

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ЛІНГВІСТИКИ ТА СОЦІАЛЬНИХ КОМУНІКАЦІЙ
КАФЕДРА ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ

Завідувач випускової кафедри

_____ Ельвіра ЛУЗІК

« ____ » _____ 2023 р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

(ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА)

ЗДОБУВАЧА ОСВІТНЬОГО СТУПЕНЯ «БАКАЛАВР»

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма «Практична психологія»

Тема: «Психологічні умови подолання негативного самоствавлення в юнацькому віці»

Виконавець: здобувач групи 426 Цукор Василь Сергійович

Керівник: д-р психол. н., професор Семиченко Валентина Анатоліївна

Нормоконтролер: _____ Тамара МИХЕСВА

(підпис)

КИЇВ 2023

НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій
Кафедра педагогіки та психології професійної освіти
Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки
Спеціальність 053 «Психологія»
ОПП «Практична психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри
_____ Ельвіра ЛУЗІК
« » _____ 2023 р.

ЗАВДАННЯ
на виконання кваліфікаційної роботи

Цукора Василя Сергійовича

1. Тема кваліфікаційної роботи: «Психологічні умови подолання негативного самоствавлення в юнацькому віці», затверджена наказом ректора від № 492/ст. від 12.04.2023.
2. Термін виконання роботи: з 01.02.2023 до 24.05.2023.
3. Вихідні дані до роботи: робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків загальним обсягом 64 сторінки, з них обсяг основного тексту 46 сторінки, список використаних джерел нараховує 41 позицію.
4. Зміст пояснювальної записки: Вступ; Розділ 1. Теоретичний аналіз проблеми самоствавлення як складової я-концепції; Розділ 2. Емпіричне дослідження психологічних умов подання негативного самоствавлення; Висновки; Список використаних джерел та літератури; Додатки.
5. Перелік обов'язкового графічного (ілюстративного матеріалу): таблиці, рисунки.

6. Календарний план-графік

№ пор.	Завдання	Термін виконання	Відмітка про виконання
1.	Опрацювання та реферування літератури з теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження	07.02.2023	
2.	Формулювання мети, завдання досліджень. Складання попереднього плану роботи. Узгодження з керівником	21.02.2023	
3.	Написання основної частини. Перше читання керівника	14.03.2023	
4.	Написання вступу, висновків. Уточнення плану кваліфікаційної роботи	07.04.2023	
5.	Оформлення роботи. Подання керівникові	20.05.2022	
6.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	25-27.05.2023	
7.	Опрацювання зауважень і виправлення недоліків	01.06.2023	
8.	Подання остаточного варіанта на кафедру для перевірки на академічну доброчесність	06.06.2023	
9.	Рецензування кваліфікаційної роботи	07.06.2023	
10.	Захист кваліфікаційної роботи	19-23.06.2023	

8. Дата видачі завдання: «__» _____ 2023 р.

Керівник кваліфікаційної роботи _____ Валентина СЕМИЧЕНКО

(підпис керівника) (П.І.Б.)

Завдання прийняв до виконання _____ Василь ЦУКОР

(підпис випускника) (П.І.Б.)

РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка до кваліфікаційної роботи «Психологічні умови подолання негативного самоствлення в юнацькому віці» містить:

64 сторінки, 4 рисунки, 4 таблиці, 41 використане джерело, 3 додатка.

Об'єкт: самоствлення особистості в юнацькому віці.

Предмет: психологічні умови подолання негативного самоствлення в юнацькому віці.

Мета: визначити психологічні умови подолання негативного самоствлення в юнацькому віці.

Завдання дослідження:

- проаналізувати роботи вчених, які досліджували проблеми особистісного розвитку, Я-концепції, самоствлення та його впливу на особистість;
- розглянути психологічні особливості юнацького віку;
- визначити методичну базу й провести емпіричне дослідження;
- проаналізувати отримані результати й зробити висновки.
- розробити рекомендації щодо подолання негативного самоствлення.

Методи дослідження:

- теоретичні (дослідження стану проблеми в теорії та на практиці), аналіз літератури, узагальнення
- емпіричні (експериментальне дослідження самооцінки та самоствлення учасників).

