

РОЛЬ САМОЦІННОСТІ У ЗБЕРЕЖЕННІ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я В ПЕРІОД РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ

Криворука Єлізавета Вікторівна,

аспірантка кафедри теоретичної та

консультативної психології

Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

ORCID ID: 0009-0001-6726-1091

У статті розглянуто основні підходи до трактування поняття «самоцінність». Вивчення феномену самоцінності є актуальною проблемою в сучасних складних умовах, бо саме сформоване відчуття самоцінності є підґрунтям психологічної стійкості і емоційної стабільності особистості в складних чи навіть екстремальних життєвих ситуаціях. Недостатнє відчуття самоцінності підриває впевненість особистості у своїй здатності подолати життєві перепони. Метою статті є визначення ролі самоцінності у збереженні ментального здоров'я в період ранньої дорослості. В статті представлений аналіз останніх досліджень і публікацій, що дало змогу дійти висновку, що незважаючи на досить значну кількість праць, присвячених вивченню самоцінності, наразі у тлумаченні її феномену різними авторами спостерігаються значні розбіжності у його розумінні.

Під час написання статті були використані такі методи дослідження, як: аналіз наукової літератури, метод синтезу, метод узагальнення, метод систематизації наукових даних, метод дедукції та індукції. Було з'ясовано сутність та психологічний зміст поняття «самоцінність», окреслене її значення для збереження ментального здоров'я особистості у період ранньої дорослості. Виявлені дискусійні питання, які виокремлені у моделях вивчення феномену самоцінності.

Наголошується, що люди з низькою самооцінкою часто стикаються з почуттям невпевненості в собі: виникнення депресії та підвищеної тривожності; суїцидальні думки; механізми подолання; самотність. З'ясовані основні характеристики самоцінності: самоцінність не залежить від зовнішніх обставин; вона залишається стабільною, навіть коли у житті трапляються поразки; самоцінність формує основу для здорової самооцінки людини. Зроблений особливий наголос на тому, що сім'я та дитинство, суспільство, набутий досвід та досягнення чинять вплив на формування основних складових самоцінності. Акцентовано увагу на тому, що розуміння структури зв'язку між низькою самоцінністю і проблемами ментального здоров'я в період ранньої дорослості має вирішальне значення для визначення саме того моменту, коли людині може знадобитися психологічна допомога, адже покращення ментального здоров'я напряму залежить від підвищення рівня самооцінки.

Ключові слова: самоцінність, самосприйняття, ментальне здоров'я, дорослість, розвиток.

Kryvoruka Elizaveta. The role of self-worth in maintaining mental health in early adulthood

The article considers the main approaches to the interpretation of the concept of "self-worth". The study of the phenomenon of self-worth is an urgent problem in modern difficult conditions, because the formed sense of self-worth is the basis of the psychological stability and emotional stability of the individual in difficult or even extreme life situations. An insufficient sense of self-worth undermines the individual's confidence in his ability to overcome life's obstacles. The aim of the article is to determine the role of self-worth in maintaining mental health in early adulthood. The article presents an analysis of recent studies and publications, which made it possible to conclude that despite the rather significant number of works devoted to the study of self-worth, currently in the interpretation of its phenomenon by different authors there are significant differences in its understanding.

When writing the article, the following research methods were used: analysis of scientific literature, synthesis method, generalization method, method of systematization of scientific data, deduction and induction method. The essence and psychological content of the concept of "self-esteem" was clarified, its importance for maintaining the mental health of the individual in early adulthood was outlined. Discussion issues were identified, which are highlighted in the models of studying the phenomenon of self-esteem. It is emphasized that people with low self-esteem often face a feeling of self-doubt: the emergence of depression and increased anxiety; suicidal thoughts; coping mechanisms; loneliness. The main characteristics of self-esteem were clarified: self-esteem does not depend on external circumstances; it remains stable, even when defeats occur in life; self-esteem forms the basis for a person's healthy self-esteem. Special emphasis is placed on the fact that family and childhood, society, acquired experience and achievements influence the formation of the main components of self-esteem. Attention is focused on the fact that understanding the structure of the relationship between low self-esteem and mental health problems in early adulthood is crucial for determining the exact moment when a person may need psychological help, because improving mental health directly depends on increasing the level of self-esteem.

