

РОЛЬ САМООЦІНКИ У ПІДТРИМАННІ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

*І. М. Гресько,
аспірант спеціальності «Психологія»,
Донецький національний університет
імені Василя Стуса*

Для кожної людини здоров'я є однією з головних цінностей в житті, адже як зазначав ще Сократ «Здоров'я – не все, але все без здоров'я – ніщо». На сучасному етапі розвитку суспільства здоров'я прийнято характеризувати як стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороби чи недуги. Завдяки процесам глобалізації ми знаємо про доволі велику кількість досліджень та відкриттів науковців в сфері здоров'язбережувальних технологій, методів лікування або профілактики захворювань. Однак досить загадковим аспектом здоров'я людини, та не менш важливим, залишається психологічне здоров'я особистості і способи його підтримання. Так, до показників психологічного здоров'я відносять чимало компонентів і кожний психологічний напрям виділяє власні, при цьому досить мало уваги приділено самооцінці, яка на протязі останніх десятиліть набула особливої популярності і її можна вважати показником цілісності та збалансованості особистості.

Проблема збереження та підтримання психологічного здоров'я висвітлена у роботах наступних вчених: С. Д. Максименка, О. В. Бацилевої, І. І. Галецької, Т. М. Титаренко, А. Елліс, К. Рифф, В. Франкла, К. Хорні, М. Ягоди та ін. Питання самооцінки досліджували такі вітчизняні та зарубіжні науковці як Б. Г. Ананьєв, Н. Є. Бернс, Л. І. Божович, І. С. Кон, В. В. Столін, П. Р. Чамата, С. Л. Рубінштейн та інші.

Мета нашої роботи – проаналізувати роль самооцінки у підтриманні психологічного здоров'я особистості.

Загальновідомо, що в процесі онтогенезу людина набуває певного досвіду та відповідно до цього формується самооцінка особистості. Якість взаємовідносин, досягнення в кар'єрі або загальне благополуччя людини визначаються тим, як людина себе оцінює, якою значущістю себе наділяє і які цілі ставить перед собою. Так, поняття самооцінки прийнято визначати як оцінка людини себе, своїх фізичних, розумових, комунікативних,

моральних якостей та життєвих можливостей, а також оцінка ставлення до себе оточуючих і усвідомлення свого місця серед них [4, с. 55]. Деякі автори зазначають, що самооцінка є елементом самосвідомості і характеризується емоційно насиченими оцінками самого себе як особи, власних здібностей, етичних якостей і вчинків [3, с. 163].

Варто зазначити, що власне поняття «самооцінки» було введено в науковий обіг У. Джеймсом як образ самого себе у структурі особистості. Представник поведінкового напрямку, Б. Ф. Скіннер, пов'язував самооцінку з досвідом особистості, з якого людина черпає уявлення про себе. В свою чергу засновник індивідуальної психології А. Адлер вказував на визначне значення дитинства у формуванні самооцінки; а інший відомий психолог, А. Маслоу, розглядав самооцінку через створену ним ієрархію потреб, серед яких з самооцінкою він пов'язував потребу людини у приналежності та любові, а також потребу у самоповазі. Засновник гуманістичної психології К. Роджерс розумів самооцінку як структурний компонент Я-концепції особистості, яка формується у процесі соціалізації через взаємодію з іншими значимими людьми і відповідно до особливостей цієї взаємодії у людини складається певна оцінка самої себе [2].

Слід зазначити, що самооцінка впливає на ефективність діяльності людини і розвиток її особистості, а також проявляється у потребі в самоствердженні і виступає як регулятор поведінки, адже відповідно до рівня самооцінки людина самовиражається по-різному. Самооцінка може бути високою і низькою, розрізнятися за ступенем стійкості, самостійності, критичності; людина може оцінювати себе адекватно і неадекватно, тобто завищувати або занижувати свої досягнення та можливості. Так, адекватна самооцінка дозволяє людині правильно співвідносити свої сили із завданнями різного рівня складності і реально дивитися на свої невдачі та досягнення у певній діяльності, ставити перед собою досяжні цілі. Неадекватна (завищена чи занижена) самооцінка здатна деформувати внутрішній світ людини, перешкоджати гармонійному розвитку особистості [3, с. 163-164].