Використовувалися такі методики як: Методика «Шкала самооцінки» (підлітковий, юнацький вік) та Тест-опитувальник самоствлення (С.Р. Пантїлеєв, В.В. Столін)

ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ; САМОСТВЛЕННЯ; САМООЦІНКА;
ЮНАЦЬКИЙ ВІК; Я-КОНЦЕПЦІЯ

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ САМОСТАВЛЕННЯ ЯК СКЛАДОВОЇ Я-КОНЦЕПЦІЇ.....	9
1.1. Я- концепція в роботах сучасних вчених.....	9
1.2. Особливості особистісного розвитку в юнацькому віці.....	13
1.3. Сутність самоствавлення та його вплив на особистість.....	27
Висновки до розділу 1.....	31
2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ УМОВ ПОДАЛАННЯ НЕГАТИВНОГО САМОСТАВЛЕННЯ.....	34
2.1. Характеристика вибірки, опис методик дослідження.....	34
2.2. Проведення емпіричного дослідження та інтерпретація отриманих результатів.....	38
2.3. Практичні рекомендації для подолання негативного самоствавлення.....	46
Висновки до розділу 2.....	50
ВИСНОВКИ.....	51
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	53
ДОДАТКИ.....	57

ВСТУП

Період дорослішання являє собою значний за часом відрізок життя людини, дорослість є предметом дослідження спеціальної галузі вікової психології - акмеології, усередині якої вже є кілька теоретичних поглядів на цей період. Саме формування Я-концепції цікавило багатьох учених як вітчизняної, так і зарубіжної науки, оскільки воно є однією з основних проблем розвитку особистості людини. До теперішнього часу накопичено великий емпіричний матеріал про різні погляди на розвиток Я-концепції людини.

Саме поняття Я-концепції було введено американським психологом і філософом В. Джеймсом наприкінці 19 століття. Теоретичного і прикладного розвитку поняття Я-концепції набуло завдяки творчості видатних психологів-гуманістів А. Маслоу, К. Роджерса, Е. Еріксона, Р. Бернса. У сучасній психології Я-концепція розглядається як один із компонентів особистості, як ставлення індивіда до самого себе. «Я-концепція» розглядається як вираження єдності та цілісності особистості з її суб'єктивним внутрішнім світом, тобто те, що відомо індивідові про самого себе, яким він бачить, відчуває та уявляє себе сам.

Формування Я-концепції відбувається на основі індивідуальних особливостей особистості. Водночас сучасна людина включена у складну ієрархічну систему соціальних відносин. Найважливішою формою відносин людини є її ставлення до себе. Будь-який прояв людини як суб'єкта соціуму супроводжується включенням у цей процес її самоставлення.

Самоставлення є об'єктом активних досліджень в психології. Накопичено значний обсяг теоретичних та експериментальних даних щодо визначення сутності самоставлення, розкрито механізми його формування, особливості функціонування та будови. Значною увагою серед психологів користується проблема впливу самоставлення на поведінку людини. Розкрита його соціально-психологічна та медична значущість, доведений безпосередній зв'язок його з добробутом, психічним і фізичним здоров'ям людини, а також з її задоволеністю своїми соціальними відносинами. Це викликано тим, що ставлення особистості до

себе впливає на прояв соціальної активності особистості, зумовлює її адекватність і диференційованість. Воно виступає мотивом саморегуляції поведінки й актуалізується на всіх етапах здійснення поведінкового акту. Водночас наявні дані вказують на неоднозначність і невирішеність багатьох методологічних і теоретичних аспектів психології самоствавлення. Особливо це стосується негативного самоствавлення та його подолання, що й обумовило актуальність вибору теми кваліфікаційної роботи «Психологічні умови подолання негативного самоствавлення в юнацькому віці».

Об'єкт дослідження: самоствавлення особистості в юнацькому віці.

Предмет: психологічні умови подолання негативного самоствавлення в юнацькому віці.

Мета: визначити психологічні умови подолання негативного самоствавлення в юнацькому віці.

У відповідності до мети сформульовані **завдання дослідження:**

- проаналізувати роботи вчених, які досліджували проблеми особистісного розвитку, Я-концепції, самоствавлення та його впливу на особистість;
- розглянути психологічні особливості юнацького віку;;
- визначити методичну базу й провести емпіричне дослідження;
- проаналізувати отримані результати й зробити висновки.
- розробити рекомендації щодо подолання негативного самоствавлення.

Методи дослідження:

- теоретичні (дослідження стану проблеми в теорії та на практиці), аналіз літератури, синтез, узагальнення;
- , емпіричні (експериментальне дослідження самооцінки та самоствавлення учасників).

Використовувалися такі методики як: Методика «Шкала самооцінки» (підлітковий, юнацький вік) та Тест-опитувальник самоствавлення (С.Р. Пантілеєв, В.В. Столін)

Структура роботи: робота складається з вступу, двох розділів та висновків до них, загальних висновків, списку використаних джерел (42 найменування, 14 з яких англійською мовою) та 2-х додатків. Робота містить 4 таблиці і 3 малюнка.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ САМОСТАВЛЕННЯ ЯК СКЛАДОВОЇ Я-КОНЦЕПЦІЇ

1.1. Я- концепція в роботах сучасних вчених

Інтерес до Я, до усвідомлення людиною того, що вона є, виник у філософії й тривалий час перебував у межах її компетенції. Предметом власне психологічних концепцій проблема Я, самосвідомості стає лише в другій половині ХІХ століття. В історії філософії та психології висловлено різні точки зору про природу "Я". Єдиного розуміння цього феномена немає і сьогодні.

