

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

На правах рукопису

ПОЛЩУК АННА ГУСЕЙНІВНА
ВПЛИВ ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ У СТРУКТУРІ Я-КОНЦЕПЦІЇ НА
УСПІШНІСТЬ ОСОБИСТІСНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ

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



Науковий керівник: д.
психологічних наук, проф.
Самойлов О.Є.

РЕКОМЕНДОВАНО ДО
ЗАХИСТУ

Протокол № 10
засідання кафедри _____

від 15.01.2024 202_р.

Завідувач кафедри
(Л) Людмила ПРІСНЯКОВА

(підпис) (ПІБ)
Маріємаконтра

Дніпро, 2023

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

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

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри
психології
(назва кафедри)


(підпис)

Людмила ПРИСНЯКОВА

12.02.2024

ЗАВДАННЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ

ПОЛИЩУК АННА ГУСЕЙНІВНА

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

1. Тема роботи Вплив гендерних особливостей у структурі Я-концепції на успішність особистісного самовизначення

2. Науковий керівник д. психологічних наук, проф. Самойлов О.Є.

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

3. Строк подання роботи на кафедру 12.02.2024

4. Мета кваліфікаційної роботи вивчення впливу гендерних особливостей на структуру Я-концепції та успішність особистісного самовизначення особистості

5. Завдання випускної кваліфікаційної роботи

1. проаналізувати самосвідомість як психологічна категорія,


2. описати генезу феномену самосвідомості та особливості Я-концепції.

3. проаналізувати методи та організація дослідження.
4. проаналізувати результати вивчення особливостей Я-концепції.
5. описати мету, принципи та критерії ефективності проведення тренінгу розвитку Я-концепції та успішності особистісного самовизначення в аспекті гендерних особливостей.
6. описати елементи тренінгу розвитку Я-концепції та успішності особистісного самовизначення в аспекті гендерних особливостей

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН ВИКОНАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1.	Вступ	Жовтень 2023 р.	виконано
2.	I Розділ	Листопад 2023 р.	виконано
3.	II Розділ	Грудень 2023 р.	виконано
4.	III Розділ	Січень 2024 р.	виконано
5.	Робота в цілому	Лютий 2024р.	виконано

Науковий керівник


Олександр САМОЙЛОВ

Здобувач вищої освіти


(підпис) Анна ПОЛЩУК

Дата видавання завдання 16 . 09 . 2023

АНОТАЦІЯ

Зростання уваги до гендерної рівності і розуміння різниці між гендерами викликають питання про вплив цих різниць на формування і розвиток особистості. Врахування гендерних особливостей у структурі Я-концепції може допомогти розкрити, як самосвідомість формується відповідно до соціокультурних норм. У різних культурах і соціальних середовищах існують відмінності у визначенні та очікуваннях стосовно гендерної ідентичності. Вивчення впливу гендерних особливостей на Я-концепцію може розкрити, як ці різниці впливають на самовизначення особистості в різних культурних контекстах. В сучасному світі гендерні особливості можуть впливати на кар'єрні можливості та освітні вибори особистості. Розуміння, як самосвідомість формується у залежності від гендерних факторів, може допомогти створити більш адаптовані підходи до освіти та розвитку.

Гендерні стереотипи та соціальне сприйняття гендерної ідентичності можуть впливати на те, як особистість сприймає себе в суспільстві. Дослідження в цьому напрямку дозволяє розуміти, як ці стереотипи формують Я-концепцію та впливають на процес самовизначення. Гендерна ідентичність може впливати на психологічне благополуччя особистості. Розуміння, як гендерні особливості взаємодіють з Я-концепцією, дозволяє розробляти психологічні стратегії та підходи для поліпшення самовизначення та психологічного стану. Гендерні дослідження стають все більш важливими в сучасному науковому середовищі. Дослідження впливу гендерних особливостей на Я-концепцію та самовизначення відображає сучасні тенденції у гендерних науках. Детальне вивчення взаємодії гендерних особливостей та Я-концепції може принести значний внесок у розуміння та підтримку індивідів у їхньому процесі особистісного розвитку та самовизначення в сучасному суспільстві.

Гендерні очікування та стереотипи можуть обмежувати розвиток ідентичності особистості, особливо у тих випадках, коли існують строгі

стереотипи стосовно того, як повинні поводитися чоловіки і жінки. Це може призвести до внутрішніх конфліктів та ускладнити процес самовизначення.

Гендерна соціалізація, яка відбувається в ранньому дитинстві та протягом усього життя, може визначати очікування щодо гендерної ролі. Це може призводити до прийняття чи відкидання деяких аспектів Я-концепції в залежності від того, наскільки індивід відповідає стереотипам.

Нерівність у соціальних можливостях для чоловіків і жінок може впливати на їхню Я-концепцію та можливості особистісного самовизначення. Наприклад, обмежені можливості для жінок у певних сферах можуть обмежувати їхній вибір і впливати на самовизначення. Гендерні очікування в сімейному середовищі, такі як ролі вихованця чи провізора, можуть впливати на формування Я-концепції особистості та ставлення до власної ідентичності. В умовах робочого оточення, де існують гендерні нерівності або стереотипи, можуть виникати стреси та конфлікти, що можуть впливати на самовизначення особистості та сприйняття власної гендерної ролі. Суспільний тиск та стандарти, пов'язані із статевою ідентичністю, можуть створювати психологічний тиск на особистість. Це може впливати на самоприйняття та сприйняття власних гендерних характеристик.

Розв'язання цієї проблемної ситуації може включати в себе необхідність переосмислення гендерних стереотипів, створення умов для рівних можливостей у всіх сферах життя, а також розвиток психологічної підтримки для тих, хто стикається з труднощами у процесі особистісного самовизначення в контексті гендерної ідентичності.

Гіпотеза нашого дослідження полягала у тому, що гендерні особливості впливають на показники особистісного самовизначення юнаків і дівчат (смысло-життєві орієнтації, самоприйняття, інтернальність).

Об'єктом дослідження є взаємодія гендерних особливостей та структури Я-концепції в людей з різним гендерним визначенням.

Предметом дослідження є вплив гендерних особливостей на процес формування та розвитку Я-концепції та його взаємозв'язок з успішністю особистісного самовизначення.

Для отримання даних про особливості розвитку Я-концепції були застосовували такі методики:

1. Методика «Особистісний диференціал» (ОД), запропонована Т. Еткінд;
2. Методика Т. Лірі «Діагностика міжособистісних відносин»;
3. Тест сенсожиттєвих орієнтацій (СЖО);
4. Методика ціннісних орієнтацій М. Рокіча.
5. Методика «Рівень суб'єктивного контролю».
6. Методи математичної статистики (коефіцієнтом кореляції Спірмена, коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона).

Новизна дослідження: полягає в розробленні тренінгу розвитку Я-концепції та успішності особистісного самовизначення в аспекті гендерних особливостей

Мета дослідження - вивчення впливу гендерних особливостей на структуру Я-концепції та успішність особистісного самовизначення особистості.

Завдання дослідження:

1. проаналізувати самосвідомість як психологічна категорія,
2. описати генезу феномену самосвідомості та особливості Я-концепції,
3. проаналізувати методи та організація дослідження,
4. проаналізувати результати вивчення особливостей Я-концепції,
5. описати мету, принципи та критерії ефективності проведення тренінгу розвитку Я-концепції та успішності особистісного самовизначення в аспекті гендерних особливостей,
6. описати елементи тренінгу розвитку Я-концепції та успішності особистісного самовизначення в аспекті гендерних особливостей

Теоретична значущість дослідження полягає у розширенні теоретичних уявлення про те, як формується і еволюціонує Я-концепція особистості. Це

сприяє розвитку теорій особистісного росту та розумінню важливих факторів, що впливають на самовизначення. Вивчення впливу гендерних особливостей в контексті Я-концепції сприяє розвитку гендерної психології, що є важливим напрямом в психологічних дослідженнях. Це дозволяє розуміти, як психологічні процеси взаємодіють з гендерними аспектами.

Практична значущість дослідження полягає у тому, що здобуті знання можуть бути використані для розробки освітніх програм, спрямованих на розвиток позитивної Я-концепції та підтримки особистісного самовизначення в навчальних закладах.

Апробація результатів роботи та публікації:

1) Поліщук А. Г. Самовизначення особистості: психологічний контекст // Актуальні проблеми юриспруденції та психології: матер. IV Всеукр. наук.-практ. конф. (Дніпро, 15 груд. 2023 р.). Дніпро : ВВПЗ «Дніпровський гуманітарний університет», 2023. С.

2) Самойлов О.Є., Поліщук А. Г. Гендерні особливості розвитку Я-концепція // Розвиток сучасної науки: актуальні питання теорії та практики: матеріали IV Всеукраїнської студентської наукової конференції, м. Львів, 17 листопада, 2023 рік / ГО «Молодіжна наукова ліга». Вінниця: ТОВ «УКРЛОГОС Груп», 2023. С. 470-472

Структура магістерської роботи. Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, переліку посилань.

ABSTRACT

Growing attention to gender equality and understanding the difference between genders raises questions about the influence of these differences on the formation and development of personality. Taking gender into account in the structure of the self-concept can help reveal how self-awareness is formed according to sociocultural norms. There are differences in the definition and expectations of gender identity in different cultures and social environments. Examining the influence of gender characteristics on self-concept can reveal how these differences affect the self-definition of an individual in different cultural contexts. In today's world, gender characteristics can affect career opportunities and educational choices of an individual. Understanding how self-awareness is shaped by gender factors can help create more adaptive approaches to education and development.

Gender stereotypes and social perception of gender identity can influence how an individual perceives himself in society. Research in this direction allows us to understand how these stereotypes shape self-concept and influence the process of self-determination. Gender identity can affect an individual's psychological well-being. Understanding how gender characteristics interact with the self-concept allows developing psychological strategies and approaches to improve self-determination and psychological state. Gender studies are becoming increasingly important in today's scientific environment. The study of the influence of gender characteristics on self-concept and self-determination reflects modern trends in gender sciences. A detailed study of the interaction of gender characteristics and self-concept can make a significant contribution to the understanding and support of individuals in their process of personal development and self-determination in modern society.

Gender expectations and stereotypes can limit the development of a person's identity, especially when there are strict stereotypes about how men and women should behave. This can lead to internal conflicts and complicate the process of self-determination.

Gender socialization that occurs in early childhood and throughout life can shape gender role expectations. This can lead to the acceptance or rejection of some aspects of the self-concept, depending on how well the individual conforms to the stereotypes.

Inequality in social opportunities for men and women can affect their self-concept and possibilities of personal self-determination. For example, limited opportunities for women in certain fields can limit their choices and affect self-determination. Gendered expectations in the family environment, such as the roles of caregiver or pharmacist, can influence the formation of the self-concept of an individual and the attitude towards one's own identity.

In the conditions of the working environment, where there are gender inequalities or stereotypes, stress and conflicts can arise, which can affect the self-determination of the individual and the perception of one's own gender role. Social pressure and standards related to gender identity can create psychological pressure

on the individual. This can affect self-acceptance and perception of one's own gender characteristics.

The solution to this problematic situation may include the need to rethink gender stereotypes, create conditions for equal opportunities in all spheres of life, and also develop psychological support for those who face difficulties in the process of personal self-determination in the context of gender identity.

The hypothesis of our study was that gender characteristics influence the indicators of personal self-determination of young men and women (meaning and life orientations, self-acceptance, internality).

The object of the study is the interaction of gender characteristics and the structure of self-concept in people with different gender definitions.

The subject of the study is the influence of gender characteristics on the process of formation and development of the self-concept and its relationship with the success of personal self-determination.

The following methods were used to obtain data on the peculiarities of self-concept development:

1. The "Personal Differential" (OD) method proposed by T. Etkind;
2. Methodology of T. Leary "Diagnosis of interpersonal relations";
3. Test of meaningful life orientations (SZHO);
4. Methodology of value orientations by M. Rokich.
5. The "Level of subjective control" method.
6. Methods of mathematical statistics (Spearman's correlation coefficient, Pearson's linear correlation coefficient).

The novelty of the research: consists in the development of training for the development of the self-concept and the success of personal self-determination in the aspect of gender characteristics

The purpose of the research is to study the influence of gender characteristics on the structure of the self-concept and the success of the individual's personal self-determination.

Objectives of the study:

1. analyze self-awareness as a psychological category,
2. describe the genesis of the phenomenon of self-awareness and the peculiarities of the self-concept,
3. analyze research methods and organization,
4. analyze the results of studying the features of the self-concept,
5. describe the purpose, principles and criteria of the effectiveness of the training for the development of the self-concept and the success of personal self-determination in the aspect of gender characteristics,
6. describe the elements of training for the development of the self-concept and the success of personal self-determination in the aspect of gender characteristics

The theoretical significance of the study lies in the expansion of theoretical ideas about how the self-concept of an individual is formed and evolves. This contributes to the development of theories of personal growth and the understanding of important factors affecting self-determination. The study of the influence of gender

characteristics in the context of self-concept contributes to the development of gender psychology, which is an important direction in psychological research. This allows us to understand how psychological processes interact with gender aspects. The practical significance of the research is that the acquired knowledge can be used to develop educational programs aimed at developing a positive self-concept and supporting personal self-determination in educational institutions. The structure of the master's thesis. The master's thesis consists of an introduction, three sections, and a list of references.

ЗМІСТ

ВСТУП	12
1. ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ФОРМУВАННЯ Я-КОНЦЕПЦІЇ В РАННІЙ ЮНОСТІ	
1.1. Самосвідомість як психологічна категорія	17
1.2. Генеза самосвідомості та особливості Я-концепції	25
1.3. Особистісне самовизначення як характеристика ранньої юності	36
Висновок по розділу 1	46
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОСОБИСТОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ : ГЕНДЕРНИЙ АСПЕКТ	
2.1 Методи та організація дослідження	54
2.2 Аналіз результатів вивчення особливостей Я-концепції	58
Висновок по розділу 2	83
РОЗДІЛ 3 Тренінг гендерних особливостей у структурі Я-концепції та їх вплив на успішність особистісного самовизначення	
3.1. Мета, принципи та критерії ефективності проведення тренінгу гендерних особливостей у структурі Я-концепції та їх вплив на успішність особистісного самовизначення	88
3.2. Елементи тренінгу гендерних особливостей у структурі Я- концепції та їх вплив на успішність особистісного самовизначення	91
Висновки по розділу 3	106
ВИСНОВКИ	108
ПЕРЕЛІК ПОСИЛАНЬ	121

ВСТУП

Зростання уваги до гендерної рівності і розуміння різниці між гендерами викликають питання про вплив цих різниць на формування і розвиток особистості. Врахування гендерних особливостей у структурі Я-концепції може допомогти розкрити, як самосвідомість формується відповідно до соціокультурних норм. У різних культурах і соціальних середовищах існують відмінності у визначенні та очікуваннях стосовно гендерної ідентичності. Вивчення впливу гендерних особливостей на Я-концепцію може розкрити, як ці різниці впливають на самовизначення особистості в різних культурних контекстах. В сучасному світі гендерні особливості можуть впливати на кар'єрні можливості та освітні вибори особистості. Розуміння, як самосвідомість формується у залежності від гендерних факторів, може допомогти створити більш адаптовані підходи до освіти та розвитку.

Гендерні стереотипи та соціальне сприйняття гендерної ідентичності можуть впливати на те, як особистість сприймає себе в суспільстві. Дослідження в цьому напрямку дозволяє розуміти, як ці стереотипи формують Я-концепцію та впливають на процес самовизначення. Гендерна ідентичність може впливати на психологічне благополуччя особистості.

Розуміння, як гендерні особливості взаємодіють з Я-концепцією, дозволяє розробляти психологічні стратегії та підходи для поліпшення самовизначення та психологічного стану. Гендерні дослідження стають все більш важливими в сучасному науковому середовищі.

Дослідження впливу гендерних особливостей на Я-концепцію та самовизначення відображає сучасні тенденції у гендерних науках. Детальне вивчення взаємодії гендерних особливостей та Я-концепції може принести значний внесок у розуміння та підтримку індивідів у їхньому процесі особистісного розвитку та самовизначення в сучасному суспільстві.

Гендерні очікування та стереотипи можуть обмежувати розвиток ідентичності особистості, особливо у тих випадках, коли існують строгі

стереотипи стосовно того, як повинні поводитися чоловіки і жінки. Це може призвести до внутрішніх конфліктів та ускладнити процес самовизначення.

Гендерна соціалізація, яка відбувається в ранньому дитинстві та протягом усього життя, може визначати очікування щодо гендерної ролі. Це може призводити до прийняття чи відкидання деяких аспектів Я-концепції в залежності від того, наскільки індивід відповідає стереотипам.

Нерівність у соціальних можливостях для чоловіків і жінок може впливати на їхню Я-концепцію та можливості особистісного самовизначення. Наприклад, обмежені можливості для жінок у певних сферах можуть обмежувати їхній вибір і впливати на самовизначення. Гендерні очікування в сімейному середовищі, такі як ролі вихованця чи провізора, можуть впливати на формування Я-концепції особистості та ставлення до власної ідентичності.

В умовах робочого оточення, де існують гендерні нерівності або стереотипи, можуть виникати стреси та конфлікти, що можуть впливати на самовизначення особистості та сприйняття власної гендерної ролі. Суспільний тиск та стандарти, пов'язані із статевою ідентичністю, можуть створювати психологічний тиск на особистість. Це може впливати на самоприйняття та сприйняття власних гендерних характеристик.

Розв'язання цієї проблемної ситуації може включати в себе необхідність переосмислення гендерних стереотипів, створення умов для рівних можливостей у всіх сферах життя, а також розвиток психологічної підтримки для тих, хто стикається з труднощами у процесі особистісного самовизначення в контексті гендерної ідентичності.

Темою впливу гендерних особливостей у структурі Я-концепції на успішність особистісного самовизначення займалися наступні українські науковці в різних аспектах : "Я-концепція" (О. Гуменюк [13;14], С. Зінченко [27], Г. Орлова [46; 47;48;49], В. Слободчиков [54], С. Ткачук [57], Л. Чепіга [61], І. Шитова [62]; самовизначення (О. Арцишевська [1], Т. Болкун [3], Л. Волинська [8], Н. Гарач [9], Л. Гуцан [15;16], О. Джура [18;19], Л. Долинська [21;22], Ю. Загребнюк [25], Д. Закатнов [26], В. Кайгер [29], Є. Калюжна [30],

О.Кочерга, О. Васильєв [32], О. Кочубейник [33], О. Кузнецова [34], Г. Меднікова [40], Р. Мотрук [42], О. Музика [43], І. Ревасевич [51], О. Тарновська [55], Т. Цюман [58;59;60]; особистісне самовизначення (І. Бех [2], М. Боришевський [4], І. Булах [5;6], І. Бушай [7], С. Горчинський [10], О. Гріньова [11], С. Гузенко [12], О. Гуменюк [14], О. Демчук [17], Н. Івченко [28], О. Кононко [31], І. Жерноклеєв [23], Ю. Загребнюк [25], С. Максименко, В. Зайчук, В. Клименко [36], К. Маслюк [37;38], В. Мухина [44], І. Нікітіна [45], С. Світлична [52], Л. Співак [54], О. Стельмах [55], С. Ткачук [57], Т. Цюман [58].

Проблематикою впливу гендерних особливостей у структурі Я-концепції на успішність особистісного самовизначення займалися наступні закордонні психологи в різних аспектах : "Я-концепція" (Р. Бернс [63], В. Франкл [65], «самовизначення» (Е. Еріксон, [64], В .Франкл [66], Ч. Гордон [67]), «особистісне самовизначення» (Дж. Мід [68], М. Пугнерова [69], Г. С. Вудс [70].

Гіпотеза нашого дослідження полягала у тому, що гендерні особливості впливають показники особистісного самовизначення юнаків і дівчат (смісло-життєві орієнтації, самоприйняття, інтернальність).

Об'єктом дослідження є взаємодія гендерних особливостей та структури Я-концепції в людей з різним гендерним визначенням.

Предметом дослідження є вплив гендерних особливостей на процес формування та розвитку Я-концепції та його взаємозв'язок з успішністю особистісного самовизначення.

Для отримання даних про особливості розвитку Я-концепції були застосовували такі методики:

1. Методика «Особистісний диференціал» (ОД), запропонована Т. Еткінд;
2. Методика Т. Лірі «Діагностика міжособистісних відносин»;
3. Тест сенсожиттєвих орієнтацій (СЖО);
4. Методика ціннісних орієнтацій М. Рокіча.
5. Методика «Рівень суб'єктивного контролю».

6. Методи математичної статистики (коефіцієнтом кореляції Спірмена, коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона).

Новизна дослідження: полягає в розробленні тренінгу розвитку Я-концепції та успішності особистісного самовизначення в аспекті гендерних особливостей

Мета дослідження - вивчення впливу гендерних особливостей на структуру Я-концепції та успішність особистісного самовизначення особистості.

Завдання дослідження:

1. проаналізувати самосвідомість як психологічна категорія,
2. описати генезу феномену самосвідомості та особливості Я-концепції,
3. проаналізувати методи та організація дослідження,
4. проаналізувати результати вивчення особливостей Я-концепції,
5. описати мету, принципи та критерії ефективності проведення тренінгу розвитку Я-концепції та успішності особистісного самовизначення в аспекті гендерних особливостей,
6. описати елементи тренінгу розвитку Я-концепції та успішності особистісного самовизначення в аспекті гендерних особливостей

Теоретична значущість дослідження полягає у розширенні теоретичних уявлень про те, як формується і еволюціонує Я-концепція особистості. Це сприяє розвитку теорій особистісного росту та розумінню важливих факторів, що впливають на самовизначення.

Вивчення впливу гендерних особливостей в контексті Я-концепції сприяє розвитку гендерної психології, що є важливим напрямом в психологічних дослідженнях. Це дозволяє розуміти, як психологічні процеси взаємодіють з гендерними аспектами.

Практична значущість дослідження полягає у тому, що здобуті знання можуть бути використані для розробки освітніх програм, спрямованих на розвиток позитивної Я-концепції та підтримки особистісного самовизначення в навчальних закладах.

Апробація результатів роботи та публікації:

1) Поліщук А. Г. Самовизначення особистості: психологічний контекст // Актуальні проблеми юриспруденції та психології: матер. IV Всеукр. наук.-практ. конф. (Дніпро, 15 груд. 2023 р.). Дніпро : ВВПЗ «Дніпровський гуманітарний університет», 2023.

2) Самойлов О.Є., Поліщук А. Г. Гендерні особливості розвитку Я-концепція // Розвиток сучасної науки: актуальні питання теорії та практики: матеріали IV Всеукраїнської студентської наукової конференції, м. Львів, 17 листопада, 2023 рік / ГО «Молодіжна наукова ліга». Вінниця: ТОВ «УКРЛОГОС Груп», 2023. С. 470-472

Структура магістерської роботи. Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, переліку посилань.

РОЗДІЛ 1. ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ФОРМУВАННЯ Я- КОНЦЕПЦІЇ В РАННІЙ ЮНОСТІ

1.1. Самосвідомість як психологічна категорія

Самосвідомість – це складний психологічний термін, який описує усвідомлення індивідом власного існування, характеру, думок, почуттів та дій. Це поняття є ключовим у розвитку та функціонуванні людської психіки.

Зарубіжна література з теми дослідження, також надзвичайно багата - ці питання, так чи інакше, присутні в роботах У. Джеймса [38], К. Роджерса [38], Е. Еріксона [64], Р. Бернса [63], В. Франкла [65;66] та багатьох інших видатних учених.

Основні аспекти самосвідомості включають:

1. самоусвідомлення: особа усвідомлює свою власну ідентичність, розпізнає себе як окрему істоту, відокремлену від інших.
2. сприйняття власного тіла: самосвідомість включає в себе сприйняття власного тіла, його рухів, позиції в просторі та взаємодії з навколишнім середовищем,
3. самооцінку: це вміння оцінювати власні якості, навички, досягнення та слабкі сторони.
4. самосприйняття: особа усвідомлює свої власні емоції, думки та почуття, що відіграє важливу роль у формуванні внутрішнього світу.
5. саморегуляцію: це здатність контролювати власні дії та реакції в різних ситуаціях.

Самосвідомість розвивається протягом всього життя, починаючи від раннього дитинства і до старечого віку. Цей процес впливає на різні аспекти життя людини, такі як самореалізація, міжособистісні стосунки, професійний розвиток та загальне самопочуття. Важливо враховувати, що самосвідомість може бути різною для кожної людини і змінюватися в різних життєвих періодах.

Самосвідомість — це здатність існування свідомості про себе, усвідомлення свого існування, власних думок, почуттів та дій. Самосвідомість є складною психічною якістю, яка включає розуміння свого "я" та взаємодію з оточуючим світом. Ось деякі елементи, які можуть входити в склад самосвідомості [8]:

1. розуміння себе:
 - усвідомлення свого тіла, включаючи фізичні властивості та стан здоров'я,
 - розуміння своїх здібностей і навичок,
 - розуміння власних обмежень та можливостей,
2. емоційна свідомість:
 - усвідомлення власних емоцій та їх вплив на поведінку,
 - розуміння причин своїх емоцій та вміння керувати ними,
3. усвідомленість власних думок:
 - розуміння власних переконань та цінностей,
 - усвідомлення власних мотивацій та цілей.
4. сприйняття часу:
 - усвідомлення минулого, теперішнього та майбутнього,
 - розуміння часових перспектив та їх впливу на прийняття рішень,
5. самооцінка:
 - оцінка своїх дій, рішень та результатів,
 - розуміння власної значущості та ролі в суспільстві.
6. самоконтроль:
 - здатність керувати своєю поведінкою та реагуванням на події,
 - спроможність приймати відповідальність за свої вчинки.
7. спілкування з іншими:
 - усвідомлення власної ролі у взаємодії з іншими людьми.
 - здатність до емпатії та розуміння точок зору інших.

Ці елементи взаємодіють та формують комплексну картину самосвідомості. Розвиток самосвідомості може відбуватися протягом усього життя і включає в себе саморефлексію, вивчення власного досвіду та взаємодію з оточуючим світом.

У сучасних психологічних дослідженнях існують кілька підходів до розгляду проблеми самосвідомості. Один із них базується на аналізі результатів самопізнання, що виявляються у структурі уявлень людини про себе, визначаючи так звану "Я-концепцію".

