

**ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ПРИВАТНИЙ ЗАКЛАД  
«ДНІПРОВСЬКИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»  
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ**

**Кафедра психології**

На правах рукопису

**РАМЕНСЬКА ЄВГЕНІЯ АНДРІЇВНА**

**ТРАНСФОРМАЦІЯ Я-КОНЦЕПЦІЇ ПІДЛІТКА В УМОВАХ  
ПОЛІТИЧНОЇ ТА ЕКОНОМІЧНОЇ НЕСТАБІЛЬНОСТІ**

Спеціальність 053 Психологія  
(код) (назва спеціальності)  
Освітня програма Психологія  
(назва)  
Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра

Науковий керівник: Пріснякова Л. М.  
кандидат психологічних наук, доцент

**РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ**

Протокол засідання кафедри  
№ \_\_\_\_\_ від \_\_\_\_\_

Завідувач кафедри Людмила ПРИСНЯКОВА  
(підпис) (І'мя, ПРИЗВИЩЕ)

Нормоконтроль Наталія СЕРГІЄНКО

Дніпро, 2024

ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ПРИВАТНИЙ ЗАКЛАД  
«ДНІПРОВСЬКИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»

НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ

|                  |                      |
|------------------|----------------------|
| Кафедра          | психології           |
| Освітній ступінь | магістр з психології |
| Спеціальність    | 053 Психологія       |
| Освітня програма | «Психологія»         |

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри психології

Людмила ПРИСНЯКОВА

(підпис)

(імя, ПРИЗВИЩЕ)

...20...

ЗАВДАННЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ

Раменська Євгенія Андріївна

(прізвище, ім'я, по батькові здобувача вищої освіти)

1. Тема роботи Трансформація Я-Концепції в умовах політичної та економічної нестабільності

2. Науковий керівник кандидат псих. наук, доцент, Пріснякова Л.М.,

(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

3. Строк подання роботи на кафедру 12.02.2024

4. Мета кваліфікаційної роботи психологічний аналіз формування Я-концепції в підлітковому віці та

отримання показників які свідчать про особливість формування Я-концепції в сучасному нестійкому українському суспільстві

5. Завдання кваліфікаційної роботи 1. проаналізувати особливості формування Я-концепції; 2. дослідити взаємозв'язок між Я-концепцією, самооцінкою та рівнем притягань; 3. провести емпіричне дослідження спрямоване на формування Я-концепції особистості; 4. проаналізувати результати емпіричного дослідження; 5. підтвердити або спростувати гіпотезу нашої роботи.



### КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН ВИКОНАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ

| № з/п | Назва етапів кваліфікаційної роботи   | Строк виконання етапів роботи | Примітка |
|-------|---|-------------------------------|----------|
| 1     | Написання вступу  | 10.23                         | Виконано |
| 2     | Написання першого розділу   | 11.23                         | Виконано |
| 3     | Проходження переддипломної практики   | 12.23 – 01.24                 | Виконано |
| 4     | Написання другого розділу   | 12.23                         | Виконано |
| 5     | Написання третього розділу  | 01.24                         | Виконано |
| 6     | Аналіз отриманих результатів та завершаючий етап написання третього розділу | 01.24-02.24                   | Виконано |
| 7     | Попередній захист кваліфікаційної роботи                                    | 18.01.24                      | Виконано |
|       |   |                               |          |
|       |   |                               |          |
|       |   |                               |          |
|       |   |                               |          |
|       |   |                               |          |
|       |   |                               |          |
|       |   |                               |          |

**Науковий керівник**

  
(підпис)

Пріснякова Л. М.

**Здобувач вищої освіти**

  
(підпис)

Раменська Є. А.

Дата видавання завдання \_\_\_\_ . \_\_\_\_ . 2023

## АНОТАЦІЯ

Раменська Є.А. Трансформація Я-концепції підлітків в умовах політичної та економічної нестабільності/ Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «магістр» за спеціальністю 053 «Психологія» (освітньо-професійна програма «Психологія»). ВНПЗ ДГУ, Дніпро, 2024.

Дана робота присвячена вивченню трансформації Я-концепції в підлітковому віці в умовах економічної і політичної нестабільності в Україні.

Метою дослідження є психологічний аналіз формування Я-концепції в старшому підлітковому віці та отримання показників, що свідчать про специфіку формування Я-концепції в сучасному нестабільному українському суспільстві.

В роботі розглянуто важливі наукові погляди класичних і сучасних зарубіжних вчених на дану тему, а також проведено емпіричне дослідження, спрямоване на вивчення взаємозв'язку між Я-концепцією, самооцінкою і рівнем домагань у підлітків.

Результати дослідження показали, що зміни в Я-концепції підлітків обумовлені змінами в кризових ситуаціях і впливом політичної і економічної нестабільності на Я-концепцію особистості. Висновки дослідження свідчать про те, що тема трансформації Я-концепції в підлітковому віці є актуальною і важливою для розуміння психологічного здоров'я населення в сучасному світі.

**Ключові слова:** КРИЗОВІ СИТУАЦІЇ, НЕСТАБІЛЬНІСТЬ, ОСОБИСТІСТЬ, ПІДЛІТКИ, ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я, Я-КОНЦЕПЦІЯ.

Список публікацій здобувача вищої освіти:

1. Раменська Є.А., Гарець Н.О. Психологічне консультування клієнтів з проблеми самотності //ІІІ Всеукраїнська студентська наукова конференція «Експериментальні та теоретичні дослідження в контексті сучасної науки. 24 березня 2023 р., м. Івано-Франківськ.
2. Євгенія Раменська, Олександр Оверченко, Бердо Р.С. Рух шістдесятників з точки зору Я-концепції// «Мова. Історія. Культура». Вищий навчальний приватний заклад «Дніпровський гуманітарний університет»): збірник тез. Дніпро: ВНПЗ «ДГУ», 24 травня 2023 року. 113 с

## ABSTRACT

Ramenskaya E.A. Transformation of the self-concept of a teenager in the conditions of political and economic instability / Qualification work for obtaining the educational degree “master” in the specialty 053 “Psychology” (educational-professional program “Psychology”). VNPZ DGU, Dnipro, 2024.

This work is devoted to the study of the transformation of the self-concept in adolescence in the conditions of economic and political instability in Ukraine.

The purpose of the study is to conduct a psychological analysis of the formation of the self-concept in the older adolescent age and to obtain indicators that testify to the specificity of the formation of the self-concept in the modern unstable Ukrainian society.

The work considers the important scientific views of classical and modern foreign scientists on this topic, as well as conducts an empirical study aimed at studying the relationship between the self-concept, self-esteem, and the level of attraction in adolescents.

The results of the study showed that the changes in the self-concept of adolescents are caused by changes in crisis situations and the influence of political and economic instability on the self-concept of the personality. The conclusions of the study indicate that the topic of the transformation of the self-concept in adolescence is relevant and important for understanding the psychological health of the population in the modern world.

**Keywords:** CRISIS SITUATIONS, INSTABILITY, PERSONALITY, ADOLESCENTS, PSYCHOLOGICAL HEALTH, SELF-CONCEPT.

List of publications of the applicant for higher education:

1. Ramenska E.A., Harets N.O. Psychological consulting of clients with the problem of loneliness. // March 24, 2023, Ivano-Frankivsk: III All-Ukrainian Student Scientific Conference “EXPERIMENTAL AND THEORETICAL RESEARCH IN THE CONTEXT OF MODERN SCIENCE”.
2. Evhenia Ramenska Oleksandr Overchenko, Berdo R.S., Movement of the sixties from the point of view of the self-concept // “Language. History. Culture”, Higher Educational Private Institution “Dnipro Humanitarian University”): collection of abstracts. Dnipro: VNPZ “DGU”, May 24, 2023. 113 p

## ЗМІСТ

|   |    |
|---|----|
| ВСТУП.....  | 8  |
| РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ Я-КОНЦЕПЦІЇ ЯК ВІДКРИТОЇ ДИНАМІЧНОЇ СИСТЕМИ.....     | 14 |
| 1.1. Самосвідомість як чинник виникнення категорії «Я».....   | 14 |
| 1.2. Теоретичний аналіз поняття «Я-концепції».....  | 20 |
| 1.3. Самооцінка як ключова складова «Я-концепції».....  | 31 |
| Висновки до розділу 1.....  | 36 |
| РОЗДІЛ 2. ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ Я-КОНЦЕПЦІЇ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ТА РИЗИКУ.....                       | 39 |
| 2.1. Формування Я-концепції в стабільному та нестабільному суспільстві.....                               | 39 |
| 2.2. Особливості формування Я-концепції в різних вікових проміжках та гендерні особливості.....           | 41 |
| 2.3. Нові інформаційні технології як чинник формування Я-віртуального у Я-концепції.....                  | 48 |
| 2.4. Особливості соціалізації та формування Я-концепції у підлітковому віці.....                          | 52 |
| Висновки до розділу 2.....  | 62 |
| РОЗДІЛ 3. ОРГАНІЗАЦІЯ, МЕТОДОЛОГІЯ ТА РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ.....                             | 64 |
| 3.1. Організація дослідження, методи та методики.....   | 64 |
| 3.2. Полігон дослідження, характеристика учасників дослідження.....                                       | 78 |
| 3.3. Результати емпіричного дослідження.....  | 80 |
| 3.3.1. Результати емпіричного дослідження по шкалі психологічного дистресу Кесслера.....                  | 80 |
| 3.3.2. Результати емпіричного дослідження по методиці дослідження самоствалення С.Р. Пантелєєв (МІС)..... | 83 |

|   |     |
|---|-----|
| 3.3.3. Результати емпіричного дослідження по шкалі загальної самооцінки особистості (Г.Н. Казанцева).....   | 87  |
| 3.3.4. Результати емпіричного дослідження по . методиці Дембо-Рубінштейн [Т. Дембо, С. Рубінштейн].....   | 90  |
| 3.3.5. Результати емпіричного дослідження по діагностики стану стресу (А. О. Прохоров).....   | 95  |
| 3.3.6. Результати емпіричного дослідження по шкалі психологічного благополуччя (The scales of psychological well-being) К. Рифф (за адаптацією С. Карсканової)..... | 97  |
| 3.3.7. Результати емпіричного дослідження по оцінюванні рівня задоволеності якістю життя (Н. Є. Водоп'янова).....   | 100 |
| 3.3.8. Результати емпіричного дослідження по дагностиці емоційних бар'єрів у міжособистісному спілкуванні (за В. В. Бойко).....                                     | 102 |
| Висновки до розділу 3.....  | 106 |
| ВИСНОВКИ .....  | 108 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ ТА ДЖЕРЕЛ.....   | 111 |
| ДОДАТКИ.....  | 122 |
| Додаток А.....  | 122 |
| Додаток Б.....  | 123 |
| Додаток В.....  | 125 |
| Додаток Г.....  | 126 |
| Додаток Ґ.....  | 128 |
| Додаток Д.....  | 130 |
| Додаток Е.....  | 131 |
| Додаток Є.....  | 133 |

## ВСТУП

**Актуальність дослідження:** Напередодні чи під час економічних або політичних криз, люди часто переживають стрес, несигурність і невпевненість у майбутньому. Це може вплинути на їхню ідентичність і сприйняття самих себе. Зараз українське суспільство переживає саме такий час. Пандемія, а потім повномасштабна війна не могли не впливати на психологічний стан особистості людини. Стан психіки людини може бути серйозно підірваним в умовах нестабільності. Дослідження того, як це впливає на сприйняття себе і власну роль в суспільстві, є важливим аспектом для розуміння психологічного здоров'я населення.

Карантин, а потім військові дії принесли за собою онлайн-навчання та комп'ютеризацію суспільства, що може лише додати стресу та дезадаптації. У наш час не так багато досліджень, які б внесли ясність, яким чином на особистість підростаючого покоління впливає економічна та політична нестабільність у нашій країні.

Саме тому ми обрали цю тему, щоби вести ясність до розуміння трансформації Я-Концепції у старшому підлітковому віці, в нашому складному та нестійкому становищі.

Люди в умовах нестабільності можуть шукати способи адаптації до нових умов, і вивчення трансформації Я-концепції може вказати на шляхи, які допоможуть їм зробити це ефективніше. Внаслідок таких впливів можуть відбуватися глибокі трансформації в різних аспектах індивідуальної ідентичності, включаючи концепцію власної особистості (за висловами таких авторів, як Ю.Д. Бабаєва, О.Є. Войскунський, Ю.М. Лотоцька, Ю.І. Машбиць, В.О. Моляко, М.М. Назар, М.Л. Смульсон, О.К. Тихомиров, Ж.І. Трафімчик, С.В.Федоренко, О.Ю. Чекстере, Ю.М. Швалб та інших).



У вітчизняній психологічній науці впродовж другої половини другого тисячоліття і на початку третього тисячоліття спостерігається значна активність у вивченні феномена "Я-концепція" в особистості. Багато українських психологів (як-от І. П. Андрійчук, О. М. Васильченко, О. Є. Гуменюк, С. Б. Кузікова, О. В. Романова, І. А. Слободянюк, Л. П. Чепіга та інші [49, с. 10-12]) приділяли значну увагу вивченню різних аспектів проблеми "Я-концепції". Проте, на сьогоднішній день, у психологічній науці ще не існує єдиної погодженої інтерпретації сутності та структури феномена "Я-концепція", а також чіткого визначення його відношення до "Я-образу".

Ці непорозуміння підштовхнули до потреби проведення теоретичного аналізу та огляду основних наукових праць як класичних зарубіжних психологів (таких, як Р. Бернс, М. Й. Боришевський, І. С. Булах, В. Джеймс, І. С. Кон, Ч. Кулі, Дж. Мід, К. Роджерс, М. Розенберг, В. В. Столін, П. Р. Чамати, І. І. Чеснокова, Т. Шибутані, З. Фрейд і інших), так і вітчизняних дослідників, з метою розкриття сутності і структури феномена "Я-концепція" [23, с. 43].

Спочатку ми розглядаємо важливі наукові погляди класичних і сучасних зарубіжних учених на цю тему. Вивчення феномена "Я-концепція" в психологічній науці виникло завдяки В. Джеймсу, який є засновником таких напрямів як філософія прагматизму та функціоналізм. Він ввів поняття емпіричного "Я" (або "Me"), розглядаючи його складові, такі як матеріальне, соціальне і духовне. Згідно з його теорією, матеріальне "Я" включає фізичну сутність людини (біологічне "Я"), її взаємодію з друзями, родиною, і всі речі, з якими вона ідентифікує себе як особистість (одяг, власність і так далі). Особистість може мати кілька соціальних "Я", які можуть бути сталими або змінюватися в залежності від ситуацій і оточення. Здатність особистості вибрати найбільш привабливий аспект свого "Я" і вести себе відповідно до цього "Я" в різних ситуаціях є важливою умовою і ознакою правильної поведінки.

Підлітки належать до однієї з найбільш вразливих вікових категорій в суспільстві, і їх соціальна адаптація є складним завданням. У цьому віці вони

стикаються з питаннями самоствердження, вираження своєї дорослості та оптимізації своєї емоційно-вольової сфери.

Проблеми розвитку та становлення ідеального "Я" підлітків були предметом вивчення як зарубіжних, так і вітчизняних психологів. Вони наголошували на важливості надання підліткам позитивних ролевих моделей, які б служили прикладом для наслідування та сприяли формуванню їхнього "Я" (А. Адлер, З. Фройд, К. Юнг). Соціальні групи та середовище, в якому знаходяться підлітки, також відіграють важливу роль у формуванні ідеального "Я" (Л. Божович, І. Булах, Л. Виготський, Е. Еріксон, К. Хорні). Деякі вчені, як А. Бандура і Г. Олпорт, наголошують на розвитку мислення та передбаченні у становленні ідеального "Я" підлітка.

Сучасні психологи, такі як М.Й. Боришевський, Р.М. Грановська, В.К. Каверін, А.М. Прихожан, А.А. Реан, А.В. Регуш, Г.А. Цукерман, вказують на чутливість підліткового віку до внесення моральних цінностей та ідеалів в їхню самосвідомість. Це віковий період, коли формується ідеальне "Я" підлітка, що визначає його цілі, визначає майбутні перспективи розвитку і впливає на його дії та якості особистості в цілому.

"Я-концепція" особистості, висвітлена у дослідженнях таких авторів, як Ю.Д. Бабаєва, О.Є. Войскунський, Ю.М. Лотоцька, Ю.І. Машбиць, В.О. Моляко, М.М. Назар, М.Л. Смульсон, О.К. Тихомиров, Ж.І. Трафімчик, С.В. Федоренко, О.Ю. Чекстере, Ю.М. Швалб та інші, визнається як активна і динамічна структура, здатна впливати на поведінку і виконувати адаптивні та інтерпретативні функції. Вона допомагає особистості адаптуватися до змін у соціальному середовищі та пояснювати ці зміни, ґрунтуючись на життєвому досвіді (спираючись на досвід особистості в минулому і сучасному). Концептуально, дослідження визначає особистість як цілісну систему психологічних характеристик, які проявляються у її соціальних взаємозв'язках та стійких відносинах. Методологічно, воно базується на системному підході, що

дозволяє концептуально вивчити розвиток відкритих та динамічних систем, до яких належить "Я-концепція" особистості [46, с. 15].

Отже, дослідження трансформації я-концепції в умовах економічної та політичної нестабільності є важливим і актуальним завданням, оскільки ця тема стосується ключових аспектів психології, соціології та політики в сучасному світі.

**Мета:** психологічний аналіз формування Я-концепції в підлітковому віці та отримання показників які свідчать про особливість формування Я-концепції в сучасному нестійкому українському суспільстві.

**Об'єкт дослідження:** самосвідомість особистості.

**Предмет дослідження:** Формування Я-концепції в підлітковому віці

**Гіпотеза дослідження:** Зміни в Я-концепції підлітків зумовлені змінами в кризових ситуаціях; вплив політичної та економічної нестабільності Я-концепцію особистості.

**Завдання:**

- проаналізувати особливості формування Я-концепції;
- дослідити взаємозв'язок між Я-концепцією, самооцінкою та рівнем притягань;
- провести емпіричне дослідження спрямоване на формування Я-концепції особистості;
- проаналізувати результати емпіричного дослідження - підтвердити або спростувати гіпотезу нашої роботи

**Методи та організація дослідження.** Для досягнення поставленої мети та розв'язання завдань магістерської роботи використовувалися такі методи дослідження:

- *теоретичні:* аналіз та узагальнення наукової літератури; систематизація, класифікація;
- *емпіричні:* тестування, зокрема використовувалися такі психодіагностичні методики:

- Шкала психологічного дистреса Кесслера / kessler psychological distress scale (k10) ;
- Тест-опитувальник самоствалення (В. В. Столін, С. Р. Пантелєєв);
- Шкала загальної самооцінки особистості (Г.Н. Казанцева).
- Методика Дембо-Рубінштейн[т. Дембо, с. Рубінштейн] ;
- Діагностика стану стресу (А.О. Прохоров);
- Шкала психологічного благополуччя (the scales of psychological well-being) К. Рифф;
- Оцінювання рівня задоволеності якістю життя (Н. Є. Водоп'янова);
- „Діагностика емоційних бар'єрів у міжособистісному спілкуванні” (за В.В. Бойко).
- *методи обробки та інтерпретації емпіричних даних*: кількісний та якісний аналіз (описова статистика, порівняння вибірових, факторний аналіз результатів з подальшою категоризацією на основі отриманих факторів).

У дослідженні брали участь старші учні КПНЗ Палацу Творчості дітей та юнацтва Дніпровської міської ради зразкового художнього колективу «Дивосвіт», всього у дослідженні взяло участь 90 учнів.

**Надійність та достовірність отриманих наукових результатів** дослідження забезпечені відповідним методологічним обґрунтуванням вихідних положень, різнобічним теоретичним аналізом проблеми, відповідністю застосованих методів поставленим завданням, кількісним та якісним аналізом отриманого емпіричного матеріалу, репрезентативністю вибірки. Обробка отриманих емпіричних даних здійснювалася за допомогою комп'ютерної програми для статистичної обробки даних на базі Microsoft Excel.

**Наукова новизна та теоретичне значення одержаних результатів** полягає в тому, що на основі методології системного підходу здійснено аналіз особливостей Я-концепції підлітків; вперше вивчено особливості Я-концепції підлітків які знаходяться в політичній та економічній нестабільності .

Проведено дослідження самоствавлення як цілісного опису Я-концепції та Я-образів як її елементів.

Доповнено наукові уявлення про новий культурологічний чинник – інформаційне середовище або кіберпростір та вплив комп'ютерних технологій на психологію особистості його користувачів; розкрито психологічні особливості впливу кризових ситуацій на Я-концепцію підлітка.

**Практичне значення результатів дослідження** полягає в обґрунтуванні засад дослідження особистісних змін індивіда у кризових ситуаціях, зокрема Я-концепції.

**Матеріали дослідження апробовані** на двох конференціях:

1. Раменська Є.А., Гарець Н.О. Психологічне консультування клієнтів з проблеми самотності //ІІІ Всеукраїнська студентська наукова конференція «Експериментальні та теоретичні дослідження в контексті сучасної науки. 24 березня 2023 р., м. Івано-Франківськ.
2. Євгенія Раменська, Олександр Оверченко, Бердо Р.С. Рух шістдесятників з точки зору Я-концепції// «Мова. Історія. Культура». Вищий навчальний приватний заклад «Дніпровський гуманітарний університет»): збірник тез. Дніпро: ВВПЗ «ДГУ», 24 травня 2023 року. 113 с.

**Структура роботи:** зумовлена метою та завданням і складається зі вступу, двох теоретичних розділів, одного емпіричного розділу, висновків, списку використаних джерел і літератури (110 позицій) і додатків(8 позицій). У кожному з розділів вирішується окремий блок завдань.



## РОЗДІЛ І.

### ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ Я- КОНЦЕПЦІЇ ЯК ВІДКРИТОЇ ДИНАМІЧНОЇ СИСТЕМИ

#### 1.1 Самосвідомість як чинник виникнення категорії «Я»

У формуванні Я-концепції бере участь багато процесів нашої психіки та зовнішнього середовища. Оточуючий світ, внутрішні чинники, характер, соціальне положення, родинні та дружні зв'язки, самооцінка, те що. У цьому розділі ми розглянемо основні чинники та поняття, що формують наше «Я». У процесі соціалізації людина формує свої відносини з оточуючими, спілкується з групами та суспільством, що сприяє виникненню внутрішнього образу "Я". Цей образ або самосвідомість, що означає уявлення про себе, розвивається поступово під впливом різноманітних соціальних факторів. Вона включає чотири основні складові, за словами В.С. Мерліна [59, с. 101]:

- Усвідомлення власної відмінності від навколишнього світу;
- "Я" як активний суб'єкт у сфері своєї діяльності;
- Усвідомлення своїх психічних властивостей та емоційної самооцінки;
- Соціально-моральна оцінка себе, самоповага, що формується на основі спілкування та досвіду.

Сучасні наукові погляди варіюються у розумінні походження самосвідомості. Традиційною є ідея її як генетично первинної форми людської свідомості, заснованої на само сприйнятті людини, що формується у дитинстві, коли дитина поступово розуміє себе відмінною особистістю від інших та світу [5, с.20-40].

С.Л. Рубінштейн [113, с.15-26] висловлював протилежну точку зору стосовно формування самосвідомості. Згідно з його поглядом, самосвідомість є вищою формою свідомості, яка виникає як результат розвитку самосприйняття.

Його теорія передбачає, що свідомість виникає з самопізнання, визначеного як "Я", тоді як самосвідомість формується під час свідомого розвитку особистості.

Існує третій напрямок психологічної науки, який вважає, що свідомість зовнішнього світу та самосвідомість виникли та розвинулися одночасно. Цей напрямок передбачає, що об'єднання "об'єктних" відчутті призводить до формування уявлень людини про зовнішній світ, тоді як синтез самосприйняття стосується усвідомлення самої себе. У процесі онтогенезу самосвідомості виділяють два основні етапи: перший - формування схеми власного тіла і створення "Я-ПОЧУТТЯ", а другий - розвиток концептуального мислення та удосконалення інтелектуальних здібностей, що призводить до рефлексивного рівня самосвідомості [80, с. 12].

Рефлексивний рівень індивідуальної самосвідомості завжди пов'язаний з афективним світом самосвідомості. Дослідження показали, що права півкуля мозку відповідає за контроль самосвідомості, тоді як рефлексивні механізми самосвідомості залежать від лівої півкулі.

Ознаки самосвідомості включають:

- Відчуття власної індивідуальності, вміння усвідомлювати себе як окремий суб'єкт, незалежний від оточення (будь то фізичне чи соціальне середовище);
- Свідомість своєї власної діяльності та уміння керувати нею, розуміння, що "я контролюю себе";
- Усвідомлення себе через призму спостережень за іншими людьми: розуміння, що певні якості, які я спостерігаю в інших, можуть також бути моїми;
- Моральна оцінка самого себе та вміння рефлексивно розглядати внутрішній світ та досвід.

Також, це почуття безперервності власних переживань у часі, що дозволяє людині інтегруватися у єдине ціле: згадувати минуле, переживати сьогодення та мати надії на майбутнє.

При вивченні динаміки самосвідомості розрізняються два поняття: "АКТУАЛЬНЕ Я" та "ОСОБИСТІСНЕ Я". "АКТУАЛЬНЕ Я" відображає конкретні форми самосвідомості у сучасний період, відображаючи безпосередні процеси самовідображення. "ОСОБИСТІСНЕ Я" представляє стабільну структурну схему самовідношення, ядро синтезу поточної ідентичності [48, с.80].

Всі аспекти свідомості, як знання, дозволяють людині не лише усвідомлювати, оцінювати та контролювати свою розумову діяльність, але й бути впевненим і самовпевненим.

Структура людської самосвідомості складна і різноманітна. Вона включає різноманітні форми вияву, що пов'язані з усіма аспектами психічної діяльності:

- Когнітивна сфера включає в себе самоаналіз, самооцінку, самонавіювання, а також інші аспекти;
- Емоційний компонент виявляється у самозадоволенні, самоповазі, самовдоволенні та інших подібних явищах;
- Вольова складова включає самодисципліну, самовпевненість, самоконтроль, а також інші аспекти саморегуляції і поведінкової організації.

Самосвідомість включає ряд аспектів:

- Усвідомлення власних мет і мотивів, які визначають "як дійову особу";
- Реальне та бажане "Я" - усвідомлення реальних ідеалів і якостей;
- Когнітивне сприйняття себе як спостережуваного об'єкта;
- Емоційне ставлення до себе.

К. Юнг впровадив модель структури самосвідомості, яка розглядає два рівні само відображення:

*Перший рівень* - це всеосяжна "самість", яке охоплює свідомі і несвідомі процеси.

*Другий рівень* - це усвідомлення "Я" на поверхні свідомості, що представляє усвідомлену особистість.

Ця модель розрізняє "Я" як суб'єкт і "Я" як об'єкт. Це відрізняється через відчуття спостерігача і спостережуваного. Незважаючи на ідентичність цих аспектів, їх все ж розрізняють як "Я" і "самість". "Я" - це той, хто спостерігає, тоді як "самість" - це те, що спостерігається. Це ставлення дає можливість спостерігати самого себе як окремий об'єкт спостереження, відмінний від самого "Я" [111, с.67-80].

Психологи-гуманісти розглядають самосвідомість як бажання особистості розвивати свій повний потенціал.

Спілкування з іншими людьми визначає уявлення про себе для кожної людини. Кожен новий соціальний контакт додає нові аспекти до уявлення про самого себе, розширюючи його різноманітність. Свідома поведінка відображає не лише реальну особистість, але й уявлення, сформовані під впливом спілкування з іншими.

Для самосвідомості ключове стати самим собою, розвивати свою особистість, залишатися вірним собі в будь-яких обставинах і вміти підтримувати себе у складних життєвих ситуаціях [89, с.55-60].

Структура самосвідомості включає чотири рівні:

- *Прямо-чуттєвий рівень* - усвідомлення свого самопочуття, психосоматичних процесів та власних бажань і переживань. Цей рівень дає найпростіше уявлення про себе;
- *Цілісно-образний, особистісний рівень* - відображає усвідомлення себе як активного початку. Тут проявляється самосвідомість, самореалізація, позитивна та негативна ідентифікація та підтримка внутрішньої самоідентичності;
- *Рефлексивний, інтелектуальна-аналітичний рівень* - усвідомлення власних розумових процесів. Тут можливе самоспостереження, саморефлексія, самоаналіз та рефлексивне мислення;
- *Цілеспрямований активний рівень* - синтез попередніх рівнів, що проявляється через різні форми самоконтролю, самоорганізації, самоосвіти, самовдосконалення, самооцінки та самокритики.

Інформаційне наповнення структури самосвідомості базується на двох основних механізмах: порівнянні із іншими або чимось («самоідентифікація») і розумовому аналізу свого «я» (рефлексія і саморефлексія). Загалом, свідомість людини має три компоненти:

- *Сприйняття себе;*
- *Сприйняття інших людей;*
- *Очікування того, як інші ставляться до нас (атрибутивна проекція).*

Людське ставлення до інших має кілька якісних рівнів:

- *Егоцентричний рівень* орієнтується на самоцінність особистості і впливає на сприйняття інших ("якщо мені допомагають, то це - хороші люди").
- *Групоцентричний рівень* заснований на належності до групи ("якщо він у нашій групі, то він - хороша людина").
- *Просвятовий рівень* віддзеркалює важливість поваги та прийняття іншої людини ("поважай і прийми іншу людину такою, якою вона є").
- *Етсохолічний рівень* фокусується на духовності і відносині з божественним ("милосердя, совість, духовність - головне у ставленні до іншої людини") [56, с.50-67].