Key words: self-worth, self-perception, mental health, adulthood, development.

Вступ. Психологів протягом останніх десятиліть все більше цікавить проблема збереження ментального здоров'я людини в складних умовах функціонування зовнішнього середовища, адже пандемія, ускладнення геополітичної ситуації у світі (посилення політичного та економічного напруження, торгові війни, зростання кількості терористичних атак, війна в Україні, кон-

флікти на Близькому Сході тощо) спричиняють негативні зміни у психічному здоров'ї та емоційних станах населення різних країн. В таких умовах стрімко зростає потреба у збереженні ментального здоров'я, однією з важливих складових якого є самоцінність – ключовий аспект забезпечення психологічного благополуччя людини та досягнення успіху. Адже, самоцінність,

як досить стабільне утворення, є не тільки важливою основою для забезпечення повноцінного розвитку особистості, підґрунтям для формування впевненості у собі і своїй здатності досягати поставлених цілей, але й важливим ресурсом для підтримки резиліентності в складних, часто навіть екстремальних життєвих ситуаціях.

Мета статті полягає у визначенні ролі самоцінності у збереженні ментального здоров'я в період ранньої дорослості.

Матеріали та методи. Під час написання статті були використані такі методи дослідження, як: аналіз наукової літератури, метод синтезу, метод узагальнення, метод систематизації наукових даних, метод дедукції та індукції.

Результати досліджень. Проблематика формування ролі самоцінності розглядається в численних дослідженнях, присвячених питанням соціально-психологічної природи самооцінки людини, вивчення її структури і ролі в ментальному здоров'ї особистості, оцінювання її впливу на ефективність діяльності, на впевненість у собі, на моделі спілкування з іншими. Феномен і поняття самоцінності досліджуються у працях таких науковців, як А. Ленгле, В. Сатір, Н. В. Миколенко, Б. В. Плєскач, Л. Просандєєва, І. М. Соколова та ін.

Одним з перших проблематику самоцінності досліджував А. Адлер в рамках «концепту почуття» чи «комплексу неповноцінності» [7, с. 55]. Ідея самоцінності відображена в транзактному аналізі Е. Берна, зокрема в запропонованому ним понятті «ОКейності» («бути в порядку») [1, с. 871]. В. Сатір сутність самоцінності визначає через «..почуття людиною власної важливості..», зазначаючи при цьому, що «..основним у розумінні самоцінності є неповторність кожної особи..» [8, с. 98]. Р. Діксон та Д. Страно розробили інструмент для вимірювання почуття неповноцінності (CFII), який заснований на порівнянні оцінок щодо себе та близьких людей в дитячому віці [2, с. 63].

На думку Л. Просандєєвої, під самоцінністю слід розуміти «..впевненість (переконаність) людини у своїй значущості й цінності, що зумовлена цінністю її власного «Я»..» [3, с. 104]. Проте, слід відмітити, що незважаючи на досить значну кількість праць, присвячених вивченню самоцінності, наразі у тлумаченні її феномену різними авторами спостерігаються значні розбіжності у його розумінні.

Не дивлячись на те, що самоцінність людини є одним з найважливіших аспектів її психологічного буття, проблема самоцінності у науковій літературі залишається досить багатогранною. Аспекти вивчення важливості феномену самоцінності для збереження ментального здоров'я людини у науковій літературі досі залишається дискусійними, зокрема самоцінність досліджується через відчуття індивідом власної унікальності, власної значущості для себе та інших; унікальності свого «Я» і духовної цінності для себе й оточуючих; як переконання; як базове настановлення; як стан особистості.