Самосвідомість через «Я-концепцію» визначається як індивідуальне уявлення або усвідомлення щодо власної особистості, яке включає її характеристики, властивості, ролі, цінності та відношення до оточуючого світу [63]. Це внутрішнє «Я», яке формується на основі особистого досвіду, взаємодії з іншими людьми та сприйняття власного місця в суспільстві. Я-концепція включає у себе усвідомлення своїх позитивних і негативних рис, сильних і слабких сторін, що визначає індивіда та формує його самосвідомість.

Я-концепція виступає як активний початок, виконуючи різні функціонально-рольові аспекти в психології [63]. До них відносяться:

1. самовизначення:
 - Я-концепція допомагає індивіду розуміти власні характеристики, ідентичність та роль у світі.
2. самооцінка:
 - вона визначає внутрішню оцінку себе, включаючи усвідомлення своїх сильних та слабких сторін, досягнень і невдач.
3. саморегуляція:
 - Я-концепція впливає на здатність контролювати власну поведінку, реакції та вибори, щоб досягти поставлених цілей.
4. соціальна взаємодія:
 - вона визначає, як особа сприймає своє місце в соціальних відносинах та як взаємодіє з іншими людьми,
5. рольова ідентифікація:

– Я-концепція впливає на те, як особа визначає свої ролі в різних сферах життя, таких як родина, професія, спільнота,

б. адаптація до змін:

– вона виступає як фундамент для адаптації до змін у житті, оскільки людина розвиває свою Я-концепцію відповідно до нового досвіду та викликів.

Усі ці аспекти Я-концепції взаємодіють і формують особистість людини, сприяючи розвитку її самосвідомості та взаємодії з навколишнім світом.

Визначення Р. Бернса стосовно Я-концепції вказує на розрізнення між описовою і оцінною її складовими. Це розгляд підкреслює можливість розглядати Я-концепцію як комплекс внутрішніх установок, які вбудовані в самого себе [63].

Більшість визначень Я-концепції підкреслюють наступні основні елементи установок:

– описовий аспект: описання власної особистості, фізичних характеристик, здібностей та характеру,

– оцінний аспект: оцінка власної цінності, привабливості, сильних і слабких сторін, а також досягнень і невдач,

– соціальний аспект: усвідомлення власної ролі та місця в соціальних відносинах, взаємодії з іншими людьми,

– ідентичність: сприйняття себе як унікальної індивідуальності, з якою пов'язана власна історія та досвід,

– цінності і вірування: усвідомлення власних цінностей, переконань та моральних стандартів,

– сприйняття ролей: розуміння своєї функції в різних контекстах життя, таких як родина, робота, суспільство,

– афективний аспект: емоційне відношення до власного "Я", включаючи самовизнання та емоційний комфорт.

Ці елементи утворюють складну структуру Я-концепції, яка взаємодіє з різними аспектами життя та визначає спосіб, яким особа сприймає себе та взаємодіє з навколишнім світом.

Я-концепція включає в себе три аспекти:

– когнітивний аспект я-концепції. Когнітивний аспект включає у себе усвідомлення власної особистості через самоописання. Індивід розглядає себе як об'єкт розуміння, формулюючи власні характеристики, враховуючи як фізичні, так і психологічні аспекти. Самоописання включає в себе розуміння власних рис характеру, особистісних якостей, аспектів інтелекту та інших когнітивних параметрів\$

– самоописання - це процес, за допомогою якого особа формулює словесний опис власної особистості, характеристик, якостей та інших аспектів власної ідентичності. Це внутрішнє відображення себе у світі, яке може включати уявлення про власні риси характеру, здібності, інтереси, а також погляд на власний зовнішній вигляд та інші фізичні аспекти. Самоописання формується на основі особистого досвіду, включаючи взаємодію з оточуючим світом, досягнення та невдачі, а також відчуття власної ефективності та цінності. Оцінки та враження, які інші люди висловлюють про особу, також впливають на формування самоописання. Власні переконання, цінності та стереотипи грають роль у створенні Я- концепції.

До основних видів самоописання відносяться:

1. специфічне (конкретне): відображення конкретних характеристик та подій, таких як вміння, досягнення, аспекти зовнішності,
2. абстрактне (загальне): формулювання більш широких і загальних аспектів особистості, таких як характер, цінності, цілі в житті,
3. позитивне та негативне: опис як позитивних, так і негативних аспектів особистості. Баланс між позитивним і негативним самоописанням може впливати на самооцінку.

Самоописання може змінюватися з часом внаслідок нових досвідів, розвитку та зміни в соціальному середовищі. Деякі аспекти самоописання

можуть бути стійкими, особливо якщо вони пов'язані з глибокими особистісними переконаннями. Самоописання важливо для формування та розвитку Я-концепції, оскільки воно відображає те, як особа бачить себе в контексті власного життя та взаємодії зі світом.

– емоційно-оцінний аспект Я-концепції. Емоційно-оцінний аспект визначається через самооцінку. Індивід оцінює власну цінність, ефективність та досягнення, а також визначає свою власну привабливість. Самооцінка включає в себе емоційне відношення до власного "Я" та оцінку своїх можливостей та досягнень.

Самооцінка — це процес оцінки власного "Я" та власної особистості. Вона включає в себе емоційні, когнітивні та поведінкові аспекти, де особа формує собі уявлення про свою цінність, компетентність, та важливість у власних очах та в очах інших.

Формування самооцінки здійснюється через різні аспекти:

– емоційний аспект: особисті емоційні реакції та відчуття впливають на те, як людина оцінює саму себе. позитивні емоції можуть сприяти позитивній самооцінці, тоді як негативні емоції можуть викликати самокритику та невпевненість,

– когнітивний аспект: оцінка власних навичок, знань та досягнень впливає на когнітивну частину самооцінки. людина аналізує свої успіхи і невдачі, що впливає на формування власного уявлення про себе,

– соціальний аспект: взаємодія з оточуючими, отримання визнання та підтримки може впливати на те, як особа сприймає себе. соціальні порівняння та взаємодія грають важливу роль у формуванні самооцінки.

До основних видів самооцінки відносяться:

– позитивна самооцінка: індивід сприймає себе позитивно, визнає свої досягнення, вірить у власні здібності та важливість власного «Я»,

– негативна самооцінка: індивід відчуває сумніви у власних здібностях, надто критично ставиться до себе, може перебувати в стані невпевненості та неспроможності.

- реалістична самооцінка: оцінка, яка відображає реальні досягнення та можливості особи без значного перебільшення чи недооцінення,

- динамічна самооцінка: змінюється відповідно до життєвих обставин та досвіду, що вказує на гнучкість і адаптивність особистості.

Самооцінка в Я-концепції є ключовим елементом, що визначає, як особа оцінює свою власну цінність та роль у світі. Вона взаємодіє з іншими аспектами самосвідомості та впливає на емоційний стан, погляди на свої можливості та спроможність впливати на власне життя.

- поведінковий аспект Я-концепції. Поведінковий аспект виявляється у самоустановках. Самоустановки представляють собою визначення цілей, планів та внутрішніх прагнень, які визначають напрямок та характер дій. Ці самоустановки включають в себе наміри, прагнення до самовдосконалення та спроби реалізації власних планів. Поведінковий аспект Я-концепції визначає, як особа взаємодіє з навколишнім світом, сприймає виклики та досягає своїх цілей, впливаючи на своє оточення.

Самоустановки представляють собою внутрішні психічні структури, які визначають наміри, прагнення та цілі індивіда. Це внутрішні встановлення, які формуються на рівні свідомості та впливають на поведінку, роблячи певні дії більш привабливими та значущими для особистості.

Формування самоустановок пов'язане з індивідуальним досвідом, вихованням, взаємодією з навколишнім світом та внутрішніми переконаннями. Вони розвиваються на основі позитивних і негативних вражень, досягнень та невдач, а також на основі внутрішніх переконань про власну здатність та цінність.

До основних типів самоустановок відносяться:

1. особистісні цілі: самоустановки можуть включати в себе особистісні цілі, такі як досягнення успіху, розвиток, самовдосконалення чи отримання задоволення від певної діяльності,

2. спілкування та взаємодія: інша категорія самоустановок пов'язана із спілкуванням та взаємодією з іншими людьми. це може включати в себе

наміри бути підтримуючим, емпатичним чи успішним у соціальних відносинах,

3. самовизначення: індивіди можуть мати самоустановки, пов'язані з визначенням власної ідентичності, роллю в родині чи суспільстві, а також з особистими переконаннями та цінностями.

Самоустановки мають певні модальності:

1. афективні: самоустановки можуть включати в себе емоційні компоненти, такі як бажання відчувати радість, задоволення чи уникаючи негативних емоцій,

2. когнітивні: тут розглядаються самоустановки, пов'язані із сприйняттям власної інтелектуальної здатності, знань чи розумової гнучкості.

3. поведінкові: це наміри, пов'язані з конкретними діями та вчинками. індивід може мати самоустановки, спрямовані на досягнення конкретних результатів чи взаємодію з оточуючим світом,

Самоустановки в Я-концепції відображають внутрішні прагнення та цілі особистості, які впливають на сприйняття світу та напрямок її дій. Формування і розвиток самоустановок є динамічним процесом, який залежить від життєвого досвіду та внутрішньої саморефлексії.

Я-концепція є ключовим поняттям в психології, визначаючи спосіб, яким індивід сприймає себе та взаємодіє з оточуючим світом. Вона включає кілька важливих аспектів, таких як когнітивний, емоційно-оцінний та поведінковий, які взаємодіють і формують комплексну самосвідомість людини.

Я-концепція становить собою складну і взаємодіючу систему внутрішніх переконань, емоцій та поведінкових структур, що формують особистість та визначають її місце в світі. Розуміння цього поняття допомагає вивчати та підтримувати психічне здоров'я, розвиток та самореалізацію індивіда.

1.2. Генеза самосвідомості та особливості Я-концепції

Самосвідомість підлітка включає в себе різні компоненти, які взаємодіють та формують Я-концепцію. Ось деякі з основних компонентів та особливостей Я-концепції підлітка:

1. когнітивний компонент:

– самоописання: підліток формує уявлення про себе, використовуючи вербальні або когнітивні структури, які описують його фізичні, соціальні та психологічні характеристики.

– самооцінка: оцінка власних здібностей, досягнень та привабливості. цей аспект впливає на те, наскільки підліток вважає себе компетентним і успішним,

– самопорівняння: підліток порівнює себе з іншими, що може впливати на його самооцінку та відчуття приналежності,

2. емоційно-оцінний компонент:

– самооцінка: внутрішні емоційно-оцінні процеси, які визначають, наскільки підліток позитивно або негативно оцінює самого себе,

– емоційне самовираження: здатність виражати та розпізнавати власні емоції, що є важливим аспектом емоційної самосвідомості,

– внутрішня стійкість: здатність підлітка витримувати стрес та труднощі, а також відновлюватися після них,

3. поведінковий компонент:

– самоустановки: внутрішні переконання та цінності, які визначають поведінку підлітка та його вибори,

– автономія: здатність самостійно приймати рішення та відповідати за свої вчинки,

– соціальна взаємодія: сприйняття взаємодії з оточуючими, формування соціальних навичок та відчуття приналежності.

4. соціальний компонент:

- соціальна ідентичність: усвідомлення себе як частини певної соціальної групи або культури,
- взаємодія з рівними: сприйняття та взаємодія з ровесниками, що впливає на соціальну адаптацію та я-концепцію,
- взаємодія з авторитетами: сприйняття відносин з батьками, вчителями та іншими авторитетами, які впливають на формування я-концепції.

Е. Еріксон розробив концепцію восьми стадій психосоціального розвитку особистості, яка охоплює весь життєвий цикл [64]. Кожна стадія включає в себе конфліктну ситуацію, вирішення якої визначає розвиток Я-концепції.

1. довіра чи недовіра (від народження - 1,5 року): основне питання полягає в розумінні світу через взаємодію з оточуючими заснована на відчутті надійності та довіри,

2. автономія чи сумнів (1,5 - 3 роки): дитина намагається встановити контроль над власними діями та розвивати впевненість в себе,

3. ініціатива чи винятковість (3 - 6 років): формування Я-концепції через активність та ініціативу дитина починає формувати власні плани та ідеї,

4. гідність чи провал (6 - 12 років): розвиток Я-концепції пов'язаний із пошуком власного місця в соціальному оточенні, формуванням компетентності,

5. ідентичність чи розчарування (12 - 18 років): підліток формує власну ідентичність, вирішуючи питання, хто він чи вона є,

6. інтимність чи ізоляція (18-40 років): основний фокус на формуванні інтимних стосунків, встановленні близьких зв'язків, основні психосоціальні якості: любов, підтримка, розуміння.

7. творчість чи стагнація (40-65 років): основний конфлікт полягає в пошуку та реалізації творчого потенціалу та інтересів, основні психосоціальні якості: творчість, продуктивність, внесок у суспільство.

8. цілісність чи відчуженість (65 років і старше): зосередження на враженні життя, усвідомленні своїх досягнень та взаємному відношенні до

оточуючого світу. Основні психосоціальні якості: мудрість, задоволення від життя, внутрішній покій.

Кожна стадія в розвитку особистості Еріксона визначає ключові завдання та конфлікти, які впливають на формування особистості в цьому віковому періоді.

Формування Я-концепції підлітка проходить через ряд стадій, кожна з яких визначається розвитком індивіда, його соціальним оточенням та внутрішнім досвідом. Ось загальний огляд стадій формування Я-концепції підлітка:

1. стадія дифузії ролей (10-13 років):
 - на цій стадії підліток ще не визначає чітко свої ролі та ідентичність,
 - він (вона) може переживати дифузю ролей, коли різні очікування суспільства, сім'ї та ровесників можуть бути неясними та невизначеними,
2. стадія кризи або комітменту (14-18 років):
 - підліток починає активно досліджувати свою ідентичність та ролі,
 - виникає глибока саморефлексія, прагнення визначити власні цінності, інтереси та переконання,
 - криза ідентичності може бути вираженою в невизначеності та переосмисленні поглядів,
3. стадія стабільності або консолідації (19 років і старше):
 - після кризи або комітменту підліток досягає більшої стабільності в своїй ідентичності,
 - йому вдається об'єднати різноманітні ролі та аспекти своєї особистості в єдину концепцію «Я»,
 - формується більш чітка ідентичність, яка може бути базою для дорослого самовизначення.

Ці стадії взаємодіють із зовнішніми факторами, такими як сім'я, ровесники, освіта, культурне середовище та інші. Розуміння Я-концепції

підлітка важливо для сприяння його здоровому розвитку, самовизначенню та соціальній інтеграції.

Враховуючи психологічні процеси, що лежать в основі формування Я-концепції підлітка, важливі наступні моменти:

1. ідентифікація та моделювання:

– ідентифікація з ролевими моделями: підліток починає виявляти інтерес до певних осіб чи груп, що служать для нього ролевими моделями. Це можуть бути батьки, вчителі, спортсмени чи інші впливові особистості;

– моделювання поведінки: під впливом ідентифікації підліток може намагатися наслідувати або моделювати певні риси, які йому подобаються у ролевих моделях.

2. соціальне порівняння:

– порівняння з однолітками: підліток активно порівнює себе з іншими підлітками, щоб зрозуміти, наскільки він відповідає соціальним стандартам та очікуванням;

– оцінка власної соціальної позиції: Процес порівняння допомагає підлітку сформуванню уявлення про власну соціальну позицію та роль у групі.

3. самопізнання та рефлексія:

– сприйняття власних можливостей та обмежень: підліток розвиває уявлення про власні здібності, слабкі та сильні сторони,

– рефлексія навчального досвіду: процес рефлексії допомагає підлітку зрозуміти, як його вчинки та рішення впливають на його самовизначення та відносини з іншими.

4. внутрішня саморегуляція:

– управління емоціями та стресом: розвиток навичок управління власними емоціями дозволяє підлітку ефективно впливати на власний стан та психологічний комфорт;

– формування цілей та планів: спроможність ставити цілі та розробляти плани дій допомагає підлітку усвідомлено керувати своїм життям.

5. автономія та самостійність:

– формування автономності в рішеннях: підліток поступово розвиває незалежність у прийнятті важливих рішень, що впливає на його відчуття контролю над власним життям;

– створення власного життєвого сценарію: процес створення власного життєвого сценарію дозволяє підлітку визначити свої цілі та напрямки розвитку.

Ці психологічні процеси взаємодіють та сприяють формуванню стійкої та глибокої Я-концепції підлітка. Узгодження цих моментів сприяє розвитку самосвідомості та внутрішньої ідентичності в цьому важливому етапі життя.

можна визначити фактори, які сприяють позитивній я-концепції підлітка:

1. позитивне самопізнання:

– засвоєння ролі: підліток, який розуміє свої сильні та слабкі сторони, має більш позитивне ставлення до себе,

– розвиток інтересів: виявлення власних інтересів та захоплень сприяє розширенню свідомості про себе.

2. позитивне взаємодія з оточуючими:

– сприйняття підтримки: взаємодія з позитивно налаштованими батьками, вчителями та ровесниками створює відчуття підтримки та важливості,

– успішне виконання ролей: обмін досвідом у виконанні успішних ролей може допомагати підлітку позитивно сприймати себе.

3. адекватна самооцінка:

– позитивна оцінка власних можливостей: підліток здатен об'єктивно оцінювати свої здібності та досягнення;

– здатність до саморегуляції: вміння ефективно управляти своїми емоціями та стресом сприяє позитивній самооцінці.

Фактори, які можуть впливати негативно на Я-концепцію підлітка:

1. негативний внутрішній діалог:

– самокритика та перфекціонізм: Постійна самокритика та намагання відповідати високим стандартам можуть призвести до негативного сприйняття себе;

– розлад у самоідентифікації: зміна ідентичності під впливом стереотипів може призвести до конфлікту та невизначеності.

2. негативне взаємодія з оточуючими:

– булінг та соціальне виключення: негативні взаємини з оточенням, такі як булінг чи виключення, можуть впливати на формування негативної Я-концепції.

– невдачі в соціальних відносинах: проблеми у взаємодії з ровесниками чи дорослими можуть призвести до втрати впевненості у себе.

3. неадекватна саморегуляція:

– неспроможність управляти стресом: поганий стрес-менеджмент може викликати негативне емоційне становище та впливати на Я-концепцію;

– залежність від зовнішньої оцінки: велика залежність від думки інших може призводити до невпевненості у власних здібностях.

Розуміння цих психологічних процесів дозволяє визначити, які аспекти внутрішньої та зовнішньої взаємодії можуть впливати на формування Я-концепції підлітка та сприяти розвитку позитивного самовідчуття.

До основних закономірності соціальної перцепції у підлітків можна віднести:

– роль соціальної порівняльної оцінки: підлітки активно порівнюють себе з іншими, що впливає на формування Я-концепції;

– вплив групи однолітків: отримання позитивної оцінки від групи може підтримати позитивне формування Я-концепції.

– самовизначення через групу: підлітки починають активно визначати себе через свою власну соціальну групу, розвиваючи групову ідентичність;

– підвищена увага до власної зовнішності: соціальне порівняння з однолітками може призвести до підвищеної уваги до зовнішнього вигляду та моделювання власної ідентичності за прикладом оточуючих;

– сприйняття соціальної ролі: підлітки усвідомлюють свою соціальну роль, що може включати в себе ролі сина/дочки, учня, друга/подруги;

– гендерні особливості:

1. статева соціалізація: соціалізація за статевими ознаками може впливати на те, як індивід сприймає себе в гендерному аспекті;

2. статеві ролі та очікування: визначення ролей за статевою приналежністю може впливати на формування Я-концепції;

– події в житті:

1. стресові ситуації та події: важливі події та стресові ситуації можуть впливати на формування Я-концепції;

2. сприйняття підтримки та довіри: підтримка та довіра важливі для позитивного розвитку Я-концепції.

Особливості Я-концепції підлітка можуть варіювати в залежності від багатьох факторів, таких як сімейне середовище, взаємодія з ровесниками, навчання та культурний контекст. Формування цих компонентів впливає на сталість та глибину самосвідомості в цьому важливому періоді життя.

Роль родинного середовища та перших роках життя індивіда має величезний вплив на формування самосвідомості в ранньому дитинстві. Родинне середовище є першим соціальним оточенням, в якому дитина отримує емоційну підтримку, виховання та індивідуальний досвід, що визначає її уявлення про саму себе. Нижче розглянемо деякі аспекти цього процесу:

1. емоційне середовище:

○ любов та тепло: наявність тепла, ласки у взаєминах в родині сприяє створенню позитивного емоційного фону для розвитку самосвідомості. Дитина вчиться сприймати себе як цінного та важливого члена родини.

- стабільність: стабільність та надійність в родинному середовищі допомагають дитині відчувати безпеку. Це може сприяти розвитку внутрішньої стійкості та впевненості у власних можливостях;

2. виховання:

- моделювання поведінки: батьки та інші члени родини виступають як перші ролеві моделі для дитини. Вони впливають на формування норм, цінностей та стереотипів, які стануть складовими Я-концепції.

- підтримка самовизначення: родинне середовище повинно сприяти самовизначенню дитини, дозволяючи їй виражати власні думки, відчуття та потреби. Відчуття автентичності та власної важливості позитивно впливає на формування самосвідомості.

3. індивідуальний досвід:

- взаємодія з оточуючим світом: родинне середовище є першим місцем, де дитина взаємодіє з іншими людьми. Взаємодія з різними членами родини допомагає розвивати соціальні навички та формувати уявлення про взаємовідносини;

- перший досвід вирішення проблем: вирішення простих завдань, таких як вибір іграшок чи самообслуговування, дозволяє дитині почувати свою незалежність та розвивати впевненість у власних можливостях.

4. сприйняття власної особистості:

- визначення ролі в родині: дитина починає розуміти свою роль у родині, що впливає на формування її ідентичності. Сприйняття власної важливості вносить вклад у розвиток Я-концепції;

- сприйняття відмінностей: в родинному оточенні дитина може вивчати свої відмінності від інших членів родини. Це допомагає формувати уявлення про унікальність та індивідуальність.

Отже, родинне середовище та перший досвід грають ключову роль у формуванні самосвідомості в ранньому дитинстві, створюючи основу для подальшого розвитку ідентичності та Я-концепції.

Вплив соціального оточення, освіти та інших чинників на генезу самосвідомості є значущим і комплексним процесом, що формує сприйняття особистості та її місця у світі. Розглянемо різні аспекти цього впливу:

1. соціальне оточення:

– взаємодія з родиною: сімейне оточення визначає перші норми та цінності, які впливають на формування самосвідомості. Якщо взаємини в родині є підтримуючими та емоційно насиченими, це може сприяти позитивному ставленню дитини до себе;

– вплив рівнів соціальної підтримки. Соціальна підтримка від оточення, такого як друзі, однолітки, члени спільноти, може впливати на рівень впевненості та самовизначення;

– соціальні ролі та очікування. Очікування, які пов'язані із соціальними ролями, можуть формувати уявлення про те, як повинна виглядати та вести себе особистість, що впливає на її самосвідомість.

2. освіта:

– педагогічні фактори. Освітній процес та взаємодія з педагогами можуть формувати сприйняття власних здібностей, ролі в групі та цінностей;

– роль оцінки: Взаємодія з оточенням, яке надає позитивний або негативний відгук на досягнення, може впливати на розуміння власних можливостей та здібностей;

– визначення цілей та очікувань: Система освіти впливає на те, які цілі ставляться перед особистістю та як вона оцінює свої досягнення.

3. культурні та соціальні чинники:

– вплив культурних стереотипів. Культурні норми та стереотипи можуть визначати уявлення про ідеальну особистість та впливати на самосвідомість;

– роль соціальних груп: взаємодія з різними соціальними групами, такими як етнічні чи релігійні, може формувати самосвідомість та визначати ідентичність;

– вплив засобів масової інформації: засоби масової інформації формують соціокультурний контекст, в якому особистість розвиває свою самосвідомість.

4. особистий досвід та події:

– вплив життєвих обставин. Досвід подій, таких як успіхи, невдачі, травми або важливі досягнення, може впливати на формування самосвідомості та Я-концепції;

– самопізнання через внутрішній досвід. Особистий внутрішній досвід, такий як рефлексія та самопізнання, грає важливу роль у розумінні власної особистості.

Усі ці чинники взаємодіють та впливають на генезу самосвідомості, визначаючи, як особистість сприймає себе, своє місце у світі та свої можливості. Такий вплив відбувається на різних етапах життя та може мати тривалий ефект на розвиток ідентичності та Я-концепції особистості.

Роль емоцій та взаємодії з оточуючим середовищем визначається як ключовий фактор у формуванні самосвідомості. Емоції впливають на сприйняття себе, створюючи емоційний фон, а взаємодія з оточенням визначає контекст, у якому розвивається самосвідомість. Розглянемо деякі аспекти цього впливу:

1. емоційний фон:

– позитивні емоції. Позитивні емоції, такі як радість, гордість, любов, сприяють позитивному ставленню до себе. Вони сприяють формуванню позитивної самооцінки та відчуттю власної цінності;

– негативні емоції. Негативні емоції, такі як гнів, страх, туга, можуть викликати внутрішній конфлікт та впливати на негативне сприйняття себе;

– емоційна стабільність. Спроможність ефективно вирішувати емоційні труднощі сприяє стабільному емоційному фону та розвитку здатності саморегуляції.

2. взаємодія з оточуючим середовищем:

- сімейна взаємодія: Взаємодія з родиною, особливо у ранньому віці, формує основи самосвідомості. Позитивна та підтримуюча атмосфера сприяє впевненості та розумінню власної цінності;

- вплив однолітків: Взаємодія з однолітками формує соціальні навички та визначає стосунки у колективі, що впливає на соціальну самосвідомість;

- роль вихованців та вчителів. Взаємодія з вихованцями та вчителями в шкільному середовищі може визначати сприйняття власних навчальних досягнень та соціальну інтеграцію;

- спілкування в соціальних мережах. Взаємодія в інтернеті може впливати на віртуальну самосвідомість та формування онлайн-ідентичності.

3. Емпатія та сприйняття оточуючих:

- розвиток емпатії: Вміння сприймати емоції та досвід інших сприяє розумінню різних поглядів та розвитку емпатії, що може впливати на самосвідомість через взаємодію з оточенням;

- сприйняття соціального оточення. Якщо соціальне оточення підтримує та підкреслює індивідуальність, це може сприяти позитивному розвитку самосвідомості.

4. взаємодія з різними соціокультурними групами:

- міжкультурна взаємодія. Контакт з різними культурами може впливати на формування культурної ідентичності та розуміння власної унікальності;

- сприйняття гендерних ролей: Взаємодія з оточуючими може визначати сприйняття гендерних ролей та впливати на гендерну самосвідомість.