У психічних розладах порушення самосвідомості може виявитися раніше, ніж ураження об'єктивної свідомості. Існують конкретні типи таких порушень:

- *Деперсоналізація* - втрата відчуття свого "Я", коли власні думки і почуття сприймаються як щось зовнішнє або чуже;
- *Розщеплення ядра особистості*, коли хворі переживають наявність двох конфліктуючих "начал", кожне з яких володіє своєю пам'яттю та особистістю;
- *Порушена фізична ідентифікація*, коли частини тіла сприймаються як окремі від особистості;
- *Екстремальні випадки*, такі як дереалізація, при якій почуття реальності свого існування й уявлення про світ стають сумнівними.



Структура самосвідомості особистості складається з трьох основних складових: когнітивної, афективної і поведінкової.

Когнітивна частина включає свідомість про себе в системі взаємодії, в особистісному зростанні та у взаємини з іншими. Це формує стійке уявлення про себе, яке може впливати на професійну упевненість або невпевненість [10, с.56-101].

Афективна частина стосується оцінки своїх можливостей у теперішньому часі (актуальна самооцінка), минулій (ретроспективна самооцінка) та майбутніх досягненнях (потенційна або ідеальна самооцінка). Також важлива оцінка думок інших про особистість (самооцінка рефлексії). Взаємозв'язок між цими оцінками може вказувати на рівень професійної самосвідомості. Поведінковий компонент означає здатність вчиняти на основі знань про себе та відношення до себе. Це включає уміння діяти, враховуючи власні характеристики та внутрішнє ставлення.

Висвітлення різних поглядів на еволюцію самосвідомості та її розвиток показує, що існує різноманітність у підходах до цієї проблеми. Ми ж віддаємо перевагу тричастковій структурі самосвідомості, що є загальноприйнятою серед багатьох психологів. Ця структура включає самопізнання, емоційно-ціннісне ставлення до себе і саморегулювання.

Знання про себе у людини різноманітне й складається з різних компонентів. Рефлексія, або саморефлексія, є ключовим психологічним механізмом формування самосвідомості. Через цей процес виникає уявлення про себе, або Я - концепція. Це динамічна система уявлень про себе, що формується у процесі взаємодії людини з різними соціальними групами, спільнотами та активної участі в різних сферах діяльності [99, с.10-26].

Зазначимо те, що учні у процесі росту розвивають важливі аспекти самосвідомості, такі як рефлексія, внутрішнє відчуття та контроль над своїми емоціями і діями. Ці процеси формуються під впливом зовнішніх та внутрішніх факторів, зокрема, особистісного зростання. Успішний розвиток самосвідомості

визначається особистісним розвитком та постійним покращенням. Сучасна освітня система ставить перед собою завдання формувати механізми самосвідомості для створення висококваліфікованих спеціалістів. Самосвідомість - це усвідомлення особистості та її важливих потреб. Один із ключових аспектів розвитку самосвідомості - це пошук власної діяльності, який згодом перетворюється на пошук суті життя. При вивченні розвитку самосвідомості у підлітковому віці важливо враховувати різні рівні продуктивності та внутрішньої саморефлексії, керуючись особистим підходом. Розвиток самосвідомості має ключове значення для успішного засвоєння знань та формування професійних якостей [70, с.48-80].

## **1.2. Теоретичний аналіз поняття «Я-концепції»**

Процес самосвідомості часто призводить до уявлення про "Я". Термін "Я-концепція" виникає у гуманістичній психології 1950-х, коли вчені прагнули розглядати людину як цілісну і унікальну. У психології "Я" розглядається як система поглядів, які людина має про себе. Англійський психолог Г. Бернет у своїй книзі "Розвиток Я-концепції і виховання" визначає "Я-концепцію" як "сукупність уявлень, які людина має про себе, узгоджені з її оцінками". Це уявлення про "Я" формується під впливом соціальної взаємодії, як результат психічного розвитку, який постійно змінюється. Хоча початково "Я-концепція" залежить від зовнішніх впливів, в подальшому вона стає важливим елементом в житті кожної людини. Наше сприйняття оточуючого світу та інших людей фільтрується через призму "Я-концепції", що розвивається під час соціалізації, але також має свої особисті, біологічні джерела [36, с. 50-65].

У взаємодії з навколишнім світом людина змушена виконувати різноманітні ролі та функції, а також брати участь у різних видів діяльності. Протягом цього процесу вона проявляє різні аспекти свого "Я". Взаємодія з предметами і іншими особами призводить до формування образу свого "Я". Під

час інтроспекції, аналізу окремих образів свого "Я", відбувається внутрішній діалог особистості з самою собою. Під час кожного такого самоаналізу, за словами С. Рубінштейна, образ "Я" взаємодіє з новими контекстами, набуваючи нових якостей та виражаючись в нових термінах.

Таким чином, з часом формується узагальнений образ "Я", що є складною сумішшю багатьох конкретних самоосвіт, виниклих через самосприйняття, самоспостереження і самоаналіз. Цей узагальнений образ містить загальні характеристики і уявлення про власну істоту, відображаючи відчуття самотності людини від себе та навколишнього світу.

Аналізуючи "Я-концепцію" у соціально-психологічному вимірі, М. Розенберг виділив ряд модальностей, які, на його думку, на найкращий спосіб виражають її сутність:

- *Наявне "Я"* - це уявлення особистості про себе в поточний момент;
- *Динамічне (бажане) "Я"* - це образ, яким вона прагне стати або визначає за мету досягнення;
- *Презентуюче (демонстративне) "Я"* - це образ, яким особистість представляє себе перед оточуючими або різні "маски" і ролі, якими вона користується для приховування "вад" свого реального "Я", тобто негативних рис;
- *Ідеалізоване "Я"* - це образ, в якому особистість сприймає себе в приємному світлі;
- *Ідеальне "Я"* - це уявлення про те, як особистості потрібно бути, відповідно до усвідомлених моральних норм та *фантастичне "Я"* - це уявлення про те, ким вона хотіла б стати, якщо б це було можливо [14, с. 145-160].

В.В. Столін сформулював важливі положення щодо співвідношення між феноменами "самосвідомість" і "Я-концепція". Він вказав, що самосвідомість є процесом самопізнання і самоствавлення особистості, в той час як "Я-концепція" представляє собою сукупність уявлень особистості про себе, включаючи власні особистісні якості, здібності, мотиви та емоційні оцінки

цих уявлень і самоствавлення. "Я-концепція" стає результатом процесу самопізнання і самоствавлення. Уявлення особистості про себе є важливими засобами для розвитку самосвідомості, і ці два феномени мають глибокий взаємозв'язок [107, с.90-101].

А.А. Налчаджян у своїй теорії соціально-психологічної адаптації особистості визначив феномен "Я-концепція" як сукупність уявлень, які людина має про себе. Він також розглянув структуру цього феномена, виокремивши різні модальності "Я-концепції", такі як теперішнє (чи актуальне) "Я", фактичне "Я", ідеалізоване "Я", динамічне "Я", уявне "Я", тілесне "Я", соціальне "Я". Аналіз самооцінки особистості він вважає важливим аспектом "Я-концепції", і вказує на самоідентифікацію як один із ключових психологічних механізмів розвитку ідеалізованого "Я" [98, с.10-12].

П.Р. Чамата підкреслює важливість самоусвідомлення особистості і розглядає його як процес, що розвивається в кілька етапів. Спочатку особистість усвідомлює свої пізнавальні процеси, такі як мислення, пам'ять, увага, уява, сприймання і мова. Поступово вона усвідомлює інші психічні властивості, такі як переконання, інтереси і спостережливість. Це самоусвідомлення допомагає особистості взаємодіяти з іншими людьми і дотримуватися соціальних норм і правил [49, с.40-41].

Розуміння самосвідомості особистості включає в себе її ставлення до різних аспектів життя, включаючи мотиви, дії, вчинки, знання, навички і вміння. Важливим є також особистісні ставлення до навколишнього світу, до інших людей, до себе і до соціуму загалом. Позитивні прояви високої самосвідомості включають самопізнання, самоспостережливість, самокритичність, самоаналіз і самооцінку. Також важливо вміння особистості регулювати свою поведінку і діяльність, включаючи самовладання, стриманість, самовиховання і самоконтроль.

Всі ці аспекти свідчать про розвинуту самосвідомість особистості, її здатність до самопізнання та саморегуляції. Нерозвинута самосвідомість,

навпаки, проявляється у нездатності особистості до самопізнання, самоуправління та низьких ставленнях до себе і оточуючого світу.

"Я" у процесі самопізнання не залишається незмінним, воно постійно розвивається. Воно активно еволюціонує, пристосовуючись до нових уявлень та досвіду. Зрілість "Я" перевіряється через практику й може піддаватися коригуванню. Термін "Я" впливає на психіку в цілому, формуючи світогляд та визначаючи основний стиль поведінки людини [32, с.65-79].

У структурі Я-концепції є три ключові складові: когнітивна, оціночна і поведінкова. Когнітивна частина, або образ «Я», відображає уявлення особистості про себе. Психологи зафіксували, що люди мають не один, а безліч «я-образів», які постійно змінюються. Реальне "Я" - це уявлення про себе в сучасний момент, а ідеальне "Я" - це уявлення про те, ким особа хотіла б стати в конкретних обставинах. Ідеальне "Я" слугує орієнтиром для самовдосконалення. Іноді уявлення про "Я" може включати фантастичні аспекти, якими особа прагне стати, якщо це буде можливим. Фантазії про "Я" мають велике значення для дітей та підлітків, які часто планують майбутнє і побудовані на мріях. Але переважання фантастичних уявлень про себе, що не пов'язані з реальністю, може впливати негативно, оскільки розбіжність між фантазією і можливістю її втілення може завдати шкоди самосвідомості і втрутитись в розвиток особистості [89, с. 94].

Дзеркало «Я» відображає уявлення, яке людина має про те, як його сприймають оточуючі. Ця частина образу «Я» важлива для формування особистої цінності та самооцінки.

Оціночний компонент, або самооцінка, включає емоційну оцінку уявлення про себе. Вона визначається як важливість та цінність, які людина надає собі в загальному контексті та у різних аспектах особистості, діяльності та поведінки. Самооцінка має важливу функцію у впливі на поведінку, активність та особистісний розвиток. Вона регулює поведінку та впливає на відносини з іншими. Основне завдання самооцінки - регулювання поведінки та діяльності.



Вона виступає як внутрішня умова для саморегуляції та стимулює прагнення до змін і вдосконалення. Однак захисна функція самооцінки, яка забезпечує стабільність особистості, може спотворювати досвід.

Третім аспектом є поведінкова складова, що включає можливі реакції або конкретні дії, що виникають з усвідомлення про себе та своє ставлення до себе. Цей розподіл на частини є умовним, бо суттєво, що це складне цілісне утворення, де всі елементи, хоча й мають свою відносну самостійність, тісно переплетені між собою.

Концепція "Я" грає ключову роль у розвитку особистості, вона сприяє внутрішній узгодженості, визначає спосіб сприйняття досвіду та виступає джерелом очікувань.

Однією з ключових ролей Я-концепції є підтримка внутрішньої гармонії особистості та стабільності її поведінки. Коли новий досвід збігається з існуючим уявленням про себе, він легко вписується у Я-концепцію. Однак, якщо новий досвід не відповідає уявленню про себе, можуть спрацювати механізми психологічного захисту, що дозволяють переробляти або відкидати неприйнятний досвід. Це допомагає підтримувати рівновагу Я-концепції, навіть якщо реальність викликає певні суперечності. Ця потреба захищати Я-концепцію від негативних впливів є одним із ключових мотиваторів нормальної поведінки, за словами Бернса [1, с.10-19].

Коли новий досвід збігається з уявленнями про себе, він легко вписується у наше уявлення про себе. Однак, якщо новий досвід не відповідає уявленню про нас, ми можемо використовувати психологічні захисти, щоб переробити або відкинути його. Це допомагає підтримувати наше уявлення про себе в стані балансу, навіть якщо реальні факти викликають сумніви. Ця потреба захищати наше уявлення про себе від негативних впливів є одним з ключових мотиваторів нашої поведінки, за словами Д. Бернса.

Вчені виділяють кілька аспектів у вивченні поняття "Я". Р. Мейлі, наприклад, окреслює три ключові пункти:

- Централізація більшості психічних функцій та явищ. Людина сприймає себе як суб'єкт своїх дій, сприйняття, думок і відчуттів, відображаючи свою ідентичність та постійність з минулим.
- Сукупність об'єктів, що визначають "зміст Я" або його поле.
- "Захисні механізми". Це не лише не фізіологічні форми, які спрямовані на захист, але й способи зміцнення відчуття власної сили та цінності.

Термін "захисні механізми" був введений З. Фрейдом у 1926 році. Сучасно це визначає способи захисту особистості від напруги, яка може призвести до розпаду особистості. Головні властивості цих механізмів, за думкою Фрейда та його послідовників, полягають в тому, що вони надходять із несвідомого, тобто людина не усвідомлює їхніх причин чи мотивів, і завжди спотворюють, перекручують або замінюють реальність. Це призводить до того, що їх часто вважають дезадаптованими.

Перший описаний захисний механізм - *витіснення* - має велике значення в теорії психоаналізу. Часом його описують як "мотивоване забуття". Витіснення це процес, що виключає неприємні думки та почуття. Але відмова від свідомого усвідомлення цих емоцій має свої наслідки. За З. Фрейдом, пригнічені думки та імпульси залишаються активними в несвідомому, що потребує постійного зусилля утримувати їх у межах свідомості. Виявлятися вони можуть через сни, жарти, уявлення, що створює те, що З. Фрейд називав "психопатологією повсякденного життя".

Інший захисний механізм, який використовується, - це *заперечення*. Це виявляється в неусвідомленому відкиданні можливості існування подій, переживань чи відчуттів, які, якщо визнати, можуть призвести до шкоди. Наприклад, це може бути ситуація, коли людина знає про своє хворобливе становище, але при цьому продовжує свою звичайну діяльність, уникаючи обговорень про своє захворювання та плануючи майбутні події. Особа, яка активно користується запереченням як фундаментальним захистом, завжди намагається переконати себе й оточуючих, що "все в порядку і все буде добре".

*Проекція* - це процес, коли внутрішній конфлікт чи неприйнятні думки сприймаються як відомі комусь іншому. Людина непрямо відображає власні ворожі думки чи бажання на інших, уявляючи, що це вони мають такі самі відчуття. Це часто використовується для зменшення тривоги шляхом перенесення провини на когось іншого. Наприклад, особа може несвідомо сприймати свою злість як агресію в інших [28, с. 147-159].

*Реактивне утворення* передбачає зміну негативних емоцій на протилежні. Це проявляється у створенні протилежних установок і форм поведінки для уникнення неприйнятних бажань чи почуттів. Механізм дії цього процесу починається з пригнічення неприйнятних почуттів, які потім з'являються на свідомому рівні у формі абсолютно протилежних емоцій. Наприклад, дитина може показувати надмірне нехтування до молодшого брата як захист від страху за його благополуччя.

*Раціоналізація* - це спосіб виправдання неприйнятних чи ірраціональних дій через логічні аргументи, що робить поведінку виглядати розумною перед іншими. Це може включати пояснення неприємних ситуацій як цілком нормальних, наприклад, розповідь про втрату роботи, яка вже не цікавила або виправдання, відкидання когось через непривабливість. Іноді людина може змінити свій погляд на неприємні обставини, намагаючись знайти у них позитивні сторони, це називається "солодкий лимон".

*Сублимація* - це здоровий спосіб вирішення психологічних труднощів через перетворення сексуальної або агресивної енергії у творчість чи інтелектуальну активність.

Друга роль концепції "Я" полягає в тому, що вона визначає, як людина сприймає світ навколо себе. "Я" виступає як призма, через яку сприймається інформація, вона визначає значущість ситуацій у відповідності до уявлення про себе.

Третя функція полягає в формуванні очікувань. Люди, які вірять у свою цінність, очікують, що інші будуть ставитися до них з подібним повагою.

Навпаки, ті, хто сумнівається у власній важливості, можуть очікувати відсутності любові від інших і уникати соціальних взаємодій [87. с.60-67].

Вклад У. Джеймса полягає у розгляді особистісного "Я" через призму самопізнання. Він визначає глобальне особистісне "Я" як подвійне утворення, що складається з двох частин: "Я-усвідомленого" і "Я-як об'єкту". Обидва аспекти самосвідомості існують паралельно. "Я-як об'єкт" включає матеріальність (предмети, оточення), фізичну складову (тіло), соціальну сферу (суспільна репутація, визнання), і духовний аспект (внутрішній "розум"). У. Джеймс розглядає діюче "Я" як суб'єкт думок, враховуючи при цьому, що емпіричне "Я" виходить за межі свідомості [29, с. 56-58].

І.С. Кон звертає увагу на наступні аспекти, що стосуються поняття "Я" [78, с.10-26]:

- "Я" – ідентичність (самовизначення). Людина зберігає свою ідентичність навіть при зміні умов, підтримуючи та відтворюючи свою особистісну структуру;
- "Его" – (суб'єктивність). Це нове утворення пов'язане із суб'єктивністю свідомості, концепцією активної особистості, яка називається "Я". Дослідження цього аспекту зорієнтовані на процеси та механізми свідомої саморегуляції поведінки;
- Образ "Я". При вивченні "Я"-образів розглядаються конкретні процеси та механізми самосвідомості, рівень адекватності власної оцінки, структурні компоненти "Я"-образів та їх зміна в часі, роль та значення самосвідомості у загальній психічній активності.

Аспекти проблеми "Я", які були висвітлені вище, взаємозв'язані та передбачають наявність один одного: "Ідентичність психіки і поведінки особистості неможлива без наявності єдиного регулятивного принципу, який вимагає свідомого самовизначення. "Его" як регулятивний механізм передбачає спадкоємність психічної діяльності та наявність інформації про себе. "Образ Я" виглядає як будівельний елемент ідентичності і суб'єктивності особистості,

одночасно впливаючи на корекцію її поведінки". Загальна позиція Р. Мейлі та І. Кона полягає в тому, що вони визначають "Я" як активного та діючого суб'єкта, а також його об'єктну сторону. В області рефлексії суб'єкт взаємодіє з різноманітним вмістом "Я". Вони також наголошують на аспекті ідентичності, де людина віддзеркалює свою тотожність та неподільність у порівнянні з минулим станом [63, с. 63-70].

У процесі внутрішнього відображення самої себе особа формує свій образ "Я". І. Кон наголошує, що разом із активним та суб'єктивним "Я" слід розглядати і "Я" як об'єкт сприйняття, мислення, тобто образ "Я", поняття "Я" або Я – концепцію. Він трактує "образ Я" як соціальну установку, яка допомагає відобразити структуру "Я" як систему когнітивних, емоційних і поведінкових характеристик, а не просто як випадковий набір компонентів.

І.І. Чеснокова розглядає образ "Я" як ключовий компонент самосвідомості особистості. Самосвідомість вона визначає як складний процес, у якому особистість усвідомлює себе в часі. Образ Я утворюється шляхом поєднання численних окремих образів під час самоспостереження, самопізнання та самоаналізу. Цей образ відображає загальні, характерні й суттєві риси даної особистості. Згідно з автором, узагальнений образ Я ідентичний поняттю Я, яке впливає на сприйняття світу та визначає основний спосіб поведінки особистості [44, с 65-66].

Н.І. Непомняща пропонує власне бачення образу Я, розглядаючи його як аспект цінності, що складається з двох основних частин: сприйняття суб'єктом важливих аспектів реальності та уявлення про самого себе, тобто "образ Я". Автор відносить формування образу Я до ціннісного аспекту, а також з'єднує його із спрямованістю та особистими цінностями. Один із недоліків цього підходу полягає в обмеженні: він базується переважно на дослідженнях, спрямованих на когнітивний розвиток дітей [55, с.61-64].

Значний інтерес викликає метод вивчення образу Я, який пропонується М.І. Лісіною в рамках концепції спілкування. Її підхід розглядає процес

формування уявлення про себе на ранніх етапах онтогенезу. Основними впливовими факторами у становленні уявлення про себе є провідна діяльність, що є характерною для кожного вікового етапу психічного розвитку дитини, і форма її спілкування з навколишніми людьми, причому ці фактори взаємопов'язані. Образ “Я” розглядається як цілісне утворення, структурними складовими якого є когнітивна (знання про себе) і афективна (відношення до себе) складові, які знаходяться в нерозривній єдності. На початкових етапах онтогенезу відношення до себе виявляє перевагу афектній стороні над когнітивною, проте по мірі розвитку відбувається формування афективно-когнітивної єдності образу ”Я” [100, с. 157-159].

А.Н. Крилов розглядає образ Я як фактор, що впливає на розвиток особистості. Він визначає, що образ Я формується через внутрішнє осмислення зовнішніх відносин, особливо через спілкування, й стає внутрішнім відбитком цього спілкування. Це свідчить про різноманітність у розумінні природи Я-образу.

У Д. Бернса, якого ми вже згадували раніше, Я – концепція описується як ієрархічна структура, де глобальна Я – концепція є вершиною, що включає різноманітні аспекти індивідуальної самосвідомості [23, с.65]. Це враження про свою унікальність, особисту спадковість. Автор вважає, що образ Я та самооцінка взаємопов'язані і впливають на поведінку, розглядаючи глобальну Я – концепцію як сукупність установок, спрямованих на себе. Виділяються три основні форми самонаведення:

Реальне «Я» – це установки, які стосуються того, як особа оцінює свої актуальні психологічні особливості, ролі, статус, тобто уявлення про власну ідентичність.

Дзеркальне (соціальне) Я – установки, пов'язані з тим, як особа уявляє, як її бачать інші люди.

«Ідеальне» Я – установки, що відображають уявлення про те, ким вона хотіла б стати.

"Я-концепція" і "Я-образ": Дослідження підтверджують важливість відмінностей між "Я-концепцією" та "Я-образом". Перша визначає уявлення особистості про себе та самооцінку, в той час як друга пов'язана з уявленнями та образами, що формуються в результаті самопізнання та соціокультурних чинників.

Ці дослідження допомагають розуміти, як різні фактори та умови впливають на формування "Я-концепції" та розвиток особистості у соціальному та навчальному контексті.

Зазначене вказує на можливий вплив підходів до організації навчання в освітніх закладах різних рівнів, зокрема в коледжах, на формування "Я-концепції" особистості. Соціальний психолог О.М. Васильченко вивчає "Я-концепцію" у студентської молоді та розглядає її як складну систему уявлень особистості про себе та самооцінки цих уявлень, які пов'язані з її соціальними взаємодіями у минулому, сучасному і майбутньому. Особливу увагу приділяється важливим компонентом цього явища, таким як особистісна і соціальна ідентичність.

Отже, групи, до яких відноситься особистість, можуть сприяти формуванню позитивної "Я-концепції". Крім того, прагнення до позитивної "Я-концепції" є типовим для кожної людини і має ряд характерних ознак, таких як внутрішній фокус, прийняття себе і інших, адекватна самооцінка, помірний рівень внутрішньої конфліктності, рефлексія та самоцінність. Функція "Я-концепції" полягає в регулюванні поведінки особистості. Підкреслюється, що О.М. Васильченко підтримує розрізнення між поняттями "Я-концепція" і "Я-образ".

Результати дослідження особливостей розвитку "Я-концепції" особистості в умовах впровадження інноваційних методів навчання розкриваються в роботі О.Є. Гуменюк [71, с. 5-23]. Вчена підкреслює важливість зовнішніх, зокрема соціокультурних, чинників у розвитку "Я-концепції" особистості, включаючи використання інноваційного підходу в освітньому процесі, адаптацію до нових

умов життя і наслідування у соціумі. Врахування цих чинників сприяє не лише активізації самопізнання власних особистісних якостей та соціальної позиції учнів та студентів, але й зміцнює розвиток структурних компонентів їх "Я-концепції", таких як когнітивний, емоційно-оцінний, поведінковий і духовний аспекти. Окрім цього, організаційний клімат, що супроводжує використання вказаного підходу в освітньому процесі, а також сформована у особистості "Я-схема" відіграють суттєву роль у цьому процесі.

Існує дуже велика кількість підходів вивчення Я-концепції, але ми можемо бачити, що вони різні, та десь мають велику схожість.

### **1.3. Самооцінка як ключова складова «Я-концепції»**

Коли ми розглядали поняття «Я-концепція», багато йшлося про те, що дуже важливою структурною «Я» є саме самооцінка. Розглянемо цей компонент більш детально [55, с.20-32].

К. Роджерс [11, с.65-67], один із засновників гуманістичної психології, запропонував, що сам ставлення включає в себе три компоненти:

**Самоопис** – це те, як ми бачимося. Самоопис включає в себе те, що ми знаємо про себе фізично (наприклад, каштанове волосся, блакитні очі, високі), наші соціальні ролі (наприклад, дружина, брат, садівник) і наші особистості (наприклад, вихідні, серйозні, роду).

Самоопис не завжди відповідає дійсності. Деякі люди мають надумне сприйняття одного або декількох їх характеристик. Ці роздуті сприйняття можуть бути позитивними або негативними, і людина може мати більш позитивний вид на певні аспекти себе і більш негативним поглядом на інші.

**Самооцінка** – це цінність, яку ми ставимо на себе. Індивідуальні рівні самооцінки залежать від того, як ми оцінюємо себе. Ці оцінки включають в себе наші особисті порівняння іншим, а також відгуки інших для нас.



Коли ми порівнюємо себе іншим і виявимо, що ми краще в чомусь, ніж інші і/або, що люди сприятливо реагують на те, що ми робимо, наша самооцінка в цій області зростає. З іншого боку, коли ми порівнюємо себе іншим і знайшли, що ми не такі успішні в цій галузі, або люди негативно реагують на те, що ми робимо, наша самооцінка зменшується. Ми можемо мати високу самооцінку в деяких областях «Я хороший студент», одночасно маючи негативну самооцінку в інших «Мені не подобається».

**Ідеальний я**, або «Я ідеальне» це те, ким ми хотіли б бути. Часто існує різниця між самооцінкою і ідеалом я. Ця невідповідність може мати негативний вплив на самооцінку.

За словами К. Роджерса, самооцінка і ідеальне я, можуть бути конгруентними або не конгруентними. Конгруенція між самооцінкою і ідеальним я означає, що існує чесна кількість перекриття між двома. Різниця між самооцінкою і ідеальним я означає, що людина може знаходитися й когнітивному дисонансі [ 38, с.66].

К. Хорні вклала великий натиск на вивчення соціальних відносин між дітьми та їх батьками у вивченні самооцінки. Вона визначила дві основні потреби у дитинстві: потребу в задоволенні та потребу в безпеці. Перша потреба включає всі фізіологічні потреби, проте друга, потреба в безпеці та відчуття бути любимим та захищеним, вимагає активної уваги батьків. Задоволення цієї потреби залежить від того, наскільки батьки надають тепло та любов дитині.

В разі, якщо батьки демонструють нестійку поведінку, надмірно опікуються дитиною або віддають перевагу іншим дітям, у дитини розвивається базальна ворожість, почуття обурення та образи. Ці почуття найчастіше потім витісняються з її свідомості і викликають базальну тривогу, почуття самотності, недостатньої безпеки та безпорадності перед небезпечним світом. Для подолання цих почуттів та оптимізації ставлення до себе та відносин між іншими, дитина вчиться застосовувати різні захисні стратегії, які К. Хорні називає "невротичними потребами" [43, с.70-75].

Сучасні дослідження в галузі психодинамічної психології аналізують не сам процес реальної взаємодії з іншими, а його внутрішню динаміку. У відповідності до цих теоретичних концепцій, емпатія та любов батьків до дитини інтеріоризуються на певній стадії її розвитку, стаючи частиною її "Я". Здоровий нарцисизм "Я" розвивається з цими інтеріоризованими аспектами важливих інших, забезпечуючи емоційну прийнятність та впевненість у собі. На відміну від цього, в дітей з невротичними потребами, реальне "Я" постійно відчуває потребу у визнанні та любові, а позитивне самооцінювання забезпечується шляхом захисних маневрів, спрямованих на відволікання від образу себе та зменшення почуття провини шляхом раціоналізації, заміщення та інших захисних механізмів.

Концепція розвитку особистості та самооцінки, яку розробив Е. Еріксон, розглядає різні стадії в житті людини і їх вплив на її ідентичність. Ідентичність в цьому контексті вважається основним елементом самосвідомості. Восьмими ключовими стадіями розвитку є:

1. Стадія немовляти, де довіра до зовнішнього світу формується через материнську турботу.
2. Стадія раннього дитинства, де виникає почуття автономії або сорому і сумніви через виховання.
3. Стадія віку гри, де формується почуття ініціативи або почуття провини.
4. Стадія шкільного віку, де виникає почуття працьовитості або неповноцінності в залежності від успіху в навчанні та інших сферах.
5. Стадія юності, де розвивається почуття ідентичності або дифузної, розпливчастої ідентичності.
6. Стадія ранньої зрілості, де виникає потреба в інтимній близькості.
7. Стадія середньої зрілості, де обирається між продуктивністю та інертністю.
8. Стадія пізньої зрілості, де може виникнути задоволення або відчай і розчарування.