Також існують різні підходи до розуміння процесу становлення самоцінності, який описується і як поступальний процес, що продовжується протягом усього

життя людини; і як процес, що має поступальний характер протягом усього життєвого шляху людини; і як процес, який в загальному завершується ще в дитинстві (ранньому чи дошкільному). Ще одним питанням, яке потребує уточнення, є виділення поняття «самоцінність» серед інших суміжних феноменів, таких як самооцінка, самоприйняття, самоповага, емоційно-ціннісне ставлення до себе, почуття власної гідності, самовпевненість.

Період ранньої дорослості в онтогенезі розвитку особистості є досить важливим етапом, оскільки характеризується суттєвими змінами її психічного розвитку. Саме в цей період у людини виникає необхідність у самостійному прийнятті рішення, формуванні власної ідентичності, побудові кар'єри, створенні сім'ї, тому роль самоцінності на цьому етапі розвитку особистості зростає, оскільки саме вона допомагає «..усвідомити власну значущість, формує повагу до себе, здатність приймати себе із усіма своїми перевагами та недоліками, сильними та слабкими сторонами..» [1, с. 870]. Це обумовлено, насамперед, ключовою трансформацією особистісної соціальної ситуації розвитку індивідуума, яка визначається важливими подіями в його житті (вступ до закладу вищої освіти, початок професійної діяльності тощо).

Людина у період ранньої дорослості не тільки самостійно приймає рішення, але й втілює їх у життя, складає життєві плани, працює над реалізацією власних мрій. В такий спосіб вона поступово переходить від простого пізнання навколишнього світу до активного його споживацького перетворення, починає процес самореалізації у різних сферах діяльності [6, с. 124]. Для ефективного вирішення питань самореалізації людині необхідні вміння щодо адекватного самоставлення, самоцінності, самоорганізації та самовідповідальності. Ці психологічні характеристики ранньої дорослості вимагають від особи наявності, в першу чергу, цілісного Я-образу, підґрунтям якого є вираження необхідного досвіду переживань особистістю її життєвого вибору.

Ментальне здоров'я людини охоплює її емоційне, психологічне та соціальне благополуччя. Воно впливає на те, як люди думають, відчують та діють, долаючи життєві труднощі. Крім того, ментальне здоров'я впливає на те, як людина справляється зі стресом, взаємодіє з іншими людьми і приймає обґрунтовані рішення. Ментальне здоров'я є життєво важливим аспектом благополуччя на усіх етапах життя, від дитинства до дорослого віку і старості [5, с. 98].

Значення ментального здоров'я неможливо переоцінити, оскільки воно є невід'ємною частиною особистісного розвитку, моделі вибудовування міжособистісних стосунків та формування загальної якості життя. Поганий стан ментального здоров'я може призвести до виникнення проблем із психікою, негативно впливаючи при цьому на соціальну взаємодію та продуктивність праці людини. Натомість міцне ментальне здоров'я є основою для: ефективного та безболісного подолання стресових ситуацій та вирішення конфліктів; налагодження гармонійних взаємодій, оскільки сприяє кращому спілкуванню та встановленню зв'язків з іншими;

здійснення обґрунтованого вибору при прийнятті важливих рішень [5, с. 117].

Підтримка ментального здоров'я має вирішальне значення для пом'якшення формування позитивної самооцінки, оскільки вони тісно пов'язані. Люди з низькою самооцінкою часто стикаються з почуттям невпевненості в собі, власної меншовартості, безнадії, що призводить погіршення психічного здоров'я, включаючи:

- виникнення депресії та підвищеної тривожності – відчуття нещастя та нервозності часто виникають у тих, хто не сприймає себе позитивно;

- суїцидальні думки – люди можуть відчувати глибокий відчай, що призводить до появи думок про самогубство;

- механізми подолання – людина може вдаватися до шкідливих звичок, включаючи куріння або надмірне вживання алкоголю, як до способів боротьби з почуттям неповноцінності;

- самотність – це досить поширене відчуття ізоляції, яке може поглибити негативні емоційні стани.

Психологічний зміст феномену «самоцінність» зумовлюється існуванням загально-психологічної та філософської проблеми «Я» та феноменів свідомості і самосвідомості особистості, які безпосередньо пов'язані з нею. Самосвідомість, будучи головним структурним компонентом та «ядром» особистості, чинить регулюючий вплив на всі сторони життєдіяльності людини.