У. Джеймс перший запропонував поняття Я-концепції в ХІХ столітті. Він запропонував розрізняти рефлексивне (пізнавальне) та емпіричне (пізнаване) у структурі "Я" так, як розрізняються процес і результат. Результат процесу самопізнання є, власне, Я-концепцією. Самосвідомість є нібито двоїстою - частиною пізнаваним і частиною тим, хто пізнає, частиною об'єктом і частиною суб'єктом; у ній треба розрізняти два боки, з яких один У. Джеймс запропонував називати - особистістю, а інший - "Я". Він мав на увазі "дві сторони", а не "дві відокремлені сутності" так, як мають визнавати тотожність нашої особистості та нашого "Я".

У першій половині ХХ ст. виникають такі концепції людського Я, самосвідомості, які намагаються знайти виходи у розв'язанні практичних питань - лікуванні психічних захворювань, психотерапії тощо. У перші десятиліття ХХ століття поширеною стає психоаналітична концепція З.Фрейда. Психоаналітичний підхід до поняття "Я" розуміють як уявлення про зв'язну організацію душевних процесів в одній особистості, центр, що регулює процеси свідомої адаптації. Це "Я" пов'язане зі свідомістю, воно панує над спонуканнями до руху, тобто до розрядки збуджень у зовнішній світ. З. Фрейд говорив про співвідношення трьох компонентів: ід, его і супер-его, або: воно, Я, над-Я. Помітивши важливу роль

несвідомих, імпульсивних потягів у психічній діяльності, З. Фрейд відвів самосвідомості і свідомості другорядне місце у взаємодії цих двох сфер психіки.[9]. К. Хорні говорить про реальну самість, про Я-реальну людину, як про центральну внутрішню силу, спільну всім людям і все ж таки неповторну та унікальну, як про глибинне джерело її зростання в напрямі до самореалізації [31].

В аналітичній психології К. Юнга цілісність і єдність "Я", що символічно виражаються в завершеності фігур на кшталт мандали, можна виявити у снах, фантазіях, міфах, у релігійному та містичному досвіді. "Я" або "самість" - психологічне поняття, що виражає нерозрізнену нами сутність, незбагненну для нас, бо вона перевершує можливості нашого осягнення.

К. Роджерс визначив Я-концепцію як "організований, послідовно концептуальний гештальт, складений зі сприйняття властивостей "Я", або "мене", і сприйняття взаємовідносин "Я", або "мене", з іншими людьми та з різними аспектами життя, а також цінності, пов'язані з цими сприйняттями. Це гештальт, який доступний усвідомленню, хоча не обов'язково усвідомлюваний. Таким чином, за К. Роджерсом "Я" - це диференційована частина феноменального поля, або поля сприйняття людини (визначеного як всезагальність пережитого), що складається з усвідомленого сприйняття та цінностей "Я". Я-концепція - означає концепцію людини про те, що вона собою являє. Я-концепція відображає ті характеристики, які людина сприймає як частину себе .[24, с.88] .

З точки зору феноменологічного напрямку, Я-концепція часто відображає те, як ми бачимо себе у зв'язку з різноманітними ролями, які ми відіграємо в житті. Ці рольові образи формуються в результаті дедалі складніших транзакцій між людьми. Отже, Я-концепція може включати певний набір образів "Я" - батька, чоловіка, студента, службовця, керівника, спортсмена, музиканта й артиста. Легко помітити, що "Я" людини може складатися з наборів сприйняття, що відображають багато специфічних "ролей" у різних життєвих контекстах.

М Боуен, використовуючи терміни гуманістичної психології "внутрішнє Я" і "сутність" як синоніми, пише: "Зміна особистості в процесі психотерапії є результатом нашого контакту з нашою власною сутністю, наслідком заспокоєння та

зміцнення неконтрольованого розуму, за допомогою чого ми можемо відчутти наше внутрішнє "Я" та діяти, спираючись на це джерело сили та мудрості".

Представник диспозиційної теорії особистості Гордон Олпорт вводить поняття пропріуму - позитивної, творчої властивості людської природи, яка прагне до зростання і розвивається. Це певна організуюча й об'єднуюча сила, призначення якої - формування зрілості людського життя .[12, с.145].

Р. Бернс визначив Я-концепцію як сукупність усіх уявлень індивіда про себе, яка поєднана з їхньою оцінкою. Описову складову Я-концепції запропонував називати образом Я або картиною Я. Складову, пов'язану зі ставленням до себе або до окремих своїх якостей, називає самооцінкою або прийняттям себе. Я-концепція за Бернсом, по суті, визначає не просто те, що собою являє індивід, а й те, що він про себе думає, як дивиться на своє діяльнісне начало і можливості розвитку в майбутньому .[2, С.53].