У контексті цих досліджень психологія звертає увагу на внутрішні фактори розвитку самооцінки та на взаємодію з іншими людьми, вказуючи на важливість оточення та реакцій інших на формування самооцінки.

Аналізуючи самосвідомість та самооцінку, А.Г. Спіркін вбачає, що сутність свідомості відображається у тому, як людина оцінює свої дії, їх результати, власні думки, почуття, моральні переконання, інтереси, ідеали і мотиви своєї поведінки. Це сумісна оцінка власної особистості та її ролі у власному житті [43, с.90-101].

За Д. Бернсом, для розуміння самооцінки ключові три фактори.

**По-перше**, важливе значення має відповідність між реальним "я" та уявленим ідеальним "я": чим більше вони збігаються, тим вище самооцінка. **По-друге**, оцінка, яку інші роблять про особистість, впливає на її самопізнання. **По-третє**, успіхи в різних сферах життя значно впливають на уявлення про себе. Чим більше досягнень у людини, тим вища її самооцінка.

Самооцінка може бути охарактеризована з різних поглядів. Залежно від рівня: висока, середня або низька. Відносно до фактичного успіху: вона може бути відповідною або недостатньою, а це включає як завищену, так і занижену. Щодо структури: конфліктна або без конфліктів. Для розвитку особистості і виявлення ефективності важливе поєднання високої загальної самооцінки з адекватними частковими оцінками на різних рівнях. Ідеальною є стійка, але гнучка самооцінка, яка може адаптуватися до нової інформації, змін, набутого досвіду тощо. Як негативні впливи на самооцінку можуть виступати надмірно жорстка або надто нестабільна оцінка себе.

Низька самооцінка проявляється у тенденції недооцінювати власні здібності, досягнення, а також у страху перед негативними думками про себе. Це може призвести до уникання спілкування з іншими та обмеження інтимних зв'язків через страх саморозкриття. Люди з низькою самооцінкою можуть також проявляти недовіру та відчуженість до інших людей.

Здорова самооцінка відображає об'єктивний погляд особи на себе, її реалістичну оцінку власних здібностей та якостей. Якщо уявлення про себе відповідає реальності, це свідчить про адекватну самооцінку. Низька самооцінка, навпаки, може призвести до упереджених суджень про себе, не відповідаючих думці оточуючих [11, с. 56-60].

Недооцінка себе може виявлятися як завищеною, так і заниженою. Якщо людина завищує свої здібності та досягнення, це може призвести до розчарування, оскільки вона може не відповідати своїм високим очікуванням. Часто такі люди шукають виправдання для своїх невдач і прагнуть перекласти відповідальність на зовнішні чинники або інших людей. Іншим випадком є недооцінка, коли людина занижує власні можливості і досягнення, недостатньо оцінюючи себе. Це може позбавити її надії на успіх та сприймати позитивне ставлення оточуючих як тимчасове і випадкове, замість бачення їх як реальні досягнення і позитивні оцінки.

Велику роль у самооцінці грає жага до досягнень, яку ми вже згадували. Розглянемо цей аспект також більш детально. Один з психологічних аспектів, який відображає індивідуальність людської мотивації та направленої поведінки, - це рівень амбіційності. Вивчення цього рівня зазвичай базується на спеціальних експериментах, що дозволяють зробити певні передбачення щодо реакцій, поведінки та життєвого шляху особистості. Такий аналіз має значення не лише для загальної психології та педагогіки, але й для вивчення особливостей розвитку різних психічних порушень.

Т. Дембо, учениця К. Левіна, внесла поняття "рівень домагань" у психологію [86, с.70-75]. У своїх експериментах, спрямованих на виклик гніву учасників, дослідники пропонували складні або нерозв'язані завдання. Виявилось, що коли мета стає дуже складною для особистості, вона ставить перед собою "проміжну мету" - менш важливе завдання, яке стає кроком на шляху досягнення основної мети. Цей перехід до проміжної мети позначений Т. Дембо як рівень домагань, що характеризує спонтанний вибір суб'єктом

доступної йому діяльності на шляху до вирішення основного завдання. Представник школи, Ф. Хоппе, провів один з перших експериментів з аналізу явища домагань, використовуючи схему, яка стала стандартною пізніше. У його експерименті завдання були різною за складністю, і змінювались від простих до складних. Рівень домагань визначали з особистості за вибором завдань на виконання різної складності [61, с.30-31].

Ф. Хоппе, Френк і інші дослідники розглядають рівень домагань з різних поглядів. Вони описують його як сукупність очікувань, зв'язаних з майбутніми діями, обумовленими рівнем попереднього виконання завдань. Також зазначається, що цей рівень може бути визначений через цільові орієнтири, або як різниця між обраним рівнем складності і досягнутим результатом. Деякі вчені розглядають рівень домагань через самооцінку, виражену через вимоги до власної діяльності.

Ми робимо висновок, проаналізувавши праці та експерименти цих вчених, що рівень домагань, жага до результату, напряду зв'язана із рівнем самооцінки індивіда.

## **Висновки до розділу I**

Проаналізувавши роботи зарубіжних та вітчизняних вчених, робимо висновки.

Свідомість про себе розвивається поетапно, розподіляючись на періоди, протягом яких відбуваються послідовні зміни в її характері. Кожен аспект самосвідомості залежить від способу життя, провідної діяльності, спілкування та рівня психічного розвитку індивіда.

З огляду на це уявлення про самосвідомість, яке висвітлює її значущий аспект, можна виділити наступне: людина розглядає себе як частину суспільства, засвоює свою причетність до різних груп – вікових, статевих, професійних, сімейних тощо – та свій соціальний статус, ролі і зв'язки з іншими людьми.

Об'єктом самосвідомості стає сама особистість, її особистісні особливості, напрямки, психологічні стани, властивості, характер, здібності. Людина усвідомлює себе як суб'єкт пізнання, взаємодії і праці, а також розуміє свої індивідуальні риси, зовнішній вигляд, функції тіла та інші аспекти.

Образ або концепція Я визначає важливу частину особистості. Людина усвідомлює та сприймає різні аспекти свого "Я". Ці уявлення об'єднуються в цілісний, більш-менш стійкий образ, який відображає її характеристики. Значення цього образу формується через взаємозв'язок особистих якостей з мотивами її дій. Внутрішні бар'єри, які перешкоджають у реальних чи уявних вчинках, стають основою саморефлексії, головної частини значущості Я. Ця саморефлексія має дві головні складові: когнітивну, яка проявляється у суб'єктивному оцінюванні власних характеристик та їхньому розумінні, та емоційну, що відображається у формуванні емоцій та відчутті, спрямованих на самого себе [77, с.45-50].

Слід зазначити, що науковий аналіз показав, що не існує єдиного загальновизнаного підходу до визначення сутності та структури феномена "Я-концепції". Однак, докладний аналіз наукових праць різних вчених, представників різних психологічних концепцій, допоміг уточнити розуміння цього явища в дослідженні. "Я-концепція" особистості формується через її самосвідомість, включаючи самопізнання, самосприйняття, самооцінювання та самоствавлення. Структура "Я-концепції" включає уявлення особистості про себе, особисті оцінки цих уявлень і її ставлення до самої себе. Зміст "Я-концепції" визначається великою мірою саморозумінням особистості, яке формується на основі її життєвого досвіду, пов'язаного з минулими подіями, а також на основі уявлень цієї особистості про своє сучасне та майбутнє. Також важливо відзначити, що деякі уявлення про себе особистість може не усвідомлювати [65, с. 60-63].

Велика кількість вчених досліджувала самооцінку людини та її вплив на «Я-концепцію» особистості. Відзначаючи загальну увагу вчених до вивчення

різних аспектів самооцінки, ми підкреслюємо, що самооцінка виступає важливим фактором у формуванні Я-концепції. Вона визначає, як особистість сприймає себе, свої можливості та цінність, що впливає на самосприйняття та взаємодію з навколишнім світом.

Відповідно до Я-концепції, самооцінка формується через взаємодію з іншими людьми та впливом соціального оточення. Вона дозволяє індивіду відображати свої внутрішні переживання та сприйняття себе, що є ключовим елементом формування ідентичності.

Самооцінка в Я-концепції сприяє розвитку свідомості та самовизначенню особистості, а також визначає її ставлення до себе та інших. Цей компонент важливий для розуміння формування і структури особистості, оскільки він відображає сприйняття себе в контексті соціальних норм, цінностей та очікувань. Дослідження самооцінки дозволяє глибше зрозуміти вплив соціального середовища на формування особистісних якостей та ставлень, а також допомагає виявити особистісні особливості та можливі шляхи їхнього розвитку. Таким чином, самооцінка в Я-концепції є ключовим фактором, що сприяє глибшому розумінню та вивченню особистісного розвитку в контексті соціальної взаємодії [54, с.66-69].

Самооцінка є важливим компонентом «Я», яка впливає на самоставлення, та навіть на ставлення до оточуючих людей. Від рівня самооцінки залежить і те, чого від себе буде очікувати сам індивід та скільки він готовий взяти на себе завдань, чого він від себе хоче, та суб'єктивно оцінює свої можливості, отримує чи не отримує жагу до домагань.

## **РОЗДІЛ II. ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ Я-КОНЦЕПЦІЇ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ТА РИЗИКУ.**

### **2.1 Формування Я-концепції в стабільному та нестабільному суспільстві.**

Наше українське суспільство на зараз стикається з великим викликом для свого психічного, та й фізичного здоров'я. Спочатку пандемія COVID-19, а відразу після самоізоляцій почалась війна, громадяни зіткнулися з проблемами адаптації, та з фрустрацією. Оскільки на формування своєї індивідуальності впливає багато факторів, і тому числі й інтеграція в суспільство, ми вирішили розглянути таку важливу річ для Я-концепції, як «соціалізація». Ми використали дослідження Л. Орбан-Лембрик [2, с. 2-25], для того щоби продемонструвати особливості розвитку суспільства у кризових ситуаціях.

Більшість вчених, що вивчають зміни стабільності та нестабільності особистості, акцентують увагу на рівні розвитку суспільства, а саме на рівні розвитку соціально-психологічної стабільності. Одним із дослідників у цьому напрямку є Л. Орбан-Лембрик, яка ідентифікувала дві стадії розвитку суспільства: період, коли потенційні можливості суспільства досягають максимуму, та період нестабільного суспільства, в якому ці можливості мінімізуються. Для нашого дослідження цей підхід має важливе значення, оскільки ми розглядаємо трансформацію особистісних рис в умовах суспільства перехідної економіки. За результатами економічного розвитку видно, що для України перехідна економіка характеризується зменшенням потенційних можливостей суспільства.

В рамках розвитку суспільства Л. Орбан-Лембрик розглядає кілька варіантів потенційних можливостей на життєвому шляху особистості - від максимальних можливостей до мінімізованих. Порівняння можливостей суспільства та особистості дозволяє виділити чотири зони збігу:

Зона 1 - можливості суспільства і можливості особи співпадають.



Зона 2 - потенційні можливості суспільства зростають, а потенційні можливості особи зменшуються, що може бути наслідком життєвої кризи чи недостатньої адаптації особистості, вказуючи на необхідність росту особистісних рис.

Зона 3, де потенційні можливості особи перевищують потенційні можливості суспільства.

Зона 4 - і потенційні можливості особи, і суспільства зменшуються, що свідчить про деградацію особистісних рис.

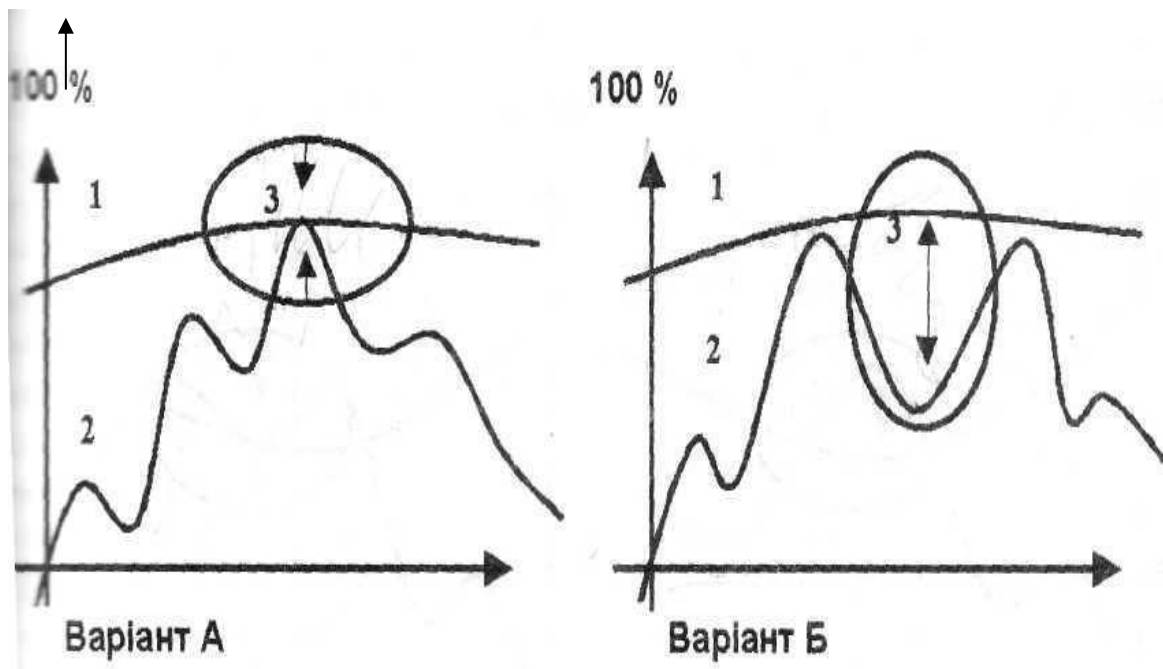


Рис. 2.1.1 Соціалізація особистості у відносно стабільному суспільстві: 1 - розвиток суспільства; 2 - життєвий шлях особистості; зона збігу, 3 - потенційні можливості (%); - стадії соціалізації особистості та періоди розвитку суспільства

Авторка аналізує різноманіття соціальної поведінки особистості, залежно від розвитку суспільства. Ми проілюструємо графічно (відповідно до вказаної нумерації) ці чотири зони збігу соціалізації особистості в умовах стабільного і нестабільного суспільства

(рис.2.1)

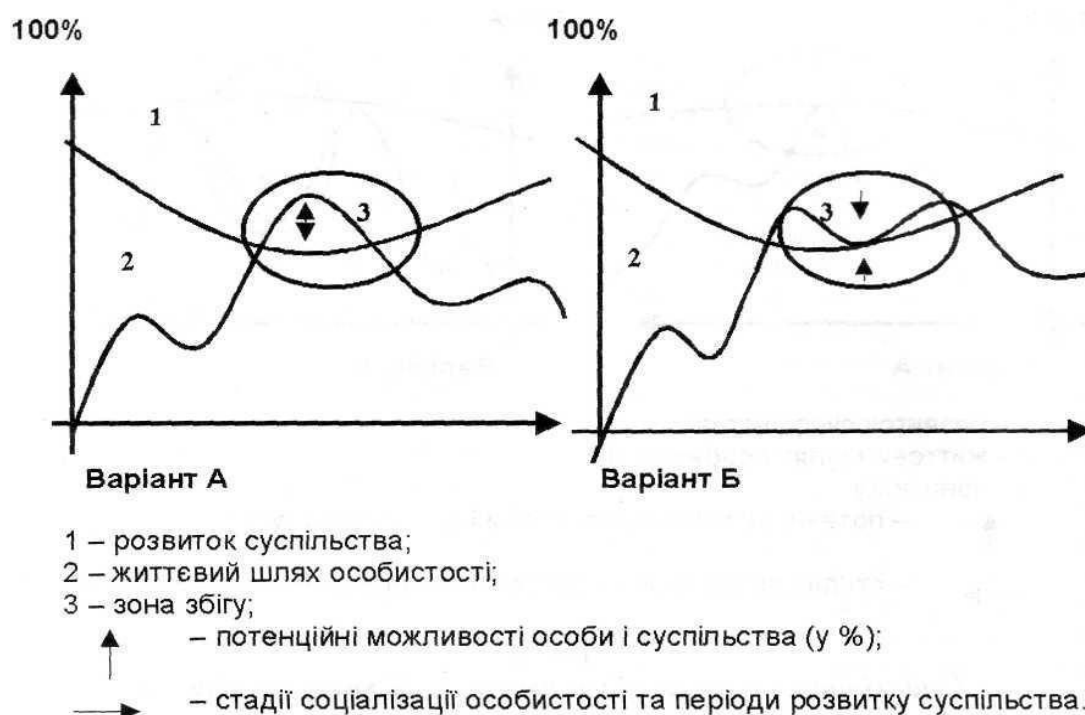


Рис. 2.1.2. Соціалізація особистості у відносно нестабільному суспільстві

Ми можемо бачити відмінності в дії можливостей суспільства та окремої особи в області збігу. Це впливає з різноманітності ліній поведінки та життєвих шляхів громадян. Класифікація цих шляхів є надзвичайно важливою, і використання кількісних показників може покращити використання математичних методів в психології. Це відкриває перспективу переходу від якісних методів дослідження психологічних процесів до кількісних.

## 2.2 Особливості формування Я-концепції в різних вікових проміжках та гендерні особливості.

Людина проходить в своєму житті багато криз та вікових етапів. Від немовля до літнього віку власне «Я» трансформується та розвивається. В

кожному із цих етапів є свої особливості. Соціалізація людини - це процес, що починається майже з перших днів її життя та триває до моменту громадської зрілості, але, безсумнівно, він не завершується цим - у певних відношеннях він продовжується протягом всього життя. Для успішної соціалізації, як стверджує Д. Смелзер [13, с.55-67], важливі три ключові фактори: очікування, зміна поведінки та бажання відповідати цим очікуванням. Він висвітлює, що процес формування відбувається на трьох стадіях: спочатку - наслідування та копіювання поведінки дорослих, потім - гра, коли діти усвідомлюють свою роль, і наступна - групові ігри, де вони навчаються розуміти очікування групи.

Французький психолог Ж. Піаже, продовжуючи ідею про різні стадії розвитку особистості, акцентує увагу на розвитку пізнавальних структур у кожній особистості, які змінюються через досвід і соціальну взаємодію. Він розглядає ці стадії як послідовні етапи: від сенсорно-моторної (від народження до 2 років) до формальних операцій (від 12 до 15 років).

Багато вчених зазначають, що соціалізація триває протягом усього життя та відрізняється у дорослих та дітей. Соціалізація дорослих змінює більше зовнішню поведінку, в той час як у дітей вона формує цінності та уявлення. Для дорослих, соціалізація орієнтована на здобуття певних навичок, а для дітей вона більше пов'язана з мотивацією для вчинків [30, с.40-45].

Соціалізація дитини у відкритому суспільстві є ключовим етапом, оскільки понад 70% особистості формуються саме в цей період. Багато вчених виділяють цей період саме в діапазоні від 0 до 12-ти років, якщо пропускати такі етапи як перше дитинство, та друге. Відсутність адекватної взаємодії у соціальному середовищі у дитинстві може призвести до негативних наслідків для розвитку. Ізоляція у дитинстві може призвести до втрати соціальних навичок та ускладнень у подальшому вжитті у суспільстві. Проте, у дорослому віці, ізоляваність не завжди є негативним фактором. Це може сприяти розвитку нових аспектів особистості, хоча частіше дорослі стикаються з втратою соціальної адаптації при тривалій ізоляції. Отже, початкова соціалізація та вплив на особистість у

подальшому можуть відрізнятися якісно. Соціалізація може розглядатися як накопичення соціальних навичок, але також сприяє підготовці дітей до життя у світі дорослих [77, с.101].

Юнацький період, або період підлітковій виділяється вченими віковою категорією від 13 до 19 років та представляє ключовий етап соціалізації молодих людей. В цей час відбуваються значні фізіологічні та психологічні зміни. Фізичний розвиток, зокрема, настання статевої зрілості, викликає внутрішні та зовнішні трансформації, такі як зростаючий інтерес до протилежної статі та непередбачувана агресивність. Підлітки також демонструють прагнення до самостійності та незалежності, що виражається у бажанні приймати рішення самостійно та ризикованій поведінці.

У віці дорослості, що протікає десь з 19 до 35ти років, а також у віці зрілості, що протікає до 60-ти років, людина подолає внутрішні конфлікти, пов'язані з ролями та відчуває більшу гармонію між своїми амбіціями та досягненнями. Психічне та фізичне зрілість збігаються з соціальним та економічним статусом, що дозволяє людині отримати задоволення від досягнутого та витрачених зусиль [66, с. 130-136].

Цей етап відзначається розквітом особистості, але не є окремим процесом соціалізації. Це складне поняття, яке включає кілька стадій у житті людини, пов'язаних з ключовими подіями, такими як вибір професії, вступ до військової служби, початок робочої кар'єри, одруження та створення родини, народження дітей.

Час настання дорослого віку може змінюватися: наприклад, через тривале навчання до 21-23 років або відразу після початку робочої діяльності. Хоча нижня межа зрілості не є чіткою, верхню межу зазвичай визначає виходження на пенсію.

Соціологи визначили ряд критеріїв для визнання самостійності молоді у її переході до статусу дорослого. Серед цих критеріїв важливими є здатність самостійно забезпечувати себе, володіння фінансами без залежності від інших,

вільний вибір життєвого шляху та незалежне проживання поза батьківським домом [15, с. 66].

В перший час, коли молоді люди тільки освоюють доросле життя, відбувається складний процес адаптації до нових соціальних ролей. Вони звертаються до близьких людей для порад та допомоги у всіляких питаннях, від виховання дітей до побутових аспектів. Це — спосіб освоєння нової соціальної позиції. Водночас чоловіки взаємодіють між собою, вирішуючи питання про розподіл обов'язків та лідерства в родині. В цей період відбувається соціалізація на основі партнерства, коли зміна поведінки одного партнера впливає на іншого. Це активний період освоєння соціальних ролей, оскільки в реальних умовах вирівнюються права, обов'язки та ресурси для їх виконання.

Після зрілості настає літній вік у періоді від 60-ти та старше. Цей вік визначає спроможність виконувати різні соціальні ролі і види діяльності. Виходячи на пенсію, людина завершує активний період соціалізації, коли старшим членам родини потрібна менша підтримка. Людина похилого віку змінює свою роль від виробника до споживача, стаючи залежною від інших. Навіть якщо вона так само потребує допомоги, як і дитина, вона не є для когось основною метою, у відміну від ролі дитини в житті батьків. Батьки шукають емоційне задоволення в спілкуванні з дітьми, але відносини з літніми батьками частіше сприймають як обов'язок. Одночасно перехід від зрілості до літнього віку відкриває нові соціальні можливості і ролі.

Люди похилого віку співпереживають зміну в соціальних ролях і взаємодії з іншими віковими групами, але їхня активна участь у цих сферах зменшується. Літні часто зводяться до мінімальних функцій на роботі та вдома, а їхні знання та погляди часто вважаються застарілими у порівнянні з молоддю. Перехід до літнього віку призводить до змін у трудовому статусі, мотивації та поглядів на життя. Це також супроводжується почуттям нестабільності та невизначеності в майбутньому. Люди похилого віку зазнають труднощів у впорядкуванні свого часу та зміні своїх ролей. Психологи вказують на те, що разом із зростанням віку

з'являються негативні емоційні прояви, але також і більша цінність приділяється кожному дню життя [77, с.33-35].

Дуже важливо зазначити не лише роль вікових особистостей на різних етапах життя людини, а ще й гендерні особливості формування «Я» особистості та її соціалізації.

Процес формування гендерної ідентичності відбувається на протязі тривалого періоду, проте його основні впливи спостерігаються на ранніх стадіях включення в цей процес. Поза межами первинної соціалізації в родині дитина вступає у нові соціальні контакти – з однолітками, шкільним оточенням чи іншим виховним середовищем. У цей період вона засвоює, як поводитися так, щоб відповідати стереотипним уявленням про хлопчиків та дівчаток. Після цього вона вже самостійно застосовує набуті знання, демонструючи відповідні маскулінні чи фемінні моделі поведінки. Одне з поширених розумінь гендеру полягає в його розгляді як соціальної структури, яка формується через вплив різних соціальних інститутів, культури та розподілу обов'язків. Це система організованих соціальних відносин між чоловіками та жінками як у родині, так і в інших суспільних сферах.

Сучасна теорія гендеру підкреслює, що суспільні різниці між статями не мають біологічних коренів, а є відповіддю, набутою та накладеною суспільством на індивіда. Підхід до гендеру як сукупності соціальних ролей, відведених індивідууму, передбачає відмінність між чоловічим та жіночим набором соціальних ролей, відомих як гендерна (статева-рольова) диференціація. Цей розділ виявляється у різних сферах, серед яких мене особливо цікавлять процеси гендерної соціалізації та унікальні моделі поведінки, які виникають внаслідок цього процесу [102, с. 111].

Отже, дослідження когнітивного розвитку, яке запропонував Ж. Піаже, для пояснення формування гендерної ідентичності у дітей говорить про те, що свідомість про гендерність у дітей раннього віку залежить від конкретних фізичних атрибутів, таких як одяг, зачіски та форми тіла, які асоціюються з

певною статтю. Лише у віці 5-6 років більшість дітей опановує когнітивний механізм, що дозволяє розпізнавати гендер як атрибут особистості. За висновками Л. Колберга, після 6 років діти сприймають світ з точки зору гендеру, розуміючи незмінність статі та починаючи усвідомлювати різницю у статевій поведінці та установках. Він вважає, що вся інформація про гендер відображена у нашій свідомості у вигляді гендерних схем, які містять усі знання про гендер. Ці схеми дозволяють застосовувати ці знання у різних ситуаціях. До 7 років (а іноді й пізніше) діти досягають «гендерної константності», розуміючи, що гендер є постійним та незмінним.

Таким чином, ще до початку шкільного віку, діти мають серйозні знання про гендерні різниці в предметах, одязі, діях та іграшках. Процес засвоєння гендерних ролей і соціалізації не завершується у дитинстві. Він продовжується упродовж усього життя, враховуючи змінні обставини та новий досвід людини. Набуття гендерної ідентичності може починатися на ранніх стадіях, але цей процес триває протягом усього життя.

З самого дитинства фізичний вигляд пов'язується із тим, що суспільство вважає чоловічим або жіночим. Проте фізичний зовнішній вигляд найбільше пов'язаний з уявленнями про жіночість. У дівчат часто захваляють гарний зовнішній вигляд та вміння залишати приємне враження, тоді як у хлопчиків сприяють фізичні вправи та активність. Це відображається у популярності одного з двох українських образів жінок, про який розповіла О. Кісь - образ Барбі, що втілює "напружене існування гарної та вишуканої ляльки", яка "очікує відповідного середовища та атрибутів, щоб знайти свого власника-чоловіка" [49, с. 90].

Протягом процесу соціалізації діти потрапляють у різні "світи" гри. За дослідженнями, хлопчики грають, щоб здобувати владу, тоді як для дівчат гра - це можливість просто приємно провести час. Вивчаючи їхні ігрові стилі, дослідники виявили, що хлопці частіше грають у великих групах та на громадських майданчиках, встановлюють ієрархію, тоді як дівчатка вдаються до

більш приватних місць і організують партнерські відносини. Крім того, гомосоціальність, тобто спрямованість на спілкування переважно з особами своєї статі, більше характерна для чоловіків, ніж для жінок.

Результати відмінностей у соціалізації виявляються через різницю між чоловіками та жінками. Однією з них є рівень емпатії, яка виявляється як здатність сприймати інші почуття. У чоловіків ця здатність часто пригнічена соціальною ситуацією, а в жінок, навпаки, може бути активно розвинена завдяки іграшкам, наприклад, лялькам. Крім того, чоловіки частіше опиняються в обставинах, які вимагають вияву сили, незалежності та конкурентною спроможності, які не завжди асоціюються з емпатією. Важливо також зауважити, що "компетентність і самостійність - ключові характеристики чоловічої ролі". Аналіз показує, що різниці в емоційному сприйнятті загалом більш помітні у підлітків і дорослих, аніж у дітей.

Чоловіки та жінки надають різні типи допомоги у своїх взаємодіях. Для жінок характерно активне виявлення турботи про емоційні та особисті потреби інших людей, відоме як "турботлива допомога". З іншого боку, чоловіки більш схильні до "кавалерської допомоги", наприклад, допомога підняти важку валізу жінці. Крім цього, чоловіки частіше виявляють "героїчну" допомогу, включаючи ризиковані та незвичні дії.

Також, коли йдеться про вияв агресії, виявляються певні гендерні відмінності. Хлопчики частіше виявляють пряму фізичну агресію, тоді як дівчатка віддають перевагу непрямим формам, наприклад, пліткам [105, с.189-210].

Ці приклади ще раз підтверджують, що різноманітна соціалізація має значний вплив на поведінку та психіку хлопчиків і дівчат. Гендерна соціалізація вважається одним з найтриваліших аспектів соціалізаційного процесу, оскільки навчання того, як поводитися, говорити, одягатися і сприймати себе в суспільстві за певною статтю, триває протягом усього нашого життя.