Самоцінність – це базова настанова, яка безпосередньо переживається особистістю у формі стійкого відчуття того, наскільки вона є хорошою і цінною у своїй унікальності, заслуговує на увагу, любов, повагу оточуючих. Самоцінність – це «глибинне» знання, оскільки часто вона є несвідомим переконанням (чи базовим настановленням), яке безпосередньо переживається людиною як почуття самоцінності. Відчуття самоцінності засноване на усвідомленні людиною своєї унікальності, внутрішній свободі і відчутті безумовного права на щастя [6, с. 120].

Самоцінність заснована на повазі індивіда до себе, усвідомленні своїх сильних та слабких сторін, здатності приймати себе таким, яким він є. Особистість з високою самоцінністю не боїться помилок, вміє будувати здорові стосунки, краще справляється зі стресом і тривожністю, сприяє емоційній регуляції, легше адаптується до змін, що позитивно впливає на її ментальне здоров'я.

Самоцінність – це усвідомлення власної цінності, гідності, унікальності та права бути собою незалежно від зовнішніх обставин чи оцінок інших людей, від їх думок та точок зору. Саме самоцінність є основою внутрішньої стабільності, базою для розвитку позитивного відношення до себе та оточення [10]. Особа, яка відчуває власну самоцінність, здатна сприймати себе повноцінним членом соціуму, не порівнюючи себе постійно з іншими людьми, і не намагатися відповідати чужим очікуванням та бажанням.

Визнання цінності особистості іншими людьми є повідомленням, що те, якою є людина, коли її дії узгоджені з нею самою, є правильним. У практиці формування самоцінності її визнання часто відбувається

зважаючи на те, що є бажаним для сучасного соціуму, що спричиняє спотворення структури власного Я, оскільки спонукає людину до пристосування до думок оточення, до точок зору інших. Спричинене досвідом визнання цінності іншими, визнання людиною самоцінності має подвійну основу. Перша – це критична самооцінка, коли судження про себе формується через рефлексію своїх переживань, почуттів і вчинків й надалі узгоджується із власними моральними принципами та настановами. Це дає можливість особі сформувати позицію по відношенню до самої себе, щодо того, наскільки справедливо, правильно, та виправдано вона діє. Подібне розуміння правильності того, що людина робить, дає потужний ефект підтримки, посилює своє Я, надає їй внутрішню стабільність, посилює харизму, формує авторитет, що дозволяє безпосередньо протидіяти собі й іншим [1, с. 875]. Особливої значущості також набуває і відчуття глибини та цінності свого буття як особистості – другий аспект визнання людиною самоцінності.

Л. Просандеєва у психологічній моделі розвитку самоцінності періоду ранньої дорослості виявляє в ній досить складну структуру, яка включає такі компоненти: когнітивний (саморефлексія); емоційний (самоінтерес); мотиваційний (самоповага); комунікативний (гідність); регулятивний (впевненість у собі) [4, с. 215]. Таким чином, дослідниця пропонує розглядати самоцінність, як певний феномен, який включає в себе всі перелічені компоненти, що відносяться до структури самоставлення.

Основні характеристики самоцінності наступні:

- самоцінність не залежить від зовнішніх обставин (факторів та чинників);

- вона залишається стабільною, навіть коли у житті трапляються поразки;

- самоцінність формує основу для здорової самооцінки людини.

Між дефініціями «самоцінність» і «самооцінка» не існує суттєвих концептуальних відмінностей, фактично перше визначення самоцінності у словнику Merriam-Webster було тотожним поняттю «самооцінка» [10]. Проте, самоцінність на відміну від самооцінки, не пізнається через оцінювання власних досягнень або в порівнянні, проте вона є стійким явищем, що проявляється як когнітивне переконання, як відчуття, як знання про те, що «Я» як людина, як особистість маю цінність, тому, якщо самооцінка в більшості випадків прив'язана до певної якості, для прикладу, до зовнішності, до фінансового благополуччя, до професійних успіхів, до популярності, то самоцінність є безумовною – «Я» сам по собі цінний, незалежно від своїх досягнень.