М. Кун і Т. Макпартленд вважають, що об'єктивний (більш безпосередній соціально-пов'язаний) компонент Я-концепції є її більш вираженим компонентом. Тобто об'єктивні соціально підкріплені установки перебувають нагорі ієрархії установок на себе. З іншого боку, люди доволі суттєво різняться за кількістю суб'єктивних та об'єктивних компонентів, що містяться в Я-концепції. М. Л. Раусте фон Вріхт розглядає образ Я як частину образу світу, включно з уявленнями як про своє "Я", так і про стосунки між "Я" і навколишньою дійсністю.

У психосинтезі для позначення цього центру психіки, «прихованого за шкарлупою особистості» і такого, що становить «серце психіки людини» (Р. Ассаджіолі), використовується термін «вище Я». «Вище Я в психосинтезі визначається як онтологічна Реальність, як Буття, що виступає на своєму рівні незмінним Центром Життя, джерелом випромінюваних ним енергій» .[6, С.13].

Сучасний етап досліджень Я-концепції пов'язаний із розрізненням процесу самосвідомості (Я-суб'єкт) і його продукту (Я-об'єкт), який отримав назву Я-концепції. Т. Шибутані розглядав Я-концепцію з точки зору біхевіорального підходу як спосіб поведінки. Я-концепція може розглядатися як стійке взаємовідношення між людиною як діючим агентом і тим, як вона постійно відчуває себе. Концепція

самої себе проявляється в людини в характерних способах, якими вона налаштована, діяти по відношенню до самої себе. Я-концепція, на думку Т. Шибутані, унікальна для кожної людини і може бути виявлена шляхом вивчення стійкої орієнтації людини до дій щодо самої себе. Т. Шибутані запропонував 5 основних критеріїв, які, на думку соціальних психологів, відзначають відмінності Я-концепцій у різних людей: ступінь інтеграції, рівень усвідомлення, стабільність, самооцінка, ступінь згоди. За Т. Шибутані, передумовою формування єдиної Я-концепції слугує безперервність досвіду людини та бачення себе, що виходить за межі приватних точок зору всіх груп, до яких вона була залучена. Завдяки стійким реакціям інших людей у неї виробляється почуття своєї визначеності, і її Я-концепція підтримується і підкріплюється постійністю цих очікуваних реакцій [18,с.82].

За С. Л. Рубінштейном, «Я» - це діюча "особа. Його виокремлення пов'язане з розрізненням процесу («щось відбувається» у формі безособового речення) і діяльності (дана людина щось робить). Друге пов'язане з людською довільною дією, тобто дією, свідомо керованою. Як суб'єкт пізнання (свідомої спеціальної теоретичної діяльності) людина виступає вдруге; первинно вона - суб'єкт дії, практичної діяльності. Тобто «Я» - людина, що володіє свідомістю, наділена свідомістю, точніше, людина як свідома істота, яка усвідомлює світ, інших людей, саму себе [3, с.234].

Узагальнену схему структури Я-концепції запропонував А. А. Налчаджан. Автор вважає, що, будучи центральною інстанцією особистості, «Я» володіє самосвідомістю або Я-концепцією (уявленням, сукупністю знань про себе). Я-концепція є загальною структурою самосвідомості, що належить «Я». Вона оточує сферу «Я» і, своєю чергою, складається з тісно взаємопов'язаних підструктур або відносно стійких Я-образів. Особистість проявляє свою активність у різних, переважно соціальних ситуаціях. Активність її самосвідомості виражається у вигляді ситуативних (оперативних і динамічних) Я-образів, які «оточують центральне Я» та його Я-концепцію. Ці динамічні й значною мірою усвідомлені Я-образи є актуально усвідомлюваними частинами Я-концепції, її різних підструктур

(стійких Я-образів). Вони входять до складу "потoku психіки" (зокрема, "потoku свідомості") і нерідко, залежно від швидкості зміни зовнішніх ситуацій, швидко змінюють один одного. Таким чином, психіка людини в стані неспанья гнучко реагує на ситуативні зміни середовища. Наступний шар структури особистості становлять її психічні якості та властивості, її риси та їхні комплекси, що становлять характер і частково темперамент, здібності тощо. Налчаджан розглядає Я-концепцію як результат соціалізації та соціально-психологічної адаптації особистості до типових результатів її життєдіяльності[16].

Особливості Я-концепції та її окремих підструктур (відносно стійких Я-образів) є показниками того, як адаптована особистість до соціальних умов свого існування. У структурі різних особистостей можуть існувати як адаптивні, так і дезадаптивні Я-концепції та їхні підструктури. Таким чином, Я-концепція відіграє важливу роль у регуляції поведінки, включає когнітивний та емоційний компоненти. Зріла особистість має цілісну Я-концепцію, здатну розвиватися впродовж усього життя. Виділяють такі модальності «Я»: - реальне, істинне Я (яким Я є зараз). Р. Мей вважав, що відшукати своє істинне Я можна тільки з'єднавши свідоме «Я» з різними рівнями підсвідомості. За Р. Меєм, істинне «Я» охоплює глибини людського розуму, проникаючи далеко за межі повсякденної свідомості, яка, як криве дзеркало, здатна дати викривлене зображення істинного «Я». За Е. Фроммом, любов, як особлива форма людських стосунків, дає змогу людині віднайти справжнє «Я». Е. Фромм пише, що процес зростаючого відокремлення індивіда від початкових зв'язків - індивідуалізація - це процес посилення і розвитку його особистості, його власного «Я» .[24, С.175].