Особливо важливий аспект у формування Я-концепції в підлітковому віці є саме гендерні особливості інтеграції в соціум. Підліток перебуває у кризі самопошуку, розуміння свого гендеру та місце своєї ідентичності в цьому суспільстві.

### **2.3. Нові інформаційні технології як чинник формування Я-віртуального у Я-концепції.**

На сучасному етапі розвитку суспільства масова комп'ютеризація та впровадження інформаційної техніки в усі сфери суспільного життя, викликали зміни не тільки в економічному, політичному, соціальному та духовному житті нашої країни, але і в траєкторіях розвитку і становлення особистості. Даний факт відзначається багатьма вітчизняними і зарубіжними дослідниками (Б. Шнейдерман, Л. Н. Бабанін, О. О. Прокшина, В. А. Солодовник та О. К. Тіхомірів). Наприклад, А. Е. Войскунський [50, с.30] зі співавторами вказують: інформаційні технології самі по собі не можуть впливати тільки негативно на особистісний розвиток в юнацькому віці. Наприклад, при інтернет-адикції виникають негативні особистісні зміни, проте можливо і позитивний розвиток здібностей і Я-концепції, а також мотиваційної сфери в цілому. У наших реаліях інтернет може стати єдиним способом почути себе в безпеці, та бути більш впевненим у собі.

Часто можна помітити, що поведінка людини у реальному житті та поведінка людини в соціальній мережі мають різний характер. У інтернет просторі особистість, часто розділяється на декілька частин, це так звані «віртуальні похідні», які легко можуть сильно різнитися між собою. Віртуальні похідні особистості (аватари, аккаунти, облікові записи) є лише соціальними ролями, що виконуються реальною особистістю в процесі повсякденної діяльності, але з єдиною приставкою – віртуальні, тобто реалізовані за допомогою інформаційних технологій, це можна назвати «Я – ВІРТУАЛЬНЕ»,

проекція за допомогою якої людина реалізує себе у кіберпросторі, воно найчастіше буває не таке як «Я–реальне». «Я– віртуальне» частіше прагне до «Я – ідеального» – це прагнення людини бути таким, тобто «я – віртуальне» – нереальна ідеальна проекція особистості [6, с. 76].

На даному етапі розвитку суспільства відбувається перехід від його індустріальної епохи до інформаційної. Одним із наслідків цього процесу є впровадження в людське життя нових інформаційно–комп'ютерних технологій, однією з яких є комунікація в мережі Інтернет. В умовах суспільства інформаційної епохи вона конструює віртуальну реальність, що вносить зміни і трансформацію в різні сфери діяльності людини. Результатом фактору одноразової відстороненості і доступності інформаційних потоків стало формування віртуального середовища, яка відрізняється відсутністю емоцій у взаємодії людей і розмитістю межі між реальним світом і віртуальним простором. Все це призводить до природної зміни свідомості і психіки людини [37, с.50].

Віртуальна реальність конструює раніше не існуючі поняття, знання, норми, цінності, поведінкові зразки, що призводить до появи нової соціальної культури і способу життя. Через те, що віртуальний простір існує паралельно з реальним світом, відбувається роздвоєність особистісного свідомості, що породжує нові ціннісні і моральні спрямованості, які різко відрізняються від вже існуючих правил і норм в реальному житті. Віртуальна реальність повністю аналогічна існуючій ситуації в реальному соціумі. Вона дає можливість прожити «анонімне життя», надає способи для створення людиною різних ролей, великої кількості Я–образів, тим самим надаючи все необхідне для самопрезентації.

Входження у віртуальний простір здійснюється в процесі інтернет соціалізації, який є частиною соціалізації особистості в цілому. В ході даного процесу людина може розширювати свої соціальні зв'язки, «програвати» різні соціальні ролі, які є для нього недоступними в реальному просторі, знаходити нових референтів, не представлених в його реальному оточенні.

Процес інтернет–соціалізації призводить до усвідомлення особистістю того, що її соціальний досвід неповний, а творчий потенціал не реалізований до кінця, але разом з тим він надає всі необхідні ресурси для вирішення даної проблеми [36, с.34].

Розглядаючи інтернет–соціалізацію як частину соціалізації особистості в цілому, відзначимо ряд її специфічних особливостей:

1. У той час як традиційний процес соціалізації є регульованим і впорядкованим, процес інтернет–соціалізації має властивість стихійності, так як особистість сама обирає способи свого взаємодії у віртуальній реальності, визначає свій час перебування в ній, вибирає референтну групу.

2. Віртуальний простір опосередковано впливає на процес інтернет соціалізації особистості. У той час як інші інститути соціалізації, як школа, сім'я і т.п. є готівкової середовища, воно має властивість опосередкованої соціальності. Учасниками процесу інтернет–соціалізації є віртуальні особистості, які конкурують з іншими учасниками в реальному просторі.

3. У процесі інтернет–соціалізації особистість інтроецює нові правила і норми, властиві не реальному суспільству, в якому вона живе, а прийняті в певному віртуальному соціумі. При цьому ці інтроекції можуть формуватися в мережевому співтоваристві хаотично і безсистемно, а також вступати в конфлікт з ціннісними орієнтаціями, властивими особистості в реальному просторі.

4. Інтернет–соціалізація може обмежувати і замінювати традиційні інститути соціалізації, так як віртуальне середовище надає широкі можливості для задоволення соціальних потреб особистості: в навчанні, грі, спілкуванні, визнання, дружбу і т.п.

У дослідженнях процесу інтернет–соціалізації окрему увагу приділяється проблемі мотиваційної сфери. Створення віртуального образу супроводжується відсутністю у нього фізичного тіла, зовнішніх атрибутів, суспільного статусу, соціальних ознак. У той саме час реалізується прагнення віртуальної особистості інтернет–користувача до компенсації недоліків і придбання нового досвіду в

комунікації. Саме цей вид самовираження, укладений в можливості повної зміни свого Я у процесі самопрезентації, є одним із основних мотиваційних факторів віртуальної взаємодії учасників інтернет–соціуму.

Сукупність усіх мотиваційних аспектів пов'язана з прагненням подолати труднощі у взаємодії з реальним соціумом. У зв'язку з тим, що необхідність спілкування є невід'ємною частиною людської сутності, саме в ній полягає основа особистісної життєдіяльності. Прагнення реалізувати цю потребу створює комплекс мотивацій, які реалізуються в процесі створення віртуального «ідеального Я».

Необхідно також відзначити, що мотивом створення віртуального образу може бути пошукова функція, реалізуючи яку особистість намагається дізнатися щось нове для себе, випробувати те, що не відчувала раніше. Особливо характерна ця мотивація для підліткового і юнацького віку, де особистість в ході ігор в соціальні ролі отримує новий досвід, самостверджується і самовиражається.

Однак необхідно враховувати, що подібна самореалізація може призводити до подвійних наслідків. З одного боку, відбувається розширення соціальних перспектив, формується вміння використовувати різні соціальні ролі. З іншого боку, може мати місце відмова від реальної взаємодії з суспільством, компенсація через віртуальне спілкуванням, і самовираження в асоціальних формах, що ведуть до формування девіантних установок. *«Віртуальна особистість»* – це об'єкт, що володіє властивостями і характеристиками суб'єкта, але при цьому він має невизначений статус існування. Також важливим, є те, що віртуальний образ не має фізичного тіла, а складається тільки з знаків–символів і дій, при цьому може також спостерігатися ілюзія почуттів, емоцій, думок, які зазвичай притаманні реальній особі.

У вузькому сенсі *«віртуальна особистість»* – це система знаків і символів, яка існує у віртуальному просторі і інтерпретується реальними особистостями як якості, характеристики і властивості учасника віртуального соціуму. Важливим

також є те, що зв'язок між реальним прототипом і віртуальним чином має властивість амбівалентності. З одного боку, ставлення віртуальної і реальної особистості засноване на їх часткове або повне ототожненні, а з іншого – створювана копія часто відділяється від оригіналу і починає існувати незалежно [37, с.13-20].

Така нова інтернет-особистість, як правило, буває лише своїм «*Я-ідеалом*», та може бути дуже велика от реальності, своїм «*Я-реальним*». Тим самим така ілюзорність своєї особистості може призвести до зниження самооцінки у подальшому житті. Це «*Я-віртуальне*» напряду впливає на такий компонент Я-концепції як самооцінка.

Ми зазначаємо, що сучасна молодь, зокрема підлітки, дуже залежні від інтернету та своїх «*Я-віртуальних*» образів. Такі адукції можуть призвести до нових стресів та невротизації, перевантаження нервової системи та руйнації адаптації у реальному, офлайн-просторі.

#### **2.4 Особливості соціалізації та формування Я-концепції у підлітковому віці.**

Підлітковий період, як ми зазначали раніше охоплює вікову категорію від 13 до 19 років, представляє ключовий етап соціалізації молодих людей. В цей час відбуваються значні фізіологічні та психологічні зміни. Фізичний розвиток, зокрема, настання статевої зрілості, викликає внутрішні та зовнішні трансформації, такі як зростаючий інтерес до протилежної статі та непередбачувана агресивність. Підлітки також демонструють прагнення до самостійності та незалежності, що виражається у бажанні приймати рішення самостійно та ризикованій поведінці.

Ці психофізіологічні зміни не лише відбиваються на їхньому внутрішньому світі, але також впливають на їх спосіб взаємодії зі світом. Деякі наукові дослідження, включаючи роботу Д. Коллінза [20, с.50], підтверджують, що цей період характеризується тенденцією до творчості та інновацій, але також

відзначається неухважністю до авторитетів та прагненням до самодостатності. Ці особливості формують унікальні молодіжні субкультури, які часто асоціюються з наркотиками, сексом та насильством. Цей період нерідко називають "важким віком" або "переломним періодом", оскільки він є часом значних трансформацій та особистісного зростання, але в той же час він може виявитися складним для індивіда і його оточення.

Цей період відзначається значними змінами у поведінці молоді. Юнаки віддають перевагу більш стриманій поведінці до родичів, прихованій відданості своїм батькам. Якщо раніше їхні погляди були переважно зорієнтовані на уявлення, прийняті від батьків, то зараз вони враховують обидві точки зору: вони формують свої власні цінності і погляди, які частково відповідають батькам та частково – відображають погляди однолітків. Цей період відзначає завершення формування основних цінностей особистості та розвиток їхніх світоглядних аспектів.

Підлітки починають осмислювати своє місце в житті, враховуючи оточуючий соціальний світ: сім'ю, друзів і суспільство. Вони активно шукають моральні орієнтири та переосмислюють життєві цінності. Такий період супроводжується більшою чутливістю до критики оточення, особливо за що стосується зовнішнього вигляду, поведінки, кола друзів. Вони виражають свою самостійність у різкості власних суджень: для багатьох з них "правильним" є лише те, що їм подобається [81, с.201].

У період підліткової трапляються значні труднощі в соціальній адаптації, і вони обумовлені декількома ключовими факторами:

*По-перше*, підлітки відчувають дисонанс між своїми високими амбіціями — бажанням бути видатними чи досягти успіху — і низьким соціальним статусом, який визначається їхнім віком. Це може створювати внутрішні конфлікти та розчарування.

*Другий фактор* полягає в розбіжності між традиційним підходом батьківства, коли батьки вважають своїх дітей ще дітьми, і новими можливостями тинейджерів, які вирости фізично і психологічно.

*Третій аспект* полягає в конфлікті між самостійністю, яку прагне виявити підліток, і одночасною потребою у залежності від однолітків і соціального середовища.

Підлітковий період стає складним через недоліки у відповідності соціального статусу, що визначений віком, та реальними можливостями, а також через обмеженість ролей, які вони можуть виконувати. Дослідження в цій області вказують на протиріччя між бажаннями підлітків виражати свою самостійність та невідповідність цьому їхньої фактичної ролі в суспільстві, яка обмежує їх у різних аспектах, від економічного самостійного статусу до соціальної участі та визнання.

У період підлітковості виникають значні труднощі у взаємодії зі світом, що пов'язані з тим, що молоді люди мають менше прав і обов'язків у порівнянні з дорослими. Відсутність достатнього життєвого досвіду призводить до більшої кількості помилок і викликає серйозні наслідки, такі як залучення до кримінальних справ, вживання наркотиків та алкоголю, а також проблеми із навчанням.

Такі проблеми впливають на економічне становище підлітків і молоді на ринку праці. Дослідження в цій сфері показують, що у розвинених країнах безробіття серед підлітків у 3 рази вище, ніж серед дорослих. Сексуальна активність, вживання алкоголю та небезпечні дії можуть бути спробою молодих людей проявити себе як дорослі. Шкільний статус не сприяє досягненню успіху і визнанню серед ровесників, що може вести до бажання знайти визнання за межами школи та родини.

Таким чином, у юнацькому віці труднощі соціалізації пов'язані з відчуттям обмежених можливостей і рольових конфліктів, коли підлітки намагаються

відіграти роль дорослих, але не завжди знаходять підтримку у соціальному оточенні та інститутах, які їх оточують.

Молодь переживає період "формальної" дорослості, який характеризується можливістю обирати та вивчати конкретну професію в університеті, брати участь у суспільних процесах, включаючи вибори, а також створювати сім'ю і досягати фізичної, моральної та особистісної зрілості. На цьому етапі життя молоді виникає потреба у вирішенні різних життєвих завдань, таких як пошуки сенсу життя, вибір життєвої стратегії та навчально-професійного шляху, знаходження коханої людини, створення родини, виховання дітей і самореалізація у новому статусі як чоловіка або жінки, батька чи матері. Крім того, на цьому етапі формується особиста система цінностей, виникають ціннісні орієнтації, становиться світогляд і здійснюється успішна інтеграція в суспільство та різні великі групи.

Важливим є самовизначення та самореалізація на особистісному, професійному та суспільному рівнях. Незалежно від поколінь, ці завдання залишаються актуальними для молоді, і вони прагнуть довести свою здатність до самостійного життя як собі, так і іншим людям. Було доведено, що розвиток ідеального "Я" у підлітка є складним процесом, який залежить від багатьох факторів та включає в себе як внутрішні, так і зовнішні чинники (як підкреслено в роботах М.П. Грицишина, І.Ю. Зубкової, Б.В. Кайгородова, В.П. Лозовцевої, Н.П. Рязанової, А.А. Усманової). Внутрішнім чинником, що впливає на цей процес, є ідеали, які формують життєві цілі, плани та прагнення підлітка. Основною функцією ідеального "Я" є визначення напрямку особистісного розвитку підлітка. Деякі вчені, такі як А.В. Аверін, Д.Б. Ельконін, С.І. Подмазін, Л.А. Регуш, В.А. Татенко, Г.А. Цукерман, наголошують на важливості соціального оточення у формуванні ідеального "Я" підлітків.

Суспільний вплив на становлення ідеального "Я" учня початкової школи реалізується через дії дорослих, зокрема батьків і вчителів. Взаємодія з однолітками та користування мас-медіа також впливають на цей процес. На



основі аналізу наукових джерел була розроблена модель становлення ідеального "Я" підлітка (див. рис. 2.3.1), яка послужила основою для подальших експериментальних досліджень [102, с. 13-30].

Згадана модель відображає загальні аспекти розвитку ідеального "Я" підлітка. Структурно-змістовий блок включає характеристики та структурні складові образу ідеального "Я" підлітка. Процесуальний блок враховує психолого-педагогічні умови, які сприяють оптимізації ідеального "Я" учня початкової школи, а також остаточний результат цієї оптимізації - формування позитивного, гармонійного, самостійного та динамічного ідеального "Я".

За теорією Е. Еріксона, розвиток ідентичності починається в ранньому дитинстві і може тривати протягом усього життя, але в пізній юності цей процес набуває особливої важливості. Це пов'язано з тим, що підліток стикається з завданням вступу до різних соціальних груп і спільнот, що може призвести до виникнення почуття близькості та приналежності, а не відчуття самотності. Суспільство встановлює певні норми та очікування для індивіда, і це стимулює його пошук власного місця у соціумі. Отримуючи підтримку та надихаючись цим пошуком, підліток може досягти рівня самодетермінації, що є важливим для його нормального особистісного розвитку.



Рис. 2. 3. 1 Становлення ідеального «Я» підлітка.

Погляди Дж. Дуоркіна і Г. Френкфорта відповідають концепції Е. Еріксона. За Дж. Дуоркіном, активна молода людина може бути автономною, будучи суб'єктом свого власного життя та будуючи власну ідентичність, не обмежуючись традиційними соціальними стереотипами і власною поведінкою. Вона конструює власне особисте життя на основі власних переконань, цінностей та потреб, і ідентифікує себе з цими аспектами. Ця ідентифікація, яка є аутентичною, є ключовою умовою для досягнення автономії підлітка і входження в період юності з відчуттям самостійності та ідентичності [95, с. 67].

Однією з ключових характеристик особистісної автономії є позитивна ідентичність, яка виявляється у тому, як молода людина приймає та ставиться позитивно до своїх нижчих рівнів потреб та прагнень. Це прийняття виникає в результаті обдумування та рефлексії щодо вищих рівнів своїх потреб та прагнень. З іншого боку, інша аспект формули автономії особистості позначається як процесуальна незалежність, де особистість самостійно конструює свою мотиваційну сферу, а не підпорядковує її впливові люди з оточення. Важливою ознакою є здатність особистості розрізняти свій власний ідентитет (принципи, переконання, потреби, цінності, прагнення, бажання) від ідентитетів інших осіб.

Натомість, Г. Френкфорт встановив, що автономна особистість відрізняється здатністю до критичного аналізу та рефлексії, як щодо внутрішніх мотивів, так і щодо зовнішніх соціальних впливів. Вона може обмірковувати наслідки цього аналізу, рефлексії та "боротьби мотивів" перед прийняттям свого власного вибору. Важливо відзначити, що автономія особистості стає специфічним аспектом розвитку самосвідомості в пізній юності. Згідно з поглядами І. С. Кона, розвиток самосвідомості особистості в цьому віці відзначається значним зростанням інтегративної тенденції. Ця тенденція сприяє послідовному та стійкому підвищенню складності, диференціації, цілісності та ієрархізації "Я-образу", а також збільшенню його узагальненості. Процес самопізнання піднімається на рівень самоусвідомлення, що тісно пов'язано з

розвитком інтелекту та мислення. Ці зміни сприяють глибокому осмисленню як власних індивідуальних особливостей, так і відмінностей від інших людей. Упродовж юнацького віку великою мірою зростає ступінь усвідомлення особистістю своїх переживань, що сприяє значному зростанню інтересу до власної ідентичності [76, с. 56-58].

Важливими факторами у формуванні самооцінки і самоставлення особистості в юності залишаються її оцінки та ставлення до різних зовнішніх об'єктів. Ці процеси є нерозривно пов'язаними з активним когнітивним розвитком підлітків. В той же час, одним із важливих результатів цього розвитку є формування світогляду, який включає в себе знання і систему переконань про навколишній світ, філософські уявлення про життя та інше. Світогляд відображається у сприйнятті особистістю навколишнього світу і визначає основні ціннісні орієнтації. У процесі формування світогляду також розвивається соціальна орієнтованість, що включає усвідомлення особистістю своєї приналежності до певної соціальної групи та свого статусу в цій групі.

Описуючи вік юності, В.С. Мухіна підкреслює переважання індивідуальних закономірностей розвитку самосвідомості особистості над загальними. Вона виділяє психологічні механізми, які ведуть до саморефлексії, ідентифікації та відокремлення як ключові елементи цього складного процесу. ‘ У підлітковому віці особистість активно перебудовує свої взаємини з важливими індивідами, включаючи соціальні аспекти та власну життєву позицію. Деякі підлітки, особливо ті, які прагнуть до лідерства, свідомо рефлексують про важливі соціальні процеси. Ці вправи у саморефлексії та ідентифікації мають особливе значення для особистості в підлітковому віці. Шляхом ідентифікації вони навчаються від інших осіб, особливо тих, які мають соціальну важливість, і набувають здатності засвоювати норми та правила поведінки в суспільстві. У юнацькому віці відбувається процес ідентифікації особистості зі своїм власним "Я-образом", який охоплює різні часові аспекти, включаючи минуле, теперішнє і майбутнє.

Ці ідентифікаційні процеси стосуються суспільних цінностей, які не тільки дозволяють особистості адаптуватися до соціуму та засвоювати соціальні норми і правила, але й сприяють формуванню власного світогляду, життєвої позиції та системи ціннісних орієнтацій. В підлітковому віці механізми ідентифікації проявляються на емоційному та раціональному рівнях. З іншого боку, механізм відокремлення допомагає особистості зберегти свою індивідуальність та власне "Я". Цей механізм дозволяє засвоювати норми поведінки, ціннісні орієнтації та мотиви, зробивши їх індивідуальними. У даному віці особистість вже більш індивідуально визначає свої вибори, дії та поведінку. Проте рівень розвитку цих механізмів у індивідів може бути різним [67, 56-70].

Особливо актуальною в юності є проблема вибору істинних життєвих цінностей. Індивідуальні ціннісні орієнтації можуть виявляти різноманітні відмінності, що впливають на зміст самосвідомості молоді. Деякі молоді люди досягають статусу дорослої, соціально зрілої особистості до кінця цього періоду, відрізняючись стійким світоглядом і власною системою цінностей. Вони розуміють важливість соціальних взаємодій та залежності від суспільства. Протилежно, інші залишаються в статусі "підлітка", що виявляється у меншому усвідомленні стратегічних життєвих рішень.

Досліджуючи процес прийняття студентами стратегічних життєвих рішень, Л. В. Помиткіна виявила, що в юності першочерговими стають рішення про професійне самовизначення, вибір партнера для створення сім'ї, а також встановлення власної життєвої позиції, соціального статусу та взаємин з іншими людьми. Низький рівень усвідомлення цих стратегічних життєвих цілей серед студентів пояснюється тим, що пізній юнацький вік визначає початок інтеграції особистості в різні соціальні процеси [40, с. 42-45].

Одним з ключових факторів, що впливають на розвиток "Я-концепції" особистості в юності, є її взаємини зі значущими іншими людьми. У цьому віці "Я-концепція" включає в себе сукупність очікувань молоді, які можуть сприяти досягненню внутрішньої узгодженості особистості. Наприклад, молода людина,

яка вірить у свою важливість, очікує, що інші ставитимуться до неї з повагою і увагою. Відповідно до своєї "Я-концепції," юнак оцінює успішність своїх дій та обирає цілі та засоби для їх досягнення. Важливо відзначити, що самооцінка особистості в юності є тісно пов'язаною з її прагненнями і значно залежить від рівня її очікувань. Наприклад, якщо очікувані результати не вдаються, самооцінка може знизитися. З віком "Я-концепція" стає більш диференційованою. "Я-концепція" може накладатися на низку незалежних "Я-концепцій". Наприклад, в цьому віці можуть виникнути "Я-реальне" та "Я-ідеальне", і розбіжності між ними можуть стати важливими аспектами дорослого стану молодого людини [1, с. 2-5].

У статті «Вікові особливості становлення самосвідомості особистості у пізній юності» авторством Л.М. Співак, Д.В. Співак, автори описують дослідження, у ході проведеного емпіричного дослідження, яке тривало протягом 2017–2018 років, було залучено 178 студентів вищих навчальних закладів міст Києва та Кам'янця-Подільського, які навчалися на перших до четвертих курсах. Учасники дослідження були у віці від 17 до 21 року. Основною метою дослідження було вивчення особливостей становлення аспекту самосвідомості особистості, а саме - самоідентичності, в залежності від їхнього віку. Для досягнення цієї мети була використана модифікована методика, яка базувалася на методиці "Хто Я?" від М. Куна і Т. Мак Партленда [5]. За цією методикою, учасникам запропонували протягом 12 хвилин надати близько 20 різних відповідей на запитання, яке адресувалося їм самим: "Хто я такий?". Потім вони ранжували ці відповіді, присвоюючи перший ранг найважливішій відповіді і останній ранг найменш важливій [66, с.43-45].

Аналіз результатів цього дослідження показав, що студенти перших і других курсів приділяли основну увагу самоідентифікації, що пов'язана з здебільшого своєю сімейною роллю та соціальним статусом у сучасному світі. Зокрема, вони виділяли себе як синів чи доньок, студентів, друзів та громадян України. У своїх самовизначеннях студенти третіх і четвертих курсів віддавали

перевагу своїм обраним ролям, що пов'язані із їхнім майбутнім особистим та професійним життям. Зокрема, вони визнавали себе майбутніми чоловіками чи дружинами, майбутніми фахівцями у різних галузях (психологія, філологія, журналістика, освіта тощо) та майбутніми батьками. Це також показало, що самоідентичність, яка була важливою протягом перших двох років професійного навчання, ставала менш важливою для студентів третіх і четвертих курсів.

## **Висновки до розділу II.**

Зробивши теоретичний аналіз матеріалу, ми приходим до висновків, що:

1. Особистість індивіда формується протягом усього життя, від народження до старості. Я-концепція це структура, яка є динамічною та непостійною. Але фундамент особистості закладений вже від першого року життя до 12 років. Далі ця особистість знаходить нові інструменти та патерни. Кризи дуже впливають на індивіда. Не лише внутрішні, вікові, а й зовнішні.

2. Під впливом нестабільності в суспільстві, де живе індивід, його особистість набуває нових рис, різко трансформується та підлаштовується під зміни.

3. Дуже важливим етапом розвитку особистості є саме підлітковий період. Аналіз дозволяє нам зробити висновки, що у цьому віці особистість активно працює над своїм індивідуальним розвитком і самосвідомістю, що дозволяє їй зробити важливі життєві вибори і сформувати свою ідентичність. Розвиток самосвідомості у пізній юності є важливим етапом в становленні дорослої особистості, оскільки він впливає на різні аспекти життя, включаючи кар'єру, взаємовідносини та цінності.

Отже, юнацький вік визначається динамічним розвитком "Я-концепції" особистості, що включає в себе її уподобання, очікування і самооцінку. Взаємини зі значущими іншими грають важливу роль у формуванні цих аспектів і впливають на розвиток самосвідомості молодій людині.

4. У сучасному, нестабільному суспільстві виникає новий вид «Я-концепції», в яку входять такі поняття як «Я-РЕАЛЬНЕ» та «Я-ВІРТУАЛЬНЕ», а саме – «Я-ВІРТУАЛЬНЕ», віртуальна особистість виникає завдяки тому, що людина намагається вийти зі своїх криз, надаючи собі впевненості із своїм новим «Я». В інтернет-просторі наша поведінка може бути зовсім не такою як у реальному світі. Дуже часто само підлітки створюють собі нову індивідуальність.



## РОЗДІЛ III. ОРГАНІЗАЦІЯ, МЕТОДОЛОГІЯ ТА РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

### 3.1 Організація дослідження, методи та методики

Аналіз теоретичного матеріалу та завдання дослідження дозволили нам сформулювати модель емпіричного дослідження, яка дозволяє бачити не тільки відібрані методики дослідження, але і об'єднувати отримані показники з урахуванням диференціації понять:

**Мета:** дослідити трансформацію «Я-концепції» у підлітків під час нестабільної політичної та економічної ситуації.

**Наукова гіпотеза:** Зміни в Я-концепції підлітків зумовлені змінами в кризових ситуаціях; значний вплив політичної та економічної нестабільності Я-концепцію особистості.

**Емпірична гіпотеза:** припускаємо, що особистість підлітка формується особливим чином під впливом кризових ситуацій в суспільстві.

#### **Завдання дослідження:**

- Розкрити сутність понять «Я-концепція», «Самоставлення», «Самооцінка», «самосвідомість»;
- Здійснити аналіз наукової літератури з питань Я-концепції та її складових;
- Підібрати методологічне та методичне забезпечення проведення емпіричного дослідження;
- Дослідити емпірично психологічні прояви підлітків у нестабільному суспільстві;
- Провести аналіз отриманих результатів дослідження, висновки та рекомендації;
- Математико-статистичний аналіз результатів дослідження.