Усі ці аспекти взаємодії та емоційної сфери впливають на самосвідомість, визначаючи сприйняття себе та власного місця у світі. Це динамічний процес, що залежить від внутрішніх та зовнішніх факторів, які взаємодіють протягом усього життя

Розвиток Я-концепції є складним процесом, який визначається багатьма чинниками, включаючи стадії психосоціального розвитку, соціальну перцепцію, гендерні особливості та довкілля. Розуміння цих аспектів сприяє ефективній підтримці формування позитивної та стійкої Я-концепції у різних етапах життя.

1.3. Особистісне самовизначення як характеристика ранньої юності

Під самовизначення в психології розуміється процес формування і визначення ідентичності та життєвих цілей особистості. Це включає усвідомлення власних цінностей, переконань і ролей в суспільстві.

Самовизначення виступає детермінантою самодетермінації в період ранньої юності, і проявляються у наступних аспектах:

- сприйняття власного "Я". В цьому періоді підліток активно формує свій внутрішній світ, сприймає власні характеристики, особливості та прагне зрозуміти себе;
- автономія та незалежність. Самовизначення включає бажання бути самостійним у власних рішеннях та виборі, визначати власні цілі та шляхи їх досягнення;
- формування особистих цінностей. Підліток активно обирає та розробляє власні цінності, які визначають його ставлення до життя, взаємин з іншими та вибір життєвого шляху;
- опанування соціальних ролей. Самодетермінація включає розуміння та активне впровадження різних соціальних ролей, включаючи сімейні, навчальні та інші;
- вибір життєвого шляху. Підліток робить свій внесок у процес визначення власного життєвого напрямку, вибирає шлях навчання, професійний шлях та особистий розвиток;

- соціальна самостійність. Прагнення до незалежності від батьків та створення власного соціального кола, де підліток визначає свої власні стосунки та дружби;
- визначення власної ідентичності. Пошук внутрішньої гармонії та визначення того, що робить його унікальним серед інших;
- вплив на рішення та дії. Активна участь у власному житті, прийняття рішень на основі внутрішніх переконань та бажань, а не під впливом зовнішніх чинників;
- розвиток особистісної відповідальності. Здатність відповідати за свої дії та приймати на себе відповідальність за власний життєвий шлях;
- порівняння із суспільними стандартами. У своєму самовизначенні підліток стикається з порівнянням власних цілей та стандартів із соціально прийнятими нормами.

Самовизначення в ранній юності є активним процесом, який включає в себе бажання бути автентичним, незалежним та визначати свій власний шлях у житті.

Дуже важливим в період ранньої юності є детермінація і самодетермінація. Детермінація – вплив зовнішніх чинників (сім'ї, оточення) на самовизначення. Це підпорядкованість психічних процесів та поведінки впливам зовнішніх чинників, які не залежать від власних бажань та вибору. Самодетермінація – внутрішній процес визначення власного шляху та цілей, незалежно від зовнішніх впливів. Це внутрішнє бажання та здатність самостійно приймати рішення, формувати власні цілі та керувати власним життям.

Психологічна детермінація і самодетермінація в період ранньої юності має свою специфіку:

- вплив соціального середовища на психологічну детермінацію. Зовнішні чинники, такі як стереотипи, очікування оточення та соціокультурний контекст, можуть визначати, як підліток сприймає себе та світ;

– внутрішній конфлікт із зовнішніми очікуваннями. Психологічна детермінація може створювати конфлікт між тим, хто очікується бути, і тим, хто особисто хоче бути.

– формування внутрішніх цінностей та власної ідентичності. Процес самодетермінації включає в себе розвиток внутрішніх цінностей, які визначають особистість та поведінку підлітка;

– вплив самопізнання на самодетермінацію. Самопізнання власних характеристик, сильних сторін та слабкостей може сприяти більш свідомому вибору та самодетермінації;

– роль самовизначення у формуванні внутрішніх мотивацій. Свідоме визначення особистих цілей та бажань допомагає формувати внутрішні мотивації для досягнення успіху.

– психологічний стрес від невідповідності внутрішнім бажанням. Конфлікт між тим, ким підліток хоче бути, і тим, чого очікують інші, може викликати психологічний стрес.

– формування внутрішньої мотивації. Самодетермінація веде до розвитку внутрішньої мотивації;

– індивідуальний розвиток та самостійність у прийнятті рішень. Процес самодетермінації сприяє індивідуальному розвитку та формуванню навичок самостійного прийняття рішень.

В період ранньої юності психологічна детермінація та самодетермінація взаємодіють, визначаючи шляхи самовизначення та формування ідентичності особистості.

До психологічних критеріїв самовизначення в період ранньої юності можна віднести:

– сприйняття власного «Я». Здатність розрізняти власні характеристики, емоції та переконання від зовнішніх впливів;

– особистісна ідентифікація. Усвідомлення та прийняття особистих характеристик, які визначають унікальність особистості;

- формування цінностей. Активний вибір та усвідомлення основних цінностей, які визначають особистісні пріоритети;
- автентичність. Вираження власної ідентичності та унікальності, незалежно від соціальних чи культурних впливів;
- спроможність до самопізнання. Бажання та здатність самостійно вивчати власні характеристики, мотивації та потреби;
- особистісна стійкість. Здатність залишатися вірним власним цінностям та переконанням навіть у зустрічі з труднощами чи зовнішнім опитуванням.
- автономія в прийнятті рішень. Здатність самостійно приймати рішення, що стосуються особистого життя, навчання та майбутньої кар'єри;
- свідоме формування мети життя. Активна участь у визначенні особистих та професійних цілей, враховуючи власні інтереси та прагнення;
- позитивне відношення до себе. Розвинене самоприйняття та позитивне ставлення до власної особистості;
- свідоме ставлення до соціальних ролей. Усвідомлення та прийняття ролі у сім'ї, громаді, школі, інших соціальних групах;
- здатність до емпатії та міжособистісної гармонії. Розвинена здатність відчувати та розуміти емоції інших, що сприяє взаєморозумінню та гармонійним відносинам;
- гнучкість і адаптивність. Здатність адаптуватися до змін, враховуючи власні потреби та цінності.

Ці критерії відображають психологічні аспекти самовизначення в ранній юності та визначають ключові характеристики, які вказують на зростання рівня самодетермінації в цьому важливому періоді життя.

Психологічні фактори, що впливають на самовизначення в період ранньої юності:

- самосвідомість. Розуміння власних характеристик, особливостей та уявлень про себе є ключовим фактором у процесі самовизначення;

- емоційна інтелігенція. Вміння розпізнавати та ефективно управляти власними емоціями грає важливу роль у формуванні ідентичності;
- конфлікти ідентичності. Проходження через кризи ідентичності та конфлікти допомагає визначити власні цінності та погляди на світ;
- соціальні взаємодії. Взаємодія з різними соціальними групами, друзями та сім'єю впливає на формування самовизначення через прийняття соціальних ролей;
- самооцінка. Оцінка власних можливостей, досягнень і внутрішніх ресурсів грає роль у визначенні власної ідентичності;
- саморефлексія. Здатність аналізувати власні думки, вчинки та досвід, що допомагає усвідомлювати власні цінності та бажання;
- внутрішні мотивації. Бажання відповідати власним цілям та цінностям сприяє формуванню ідентичності;
- самоприйняття. Прийняття власних сильних та слабких сторін сприяє позитивному самовизначенню;
- взаємодія з однолітками. Вплив взаємодії та порівняння із однолітками на формування ідентичності та самовизначення;
- культурні та соціальні впливи. Сприйняття норм та цінностей свого суспільства впливає на те, як підліток визначає себе в цьому соціокультурному контексті;
- самопроекування. Здатність ставити перед собою мети та визначати власний життєвий шлях важлива для самовизначення;
- інтроспекція. Спроможність звертати увагу на внутрішні думки та почуття допомагає зрозуміти себе глибше.

Ці психологічні фактори взаємодіють та визначають індивідуальний шлях самовизначення в ранній юності, враховуючи внутрішні та зовнішні впливи. Слід зацентувати увагу на психологічній природі самовизначення, яка виявляється наступним чином:

- формування індивідуальної ідентичності. Самовизначення включає в себе пошук унікальних аспектів власної особистості та створення унікальної ідентичності, що віддзеркалює особистий внутрішній світ;
- взаємодія із соціальним середовищем. Психологічна природа самовизначення включає в себе взаємодію з різними соціальними факторами, такими як сім'я, друзі, шкільне середовище, що впливає на формування уявлень про себе;
- вплив емоційної сфери. Емоції грають важливу роль у процесі самовизначення, сприяючи формуванню власних бажань, цілей та уподобань;
- пошук внутрішньої гармонії. Підліток стикається з необхідністю знайти гармонію між власними бажаннями та соціальними очікуваннями, що визначає психологічний аспект самовизначення;
- самооцінка та самоприйняття. Психологічна природа самовизначення включає в себе процес самооцінки та прийняття власного "Я" з усіма його перевагами та обмеженнями;
- пізнавальні процеси. Розвиток пізнавальних здібностей та процесів, таких як самосвідомість та самопізнання, що сприяють глибшому розумінню себе;
- внутрішні конфлікти та їх вирішення. Психологічна сторона самовизначення включає у себе вирішення внутрішніх конфліктів, які можуть виникнути між власними бажаннями та зовнішніми очікуваннями;
- формування цінностей. Під час самовизначення формуються особисті цінності, які визначають пріоритети та напрямок дій;
- вплив інтеракцій з іншими. Самовизначення залежить від взаємодії з іншими людьми, зокрема від позитивної або негативної зворотного зв'язку;
- динаміка розвитку особистості. Психологічна природа самовизначення визначається динамікою розвитку особистості, змінами у внутрішньому світі підлітка та взаємодією цих змін із зовнішнім середовищем.

Цей період визначається інтенсивними психологічними змінами та внутрішнім пошуком, що впливає на формування ідентичності та визначення самого себе у світі.

До ключових елементів психологічної готовності до самовизначення можна віднести:

- внутрішню самосвідомість. Розвинена здатність аналізувати власні думки, почуття та бажання, розуміти свої міцні та слабкі сторони.
- індивідуальну відповідальність. Бажання приймати відповідальність за власні рішення, дії та результати, взяти на себе контроль над своїм життям;
- рефлексивність. здатність аналізувати минулі дії та виходити на висновки для подальшого особистісного розвитку;
- відкритість новому: усвідомлення потреби у пошуку нового досвіду, ідеї розвитку та бажання розширити горизонти;
- стійкість до стресів: здатність ефективно впоратися зі стресовими ситуаціями, не дозволяючи їм заважати процесу самовизначення;
- спроможність до саморегуляції. Вміння ефективно керувати власними емоціями, враховувати їх у прийнятті рішень та взаємодії з іншими.
- прагматизм у виборі: розуміння практичності своїх цілей та вміння вибрати шляхи досягнення, які відповідають реальним можливостям.
- спроможність до самоорганізації: визнання необхідності планування та організації власного часу та ресурсів для досягнення цілей;
- співпраця та взаємодія з іншими: вміння ефективно співпрацювати та взаємодіяти з оточуючими людьми, адаптувати власні цілі до групових обставин;
- визначеність цінностей: свідомість основних цінностей, які є орієнтиром у виборі та визначенні особистих цілей;
- гнучкість мислення: здатність адаптувати свої думки та переконання під впливом нових інформаційних потоків та досвіду;

– особистісна автентичність: бажання бути вірним собі, навіть у змінюваних ситуаціях та в умовах соціального тиску.

Ці елементи формують психологічну готовність підлітка до самовизначення, створюючи фундамент для особистісного розвитку та визначення власної ідентичності.

Важливу роль у процесі самовизначенні відіграє психосоціальна ідентичність:

– формування основних аспектів ідентичності. У ранній юності особа активно формує основні аспекти своєї ідентичності, такі як стать, етнічна приналежність, релігійні переконання;

– соціальне прийняття. Важливо для підлітка отримати позитивне соціальне прийняття у своєму оточенні, що може суттєво вплинути на формування психосоціальної ідентичності;

– рольові експерименти. Підліток виконує різні соціальні ролі, щоб з'ясувати, з якою він ідентифікується найбільше;

– пошук групової належності. Спроби знайти своє місце у різних соціальних групах та визначити, з якою з них він асоціює себе;

– вплив родини на ідентичність. Відносини в родині мають значущий вплив на формування психосоціальної ідентичності, включаючи взаємини з батьками та старшими родичами;

– самоприйняття. Здатність приймати себе таким, як він є, з усіма своїми перевагами та недоліками, є важливою частиною формування ідентичності;

– гендерна ідентичність. Підліток визначає свою гендерну ідентичність, розуміючи, наскільки він ідентифікує себе з традиційними стереотипами чоловічості чи жіночості;

– експлорація ідентичності. Активний пошук власної ідентичності, що включає в себе вивчення різних аспектів життя та експериментування з різними ролями;

- конфлікти ідентичності. Зіткнення між власними переконаннями та соціальними очікуваннями може породжувати конфлікти, які впливають на психосоціальну ідентичність;

- вплив оточуючого середовища. Отримання впливу від друзів, однолітків, школи та інших соціальних чинників на формування унікальної психосоціальної ідентичності.

Психосоціальна ідентичність в період ранньої юності є динамічним та складним процесом, який враховує вплив багатьох факторів на самоусвідомлення та місце особи в суспільстві.

В контексті дослідницької теми цікавим є аналіз кризи і стадій розвитку ідентичності. Криза ідентичності в період ранньої юності є ключовим психосоціальним викликом, який було вперше визначено Е. Еріксоном. Е. Еріксон вважав, що на кожному етапі життя людина стикається з конфліктом, і в період ранньої юності це конфлікт ідентичності проти розгубленості. Цей процес розвивається через кілька стадій [64]:

- стадія дифузії ролі. Індивід не визначає чітко свої цілі чи вибір, відчувається розгубленість і нерозуміння щодо власного місця у світі. Вона неактивно досліджує альтернативи і не приймає чітких зобов'язань;

- стадія завершеності ролі. Індивід вибирає ролі та цінності, але це зазвичай визначається зовнішніми чинниками, такими як очікування сім'ї чи суспільства. Ідентичність на цій стадії може бути поверхневою та непостійною;

- стадія зосередженості ролі. Особа починає активно досліджувати різні аспекти своєї ідентичності, тестує різні ролі, переконання і цінності. Може виникати більше невизначеності, але це є необхідною частиною процесу.

- стадія кризи ідентичності. Це пункт, коли відбувається конфлікт між тим, ким особа хоче бути, і тим, що суспільство або оточуючі від неї очікують. Це може призвести до стресу, невпевненості і внутрішньої боротьби.

– стадія здоров'я ідентичності. Якщо особа успішно пододала кризу ідентичності, вона приймає свої рішення, визначається з власною ідентичністю та виявляє внутрішню стійкість і спокій.

Ці стадії не є догмою, і кожний індивід проходить через них із своєю індивідуальною динамікою та темпом. Криза ідентичності в ранній юності може впливати на багато аспектів життя, включаючи вибір кар'єри, стосунки та загальний психосоціальний розвиток.

Особистісне самовизначення в ранній юності визначається взаємодією внутрішніх та зовнішніх факторів, проходить через кризу ідентичності та формує основу для подальшого розвитку особистості.

Висновок по розділу 1.

1. 1. Самосвідомість – це складний психологічний термін, який описує усвідомлення індивідом власного існування, характеру, думок, почуттів та дій. Це поняття є ключовим у розвитку та функціонуванні людської психіки.

Основні аспекти самосвідомості включають:

6. самоусвідомлення: особа усвідомлює свою власну ідентичність, розпізнає себе як окрему істоту, відокремлену від інших.

7. сприйняття власного тіла: самосвідомість включає в себе сприйняття власного тіла, його рухів, позиції в просторі та взаємодії з навколишнім середовищем,

8. самооцінку: це вміння оцінювати власні якості, навички, досягнення та слабкі сторони.

9. самосприйняття: особа усвідомлює свої власні емоції, думки та почуття, що відіграє важливу роль у формуванні внутрішнього світу.

10. саморегуляцію: це здатність контролювати власні дії та реакції в різних ситуаціях.

Самосвідомість розвивається протягом всього життя, починаючи від раннього дитинства і до старечого віку. Цей процес впливає на різні аспекти життя людини, такі як самореалізація, міжособистісні стосунки, професійний розвиток та загальне самопочуття. Важливо враховувати, що самосвідомість може бути різною для кожної людини і змінюватися в різних життєвих періодах.

Я-концепція виступає як активний початок, виконуючи різні функціонально-рольові аспекти в психології. До них відносяться:

7. самовизначення:

– Я-концепція допомагає індивіду розуміти власні характеристики, ідентичність та роль у світі.

8. самооцінка:

– вона визначає внутрішню оцінку себе, включаючи усвідомлення своїх сильних та слабких сторін, досягнень і невдач.

9. саморегуляція:

– Я-концепція впливає на здатність контролювати власну поведінку, реакції та вибори, щоб досягти поставлених цілей.

10. соціальна взаємодія:

– вона визначає, як особа сприймає своє місце в соціальних відносинах та як взаємодіє з іншими людьми,

11. рольова ідентифікація:

– Я-концепція впливає на те, як особа визначає свої ролі в різних сферах життя, таких як родина, професія, спільнота,

12. адаптація до змін:

– вона виступає як фундамент для адаптації до змін у житті, оскільки людина розвиває свою Я-концепцію відповідно до нового досвіду та викликів.

Усі ці аспекти Я-концепції взаємодіють і формують особистість людини, сприяючи розвитку її самосвідомості та взаємодії з навколишнім світом.

Визначення Р. Бернса стосовно Я-концепції вказує на розрізнення між описовою і оцінною її складовими. Це розгляд підкреслює можливість розглядати Я-концепцію як комплекс внутрішніх установок, які вбудовані в самого себе [63].

Більшість визначень Я-концепції підкреслюють наступні основні елементи установок:

– описовий аспект: описання власної особистості, фізичних характеристик, здібностей та характеру,

– оцінний аспект: оцінка власної цінності, привабливості, сильних і слабких сторін, а також досягнень і невдач,

– соціальний аспект: усвідомлення власної ролі та місця в соціальних відносинах, взаємодії з іншими людьми,

- ідентичність: сприйняття себе як унікальної індивідуальності, з якою пов'язана власна історія та досвід,
- цінності і вірування: усвідомлення власних цінностей, переконань та моральних стандартів,
- сприйняття ролей: розуміння своєї функції в різних контекстах життя, таких як родина, робота, суспільство,
- афективний аспект: емоційне відношення до власного "Я", включаючи самовизнання та емоційний комфорт.

2. Формування Я-концепції підлітка проходить через ряд стадій, кожна з яких визначається розвитком індивіда, його соціальним оточенням та внутрішнім досвідом. Ось загальний огляд стадій формування Я-концепції підлітка:

1. стадія дифузії ролей (10-13 років):
 - на цій стадії підліток ще не визначає чітко свої ролі та ідентичність,
 - він (вона) може переживати дифузю ролей, коли різні очікування суспільства, сім'ї та ровесників можуть бути неясними та невизначеними,
4. стадія кризи або комітменту (14-18 років):
 - підліток починає активно досліджувати свою ідентичність та ролі,
 - виникає глибока саморефлексія, прагнення визначити власні цінності, інтереси та переконання,
 - криза ідентичності може бути вираженою в невизначеності та переосмисленні поглядів,
5. стадія стабільності або консолідації (19 років і старше):
 - після кризи або комітменту підліток досягає більшої стабільності в своїй ідентичності,
 - йому вдається об'єднати різноманітні ролі та аспекти своєї особистості в єдину концепцію «Я»,

– формується більш чітка ідентичність, яка може бути базою для дорослого самовизначення.

Ці стадії взаємодіють із зовнішніми факторами, такими як сім'я, ровесники, освіта, культурне середовище та інші. Розуміння Я-концепції підлітка важливо для сприяння його здоровому розвитку, самовизначенню та соціальній інтеграції.

Враховуючи психологічні процеси, що лежать в основі формування Я-концепції підлітка, важливі наступні моменти:

6. ідентифікація та моделювання:

– ідентифікація з ролевими моделями: підліток починає виявляти інтерес до певних осіб чи груп, що служать для нього ролевими моделями. Це можуть бути батьки, вчителі, спортсмени чи інші впливові особистості;

– моделювання поведінки: під впливом ідентифікації підліток може намагатися наслідувати або моделювати певні риси, які йому подобаються у ролевих моделях.

7. соціальне порівняння:

– порівняння з однолітками: підліток активно порівнює себе з іншими підлітками, щоб зрозуміти, наскільки він відповідає соціальним стандартам та очікуванням;

– оцінка власної соціальної позиції: Процес порівняння допомагає підлітку сформуванню уявлення про власну соціальну позицію та роль у групі.

8. самопізнання та рефлексія:

– сприйняття власних можливостей та обмежень: підліток розвиває уявлення про власні здібності, слабкі та сильні сторони,

– рефлексія навчального досвіду: процес рефлексії допомагає підлітку зрозуміти, як його вчинки та рішення впливають на його самовизначення та відносини з іншими.

9. внутрішня саморегуляція:

– управління емоціями та стресом: розвиток навичок управління власними емоціями дозволяє підлітку ефективно впливати на власний стан та психологічний комфорт;

– формування цілей та планів: спроможність ставити цілі та розробляти плани дій допомагає підлітку усвідомлено керувати своїм життям.

10. автономія та самостійність:

– формування автономності в рішеннях: підліток поступово розвиває незалежність у прийнятті важливих рішень, що впливає на його відчуття контролю над власним життям;

– створення власного життєвого сценарію: процес створення власного життєвого сценарію дозволяє підлітку визначити свої цілі та напрямки розвитку.

Ці психологічні процеси взаємодіють та сприяють формуванню стійкої та глибокої Я-концепції підлітка. Узгодження цих моментів сприяє розвитку самосвідомості та внутрішньої ідентичності в цьому важливому етапі життя.

можна визначити фактори, які сприяють позитивній я-концепції підлітка:

4. позитивне самопізнання:

– засвоєння ролі: підліток, який розуміє свої сильні та слабкі сторони, має більш позитивне ставлення до себе,

– розвиток інтересів: виявлення власних інтересів та захоплень сприяє розширенню свідомості про себе.

5. позитивне взаємодія з оточуючими:

– сприйняття підтримки: взаємодія з позитивно налаштованими батьками, вчителями та ровесниками створює відчуття підтримки та важливості,

– успішне виконання ролей: обмін досвідом у виконанні успішних ролей може допомагати підлітку позитивно сприймати себе.

6. адекватна самооцінка:

- позитивна оцінка власних можливостей: підліток здатен об'єктивно оцінювати свої здібності та досягнення;

- здатність до саморегуляції: вміння ефективно управляти своїми емоціями та стресом сприяє позитивній самооцінці.

3. Під самовизначення в психології розуміється процес формування і визначення ідентичності та життєвих цілей особистості. Це включає усвідомлення власних цінностей, переконань і ролей в суспільстві.

Самовизначення виступає детермінантою самодетермінації в період ранньої юності, і проявляються у наступних аспектах:

- сприйняття власного "Я". В цьому періоді підліток активно формує свій внутрішній світ, сприймає власні характеристики, особливості та прагне зрозуміти себе;

- автономія та незалежність. Самовизначення включає бажання бути самостійним у власних рішеннях та виборі, визначати власні цілі та шляхи їх досягнення;

- формування особистих цінностей. Підліток активно обирає та розробляє власні цінності, які визначають його ставлення до життя, взаємин з іншими та вибір життєвого шляху;

- опанування соціальних ролей. Самодетермінація включає розуміння та активне впровадження різних соціальних ролей, включаючи сімейні, навчальні та інші;

- вибір життєвого шляху. Підліток робить свій внесок у процес визначення власного життєвого напрямку, вибирає шлях навчання, професійний шлях та особистий розвиток;

- соціальна самостійність. Прагнення до незалежності від батьків та створення власного соціального кола, де підліток визначає свої власні стосунки та дружби;

- визначення власної ідентичності. Пошук внутрішньої гармонії та визначення того, що робить його унікальним серед інших;

– вплив на рішення та дії. Активна участь у власному житті, прийняття рішень на основі внутрішніх переконань та бажань, а не під впливом зовнішніх чинників;

– розвиток особистісної відповідальності. Здатність відповідати за свої дії та приймати на себе відповідальність за власний життєвий шлях;

– порівняння із суспільними стандартами. У своєму самовизначенні підліток стикається з порівнянням власних цілей та стандартів із соціально прийнятими нормами.

Психологічна детермінація і самодетермінація в період ранньої юності має свою специфіку:

– вплив соціального середовища на психологічну детермінацію. Зовнішні чинники, такі як стереотипи, очікування оточення та соціокультурний контекст, можуть визначати, як підліток сприймає себе та світ;

– внутрішній конфлікт із зовнішніми очікуваннями. Психологічна детермінація може створювати конфлікт між тим, хто очікується бути, і тим, хто особисто хоче бути.

– формування внутрішніх цінностей та власної ідентичності. Процес самодетермінації включає в себе розвиток внутрішніх цінностей, які визначають особистість та поведінку підлітка;

– вплив самопізнання на самодетермінацію. Самопізнання власних характеристик, сильних сторін та слабкостей може сприяти більш свідомому вибору та самодетермінації;

– роль самовизначення у формуванні внутрішніх мотивацій. Свідоме визначення особистих цілей та бажань допомагає формувати внутрішні мотивації для досягнення успіху.

– психологічний стрес від невідповідності внутрішнім бажанням. Конфлікт між тим, ким підліток хоче бути, і тим, чого очікують інші, може викликати психологічний стрес.

- формування внутрішньої мотивації. Самодетермінація веде до розвитку внутрішньої мотивації;
- індивідуальний розвиток та самостійність у прийнятті рішень. Процес самодетермінації сприяє індивідуальному розвитку та формуванню навичок самостійного прийняття рішень.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОСОБИСТОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ : ГЕНДЕРНИЙ АСПЕКТ

2.1 Методи та організація дослідження

Існує ряд способів як очевидних, так і неявних (у сім'ї, у дитячому садку, у школі, в соціумі) за допомогою яких хлопчикам надається більше можливостей для самостійного вирішення проблем та пізнання дійсності, тоді як над дівчатами здійснюється більш суворий контроль, та їхній досвід обмежується.

Хлопчики і дівчатка зазнають серйозного впливу цих соціальних контекстів, через що вони по-різному осмислюють світ і користуються різними стратегіями при взаємодії з цим світом. Сформована практика диференційованої за статевою ознакою соціалізації впливає на когнітивний розвиток дитини.