1.2. Особливості особистісного розвитку в юнацькому віці

Період юності становить частину розгорнутого перехідного етапу від дитинства до дорослості, точніше від підліткового віку до самостійного дорослого життя. Юність - самостійний період життя, що має власну цінність. Хронологічні

межі юнацтва визначаються по-різному в психології. Межа між підлітковим і юнацьким віком достатня, умовна, і в одних схемах періодизації (переважно в західній психології) вік від 14 до 17 років розглядають як завершення підліткового віку, а в інших - відносять до юності. Верхня межа періоду юності ще більш розмита, оскільки історично і соціально зумовлена та індивідуально мінлива [15,с.260-262]. Біологічна дорослість визначається досягненням статевої зрілості, здатністю до дітонародження; соціальна - економічною незалежністю, прийняттям ролей дорослої людини, поняття психологічної дорослості пов'язують зі зрілою особистісною ідентичністю.

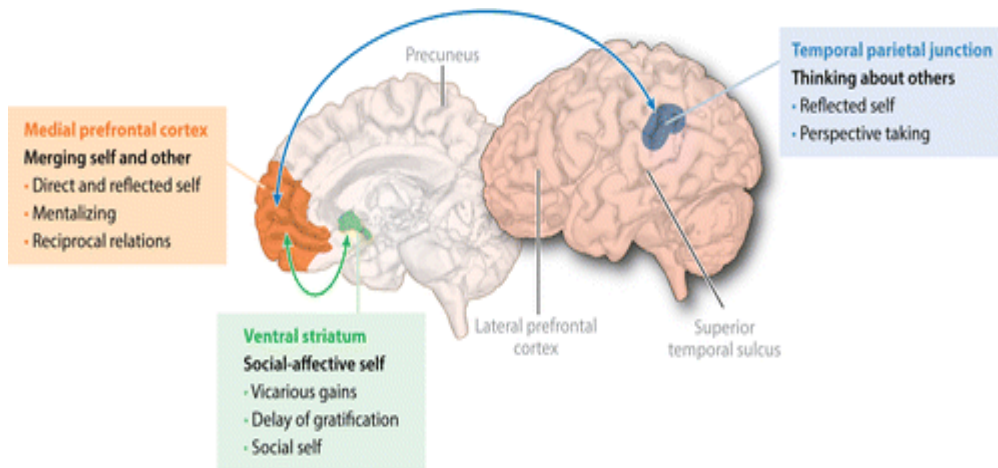
Критерієм досягнення дорослості (дорослішання) в людському суспільстві стає оволодіння культурою, системою знань, цінностей, норм, соціальних традицій, підготовленість до здійснення ранніх видів праці. Трактуювання юності як періоду онтогенетичного розвитку залежить від принципових установок авторів підходів. Біогенетичні теорії вважають, що саме біологічні процеси росту детермінують усі інші сторони розвитку, і розглядають юність як етап розвитку організму. Який характеризується потужним зростанням різних здібностей і функцій та досягненнями найвищого рівня.

Ключовою особливістю психологічного розвитку в підлітковому та юнацькому віці є розвиток набору соціальних когнітивних навичок, які слугують будівельними блоками для інтеграції себе з іншими, і які в сукупності передбачають, яким чином молоді люди будуть робити свій внесок у суспільство. По-перше, це процеси, визначені дослідженнями саморозвитку, такі як ідентичність, Я-концепція та моніторинг егоїстичних імпульсів, хоча в кожній з цих сфер важливу роль відіграють й інші (наприклад, розвиток віддзеркаленого "Я", що стосується інтеграції власних характеристик з точки зору інших). По-друге, ці процеси включають соціальну перспективу, мислення та оцінку результатів для інших, хоча багато з існуючих досліджень визнають взаємопов'язаний розвиток цих процесів та процесів, пов'язаних із самооцінкою (наприклад, мислення про інших відносно себе). Таке розмежування між процесами, пов'язаними з собою та іншими,

іноді призводило до припущення, що це окремі процеси, протиставлені один одному.