В подальшому плануванні аналізу результатів та інтерпретації модель має певні зміни. Згідно мети дослідження, згідно сформованих завдань, згідно

гіпотези (для її підтвердження або спростування), в нашому дослідженні використовувались наступні методи:

**1. Теоретичні** (аналіз, синтез, узагальнення психологічної літератури з проблеми дослідження);

**2. Емпіричні** (анкетування, спостереження, психодіагностика). Згідно з визначеною метою, гіпотезою та задачами магістерської роботи, в емпіричному дослідженні нами було використано наступні методики та опитувальники:

| № | Назва методики   | Показники  |
|---|--|--|
| 1 | <p align="center"><b>ШКАЛА ПСИХОЛОГІЧНОГО<br/>ДИСТРЕССА</b></p> <p align="center"><b>Кесслера / Kessler Psychological<br/>Distress Scale (K10)</b></p> | <p>Шкала розроблена для швидкого розпізнавання випадку як такого, що відповідає або не відповідає критеріям Керівництва з діагностики та статистичної класифікації психічних розладів DSM-IV</p> <p>Кожен пункт оцінюється від 1 до 5, де "Весь час" - 5, а "Зовсім немає" – 1</p> <p>Максимальна кількість балів за шкалою 50 і позначає важкий рівень дистресу; мінімальна 10 і позначає відсутність дистресу.</p> |
| 2 | <p align="center"><b>ТЕСТ-ОПИТУВАЛЬНИК<br/>САМОСТАВЛЕННЯ</b></p> <p align="center"><b>(В. В. Столін, С. Р. Пантелєєв)</b></p>                          | <p>Тест опитувальник самоствавлення (ВЗГ) побудований відповідно до розробленої В. В. Столін ієрархічною моделлю структури самоствавлення. Дана версія опитувальника дозволяє виявити три рівні самовідношення, що відрізняються за ступенем узагальненості:</p> <p>- Глобальне самоствавлення;</p>  |

|  |  |   |
|--|--|---|
|  |  | <p>- Самоотношение, диференційоване за самоповазі, аутсімпатії, Самоінтерес і очікуванням ставлення до себе;</p> <p>- Рівень конкретних дій (готовностей до них) у відношенні до свого «Я».</p> <p>Опитувальник включає наступне шкали:</p> <p>Шкала S - вимірює інтегральне почуття «за» чи «проти» власне «Я» випробуваного.</p> <p>Шкала I - самоповага.</p> <p>Шкала II - аутосимпатія.</p> <p>Шкала III - очікуване ставлення від інших.</p> <p>Шкала IV - самоінтерес.</p> <p>Опитувальник містить також сім шкал спрямованих на вимірювання вираженості установки на ті чи інші внутрішні дії на адресу «Я» випробуваного.</p> <p>Шкала 1 - самовпевненість.</p> <p>Шкала 2 - ставлення інших.</p> <p>Шкала 3 - самоприйняття.</p> <p>Шкала 4 - саморуководство, самопоследовательность.</p> <p>Шкала 5 - самозвинувачення.</p> <p>Шкала 6 - самоінтерес.</p> <p>Шкала 7 - саморозуміння.</p> <p>Значення показника:<br/>менше 50 - Ознака не виражений;</p> |
|--|--|---|

|   |  |  |
|---|--|--|
|   |  | 50-74 - Ознака виражений;<br>більше 74 - Ознака яскраво виражений.   |
| 3 | <b>ШКАЛА ЗАГАЛЬНОЇ<br/>САМООЦІНКИ<br/>ОСОБИСТОСТІ</b><br><br>(Г.Н. Казанцева). | <b>Мета:</b> визначити рівень самооцінки.<br>Інтерпретація:<br>від -10 до -4 - низька самооцінка;<br>від -4 до +4 - середня самооцінка;<br>від +4 до +10 - висока самооцінка.  |
| 4 | <b>МЕТОДИКА ДЕМБО-<br/>РУБІНШТЕЙН</b><br><br>[Т. Дембо, С. Рубінштейн]         | Метод психодіагностики, спрямований на вивчення самооцінки випробуваного, розроблений Тамарою Дембо та доповнений Сусанною Рубінштейн.<br>Показники:<br>Рівень домогань: менше<br>60 – низький рівень<br>60-74 – середній рівень<br>74 – 89 – високий рівень<br>89 -100 – дуже високий рівень<br>Рівень самооцінки<br>Менше 45 – низький рівень<br>45 – 59 – середній рівень<br>60 – 74 – високий рівень<br>75 – 100 – дуже високий рівень |
| 5 | <b>ДІАГНОСТИКА СТАНУ<br/>СТРЕСУ</b>  | Особливості переживання стресу: ступінь самоконтролю та емоційної лабільності в стресових умовах.<br>Результат 0 - 4 бали - означає  |

|   |   |   |
|---|---|---|
|   | <b>(А.О. Прохоров)</b>  | високий рівень регуляції в стресових ситуаціях.<br>5 - 7 балів - помірний рівень.<br>8 - 9 балів - слабкий рівень.  |
| 6 | <b>ШКАЛА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ</b><br><br><b>(The scales of psychological well-being) К. Рифф</b> | <p>Модель психологічного благополуччя. Вона включає шість основних складових психологічного благополуччя: наявність мети в житті, позитивні відносини з іншими, особистісне зростання, управління оточенням, самоприйняття та автономія.</p> <p>Виявляється також загальний показник психологічного благополуччя, який має такі рівні вираженості:</p> <p>0-323 балів - низький рівень психологічного благополуччя;</p> <p>324-353 балів - середній рівень психологічного благополуччя;</p> <p>354 і вище балів - високий рівень психологічного благополуччя;</p> |
| 7 | <b>ОЦІНЮВАННЯ РІВНЯ ЗАДОВОЛЕНОСТІ ЯКІСТЮ ЖИТТЯ</b><br><br><b>(Н. Є. Водоп'янова)</b>                    | 9 субшкал, кожна містить по 4 запитання Мінімальна сума для кожної субшкали дорівнює 4 балам, максимальна - 40. Оцінки за субшкалами відповідають   |

|   |   |  |
|---|---|--|
|   |   | <p>поняттю задоволеності в різних сферах життєдіяльності. Чим менша величина балів, тим сильніша психічна напруженість і нижча задоволеність якістю життя у цій сфері. Також підраховується загальний індекс якості життя (ІЯЖ), що дорівнює середньому значенню балів, набраних за всіма дев'ятьма субшкалами.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Робота</li> <li>2. особисті досягнення</li> <li>3. Здоров'я</li> <li>4. спілкування з близькими людьми</li> <li>5. Підтримка</li> <li>6. Оптимістичність</li> <li>7. Самоконтроль</li> <li>8. Негативні емоції</li> <li>9. Напруженість</li> </ol> |
| 8 | <p align="center"><b>ДІАГНОСТИКА ЕМОЦІЙНИХ<br/>БАР'ЄРІВ У<br/>МІЖОСОБИСТІСНОМУ<br/>СПІЛКУВАННІ<br/>(за в.В.Бойко)</b></p> | <p>Мета: визначити наявні емоційні бар'єри в міжособистісному спілкуванні.</p> <p>Якщо досліджуваний набрав не більше 5 балів, то емоції, зазвичай, не заважають йому спілкуватися з іншими, емоційні бар'єри у спілкуванні практично не виникають. 6-8 балів – у досліджуваного є деякі емоційні проблеми в повсякденному спілкуванні; 9-12 балів свідчать про те, що</p>   |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  | «щоденні» емоції певною мірою ускладнюють взаємодію з людьми; 13 і більше балів говорять про те, що емоції шкодять встановленню контактів з оточуючими, можливо досліджуваному притаманні якісь дезорганізуючі реакції чи стани. |
|--|--|--|

### Паспорта методик:

**МЕТОДИКА 1. Шкала психологічного дистреса Кесслера / Kessler Psychological Distress Scale (K10)**

**Мета:** виявлення рівня дистреса індивіда

**Автор:** Р. Кесслер

**Рік створення:** 1997 р.

**Віковий діапазон:** діти, підлітки, дорослі.

**Призначення методики:** Шкала розроблена для швидкого розпізнавання випадку як такого, що відповідає або не відповідає критеріям Керівництва з діагностики та статистичної класифікації психічних розладів DSM-IV. Опитувальник був частиною Національного дослідження психічного здоров'я і самопочуття Австралії 1997 року.

**Склад:** методика складається з 10 питань, де на кожне питання є 5 варіантів відповіді від «зовсім немає» до «весь час».

**Обробка і аналіз результатів:** Кожен пункт оцінюється від 1 до 5, де "Весь час" - 5, а "Зовсім немає" – 1.

Максимальна кількість балів за шкалою 50 і позначає важкий рівень дистресу; мінімальна 10 і позначає відсутність дистресу.

Пункти 3 і 6 опускаються, якщо відповідь на попередній пункт була "Зовсім ні".

**МЕТОДИКА 2. Тест-опитувальник самоствавлення** (В. В. Столін, С. Р. Пантелєєв)

**Мета:** дослідження особливостей самоствавлення.

**Автор:** В. В. Столін, С. Р. Пантелєєв

**Рік створення:** 1985 р.

**Віковий діапазон:** підлітки, дорослі.

**Призначення методики:** Тест опитувальник самоствавлення (ТСО) побудований відповідно із створеною В. В.Столініном ієрархічної моделлю структури самоствавлення і дозволяє виявити три рівні самоствавлення, що відрізняються за ступенем узагальненості:

- 1) глобальне самоствавлення;
- 2) самоствавлення, диференційоване за самоповаги, аутосімпатії, самоінтересу і очікуванням ставлення до себе;
- 3) рівень конкретних дій (готовність до них) у відношенні до свого "Я".

В якості вихідного приймається відмінність змісту "Я-образу" (знання або уявлення про себе, в тому числі і у формі оцінки вираженості тих чи інших рис) і самоствавлення.

**Склад:** Опитувальник включає наступне шкали:

Глобальне самоствавлення - внутрішньо недиференційований почуття "за" і "проти" самого себе. Самоповага - шкала з 15 пунктів, що об'єднали твердження стосовно "внутрішньої послідовності", "саморозуміння", самовпевненості". Мова йде про той аспект самоствавлення, який емоційно і змістовно об'єднує віру в свої сили, здібності, енергію, самостійність, оцінку своїх можливостей, контролювати власне життя і бути самопоследовательним, розуміння самого себе.

Аутосімпатія - шкала з 16 пунктів, що об'єднує пункти, в яких відображається дружність-ворожість до власного "Я". У шкалу увійшли пункти, що стосуються "самоприйняття", "самозвинувачення". У змістовному плані шкала на



позитивному полюсі об'єднує схвалення себе в цілому і в деталях істотних, довіру до себе і позитивну самооцінку, на негативному полюсі, - бачення в собі переважно недоліків, низьку самооцінку, готовність до самозвинувачення. Пункти свідчать про таких емоційних реакціях на себе, як роздратування, презирство, глузування, винесення самопріговорів ("і по заслугі тобі").

Самоінтерес - шкала з 8 пунктів, відображає міру близькості до самого себе, зокрема інтерес до власних думок і почуттів, готовність спілкуватися з собою "на рівних", впевненість у своїй цікавинки для інших.

Очікуване відношення від інших - шкала з 13 пунктів, що відображають очікування позитивного або негативного ставлення до себе оточуючих.

**Обробка і аналіз результатів:** Показник за кожним фактором підраховується шляхом підсумовування тверджень, з якими випробуваний згоден, якщо вони входять у фактор із позитивним знаком та тверджень, з якими випробуваний не згоден, якщо вони входять у фактор із негативним знаком. Отриманий «сирий бал» за кожним фактором переводиться, за наведеними нижче таблицями, на накопичені частоти (у %).

### **МЕТОДИКА 3. Шкала загальної самооцінки особистості (Г.Н.Казанцева).**

**Мета:** виявлення самооцінки індивіда.

**Автор:** Г.Н. Казанцева

**Рік створення:** 1968 р.

**Віковий діапазон:** підлітки, дорослі.

**Призначення методики:** Визначення рівня самооцінки у підлітків.

**Склад:** методика пропонує 20 тверджень, навпроти яких ставиться один з трьох варіантів відповідей: «так» (+), «ні» (-), «не знаю» (?), які відповідають власній поведінці в аналогічній ситуації.

**Обробка і аналіз результатів:** Підраховується кількість позитивних відповідей (+), спочатку за непарними номерами, а потім за парними. Від першого результату віднімається другий. Кінцевий результат знаходиться в інтервалі від

-10 до +10. Інтерпретація від -10 до -4 свідчить про занижену самооцінку від -3 до +3 – про адекватну самооцінку від +4 до +10 – про завищену самооцінку.

#### **МЕТОДИКА 4. Методика Дембо-Рубінштейн [Т. Дембо - Рубінштейн]**

**Мета:** Виявлення рівня самооцінки індивіда

**Автор:** Т. Дембо-Рубінштейн

**Рік створення:** 1962 р.

**Віковий діапазон:** підлітки, дорослі

**Призначення методики:** Цю методику застосовують як на здорових випробовуваних, так і на хворих у рамках патопсихологічної діагностики. У зв'язку з тим, що методика може бути вельми очевидною для випробовуваного, її не рекомендується застосовувати в ситуаціях, коли результати можуть значно вплинути на майбутнє випробовуваного (наприклад, під час співбесіди на роботу). Вона може бути використана також у батареях психологічних тестів на великих вибірках.

**Склад:** У методиці є 7 шкал по 100мм кожна, відповідно до цього нараховуються бали (наприклад, 54 мм = 54 бали)

**Обробка і аналіз результатів:** Обробка проводиться по шести шкалах (перша, тренувальна — «здоров'я» — не враховується). Кожна відповідь виражається в балах. Як вже наголошувалося раніше, довжина кожної шкали 100мм, відповідно до цього відповіді школярів отримують кількісну характеристику (наприклад, 54мм = 54 балам).

1. По кожній з шести шкал визначити: а. рівень домагань — відстань в мм від нижньої точки шкали («0») до знаку «х»; б. висоту самооцінки — від «0» до знаку «— »; с. значення розбіжності між рівнем домагань і самооцінкою — відстань від знаку «х» до знаку «-», якщо рівень домагань нижче самооцінки, він виражається негативним числом.

2. Розрахувати середню величину кожного показника рівня домагань і самооцінки по всіх шести шкалах.

**Рівень домагань.** Норму, реалістичний рівень домагань, характеризує результат від 60 до 89 балів. Оптимальний — порівняно високий рівень — від 75 до 89 балів, підтверджуючий оптимальне уявлення про свої можливості, що є важливим чинником особового розвитку. Результат від 90 до 100 балів зазвичай засвідчує нереалістичне, некритичне відношення дітей до власних можливостей. Результат менше 60 балів свідчить про занижений рівень домагань, він — індикатор несприятливого розвитку особи.

**Висота самооцінки.** Кількість балів від 45 до 74 («середня» і «висока» самооцінка) засвідчують реалістичну (адекватну) самооцінку.

Кількість балів від 75 до 100 і вище свідчить про завищену самооцінку і указує на певні відхилення у формуванні особи. Завищена самооцінка може підтверджувати особову незрілість, невміння правильно оцінити результати своєї діяльності, порівнювати себе з іншим.

#### **МЕТОДИКА 5. Діагностика стану стресу (А.О. Прохоров).**

**Мета:** Виявити особливості переживання стресу: ступінь самоконтролю та емоційної лабільності в стресових умовах.

**Автор:** А.О. Прохоров

**Рік створення:** 2003 р.

**Віковий діапазон:** підлітки, дорослі

**Призначення методики:** Методика дає змогу виявити особливості переживання стресу: ступінь самоконтролю та емоційної

лабільності в стресових умовах. Методика призначена для людей віком від 18 років без обмежень за освітніми, соціальними та професійними ознаками.

**Склад:** У методиці є 9 питань на які можна відповісти «так» чи «ні».

**Обробка і аналіз результатів:** Обробка результатів Підраховуєте кількість

позитивних відповідей за всіма 9 запитаннями. Кожній відповіді "так" присвоюється 1 бал (відповідь "ні" оцінюється в 0 балів).

Результат 0-4 бали - означає **високий рівень регуляції** в стресових ситуаціях; 5-7 балів - помірний рівень; 8-9 балів - слабкий рівень.

Інтерпретація результатів Високий рівень регуляції в стресових ситуаціях: людина поводиться в стресовій ситуації досить стримано і вміє регулювати свої власні емоції. Як правило, такі люди не схильні дратуватися і звинувачувати інших і себе в подіях, що відбуваються.

**Помірний рівень регуляції в стресових ситуаціях** - людина не завжди правильно й адекватно поводиться в стресовій ситуації. Іноді вона вміє зберігати самовладання, але бувають також випадки, коли незначні події порушують емоційну рівновагу (людина "виходить із себе").

**Слабкий рівень регуляції в стресових ситуаціях.** Такі люди характеризуються високим ступенем перевтоми і виснаження. Вони часто втрачають самоконтроль у стресовій ситуації і не вміють володіти собою. Таким людям важливо розвивати навички саморегуляції в стресі.

**МЕТОДИКА 6. Шкала психологічного благополуччя** (The scales of psychological well-being) К. Рифф

**Мета:** Визначення рівня психологічного благополуччя у досліджуваних осіб.

**Автор:** К.Рифф

**Рік створення:** 1989 р.

**Віковий діапазон:** Підлітки, дорослі.

**Призначення методики:** Оцінка рівня психологічного благополуччя, включаючи різні аспекти психологічного функціонування, такі як самоприйняття, розвиток особистості, мета в житті, позитивні відносини з іншими людьми, самореалізація, самостановлення та автономія.

**Склад:** Методика містить ряд запитань або тверджень, на які досліджуваний визначає свою позицію за шкалою.

### **Обробка і аналіз результатів:**

Твердженням приписується значення в балах, що дорівнює числовому значенню відповіді у бланку відповідей. Частина пунктів інтерпретуються у зворотних значеннях. Виявляється також загальний показник психологічного благополуччя, який має такі рівні вираженості:

0-323 балів - низький рівень психологічного благополуччя;

324-353 балів - середній рівень психологічного благополуччя;

354 і вище балів - високий рівень психологічного благополуччя;

### **МЕТОДИКА 7. Оцінювання рівня задоволеності якістю життя (Н. Є. Водоп'янова)**

**Мета:** Визначення рівня задоволеності людини життям та його показників.

**Автор:** Л. Єліот (Адаптація Н.Є. Водоп'янова 1993 р.)

**Рік створення:** 1993 р.

**Віковий діапазон:** Підлітки, дорослі

**Призначення методики:** Опитувальник для оцінювання якості життя був розроблений в Інституті медицини стресу (США) у 1993 р., щоб допомогти пацієнтам збалансувати стресовий вплив і силу вибору своєї лінії поведінки, що сприяє його подоланню (Eliot, 1993).

**Склад:** заснований на екзистенціальному підході до життєвих стресів. У першоджерелі він складається з 40 категорій, що оцінюють індивідуальне сприйняття стресової напруги за шкалою від 1 до 9 балів. Чим вища задоволеність за кожною категорією оцінки, тим нижчий рівень екзистенційного стресу. У результаті підраховується сумарний індекс якості життя (ІЯЖ), який розглядається як суб'єктивна задоволеність у самоактуалізації особистісних ресурсів для подолання життєвих і робочих стресів. У результаті адаптації та валідації опитувальника Еліота з нього було вилучено чотири запитання.

**Обробка і аналіз результатів:** Відповідно до ключа підраховується сума балів для кожної категорії життєдіяльності (9 субшкал, кожна містить по 4 запитання).

Мінімальна сума для кожної субшкали дорівнює 4 балам, максимальна - 40. Оцінки за субшкалами відповідають поняттю задоволеності в різних сферах життєдіяльності. Чим менша величина балів, тим сильніша психічна напруженість і нижча задоволеність якістю життя у цій сфері.

Також підраховується загальний індекс якості життя (ІЯЖ), що дорівнює середньому значенню балів, набраних за всіма дев'ятьма субшкалами.

Оцінювання рівня задоволеності ЯЖ проводять за загальним ІЯЖ відповідно до даними, а також визначають сфери найменшої задоволеності за окремими субшкалами.

## **МЕТОДИКА 8. “Діагностика емоційних бар’єрів у міжособистісному спілкуванні” (за В. Бойко)**

**Мета:** визначити наявні емоційні бар’єри в міжособистісному спілкуванні.

**Автор:** В. Бойко

**Рік створення:** 1982

**Віковий діапазон:** підлітки та дорослі

**Призначення методики:** Оцінка емоційних перешкод, які можуть впливати на ефективність міжособистісного спілкування.

**Склад:** Містить 25 питань на які треба надати відповідь «так» або «ні».

**Обробка і аналіз результатів:** : Підбийте підсумки, нараховуючи один бал за кожний збіг відповіді з наведеним нижче ключем.

— Невміння керувати емоціями, дозувати їх (відповіді «так» на запитання 1, 11, 16 та «ні» на запитання 6, 21).

— Неадекватний прояв емоцій (відповіді «так» на запитання 7, 12, 17, 22 та «ні» на запитання 2). — Негнучкість та невиразність емоцій (відповіді «так» на запитання 3, 8, 13, 18 та «ні» на запитання 23).

— Домінування негативних емоцій (відповіді «так» на запитання 4, 9, 14, 19, 24).

— Небажання зближуватися з людьми на емоційній основі (відповіді «так» на запитання 5, 10, 15, 20, 25).

**Інтерпретація даних.** Підрахуйте загальну суму нарахованих балів. Вона може коливатися в межах від 0 до 25 балів. Чим більше балів, тим очевидніші емоційні бар'єри досліджуваного в повсякденному спілкуванні. Однак, якщо досліджуваний набрав дуже мало балів (0-2), то це свідчить або про його нещирість у відповідях, або про те, що він надто погано себе знає. Якщо досліджуваний набрав не більше 5 балів, то емоції, зазвичай, не заважають йому спілкуватися з іншими, емоційні бар'єри у спілкуванні практично не виникають. 6-8 балів – у досліджуваного є деякі емоційні проблеми в повсякденному спілкуванні; 9-12 балів свідчать про те, що «щоденні» емоції певною мірою ускладнюють взаємодію з людьми; 13 і більше балів говорять про те, що емоції шкодять встановленню контактів з оточуючими, можливо досліджуваному притаманні якісь дезорганізуючі реакції чи стани.

### 3.2 Полігон дослідження, характеристика учасників дослідження

**База дослідження:** У дослідженні брали участь старші учні КПНЗ Палацу Творчості дітей та юнацтва Дніпровської міської ради зразкового художнього колективу «Дивосвіт», всього у дослідженні взяло участь 90 учнів. Нами було продіагностовано 27 чоловіків та 63 дівчини. Вік від 16 до 18 років.

Учасників емпіричного дослідження можна поділити за віком. Даний поділ розглянемо в наступній діаграмі:

Табл. 3.1

#### Вікові особливості учасників емпіричного дослідження

Виразимо ці дані у діаграмі:

| Стать    | Вік      |          |          |
|----------|----------|----------|----------|
|          | 16 років | 17 років | 18 років |
| Жіноча   | 21       | 22       | 20       |
| Чоловіча | 9        | 8        | 10       |

|  |    |    |    |
|--|----|----|----|
|  | 30 | 30 | 30 |
|--|----|----|----|



Рис. 3.1 Вікові особливості учасників емпіричного дослідження.

Тобто, ми фіксуємо, що кількість учасників за 16-ти річним віком становить – 33,3%, 17-ти річних – 33,3%, 18-о річних –33,3%. Отже, порівну у кожній віковій категорії.

Також, ми розділили учасників за статтю. Це представлено в наступній діаграмі:

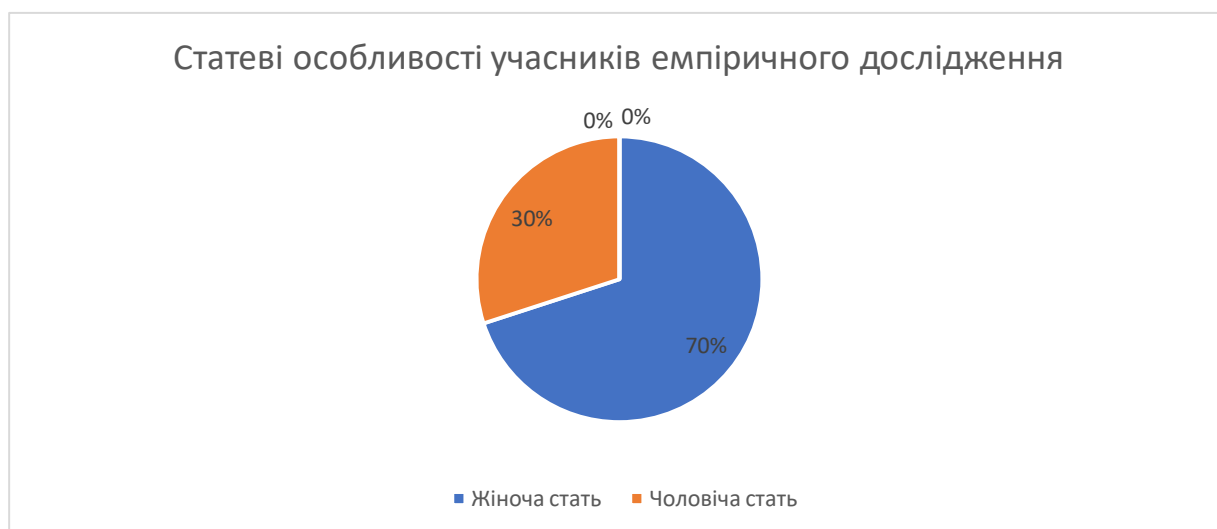


Рис. 3.2. Статеві особливості учасників емпіричного дослідження.

Тут ми фіксуємо, що осіб жіночої статі більше, а саме – 70%, а чоловічої



статі – 30%.

### 3.3. Результати емпіричного дослідження.

#### 3.3.1 . Результати емпіричного дослідження по шкалі психологічного дистресу Кесслера.

Людина у різні періоди часу свого життя має доступ до різноманітних ресурсів. Однак, підлітки не завжди усвідомлюють наявність ресурсів, а іноді не може отримати до них доступ через психологічні бар'єри, тому при аналізі даної методики ми припускаємо, що у підлітків домінують внутрішні ресурси, які ми представляємо графічно:

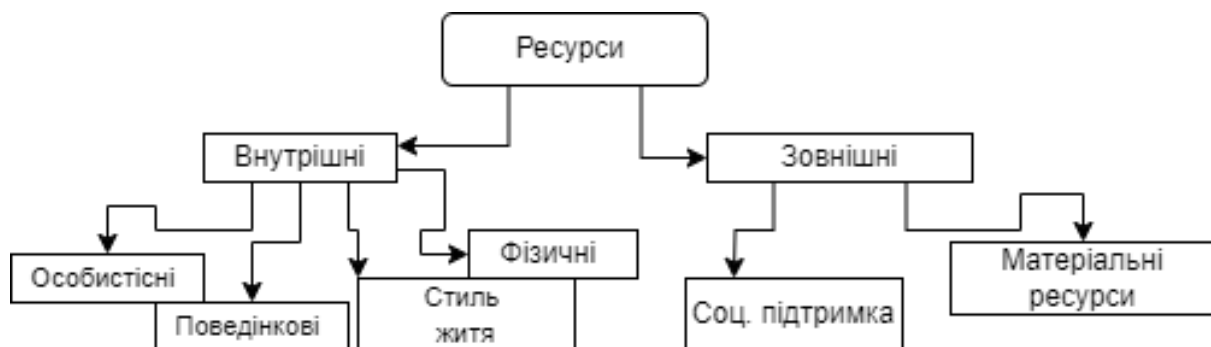


Рис. 3.3. Ресурси індивіда.

Ресурси визначають реакцію на стрес, при високому рівні стресостійкості особистості людини мало піддається стресу, при середньому рівні використання ресурсів, деякі стресові події порушують рівновагу, при низькому рівні використання ресурсів — гостро реагує на стрес.

Низький рівень впливає на труднощі до пристосування до умов, які постійно змінюються, а це призводить до нездатності вирішувати повсякденне завдання, впливає на дисонанс когнітивних процесів, емоційні та поведінкові

прояви. Психологічний стрес в переважній більшості випадків викликається соціальними впливами.

Дистрес підриває віру в себе і в свої сили. Він виникає в тих випадках, коли людина не може взяти травматичну ситуацію під контроль і розв'язати цю проблему.

В подальшому дистрес визначає зміни самооцінки особи, її нервово-психічний стан, а також емоційну нестійкість до стресових ситуацій.

Результати діагностики по шкалі дистресу дали нам можливість виявити не тільки вікові, статеві особливості, а також і деякі особливості які притаманні для учасників емпіричного дослідження. (див. Табл. 3.3.)

Табл. 3.4

Показники шкали психологічного дистресу учасників дослідження.

| Середні показники серед учасників дослідження |          |          |          |                         |
|---|----------|----------|----------|-------------------------|
| Вік   | 16 років | 17 років | 18 років | Тендеції                |
| Чоловіча<br>стать                             | 31       | 31,3     | 32,2     | $\uparrow \Delta = 1,2$ |
| Жіноча<br>стать                               | 37,6     | 37       | 37,4     | $\sim \Delta = - 0,2$   |
| Середнє<br>зачення                            | 34,5     | 34,2     | 34,8     | $\sim \Delta = 0,5$     |
| $\Delta$                                      | 6,6      | 5,7      | 5,2      | $\downarrow \Delta 1,4$ |

Виявлено, що серед учасників емпіричного дослідження є певні тенденції які характеризують прояв дистресу сучасних підлітків:

- 1) В середньому підлітковому віці спостерігаються статеві розбіжності які дорівнюють = 6,6 балів, а в старшому підлітковому віці рівень розбіжності зменшується, та дорівнює 5,2;
- 2) У хлопців виявлено зростання прояву дистресу (поступове) та показник зростання вікових особливостей дистресу дорівнює 1,2. У дівчат подібної тенденції не виявлено;
- 3) При аналізі середніх значень зміни прояву дистресу залишаються однаковими (0,5).

### 3.3.2. Результати емпіричного дослідження по методиці дослідження самоствалення С.Р. Пантелєєв (МІС)

Для виявлення самовідношення використовувалася «Методика дослідження самоствалення» С.Р. Пантелєєв (МІС). У методиці проводився підрахунок балів по дев'яти шкалам: замкнутість, самовпевненість, самокерування, відображене само відношення, самоцінність, самоприйняття, самоприв'язанність, внутрішня конфліктність та самообвинувачення. Спочатку рахуються сирі бали, після чого переводяться у стени.