Самооцінка направлена на те, чого людина досягла або чим вона володіє, причому це можуть бути і матеріальні, і нематеріальні аспекти (знання, навички, уміння, здібності, авторитет, віра, статус, таланти). Тоді як самоцінність – це те, ким людина є. Відповідно, втрати того, чим людина володіє, не змінюють того, ким вона є. Звідси, проживання нею успіху може тільки на короткий період супроводжуватися почуттям задоволеності

собою, підвищенням цінності власного «Я», проте при відсутності самоцінності, ці почуття досить швидко послаблюються, «залишаючи після себе відчуття порожнечі». Через це, особа може знецінювати свій внесок у результат, вбачаючи в своєму успіху тільки разову випадковість.

З самоцінністю людина народжується, проте це не означає, що протягом життя вона не може змінюватися, адже цей багатогранний процес, що відбувається постійно, і може набувати змін як у формі підвищення, так і зниження. До основних складових, з яких формується самоцінність людини, відносяться: прийняття себе, своїх емоцій, думок, потреб та бажань, своїх сильних та слабких сторін, переваг та недоліків; повага до себе, своїх рішень, цілей та мрій, навіть якщо інші не завжди розуміють чи підтримують цей вибір, а іноді навіть категорично його заперечують; любов і турбота про себе, своє фізичне та емоційне здоров'я, здатність приділяти собі увагу і час, повага до себе; автентичність у дотриманні своїх внутрішніх прагнень та настанов, тобто уміння бути собою та не підлаштовуватися під очікування та стереотипи інших.

Вплив на формування основних складових самоцінності мають наступні аспекти:

- сім'я та дитинство – саме в сім'ї людина вперше стикається з оточуючим світом, тому важливо, щоб з дитинства батьки давали дітям зрозуміти, що їх люблять, цінують та приймають такими, якими вони; їх не порівнюють із іншими, незалежно від успіхів в навчанні чи спорті тощо;

- суспільство – найближче оточення людини (друзі, вчителі, колеги, навіть випадкові знайомі) може впливати на формування самоцінності через підтримку або ж навпаки через надмірну критику або навіть цькування у випадку суттєвих відмінностей у сформованому кругозорі та точках зору, поглядах;

- набутий досвід та досягнення – протягом життя людину супроводжують успіхи та невдачі, сприйняття яких впливає на її відчуття власної значущості. Розвинута самоцінність дозволяє зрозуміти, що невдача

є точкою зростання, а сам процес досить часто має вищу цінність, ніж результат, на досягнення якого він був направлений [10].

Розуміння структури зв'язку між низькою самоцінністю і проблемами ментального здоров'я в період ранньої дорослості має вирішальне значення для визначення саме того моменту, коли людині може знадобитися психологічна допомога, адже покращення ментального здоров'я на пряму залежить від підвищення рівня самооцінки. Один із важливих кроків у напрямку підвищення самоцінності полягає у визнанні та зміні негативних моделей мислення людини. Люди часто мають негативні думки, що впливають із сформованого, досить часто невдалого минулого досвіду, або суспільних очікувань та стереотипів. Визнаючи їх, вони можуть почати оскаржувати ці негативні думки та замінювати на більш позитивні твердження. Це допомагає змінити те, як людина сприймає себе та свої здібності.

Висновки. Підсумовуючи, можна відмітити, що під самоцінністю слід розуміти глибоке внутрішнє переконання людини в тому, що вона має цінність сама по собі, не дивлячись на її досягнення та недоліки. Самоцінність є основою ментального здоров'я особистості в період ранньої дорослості, оскільки вона допомагає краще адаптуватися до змін, будувати гармонійні стосунки, досягати поставлених життєвих цілей. Почуття самоцінності, на відміну від самооцінки, не залежить від здобутків і досягнень людини та залишається відносно сталим протягом усього життя, проте може змінитися під впливом важливих подій чи через проведення психологічної роботи над собою.