Нові дослідження в галузі соціальної нейронауки обіцяють дати принципово нові уявлення, які допоможуть зрозуміти, як молодь інтегрує перспективи, орієнтовані на себе та інших, і балансує між цими перспективами, роблячи свій внесок у суспільство. Нейронаукові дослідження у сфері саморозвитку постійно демонструють, що саморозвиток включає елементи інших через соціальне порівняння, соціальний вплив або культурну соціальну ідентичність (Pfeifer & Reake 2012). Нейронаукові дослідження, які зосереджувалися на тому, як люди залучаються до соціального світу, постійно демонстрували, що багато процесів, важливих для залучення, таких як членство в соціальній групі, прихильність до освіти або участь у житті громади, включають елементи власного "я", такі як внутрішня мотивація або самоідентифікація з групою (Blakemore & Mills 2014). Ці процеси відбуваються за участю спільної нейронної мережі, що включає медіальну префронтальну кору (медіальна ПФК) як важливу зону конвергенції на перетині пізнання, соціальної обробки та афекту. Медіальний PFC з'єднує вхідні сигнали від підкіркового вентрального стріатуму, кортикальної латеральної префронтальної кори (латеральна PFC) і соціальної мережі мозку, включаючи скронево-тім'яне з'єднання (TPJ) і скроневу кору - всі регіони, які є важливими для різних будівельних блоків, що беруть участь у розвитку процесів, пов'язаних з само- та взаємодією з іншими людьми, що робить ймовірним, що ці процеси розвиваються у взаємопов'язаній манері (Рисунок! 1). Медіальна ПФК має затяжну траєкторію розвитку, з постійним зменшенням об'єму сірої речовини до початку двадцятих років (Mills et al. 2014). Більше того, функціональний зв'язок між вентральною медіальною перифронтальною корою і вентральним стріатумом найсильніший у дитинстві і зменшується в підлітковому віці до ранньої дорослості (van Duijvenvoorde та ін. 2016). Існує опис загальної траєкторії розвитку медіальної перифронтальної кори, вентрального стріатуму і пов'язаних з ними областей мозку у зв'язку з трьома основними процесами, важливими для внеску в суспільство: розвитком себе, думкою про інших і балансуванням між власними цілями та цілями

інших. Як стане зрозуміло з цього огляду, медіальна ПФК слугує центром інтеграції кількох нейронних систем, які лежать в основі цих соціальних процесів, що робить її сильним кандидатом на інтеграцію та координацію себе з іншими.



Crone EA, Fuligni AJ. 2020. *Annu. Rev. Psychol.* 71:447-69

Рис.1.1. Нейропсихологічний механізм формування самоствалення [39].

Соціальна інтеграція процесів, пов'язаних із собою та іншими, є важливою для того, як молодь робить свій внесок у суспільство. Внесок у суспільство - це загальний термін для багатьох процесів, які можна диференціювати на численні динамічні та взаємодіючі моделі поведінки. Ці процеси здебільшого розглядаються в дослідженнях просоціальної поведінки (Blakemore & Mills 2014, Penner et al. 2005), але ці дослідження часто нехтують важливістю балансування між численними цілями в юнацькому віці, включаючи цілі, орієнтовані на себе, та цілі, орієнтовані на інших. Внесок суспільства виникає в результаті інтеграції процесів, пов'язаних з самооцінкою та іншими в різних контекстах, а також у результаті балансування між цими процесами у випадку, якщо цілі не збігаються. Нейронний розвиток і розвиток, орієнтований на себе та інших, впливають на те, як молоді люди залучаються до суспільного внеску. Описуються поведінкові, функціональні та структурні нейровізуалізаційні дослідження, що з'явилися за останні 5-10 років і зосередилися на трьох фундаментальних процесах, важливих для інтеграції себе з іншими: розвиток себе, думки про інших і «давати/ділитися», що передбачає

балансування між власними цілями та цілями інших. Варто пам'ятати, що сучасна молодь, яка завдяки доступу до соціальних мереж в Інтернеті залучена до більших соціальних мереж, ніж попередні покоління. Цілі, орієнтовані на себе, можуть бути описані на різних рівнях, таких як розвиток стабільної ідентичності з зобов'язаннями щодо освітніх та міжособистісних цілей, розвиток стабільної Я-концепції та балансування між потребами в собі зараз і в майбутньому.

Самоперспективи мають вирішальне значення для розвитку ідентичності. Розвиток ідентичності часто описують як пошук самостійно визначених цінностей і зобов'язань у різних сферах життя (освіта, робота, соціальні відносини) (Becht та ін., 2017а). Чіткість Я-концепції - показник впевненості в собі - є прогностичним для розвитку ідентичності (Schwartz та ін., 2012). Крім того, вища чіткість Я-концепції важлива для соціальних стосунків, оскільки з часом вона прогнозує менше негативних взаємодій з батьками (Becht та ін. 2017b). Визначення чіткості Я-концепції часто ґрунтуються на порівнянні стабільності та мінливості з часом. Дослідження на цю тему особливо виграли від щоденних оцінок, які дають багатшу і надійнішу оцінку Я-концепції порівняно з лонгітюдними оцінками протягом довших часових інтервалів. Попередні лонгітюдні дослідження, що включали щоденну оцінку процесів ідентичності (перегляд цілей, поглиблене вивчення та прихильність до цілей), показали, що у підгрупи підлітків (приблизно 50%) розвивається криза ідентичності або в освітній, або в міжособистісній сферах (більш високий рівень перегляду цілей при відносно низьких або невизначених зобов'язаннях), зі зниженням прихильності до цілей у віці 15-17 років (Becht та ін., 2016). Crocetti та ін. (2016) виявили подібне зниження ясності Я-концепції у віці 17-18 років.