Таблиця 3.5

Результати дослідження за методикою «Методика дослідження самоствалення» С.Р. Пантелєєв (середні значення)

| Тип самовідношення | Стать  |         | Вік         |          |
|--------------------|--------|---------|-------------|----------|
|                    | Хлопці | Дівчата | 16-17 річні | 18 річні |
| Замкнутість        | 3,6    | 5,8     | 5,4         | 11,7     |
| Самовпевненість    | 5,1    | 6,6     | 7,2         | 9,5      |
| Самокерування      | 5,4    | 8,1     | 7,4         | 8,3      |

|                            |     |     |     |      |
|----------------------------|-----|-----|-----|------|
| Відображене самовідношення | 3,9 | 6,2 | 6,0 | 4,4  |
| Самоцінність               | 7,4 | 7,0 | 5,8 | 10,7 |
| Самоприйняття              | 6,7 | 5,4 | 8,7 | 5,7  |
| Самоприв'язаність          | 3,9 | 3,7 | 5,8 | 6,9  |
| Внутрішня конфліктність    | 9,6 | 6,2 | 8,7 | 7,0  |
| Самообвинувачення          | 7,7 | 6,8 | 8,6 | 9,6  |

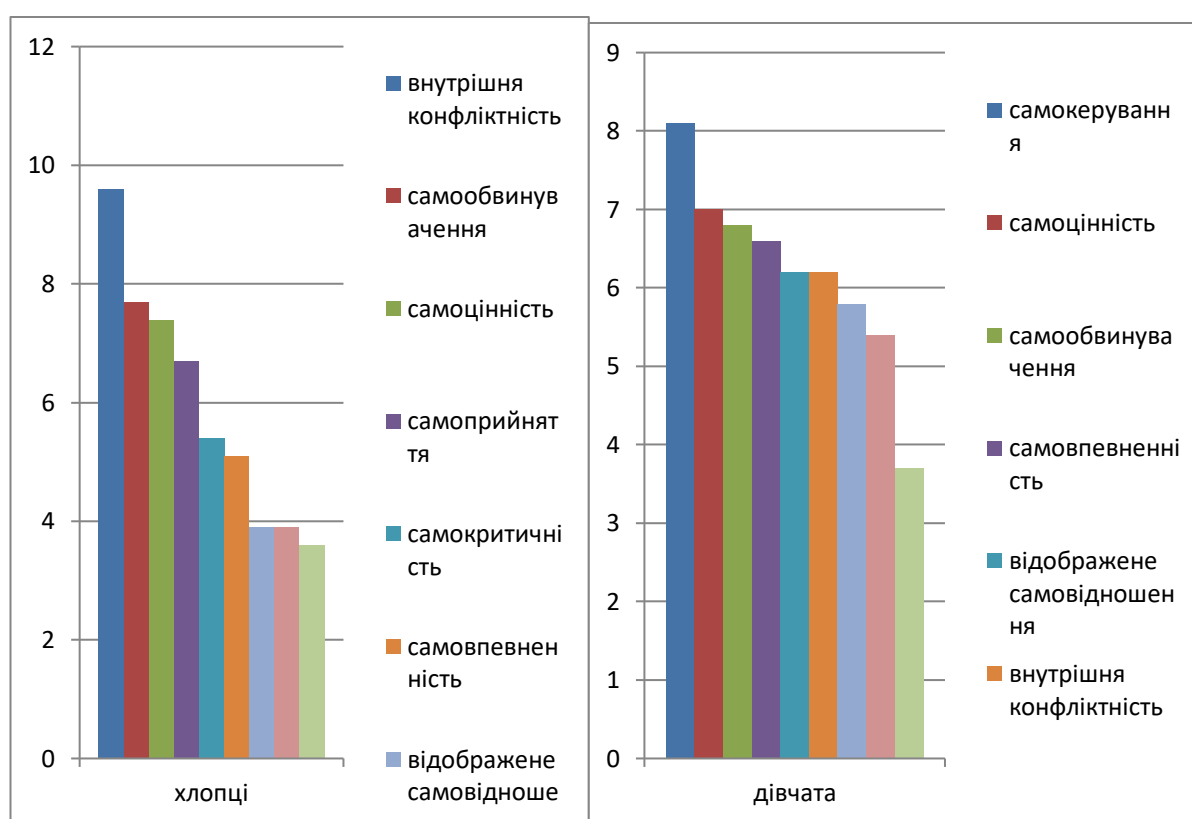


Рис. 3.4; 3.5 Результати дослідження за методикою «Методика дослідження самоствавлення» С.Р. Пантелєєв (середні значення)

Таблиця 3.6

Гендерні особливості результатів дослідження за методикою «Методика дослідження самоствавлення» С.Р. Пантелєєв

| Тип самовідношення | Хлопці | Дівчата |
|--------------------|--------|---------|
|--------------------|--------|---------|

|                            | абсолютні значення | %  | абсолютні значення | %  |
|----------------------------|--------------------|----|--------------------|----|
| внутрішня конфліктність    | 10                 | 20 | 9                  | 12 |
| самообвинувачення          | 19                 | 40 | 11                 | 15 |
| самоцінність               | 19                 | 40 | 17                 | 24 |
| самоприйняття              | 0                  | 0  | 4                  | 5  |
| самокерування              | 0                  | 0  | 0                  | 0  |
| самовпевненість            | 0                  | 0  | 4                  | 5  |
| відображене самовідношення | 0                  | 0  | 5                  | 7  |
| самоприв'язаність          | 0                  | 0  | 0                  | 0  |
| замкнутість                | 0                  | 0  | 5                  | 9  |

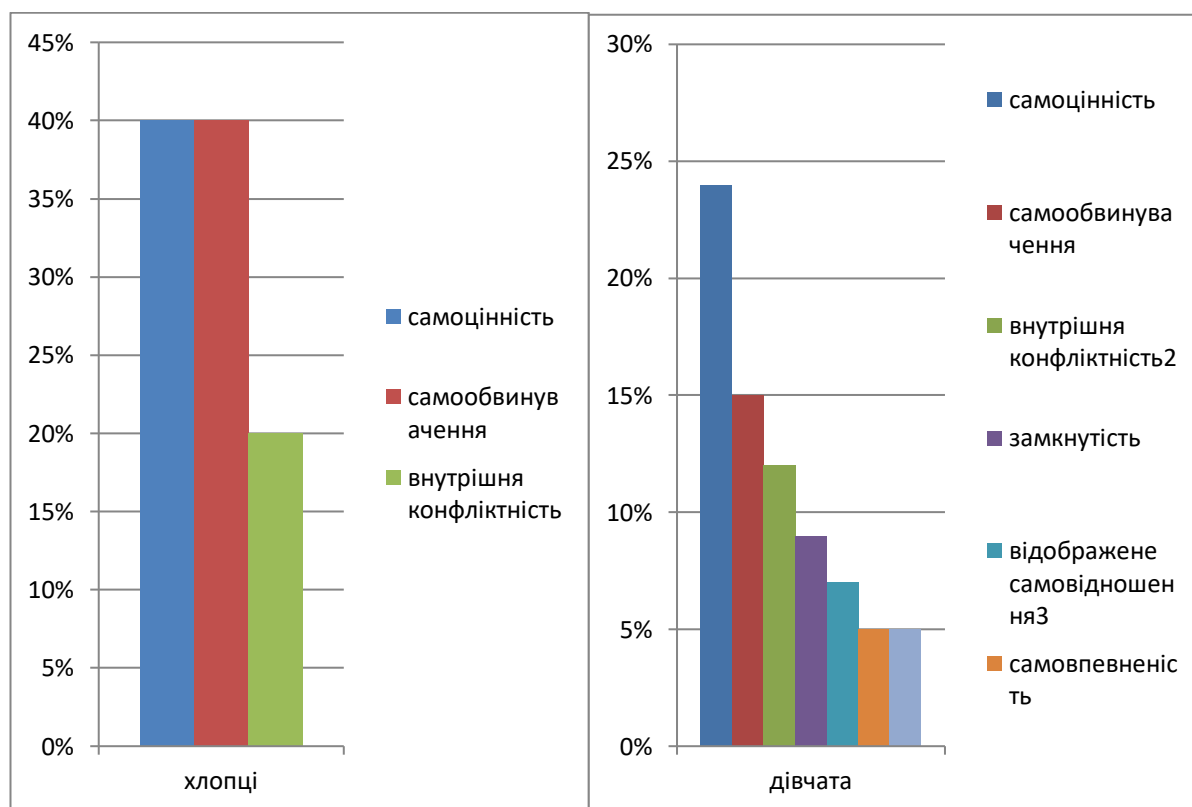


Рис. 3.6; 3.7 Результати дослідження за методикою «Методика дослідження самоствавлення» С.Р. Пантелєєв

Виявлено, що у деякого відсотка вибірки переважає більше однієї шкали самовідношення, що впливало на результати і формулювання висновків. Для 29 % від усієї вибірки характерна самоцінність.

Таким чином, ми стверджуємо, що найбільше хлопцям характерні самоцінність та самообвинувачення (40%). Шкала "Самоцінність" передає відчуття цінності власної особи і ймовірну цінність власного "Я" для інших. Шкала "Самозвинувачення" характеризує вираженість негативних емоцій на адресу свого "Я".

20% від усієї вибірки характеризується внутрішньою конфліктністю. Шкала "Внутрішня конфліктність" визначає наявність внутрішніх конфліктів, сумнівів, незгоди з собою, вираженість тенденцій до самозвинувачення і рефлексії.

Таким чином, можна зробити висновок про те, що дівчатам найбільше притаманна самоцінність. Нею характеризується 24 % від усієї вибірки .

- 15 % характеризуються самозвинуваченням.
- 12 % показали високі результати за шкалою внутрішня конфліктність.
- У 9% спостерігається тенденція замкнутості. Шкала "Замкнутість" визначає переважання однієї з двох тенденцій: або конформності, вираженої мотивації соціального схвалення, або критичності, глибоко усвідомлення себе, внутрішньої чесності та відкритості.
- У 9% виявлено спрямованість на самокерівництво. Шкала "Самокерівництво" відображає уявлення особистості про основне джерело власної активності, результатів і досягнень, про джерело розвитку власної особистості, підкреслює домінування або власного "Я", або зовнішніх обставин.
- 7 % показали високі результати за шкалою відображеного самовідношення. Шкала "Відображене самовідношення" характеризує уявлення суб'єкта про здатність викликати в інших

людей повагу, симпатію. При інтерпретації необхідно враховувати, що шкала не відображає істинного змісту взаємодії між людьми, це лише суб'єктивне сприйняття сформованих відносин.

- 5 % показали високі результати за шкалою самовпевненості. Шкала "Самовпевненість" виявляє самоповагу, ставлення до себе як до впевненого, самостійного, вольовому і надійному людині, яка знає, що йому є за що себе поважати.
- 5 % характеризуються самоприйняттям. Шкала "Самоприйняття" дозволяє судити про вираженість почуття симпатії до себе, згоди зі своїми внутрішніми спонуканнями, прийняття себе таким, який є, незважаючи на недоліки і слабкості.

### 3.3.3. Результати емпіричного дослідження по шкалі загальної самооцінки особистості (Г.Н. Казанцева).

Для виявлення рівня самооцінки використовувалася «Методика дослідження загальної самооцінки» Н.Г. Казанцевої

Загальний рівень самооцінки є важливим елементом Я-концепції підлітка з кількох причин:

- **Формування ідентичності:** Підлітковий період є часом, коли особистісна ідентичність починає ускладнювати. Загальний рівень самооцінки визначає те, як підліток бачить себе в контексті оточуючого світу, що може впливати на формування його ідентичності;
- **Соціальна взаємодія:** Висока самооцінка може позитивно впливати на соціальну взаємодію підлітка з оточуючими. Якщо підліток має позитивне уявлення про себе, йому може бути легше встановлювати стосунки з іншими людьми, входити в соціальні групи та взаємодіяти з оточуючим середовищем;

- **Академічний успіх:** Загальний рівень самооцінки може впливати на навчальні досягнення підлітка. Якщо підліток вірить у свої можливості та відчуває себе компетентним, йому може бути легше подолати труднощі в навчанні та досягати академічного успіху;
- **Психічне здоров'я:** Знижений рівень самооцінки може бути пов'язаний з проблемами психічного здоров'я в підлітковому віці, такими як депресія або тривожність. Загальна позитивна самооцінка може виступати як фактор, що захищає від ризику психічних проблем;
- **Прийняття рішень:** Підлітки з високим рівнем самооцінки можуть бути більш впевненими у своїх здібностях та прийнятті рішень. Це може впливати на їхню здатність вибрати шляхи розвитку та подолання життєвих труднощів.

Загалом, адекватна самооцінка є важливим елементом психічного здоров'я і соціального розвитку підлітка, адже вона формує його уявлення про себе, власні можливості та місце в суспільстві.

Нами було отримано результати по середній самооцінці підлітків. Виразимо отримані результати у таблиці:

Табл.3.7.

Показники загальної самооцінки учасників дослідження.

| Середні показники серед учасників дослідження |          |          |          |                              |
|---|----------|----------|----------|------------------------------|
| Вік   | 16 років | 17 років | 18 років | Тендеції                     |
| Чоловіча стать                                | 0,4      | 0,3      | 0,1      | $\downarrow \Delta = - 0,3$  |
| Жіноча стать                                  | -1,5     | -0,7     | -1,2     | $\downarrow \Delta = - 0, 3$ |
| Середнє зачення                               | -0,5     | -0,2     | -0,5     | $\approx \Delta = 0$         |
| $\Delta$                                      | -1,1     | -0,4     | -1,1     | $\approx \Delta = 0$         |



У методиці проводився підрахунок балів по трьом шкалам: середня, висока та низька.

Таблиця 3.8.

Результати дослідження за методикою «Методика дослідження загальної самооцінки» Н.Г. Казанцевої

| Рівень самооцінки | Стать  |         | Вік         |          | Тенденції |
|-------------------|--------|---------|-------------|----------|-----------|
|                   | Хлопці | Дівчата | 16-17 річні | 18 річні |           |
| Середня           | 26     | 51      | 22          | 48       | зростання |
| Низька            | 8      | 3       | 2           | 10       | зростання |
| Висока            | 14     | 18      | 18          | 12       | зменшення |

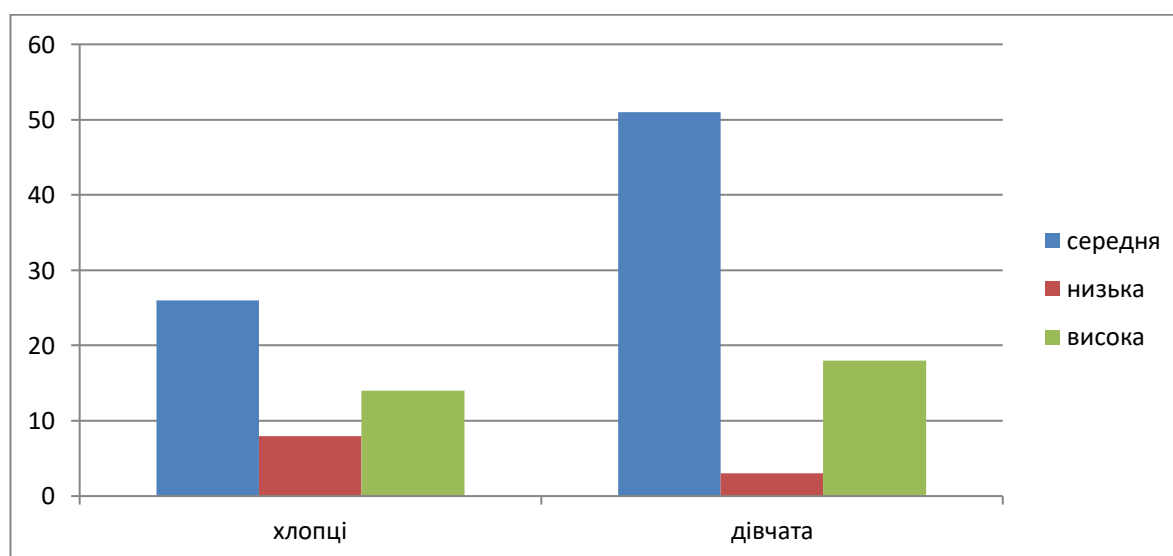


Рис. 3.8 Результати дослідження за методикою «Методика дослідження загальної самооцінки» Н.Г. Казанцевої

Таблиця 3.9.

Рівень самооцінки (гендерні ознаки)

| Рівень самооцінки | Хлопці             |    | Дівчата            |    |
|-------------------|--------------------|----|--------------------|----|
|                   | абсолютні значення | %  | абсолютні значення | %  |
| середня           | 26                 | 53 | 51                 | 71 |
| низька            | 8                  | 17 | 3                  | 4  |
| висока            | 14                 | 30 | 18                 | 25 |

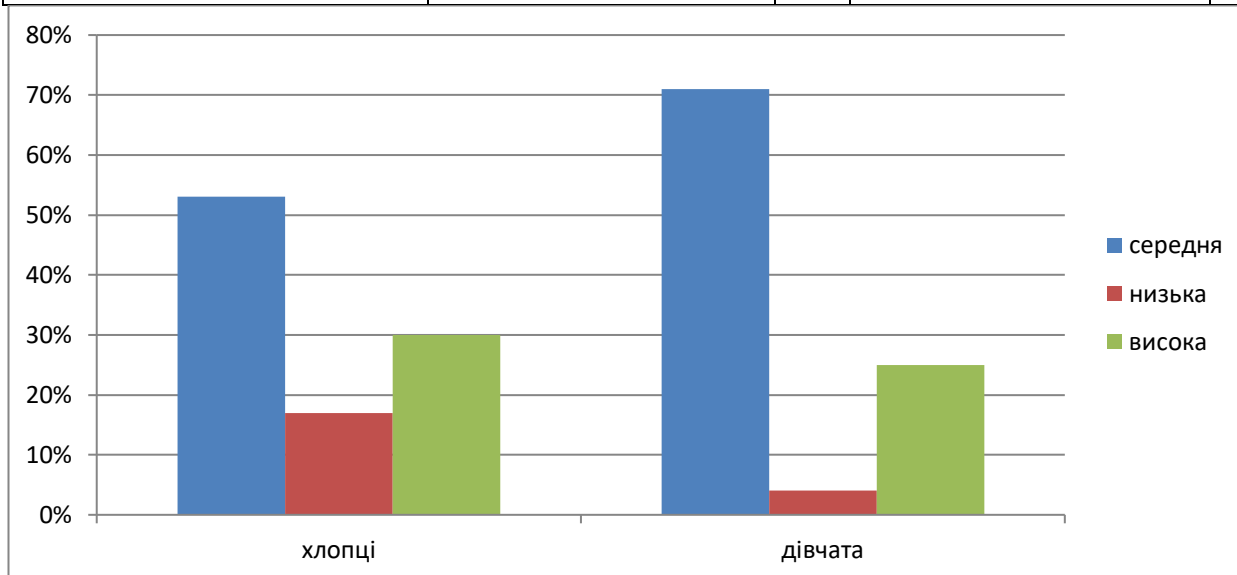


Рис.3.9 Результати дослідження за методикою «Методика дослідження загальної самооцінки» Н.Г. Казанцевої

Для 67 % від усієї вибірки характерний середній рівень самооцінки.

Виявлено, що найбільше хлопцям характерний середній рівень самооцінки (53 %). 30% від усієї вибірки характеризується високим рівнем самооцінки, а 17% - низким рівнем самооцінки.

Виявлено, що дівчатам найбільш притаманний середній рівень самооцінки. Ним характеризується 71 % від усієї вибірки . 25 % характеризуються високим рівнем самооцінки, а 4% - низким.

Виявлено, що існують статеві та вікові особливості загальної самооцінки за методикою Н.Г. Казанцевої.

### 3.3.4. Результати емпіричного дослідження по . методиці Дембо-Рубінштейн [Т. Дембо, С. Рубінштейн]

Тест призначений для психологічної діагностики стану самооцінки за наступними параметрами: висота самооцінки (фон настрою), стійкість самооцінки (емоційна стійкість), ступінь реалістичності та / або адекватності самооцінки (при її підвищенні), ступінь критичності, вимогливості до себе (при зниженні самооцінки), ступінь задоволеності собою (по прямим і непрямим індикаторами), рівень оптимізму (за прямими і непрямими індикаторами), інтегрованість усвідомленого і неусвідомлюваного рівнів самооцінки, суперечливість / несуперечність показників самооцінки, зрілість / незрілість ставлення до цінностей, наявність і характер компенсаторних механізмів, що беруть участь у формуванні «Я-концепції», характер і зміст проблем і їх компенсацій.

Ця методика дає можливість визначити кількісну самооцінку за показниками висоти. Традиційно виділяють три параметри самооцінки: висота; стійкість; адекватність.

Адекватна самооцінка дорівнює або відповідає / не відповідає реальним можливостям людини. Стійкість ця постійність і надситуативність виявлення оцінки себе.

У разі коли самооцінка розташовується в двох суміжних зонах, але різниця між мінімальною і максимальною відміткою знаходяться в прибудовах одного сектора, оцінка вважається стійкою. Нестійкою вважається самооцінка коли розмах складає два, три сектори, з частими і амплітудними змінами.

Методика дозволяє нам виявити ще один показник самооцінки та рівня домагань, що є важливим для нашого дослідження. Це є однією із основних складових Я-концепції. Оцінка своїх можливостей зумовлює дії індивіда у життєвих ситуаціях. Нами були отримані результати по шкалі «самооцінка»

серед різних вікових груп серед жіночої та чоловічої статі, ми продемонструємо середні показники. Виразимо це у таблиці:

Табл. 3.10

Показники шкали самооцінки учасників дослідження.

| Середні показники серед учасників дослідження |          |          |          |                    |
|---|----------|----------|----------|--------------------|
| Вік   | 16 років | 17 років | 18 років | Тендеції           |
| Чоловіча стать                                | 44       | 45,2     | 44,5     | ↑ $\Delta = 0,3$   |
| Жіноча стать                                  | 34,4     | 34,7     | 33,6     | ↓ - $\Delta = 0,8$ |
| Середнє значення                              | 39,2     | 39,9     | 39       | ↓ - $\Delta = 0,2$ |
| $\Delta$                                      | 9,6      | 8,5      | 10,7     | ↑ $\Delta 1,1$     |

Аналіз отриманих показників демонструє нам зростання самооцінки хлопчиків по віковій групі. У дівчат тенденція до зниження показників самооцінки по віковій групі. Відзначається високий рівень статевої розбіжності у 18 років, коли підліток вступає у нові соціальні контакти та переходить зі школи до ВНЗ.

Аналіз результатів методики Дембо-Рубінштейн по визначенню самооцінки ми починаємо з визначення рівня домагань. Рівень домагань розраховується як середній показник по групі 16-18 років. Окремо від залежності від статевих ознак.

Виявлено, що рівень домагань дівчат вищий, ніж рівень домагань хлопців, а саме, у дівчат 91,6, а у хлопців 81,6 (середнє значення 86,6). Це свідчить, що

різниця (статева) рівня домагань складає 9,5. Це свідчить, що в даному віковому періоді у дівчат більше очікувань та амбіцій. Якщо ми розглядаємо середні показники за рівнем самооцінки, то отримаємо: 43,8 – чоловіки, та 34,2 – дівчата, тобто, різниця в значеннях середнього рівня самооцінки складає 36.

Тобто, результати самооцінки та рівня домагань приблизно однакові.

Самооцінка розбіжностей між домаганнями та власною самооцінкою складають числа представлені у таблиці. (див. табл 3.10.)

Табл. 3.11

Розбіжності самооцінки та рівня домагань

|                   | Чоловіки | Жінки | $\Delta$                                |
|-------------------|----------|-------|---|
| Рівень домагань   | 81,9     | 91,6  | У жін. > чол. (91,6 > 81,9)             |
| Власна самооцінка | 43,8     | 34,2  | У чол. > жін. (43,8 > 34,2)             |
| $\Delta$          | 38,1     | 57,4  | Розбіжність у жін. > чол. (57,4 > 38,1) |

Результати свідчать, що у підлітків є внутрішня напруга, або конфлікти. Тобто, з'являється ризик розвитку тривожності на цьому підґрунті. Виявлено не тільки відмінності в рівнях домагань та рівнях самооцінки, але й виявлено розбіжності між рівнем домагань та самооцінкою учасників емпіричного дослідження.

У методиці проводився підрахунок балів по трьом шкалам: адекватна, висока та низька.

Таблиця 3.12

Результати дослідження рівня самооцінки за методикою Дембо-Рубінштейн

| Рівень самооцінки | Стать  |         | Вік         |          |
|-------------------|--------|---------|-------------|----------|
|                   | Хлопці | Дівчата | 16-17 річні | 18 річні |
| Адекватна         | 29     | 49      | 30          | 42       |
| Низька            | 8      | 17      | 2           | 9        |
| Висока            | 11     | 6       | 10          | 27       |

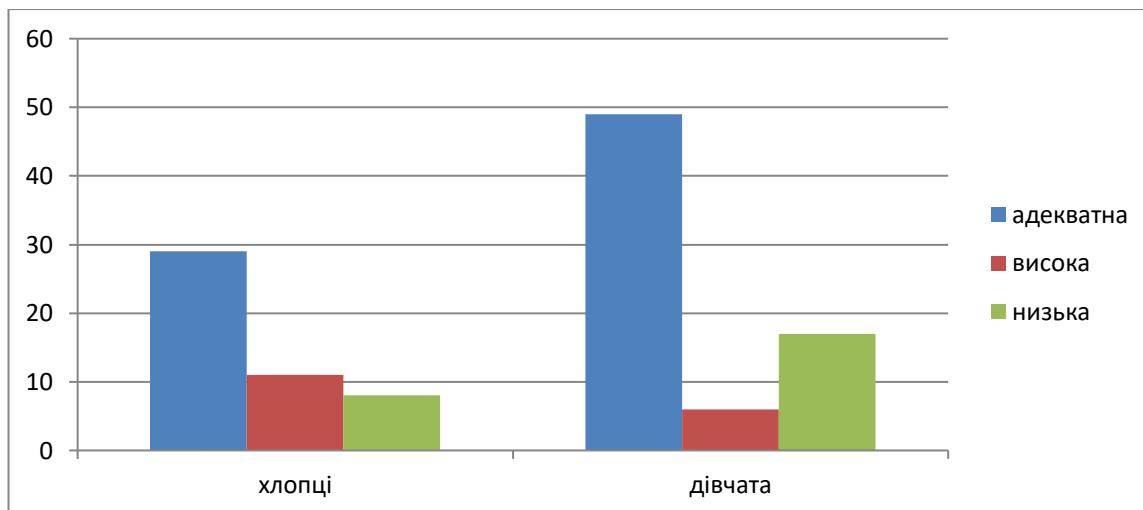


Рис. 3.10 Результати рівня самооцінки за методикою Дембо-Рубінштейн

Таблиця 3.13.

Гендерні особливості результатів за методикою «Самооцінка» Дембо-Рубінштейн

| Рівень самооцінки | Хлопці             |    | Дівчата            |    |
|-------------------|--------------------|----|--------------------|----|
|                   | абсолютні значення | %  | абсолютні значення | %  |
| адекватна         | 29                 | 60 | 49                 | 68 |
| низька            | 8                  | 17 | 17                 | 24 |
| висока            | 11                 | 23 | 6                  | 8  |

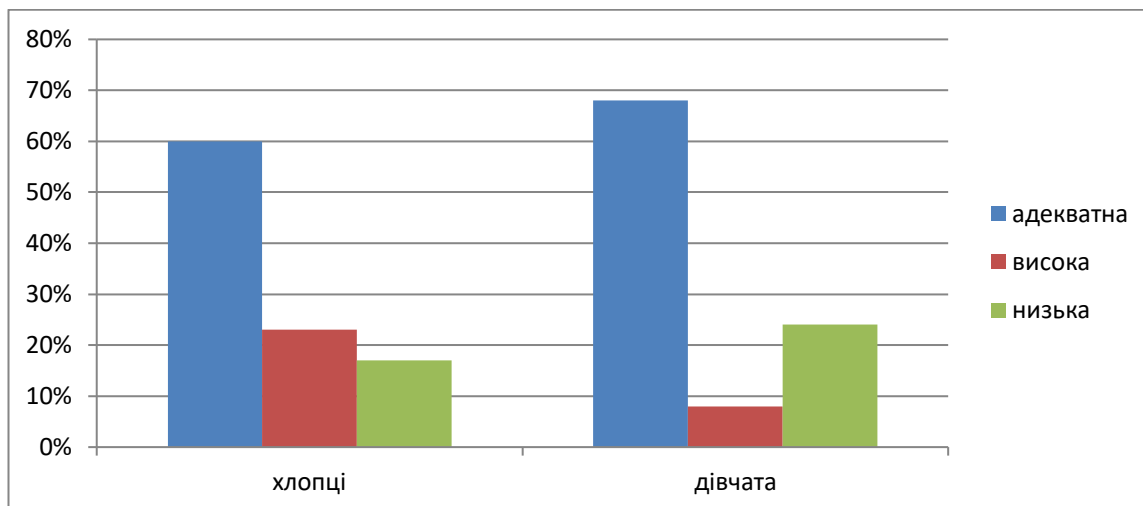


Рис. 3.11. Результати дослідження за методикою «Самооцінка» Дембо-Рубінштейн в модифікації А. М. Прихожан

Для 67 % від усієї вибірки характерний середній рівень самооцінки.