Перспективи подальших досліджень полягають у поглибленні теоретичних засад щодо розуміння самоцінності та розробленні практичних інструментів для підтримки самоцінності людини у період ранньої дорослості. Крім того, додаткового дослідження потребують питання формування цілісного бачення ролі самоцінності, як важливого ресурсу забезпечення позитивного ментального здоров'я особистості в період ранньої дорослості.

Література:

1. Миколенко Н. В. Змістовний аналіз поняття самоцінності особистості. *Наукові перспективи. Серія «Психологія»*. 2023. № 12 (42). С. 866–880.
2. Миколенко Н. В., Плескач Б. В. Розробка методики діагностики самоцінності: надійність та валідність. *Молодий вчений*. 2024. № 5 (129). С. 62–71.
3. Просандєєва Л. Є. Психологічні засади розвитку самоцінності особистості в процесі соціалізації. Дисертація доктора психологічних наук: 19.00.07 / Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. К., 2012. 440 с.
4. Психічне здоров'я особистості: підручник для вищих навчальних закладів. С. Д. Максименко, Я. В. Руденко, А. М. Кушнерьова, В. М. Невмержицький. Київ : «Видавництво Людмила», 2021. 438 с.
5. 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.
6. Тертична Н. А. Вікова психологія : навч. посібник. К. : Книга-плюс. 2018. 352 с.
7. Adler A. Guiding the Child On the Principles of Individual Psychology. Routledge. 2013. 300 p.
8. Satir V. S. Peoplemaking. Robert S. Spitzer, Palo Alto : Science and Behavior Books. 1972. 304 p.
9. What is Self-Worth & How Do We Build it? (Incl. Worksheets). URL: <https://positivepsychology.com/self-worth/>

References:

1. Mykolenko, N. V. (2023) Zmistovnyi analiz poniattia samotsinnosti osobystosti [A substantive analysis of the concept of self-worth of the individual]. Naukovi perspektyvy. Seriiia «Psykhologhiia». № 12 (42), 866–880 [in Ukrainian].
2. Mykolenko, N. V., Pleskach, B. V. (2024) Rozrobka metodyky diahnostryky samotsinnosti: nadiinist ta validnist [Development of a self-worth diagnostic method: reliability and validity]. Molodyi vchenyi. № 5 (129), 62-71 [in Ukrainian].
3. Prosandieieva, L.Ye. (2012) Psykholohichni zasady rozvytku samotsinnosti osobystosti v protsesi sotsializatsii [Psychological principles of the development of individual self-worth in the process of socialization]. Dysertatsiia d-ra psykol. nauk: 19.00.07, Nats. ped. un-t im. M. P. Drahomanova. K, 440 p. [in Ukrainian].
4. Rudenko, Ya. V., Kushnierova, A. M., Maksymenko, S. D., Nevmerzhytskyi, V. M. (2021) Psykhichne zdorovia osobystosti: pidruchnyk dlia vyshchych navchalnykh zakladiv [Mental health of the individual: a textbook for higher education institutions]. Kyiv - «Vydavnytstvo Liudmyla», 438 p. [in Ukrainian].
5. Sokolova, I. M., Shaikhislamov, Z. R., Horbenko, V. Yu. (2021) Psykholohichni osoblyvosti samostavleniia u studentiv-psykholohiv [Psychological features of self-attitude in psychology students]. Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho natsionalnoho universytetu. №4, 118-123 [in Ukrainian].
6. Tertychna, N. A. (2018) Vikova psykhologhiia: navch. Posibnyk [Age psychology: a textbook]. K - Knyha-plius. 352 p. [in Ukrainian].
7. Adler, A. (2013) Guiding the Child On the Principles of Individual Psychology. Routledge. 300 p.
8. Satir, V. S. (1972) Peoplemaking. Robert S. Spitzer, Palo Alto: Science and Behavior Books. 304 p.
9. What is Self-Worth & How Do We Build it? (Incl. Worksheets). URL: <https://positivepsychology.com/self-worth/>

Дата першого надходження рукопису до видання: 29.10.2025

Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 28.11.2025

Дата публікації: 30.12.2025