Ці висновки підкреслюють важливі зміни в ясності Я-концепції та розвитку ідентичності в юнацькому віці, які можуть впливати на функціонування у кількох сферах. Не дивно, що цей спад відбувається переважно в академічній сфері, оскільки це соціальне середовище, в якому більша увага приділяється соціальному порівнянню, а також очікуванням від батьків та інших людей. Переживання кризи ідентичності в освітній сфері впливає не лише на шкільну тривожність, але й на

сприйняття підтримки з боку однолітків, що дозволяє припустити, що ця криза має більш загальний вплив на благополуччя (Becht et al. 2016).

Нещодавно з'явився новий погляд на зв'язок між індивідуальними відмінностями у розвитку ідентичності та структурним розвитком мозку. Це дослідження було зосереджено на вентральному стріатумі та префронтальній корі, регіонах, які також беруть участь у самореферентній обробці (переслідуванні самостійно визначених цілей) та затримці задоволення (контролюванні безпосередніх імпульсів для досягнення довгострокових цілей) (Becht et al. 2018). Різноманітні неврологічні дослідження показали, що протягом усього підліткового віку відбуваються безперервні зміни в структурі мозку та зв'язках, які продовжуються і в юнацькому віці. Ці зміни спостерігаються в префронтальній корі головного мозку, яка є частиною еволюційно молодших ділянок, важливих для здатності зосереджуватися на цілях перед обличчям відволікаючих чинників і перешкод, а також для розуміння намірів себе та інших (Tamnes et al. 2017). Зміни також спостерігаються у вентральному стріатумі, зокрема, в ядрі, яке є частиною еволюційно старших ділянок мозку, що беруть участь в обробці мотиваційних та афективних сигналів (Wierenga et al. 2018).

У дослідженні Бехт та ін. (2018) вивчалися траєкторії структурного розвитку мозку та розвитку ідентичності в поздовжньому дизайні. Як nucleus accumbens, так і латеральна PFC показали зменшення об'єму в трьох часових точках у віці 12-22 років, що узгоджується з попередніми дослідженнями (Herting та ін., 2018, Tamnes та ін., 2017). Розвиток ідентичності розглядався у трьох процесах: перегляд цілей, поглиблене дослідження та прихильність до цілей. Дослідження показало, що об'єм ядра негативно пов'язаний з переглядом цілей і позитивно пов'язаний з прихильністю до цілей, а нахил зменшення ядра позитивно корелює з глибиною дослідження. Крім того, об'єм латеральної префронтальної кори позитивно корелював з розвідкою. Ці результати були інтерпретовані як припущення, що затримка дозрівання перифронтальної кори та ядра (вимірюється як більший об'єм порівняно з однолітками) пов'язана з більш стабільним розвитком ідентичності (Бехт та ін., 2018) [25].

Жодне дослідження не пов'язувало щоденні коливання у розвитку ідентичності з розвитком мозку, і для майбутніх досліджень буде важливо вивчити коливання у переосмисленні та прихильності, а також упевненість у розвитку ідентичності протягом декількох днів. Зв'язок між структурним розвитком мозку та розвитком ідентичності дає важливе розуміння потенційних диференційованих траєкторій розвитку мозку, але для розуміння нейронних реакцій, коли ми думаємо про себе, необхідні експериментальні вимірювання Я-концепції.

Існує давня традиція в психології розвитку, яка фокусується на розвитку самооцінок, що визначаються як когнітивні та афективні оцінки себе. Самозвіти та експериментальні дослідження показали, що самооцінки є відносно позитивними в ранньому дитинстві (так званий «позитивний ухил») і стають більш негативними або більш реалістичними в ранньому підлітковому віці, коли вони більше базуються на соціальних порівняннях (van der Aar et al. 2018). Крім того, підлітковий вік є важливим періодом для розвитку більш диференційованого погляду на себе, що видно з більш різноманітних самоописів залежно від конкретного контексту (Harter 2012). Нарешті, добре задокументовано, що зобов'язання, розглянуті з точки зору чіткості Я-концепції, стають більш стабільними протягом підліткового віку (Kroger та ін. 2010, Meeus 2011). Можливо, ці процеси самодиференціації пов'язані з дорослішанням і сильнішою інтеграцією між областями, які беруть участь у самооцінці та розвитку ідентичності. Останнім часом дослідження самооцінок збагатилися новими розробками в галузі соціальної нейронауки, зокрема дослідженнями, що використовують функціональну магнітно-резонансну томографію (фМРТ) для оцінки рис власного «Я». Ці дослідження показали, що описи себе (порівняно з описами рис загалом або описами інших) послідовно залучають медіальну перифронтальну кору і пов'язані з нею ділянки мозку (Denny et al. 2012). Медіальна перифронтальна кора часто бере участь у самореференційних думках, у порівнянні себе з іншими та в роздумах про себе в теперішньому, минулому та майбутньому (Pfeifer & Peake 2012). Це добре узгоджується з недавніми даними, які показують, що медіальна перифронтальна кора розвивається відносно пізно в еволюції (Dunbar 2018) і має тривалий