Кожен аспект цього впливу та їх сукупна взаємодія призводять до створення різного уявлення про світ, розвиток неоднакової компетентності та підкріплення використання різних когнітивних евристик при обробці нового досвіду.

Слід зазначити, що умови сучасного суспільства, що змінюються, ставлять під сумнів цю тенденцію. Необхідний новий підхід до аналізу традиційних культурно-історичних, моральних, теоретичних та емпіричних досліджень у галузі психологічних засад гендерного виховання та освіти особистості.

Але немає такого дослідження старшого підліткового віку, в якому не наголошувалося б, що основною потребою підлітка є прагнення зайняти певне місце у суспільстві.

Саме старшокласник починає вирішувати проблему взаємин себе та суспільства глибше й усвідомлено, тобто. визначати себе у суспільстві та через суспільство. А це, як ми показали, можливе лише в галузі цінностей та смислів,

у контексті гендерних особливостей Я-концепції, що і вирішується в період ранньої юності як завдання особистісного самовизначення.

Тому суттєвою характеристикою особистісного самовизначення ранньої юності є аналіз гендерних особливостей, оскільки, можливо, саме вони надають вирішальний вплив на розвиток інших видів самовизначення (соціального та професійного), що ми і спробуємо дослідити у своїй роботі.

Гіпотеза дослідження полягала у тому, що гендерні особливості впливають показники особистісного самовизначення юнаків і дівчат (смысло-життєві орієнтації, самоприйняття, інтернальність).

Об'єкт дослідження – особливості особистості юнаків та дівчат

Предмет дослідження - Я-концепції та смислові життєві орієнтації у розвитку особистісного самовизначення.

Для досягнення мети дослідження та перевірки гіпотез у практичній частині роботи вирішувалися такі завдання:

1. Визначити показники з метою оцінки показників процесу особистісного самовизначення у ранній юності.
2. Дослідити змістовні характеристики Я-концепції та особистісного самовизначення юнаків та дівчат 15-16 років.
3. Виявити ступінь впливу гендерних особливостей у структурі Я-концепції на процес особистісного самовизначення юнаків та дівчат.
4. Визначити відмінності у характері зв'язку Я-концепції та особливостей особистісного самовизначення юнаків та дівчат.

Для перевірки вищезазначених припущень було проведено емпіричне дослідження у загальних закладах середньої освіти м. Дніпра, вибірка якого складалася з 100 учнів 11-х класів, віком 15-16 років. Дослідження проводилося у вересні-листопаді 2023 р. Враховуючи значення мотивації до участі в дослідженні, для отримання достовірних результатів, ми намагалися дотримуватись наступних принципів діагностики:

- а) участь у дослідженні проводилося на добровільній основі, досліджуваним роз'яснювалися причини заходів і їх значення;

б) перед переходом до безпосереднім дослідженням створено емоційно-сприятливу обстановку;

в) участь у дослідженні могла бути анонімною (у цьому випадку вказувалися лише ініціали випробуваного);

г) після обробки даних результати були доведені до відома кожного учасника дослідження (кожному ми роздавали листочки з його результатами та проводили групову консультацію щодо їх інтерпретації).

Ці організаційні заходи, дозволили підвищити достовірність одержаних результатів.

Для отримання даних про особливості розвитку Я-концепції були застосовували такі методики:

1. Методика "Особистісний диференціал" (ОД), запропонований Т. Еткінд;
2. Методика Т. Лірі "Діагностика міжособистісних відносин";
3. Тест сенсожиттєвих орієнтацій (СЖО);
4. Методика ціннісних орієнтацій М. Рокіча.
5. Методика «Рівень суб'єктивного контролю».

Тепер визначимо ті показники, за якими ми оцінювали зміст Я-концепції та особистісного самовизначення та обґрунтуємо вибір методик нашого дослідження.

На самому початку нашого дослідження ми стикаємося з тим, що відсутність єдиної теорії самовизначення в підлітковому та юнацькому віці, концепції розвитку особистісного самовизначення, позначається і на практичних дослідженнях, зокрема, на рівні об'єктивного аналізу впливу гендерних особливостей Я-концепції на розвиток особистісного самовизначення ранньої юності.

Вивчення особистісного самовизначення як психологічного явища передбачає наявність певних критеріїв з метою оцінки його змісту, тих показників, якими ми можемо будувати висновки про успішності-неуспішності його протікання.

Перше завдання, яке слід вирішити в дослідженні – це визначити показники процесу особистісного самовизначення, якими можна будувати висновки про характері його протікання.

Враховуючи, що особистісне самовизначення - це процес формування єдиної смислової системи, що має гендерні особливості Я - концепції, в якій злиті уявлення про себе та про світ, ми хочемо пов'язати успішність особистісного самовизначення з показниками свідомості життя особистості.

Основа для теоретичної та емпіричної типології смислів життя була закладена В. Франклом, який розглядав прагнення до пошуку та реалізації людиною сенсу свого життя як уроджену мотиваційну тенденцію, властиву всім людям і яка є основним двигуном поведінки та розвитку особистості [66]. Основну тезу його вчення про прагнення сенсу можна сформулювати так: людина прагне знайти сенс і відчуває фрустрацію чи вакуум, якщо це прагнення залишається нереалізованим. В. Франкл неодноразово вказував на ранній юнацький вік як на сензитивний період у пошуку сенсу свого існування.

Розвиток ідей В. Франкла призвело до створення тесту свідомості життя. Результати, одержані при факторному аналізі тесту свідомості життя, дійти висновку, що осмисленість життя перестає бути внутрішньо однорідної структурою.

Тест сенсожиттєвих орієнтацій і теорія прагнення сенсу життя У. Франкла застосовується здебільшого, починаючи з старшого юнацького віку (студентство) [66]. Можливо, застосування показників свідомості життя в нашому дослідженні до раннього юнацького віку є альтернативним.

Багато дослідників відзначають, що найбільшим досягненням цього періоду є бурхливий розвиток рефлексії - усвідомлення себе та можливих перетворень в оточенні та самому собі. Завдяки рефлексії, що розвивається, закріплюються і вдосконалюються усвідомлювані установки особистості, що набувають мотивуючої сили в організації та самоорганізації поведінки підлітка і юнака. У міру дедалі більшої представленості установок та цінностей, що розділяються особистості у рефлексивному досвіді, зростає значення впливу

власне особистісних сил розвитку таких як самооцінювання, самоприйняття, прийняття інших, соціальна спрямованість особистості, прагнення домінування, виразність інтернальності у рішеннях та діях та ін.

2.2 Аналіз результатів вивчення особливостей Я-концепції

Тепер можливим перейти до опису результатів методик, які використовувалися в дослідженні для вивчення Я-концепції та аналізу отриманих за їх допомогою результатів.

Необхідно відзначити ті показники, якими оцінювався зміст структурних складових Я-концепції.

Когнітивна складова Я-концепції (образ Я).

Показники за методикою ОД дозволяють отримати дані самоописів виразності в образі Я хлопців та дівчат 21 особистісних якостей, які відповідають трьом класичним факторам семантичного диференціалу Ч. Осгуда: оцінки, сили та активності.

Методика Т. Лірі дозволяє провести більш поглиблену діагностику тих характеристик образу Я, які стосуються міжособистісних відносин. Оцінка уявлення про себе проводиться за вісьмома шкалами, відповідними восьми типам ставлення до оточуючих: авторитарний, егоїстичний, агресивний, підозрілий, підпорядкований, залежний, доброзичливий, альтруїстичний.

Оціночна складова Я-концепції (самооцінка) виявлялася за показниками шкал методики Т. Лірі, яка відображає ступінь дружності-домінування. Також за фактором оцінки (методика ОД) ми могли судити про рівень самоповаги.

Поведінкова складова Я-концепції. Не маючи можливості безпосередньо проаналізувати поведінку піддослідних (у ході спостереження), дослідження поведінкової складової Я-концепції ми здійснювали через вивчення установок особистості, які знайшли відображення у показниках за шкалами

“Домінування-підпорядкування” та “Дружнолюбність-агресивність” (методика Т. Лірі) . Крім того, деякі характеристики Я-концепції за методикою Особистісний диференціал припускають оцінку своєї поведінки.

Методика особистісного диференціалу (ОД) розроблена за принципом семантичного диференціалу Ч. Осгуда і відображає уявлення, що сформувалися в нашій культурі, про структуру особистості.

ОД використовується у всіх випадках, коли необхідно отримати інформацію про суб'єктивні аспекти відносин випробуваного себе чи іншим людям. У цьому плані ОД із іншими категоріями психодіагностичних методів - з особистісними опитувальниками і соціометричними шкалами. Від особистісних опитувальників він відрізняється стислістю і прямою у спрямованістю на дані самосвідомості

У дослідженні кожна особистісна риса виступала окрема шкала.

1. Чинник Оцінки (О). Результати свідчать про рівень самоповаги. Високі значення цього чинника свідчать, що випробуваний приймає себе як особистість, схильний усвідомлювати себе як носія позитивних, соціально бажаних характеристик. Низькі значення вказують на критичне ставлення людини до себе, її незадоволеність власною поведінкою, рівнем прийняття самого себе.

2. Чинник Сили (С). Свідчить про розвитку вольових сторін особистості, як і усвідомлюються самим випробуваним. Його високі значення говорять про впевненість у собі, незалежність, схильність розраховувати на власні сили у важких ситуаціях. Низькі значення свідчать про недостатній самоконтроль, нездатність триматися прийнятої лінії поведінки, залежність від зовнішніх обставин та оцінок.

3. Фактор Активності (А) у самооцінках інтерпретується як свідчення екстравертованості особистості. Високі значення вказують на активність, товариськість, імпульсивність низькі – на інтравертованість, певну пасивність, спокійні емоційні реакції.

Обробка даних здійснювалася за 7-бальною шкалою. Максимальне значення кожного фактору – 3 бали, мінімальне – 3 бали.

При інтерпретації даних, отриманих за допомогою методики ЛД, завжди слід пам'ятати про те, що в них відображаються суб'єктивні, емоційно-сміслові уявлення людини про саму себе, які можуть лише частково відповідати реальному стану справ, але в рамках нашого дослідження саме вони самі собою мають першорядне значення вивчення Я-концепції.

Для виявлення відмінностей у змісті образу Я юнаків і дівчат ми використовували статистичний критерій Фішера, який використовується для порівняння вибірових величин, що належать до двох сукупностей даних, і для вирішення питання про те, чи показники статистично відрізняються достовірно один від одного. Далі було здійснено порівняння високих значень за кожним чинником – самоприйняття (самовагу), оцінка вольових якостей, екстравертованість особистості з погляду самих випробуваних.

У зв'язку з представленими результатами ясно виражено відмінності у самооцінці особистості у хлопців та дівчат. Щодо фактору оцінки, розрив між показниками становив 26%. Виявлені значення свідчать про критичніше ставлення до себе юнаків, про деяку незадоволеність власною поведінкою, рівнем прийняття себе на даний момент.

Тенденцією дівчат (48% від загальної кількості дівчат) є високе оцінювання себе, задоволеність особливостями власної особистості, переважанню у деяких завищеної самооцінки та схильності до демонстративної поведінки ($\varphi^* = 1,68, p < 0,05$).

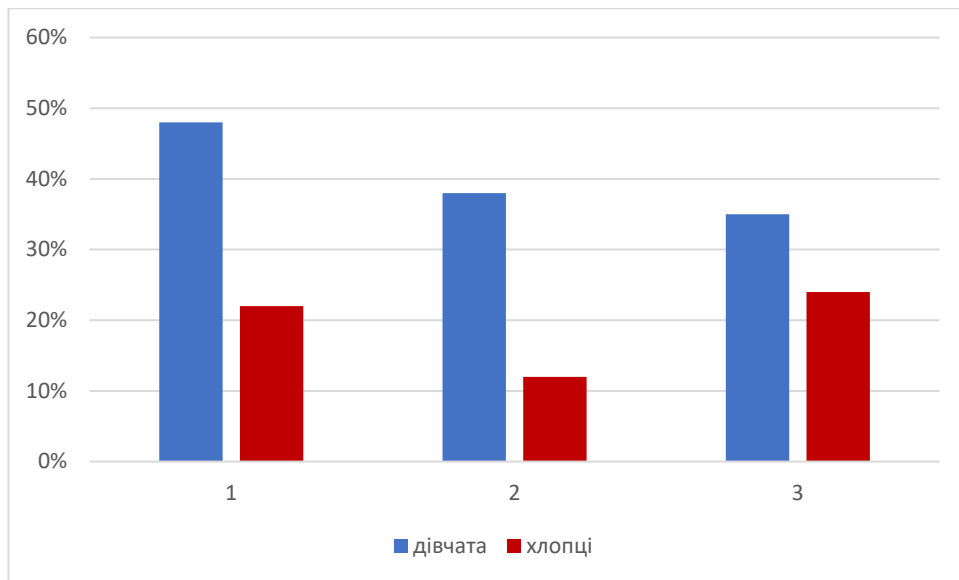


Рисунок 2.1. Співвідношення високих показників у юнаків та дівчат за методикою ОД (у відсотках)

1. Чинник Оцінки (О). Результати свідчать про рівень самоповаги.
2. Чинник Сили (С). Свідчить про розвитку вольових сторін особистості, як і усвідомлюються самим випробуваним.
3. Фактор Активності (А) у самооцінках інтерпретується як свідчення екстравертованості особистості.

Щодо фактору Сили розрив максимальних значень становить 26%, що свідчить про те, що хлопці у досліджуваному віці менш впевнені у власних силах, ніж дівчата. Здібності справлятися з труднощами нижче, вони більш залежні від зовнішніх факторів, ніж дівчата, більш критичні по відношенню до власних можливостей (12% високих показників за фактором С у хлопців, у той час як високі значення спостерігаються у 38% дівчат). Дівчата схильні до більшої впевненості у собі, незалежності від думки оточуючих, схильні розраховувати на власні сили. Дані відмінності статистично значущі ($\varphi^* = 1,65$, $p < 0,05$). Щодо фактору Активності, в середньому хлопці більш інтровертовані, ніж дівчата, схильні до позиції спостерігача, іноді байдужі до подій навколо них, стримані у прояві емоцій, проте як серед юнаків, так і дівчат

є інтроверти та екстраверти. Значних відмінностей у зв'язку з цим було виявлено (див. рис. 2.2.).

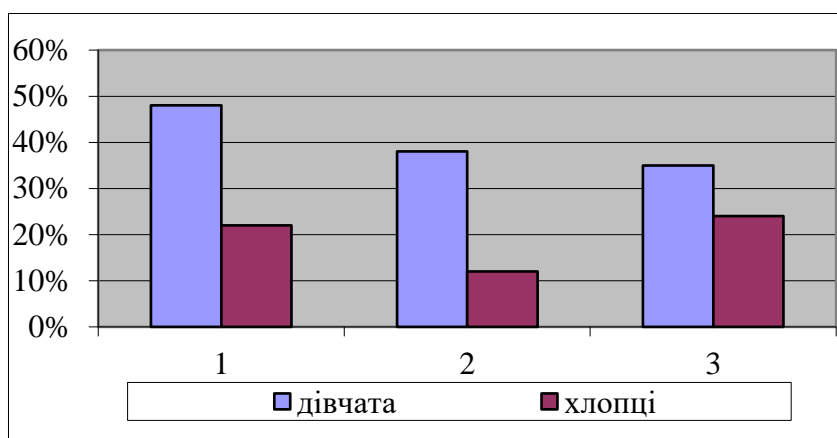


Рисунок 2.2. Середні показники юнаків та дівчат за методикою «Особистісний диференціал»

1. Чинник Оцінки (О). Результати свідчать про рівень самоповаги.

2. Чинник Сили (С). Свідчить про розвитку вольових сторін особистості, як і усвідомлюються самим випробуванним.

3. Фактор Активності (А) у самооцінках інтерпретується як свідчення екстравертованості особистості.

Загалом, за отриманими даними, дівчата схильні себе оцінювати як носіїв позитивних, соціально бажаних характеристик (доброзичливі, сумлінні та чуйні). Для хлопців характерно критичніше сприйняття себе як активних, і більш стриманих в емоційних проявах, ніж дівчата.

Отже, за результатами проведеного дослідження, можна говорити, що у досліджуваному етапі життєвого циклу перебіг процесу особистісного самовизначення в дівчат відбувається активніше, ніж в юнаків, тобто. вплив гендерних особливостей формування Я –концепції має виражену «забарвлення»

Для того, щоб виявити, наскільки хлопці та дівчата готові брати відповідальність за події, що відбуваються на себе, реально оцінювати їх як результат власної діяльності, відчувати себе активним або пасивним

учасником зовнішніх обставин, ми вирішили в нашій роботі використовувати методику дослідження рівня суб'єктивного контролю.

Ця експериментально-психологічна методика обрана у зв'язку з її характеристиками: швидкістю оцінки та ефективністю оцінки рівня суб'єктивного контролю у різних життєвих ситуаціях.

Дослідження побудовано на двох суттєво різних позиціях бачення подій, що відбуваються: інтернальна та екстернальна локалізація. Методика є опитувальник з 44 тверджень. Усі твердження, за підрахунку результатів, ділилися на групи (шкали), наприклад, шкала інтернальності, шкала інтернальності у сфері невдач тощо. Виходячи з аналізу показників за даними груп здійснювалося виявлення характеристик Я-концепції, рівня формування самовизначення та самоототожнення у підлітків.

В результаті досліджень було складено таблиці середніх значень у дівчат та юнаків за показниками інтернальності – екстернальності. На підставі первинних результатів побудовано зведену таблицю даних за методикою «Рівень суб'єктивного контролю». При наведенні результатів у вищезгаданій таблиці представлялися високі, середні та низькі виявлені емпіричні показники. За високими показниками шкал складено графік, що наочно представляє відмінності середніх показників між юнаками та дівчатами.

З даних видно, що загалом за шкалою загальної інтернальності у 48% дівчат спостерігається високий рівень суб'єктивного контролю за будь-якими значущими ситуаціями, тоді як високий рівень інтернальності спостерігається лише в 14% хлопців. Ці показники мають достовірні відмінності ($\varphi^* = 2,42$, $p < 0,01$). життя загалом. У зв'язку з цим вони мають більшу емоційну стабільність, відрізняються завзятістю, товариськістю, розвиненим самоконтролем.

Інтерналі на відміну екстерналів менш схильні підкорятися тиску інших, пручатися, коли відчувають, що ними маніпулюють, вони реагують сильніше, ніж екстернали, на втрату особистої свободи. Інтерналі більшою мірою уникають ситуаційних пояснень, ніж екстернали. Існує зв'язок високої

інтернальності з позитивною самооцінкою, з більшою узгодженістю образів реального та ідеального Я.

Слід зазначити, що ці відмінності ми враховуємо у високих показниках, що з у 86% хлопців спостерігається середній рівень інтернальності (є як інтерналів, і екстерналів).

Більшості людей властива більш менш широка варіабельність особливостей поведінки в залежності від конкретних соціальних ситуацій, і особливості суб'єктивного контролю, зокрема, можуть змінюватися в однієї і тієї ж людини в залежності від того, чи представляється їй ситуація складною або простою, приємною або неприємною.

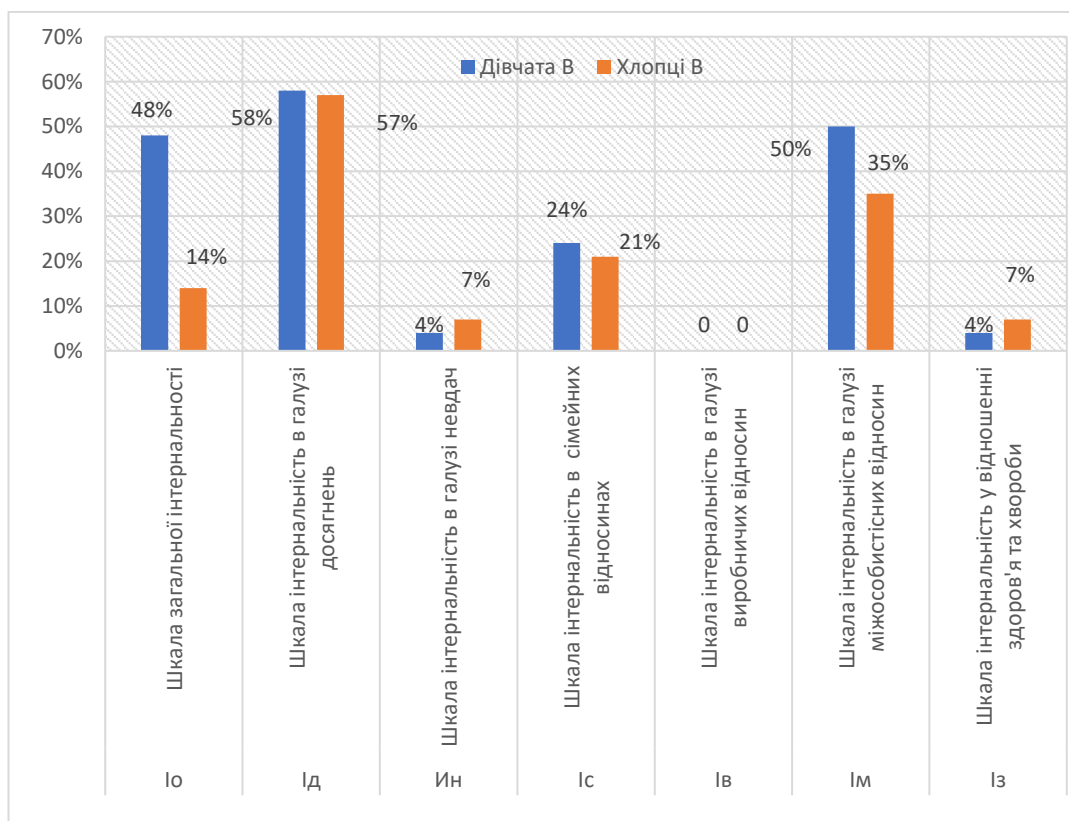


Рисунок 2.3. Гістограма високих показників інтернальності у хлопців та дівчат за методикою рівень суб'єктивного контролю у відсотках

У той же час, виходячи з результатів нашого дослідження, хлопці (54%) та дівчата (58%) більшою мірою впевнені в тому, що всі успішні події, що

приносять задоволення, розвинені за рахунок їх особистих прагнень і є їхньою заслугою (шкала шкала інтернальності у сфері досягнень). Більшість хлопців і дівчат відчують свою власну відповідальність за найважливіші для них події і за те, як складається їхнє життя в цілому, що вони здатні переслідувати свої цілі в майбутньому.

У своїх невдачах хлопці більшою, а дівчата меншою мірою, переважно звинувачують інших людей, або вважають події волею випадку, невдачі, не співвідносячи з особистісними характеристиками та специфікою сприйняття. Область міжособистісних відносин значуща як хлопців, так дівчат (вона пов'язані з тим, що спілкування є провідною характеристикою цього віку)

У відношенні до власного здоров'я, як показали результати дослідження, хлопці та дівчата у своїй більшості не замислюються про закономірності поведінки та стан здоров'я, одужання пов'язують із дією інших людей, наприклад, лікарів.

Слід зазначити, що за фактором суб'єктивного контролю в галузі сімейних відносин, досить низький відсоток інтернальності та відсутність значних відмінностей у хлопців та дівчат (21% та 24% відповідно), що свідчать швидше за все про те, що ця характеристика має розтягнуту в часі перспективність, нестійкість у прогнозуванні подій.

Таким чином, в результаті проведених досліджень за методикою «Рівень суб'єктивного контролю», можна сказати, що загалом хлопці та дівчата недооцінюють свою роль у розвитку подій, їх наявності чи відсутності. Тим не менш, проглядається лінія деякого превалювання в самооцінці дівчат, вони значно більше, у порівнянні з хлопцями, впевнені в існуванні закономірності «їх дії – події», менш акцентують увагу на їх ролі у сприятливому результаті події, як і в невдачах. Тобто, позиція дівчат в усвідомленні їхньої ролі у подіях більш статична і менш визначена кінцевим результатом. У 86% хлопців спостерігається середній рівень інтернальності (присутні риси як інтерналів, і екстерналів).

Ці характеристики збігаються з результатами за методикою «Особистісний диференціал», щодо фактору Активності, в середньому юнаки більш інтровертовані, ніж дівчата, схильні до позиції спостерігача, іноді байдужі до подій навколо них, стримані у прояві емоцій, однак як серед юнаків, так і дівчат також є інтроверти та екстраверти.

Щодо чинника Сили хлопці менш впевнені у своїх силах, ніж дівчата; здатність справлятися з труднощами вони нижче, вони більш залежні від зовнішніх чинників, ніж дівчата, більш критичні стосовно своїх можливостей. Дівчата схильні до більшої впевненості у собі, незалежності від думки оточуючих, схильні розраховувати на власні сили. Дані відмінності статистично значущі $\varphi^* = 1,65, p < 0,05$.

Щодо фактору Оцінки, виявлені значення свідчать про критичніше ставлення до себе юнаків, про деяку незадоволеність власною поведінкою, рівнем прийняття себе на даний момент. Тенденцією дівчат (48% від загальної кількості дівчат) є високе оцінювання себе, задоволеність особливостями власної особистості, переважанням у деяких завищеної самооцінки та схильності до демонстративної поведінки ($\varphi^* = 1,68, p < 0,05$).

А, щоб визначити наявність гендерних особливостей Я-концепції у показниках особистісного самовизначення в юнаків і дівчат, необхідно доповнити дослідження їх уявлення про себе, проаналізувати стиль міжособистісного поведінки, тобто. виявити переважаючий тип відносин до оточуючих у самооцінці та взаємооцінці. Для цього було використана методика Т. Лірі.

Методика створена Т. Лірі, Г. Лефорджем, Р. Сазеком у 1954 році і призначена для дослідження уявлень про себе та ідеальне «Я». За допомогою даної методики можна виявити переважний тип відносин до людей у самооцінці та взаємооцінці.

Загальне враження про людину та людину про саму себе в процесі міжособистісних відносин найчастіше визначають два фактори: домінування-підпорядкування та дружелюбність-агресивність.

Для представлення основних соціальних орієнтацій Т. Лірі розробив умовну схему як кола, розділеного на сектори. У тому колі по горизонтальній та вертикальній осях позначені чотири орієнтації: домінування-підпорядкування, дружелюбність-ворожість. У свою чергу ті сектори поділені на вісім октант - відповідно до більш приватних відносин, які певним чином орієнтовані щодо двох головних осей.