Відповідно до цього, при неадекватній самооцінці психологічне здоров'я особистості зазнає шкоди, адже дане поняття характеризується соціальним, емоційним і духовним благополуччям і є передумовою забезпечення життєвих потреб людини, її соціалізації, активного способу життя і досягнення власних цілей [1]. А в розробленій методиці виміру психологічного благополуччя К. Рифф виділяється шість основних шкал,

або факторів, психологічного благополуччя особистості, до яких належать [5]:

- 1) самосприйняття особистості (впевненість в собі, самооцінка);
- 2) позитивні стосунки з оточуючими людьми;
- 3) особистісний розвиток;
- 4) наявність цілей в житті;
- 5) здатність пристосовуватися до середовища, адаптуватися до нових умов;
- б) автономія особистості у мисленні та поведінці.

Отже, як зазначено вище, одним з важливих факторів психологічного здоров'я є самосприйняття особистості, що включає і самооцінку людини, адже адекватна самооцінка забезпечує ефективність людини в різних видах діяльності, її гармонійні стосунки з оточуючими людьми, реалізацію власного потенціалу, стан психологічного благополуччя тощо. Зрозуміло, що неадекватна самооцінка відіграє негативну роль в життєдіяльності людини і заважає підтриманню психологічного здоров'я особистості, а недооцінка або переоцінка власних сил і потенціалу може псувати стосунки з оточуючими, завдавати шкоди у кар'єрному зростанні та призводити до загального дисбалансу внутрішнього стану людини. Тому адекватна оцінка власних можливостей в різних ситуаціях та позитивне самосприйняття може виступати ресурсом для підтримання та збереження психологічного здоров'я людини, що, безперечно, буде покращувати якість та рівень благополуччя життя кожної окремої особистості.

Подальші наукові пошуки ми вбачаємо у вивченні ролі самооцінки в ставленні до здоров'я, оскільки даний аспект є маловивченим і практично значущим, адже самооцінка, як структурний компонент Я-концепції, у своєму позитивному виявленні може бути підґрунтям для формування відповідального ставлення до здоров'я, що в умовах сучасного суспільства є надзвичайно важливим.

Література

1. Галецька І. І. Критерії психологічного здоров'я. Вісник Львівського університету. Філософські науки. № 10. 2007. С. 317–328.
2. Дядюкіна Є. В. Самооцінка як міждисциплінарне поняття. Науковий вісник Донбасу. 2011. № 1. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/j-pdf/nvd_2011_1_21.pdf
3. Козерук Ю. В., Євсейчик Я. О. Самооцінка як фактор становлення особистості студента. Підготовка фахівців у системі професійної

освіти. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка. № 124. 2015. С. 163–165.

4. Попович І. С. Самооцінка – стрижневий компонент соціальних очікувань особистості. Актуальні питання сучасної педагогіки та психології : наукові дискусії : матеріали міжнар. наук.-практ. конф. (м. Львів, 26–27 верес. 2014 р.). Львів: ГО «Львівська педагогічна спільнота». 2014. С. 55–58.
5. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої: монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс–ЛТД. 2018. 160 с.

ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ МОРАЛЬНИХ УСТАНОВОК У МОЛОДІ ТА ОСІБ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ

*Л. М. Григоренко,
магістрант спеціальності «Психологія»,
Донецький національний університет
імені Василя Стуса*

Здорові стосунки між особистостями – найкраща ознака психічного благополуччя. Саме в спілкуванні виявляються характерні риси особистості, а значення спілкування в житті людини важко переоцінити.

Особливу увагу дослідники приділяють вивченню морального стану молодого покоління (19-25 років) як першого покоління, що виросло в умовах незалежності України. Ще більш цікавим буде порівняння моральних установок сучасної молоді, та людей середнього віку (35-39 років), чиї моральні установки закладались під впливом іншої соціально-політичної формації.

Мета нашого дослідження – виявити особливості моральних установок в міжособистісних взаємовідносинах у молодих людей (віком 19-25 років) порівнявши їх з моральними установками в міжособистісних взаємовідносинах людей середнього віку (39-45 років).

Стан моралі сучасної молоді вивчали такі вітчизняні і зарубіжні дослідники, як І. Бех, Л. Бойко, Т. Тимошенко, О. Балакірева, Н. Дудар, С. Фріс, М. Юрій, Р. Павелків, тощо [6]. Вперше поняття «установка»