Таким чином, ми стверджуємо, що найбільше хлопцям характерний адекватний рівень самооцінки (60 %). 23% від усієї вибірки характеризується високим рівнем самооцінки, а 17% - низьким рівнем.

Таким чином, можна зробити висновок про те, що дівчатам найбільш притаманний адекватний рівень самооцінки. Ним характеризується 68 % від усієї вибірки . 24 % характеризуються низьким рівнем самооцінки. 8 % показали високий рівень самооцінки.

### 3.3.5. Результати емпіричного дослідження по діагностики стану стресу (А.О. Прохоров).

В першій методиці Кесслера ми зазначили рівень дистресу підлітків. Дана методика діагностики стану стресу за А.О. Прохорова надає змогу надати нам показник загальної лабільності досліджуваних до наявного стресу. Показник

стану стресу важливий для розуміння трансформації Я-концепції підлітка у кризових станах з кількох ключових причин:

- **Вплив стресових ситуацій на самооцінку:** стресові ситуації можуть впливати на загальний рівень самооцінки підлітка. Важливо вивчати, які аспекти Я-концепції можуть зазнати трансформації під впливом стресу, такі як власна компетентність, соціальна прийнятність, чи уявлення про власне тіло;
- **Реакція на кризові події:** стрес може виникнути внаслідок кризових подій, таких як втрата близької людини, проблеми в сім'ї, навчальні проблеми тощо. Реакція підлітка на ці кризові події може вплинути на його погляди на себе та світ;
- **Сприйняття контролю:** стрес може впливати на сприйняття підлітком рівня контролю над власним життям. Це може вплинути на те, як він розуміє свої можливості впоратися з труднощами та вирішувати проблеми;
- **Зміни в способах життя:** підліток може реагувати на стрес новими стратегіями повсякденного життя, такими як зміни в способі харчування, сні, соціальній активності. Ці зміни можуть впливати на Я-концепцію та самооцінку негативно або позитивно;
- **Можливість розвитку ресурсів:** важливо враховувати, як підліток використовує стресові ситуації. При позитивному виборі стратегії, підліток має можливість для особистісного розвитку та змін в своїй Я-концепції при життєвих викликах. Деякі підлітки можуть вирішувати труднощі та набувати нові навички, що впливає на їх внутрішнє відчуття себе, вони швидко адаптуються.

Дослідження показників стресу важливе для психологів та дослідників, щоб глибше розуміти вплив стресових ситуацій на формування та трансформацію Я-концепції підлітка. Це може допомогти в розробці ефективних стратегій підтримки та інтервенцій для молоді, яка зазнає стресу.



Нами було проведено дослідження по даній методиці. Отримані результати було винесено до таблиці:

Табл. 3.14.

Показники стану стресу учасників дослідження.

| Середні показники серед учасників дослідження |          |          |          |                  |
|---|----------|----------|----------|------------------|
| Вік   | 16 років | 17 років | 18 років | Тендеції         |
| Чоловіча стать                                | 5,6      | 5,5      | 5,5      | ↓ $\Delta = 0,1$ |
| Жіноча стать                                  | 4,9      | 4,4      | 4,6      | ↓ $\Delta = 0,3$ |
| Середнє значення                              | 5,2      | 5        | 5        | ↓ $\Delta = 0,2$ |
| $\Delta$                                      | 0,7      | 1,1      | 0,9      | ↑ $\Delta = 0,2$ |

Аналізуючи отримані нами результати, ми стверджуємо, що:

- 1) У хлопців зазначається доволі стабільний помірний показник регулювання стресу, Тенденцію на зниження ми можемо побачити лише у 16 років, це середній підлітковий вік, якому притаманна нестабільність емоційних проявів та час, коли індивід вже починає входити до віку “дорослості”, коли навчається брати на себе відповідальність та регулювати своїми почуттями.
- 2) Дівчата показали в свою чергу більш низькі результати регулювання стресових станів, а також більш значну тенденцію до зниження показників лабільності до стресу (0,3) на відміну від хлопців (0,2)
- 3) Вікова група підлітків 16 років незалежно від статевих показників виявила тенденцію до зростання регулятивних функцій до стресу, надалі хлопці залишаються в стабільності, а в дівчат коливання до зниження. Найменший результат показала група дівчат у 17 років (4,4), що може бути

пов'язано із статевим дозріванням та специфічним гендерним пошуком себе.

- 4) Середні показники по всім віковим та гендерним групам зазначають, що лабільність до стресу з віком є стабільна, але не виходить до високих показників стресостійкості.

### **3.3.6. Результати емпіричного дослідження по шкалі психологічного благополуччя (The scales of psychological well-being) К. Рифф (за адаптацією С. Карсканової)**

Для аналізу рівня психологічного благополуччя у підлітків ми обрали шкалу психологічного благополуччя К.Риффа.

Психологічне благополуччя — це стан емоційного, соціального та психічного добробуту людини. Воно визначається відчуттям задоволення від життя, сенсом із життя, задоволенням від власних можливостей і відчуттям гармонії у взаємодії з оточуючим середовищем. Психологічне благополуччя є більш широким поняттям, ніж відсутність психічних розладів, оскільки воно охоплює не лише відсутність проблем, але й наявність позитивних аспектів і відносин у житті.

Я-концепція підлітка (або функціональна концепція підлітка) в психології визначається як поєднання фізіологічних, психічних та соціальних аспектів розвитку підлітка. У цьому контексті психологічне благополуччя підлітка стає важливим аспектом, оскільки період підліткового розвитку включає значні зміни як у фізіологічному стані, так і в соціальному оточенні.

Психологічне благополуччя підлітка може відігравати ключову роль у формуванні його ідентичності, самооцінки, встановленні відносин з оточуючими і навчанні. Забезпечення позитивного психологічного стану підлітка допомагає знижувати ризик виникнення проблем, таких як депресія, тривожність, а також сприяє його загальному розвитку.

До факторів, які можуть впливати на психологічне благополуччя підлітка, входять взаємини з рідними, друзями, підтримка оточення, можливість самовираження, успіх у навчанні та інші аспекти. Врахування цих факторів допомагає розуміти, як створити сприятливе середовище для розвитку підлітка та сприяти його психологічному благополуччю.

Отримані середні значення по шкалі “загальне психологічне благополуччя”, саме цю шкалу ми використали для подальшого аналізу. Дані було занесено у таблицю:

Табл. 3.15

Показники психологічного благополуччя учасників дослідження.

| Середні показники серед учасників дослідження |          |          |          |                  |
|---|----------|----------|----------|------------------|
| Вік   | 16 років | 17 років | 18 років | Тендеції         |
| Чоловіча стать                                | 328,7    | 327,6    | 319,9    | ↓ $\Delta$ = 8,8 |
| Жіноча стать                                  | 317,5    | 324,2    | 322,2    | ↑ $\Delta$ = 4,7 |
| Середнє значення                              | 323,1    | 325,9    | 321      | ↓ $\Delta$ = 2,1 |
| $\Delta$                                      | 11,6     | 3,4      | 2,3      | ↓ $\Delta$ = 9,3 |

Згідно з отриманими результатами, ми робимо аналіз:

- 1) Підлітки незалежно від статі та вікової групи не відчувають високого рівня благополуччя;
- 2) Хлопці у 16 та 17 років відчувають середнє психологічне благополуччя на відміну від хлопців в 18 років, в них прослідковується низький показник психологічного благополуччя. Ми припускаємо, що це пов'язано зі зміною

місць навчання, та здобуттям нового соціального статусу, а в воєнний час і розуміння, що вони є військовозобов'язані та повинні захищати у разі чого свій край. Ми можемо виділити чітку тенденцію до зниження показника благополуччя у хлопчиків на 8,8.

- 3) У дівчат прослідковується тенденція до зростання психологічного благополуччя (4,7). Найвищий показник є у дівчат в 17 років, що на відміну від показників 16 та 18 років є середнім, а в інших вікових групах він є низький.
- 4) Проаналізувавши показники по всім трьом віковим групам незалежно від статевих ознак, було виявлено тенденція до зниження показника психологічного благополуччя (2,1). Найбільша різниця психологічного благополуччя було виявлено в групі 16-ти річних підлітків (11,6). Загальна різниця між двома віковими групами склала 9,3. Такі показники можуть значити ще й те, що рівень відповідальності у підлітка зростає разом з його віковою групою, так же виникають нові когнітивні зв'язки, змінюються уподобання та коло знайомств, зо не завжди є позитивним показником. Рівень психологічного благополуччя знижується.

### **3.3.7. Результати емпіричного дослідження по оцінюванні рівня задоволеності якістю життя (Н. Є. Водоп'янова).**

Враховуючи мету та завдання нашого дослідження нам було необхідно виявити рівень задоволеності життя. Ми обрали методику оцінювання рівня задоволеності якістю життя за Н.Є. Водоп'яноюю. Оцінювання рівня задоволеності якістю життя важливо для розуміння та дослідження концепції підлітка з кількох ключових аспектів:

#### **Емоційне та психічне благополуччя:**

- Рівень задоволеності може бути показником емоційного стану підлітка. Високий рівень задоволеності може свідчити про

позитивне психічне становище, тоді як низький рівень може вказувати на проблеми, такі як депресія або тривожність.

#### **Соціальна ідентичність:**

- Задоволеність якістю життя може впливати на формування соціальної ідентичності підлітка. Позитивне відчуття життя може сприяти здоровій соціальній інтеграції та формуванню позитивних міжособистісних відносин.

#### **Академічна та професійна успішність:**

- Задоволеність може впливати на мотивацію та високий рівень енергії, що може сприяти навчанню та професійному розвитку підлітка.

#### **Стрес та адаптація до змін:**

- Рівень задоволеності може впливати на здатність підлітка адаптуватися до стресових ситуацій та негативних змін в економічному та політичному оточенні.

В умовах економічної та політичної нестабільності дослідження рівня задоволеності життя стає особливо важливим:

#### **Визначення впливу зовнішніх факторів:**

- Дослідження може допомогти визначити, як економічна та політична нестабільність впливає на задоволеність життя підлітків.

#### **Розробка стратегій підтримки:**

- Розуміння впливу економічних та політичних факторів на рівень задоволеності може допомогти розробити ефективні стратегії підтримки для підлітків у нестабільних умовах.

#### **Прогнозування ризиків:**

- Дослідження може служити індикатором можливих ризиків для психічного та емоційного благополуччя підлітків в умовах нестабільності.

Враховуючи ці аспекти, дослідження рівня задоволеності якістю життя підлітків у контексті економічної та політичної нестабільності може допомогти розробити стратегії підтримки та сприяти їхньому психосоціальному розвитку.

Отримавши результати по всім 9-ти субшкалам, нами був розрахований середній інтегральний результат задоволеності життям серед підлітків. Дані було внесено у таблицю:

Табл. 3.16

Показники задоволеності життям учасників дослідження.

| Середні показники серед учасників дослідження |          |          |          |                         |
|---|----------|----------|----------|-------------------------|
| Вік   | 16 років | 17 років | 18 років | Тендеції                |
| Чоловіча стать                                | 20,1     | 20,8     | 20,1     | $\approx \Delta = 0$    |
| Жіноча стать                                  | 21       | 20,3     | 21,2     | $\uparrow \Delta = 0,2$ |
| Середнє Значення                              | 20,5     | 20,5     | 21       | $\uparrow \Delta = 0,5$ |
| $\Delta$                                      | 1,1      | 0,5      | 1,1      | $\approx \Delta = 0$    |

Проаналізувавши отримані нами результати, робимо такі висновки:

1. Існування вікових періодів задоволеності життям учасників дослідження (особливо в 16 та 18 років).
2. Рівень задоволеності є показником емоційного стану підлітка.
3. Задоволеність якістю життя впливає на формування соціальної ідентичності підлітка.
4. Рівень задоволеності впливає на здатність підлітка адаптуватися до стресових ситуацій та негативних змін в економічному та політичному оточенні.
5. Задоволеність впливає на мотивацію та високий рівень енергії, що може сприяти навчанню та професійному розвитку підлітка.

### **3.3.8. Результати емпіричного дослідження по діагностиці емоційних бар'єрів у міжособистісному спілкуванні (за В.В.Бойко).**

Діагностика емоційних бар'єрів у міжособистісному спілкуванні у підлітків має важливе значення:

#### **Сприяє розумінню емоційного стану:**

- Дослідження дозволяє розуміти, як підліток сприймає та виражає свої емоції у взаємодії з іншими. Це допомагає розкрити, чи існують емоційні бар'єри, які можуть заважати відкритому та ефективному спілкуванню.

#### **Виявлення проблем в міжособистісних відносинах:**

- Діагностика емоційних бар'єрів може вказати на проблеми в міжособистісних відносинах підлітка, такі як низька самооцінка, соціальна ізоляція чи конфлікти з оточуючими.

#### **Сприяє розвитку емоційної грамотності:**

- Розуміння та усунення емоційних бар'єрів допомагає підліткам розвивати емоційну грамотність, що є ключовим елементом ефективного спілкування та побудови взаєморозуміння.

#### **Врахування психосоціального розвитку:**

- Розкриття емоційних бар'єрів важливе для врахування психосоціального розвитку підлітка. Це може впливати на його самоідентифікацію, формування особистісних цінностей та відносин з оточуючим світом.

Отримавши результати по всім показникам, нами було пораховано середній результат ускладненості міжособистісного спілкування серед підлітків. Дані було внесено у таблицю:

Табл. 3.17.

## Показники ускладненості міжособистісного спілкування

| Середні показники серед учасників дослідження |          |          |          |                                 |
|---|----------|----------|----------|---------------------------------|
| Вік   | 16 років | 17 років | 18 років | Тенденції                       |
| Чоловіча стать                                | 13,8     | 14,1     | 13,5     | $\downarrow \Delta = 0,3$       |
| Жіноча стать                                  | 16,5     | 16,5     | 16,6     | $\uparrow \Delta = 0,1$         |
| Середнє Значення                              | 15       | 15,3     | 15       | $\Delta = 0$                    |
| $\Delta$                                      | 2,7      | 2,4      | 3,1      | $\uparrow \approx \Delta = 0,4$ |

Нами було проаналізовано результати методики. Кількісний аналіз результатів доводить, що:

- 1) Виявлена вікова та статева залежність формування емоційних бар'єрів у спілкуванні. У дівчат є тенденція до збільшення перешкод у спілкуванні відносно 16 та 18 років (0,2). У хлопців такої тенденції нема.
- 2) У дівчат більше емоційних бар'єрів, ніж у хлопців. Виявлено, що лише у хлопців 17 років є підвищення в ускладненні спілкування. Ми припускаємо, що більш високий рівень бар'єрів пов'язана по ряду причин: виховання, культурні стереотипи, біологічні чинники, сприйняття соціальної реальності. Треба зазначити, що у нашому суспільстві існують стереотипи, що дівчата мають право на прояв емоційних станів, вередувань, злісті, то що, на відміну від хлопців. Хлопці з іншого боку можуть приховати справжні почуття навіть від самих себе. Дівчата можуть бути більш чутливими до соціальної оцінки та реакції на свої емоції. Страх перед відзначенням, критикою або неприйняттям може призводити до того, що дівчата утримуються від вираження своїх емоцій.
- 3) Незалежно від вікових та статевих особливостей рівень загальних комунікативних бар'єрів залишається стабільним, лише підлітки у 17 років показали деяке підвищення показника.



- 4) Підлітки перебувають у процесі формування своєї особистості та самоідентифікації. У кризових ситуаціях вони можуть бути невпевненими щодо того, яким чином реагувати, що може призвести до підвищених комунікативних бар'єрів. Спроба вираження власних почуттів і думок може сприйматися як загроза їхньому самовизначенню.
- 5) Отримані результати показали, що незалежно від віку та статі у підлітків емоції явно заважають встановлювати контакти з людьми та вони схильні до дезорганізуючих реакцій або станів.

Результати було підраховано по всім 5ти шкалам даної діагностики. У таблиці (Див. табл. 3.17) приведено показники загальної ускладненості у спілкуванні, наявність лабільності до стресів, показники емоційного регулювання. Для завдань та мети нашої магістерської роботи ми обрали для інтерпретування та аналізу окремо одну шкалу показника домінування негативних емоцій. Даний показник продемонструє нам негативізм в спілкуванні у підлітків. Дані було винесено у таблицю:

Табл. 3.18.

## Показники домінування негативних емоцій

| Середні показники серед учасників дослідження |          |          |          |                                   |
|---|----------|----------|----------|-----------------------------------|
| Вік   | 16 років | 17 років | 18 років | Тендеції                          |
| Чоловіча стать                                | 3        | 3,1      | 3,4      | $\uparrow \Delta = 0,4$           |
| Жіноча стать                                  | 3,6      | 3,7      | 3,8      | $\uparrow \Delta = 0,2$           |
| Середнє Значення                              | 3,3      | 3,4      | 3,5      | $\uparrow \Delta = 0,2$           |
| $\Delta$                                      | 0,6      | 0,6      | 0,4      | $\downarrow \approx \Delta = 0,2$ |

Проаналізувавши отримані результати по шкалі домінування негативних емоцій, ми робимо висновки:

- 1) Можна відслідкувати чітку тенденцію незалежно від вікових та статевих груп до підвищення домінування негативних станів та емоцій. Усі вікові групи показали негативізацію вище середнього рівня.
- 2) Найвищі результати серед статевих груп показали дівчата відносно хлопців. Найвищі розбіжності показали групи 16-17 років (0,6). Зростання показників є стабільним та стійким.
- 3) Найменша різниця між віковими показниками домінування негативних емоцій показала група 18-ти річних підлітків (0,4).
- 4) Політичні та економічні кризи часто призводять до невизначеності щодо майбутнього. Підлітки можуть відчувати невпевненість у власних перспективах та можливостях, що може викликати негативні емоції, такі як тривога та страх.
- 5) В кризових ситуаціях може зростати рівень соціальної ізоляції, особливо якщо підлітки втрачають підтримку свого соціального оточення або втрачають зв'язок з друзями через економічні проблеми.
- 6) Сучасні підлітки мають доступ до різноманітної інформації через засоби масової інформації та соціальні мережі. Засоби масової інформації можуть акцентувати увагу на негативних аспектах політичних та економічних подій, що посилює вплив негативних емоцій.

### **Висновки до розділу III.**

1. Першим завданням є визначення в тому, яким Ви бачите себе.
2. Другим завданням є визначення того, яким Вам хотілося б бачити себе.
3. Третім завданням є визначення ступеня відмінності між Вашим реальним і ідеальним Я.

Для цього підрахуйте різницю між кількісними виразами реальної та ідеальної самостей, представлених у відповідних колонках.

Для дослідження суб'єктивного сприйняття «Я - образу» та його оцінки, ступеню темпоральної узгодженості між ними та психологічного аналізу особливостей прояву самооцінки «Я - образу» представників спеціальних страт, була обрана методика суб'єктивної шкали. Набір саме цієї методики було зумовлено тим, що вона дозволяє більш системно підійти до вивчення сприйняття та оцінювання людиною власного «Я - образу».

У досліджуваній групі узагалі, яка є дзеркальною моделлю суспільства, домінує позитивна оцінка образу «Я - духовне» та «Я - психічне», найгірше оцінюється образ «Я - соціальне», що відображає невизначене соціальне становище суспільства в умовах перебудови економічної моделі.

Потреба позитивної оцінки образу «Я - духовне» виникла майже у всіх – на сьогоднішній день вони визначають зниження своєї духовності, яка блокується умовами переходу суспільства до нової економічної моделі і зміною цінностей. Неможливість аналізувати образ «Я – духовне» може супроводжуватися психічними та нервовими розладами.

Таким чином, аналізуючи певні дані щодо самооцінки образів «Я» и з'ясували, що:

- у досліджуваній групі розбалансовані всі показники щодо суб'єктивного оцінювання «Я - образів», у них домінує позитивна оцінка образу «Я - духовне» та «Я – психічне», а найгірше оцінюється образ «Я - соціальне», що відбиває невизначене соціальне становище суспільства в умовах перебудови економічної моделі;
- у представників соціальних страт домінує позитивне оцінювання різних образів «Я».
- позитивне само оцінювання образів «Я» знижується. Демонструють збалансовану домінацію духовного та психічного «Я», але й зниження позитиву щодо свого фізичного «Я».
- У часовому аспекті (минуле - теперішнє - майбутнє) усі представники прагнуть до зміни самооцінки образів «Я».

## ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

1. В магістерській роботі отримані різні поєднання самооцінки та рівня домагання за параметрами стійкості та адекватності: можливі як синхронні співположення конструктів, так і співвідношення по типу стійка самооцінка - нестабільний рівень домагань, неадекватна самооцінка - адекватний рівень домагання і т.д. Даний результат однозначно підтверджує ідею про автономність розглянутих утворень, їх незалежності один від одного, як це було показано раніше по параметру висоти.
2. Саме властивість нестабільності самооцінки та рівня домагання викликає грубе падіння реальною і досяжною самооцінки, зміна самооцінюючої структури з її розтягуванням на весь спектр від високих ідеалів до середньо-низькою локалізації реальних позицій; помітно знижується патерн домагань, відмічається різкий підйом рівня тривожності, фрустрованості у формі екстрапунітивне спрямування з фіксацією на самозахисті, відкриваючи агресивність, але разом з тим явна залежність від соціуму аж до конформізму в поєднанні з недовірою до соціального оточення; знижується емоційна стійкість.

3. Наявні дані дозволяють припустити, що однією з можливих причин виникнення нестійкості самооцінки та рівня домагання є темпераментні властивості, оскільки при флексибільності зазначених конструктів посилюється емоційність, знижується предметна та соціальна пластичність.
4. У суб'єктів реєструється такий же вибір афективно-мотиваційних модифікацій, як і в осіб з синхронно нестійкою оцінкою себе і рівнем ціле покладання, але в більш ослабленому вигляді.
5. При неадекватній самооцінці та рівня домагань виявляються невдоволення поточною ситуацією, відсутність ясних ідеалів, брак впевненості в собі, розтягується тимчасова перспектива, будучи при цьому змістовно не наповненою; домагання відхиляються в сторону непродуктивності, відмічається орієнтованість на безконфліктну взаємодію заради встановлення корисних зв'язків, поєднаних з установкою на кооперацію і дружелюбність; знижується емоційна стабільність.
6. Дослідження присвячено вивченню самооцінки та рівня домагань особистості, як динамічної системи. В якості компонентів системи розглядається загальна, часткова самооцінка та рівень домагань.
7. Підібрано та апробовано комплекс методів дослідження самооцінки та рівня домагань, встановлена загальні та індивідуальні особливості розвитку окремих структурних компонентів системи. Результати дослідження доповнюють уявлення про механізм функціонування самооцінки і рівня домагань, як складової системи регуляції поведінки військовослужбовців строкової служби.
8. Виявлені варіанти співвідношення рівня самооцінки та рівня домагань. Знижена висота загальної самооцінки відбиває зростання самокритичності і незадоволеності собою.
9. Згідно положень, що знайшли відображення в роботах С.Д. Максименко, Б.Г. Ананьєва, Л.С. Виготського, О.М. Леонтьєва, у структурі особистості діалектично поєднуються такі якості як: стійкість і динамічність. Поняття

динамічна система характеризує особливості існування психічних процесів як кількісно так і якісну їх зміну.

10. Динамічний підхід передбачає виявлення типів змін, що відбувається у особистості. Крім того, систему ми розглядаємо не тільки збоку її внутрішньої структури, а й з точки зору її ролі у більш широкому системному утворенні.
11. В роботах вітчизняних дослідників зазначається, що самооцінка є соціальним за своєю природою феноменом, який функціонує як компонент самосвідомості і найважливіше утворення особистості.
12. Самооцінка являє собою форму відображення людиною самою себе як особливого об'єкта пізнання і залежить від прийнятих людиною цінностей, її особистісної сутності, мірою орієнтації на суспільно вироблені вимоги до поведінки особистості.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ І ЛІТЕРАТУРИ

1. Bergner, R. M. & Holmes, J. R. Self-concepts and self-concept change: A status dynamic approach. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*. V. 23 №. 1. 2000 p. 36.
2. Bodalov, O. O., Maksymenko, S. D., Orban-Lembryk, L. E., Petrovskyi, A. V., Bondarchuk, O. I., Zhuravlov, O. A., ... & Pobirchenko, N. A. (2014). *Psykhologichni osoblyvosti profesiinoho ya-obrazu maibutnikh psykholohiv*. Redaktsiina kolehiia, 101
3. Bracken, B. A. Positive self-concepts. In *Handbook of positive psychology in schools* Routledge. 2009 p. 107-124
4. Bulakh, I. S. Vytoky osobystisnoho zrostantia liudyny. 2017 V.19, p.46-62.
5. Burns, R. B. Self-concept development and education. Cassell. 1982.p. 350
6. Cankurtaran Öntaş, Ö., & Tekindal, M. T. Women who sacrifice themselves for everybody: qualitative research with mothers of disabled children. *European Journal of Social Work*, 19(2), 2016 p. 275-289.
7. Chamata, P. R. Samosvidomist ta yii rozvytok u ditei. K.: Znannia, 1965. P. 32-38.
8. Choi, N. Self-efficacy and self-concept as predictors of college students' academic performance. *Psychology in the Schools*. v. 42. №. 2. 2005 p. 197-205
9. Cooley, C. H. Human nature and the social order. Transaction Publishers.1964 p. 230
10. Cynthia Vinney Self-concept in psychology// ThoughtCo. November 12, 2018  
URL: <https://www.thoughtco.com/self-concept-psychology-4176368>

11. DeNeve, K. M., Cooper, H. The happy personality: A meta-analysis of 137 personality traits and well-being. *Psychological Bulletin*. 1998. 124. pp. 197–229.
12. Diener, E. Subjective Well Being. *Psychological Bulletin*. 1984. Vol. 95. № 3. pp. 542–563.
13. Elliott, G.R., Feldman, S.S. *At the threshold: The developing adolescent*. Cambridge: Harvard University Press. 2010. pp. 1–13. 64. Elliott, G.R., Feldman, S.S. *Capturing the adolescent experience*. (Eds.). 1990. 199 p.
14. Erikson, Erik H. *Identity, youth and crisis*. New York: W. W. Norton Company, 1968. 336 p.
15. Hall, G. Stanley *Adolescence: Its Psychology and Its Relation to Physiology, Anthropology, Sociology, Sex, Crime, Religion and Education*. New York: D. Appleton and Company,
16. Huitt, W. *Self-concept and self-esteem*. *Educational psychology interactive*. T. 2004. p. 1-5.
17. Iurchenko, V. Pozytyvna «Ia-kontseptsiia» vchytelia yak peredumova zapobihannia profesiinoho vyhorannia. *Ridna mova*. 2011 p. 30-35
18. James, W. *The principles of psychology* Cosimo, Inc. (Vol. 1). 2007 p.78-98
19. James, W. *The Principles of Psychology*. Vol. 1. New York: Henry Holt and company, 1890. 701 p.
20. Maslow, Abraham H. *Motivation and personality*. Harper & Row, Publishers, 104
21. Maslow, Abraham H. *Toward a Psychology of Being*. New York: D. Van Nostrand Company, 1968. 240 p.
22. McConnell, A. R. The multiple self-aspects framework: Self-concept representation and its implications. *Personality and social psychology review*, 15(1), 3-27.
23. Myers, D. G., Diener, E. Who is happy? *Psychological science*. 1995. Vol. 6. № 1. pp. 10–17.



24. Pajares, F. & Schunk, D. Self-efficacy and self-concept beliefs. *New Frontiers for Self-Research*. Greenwich, CT: IAP. 2005. p.56-120
25. Pavelkiv, R. V. Formuvannia pochuttia vlasnoi hidnosti u molodshykh shkoliariv v umovakh navchalnoi diialnosti. 2015. p.24-67
26. Pöllänen, S., & Voutilainen, L. Crafting well-being: Meanings and intentions of stay-at-home mothers' craft-based leisure activity. *Leisure Sciences*, 2008, p. 617-633.
27. Rogers, C. R. *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Houghton Mifflin Harcourt. 1995. p. 270
28. Rogers, C. R. A theory of therapy, personality, and interpersonal relationships, as developed in the client-centered framework. In S. Koch (Ed.), *Psychology, the study of a science. Vol. 3: Formulations of the person and the social context*. New York: McGraw-Hill, 1959. p. 184-256.
29. Rogers, C. R. *Client-centered therapy, its current practice, implications, and theory*. Boston: Houghton-Mifflin, 1951, 560 p.
30. Romanenko, O. V. Osoblyvosti zmin u ya-kontseptsii osobystosti pid vplyvom psykhotravmy. 2019. p.350
31. Ronchetti, L. *Autonomy and Self-Realization of Migrant Women: Constitutional Aspects*. In *Gender and Migration in Italy* Routledge. 2017 p. 77-95.
32. Rosenberg, M. *Society and the Adolescent Self-image*. New Jersey: Princeton University Press, 1965. p. 326
33. Ryff, C. D. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 69 (4). p. 719-727.
34. Ryff, C.D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal Personality Social Psychology*, 1989. Vol. 57 (6). p. 1069-1081.
35. Ryff, C.D., Singer, B. The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*. 1998. Vol. 9. p. 1-28.