Схема Т. Лірі заснована на припущенні, що чим ближче результати випробуваного до центру кола, тим сильніший взаємозв'язок цих двох змінних. Сума балів кожної орієнтації переводиться в індекс, де домінує вертикальна (домінування-підпорядкування) або горизонтальна (дружелюбність-ворожість) осі. Відстань отриманих показників від центру кола вказує на адаптованість чи екстремальність інтерперсональної поведінки.

Під час обробки підраховується кількість відносин кожного типу.

Максимальна оцінка рівня – 16 балів, але вона поділена на чотири ступені виразності відношення:

0 - 4 бали - низька вираженість рис

5 - 8 балів - помірна вираженість характеристик

9 - 12 балів - висока вираженість характеристик

13 - 16 балів - екстремальна вираженість характеристик

В результаті проводиться підрахунок балів за кожною октантою (шкалою) за допомогою спеціального ключа до опитувальника.

За спеціальними формулами визначається показники за двома основними факторами: домінування та дружелюбність.

Домінування = $(1 - 4) + 0,7 * (8 - 2 - 4 - 6)$;

Доброзичливість = $(7 - 3) + 0,7 * (8 - 2 - 4 + 6)$.

Типи ставлення до оточуючих (шкали)

1. Авторитарний (1)
2. Егоїстичний (2)
3. Агресивний (3)
4. Підозрювальний (4)

5. Підпорядкований (5)
6. Залежний (6)
7. Доброзичливий (7)
8. Альтруїстичний (8)

Детальний опис типів відносин до оточуючих. Т. Лірі пропонував використовувати методику з метою оцінки поведінки людей, тобто. поведінки у оцінці оточуючих (“з боку”), для самооцінки, оцінки близьких людей, описи свого ідеального «Я».

Дана методика дозволяє провести більш поглиблену діагностику характеристик Я-концепції, які стосуються міжособистісних відносин. Було включено цю методику в дослідження, з урахуванням того, що у старшому підлітковому та ранньому юнацькому віці набуває важливого значення для розвитку особистості.

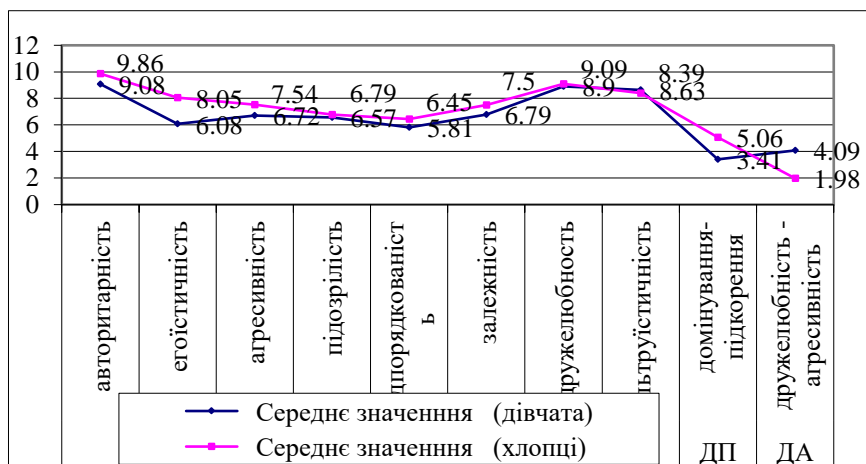


Рисунок 2.4. Графік середніх значень з октантів методики Т. Лірі

За даними методики Т. Лірі видно, що юнаки схильні приписувати собі егоїстичні риси характеру, орієнтацію він, схильність до суперництва, домінуванню, у всьому прагнуть покладатися на думку, не вміють приймати поради інших. Дівчата оцінюють себе як більш дружелюбних і менш прагнучих до домінування, ніж юнаки, вони яскравіше виражені альтруїстичні тенденції, відкритість, що свідчить про значимість спілкування як провідної

характеристики віку. Хлопці більш залежні від обставин, критичні стосовно соціальних явищ та оточуючих людей, менш емоційні у прояві почуттів, менш альтруїстичні, проте відмінності незначні, спостерігається лише тенденція до такого типу взаємодії з оточуючими.

Тепер слід перейти до встановлення зв'язку вивчених гендерних особливостей Я-концепції з ієрархією цінностей і життєвих орієнтацій.

Наступні дві методики, які було використано в дослідженні, допоможуть розкрити ціннісно – смислову природу Я – концепції, її гендерну спрямованість та подальший вплив на розвиток особистісного самовизначення ранньої юності.

У дослідженні вже зазначалось, що особистісне самовизначення у ранній юності має ціннісно-смислову природу; це активне визначення своєї позиції щодо суспільно виробленої системи цінностей, визначення на цій основі сенсу свого існування. Використання тесту сенсожиттєвих орієнтацій у нашому дослідженні допоможе нам створити більш об'єктивну картину відносин юнаків та дівчат до самих себе, свого місця у суспільстві.

Тест сенсожиттєвих орієнтацій (СЖО) є адаптованою версією тесту «Мета в житті» (Purpose-in-Life Test, PIL) Джеймса Крамбо та Леонарда Махоліка. Методика була розроблена на основі теорії прагнення до змісту та логотерапії Віктора Франкла [65] і мала на меті емпіричну валідацію низки уявлень з цієї теорії.

На підставі факторизації тест свідомості життя був перетворений на тест смисложиттєвих орієнтацій, що включає в себе, поряд із загальним показником свідомості життя, п'ять факторів, які можна розглядати як складові сенсу життя особистості . Отримані чинники розбиваються дві групи. У першу входять власне сенс життєві орієнтації: цілі в житті, насиченість життя (процес життя) і задоволеність самореалізацією (результативність життя). Неважко побачити, що ці три категорії співвідносяться з метою (майбутнім), процесом (сьогоденням) та результатом (минулим). Два фактори, що залишилися, характеризують внутрішній локус контролю, з яким, згідно з даними

досліджень, свідомість життя тісно пов'язана /74/, причому один з них характеризує загальне світоглядне переконання в тому, що контроль можливий - локус контролю-життя (керованість життя), а другий відображає віру у власну здатність здійснити такий контроль – локус контролю-Я (Я – господар життя).

Тест СЖО містить 20 пар протилежних тверджень, що відображають уявлення про фактори свідомості життя особистості. Обробка даних здійснювалася за 7-бальною шкалою відповідно до бланка-ключа до тесту. Мінімальні та максимальні значення субшкал наведені у таблиці.

Інтерпретація субшкал:

1. Цілі у житті. Бали за цією шкалою характеризують наявність чи відсутність у житті випробуваного цілей у майбутньому, які надають життю осмисленості, спрямованості та тимчасової перспективи.

2. Процес життя чи емоційна насиченість життя. Зміст цієї шкали збігається з відомою теорією у тому, що єдиний сенс життя у тому, щоб жити. Цей показник говорить про те, чи сприймає випробуваний процес свого життя як цікавий, емоційно насичений і наповнений змістом. Низькі бали за цією шкалою – ознака незадоволеності своїм життям у теперішньому.

3. Локус контролю-Я (Я – господар життя). Високі бали відповідають уявленню про себе як про сильну особистість, яка має достатню свободу вибору, щоб побудувати своє життя відповідно до своїх цілей та уявлень про її зміст. Низькі бали – людина не вірить у свої сили, можливість контролювати події власного життя.

4. Локус контролю-життя чи керованість життя. При високих балах - переконання, що людині дано контролювати своє життя, вільно приймати рішення і втілювати їх у життя. Низькі бали - фаталізм, переконаність у тому, що життя людини не підвладне свідомому контролю, що свобода вибору ілюзорна та безглуздо загадувати щось на майбутнє.

Загальний показник свідомості життя вважається підсумовуванням балів за всіма 5 субшкалами тесту СЖО.

Застосовуючи методику СЖО до раннього юнацького віку слід, з погляду, зупинитися на кількох важливих моментах.

Перше. При аналізі змісту тестових тверджень, проведеного в процесі підбору методик дослідження, була відзначена невідповідність для раннього юнацького віку тверджень за шкалою “Задоволеність самореалізацією (результативність життя)”, які відображають оцінку пройденого відрізка життєвого шляху, відчуття того, наскільки продуктивно й осмислено його частина. У процесі проведення методики СЖО у багатьох піддослідних виникали труднощі при відповідях на затвердження цієї шкали, наприклад: "Як я можу оцінити чи склалося моє життя саме тому, що я мріяв, якщо я ще й не встиг його скласти?" або “Як я можу відповісти чи досяг я успіхів у здійсненні своїх життєвих планів, якщо у мене не було ще можливостей для їх здійснення?”.

Подібні труднощі можна пояснити тим, що ранній юнацький вік - це період виникнення свідомого «Я» і лише перший етап його розвитку, активного існування. Тому цілком природно, що ще немає минулого досвіду активності свого “я”, яким можна було судити про успішність самореалізації.

У життєвому полі особистості певні психологи виділяють психологічне минуле, сучасне і майбутнє, з психологічної точки зору існуючі як досвід (у віковому аспекті як результат реалізації вікових завдань), як дієвість (саморозвиток, самопізнання) та як проект (забезпечення смислової та тимчасової перспективи) . Формування особистісної ідентичності (найближче в англійській літературі поняття до поняття самовизначення) є психологічним завданням підліткового та раннього юнацького віку; ідентичність, що формується, інтегрує всі попередні дитячі ідентифікації .

Стосовно раннього юнацького віку послідовність попередніх дитячих ідентифікацій є психологічне минуле. Власне ідентичність, що формується, охоплює психологічне сьогодні і психологічне майбутнє. Тому при розгляді особистісного самовизначення у ранній юності вважаємо обґрунтованим розглядати психологічне сьогодні та психологічне майбутнє, виключивши з

розгляду психологічне минуле, тому при цьому віку минуле (дитина) знято у теперішньому, тобто. практично у теперішньому є і теперішнє минуле.

Враховуючи перелічені вище факти, ми вважаємо обґрунтованим виключити затвердження шкали «Задоволеність самореалізацією» з характеристик особистісного самовизначення в ранній юності.

Проаналізувавши зміст тверджень тесту, ми дійшли висновку про адекватність їх застосовності в варіанті, що залишився, до ранньої юності. Побічно, допустимість проведення тесту СЖО на вибірці піддослідних віком 15-16 років підтверджується такими фактами:

а) В. Франкл стверджував, що сенс життя в принципі доступний будь-якій людині, незалежно від статі, віку, інтелекту, освіти, характеру та релігійних переконань юність - це час заклопотаності останніми питаннями [65;66];

б) у процесі тестування, питань та труднощів у юнаків та дівчат не виникало.

Таким чином, тест СЖО дозволяє оцінити такі характеристики особистісного самовизначення в ранньому юнацькому віці:

- 1) Цілі у житті.
- 2) Процес життя чи інтерес та емоційна насиченість життя.
- 3) Локус контролю-Я (Я-господар життя).
- 4) Локус контролю-життя (керованість життя.)
- 5) Свідомість життя

Саме ці показники характеризують успішність процесу особистісного самовизначення в ранній юності, надають найважливіший вплив на особистісний розвиток молодого людини.

Після первинної обробки даних та порівняння середніх величин за критерієм Фішера значних відмінностей між характеристиками процесу особистісного самовизначення хлопців та дівчат виявлено не було.

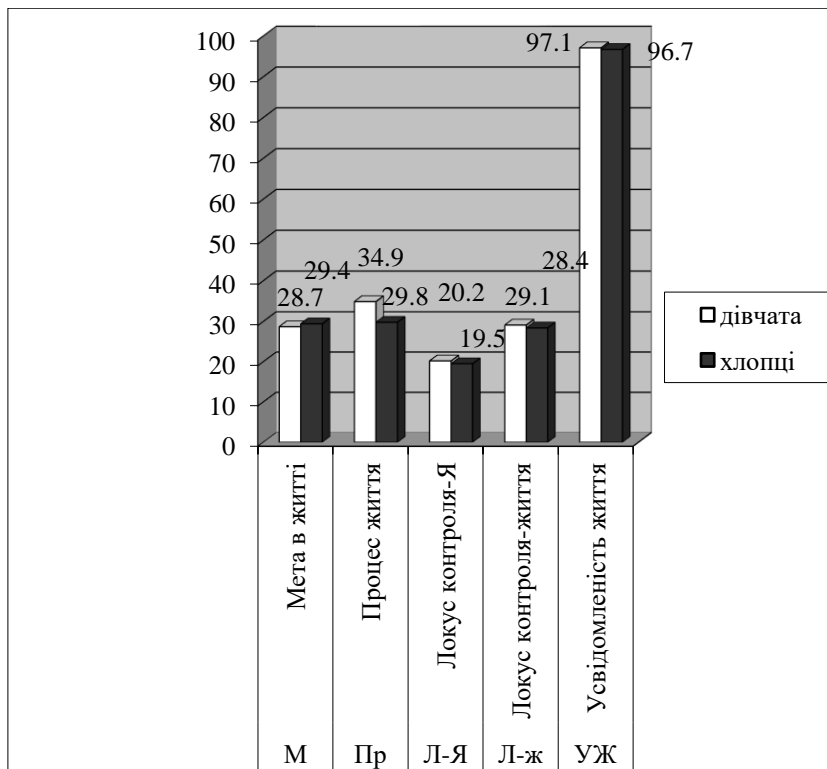


Рисунок 2.5. Гістограма відмінностей за середнім показником тесту СЖО

Однак слід зазначити, що як у юнаків, так і у дівчат домінуючим показником є субшкала Цілі, що характеризує їх як цілеспрямованих особистостей, які мають певні цілі в майбутньому, що надає їхньому життю осмисленості.

Показники по субшкалі Процес життя говорять про достатню задоволеність своїм життям, як юнаки, так і дівчата сприймають її як цікаву, емоційно насичену.

За шкалою ЛК - Ж спостерігаються середні показники як в юнаків, і дівчат, що свідчить, що вони превалює переконання у цьому, що може контролювати своє життя, приймати самостійні рішення, втілювати в життя лише частково. У той же час, спостерігається деяка залежність від зовнішніх факторів, особливо у дівчат, у юнаків інтернальність виявляється меншою мірою, що підтверджується і даними методики РСК. Показники за шкалою ЛК - Я - нижче середніх, що говорить про те, що як юнаки, так і дівчата схильні

приписувати відповідальність за все, що відбувається в житті як собі, так і вплив зовнішніх факторів, зокрема юнаки менш схильні брати на себе відповідальність за результат того, що відбувається, ніж дівчата.

Для визначення характерного змісту системи цінностей сучасних юнаків та дівчат ми також використали методику ціннісних орієнтацій М. Рокіча. Система ціннісних орієнтацій визначає змістовну сторону спрямованості особистості і становить основу її відносин до навколишнього світу, до інших людей, до себе самої, основу світогляду та ядро мотивації життєвої активності.

Методика М. Рокіча ґрунтується на прямому ранжируванні списку цінностей. М. Рокіч розрізняє два види цінностей:

а) термінальні - переконання в тому, що якась кінцева мета індивідуального існування варта того, щоб до неї прагнути

б) інструментальні - переконання в тому, що якийсь образ дій або властивість особистості є кращим у будь-якій ситуації. Цей поділ відповідає поділу на цінності-цілі та цінності-кошти.

Методика М. Рокіча містить два списки цінностей по 18 у кожному. Списки ціннісних орієнтацій видавалися випробуваним з інструкцією проранжувати запропоновані цінності з їхньої значущості у житті випробуваного. Представимо результати дослідження за методикою Рокіча.

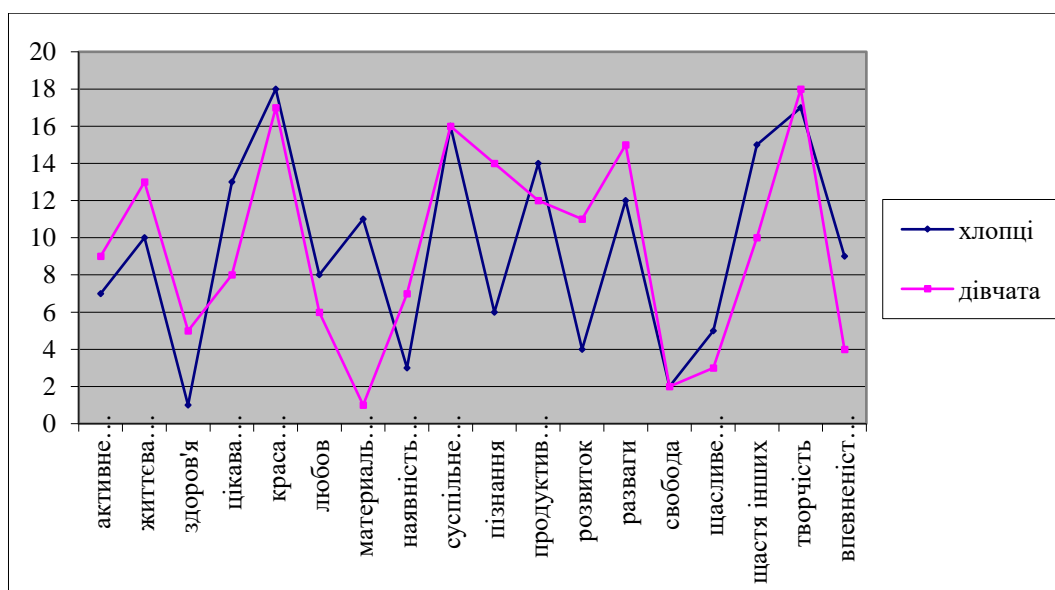


Рисунок 2.6. Графік ієрархії термінальних цінностей хлопців та дівчат

Виходячи з результатів дослідження, можна говорити, що ієрархія термінальних цінностей хлопців і дівчат частково збігаються. Для юнаків найбільш значущими є: здоров'я, наявність вірних друзів, розвиток, свобода, щасливе сімейне життя, краса природи, творчість, щастя інших, громадське визнання, продуктивне життя.

Для дівчат важливішими є: матеріально забезпечене життя, свобода, щасливе сімейне життя, впевненість у собі, любов, наявність вірних друзів, здоров'я, щастя інших, цікава робота.

З результатів дослідження так само видно серйозне ставлення обох статей до здоров'я та сім'ї, що свідчить про відносно сформовану, на даному етапі, позицію в міжособистісних відносинах. Для хлопців та дівчат значущою виступає така цінність, як свобода. У дівчат проглядається позиція егоцентризму у поняттях краси, громадського визнання. Хлопці більш пасивні у своїх поглядах, виявляють велику нетерпимість, більше значення надають вольовим якісним характеристикам. Слід зазначити, що найменш значущими як юнаків, так дівчат стали чинники: громадське визнання, творчість, краса природи. Можливо, на даному віковому етапі розвитку ці фактори дещо абстрактні, мають тимчасовий характер (крім фактору краса природи).

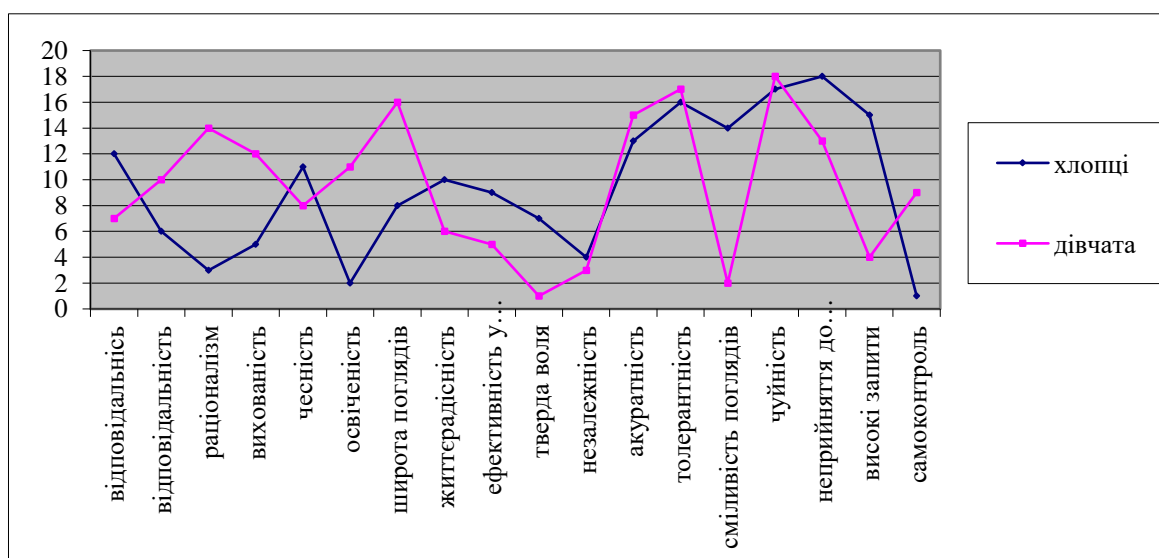


Рисунок 2.7. Порівняльні показники ієрархії інструментальних цінностей у хлопців та дівчат

Порівнюючи показники в ієрархії інструментальних цінностей у юнаків та дівчат, можна відзначити відмінності, що було підтверджено і коефіцієнтом кореляції Спірмена – відсутність достовірного зв'язку, тоді як система термінальних цінностей загалом схожа ($r=0.51$, $p<0.05$).

Як бачимо, більшість хлопців і дівчат хотіли б розвивати вольові боку своєї особистості: силу волі, витримку, впевненість; причому переважає прагнення утвердитися в м'якшому оточенні, явне бажання, щоб оточуючі стали добрішими, щирішими, співчутливішими.

Як свідчить досвід використання цієї методики тип «утвердитися самому більш м'якому оточенні» є найпоширенішим серед людей різного віку.

Визначаючи високі ранги показниками «пізнання», «продуктивне життя», юнаки прагнуть реалізувати їх, спираючись на раціоналізм, самоконтроль, освіту, незалежність у поглядах, вихованість.

Дівчата у досягненні своїх цілей розраховують на тверду волю, незалежність, ефективність у справах, життєрадісність, «високі запити».

Слід зазначити, що менш значущими як юнаків, так дівчат стали показники: толерантність, чуйність, акуратність, що, можливо, свідчить про неактуальності цих характеристик цьому етапі.

При обговоренні результатів тестування з активної реакції багатьох хлопців та дівчат можна зробити висновок, що виявлений факт справді має місце. Ця методика дозволяє, з погляду, звернути увагу юнаків і дівчат на усвідомлення можливості розриву, неадекватності суб'єктивного ставлення до собі реального стану справи. Рефлексія змісту свого образу Я «з боку» може послужити точкою опори для подальшого саморозвитку та самовиховання.

Отже, тепер можна перейти до розгляду виділених показників особистісного самовизначення - смисло-життєвих орієнтацій, ступеня їхньої значущості, особливостей Я-концепції, рівня суб'єктивного контролю. За отриманими даними можна говорити про те, що показники свідомості життя (тест СЖО) тісно пов'язані з деякими характеристиками Я-концепції – самооцінкою (рівень прийняття себе) та силою (що відображає вольові

сторони особистості), отриманими за методикою особистісний диференціал ($r = 0,68, p < 0,01; r = 0,54, p < 0,05$), тобто. вони знаходяться один з одним у значних причинно-наслідкових зв'язках.

Таблиця 2.1.

Матриця лінійних кореляцій між показниками Я-концепції та СЖО (дівчата)

Шифр	Назва шкали	Мета	ЛК-Я	S	ЛК-Ж
1	самостійний	0,401	0,518	0,322	0,444
2	незалежний	0,377	0,435	0,372	0,380
3	фактор Сили	0,436	0,368	0,275	0,349
4	чарівний	0,345	0,331	0,390	0,303
5	інтелект	0,354	0,326	0,262	0,362
6	егоїстичний	0,342	0,338	0,204	0,314
7	домінування	0,333	0,291	0,242	0,270
8	збудженість	0,321	0,295	0,203	0,264
9	рішучий	0,299	0,335	0,273	0,198
10	самоконтроль	0,306	0,270	0,213	0,185
11	підозрілий	-0,234	-0,264	-0,379	-0,203
12	фактор Оцінки	0,235	0,225	0,434	0,320
13	поступливий	0,271	0,215	0,203	0,096
14	чесний	0,215	0,239	0,291	0,218
15	сумлінний	0,184	0,238	0,402	0,218
16	агресивний	-0,182	-0,115	-0,304	-0,123
17	альтруїстичний	0,216	0,220	0,291	0,193

Для числа ступенів свободи 20 граничне значення коефіцієнта лінійної кореляції Пірсона $r = 0,444$ за рівня значущості 5%; $r = 0,561$ за рівня значущості 1%.

Таблиця 2.2.

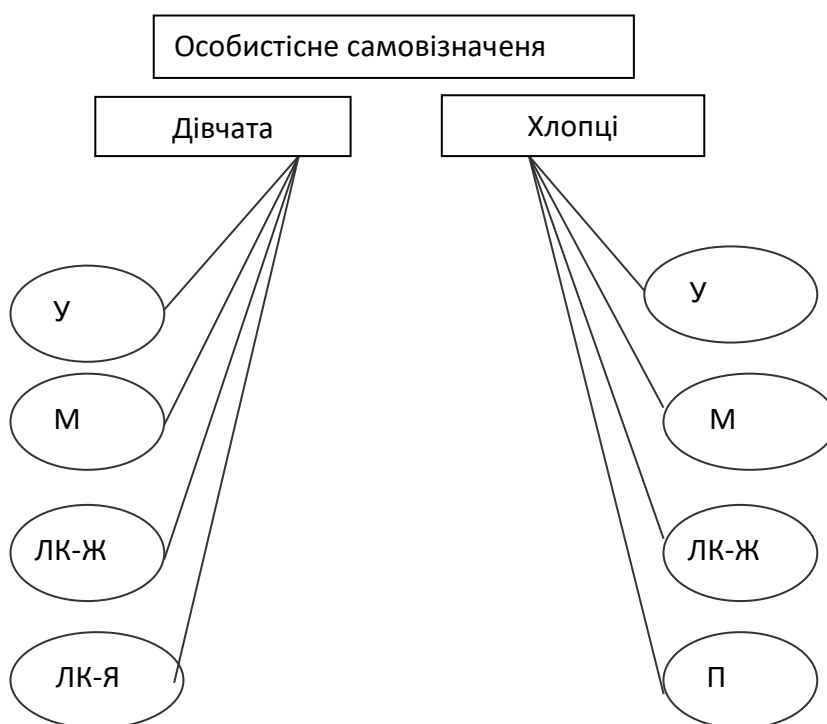
Матриця лінійних кореляцій між показниками Я-концепції та особистісного самовизначення (хлопці)

Шифр	Назва шкали	ЛК-Ж	ЛК-Я	М	S
1	2	3	4	5	6
17	впевнений	0,560	0,466	0,530	0,453
12	енергійний	0,512	0,541	0,389	0,366
28	сміливий	0,429	0,461	0,420	0,403
13	справедливий	0,460	0,459	0,371	0,428
О	фактор Оцінки	0,531	0,378	0,554	0,354
10	чуйний	0,450	0,409	0,347	0,361
7	добрий	0,415	0,399	0,371	0,353
26	імпульсивний	-0,415	-0,409	-0,374	-0,269
36	самоконтроль	0,408	0,386	0,369	0,271
С	фактор Сили	0,541	0,378	0,221	0,361
20	самостійний	0,402	0,384	0,281	0,315
л1	авторитарний	0,328	0,335	0,285	0,291
9	діяльний	0,333	0,312	0,295	0,281
32	дипломатичний	0,322	0,318	0,301	0,291
1	чарівний	0,215	0,224	0,431	0,318
22	відкритий	0,281	0,254	0,293	0,324
24	емоції. стійкість	0,215	0,218	0,198	0,332
37	збудженість	0,235	0,254	0,321	0,273

Для числа ступенів свободи 14 граничне значення коефіцієнта лінійної кореляції Пірсона $r = 0,641$ за рівня значущості 5%; $r = 0,514$ за рівня значимості 1%.

