соціально-поведінкових,
гуманітарних наук та економічної безпеки
Інституту управління, психології та безпеки,
Львівський державний
університет внутрішніх справ

Палош Юстина Ярославівна

студентка 3 курсу, спеціальності 053 «Психологія»
Навчально-науковий інститут права, психології та інноваційної освіти,
Національний університет «Львівська політехніка»

Анотація. Розкрито питання самооцінки особистості та її вплив на подальше життя. Представлено поняття самооцінки особистості та процесу її формування. Висвітлено причини завищеної та заниженої самооцінки особистості. Виведено формулу самооцінки: де самооцінка = успіх/рівень вимог.

Ключові слова: самооцінка, особистість, дитинство, оточення.

Наукові розвідки з теми «самооцінки особистості» завжди цікавили дослідників різних галузей наук, адже самооцінка – це важливий критерій розвитку особистості. Сучасний простір у якому живе, вчиться й зростає особистість диктує «нові» цінності та ціннісні орієнтири, патерни поведінки, вимоги до прояву себе у соціумі та взаємодію з оточуючими. Вважаємо, що заявлена тема статті є актуальною й на часі.

Соціальні мережі, банери та інші засоби масової інформації впливають на сприйняття себе та інших. Ідеальна картинка заповнила весь світ. Чимало людей страждають через це, але не до кінця розуміють глибину проблеми, яка криється за простою, здавалось би, ідеалізацією. Наше сприйняття та оцінка себе формує нашу самооцінку, яка або допомагає підтримувати психологічну

стабільність перед негативними впливами середовища і сприяє психічному здоров'ю, або руйнує установки особистості. Крім того, це ключ до успішних стосунків і досягнення кар'єрних цілей.

Таке поняття як самооцінка вперше ввів У. Джеймс. Він зазначав, що самооцінка у структурі особистості як «образ самого себе». А ось К. Роджерс мав дещо іншу думку і розумів самооцінку як Я-концепцію структурного компонента. Якщо брати до уваги А. Маслоу, то він розглядав самооцінку через описану ним ієрархію потреб [4]. Якщо узагальнити, то самооцінка – це оцінювальне судження людини про себе, або свої якості, яка ґрунтується на індивідуальному отриманому життєвому досвіді особистості.

Через те, що темою самооцінки цікавилось багато науковців, то Н. Устіменко сформував різні теоретичні підходи, такі як: особистісний, структурно-цілісний, діяльнісний, динамічний, психопатологічний та функціональний підходи [5].

Самооцінка людини – це оцінка людиною своїх якостей, себе, успішності власної діяльності, а також оцінка особистості оточенням на основі людської системи цінностей [1]. Самооцінка є суб'єктивним утворенням психології людини та відображенням тих норм і оцінок, які існують у певному суспільстві та взаємостосунках.

Існують різноманітні форми самооцінки в галузі психології. Вони обумовлені особливостями оцінюваних об'єктів, ступенем їх складності, а також деякими якісно-кількісними параметрами самої процедури оцінки.

Самооцінку можна класифікувати за двома категоріями залежно від конкретних сфер, що оцінюються: унікальні риси, які виявляються в окремих завданнях, або особистість в цілому. Це дві окремі категорії: часткова та глобальна самооцінка. У той час, як глобальна самооцінка передбачає загальну оцінку себе як особистості, часткова самооцінка стосується окремих рівнів знань про особистість [2, с. 26].

Людина може оцінити власну цінність точно або неправильно (маючи занадто високу або занадто низьку думку про свої досягнення). Рівень

самооцінки може бути високим або низьким з погляду його стійкості, свободи від оцінок інших і здатності до аналізу. Її позиціюють як адекватну, так і неадекватну – відповідну особистості та невідповідну стосовно реальних досягнень і потенційних можливостей. Самооцінка також диференціюється за рівнями – високий, середній і низький [3, с. 11].

Існує багато визначень самооцінки та всі вони пояснюють її по-своєму. З погляду розвитку особистості, варто зазначити, що процес самооцінки відбувається під впливом зовнішніх і внутрішніх чинників у чотирьох напрямках: анатомії, фізіології, психології та суспільства. Суспільство має великий вплив на нас і нашу самооцінку, хоч ми цього можемо і не помічати. Люди можуть відігравати неоціненну роль в формуванні рівня самооцінки, як в хорошому, так і поганому значенні.

Причин для низького рівня самооцінки є дуже багато, наприклад: негативний досвід у дитинстві (особливості виховання в сім'ї, як чинник формування самооцінки – детальніше розкрито [6]), де дитині могли казати, що вона нічого «не варта», що робить все не так, перфекціонізм батьків в зовнішньому вигляді дитини, соціальні порівняння, погані стосунки, де могли наголошувати на негативних якостях тощо. Причинами завищеної самооцінки можуть стати такі аспекти, як: соціальне середовище (коли людиною постійно захоплювалися чи захоплюються без об'єктивної на це причини), низька самооцінка, адже у більшості випадків саме з низької самооцінки формується завищена, коли людина переоцінює власні здібності), неухважність до деталей і того, що може заважати, а оцінювати себе як ідеал, такий механізм захисту як ідеалізація себе, щоб уникнути стресу або негативних емоцій.