- 36.Saul Mcleod Self–concept // Simply psychology. December 20, 2023 URL: [<https://www.simplypsychology.org/self–concept.html>]
- 37.Schmutte, P. S., Ryff, C.D. Personality and well-being: Reexamining methods and meanings. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1997. Vol. 73(3). p. 549–559.
- 38.Sebastian, C., Burnett, S. & Blakemore, S. J. Development of the self-concept during adolescence. *Trends in cognitive sciences*. V. 12. №. 11. 2008. p. 441-446
- 39.Shostrom, E. L. *Man the Manipulator: The Inner Journey from Manipulation to Actualization*. Abingdon Press. 1967. 256 p. 84.Spranger, E. *Psychologic des Jugendalters*. Heidelberg, 1966.
- 40.Spivak, L. M. (2000). *Formuvannia "Ya-kontseptsii" molodshykh shkoliariv z trudnoshchamy u navchanni*.
- 41.Steel, P., Schmidt, J., Shultz, J. Refining the Relationship Between Personality and Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*. 2008. Vol. 134. № 1. pp. 138–161.
- 42.Stolyn, V. V. (1983). *Samosoznanye lychnosty* (p. 285). Yzd-vo Mosk. un-ta.
- 43.Sushchynska, T. (2013). *Osoblyvosti obrazu Ya ditei doshkilnoho viku*. *Visnyk Instytutu rozvytku dytyny*. Ser.: Filosofiia, pedahohika, psykholohiia, (28), 162-168.
- 44.Tymofieieva, N. M. (2013). *Formuvannia pozytyvnoi Ya-kontseptsii yak chynnyk osobystisnoho zrostannia. Psykholohichni chynnyky samodeterminatsii osobystosti v osvitnomu prostori: monohrafiia*, 215-234. URL: <https://ajp.psychiatryonline.org/doi/abs/10.1176/ajp.61.2.375> (дата звернення 01.08.2021).
- 45.Waterman, A. S., Schwartz, S. J., Goldbacher, E., Green, H., Miller, C., & Philip, S. (2003). Predicting the subjective experience of intrinsic motivation: The roles of self-determination, the balance of challenges and skills, and self-

- realization values. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(11), 1447-1458.
46. Zhuravlova, L. P., Kotlova, L. O., & Marchuk, K. A. (2019). Aktualni problemy osobystisnoho zrostannia.
47. Андрійчук І. В. Корекційно-розвивальна програма спілкування для підлітків. *Психолог*. 2007. Вип. 25-27 С. 12-32.
48. Аршава І.Ф., Знанецька О.М., Носенко Е.Л. Позитивність образу Я і психологічне благополуччя особистості//Дніпропетровськ: «Інновація», 2011. 134 с. 3.
49. Аршава І.Ф., Носенко Д. В. Суб'єктивне благополуччя і його індивідуально-психологічні та особистісні кореляти//Вісник ДНУ. Серія: Педагогіка і психологія. 2012. т. 20. Вип. 18.№ 9/1.
50. Аспер, К. Психологія нарцисической особистості. Внутрішній дитина і самооцінка. М .КДУ, 2013. с.366
51. Афанасьєва Н.Є., Перелигіна Л.А. Теоретико-методологічні основи соціально-психологічного тренінгу. Харків: УЦЗУ, 2008. 251 с.
52. Бабик Г. Вправи з психокорекції//*Психолог*. Вип. 16. 2002.С. 5-9.
53. Базилевіч, Т.Ф. Психологія вищих досягнень особистості . М . Инфра–М, 2018. с.251
54. Баксанский, О.Е. Сучасна психологія: теоретичні підходи та методологічні основи: Аффективная сфера особистості і психологія спілкування. М .: КД Ліброком, 2018. с.368
55. Баксанский, О.Е. Сучасна психологія: теоретичні підходи та методологічні основи. М .: КД Ліброком, 2013. с. 368
56. Балашов Е. М. Психологічні особливості та механізми саморегуляції в навчальній діяльності студентів. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія: Психологія. Острог: Вид-во НаУОА. 2017. Вип. 5. С. 5-13 URL:

<https://journals.oa.edu.ua/Psychology/article/view/1890/1688> (дата звернення 03.05.2021).

57. Бамбурак Н. М. Поняття «Я-концепції» особистості у вітчизняній і зарубіжній психологічній літературі // Проблеми загальної та педагогічної психології: збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. 2009. № XI, ч. С. 12–20.
58. Барсукова, О.В. Психологія особистості: визначення, схеми, таблиці // Д: Фенікс, 2019. – 240 с.
59. Белінська, Є.П. Соціальна психологія особистості: Навчальний посібник /М.: Академія, 2015. – 304 с.
60. Божик Л.М. Підліток на шляху до себе. Шкільний світ. 2000. Вип. 5. С. 2. 9.
61. Будасси С.А. Способ исследования количественных характеристик личности в группе. Вопросы психологии. 1971. Вып. 3. С. 138-143.
62. Вікова психологія: Хрестоматія: навч. посіб. для студентів ВНЗ. Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. Київ: Каравела, 2014. 487 с.
63. Волянська О.В., Ніколаєвська А.М. Соціальна психологія: навчальний посібник. Київ: Знання, 2008. 275 с. 13.
64. Галасюк, І.М. Психологія особистості літніх людей та осіб з обмеженнями здоров'я: Навчальний посібник/СПб.: ІСЦ КАРО, 2011. – 320 с.
65. Гетьман Т.О., Кричківська Т.Д. Проблеми вікової психології: хрестоматія. Київ: Видавництво «Сварог», 2020. 469 с.
66. Грищенко І.В. Активізація внутрішніх ресурсів у підлітків. Шкільному психологу. Усе для роботи. Київ: Основа, 2018. Вип. 1 (109). С.17-25.
67. Гуляєва О. В. До проблеми структурного аналізу поняття «психологічного благополуччя» // Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія. 2016. №59. С. 15-20.
68. Гуменюк О.Є. Психологія Я-концепції. Тернопіль: «Економічна думка», 2004. 310 с.

- 69.Гуревич, П.С. Психологія особистості: Навчальний посібник / М.: Юніті, 2013. – 559 с.
- 70.Гуревич, П.С. Психологія особистості: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / П.С. Гуревич. – М.: Юніті–Дана, 2013. с.559
- 71.Данилюк І.В., Роменець В.А. Шляхами творчості В.А. Роменця/ Київ: Либідь, 2012. С. 218–223
- 72.Двойнін, А.М. Психологія віруючого. Ціннісно–сміслові орієнтації і релігійна віра особистості. / СПб.: Мова, 2012. – 224 с.
- 73.Дерябін, В.С. Психологія особистості та вища нервова діяльність: Психофізіологічні нариси / М.: ЛКИ, 2016. – 202 с.
- 74.Дмитрова Т.В. Образ «Я» як регулятор міжособистісних стосунків у ранній юності: дис... канд. психол. наук / Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Київ, 1993. 18 с.
- 75.Донцов, Д.А. Психологія особистості / Д.А. Донцов, Л.В. Сенкевич, А. Рибаківа. – М.: Русайнс, 2014. – 352 с.
- 76.Еммонс, Р. Психологія вищих устремлінь: мотивація і духовність особистості / Р. Еммонс. – М.: Сенс, 2014. – 416 с.
- 77.Єзарська Н.В. Психологічні чинники суб'єктивного благополуччя підлітків в умовах спеціалізованої школи-інтернату : дис... канд. психол. наук / Київський національний університет імені Тараса Шевченка. Київ, 2018. 237 с.
- 78.Захарук Т. В. Формування позитивної Я-концепції у девіантних підлітків: матеріали міжнар. наук.-практ. конф. м. Київ / Національний педагогічний університет ім. М.П.Драгоманова.  
URL: [http://www.rusnauka.com/13.DNI\\_2007/Psihologia/21181.doc.htm](http://www.rusnauka.com/13.DNI_2007/Psihologia/21181.doc.htm) (дата звернення 06.07.2021).
- 79.Знанецька О.М. Особливості зв'язку Я-концепції особистості з її психологічним благополуччям: автореферат дисертації на здобуття

наукового ступеня кандидата психологічних наук / Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Київ, 2010. 20 с.

- 80.Іваненко Б. Б. Саморегуляція особистості як чинник її психологічного благополуччя особистісні та ситуативні детермінанти здоров'я. Особистісні та ситуативні детермінанти здоров'я: матеріали V Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Київ, 18 листопада 2020 р.): матеріали і тези доповідей / за заг. ред. проф. О. В. Бацилевої. Київ, 2020. С. 59-62. URL: <https://jhealth.donnu.edu.ua/article/view/9201> (дата звернення 01.07.2021).
- 81.Калина, Н.Ф. Психологія особистості / Н.Ф. Калина. М. Академічний проект, 2015. с.214
- 82.Калина, Н.Ф. Психологія особистості: Підручник для вузів / Н.Ф. Калина. – М. : Академічний проект, 2015. – 214 с.
- 83.Калошин В.Ф. Практика управління емоційним станом. Рационально-мотивна терапія. Київ: Шкільний світ, 2012. 128 с.
- 84.Каргіна Н. В. Психологічне та суб'єктивне благополуччя: особливості розмежування і диференціації понять. // Практична педагогіка та психологія: методи і технології: матеріали Всеукраїнської наук.-практ. конф., м. Запоріжжя, 1-2 липня 2016 р. Класичний приватний університет. Запоріжжя, 2016. С. 136-139. 99
- 85.Каргіна Н. В. Суб'єктивні складові психологічного благополуччя особистості. Особистість у соціальному, віковому та клінічному вимірі сучасного життя: матеріали міжнародної наук.-практ. конф., м. Луцьк, 7 квітня. 2016 р. Луцьк: Вежа-Друк, 2016. С. 176-180.
- 86.Карсканова С.В. Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф: процес та результати адаптації. Практична психологія та соціальна робота. 2011. Вип. 1. С. 1-9.
- 87.Лебідь Н. К. Рівень домагань як психологічна детермінанта формування цілеспрямованої активності особистості// Педагогічна освіта: теорія і

- практика. Психологія. Педагогіка. - 2014. - № 21. - С. 102-106 . - Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Potip\\_2014\\_21\\_21](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Potip_2014_21_21)
- 88.Немов, Р.С. Загальна психологія в 3х тт. тому iii: психологія особистості: Підручник і практикум для академічного бакалаврату / Р.С. Немов. – Люберці: Юрайт, 2015. – 739 с.
- 89.Немов, Р.С. Загальна психологія. У 3-х т. Т. 3. Психологія особистості: Підручник / Р.С. Немов. – М.: Юрайт, 2012. – 632 с.
- 90.Пикулева, О.А. Психологія самопрезентації особистості: Монографія / О.А. Пикулева. – М.: Инфра-М, 2017. – 400 с.
- 91.Познишев, С.В. Кримінальна психологія: Злочинні типи. О психологічному дослідженні особистості як суб'єкта поведінки взагалі і про вивчення особистості злочинця в час. М. Инфра-М, 2016. с.128
- 92.Поняття та структура Я-концепції. 26 липня 2010 р. URL: <http://cito-web.yspu.org/link1/metod/met121/node63.html>(дата звернення 08.02.2024).
- 93.Психологічні тренінги в школі / Київ: Вид. дім. «Шкільний світ»: 2006. 128с.URL:[https://www.studmed.ru/shapoval-t-uporyad-psihologchn-trenngivshkol\\_4c5bcfb0c5c.html](https://www.studmed.ru/shapoval-t-uporyad-psihologchn-trenngivshkol_4c5bcfb0c5c.html) ( дата звернення 08.02.2024).
- 94.Психологія особистості: Хрестоматія: Навчальний посібник / Київ: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2009. С. 195-198.
- 95.Реан, А.А. Психологія особистості / СПб . Питер. 2013. с.288
- 96.Руденко В. М., Руденко Н. М. Математичні методи в психології: підручник./Київ: Академвидав, 2009. с. 101
- 97.Санько К. О. Психологічне благополуччя як основа повноцінного та психологічно здорового функціонування особистості.//Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія. 2016. С.42-45.  
URL:<https://periodicals.karazin.ua/psychology/article/view/6034/5576>

- 98.Сергеєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасєка О. В. Вікова психологія. Навчальний посібник./Київ: Центр учбової літератури, 2012. с. 376 URL: <https://studfile.net/preview/5111583/>
- 99.Столяренко О.Б. Психологія особистості. Навчальний посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 280 с. URL: <https://filos.lnu.edu.ua/wpcontent/uploads/2020/03/Psykholohia-osobystosti.-Stoliarenko-O.-V..pdf> (дата звернення 09.02.2024).
100. Старовойтенко, Є.Б. Психологія особистості в парадигмі життєвих відносин / М .: Академічний проект, 2014. – 256 с.
101. Столяренко, Л.Д. Психологія особистості: навчальний посібник /РнД: Фенікс, 2016. – 575 с.
102. Столяренко, Л.Д. Психологія особистості: навчальний посібник / Д: Фенікс, 2017. – 396 с.
103. Теорія Я–концепту URL: <https://positivepsychology.com/self-concept/> (дата звернення 09.02.2024).
104. Ткачук С. С. Психологічний аналіз самостворення позитивної Я-концепції. Психологія і суспільство. Кременець, 2003. С. 107–113. URL: <http://dspace.wunu.edu.ua/handle/316497/29693> (дата звернення 09.02.2024).
105. Утлік, Е.П. Психологія особистості: Навчальний посібник / Е.П. Утлік. – М .: Академія, 2014. – 112 с.
106. Ушакова К. Ю. Психологічні чинники становлення професійної «Я-концепції» у студентів медичних коледжів: дисертація на здобуття 102 наукового ступеня кандидата психологічних наук (доктора філософії) за спеціальністю: 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» (053 – Психологія) / Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова. Київ, 2018. 223 с.
107. Фурман А.В. Психодіагностика особистісної адаптованості. Тернопіль: Економічна думка, 2000. 197 с.



108. Чайка Г.В. Я-концепція як структурно-динамічний аспект поняття «Я» в працях українських та зарубіжних дослідників. Актуальні проблеми психології. 2016. Том XI. Вип. 14. С. 215-226. URL: <http://www.apppsychology.org.ua/data/jrn/v11/i14/22.pdf> (дата звернення 08.06.2021).
109. Шагар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків: Прапор, 2007. 640 с. звернення 01.04.2021).
110. Шахова О.Г. Соціальна психологія особистості. Харків: «Контраст», 2019. 116 с. 57.Argyle, M. The psychology of happiness. London; New York: Methuen, 1987. 288 p.

## ДОДАТКИ

### Додаток А.

**ПАСПОРТ МЕТОДИКИ 1. Шкала психологічного дистреса Кесслера /**  
Kessler Psychological Distress Scale (K10)

**Мета:** виявлення рівня дистреса індивіда

**Автор:** Р. Кесслер

**Рік створення:** 1997 р.

**Віковий діапазон:** діти, підлітки, дорослі.

**Призначення методики:** Шкала розроблена для швидкого розпізнавання випадку як такого, що відповідає або не відповідає критеріям Керівництва з діагностики та статистичної класифікації психічних розладів DSM-IV. Опитувальник був частиною Національного дослідження психічного здоров'я і самопочуття Австралії 1997 року.

**Склад:** методика складається з 10 питань, де на кожне питання є 5 варіантів відповіді від «зовсім немає» до «весь час».

**Обробка і аналіз результатів:** Кожен пункт оцінюється від 1 до 5, де "Весь час" - 5, а "Зовсім немає" – 1.

Максимальна кількість балів за шкалою 50 і позначає важкий рівень дистресу; мінімальна 10 і позначає відсутність дистресу.

Пункти 3 і 6 опускаються, якщо відповідь на попередній пункт була "Зовсім ні".

## Додаток Б.

### **ПАСПОРТ МЕТОДИКИ 2. Тест-опитувальник самоствавлення (В. В. Столін, С. Р. Пантелєєв)**

**Мета:** дослідження особливостей самоствавлення.

**Автор:** В. В. Столін, С. Р. Пантелєєв

**Рік створення:** 1985 р.

**Віковий діапазон:** підлітки, дорослі.

**Призначення методики:** Тест опитувальник самоствавлення (ТСО) побудований відповідно із створеною В. В. Столініном ієрархічної моделлю структури самоствавлення і дозволяє виявити три рівні самоствавлення, що відрізняються за ступенем узагальненості:

- 1) глобальне самоствавлення;
- 2) самоствавлення, диференційоване за самоповаги, аутосімпатії, самоінтересу і очікуванням ставлення до себе;
- 3) рівень конкретних дій (готовність до них) у відношенні до свого "Я".

В якості вихідного приймається відмінність змісту "Я-образу" (знання або уявлення про себе, в тому числі і у формі оцінки вираженості тих чи інших рис) і самоствавлення.

**Склад:** Опитувальник включає наступне шкали:

Глобальне самоствавлення - внутрішньо недиференційований почуття "за" і "проти" самого себе. Самоповага - шкала з 15 пунктів, що об'єднали твердження стосовно "внутрішньої послідовності", "саморозуміння", "самовпевненості". Мова йде про той аспект самоствавлення, який емоційно і змістовно об'єднує віру в свої сили, здібності, енергію, самостійність, оцінку

своїх можливостей, контролювати власне життя і бути самопоследовательним, розуміння самого себе.

Аутосімпатія - шкала з 16 пунктів, що об'єднує пункти, в яких відображається дружність-ворожість до власного "Я". У шкалу увійшли пункти, що стосуються "самоприйняття", "самозвинувачення". У змістовному плані шкала на позитивному полюсі об'єднує схвалення себе в цілому і в деталях істотних, довіру до себе і позитивну самооцінку, на негативному полюсі, - бачення в собі переважно недоліків, низьку самооцінку, готовність до самозвинувачення. Пункти свідчать про таких емоційних реакціях на себе, як роздратування, презирство, глузування, винесення самопріговорів ("і по заслугі тобі").

Самоінтерес - шкала з 8 пунктів, відображає міру близькості до самого себе, зокрема інтерес до власних думок і почуттів, готовність спілкуватися з собою "на рівних", впевненість у своїй цікавинки для інших.

Очікуване відношення від інших - шкала з 13 пунктів, що відображають очікування позитивного або негативного ставлення до себе оточуючих.

**Обробка і аналіз результатів:** Показник за кожним фактором підраховується шляхом підсумовування тверджень, з якими випробуваний згоден, якщо вони входять у фактор із позитивним знаком та тверджень, з якими випробуваний не згоден, якщо вони входять у фактор із негативним знаком. Отриманий «сирий бал» за кожним фактором переводиться, за наведеними нижче таблицями, на накопичені частоти (у %).

## **Додаток В.**

**ПАСПОРТ МЕТОДИКИ 3. Шкала загальної самооцінки особистості**  
(Г.Н.Казанцева).

**Мета:** виявлення самооцінки індивіда.

**Автор:** Г.Н. Казанцева

**Рік створення:** 1968 р.

**Віковий діапазон:** підлітки, дорослі.

**Призначення методики:** Визначення рівня самооцінки у підлітків.

**Склад:** методика пропонує 20 тверджень, навпроти яких ставиться один з трьох варіантів відповідей: «так» (+), «ні» (-), «не знаю» (?), які відповідають власній поведінці в аналогічній ситуації.

**Обробка і аналіз результатів:** Підраховується кількість позитивних відповідей (+), спочатку за непарними номерами, а потім за парними. Від першого результату віднімається другий. Кінцевий результат знаходиться в інтервалі від -10 до +10. Інтерпретація від -10 до -4 свідчить про занижену самооцінку від -3 до +3 – про адекватну самооцінку від +4 до +10 – про завищену самооцінку.

## Додаток Г.

### ПАСПОРТ МЕТОДИКИ 4. Методика Дембо-Рубінштейн [Т. Дембо - Рубінштейн]

**Мета:** Виявлення рівня самооцінки індивіда

**Автор:** Т. Дембо-Рубінштейн

**Рік створення:** 1962 р.

**Віковий діапазон:** підлітки, дорослі

**Призначення методики:** Цю методику застосовують як на здорових випробовуваних, так і на хворих у рамках патопсихологічної діагностики. У зв'язку з тим, що методика може бути вельми очевидною для випробовуваного, її не рекомендується застосовувати в ситуаціях, коли результати можуть значно вплинути на майбутнє випробовуваного (наприклад, під час співбесіди на роботу). Вона може бути використана також у батареях психологічних тестів на великих вибірках.

**Склад:** У методиці є 7 шкал по 100мм кожна, відповідно до цього нараховуються бали (наприклад, 54 мм = 54 бали).

**Обробка і аналіз результатів:** Обробка проводиться по шести шкалах (перша, тренувальна — «здоров'я» — не враховується). Кожна відповідь виражається в балах. Як вже наголошувалося раніше, довжина кожної шкали 100мм, відповідно до цього відповіді школярів отримують кількісну характеристику (наприклад, 54мм = 54 балам).

1. По кожній з шести шкал визначити: а. рівень домагань — відстань в мм від нижньої точки шкали («0») до знаку «х»; б. висоту самооцінки — від «о» до знаку «— »; с. значення розбіжності між рівнем домагань і самооцінкою —

відстань від знаку «х» до знаку «-», якщо рівень домагань нижче самооцінки, він виражається негативним числом.

2. Розрахувати середню величину кожного показника рівня домагань і самооцінки по всіх шести шкалах.

**Рівень домагань.** Норму, реалістичний рівень домагань, характеризує результат від 60 до 89 балів. Оптимальний — порівняно високий рівень — від 75 до 89 балів, підтверджуючий оптимальне уявлення про свої можливості, що є важливим чинником особового розвитку. Результат від 90 до 100 балів зазвичай засвідчує нереалістичне, некритичне відношення дітей до власних можливостей. Результат менше 60 балів свідчить про занижений рівень домагань, він — індикатор несприятливого розвитку особи.

**Висота самооцінки.** Кількість балів від 45 до 74 («середня» і «висока» самооцінка) засвідчують реалістичну (адекватну) самооцінку.

Кількість балів від 75 до 100 і вище свідчить про завищену самооцінку і указує на певні відхилення у формуванні особи. Завищена самооцінка може підтверджувати особову незрілість, невміння правильно оцінити результати своєї діяльності, порівнювати себе з іншим.

## Додаток Г.

### **МЕТОДИКА 5. Діагностика стану стресу (А.О. Прохоров).**

**Мета:** Виявити особливості переживання стресу: ступінь самоконтролю та емоційної лабільності в стресових умовах.

**Автор:** А.О. Прохоров

**Рік створення:** 2003 р.

**Віковий діапазон:** підлітки, дорослі

**Призначення методики:** Методика дає змогу виявити особливості переживання стресу: ступінь самоконтролю та емоційної

лабільності в стресових умовах. Методика призначена для людей віком від 18 років без обмежень за освітніми, соціальними та професійними ознаками.

**Склад:** У методиці є 9 питань на які можна відповісти «так» чи «ні».

**Обробка і аналіз результатів:** Обробка результатів Підраховуєте кількість позитивних відповідей за всіма 9 запитаннями. Кожній відповіді "так" присвоюється 1 бал (відповідь "ні" оцінюється в 0 балів).

Результат 0-4 бали - означає *високий рівень регуляції* в стресових ситуаціях; 5-7 балів - помірний рівень; 8-9 балів - слабкий рівень.

**Інтерпретація результатів** Високий рівень регуляції в стресових ситуаціях: людина поводиться в стресовій ситуації досить стримано і вміє регулювати свої власні емоції. Як правило, такі люди не схильні дратуватися і звинувачувати інших і себе в подіях, що відбуваються.

*Помірний рівень регуляції в стресових ситуаціях* - людина не завжди правильно й адекватно поводиться в стресовій ситуації. Іноді вона вміє зберігати



самовладання, але бувають також випадки, коли незначні події порушують емоційну рівновагу (людина "виходить із себе").

***Слабкий рівень регуляції в стресових ситуаціях.*** Такі люди характеризуються високим ступенем перевтоми і виснаження. Вони часто втрачають самоконтроль у стресовій ситуації і не вміють володіти собою. Таким людям важливо розвивати навички саморегуляції в стресі.

## Додаток Д.

**ПАСПОРТ МЕТОДИКИ 6. Шкала психологічного благополуччя** (The scales of psychological well-being) К. Рифф

**Мета:** Визначення рівня психологічного благополуччя у досліджуваних осіб.

**Автор:** К.Рифф

**Рік створення:** 1989 р.

**Віковий діапазон:** Підлітки, дорослі.

**Призначення методики:** Оцінка рівня психологічного благополуччя, включаючи різні аспекти психологічного функціонування, такі як самоприйняття, розвиток особистості, мета в житті, позитивні відносини з іншими людьми, самореалізація, самостановлення та автономія.

**Склад:** Методика містить ряд запитань або тверджень, на які досліджуваний визначає свою позицію за шкалою.

### **Обробка і аналіз результатів:**

Твердженням приписується значення в балах, що дорівнює числовому значенню відповіді у бланку відповідей. Частина пунктів інтерпретуються у зворотних значеннях. Виявляється також загальний показник психологічного благополуччя, який має такі рівні вираженості:

0-323 балів - низький рівень психологічного благополуччя;

324-353 балів - середній рівень психологічного благополуччя;

354 і вище балів - високий рівень психологічного благополуччя;

## Додаток Е.

### **ПАСПОРТ МЕТОДИКИ 7. Оцінювання рівня задоволеності якістю життя**

(Н. Є. Водоп'янова)

**Мета:** Визначення рівня задоволеності людини життям та його показників.

**Автор:** Л. Єліот (Адаптація Н.Є. Водоп'янова 1993 р.)

**Рік створення:** 1993 р.

**Віковий діапазон:** Підлітки, дорослі

**Призначення методики:** Опитувальник для оцінювання якості життя був розроблений в Інституті медицини стресу (США) у 1993 р., щоб допомогти пацієнтам збалансувати стресовий вплив і силу вибору своєї лінії поведінки, що сприяє його подоланню (Eliot, 1993).

**Склад:** заснований на екзистенціальному підході до життєвих стресів. У першоджерелі він складається з 40 категорій, що оцінюють індивідуальне сприйняття стресової напруги за шкалою від 1 до 9 балів. Чим вища задоволеність за кожною категорією оцінки, тим нижчий рівень екзистенційного стресу. У результаті підраховується сумарний індекс якості життя (ІЯЖ), який розглядається як суб'єктивна задоволеність у самоактуалізації особистісних ресурсів для подолання життєвих і робочих стресів. У результаті адаптації та валідизації опитувальника Еліота з нього було вилучено чотири запитання.

**Обробка і аналіз результатів:** Відповідно до ключа підраховується сума балів для кожної категорії життєдіяльності (9 субшкал, кожна містить по 4 запитання).

Мінімальна сума для кожної субшкали дорівнює 4 балам, максимальна - 40.

Оцінки за субшкалами відповідають поняттю задоволеності в різних сферах життєдіяльності. Чим менша величина балів, тим сильніша психічна напруженість і нижча задоволеність якістю життя у цій сфері. Також

підраховується загальний індекс якості життя (ІЯЖ), що дорівнює середньому значенню балів, набраних за всіма дев'ятьма субшкалами.

Оцінювання рівня задоволеності ЯЖ проводять за загальним ІЯЖ відповідно до даними, а також визначають сфери найменшої задоволеності за окремими субшкалами.

Додаток Є.

**ПАСПОРТ МЕТОДИКИ 8. “Діагностика емоційних бар’єрів у міжособистісному спілкуванні” (за В. Бойко)**

**Мета:** визначити наявні емоційні бар’єри в міжособистісному спілкуванні.

**Автор:** В. Бойко

**Рік створення:** 1982

**Віковий діапазон:** підлітки та дорослі

**Призначення методики:** Оцінка емоційних перешкод, які можуть впливати на ефективність міжособистісного спілкування.

**Склад:** Містить 25 питань на які треба надати відповідь «так» або «ні».

**Обробка і аналіз результатів:** : Підбийте підсумки, нараховуючи один бал за кожний збіг відповіді з наведеним нижче ключем.

— Невміння керувати емоціями, дозувати їх (відповіді «так» на запитання 1, 11, 16 та «ні» на запитання 6, 21).

— Неадекватний прояв емоцій (відповіді «так» на запитання 7, 12, 17, 22 та «ні» на запитання 2). — Негнучкість та невиразність емоцій (відповіді «так» на запитання 3, 8, 13, 18 та «ні» на запитання 23).

— Домінування негативних емоцій (відповіді «так» на запитання 4, 9, 14, 19, 24).

— Небажання зближуватися з людьми на емоційній основі (відповіді «так» на запитання 5, 10, 15, 20, 25).

**Інтерпретація даних.** Підрахуйте загальну суму нарахованих балів. Вона може коливатися в межах від 0 до 25 балів. Чим більше балів, тим очевидніші емоційні бар’єри досліджуваного в повсякденному спілкуванні. Однак, якщо досліджуваний набрав дуже мало балів (0-2), то це свідчить або про його нещирість у відповідях, або про те, що він надто погано себе знає. Якщо досліджуваний набрав не більше 5 балів, то емоції, зазвичай, не заважають

йому спілкуватися з іншими, емоційні бар'єри у спілкуванні практично не виникають. 6-8 балів – у досліджуваного є деякі емоційні проблеми в повсякденному спілкуванні; 9-12 балів свідчать про те, що «щоденні» емоції певною мірою ускладнюють взаємодію з людьми; 13 і більше балів говорять про те, що емоції шкодять встановленню контактів з оточуючими, можливо досліджуваному притаманні якісь дезорганізуючі реакції чи стани.