Однак у дослідженні цікавим було не підтвердження належності виділених показників методики СЖО до різних психологічних явищ, а ступінь значущості впливу кожного з цих показників на процес особистісного самовизначення, успішність розвитку особистості в ранньому юнацькому віці.

Смислове зміст структури особистісного самовизначення визначається тими показниками, які максимально корелюють із нею, тобто. мають найбільшу значимість.



де

У – усвідомленість життя

Мета – мета в житті

Л-Я - локус контролю-Я

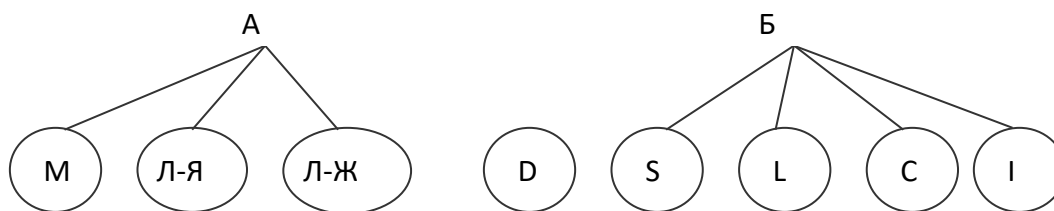
ЛК-Ж - локус контролю-життя

П - процес життя

Отже, можна дійти висновку про те, що виділені показники особистісного самовизначення виявляють тісний взаємозв'язок, у своїй сукупності визначаючи успішність розвитку особистості ранньому юнацькому віці.

Тепер слід дослідити гендерну природу відмінностей кожного з цих показників за рівнем його впливу на особистісне самовизначення в ранній юності, успішність розвитку особистості цей період.

Дівчата



Ж - локус контролю-життя

С - самоконтроль (особистісний диференціал)

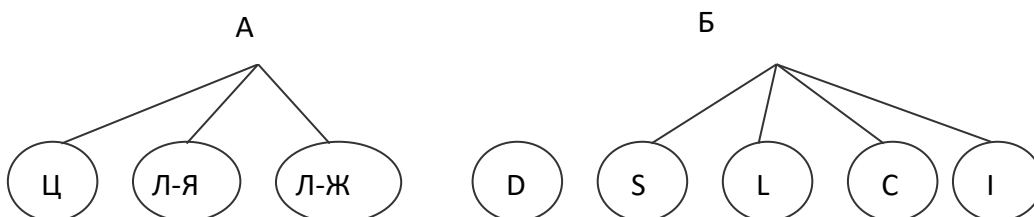
П - процес життя

І - інтернальність (рівень суб'єктивного контролю)

Д - прагнення домінування (Т. Лірі)

Фактор А – усвідомленість життя, фактор Б – соціально-психологічна адаптація

Юнаки



Ц - цілі у житті

S - самоприйняття (особистісний диференціал)

Л-Я - локус контролю-Я

L - прийняття інших (РСК)

ЛК-Ж - локус контролю-життя

С - самоконтроль (особистісний диференціал)

П – процес життя І – інтернальність (рівень суб'єктивного контролю)

Д - прагнення домінування (Т. Лірі)

Фактор А – свідомість життя, фактор Б – соціально-психологічна адаптація

Отже, на основі рушійних сил розвитку особистості в ранньому юнацькому віці було визначено показники особистісного самовизначення:

- 1) наявність цілей у житті (мети у житті);
- 2) загальне світоглядне переконання в тому, що людині дано контролювати своє життя, вільно приймати рішення та втілювати їх у життя (локус контролю – життя);
- 3) віра у власну можливість здійснити такий контроль (локус контролю-Я);
- 4) прийняття себе як особистості, схвалення себе в цілому та позитивна самооцінка (самоприйняття).

В результаті проведеного кореляційного аналізу були виявлені гендерні особливості деяких змістовних характеристик Я-концепції з показниками особистісного самовизначення.

Причому для хлопців найбільш значущим для особистісного самовизначення є загальне світоглядне переконання, що людині дана можливість контролювати своє життя, а для дівчат найбільш значущою для успішності особистісного самовизначення є наявність у своєму житті цілей у майбутньому. Мабуть тут виявляються відмінності у характері устремлень: юнаки схильні до “філософствування”, міркуванню на абстрактні теми, ніж дівчата, устремління яких частіше мають більш практичний, конкретний характер.

На успішність особистісного самовизначення дівчат у ранньому юнацькому віці значний вплив має усвідомлення себе як самостійної, незалежної від думки оточуючих, самооцінка розвитку вольових сторін своєї особистості, своєї привабливості та інтелектуального розвитку. Успішність особистісного самовизначення дівчат передбачає приписування собі певних егоїстичних рис характеру, спрямованості він, схильності до суперництва і прагнення домінування і успіху.

Для хлопців успішність особистісного самовизначення пов'язана з усвідомленням себе як впевненої в собі людини, енергійної, діяльної, що

володіє певними діловими якостями: сміливість, схильність до ризику, підприємливість, стриманість, розважливість, дипломатичність, розважливість. Також має місце значущість розвитку емоційно-вольових сторін своєї особистості – самоконтроль та самодисципліна, емоційна стійкість.

Відмінності між хлопцями та дівчатами у змістовних характеристиках Я-концепції, що впливають на їх особистісне самовизначення, виявляється у ступені значимості групи позитивних, соціально бажаних особистісних властивостей: для юнаків, більшу значущість, ніж для дівчат, в особистісному самовизначенні, усвідомлює себе як носій таких позитивні характеристики як справедливість, чуйність, доброта.

Порівняльний аналіз даних отриманих щодо відмінностей у змісті характеристик Я-концепції хлопців і дівчат і даних значимості певних характеристик Я-концепції для успішності особистісного самовизначення виявив таку цікаву закономірність: як дівчат і хлопців має місце зниження самооцінок ступеня виразності тих особистісних якостей які впливають на їх особистісне самовизначення.

Психологічна інтерпретація цього феномена, з погляду, може у тому, що найзначніші особистісні характеристики задля успішності особистісного самовизначення усвідомлюються як менш виражені у своїй особистості з урахуванням завдання її подальшого розвитку, тобто. відбувається зниження оцінки рівня розвитку значущої якості у своїй особистості для можливості його розвитку у перспективному майбутньому

В результаті проведеного дослідження був виявлений зв'язок гендерних особливостей деяких змістовних характеристик Я-концепції з показниками самовизначення особистості. Отже, гіпотеза у тому, що гендерні особливості впливають показники Я – концепції і процесом успішного особистісного самовизначення підтвердилася.

Висновок по розділу 2.

1. Було проведене емпіричне дослідження у загальних закладах середньої освіти м. Дніпра, вибірка якого складалася з 100 учнів 11-х класів, віком 15-16 років. Дослідження проводилося у вересні-листопаді 2023 р. Враховуючи значення мотивації до участі в дослідженні, для отримання достовірних результатів, ми намагалися дотримуватись наступних принципів діагностики:

а) участь у дослідження проводилося на добровільній основі, досліджуваним роз'яснювалися причини заходів і їх значення;

б) перед переходом до безпосереднім дослідженням створено емоційно-сприятливу обстановку;

в) участь у дослідженні могла бути анонімною (у цьому випадку вказувалися лише ініціали випробуваного);

г) після обробки даних результати були доведені до відома кожного учасника дослідження (кожному ми роздавали листочки з його результатами та проводили групову консультацію щодо їх інтерпретації).

Ці організаційні заходи, дозволили підвищити достовірність одержаних результатів.

Для отримання даних про особливості розвитку Я-концепції були застосовували такі методики:

1. Методика «Особистісний диференціал» (ОД);

2. Методика Т. Лірі «Діагностика міжособистісних відносин»;

3. Тест сенсожиттєвих орієнтацій (СЖО);

4. Методика ціннісних орієнтацій М. Рокіча.

5. Методика «Рівень суб'єктивного контролю».

6. Методи математичної статистики (коефіцієнтом кореляції Спірмена, коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона).

суттєвою характеристикою особистісного самовизначення ранньої юності є аналіз гендерних особливостей, оскільки, можливо, саме вони надають

вирішальний вплив на розвиток інших видів самовизначення (соціального та професійного), що ми і спробуємо дослідити у своїй роботі.

Гіпотеза дослідження полягала у тому, що гендерні особливості впливають показники особистісного самовизначення юнаків і дівчат (смысло-життєві орієнтації, самоприйняття, інтернальність).

Об'єкт дослідження – особливості особистості юнаків та дівчат

Предмет дослідження - Я-концепції та смислові життєві орієнтації у розвитку особистісного самовизначення.

Для досягнення мети дослідження та перевірки гіпотез у практичній частині роботи вирішувалися такі завдання:

1. Визначити показники з метою оцінки показників процесу особистісного самовизначення у ранній юності.
2. Дослідити змістовні характеристики Я-концепції та особистісного самовизначення юнаків та дівчат 15-16 років.
3. Виявити ступінь впливу гендерних особливостей у структурі Я-концепції на процес особистісного самовизначення юнаків та дівчат.
4. Визначити відмінності у характері зв'язку Я-концепції та особливостей особистісного самовизначення юнаків та дівчат.

Для перевірки вищезазначених припущень було проведено емпіричне дослідження у загальних закладах середньої освіти м. Дніпра, вибірка якого складалася з 100 учнів 11-х класів, віком 15-16 років. Дослідження проводилося у вересні-листопаді 2023 р. Враховуючи значення мотивації до участі в дослідженні, для отримання достовірних результатів, ми намагалися дотримуватись наступних принципів діагностики:

а) участь у дослідженні проводилося на добровільній основі, досліджуваним роз'яснювалися причини заходів і їх значення;

б) перед переходом до безпосереднім дослідженням створено емоційно-сприятливу обстановку;

в) участь у дослідженні могла бути анонімною (у цьому випадку вказувалися лише ініціали випробуваного);

г) після обробки даних результати були доведені до відома кожного учасника дослідження (кожному ми роздавали листочки з його результатами та проводили групову консультацію щодо їх інтерпретації).

2. У зв'язку з представленими результатами ясно виражено відмінності у самооцінці особистості у хлопців та дівчат. Щодо фактору оцінки, розрив між показниками становив 26%. Виявлені значення свідчать про критичніше ставлення до себе юнаків, про деяку незадоволеність власною поведінкою, рівнем прийняття себе на даний момент.

Тенденцією дівчат (48% від загальної кількості дівчат) є високе оцінювання себе, задоволеність особливостями власної особистості, переважанням у деяких завищеної самооцінки та схильності до демонстративної поведінки ($\varphi^* = 1,68, p < 0,05$).

Загалом, за отриманими даними, дівчата схильні себе оцінювати як носіїв позитивних, соціально бажаних характеристик (доброзичливі, сумлінні та чуйні). Для хлопців характерно критичніше сприйняття себе як активних, і більш стриманих в емоційних проявах, ніж дівчата.

Отже, за результатами проведеного дослідження, можна говорити, що у досліджуваному етапі життєвого циклу перебіг процесу особистісного самовизначення в дівчат відбувається активніше, ніж в юнаків, тобто. вплив гендерних особливостей формування Я –концепції має виражену «забарвлення».

В результаті проведених досліджень за методикою «Рівень суб'єктивного контролю», можна сказати, що загалом хлопці та дівчата недооцінюють свою роль у розвитку подій, їх наявності чи відсутності. Тим не менш, проглядається лінія деякого превалювання в самооцінці дівчат, вони значно більше, у порівнянні з хлопцями, впевнені в існуванні закономірності «їх дії – події», менш акцентують увагу на їх ролі у сприятливому результаті події, як і в невдачах. Тобто, позиція дівчат в усвідомленні їхньої ролі у подіях більш

статична і менш визначена кінцевим результатом. У 86% хлопців спостерігається середній рівень інтернальності (присутні риси як інтерналів, і екстерналів).

За шкалою локус контролю - життя спостерігаються середні показники як в юнаків, і дівчат, що свідчить, що вони превалює переконання у цьому, що може контролювати своє життя, приймати самостійні рішення, втілювати в життя лише частково. У той же час, спостерігається деяка залежність від зовнішніх факторів, особливо у дівчат, у юнаків інтернальність виявляється меншою мірою, що підтверджується і даними методики рівень суб'єктивного контролю. Показники за шкалою контролю - Я - нижче середніх, що говорить про те, що як юнаки, так і дівчата схильні приписувати відповідальність за все, що відбувається в житті як собі, так і вплив зовнішніх факторів, зокрема юнаки менш схильні брати на себе відповідальність за результат того, що відбувається, ніж дівчата.

З результатів дослідження так само видно серйозне ставлення обох статей до здоров'я та сім'ї, що свідчить про відносно сформовану, на даному етапі, позицію в міжособистісних відносинах. Для хлопців та дівчат значущою виступає така цінність, як свобода. У дівчат проглядається позиція егоцентризму у поняттях краси, громадського зізнання. Хлопці більш пасивні у своїх поглядах, виявляють велику нетерпимість, більше значення надають вольовим якісним характеристикам.

При обговоренні результатів тестування з активної реакції багатьох хлопців та дівчат можна зробити висновок, що виявлений факт справді має місце. Ця методика дозволяє, з погляду, звернути увагу юнаків і дівчат на усвідомлення можливості розриву, неадекватності суб'єктивного ставлення до собі реального стану справи. Рефлексія змісту свого образу Я «з боку» може послужити точкою опори для подальшого саморозвитку та самовиховання.

Отже, на основі рушійних сил розвитку особистості в ранньому юнацькому віці було визначено показники особистісного самовизначення:

- 1) наявність цілей у житті (мети у житті);

2) загальне світоглядне переконання в тому, що людині дано контролювати своє життя, вільно приймати рішення та втілювати їх у життя (локус контролю – життя);

3) віра у власну можливість здійснити такий контроль (локус контролю-Я);

4) прийняття себе як особистості, схвалення себе в цілому та позитивна самооцінка (самоприйняття).

В результаті проведеного кореляційного аналізу були виявлені гендерні особливості деяких змістовних характеристик Я-концепції з показниками особистісного самовизначення.

Порівняльний аналіз даних отриманих щодо відмінностей у змісті характеристик Я-концепції хлопців і дівчат і даних значимості певних характеристик Я-концепції для успішності особистісного самовизначення виявив таку цікаву закономірність: як дівчат і хлопців має місце зниження самооцінок ступеня виразності тих особистісних якостей які впливають на їх особистісне самовизначення.

В результаті проведеного дослідження був виявлений зв'язок гендерних особливостей деяких змістовних характеристик Я-концепції з показниками самовизначення особистості. Отже, гіпотеза у тому, що гендерні особливості впливають на показники Я – концепції і процесом успішного особистісного самовизначення підтвердилася.

РОЗДІЛ 3 ТРЕНІНГ РОЗВИТКУ Я-КОНЦЕПЦІЇ ТА УСПІШНОСТІ ОСОБИСТІСНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ В АСПЕКТІ ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ

3.1. Мета, принципи та критерії ефективності проведення тренінгу розвитку Я-концепції та успішності особистісного самовизначення в аспекті гендерних особливостей

Тренінг - це систематичний та організований процес, спрямований на навчання, розвиток навичок, отримання нових знань, а також формування та вдосконалення певних навичок чи компетенцій.

Метою тренінгу є сприяння особистісному росту та розвитку учасників, а також формування здорового, усвідомленого та стабільного Я-концепту. Зазначені аспекти мають бути спрямовані на забезпечення психологічного благополуччя, самоприйняття та успішної реалізації особистості, враховуючи гендерні особливості.

При проведенні тренінгу необхідно врахувати культурну різницю для забезпечення тренінгу, який відповідає різноманітності гендерних ролей у різних культурних контекстах, сприяти розвитку учасників у напрямку критичного мислення щодо гендерних стереотипів та їх впливу на Я-концепцію.

До основних принципів тренінгу можна віднести:

1. індивідуалізація: тренінг повинен надавати можливість кожному учаснику розкрити власні потреби, цінності та цілі,
2. гендерна інклюзія: врахування різниць у гендерних ролях та соціокультурних вимірах, щоб кожен учасник мав можливість вільно вибрати свій шлях розвитку,
3. емпатія та підтримка: створення емоційно підтримливого середовища, де учасники можуть ділитися своїми думками та відчуттями без суджень,

4. активна участь: залучення учасників до активної участі в процесі навчання та практичних вправах для поглиблення засвоєних навичок.

5. системний підхід: розгляд аспектів особистісного розвитку в комплексі, враховуючи взаємозв'язок між різними сферами життя,

6. співпраця та групова динаміка: стимулювання співпраці між учасниками для обміну досвідом та підтримки один одного в процесі особистісного розвитку,

7. технологічна інноваційність: використання сучасних технологій для покращення доступності та ефективності тренінгу, зокрема, можливість віртуального навчання та онлайн-ресурси.

До критерії ефективності тренінгу можна віднести:

1. зміни в я-концепції: виявлення позитивних змін у свідомості учасників стосовно власної особистості та самовизначення,

2. розвиток емоційного інтелекту: покращення умінь управляти власними емоціями та взаємодіяти з емоціями інших,

3. стійкість змін: оцінка стійкості отриманих навичок та позитивних змін у поведінці учасників тренінгу,

4. гендерна рівність: підтвердження та сприяння гендерній рівності в усіх аспектах життя учасників,

5. успішна самореалізація: визначення рівня досягнення особистих та професійних цілей після завершення тренінгу,

6. доступність та рівність можливостей: забезпечення рівного доступу до тренінгу для різних груп населення, включаючи врахування фізичних обмежень та особливостей,

7. формування співтовариства: створення взаємопідтримуючого співтовариства, де учасники можуть продовжувати обмінюватися досвідом та отримувати підтримку після завершення тренінгу,

8. оцінка задоволення та здоров'я: врахування рівня задоволення учасників від тренінгу та оцінка впливу на їх фізичне та психічне здоров'я,

9. застосування набутих навичок: оцінка конкретних ситуацій, де учасники можуть успішно використовувати набуті навички у реальному житті.

Цей підхід спрямований на створення глибокого і збалансованого розвитку особистості, враховуючи індивідуальні та гендерні особливості кожного учасника.

Таким, чином тренінг розвитку Я-концепції та особистісного самовизначення в аспекті гендерних особливостей є комплексним інструментом для стимулювання особистісного зростання учасників. Мета тренінгу полягає в сприянні формуванню стійкої та позитивної Я-концепції, враховуючи гендерні аспекти.

Принципи тренінгу, включаючи індивідуалізацію, гендерну інклюзію, емпатію, активну участь та системний підхід, сприяють створенню ефективного навчального середовища. Додаткові аспекти, такі як культурна чутливість, розвиток критичного мислення, співпраця, технологічна інноваційність та рівні можливості, доповнюють ці принципи, роблячи тренінг адаптованим та доступним для різноманітних учасників.

Критерії ефективності визначаються змінами в Я-концепції, розвитком емоційного інтелекту, стійкістю змін, гендерною рівністю, успішною самореалізацією, доступністю та рівними можливостями. Впровадження цих критеріїв дозволяє вимірювати та оцінювати ефективність тренінгу в контексті гендерних особливостей.

В цілому, тренінг спрямований на те, щоб надати учасникам інструменти для розвитку своєї особистості в умовах гендерної різноманітності та стимулювати їх досягнення особистих та професійних цілей.

3.2. Елементи тренінгу розвитку Я-концепції та успішності особистісного самовизначення в аспекті гендерних особливостей

До основних елементів тренінгу розвитку Я-концепції та успішності особистісного самовизначення в аспекті гендерних особливостей можна віднести:

1. вступ та ознайомлення: проведення вступного сеансу для знайомства учасників, пояснення мети тренінгу та встановлення правил.

Вступ та ознайомлення може включати в себе:

– вітання та знайомство: учасники збираються в зручному для спілкування приміщенні, ведучий вітає кожного окремо, створюючи атмосферу відкритості та комфорту. забезпечується дружелюбна атмосфера для позитивного початку тренінгу,

– пояснення мети та очікувань: ведучий висвітлює мету тренінгу: розвиток я-концепції та самовизначення, з фокусом на гендерних особливостях, пояснює, як цей тренінг може сприяти особистісному зростанню та розвитку.

– огляд програми та структури: ведучий надає загальний огляд програми тренінгу, розкриваючи основні теми, методи та інструменти, які будуть використовуватися - це допомагає учасникам розуміти, що вони можуть очікувати та як вони будуть взаємодіяти під час навчання,

– визначення очікувань учасників: учасникам надається можливість поділитися своїми очікуваннями від тренінгу - це дозволяє підлаштувати програму під індивідуальні потреби та сподівання групи,

– установа правил та зобов'язань: ведучий роз'яснює правила та очікування щодо участі, створюються основні правила спілкування та конфіденційності для забезпечення безпеки та відкритості в групі,

– інформація про ведучого та команду: ведучий представляє себе та членів тренінгової команди, описуючи їхні досвід та кваліфікацію - це сприяє встановленню довіри та створенню емоційне середовища, яке підтримує,

- льодовиковий трюк або енергетична розминка: застосування короткої енергетичної розминки чи льодовикового трюку для полегшення переходу до активного навчання, створення позитивного емоційного настрою,
- питання та відповіді: ведучий відкриває форум для питань та відповідей, надаючи учасникам можливість прояснити будь-які невизначеності або висловити додаткові побажання.

В результаті цього етапу, учасники повинні відчувати занурення в сприятливу атмосферу, розуміти мету тренінгу та бути готовими до активної участі в процесі особистісного розвитку з урахуванням гендерних особливостей.

2. діагностика я-концепції: проведення анкетування та тестування для визначення рівня розвитку Я-концепції та самовизначення.

Діагностика Я-концепції є важливим етапом у тренінгу розвитку особистості в аспекті гендерних особливостей. Цей процес спрямований на визначення та розуміння, як учасники сприймають себе, свої ролі та цінності в контексті гендерної ідентичності. Використання анкет та тестів дозволяє отримати кількісні та якісні дані про рівень розвитку Я-концепції та самовизначення.

Кроки діагностики:

- розробка анкети, яка включає питання, спрямовані на вивчення внутрішньої гендерної ідентичності, сприйняття власного тіла, ролей та цінностей,
- спеціалізовані тести: використання спеціалізованих тестів, таких як тести самооцінки, які оцінюють різні аспекти особистості, включаючи самосвідомість та гендерну ідентичність,
- групове обговорення: організація групових обговорень, під час яких учасники можуть висловлювати свої погляди на свою гендерну ідентичність та спільно розглядати теми, пов'язані із самовизначенням,
- індивідуальні співбесіди для отримання більш детальної інформації про особистий досвід та відчуття учасників,

- аналіз результатів: систематичний аналіз зібраних даних для визначення ключових тем та тенденцій у розвитку Я-концепції учасників,
- зворотний зв'язок: надання учасникам зворотного зв'язку щодо результатів діагностики, стимулювання саморефлексії та обговорення виявлених аспектів,
- опрацювання гендерних рольових моделей: розгляд і обговорення різних гендерних рольових моделей для розширення учасниками уявлень про можливі варіанти самовизначення,
- розробка персоналізованих планів розвитку: на основі отриманих даних розробка індивідуальних планів розвитку для кожного учасника, спрямованих на покращення Я-концепції та самовизначення.

Діагностика Я-концепції створює фундамент для ефективного тренінгу, надаючи учасникам можливість усвідомити свою гендерну ідентичність та визначити напрямки для особистісного розвитку в аспекті гендерних особливостей.

3. семінари та лекції: презентація теоретичних аспектів гендерної психології, концепції особистості та ролі гендеру в самовизначенні.

Визначення Тем:

- організація семінарів та лекцій за визначеними темами, такими як «основи гендерної психології», «концепції особистості» та «роль гендеру в самовизначенні»,
- експертна інформація: надання знань з гендерної психології, включаючи теорії розвитку особистості та ключові концепції гендерних ролей.
- кейс-стаді та реальні приклади: використання кейс-стаді та конкретних прикладів для демонстрації теоретичних аспектів у практичних ситуаціях,
- активність учасників: залучення учасників до обговорення та аналізу концепцій, щоб забезпечити активне вивчення матеріалу,

- гостьові та експертні лекції: запрошення гостей, які можуть поділитися своїм досвідом та експертними знаннями в галузі гендерної психології,
- дискусії та питання-відповіді: організація дискусійних сесій та сесій питань-відповідей для вирішення невизначеностей та роз'яснення ключових питань,
- мультимедійні ресурси: використання мультимедійних ресурсів, таких як слайди, відео та аудіо, для наочного представлення матеріалу,
- рефлексія та зворотний зв'язок: створення моментів рефлексії, де учасники можуть обговорити свої власні думки та враження від навчання,
- групові вправи: впровадження групових вправ, які допомагають учасникам застосовувати теоретичні знання у власному контексті,
- оцінка розуміння: проведення коротких тестів для визначення рівня розуміння учасників.

Ці елементи сприяють не лише передачі теоретичних знань, але й створенню важелів для їх практичного використання у розвитку особистості з урахуванням гендерних особливостей.

4. групові дискусії: організація групових обговорень на теми гендерної рівності, стереотипів та їх впливу на самовизначення.