Розуміння себе є необхідним матеріалом для самооцінки, а самооцінка може налаштувати модуль самоатрибуції. Змістовні аспекти самооцінки пов'язані з розвитком специфічного комплексу психологічних якостей: самоповаги, совісті, гордості.

Через те, що на самооцінку суттєво впливає думка інших, і коли вона сформована, вона стійка до змін. Однак зміна поглядів тих, хто оточує людину

(таких як однолітки, колеги, вихователі та члени сім'ї), може призвести до зміни її самооцінки. Іноді означені люди самі можуть не розуміти свій вплив на людину. Вкрай важливо переконатися, що оточення надає справедливі оцінки, щоб допомогти в розвитку оптимальної самооцінки.

Зокрема, важливо підтримувати людину з низькою самооцінкою, щоб вона повірила в себе, свої здібності та свою цінність. Самооцінка є відносно стабільною рисою, яка в основному формується в ранньому віці та має тенденцію залишатися незмінною на певному рівні (завищеному, нормальному чи зниженому) з часом. Однак, існує динамічний аспект самооцінки, який може розвиватися через життєвий досвід.

На формування самооцінки певною мірою впливають думки та оцінки оточення, а також деякі (досить заплутані) психологічні знання, які набула людина. Але перш за все реальні успіхи та досягнення в діяльності людини є визначальними для формування самооцінки. По-друге, самооцінка визначається тим, наскільки людина є вимогливою до себе. Тобто якщо в нас щось не виходить, то наша самооцінка і мотивація сильно знижується, але деколи вимоги можуть бути занадто високими і їх нереально виконати, в такому випадку потрібно зрозуміти це і змінити своє ставлення до цього. Якщо спробувати вивести формулу самооцінки, то вона може виглядати так:

$$\text{самооцінка} = \frac{\text{успіх}}{\text{рівень вимог}}$$

Самооцінка людини багато в чому залежить від рівня домагань, від суб'єктивних переконань людини, на що вона здатна, і які вершини може досягнути на професійному чи особистому рівнях.

Мабуть, кожна людина ставила собі запитання, а як саме формується той рівень самооцінки який є у неї? Багато ситуацій стається з нами в дитинстві тому певний рівень самооцінки формується у дошкільний віковий період. При формуванні самооцінки в означеному періоду важливими є особистісні особливості, передусім тип темпераменту дитини. Другою складовою у формуванні самооцінки є стосунки, що склалися в сім'ї, які є жорсткими або,

навпаки, м'якими принципами виховання. Деякі ситуації можуть здаватися нам не важливими в певний період часу, але якщо заглиблюватись в них, то можна зрозуміти який вплив вони здійснили на формування самооцінки в цей період і не лише на самооцінку, а й на інші аспекти життєдіяльності. Важливо, щоб підхід до кожної дитини враховував особливості її неврологічного типу і щоб батьки прагнули виростити дитину, здатну адекватно (не завищувати, і не занижувати) оцінювати себе.

Підсумовуючи, зазначимо, що самооцінка починає формуватися в особистості ще в дитячі роки, а отриманий життєвий досвід дошкільного періоду має конструктивний вплив на її утвердження (занижена чи завищена, адекватна). Можна вивести основні аспекти здорової самооцінки:

- баланс (важливо дотримуватися балансу між низькою та завищеною самооцінкою для оптимального рівня впевненості в собі);
- вплив оточення (потрібно обирати правильне оточення, яке позитивно впливає на вас і підтримує);
- саморозвиток (впливає на самооцінку через досягнення нових цілей, які ми отримуємо безпосередньо через розвиток);
- важливість самооцінки (важливо розуміти вплив самооцінки на психологічний добробут особистості, також потрібно об'єктивно оцінювати свої сильні та слабкі сторони які впливають на успіх в житті);
- розвиток самооцінки (потрібно розвивати здорову самооцінку через свідому працю над самим собою та вивчати власні реакції на власні досягнення та невдачі).

Перелічені аспекти впливають на емоційний стан особистості і розуміння своєї самооцінки, а від адекватної самооцінки залежить гармонійне й повноцінне життя орієнтоване на гедоністичні тенденції.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ:

1. Прищак М. Д., Мацко М. А., Психологія. URL: https://pdf.lib.vntu.edu.ua/books/2021/Prishchak_P1_2013_98.pdf.

2. Грицюк І. М. Основи психосоматики: методичні матеріали для студентів спеціальності «Практична психологія». Луцьк: Вежа-Друк, 2016. 127 с.
3. Вітенко І. С. Медична психологія: підручник. Київ: «Здоров'я», 2017. 217 с.
4. Дядюкіна Є. В. Самооцінка як міждисциплінарне поняття. *Науковий вісник Донбасу*. 2011. №1. URL:http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvd_2011_1_21.
5. Устіменко Н. Феномен самооцінки у сучасних психологічних дослідженнях. URL:
http://space.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/18153/1/61_Ustimenko.pdf.
6. Шиделко А. В., Кандяк Е. С. Особливості виховання в сім'ї, як чинник формування самооцінки // Topical aspects of modern scientific research. Proceedings of the 8th International scientific and practical conference. CPN Publishing Group. Tokyo, Japan. 2024. Pp. 356-362. URL: <https://sci-conf.com.ua/viii-mizhnarodna-naukovo-praktichna-konferentsiya-topical-aspects-of-modern-scientific-research-18-20-04-2024-tokio-yaponiya-arhiv/>.