Групові дискусії в тренінгу є ключовим елементом, спрямованим на сприяння обміну думками, досвідом та рефлексією учасників на теми гендерної рівності та стереотипів. Детальна організація групових дискусій може включати наступні кроки:

- підготовка. Визначення тем: визначення конкретних тем для обговорення, таких як гендерна рівність, ролі в сім'ї та суспільстві, стереотипи та їх вплив на самовизначення,
- розподіл учасників на малі групи, забезпечуючи різноманітність думок та досвіду у кожній групі,

- надання ресурсів: надання додаткових ресурсів, які можуть включати статті, відеоматеріали чи статистику для підтримки обговорення,
- проведення дискусії. Вступне визначення мети: зазначення мети дискусії та важливості взаємного обміну думками для розширення розуміння гендерних аспектів,
- визначення правил: встановлення правил дискусії, таких як повага до думок інших, можливість висловлювати свої думки та часові обмеження,
- стимулювання активності: провокаційні або відкриті запитання для стимулювання активного участі та розгортання дискусії,
- модерація: участь модератора, який сприяє розгортанню дискусії, вирішує конфліктні ситуації та підтримує фокус на гендерних аспектах,
- фасилітація рефлексії: завершення дискусії фасилітацією рефлексії, де учасники можуть поділитися своїми враженнями, вивченнями та новими переконаннями.
- висновок та підсумок. Систематизація думок: поєднання разом основних висновків та ідей, які виникли внаслідок групової дискусії.
- запитання для додаткового роздумів: надання учасникам питань для подальшого роздуму та викликання самостійного осмислення отриманої інформації,
- домашнє завдання: задачі або завдання, які можуть допомогти учасникам продовжити роботу над темами, обговореними під час дискусії.

Групові дискусії створюють можливість для активної участі, взаємного навчання та спільного розуміння гендерних аспектів особистісного розвитку. Цей елемент тренінгу сприяє формуванню глибокого розуміння та підтримки учасників у досягненні їхнього особистісного самовизначеності,

5. емоційна інтелігенція: тренування навичок емоційного інтелекту, сприяння відкритості до власних емоцій та розуміння їх впливу на поведінку.

Емоційна інтелігенція (EI) у контексті тренінгу:

- свідоме сприйняття емоцій: учасники тренінгу вчаться усвідомлювати та ідентифікувати свої емоції, надавати їм імена та розрізняти їх виявлення,

- розуміння емоцій: тренінг розвиває навички розуміння емоцій, що допомагає учасникам визначати причини своїх власних та чужих емоцій,

- вираження емоцій: навчання ефективним методам вираження емоцій, таким як словесне висловлення, мистецтво або мова тіла,

- менеджмент емоцій: розвиток навичок управління емоціями, включаючи зниження стресу та підвищення емоційної стійкості,

- спілкування з іншими на емоційному рівні: тренування у навичках емоційного спілкування для поліпшення взаєморозуміння та відносин з іншими,

- емпатія: розвиток здатності відчувати емоції інших та розуміти їхню перспективу, сприяючи покращенню міжособистісних відносин,

- саморегуляція: вивчення методів саморегуляції емоцій, щоб уникнути реакцій на емоції, які можуть завдати шкоди,

- інтеграція емоцій в поведінку: впровадження емоцій в прийняття рішень та взаємодію, щоб створити більш ефективне та адаптивне поведінкове рішення,

- практика медитації та релаксації: використання технік медитації та релаксації для зниження рівня стресу та покращення психічного благополуччя,

- самооцінка та вдосконалення: практика систематичної самооцінки емоційного стану та вдосконалення навичок емоційної інтелігенції з часом.

Тренінг з емоційної інтелігенції спрямований на те, щоб допомогти учасникам не лише розуміти власні емоції, а й вивчати, як вони можуть керувати своїми реакціями та взаємодіями в соціальних ситуаціях, зокрема враховуючи гендерні аспекти.

6.техніки релаксації та медитації: введення в практику технік релаксації для зменшення стресу та покращення психічного здоров'я:

- глибоке дихання: учасники вчаться свідомо та глибоко дихати, зосереджуючись на вдиханні та видиханні. це сприяє зниженню рівня стресу та активізує парасимпатичну нервову систему,
- прогресивна м'язова релаксація: спочатку учасники напружують та потім розслабляють різні групи м'язів у тілі, сприяючи усвідомленню та зниженню фізичного напруження,
- медитація на увагу до дихання: учасники фокусуються на власному диханні, стежать за його ритмом та спробують зосередити увагу на моменті "тут і зараз". це сприяє покращенню уваги та зниженню стресу.
- візуалізація: учасники використовують візуалізацію, уявляючи себе в спокійному та приємному місці, що допомагає знижувати рівень стресу та створює позитивний емоційний вплив.
- звуко-медитація: використання природних звуків або музики для створення розслабленого атмосферного фону, що сприяє заспокоєнню ментального стану,
- метафорична медитація: передача учасникам спеціально створених метафор та образів для стимулювання внутрішнього спокою та розуміння власних емоцій,
- техніка присутності: учасники практикують уважність, усвідомлюючи кожен момент без суджень або переживань, що сприяє психічному спокою,
- медитативні рухи (як таї-чі або йога): застосування плавних рухів та поз для сприяння розслабленню м'язів та гармонізації роботи тіла і розуму,
- бодхидхарма медитація: впровадження елементів буддійської медитації,
- інструкція з автогенного тренінгу: - використання формул, що дозволяють учасникам відчувати розслаблення та спокій, самостійно викликаючи фізіологічні зміни у тілі.

Ці техніки релаксації та медитації спрямовані на створення ефективного інструментарію для зменшення стресу, підвищення самосприйняття та покращення психічного здоров'я в контексті розвитку Я-концепції та самовизначення, зокрема, з урахуванням гендерних особливостей.

7. креативні розваги та художні засоби: використання художніх методів, таких як малювання, письмо або театральні вправи, для вираження та розвитку індивідуального та гендерного самовизначення:

- малювання та візуальне вираження: учасники використовують малювання, створення колажів або інших візуальних творів для вираження свого уявлення про власну особистість, ролі та стосунки між статями,

- творче письмо: заохочення учасників до написання особистих рефлексій, щодо їхнього власного розвитку, впливу гендерних ролей, та спробувати створити оповідання або вірші, що відображають їхню ідентичність,

- театральні вправи та рольові гри: організація театральних вправ для емпатії та експлорації різних ролей, які можуть впливати на гендерну самовизначеність, рольові ігри дозволяють учасникам «відігравати» сценарії та відчувати різні ролі в безпечному середовищі,

- групове мистецтво: створення групових проєктів, таких як колективні картини або скульптури, що символізують колективну ідентичність групи та різноманіття гендерного досвіду,

- фотоісторії: створення фотоісторій, в яких учасники відображають своє життя та гендерні переживання через власні фотографії та коментарі,

- музика та звукове вираження: використання музики, звукових колажів або створення власних пісень для вираження емоцій та власної гендерної ідентичності,

- арт-терапія: залучення до арт-терапевтичних сесій, де учасники можуть використовувати різні художні техніки для вираження своїх почуттів та думок стосовно особистісного самовизначення та гендерних аспектів,

- галереї та публічне виставлення: організація галерей та виставок, де учасники можуть публічно поділитися своїми творчими виразами та отримати відгуки від інших,

- дискусії під час творчого процесу: проведення дискусій та рефлексій під час творчого процесу, сприяючи обговоренню гендерних відмінностей та індивідуальних переживань,

- інтерактивні майстер-класи - запрошення гостей, артистів або експертів для проведення майстер-класів з художніх методів та їх застосування в контексті гендерної ідентичності.

Ці креативні методи не лише дозволяють учасникам виражати себе, але і сприяють глибокому розумінню власної гендерної самовизначеності та ролі гендеру в їхньому житті.

8. рольові ігри: впровадження рольових ігор для емпатії та розуміння різних гендерних перспектив у різних ситуаціях:

- підготовка: перед початком рольових ігор учасникам надається вступна інформація та контекст ситуації, яку вони будуть відтворювати. роз'яснюється, що метою гри є розуміння різних гендерних перспектив та розвиток емпатії,

- визначення ролей: учасники обирають або призначаються на ролі в рамках визначеної сценарії, ролі можуть включати різні гендери, вікові групи та соціокультурні фактори для максимальної різноманітності,

- ігровий сценарій: розробляється сценарій, який створює реалістичну та важку ситуацію, в якій рольові гравці повинні будуть взаємодіяти. сценарій може містити конфліктні ситуації або завдання, що ставлять перед учасниками різні виклики,

- гра та спостереження: гравці відтворюють свої ролі, спробуючи вирішити ситуацію відповідно до свого призначення. інші учасники спостерігають за взаємодією та реакціями, спостерігаючи за тим, як різні гендери впливають на сприйняття та взаємодію,

- дебрифінг: по закінченні гри проводиться дебрифінг, де учасники діляться своїми враженнями, відчуттями та взаємодією під час рольової гри. аналізуються різні підходи, реакції та способи вирішення проблем,

- висновки та підсумок: узагальнення, визначення висновків про важливість розуміння та поваги до різних гендерних перспектив. виділення навичок емпатії та важливості їх впровадження в особисте самовизначення,

- застосування в реальному житті: закріплення навичок та вивчення того, як отримані відомості можна використовувати у реальних ситуаціях для покращення взаєморозуміння та вирішення конфліктів.

Рольові ігри сприяють практичному застосуванню теоретичних знань та допомагають учасникам ліпше розуміти та вживати гендерні аспекти в різних життєвих сценаріях, сприяючи глибшому розумінню власної та інших гендерних ідентичностей.

9. особистісний план розвитку: розробка особистісного плану розвитку, враховуючи гендерні особливості та ставлення до самовизначення.

Особистісний план розвитку є ключовим етапом тренінгу, спрямованого на самовизначення та розвиток Я-концепції, з особливим акцентом на гендерні особливості. Детальна розробка цього плану дозволяє учасникам визначити свої цілі, ресурси та шляхи розвитку в індивідуальному та гендерному контексті.

Етапи розробки особистісного плану розвитку:

- самооцінка:

- учасники проводять аналіз своїх сильних та слабких сторін, особливостей характеру, а також визначають основні цінності та переконання, які формують їхню я-концепцію.

- гендерний аспект:

- оцінка впливу гендерних ролей та стереотипів на власне бачення себе та своїх цілей. визначення гендерних очікувань і їх впливу на план розвитку.

- формулювання короткострокових та довгострокових цілей:
- встановлення конкретних, вимірюваних, досяжних, реалістичних та часових цілей, враховуючи гендерні аспекти. розробка цілей для різних сфер життя, таких як освіта, професійний розвиток, соціальні відносини та самовизначення.
- створення конкретних дійових кроків:
- розробка стратегій для досягнення поставлених цілей, кожен крок повинен бути конкретно описаним, включаючи завдання, терміни та ресурси.
- ресурси та підтримка: визначення необхідних ресурсів (навчання, тренінги, менторство) та формування плану для отримання цих ресурсів, врахування можливостей отримання підтримки від оточуючих, включаючи родину, друзів та колег.
- врахування гендерних викликів: аналіз можливих викликів або перешкод, пов'язаних із гендерними аспектами цілей та розвитку. розробка стратегій їх подолання,
- систематичний моніторинг та оцінка: встановлення системи для періодичного моніторингу прогресу, перегляду цілей та внесення змін у план розвитку відповідно до досягнень та нових умов.
- рефлексія та адаптація: проведення регулярних сесій рефлексії для оцінки особистого росту, вивчення власного розвитку та адаптації плану на зміни в житті.

Особистісний план розвитку, розроблений враховуючи гендерні особливості, стає індивідуальним маршрутом до самовизначення та досягнення успіху, що відповідає унікальним потребам та цілям кожного учасника.

10. моніторинг та підтримка: систематичний моніторинг прогресу учасників, індивідуальні консультації та групова підтримка для вирішення труднощів.

Моніторинг та підтримка:

- систематичний моніторинг прогресу: визначення чітких показників та критеріїв для вимірювання прогресу учасників у розвитку я-концепції та особистісного самовизначення, регулярні анкетування, тестування та самооцінки для об'єктивної оцінки змін в учасників.
- індивідуальні консультації: надання можливості для особистих консультацій із тренером для обговорення індивідуальних потреб та проблем учасників,
- розробка індивідуальних планів розвитку на основі результатів моніторингу та аналізу потреб,
- групова підтримка: організація регулярних групових сесій, де учасники можуть обмінюватися досвідом та взаємопідтримкою, впровадження групових вправ та дискусій для вирішення загальних труднощів та спільного розвитку.
- онлайн ресурси: надання онлайн ресурсів, які учасники можуть використовувати для самостійного вивчення та практики поза заняттями, електронні платформи для обговорення та обміну ідеями між учасниками та тренерами.
- фідбек та оцінювання: регулярне надання конструктивного фідбеку щодо прогресу учасників на індивідуальному та груповому рівнях, проведення оцінювання задоволення учасників та виявлення того, що можна покращити у процесі навчання.
- кризова підтримка: розробка механізмів кризової підтримки для учасників, які можуть зіткнутися зі значущими труднощами у процесі тренінгу, забезпечення контактів експертів, які можуть допомогти у вирішенні серйозних психологічних чи особистісних проблем.
- постійне оновлення плану розвитку: постійне адаптування індивідуальних планів розвитку з урахуванням нових даних та виявлених потреб учасників, забезпечення динамічного та гнучкого підходу до підтримки учасників.

Моніторинг та підтримка є невід'ємною частиною тренінгу, спрямованого на глибокий особистісний розвиток учасників, особливо в контексті їхніх гендерних особливостей. Ці елементи гарантують ефективність та індивідуальний підхід до кожного учасника.

11. оцінка та завершення тренінгу: проведення оцінки впливу тренінгу на Я-концепцію та самовизначення, обговорення отриманих навичок та завершення тренінгу:

- самооцінка та анкети:
- учасники заповнюють фінальні анкети та анкети самооцінки, щоб оцінити свій рівень задоволення тренінгом, зміни в я-концепції та особистісному самовизначенні.
- груповий обговорення:
- організація групового обговорення результатів, де учасники можуть поділитися своїми враженнями, висловити спостереження щодо змін та обговорити нові підходи до особистісного розвитку.
- індивідуальні консультації:
- надання можливості для індивідуальних консультацій з тренером для більш глибокого розуміння особистих досягнень та вирішення індивідуальних питань.
- аналіз особистого плану розвитку:
- оцінка та корекція особистих планів розвитку, які були розроблені на початку тренінгу, з огляду на досягнення та нові цілі.
- подяка та вручення сертифікатів:
- висловлення подяки учасникам за активну участь та вручення сертифікатів про успішне завершення тренінгу.
- збір зворотнього зв'язку:
- збір об'єктивного зворотного зв'язку від учасників та надання можливості для анонімного висловлення зауважень чи рекомендацій.
- подальша підтримка:

- надання інформації про можливості подальшого розвитку, ресурси для самостійного вивчення та підтримку учасників після завершення тренінгу.
- оцінка загального впливу:
- оцінка загального впливу тренінгу на Я-концепцію та самовизначення учасників, яка може включати кількісні та якісні показники.
- спільні плани майбутнього розвитку: створення спільних планів для подальшого розвитку групи, сприяючи взаємопідтримці та обміну ресурсами після завершення тренінгу.

Цей етап дозволяє учасникам систематизувати отримані знання та навички, визначити свої досягнення та визначити подальші шляхи розвитку. Важливою частиною є створення позитивного післятренінгового середовища, що сприяє довготривалому позитивному впливу на особистість учасників.

Елементи тренінгу розвитку Я-концепції та успішності особистісного самовизначення в аспекті гендерних особливостей формують комплексний підхід до особистісного росту, спрямованого на розширення усвідомлення та розвиток індивідуальних гендерних ідентичностей. Відокремлені етапи спрямовані на розвиток не лише психологічних аспектів, а й врахування соціокультурних вимірів гендеру.

Вступ та діагностика Я-концепції визначають початковий рівень розвитку учасників. Семінари, групові дискусії та лекції надають необхідні знання та фреймворк для розуміння гендерних впливів на самовизначення. Техніки релаксації, рольові ігри та художні засоби розширюють палітру інструментів для вираження та розвитку гендерної ідентичності.

Особистісний план розвитку, моніторинг та підтримка сприяють впровадженню отриманих знань у реальне життя. Кожен елемент доповнює інший, створюючи повний інтерактивний досвід.

Важливим є включення культурної чутливості, розвитку критичного мислення, технологічної інноваційності та рівних можливостей. Всі ці аспекти роблять тренінг доступним та адаптованим для різноманітних учасників, незалежно від їхньої культурної та гендерної приналежності.

Загальний успіх тренінгу визначається не лише змінами в Я-концепції, але й здатністю учасників впроваджувати отримані навички в реальне життя. Враховуючи всі аспекти, такий тренінг стає ефективним інструментом для розвитку особистості в гендерно-свідомий та підтримуючий спосіб.

Висновки по розділу 3.

1. Тренінг розвитку Я-концепції та особистісного самовизначення в аспекті гендерних особливостей є комплексним інструментом для стимулювання особистісного зростання учасників. Мета тренінгу полягає в сприянні формуванню стійкої та позитивної Я-концепції, враховуючи гендерні аспекти.

Принципи тренінгу, включаючи індивідуалізацію, гендерну інклюзію, емпатію, активну участь та системний підхід, сприяють створенню ефективного навчального середовища. Додаткові аспекти, такі як культурна чутливість, розвиток критичного мислення, співпраця, технологічна інноваційність та рівні можливості, доповнюють ці принципи, роблячи тренінг адаптованим та доступним для різноманітних учасників.

Критерії ефективності визначаються змінами в Я-концепції, розвитком емоційного інтелекту, стійкістю змін, гендерною рівністю, успішною самореалізацією, доступністю та рівними можливостями. Впровадження цих критеріїв дозволяє вимірювати та оцінювати ефективність тренінгу в контексті гендерних особливостей.

В цілому, тренінг спрямований на те, щоб надати учасникам інструменти для розвитку своєї особистості в умовах гендерної різноманітності та стимулювати їх досягнення особистих та професійних цілей.

2. Елементи тренінгу розвитку Я-концепції та успішності особистісного самовизначення в аспекті гендерних особливостей формують комплексний підхід до особистісного росту, спрямованого на розширення усвідомлення та розвиток індивідуальних гендерних ідентичностей. Відокремлені етапи спрямовані на розвиток не лише психологічних аспектів, а й врахування соціокультурних вимірів гендеру.

Вступ та діагностика Я-концепції визначають початковий рівень розвитку учасників. Семінари, групові дискусії та лекції надають необхідні знання та фреймворк для розуміння гендерних впливів на самовизначення. Техніки

релаксації, рольові ігри та художні засоби розширюють палітру інструментів для вираження та розвитку гендерної ідентичності.

Особистісний план розвитку, моніторинг та підтримка сприяють впровадженню отриманих знань у реальне життя. Кожен елемент доповнює інший, створюючи повний інтерактивний досвід.

Важливим є включення культурної чутливості, розвитку критичного мислення, технологічної інноваційності та рівних можливостей. Всі ці аспекти роблять тренінг доступним та адаптованим для різноманітних учасників, незалежно від їхньої культурної та гендерної приналежності.

Загальний успіх тренінгу визначається не лише змінами в Я-концепції, але й здатністю учасників впроваджувати отримані навички в реальне життя. Враховуючи всі аспекти, такий тренінг стає ефективним інструментом для розвитку особистості в гендерно-свідомий та підтримуючий спосіб.

ВИСНОВКИ

1. Самосвідомість – це складний психологічний термін, який описує усвідомлення індивідом власного існування, характеру, думок, почуттів та дій. Це поняття є ключовим у розвитку та функціонуванні людської психіки.

Основні аспекти самосвідомості включають:

1. самоусвідомлення: особа усвідомлює свою власну ідентичність, розпізнає себе як окрему істоту, відокремлену від інших.
2. сприйняття власного тіла: самосвідомість включає в себе сприйняття власного тіла, його рухів, позиції в просторі та взаємодії з навколишнім середовищем,
3. самооцінку: це вміння оцінювати власні якості, навички, досягнення та слабкі сторони.
4. самосприйняття: особа усвідомлює свої власні емоції, думки та почуття, що відіграє важливу роль у формуванні внутрішнього світу.
5. саморегуляцію: це здатність контролювати власні дії та реакції в різних ситуаціях.

Самосвідомість розвивається протягом всього життя, починаючи від раннього дитинства і до старечого віку. Цей процес впливає на різні аспекти життя людини, такі як самореалізація, міжособистісні стосунки, професійний розвиток та загальне самопочуття. Важливо враховувати, що самосвідомість може бути різною для кожної людини і змінюватися в різних життєвих періодах.

Я-концепція виступає як активний початок, виконуючи різні функціонально-рольові аспекти в психології. До них відносяться:

1. самовизначення:
 - Я-концепція допомагає індивіду розуміти власні характеристики, ідентичність та роль у світі.
2. самооцінка:
 - вона визначає внутрішню оцінку себе, включаючи усвідомлення своїх сильних та слабких сторін, досягнень і невдач.

3. саморегуляція:
 - Я-концепція впливає на здатність контролювати власну поведінку, реакції та вибори, щоб досягти поставлених цілей.
4. соціальна взаємодія:
 - вона визначає, як особа сприймає своє місце в соціальних відносинах та як взаємодіє з іншими людьми,
5. рольова ідентифікація:
 - Я-концепція впливає на те, як особа визначає свої ролі в різних сферах життя, таких як родина, професія, спільнота,
6. адаптація до змін:
 - вона виступає як фундамент для адаптації до змін у житті, оскільки людина розвиває свою Я-концепцію відповідно до нового досвіду та викликів.

Усі ці аспекти Я-концепції взаємодіють і формують особистість людини, сприяючи розвитку її самосвідомості та взаємодії з навколишнім світом.

Визначення Р. Бернса стосовно Я-концепції вказує на розрізнення між описовою і оцінною її складовими. Це розгляд підкреслює можливість розглядати Я-концепцію як комплекс внутрішніх установок, які вбудовані в самого себе [63].

Більшість визначень Я-концепції підкреслюють наступні основні елементи установок:

- описовий аспект: описання власної особистості, фізичних характеристик, здібностей та характеру,
- оцінний аспект: оцінка власної цінності, привабливості, сильних і слабких сторін, а також досягнень і невдач,
- соціальний аспект: усвідомлення власної ролі та місця в соціальних відносинах, взаємодії з іншими людьми,
- ідентичність: сприйняття себе як унікальної індивідуальності, з якою пов'язана власна історія та досвід,

- цінності і вірування: усвідомлення власних цінностей, переконань та моральних стандартів,
- сприйняття ролей: розуміння своєї функції в різних контекстах життя, таких як родина, робота, суспільство,
- афективний аспект: емоційне відношення до власного "Я", включаючи самовизнання та емоційний комфорт.

3. Формування Я-концепції підлітка проходить через ряд стадій, кожна з яких визначається розвитком індивіда, його соціальним оточенням та внутрішнім досвідом. Ось загальний огляд стадій формування Я-концепції підлітка:

1. стадія дифузії ролей (10-13 років):

- на цій стадії підліток ще не визначає чітко свої ролі та ідентичність,
- він (вона) може переживати дифузю ролей, коли різні очікування суспільства, сім'ї та ровесників можуть бути неясними та невизначеними,

2. стадія кризи або комітменту (14-18 років):

- підліток починає активно досліджувати свою ідентичність та ролі,
- виникає глибока саморефлексія, прагнення визначити власні цінності, інтереси та переконання,
- криза ідентичності може бути вираженою в невизначеності та переосмисленні поглядів,

3. стадія стабільності або консолідації (19 років і старше):

- після кризи або комітменту підліток досягає більшої стабільності в своїй ідентичності,
- йому вдається об'єднати різноманітні ролі та аспекти своєї особистості в єдину концепцію «Я»,
- формується більш чітка ідентичність, яка може бути базою для дорослого самовизначення.

Ці стадії взаємодіють із зовнішніми факторами, такими як сім'я, ровесники, освіта, культурне середовище та інші. Розуміння Я-концепції підлітка важливо для сприяння його здоровому розвитку, самовизначенню та соціальній інтеграції.

Враховуючи психологічні процеси, що лежать в основі формування Я-концепції підлітка, важливі наступні моменти:

1. ідентифікація та моделювання:

– ідентифікація з ролевими моделями: підліток починає виявляти інтерес до певних осіб чи груп, що служать для нього ролевими моделями. Це можуть бути батьки, вчителі, спортсмени чи інші впливові особистості;

– моделювання поведінки: під впливом ідентифікації підліток може намагатися наслідувати або моделювати певні риси, які йому подобаються у ролевих моделях.

2. соціальне порівняння:

– порівняння з однолітками: підліток активно порівнює себе з іншими підлітками, щоб зрозуміти, наскільки він відповідає соціальним стандартам та очікуванням;

– оцінка власної соціальної позиції: Процес порівняння допомагає підлітку сформуванню уявлення про власну соціальну позицію та роль у групі.

3. самопізнання та рефлексія:

– сприйняття власних можливостей та обмежень: підліток розвиває уявлення про власні здібності, слабкі та сильні сторони,

– рефлексія навчального досвіду: процес рефлексії допомагає підлітку зрозуміти, як його вчинки та рішення впливають на його самовизначення та відносини з іншими.

4. внутрішня саморегуляція:

– управління емоціями та стресом: розвиток навичок управління власними емоціями дозволяє підлітку ефективно впливати на власний стан та психологічний комфорт;

– формування цілей та планів: спроможність ставити цілі та розробляти плани дій допомагає підлітку усвідомлено керувати своїм життям.

5. автономія та самостійність:

– формування автономності в рішеннях: підліток поступово розвиває незалежність у прийнятті важливих рішень, що впливає на його відчуття контролю над власним життям;

– створення власного життєвого сценарію: процес створення власного життєвого сценарію дозволяє підлітку визначити свої цілі та напрямки розвитку.

Ці психологічні процеси взаємодіють та сприяють формуванню стійкої та глибокої Я-концепції підлітка. Узгодження цих моментів сприяє розвитку самосвідомості та внутрішньої ідентичності в цьому важливому етапі життя.

можна визначити фактори, які сприяють позитивній я-концепції підлітка:

1. позитивне самопізнання:

– засвоєння ролі: підліток, який розуміє свої сильні та слабкі сторони, має більш позитивне ставлення до себе,

– розвиток інтересів: виявлення власних інтересів та захоплень сприяє розширенню свідомості про себе.

2. позитивне взаємодія з оточуючими:

– сприйняття підтримки: взаємодія з позитивно налаштованими батьками, вчителями та ровесниками створює відчуття підтримки та важливості,

– успішне виконання ролей: обмін досвідом у виконанні успішних ролей може допомагати підлітку позитивно сприймати себе.

3. адекватна самооцінка:

– позитивна оцінка власних можливостей: підліток здатен об'єктивно оцінювати свої здібності та досягнення;

– здатність до саморегуляції: вміння ефективно управляти своїми емоціями та стресом сприяє позитивній самооцінці.

3. Під самовизначення в психології розуміється процес формування і визначення ідентичності та життєвих цілей особистості. Це включає усвідомлення власних цінностей, переконань і ролей в суспільстві.

Самовизначення виступає детермінантою самодетермінації в період ранньої юності, і проявляються у наступних аспектах:

- сприйняття власного "Я". В цьому періоді підліток активно формує свій внутрішній світ, сприймає власні характеристики, особливості та прагне зрозуміти себе;

- автономія та незалежність. Самовизначення включає бажання бути самостійним у власних рішеннях та виборі, визначати власні цілі та шляхи їх досягнення;

- формування особистих цінностей. Підліток активно обирає та розробляє власні цінності, які визначають його ставлення до життя, взаємин з іншими та вибір життєвого шляху;

- опанування соціальних ролей. Самодетермінація включає розуміння та активне впровадження різних соціальних ролей, включаючи сімейні, навчальні та інші;

- вибір життєвого шляху. Підліток робить свій внесок у процес визначення власного життєвого напрямку, вибирає шлях навчання, професійний шлях та особистий розвиток;

- соціальна самостійність. Прагнення до незалежності від батьків та створення власного соціального кола, де підліток визначає свої власні стосунки та дружби;

- визначення власної ідентичності. Пошук внутрішньої гармонії та визначення того, що робить його унікальним серед інших;

- вплив на рішення та дії. Активна участь у власному житті, прийняття рішень на основі внутрішніх переконань та бажань, а не під впливом зовнішніх чинників;

- розвиток особистісної відповідальності. Здатність відповідати за свої дії та приймати на себе відповідальність за власний життєвий шлях;
- порівняння із суспільними стандартами. У своєму самовизначенні підліток стикається з порівнянням власних цілей та стандартів із соціально прийнятими нормами.

Психологічна детермінація і самодетермінація в період ранньої юності має свою специфіку:

- вплив соціального середовища на психологічну детермінацію. Зовнішні чинники, такі як стереотипи, очікування оточення та соціокультурний контекст, можуть визначати, як підліток сприймає себе та світ;
- внутрішній конфлікт із зовнішніми очікуваннями. Психологічна детермінація може створювати конфлікт між тим, хто очікується бути, і тим, хто особисто хоче бути.
- формування внутрішніх цінностей та власної ідентичності. Процес самодетермінації включає в себе розвиток внутрішніх цінностей, які визначають особистість та поведінку підлітка;
- вплив самопізнання на самодетермінацію. Самопізнання власних характеристик, сильних сторін та слабкостей може сприяти більш свідомому вибору та самодетермінації;
- роль самовизначення у формуванні внутрішніх мотивацій. Свідоме визначення особистих цілей та бажань допомагає формувати внутрішні мотивації для досягнення успіху.
- психологічний стрес від невідповідності внутрішнім бажанням. Конфлікт між тим, ким підліток хоче бути, і тим, чого очікують інші, може викликати психологічний стрес.
- формування внутрішньої мотивації. Самодетермінація веде до розвитку внутрішньої мотивації;

– індивідуальний розвиток та самостійність у прийнятті рішень. Процес самодетермінації сприяє індивідуальному розвитку та формуванню навичок самостійного прийняття рішень.

4. Було проведено емпіричне дослідження у загальних закладах середньої освіти м. Дніпра, вибірка якого складалася з 100 учнів 11-х класів, віком 15-16 років. Дослідження проводилося у вересні-листопаді 2023 р. Враховуючи значення мотивації до участі в дослідженні, для отримання достовірних результатів, ми намагалися дотримуватись наступних принципів діагностики:

а) участь у дослідженні проводилося на добровільній основі, досліджуваним роз'яснювалися причини заходів і їх значення;

б) перед переходом до безпосереднім дослідженням створено емоційно-сприятливу обстановку;

в) участь у дослідженні могла бути анонімною (у цьому випадку вказувалися лише ініціали випробуваного);

г) після обробки даних результати були доведені до відома кожного учасника дослідження (кожному ми роздавали листочки з його результатами та проводили групову консультацію щодо їх інтерпретації).

Ці організаційні заходи, дозволили підвищити достовірність одержаних результатів.

Для отримання даних про особливості розвитку Я-концепції були застосовували такі методики:

1. Методика «Особистісний диференціал» (ОД);
2. Методика Т. Лірі «Діагностика міжособистісних відносин»;
3. Тест сенсожиттєвих орієнтацій (СЖО);
4. Методика ціннісних орієнтацій М. Рокіча.
5. Методика «Рівень суб'єктивного контролю».
6. Методи математичної статистики (коефіцієнтом кореляції Спірмена, коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона).

суттєвою характеристикою особистісного самовизначення ранньої юності є аналіз гендерних особливостей, оскільки, можливо, саме вони надають вирішальний вплив на розвиток інших видів самовизначення (соціального та професійного), що ми і спробуємо дослідити у своїй роботі.

Гіпотеза дослідження полягала у тому, що гендерні особливості впливають показники особистісного самовизначення юнаків і дівчат (смысло-життєві орієнтації, самоприйняття, інтернальність).

Об'єкт дослідження – особливості особистості юнаків та дівчат

Предмет дослідження - Я-концепції та смислові життєві орієнтації у розвитку особистісного самовизначення.

Для досягнення мети дослідження та перевірки гіпотез у практичній частині роботи вирішувалися такі завдання:

1. Визначити показники з метою оцінки показників процесу особистісного самовизначення у ранній юності.
2. Дослідити змістовні характеристики Я-концепції та особистісного самовизначення юнаків та дівчат 15-16 років.
3. Виявити ступінь впливу гендерних особливостей у структурі Я-концепції на процес особистісного самовизначення юнаків та дівчат.
4. Визначити відмінності у характері зв'язку Я-концепції та особливостей особистісного самовизначення юнаків та дівчат.

Враховуючи значення мотивації до участі в дослідженні, для отримання достовірних результатів, ми намагалися дотримуватись наступних принципів діагностики:

- а) участь у дослідженні проводилося на добровільній основі, досліджуваним роз'яснювалися причини заходів і їх значення;
- б) перед переходом до безпосереднім дослідженням створено емоційно-сприятливу обстановку;
- в) участь у дослідженні могла бути анонімною (у цьому випадку вказувалися лише ініціали випробуваного);

г) після обробки даних результати були доведені до відома кожного учасника дослідження (кожному ми роздавали листочки з його результатами та проводили групову консультацію щодо їх інтерпретації).

5. За результатами проведеного дослідження, можна говорити, що у досліджуваному етапі життєвого циклу перебіг процесу особистісного самовизначення в дівчат відбувається активніше, ніж в юнаків, тобто. вплив гендерних особливостей формування Я –концепції має виражену «забарвлення».

В результаті проведених досліджень за методикою «Рівень суб'єктивного контролю», можна сказати, що загалом хлопці та дівчата недооцінюють свою роль у розвитку подій, їх наявності чи відсутності. Тим не менш, проглядається лінія деякого превалювання в самооцінці дівчат, вони значно більше, у порівнянні з хлопцями, впевнені в існуванні закономірності «їх дії – події», менш акцентують увагу на їх ролі у сприятливому результаті події, як і в невдачах. Тобто, позиція дівчат в усвідомленні їхньої ролі у подіях більш статична і менш визначена кінцевим результатом. У 86% хлопців спостерігається середній рівень інтернальності (присутні риси як інтерналів, і екстерналів).

За шкалою локус контролю - життя спостерігаються середні показники як в юнаків, і дівчат, що свідчить, що вони превалює переконання у цьому, що може контролювати своє життя, приймати самостійні рішення, втілювати в життя лише частково. У той же час, спостерігається деяка залежність від зовнішніх факторів, особливо у дівчат, у юнаків інтернальність виявляється меншою мірою, що підтверджується і даними методики рівень суб'єктивного контролю. Показники за шкалою контролю - Я - нижче середніх, що говорить про те, що як юнаки, так і дівчата схильні приписувати відповідальність за все, що відбувається в житті як собі, так і вплив зовнішніх факторів, зокрема юнаки менш схильні брати на себе відповідальність за результат того, що відбувається, ніж дівчата.

З результатів дослідження так само видно серйозне ставлення обох статей до здоров'я та сім'ї, що свідчить про відносно сформовану, на даному етапі, позицію в міжособистісних відносинах. Для хлопців та дівчат значущою виступає така цінність, як свобода. У дівчат проглядається позиція егоцентризму у поняттях краси, громадського зізнання. Хлопці більш пасивні у своїх поглядах, виявляють велику нетерпимість, більше значення надають вольовим якісним характеристикам.

При обговоренні результатів тестування з активної реакції багатьох хлопців та дівчат можна зробити висновок, що виявлений факт справді має місце. Ця методика дозволяє, з погляду, звернути увагу юнаків і дівчат на усвідомлення можливості розриву, неадекватності суб'єктивного ставлення до собі реального стану справи. Рефлексія змісту свого образу Я «з боку» може послужити точкою опори для подальшого саморозвитку та самовиховання.

Отже, на основі рушійних сил розвитку особистості в ранньому юнацькому віці було визначено показники особистісного самовизначення:

- 1) наявність цілей у житті (мети у житті);
- 2) загальне світоглядне переконання в тому, що людині дано контролювати своє життя, вільно приймати рішення та втілювати їх у життя (локус контролю – життя);
- 3) віра у власну можливість здійснити такий контроль (локус контролю-Я);
- 4) прийняття себе як особистості, схвалення себе в цілому та позитивна самооцінка (самоприйняття).

В результаті проведеного кореляційного аналізу були виявлені гендерні особливості деяких змістовних характеристик Я-концепції з показниками особистісного самовизначення.

Порівняльний аналіз даних отриманих щодо відмінностей у змісті характеристик Я-концепції хлопців і дівчат і даних значимості певних характеристик Я-концепції для успішності особистісного самовизначення виявив таку цікаву закономірність: як дівчат і хлопців має місце зниження

самооцінках ступеня виразності тих особистісних якостей які впливають на їх особистісне самовизначення.

В результаті проведеного дослідження був виявлений зв'язок гендерних особливостей деяких змістовних характеристик Я-концепції з показниками самовизначення особистості. Отже, гіпотеза у тому, що гендерні особливості впливають на показники Я – концепції і процесом успішного особистісного самовизначення підтвердилася.

6. Тренінг розвитку Я-концепції та особистісного самовизначення в аспекті гендерних особливостей є комплексним інструментом для стимулювання особистісного зростання учасників. Мета тренінгу полягає в сприянні формуванню стійкої та позитивної Я-концепції, враховуючи гендерні аспекти.

Принципи тренінгу, включаючи індивідуалізацію, гендерну інклюзію, емпатію, активну участь та системний підхід, сприяють створенню ефективного навчального середовища. Додаткові аспекти, такі як культурна чутливість, розвиток критичного мислення, співпраця, технологічна інноваційність та рівні можливості, доповнюють ці принципи, роблячи тренінг адаптованим та доступним для різноманітних учасників.

Критерії ефективності визначаються змінами в Я-концепції, розвитком емоційного інтелекту, стійкістю змін, гендерною рівністю, успішною самореалізацією, доступністю та рівними можливостями. Впровадження цих критеріїв дозволяє вимірювати та оцінювати ефективність тренінгу в контексті гендерних особливостей.

В цілому, тренінг спрямований на те, щоб надати учасникам інструменти для розвитку своєї особистості в умовах гендерної різноманітності та стимулювати їх досягнення особистих та професійних цілей.

7. Елементи тренінгу розвитку Я-концепції та успішності особистісного самовизначення в аспекті гендерних особливостей формують комплексний підхід до особистісного росту, спрямованого на розширення усвідомлення та розвиток індивідуальних гендерних ідентичностей. Відокремлені етапи

спрямовані на розвиток не лише психологічних аспектів, а й врахування соціокультурних вимірів гендеру.

Вступ та діагностика Я-концепції визначають початковий рівень розвитку учасників. Семінари, групові дискусії та лекції надають необхідні знання та фреймворк для розуміння гендерних впливів на самовизначення. Техніки релаксації, рольові ігри та художні засоби розширюють палітру інструментів для вираження та розвитку гендерної ідентичності.

Особистісний план розвитку, моніторинг та підтримка сприяють впровадженню отриманих знань у реальне життя. Кожен елемент доповнює інший, створюючи повний інтерактивний досвід.

Важливим є включення культурної чутливості, розвитку критичного мислення, технологічної інноваційності та рівних можливостей. Всі ці аспекти роблять тренінг доступним та адаптованим для різноманітних учасників, незалежно від їхньої культурної та гендерної приналежності.

Загальний успіх тренінгу визначається не лише змінами в Я-концепції, але й здатністю учасників впроваджувати отримані навички в реальне життя. Враховуючи всі аспекти, такий тренінг стає ефективним інструментом для розвитку особистості в гендерно-свідомий та підтримуючий спосіб.

ПЕРЕЛІК ПОСИЛАНЬ

1. Арцишевська О. Сутнісний аналіз самовизначення людини. Науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Філософські науки. 2019. № 11. С. 9–12.
2. Бех І. Д. Категорія «ставлення» в контексті розвитку образу «Я» Особистості. Педагогіка і психологія / І. Д. Бех. 1997. № 3. С. 9–21
3. Болкун Т. А. Чинники впливу на професійне самовизначення особистості. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова: [зб. наук. пр.]. Сер. 12: Психологічні науки. Київ: НПУ ім. М. П. Драгоманова. 2010. Вип. 32 (56). С. 153-158.
4. Боришевський М. Й. Виховання самоконтролю в поведінці учнів початкових класів / М. Й. Боришевський. К. : Рад. школа, 1980. 143 с.
5. Булах І.С. Концептуальна модель становлення моральної самосвідомості особистості у підлітковому віці. Психологія. Збірник наукових праць. К.: НПУ імені М.П.Драгоманова. 2002. Вип. №16.
6. Булах І.С. Пріоритетні позиції у визначенні провідних компонентів та критеріїв розвитку особистості підлітка. Психологія. Збірник наукових праць: НПУ імені М.П.Драгоманова. 2001. Вип. №12.
7. Бушай І. М. Психологічні особливості розвитку «Я-образу» акцентуованих підлітків: автореф. дис. ... канд. психол. наук: спец.: 19.00.07 «Вікова і педагогічна психологія». К.: НПУ імені М. П. Драгоманова. 2000. 19 с.
8. Волинська Л.В. Самосвідомість та Я-концепція особистості . Загальна психологія / О.В.Скрипченко, Л.В.Волинська, З.В.Огороднійчук та ін. К. 1999
9. Гарач Н. Р. Становлення особистісного самовизначення старшокласника: прийоми активізації. Розвиток ідей Г. С. Костюка в сучасних психологічних дослідженнях: Наукові записки Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Київ. 2000. Вип. 20. ч. 1. С. 95-100.

10. Горчинський С. В. Взаємозв'язок ціннісного самовизначення та мотивації досягнення у студентів університету Науковий вісник Національного університету біоресурсів і природокористування України. 2011. № 159, Ч. 1 : Педагогіка. Психологія. Філософія. С. 76–83.
11. Гріньова О. М. Психологічні особливості авторського життєвого вибору в юнацькому віці / О. М. Гріньова. Вісник Одеського національного університету. Серія : Психологія. 2018. Т. 23, Вип. 1. С. 43-51. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vonu_psi_2018_23_1_7
12. Гузенко С. М. Життєві кризи в концепціях Л.С. Виготського та Е. Еріксона 2007. № 2(20). Ч. 1. С. 64–68.
13. Гуменюк О. Психологія Я- концепції. Т. Економічна думка. 2002. 186 с.
14. Гуменюк О. Самотворення Я-концепції за модульно-розвивальної Оргсистеми. Психологія і суспільство. 2001.№2. С. 33–76.
15. Гуцан Л. А. Професійне самовизначення старшокласників в умовах освітнього округу : монографія /Л. А. Гуцан, О. Л. Морін, З. В. Охріменко, О. М. Пархоменко, Л. І. Гриценко, І. І. Ткачук. Харків: «Друкарня Мадрид». 2016. 220 с.
16. Гуцан Л. Сучасні проблеми професійного самовизначення учнівської молоді. Актуальні проблеми професійної орієнтації та професійного навчання населення: матеріали V Міжнародної науково - практичної конференції (24 листопада 2011 р., м. Київ): у 2 ч. Ч. 1. / уклад. Л. М. Капченко, С. О. Тарасюк, Л. Г. Авдєєв та ін. К. : ІПК ДСЗУ. 2011. С. 40 - 48.
17. Демчук О.А. Я-концепція» як продукт розвитку самосвідомості особистості «Молодий вчений». 2016 . № 12 (39). Грудень.
18. Джура О.Д. Культурне поле професійної самовизначеності особистості. Мультиверсум. Філософський альманах. Київ. 2003. Випуск 36.
19. Джура О.Д. Проблема особистого і професійного самовизначення в теорії профорієнтації (джерелознавча база дослідження). Актуальні

філософські та культурологічні проблеми сучасності: збірник наукових праць. Альманах. Київ, 2003. 346 с.

20. Дмитрова Т. В. Образ "Я" як регулятор міжособистісних стосунків у ранній юності: дис. кандидата психологічних наук.: 19.00. 01. К. 1993. 187с.

21. Долинська Л. В. Особливості професійного самовизначення студентів педвузів подвійних спеціальностей. Психологія: Зб. наук. праць. К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2000. Вип. 2(9) . Ч. 2. С. 148 -155.

22. Долинська Л. В. Тренінг професійного самовизначення: Навчальнометодичний посібник / Л. В. Долинська, О. М. Гріньова. Вінниця: НіланЛТД, 2013. 168 с.

23. Жерноклєєв І. В. Педагогічні умови забезпечення професійного самовизначення учнів основної школи на уроках трудового навчання: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.02. Тернопіль, 2002. 212 с.

24. Жигайло Н. І. Соціальна педагогіка : навчальний посібник / Н. І. Жигайло. Львів : «Новий Світ-2000». 2007. 256 с

25. Загребнюк Ю. В. Професійне самовизначення учнівської молоді в середніх навчальних закладах США : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07. Умань. 2016. 19 с.

26. Закатнов Д. О. Професійне самовизначення старшокласників : методичний посібник. К. : КНЕУ. 2003. 96 с.

27. Зінченко С. Роль «Я-концепції» в особистісному самовизначенні дорослих К. Ніжин, 2015. С. 131-135.

28. Івченко Н. О. Самовизначення в освітньому просторі / Н. О. Івченко. Педагогічна майстерня. 2013. № 5 (29). [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://journal.osnova.com.ua>

29. Кайгер В. Адаптивні механізми самосвідомості і самоідентифікації /В. Кайгер. Соціальна психологія. 2005. № 6. С. 84–94.

30. Калюжна Є.М. Психологічні особливості формування Я-концепції у старшому шкільному віці / Є.М. Калюжна, А.О. Дудко. Актуальні проблеми педагогіки, психології та професійної освіти. 2016. №1. С. 3-9

31. Кононко О.Л. Психолого-педагогічні умови становлення позиції «Я – у світі» на ранніх етапах онтогенезу. Теоретико-методологічні проблеми виховання дітей та учнівської молоді. Київ : Пед. думка. 1999. Кн. 1. С. 23–31.
32. Кочерга О., Васильєв О. Психічне здоров'я молодшого школяра. Бібліотека психолога. 2003. С.40-57.
33. Кочубейник О. М. Культурний еталон буття особистості та його вплив на Я-концепцію / О. М. Кочубейник Проблеми загальної та педагогічної психології. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України за ред. Максименка С. Д. К. : Волинські обереги. 2000. Т. 2. Ч. 3.
34. Кузнецова О. А. Самовідношення, самосприйняття, самопізнання як передумови морального самовизначення / О. А. Кузнецова // Наукові праці. Педагогіка. 2005. Том 50. Вип. 37. С.43–47.
35. Лисянська Т.М., Скрипченко Л.О. Довідник з педагогіки і психології.
36. Максименко С.Д., Зайчук В. О., Клименко В. В. та ін. Загальна психологія : підруч. для студ. вищ. навч. закл. 3-тє вид., переробл. і допов. Вінниця : «Нова книга». 2006. 687 с.
37. Маслюк К. А. Сутність сформованості культури особистісного самовизначення у студентів педагогічних ВНЗ / К. А. Маслюк // Зб. наук. праць студентів та молодих учених / [гол. ред. Бріт Н. М.]. Умань : ФОП Жовтий О.О., 2014. С. 143–146.
38. Маслюк К. А. Особистісне самовизначення як міждисциплінарна категорія / К. А. Маслюк. Проблеми сучасного вчителя: зб. наук. пр. Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини / [ред. кол. : Побірченко Н. С. (гол. ред.) та ін.]. Умань : ФОП Жовтий О.О. 2014. Вип. 9. Ч. 1. С. 182–190 с.
39. Мельничук І.В. Генеза емоційних особливостей у дітей різного віку та статі : монографія, 2003. 222 с.

40. Меднікова Г. І. Самооцінка та рівень домагань особистості як динамічна система: дис. кандидата психологічних наук.: 19.00.01. / Харківський державний педагогічний університет ім. Г. С. Сковороди. – Х., 2002. 194 арк.
41. Мілютіна К.Л. Теорія та практика психологічного тренінгу. К.: МАУП, 2015. 188 с.
42. Мотрук Р.В. Етнокультурні чинники професійного самовизначення особистості: дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук за спеціальністю 19.00.07. - педагогічна та вікова психологія. Івано-Франківськ, 2013. 232 с.
43. Музика О.Л. Психологічні особливості ціннісного самовизначення старшокласників із ознаками обдарованості. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Київ-Житомир, 2020. Т. VI: Психологія обдарованості. Випуск 17. С. 33-46.
44. Мухина В. С. Особенности идентификации с собственным «Я». Кризис Навч.-метод. посібник. Чернівці: Рута. 2004.
45. Нікітіна І. В. Суб'єктне самовизначення молодого людини в період повноліття: [монографія]. – К. 2007. 227 с.
46. Орлова Г. В. Виховання Я-концепції особистості у західній психології. Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді. 2016. № 20 (2). С 79–88.
47. Орлова Г. В. Особистісно орієнтований підхід у вихованні Я-концепції дитини. Сучасний виховний процес : сутність та інноваційний потенціал, матеріали звітної науково-практичної конференції Інституту проблем виховання НАПН України. Івано-Франківськ. 2017а. № 21 (1). С. 184–187.
48. Орлова Г. В. Проблема виховання Я-концепції особистості у наукових джерелах ХХ ст. Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді. 2017б. № 21 (2). С. 115–124.

49. Орлова, Г. В. (2020b). Тренінгова форма роботи як засіб виховання позитивної Я-концепції молодших школярів. Сучасний виховний процес : сутність та інноваційний потенціал, Матеріали звітної науково-практичної конференції Інституту проблем виховання НАПН України. ІваноФранківськ : НАІР. С. 194–197.

50. Психолого-педагогічні умови подолання особистісної тривожності у дітей молодшого шкільного віку : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Світлана Олексіївна Ставицька ; наук. кер. Т. М. Лисянська ; Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова. Київ, 1999. 14 с.

51. Ревасевич, І. С. Психологічна структура і динаміка особистісної адаптованості учнів загальноосвітніх шкіл : автореф. дис. ... канд. псих. наук : 19.00.07 - педагогічна та вікова психологія / Ірина Степанівна Ревасевич ; Прикарпатський національний ун-т ім. В. Стефаника. Івано-Франківськ, 2007. 20 с.

52. Світлична, С. П. Становлення я - концепції як умова психічного і фізичного здоров'я дитини / С. П. Світлична. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Х. 2003. № 22. С. 60-67.

53. Слободчиков В.І. Формування Я-концепції. Початкова школа. 2002. № 3.

54. Співак Л. М. Діагностика і корекція «Я-концепції» молодших школярів з низьким рівнем навчальних досягнень. Київ : Каравела. 2011.

55. Стельмах О. В. Роль позитивної та негативної Я-концепції у формуванні особистості майбутнього рятувальника / О. В. Стельмах. Збірник тез ІІ Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю «Філософсько-психологічні аспекти духовності: довіра як основа змін в економіці та суспільстві». Львів: «СПОЛОМ». 2016. С. 291–293.

56. Тарновська О.С. Девіантна поведінка підлітків і превентивна робота: Навч.-метод. посібник. У 2-х част. Чернівці: Рута. 2003.

57. Ткачук С. Психологічний аналіз самотворення позитивної Я-концепції. Психологія і суспільство. 2003. №3. С. 107–113.
58. Цюман Т. П. Формування культури життєвого самовизначення старшокласників засобами освітнього тренінгу: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. : 13.00.05 Соціальна педагогіка. Т. П. Цюман. К., 2008. 19 с.
59. Цюман Т.П. Сучасні підходи до розуміння культури життєвого самовизначення особистості. Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді. Збірник наукових праць: У 2-х кн. Вип. 10. К.: Інститут проблем виховання АПН України, 2007. Кн. 2. С.48-56.
60. Цюман Т.П. Життєве самовизначення як проблема сучасної молоді. Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді. Збірник наукових праць: У 2-х кн. Вип. 8. К.: Інститут проблем виховання АПН України, 2005. Кн. 1. С.129-133.
61. Чепіга Л.П. Розвиток Я-концепції у підлітковому віці в залежності від засобу організації учбової діяльності у початковій школі: Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.07 Одеський національний ун-т. Одеса, 2002. 20 с.
62. Шитова І. Розвиток позитивної «Я-концепції» учнів. Психолог. 2003. №39. С. 3–4.
63. Burns R. Self-concept development and education Holt, Rinehart and Winston, 1982. 441 p.
64. Erikson E. Identity youth and crisis W.W. Norton & Company o INC New York. 1968.
65. Frankl F. The Will to Meaning: Foundations and Applications of Logotherapy. 2014. Penguin Publishing Group. 176 p.
66. Frankl K. Time perspective / L.K.Frank . J. of Philosophy. 1939. Vol. 4. P. 293–312.
67. Gordon Ch. Development of evaluated role identities // Annual Review of Sociology. 1976. V. 2. - P. 405-433.

68. Mead, G. H. Mind, self and society. Chicago : University of Chicago. 1934.
69. Pugnerová M. Problems of Self-Concept of Children in the Context of Compulsory School Education.
70. Woods, G. S., A study of Self-Concept as it relates to academic achievement and gender in third grade students. (Master's thesis). Rowan University, New Jersey. 1998.