структурний розвиток, зі змінами в об'ємі сірої речовини до початку двадцятих років (Mills et al. 2014).

У підлітковому та юнацькому віці мислення про себе за своєю суттю є соціальним, оскільки самооцінки виникають на основі соціального порівняння себе з іншими. Тому не дивно, що мислення про себе та інших спирається на ділянки мозку, що перетинаються, з сильним залученням медіальної перифронтальної кори (Denny та ін. 2012, Schurz та ін. 2014). Попереднє дослідження показало, що просто спостереження за іншими призводить до більшої активності в медіальній перифронтальній корі, що корелює з самосвідомими емоціями (Somerville et al. 2013). Для вивчення нейронних ознак розвитку Я-концепції, дослідження фМРТ у дітей, підлітків та дорослих продемонстрували, що залучення медіальної ПФК відрізняється в залежності від віку. Зокрема, було показано, що медіальна ПФК більш активно задіяна під час самоопису (порівняно з описом вигаданого персонажа) у ранньому підлітковому віці (9-11 років) порівняно з дорослими (Pfeifer et al. 2007). Подальші дослідження, які включали учасників протягом усього підліткового віку, показали, що медіальна ПФК залучається у всіх вікових групах, але активність у медіальній ПФК стає більш диференційованою в підлітковому та юнацькому віці залежно від сфери (соціальної, фізичної чи академічної) (van der Cruijssen та ін., 2018). На додаток до медіального PFC, важливі відмінності у розвитку також спостерігалися в TPJ, регіоні, який часто бере участь у перемиканні між перспективами, орієнтованими на себе та інших (Carter & Huettel 2013, Schurz та ін. 2014), та вентральному стріатумі, регіоні, що бере участь у процесах афективної винагороди (Haber & Knutson 2010, Tamir & Hughes 2018). Для TPJ було помічено, що ця область більш активно задіяна при описі себе з відрефлексованої перспективи, особливо коли інша людина важлива для конкретної сфери (наприклад, матер для освітніх описів і друзі для соціальних описів) (Pfeifer та ін., 2009).

Внесок у суспільство часто передбачає реагування на потреби та перспективи інших. Люди мають фундаментальну потребу бути частиною соціальної групи, а приналежність до групи вимагає розуміння думок інших (Dunbar 2018). Зараз добре

відомо, що базова форма сприйняття перспективи присутня в ранньому віці (Scott et al. 2012). Значні покращення у сприйнятті перспективи відбуваються у віці від 3 до 5 років (Carlson et al. 2013), але покращення продовжуються і після дитинства. Здатність приймати точку зору інших людей розвивається поступово в підлітковому та юнацькому віці, що спостерігається як у самозвітах (Blankenstein та ін., 2019), так і в експериментальних завданнях, таких як режисерська гра, в якій учасники приймають рішення про переміщення об'єктів з точки зору іншої людини (Dumontheil та ін., 2010).

В основі розуміння потреб і перспектив інших людей лежать два важливі процеси: обмірковування думок і дій інших (тобто теорія розуму) та емпатійні почуття до інших, які тут визначаються як оцінка результатів інших (тобто вікарне набуття). Врахування поглядів інших людей є важливим для розвитку близьких стосунків, наприклад, з друзями та родиною (в групі). Однак для того, щоб приєднатися до більших мереж, сприйняття поглядів незнайомих також є важливим способом налагодити зв'язок з новими людьми (аут-група). Вивчення того, як люди розрізняють ці групи, є інформативним для розуміння того, як молодь розвиває внутрішньогрупові та позагрупові відмінності. Розуміння думок інших людей, або менталітет, широко вивчався у дорослих, і було виявлено, що він спирається на загальний набір ділянок мозку, включаючи медіальний PFC, TPJ і верхню скроневу борозну (STS) (мета-аналіз див. у Schurz et al. 2014). Разом ці ділянки мозку називають соціальним мозком.

Завдання на мислення можуть приймати різні форми, але вони часто включають в себе певний аспект мислення про думки інших. Наприклад, дослідження повідомляють про підвищену медіальну активність PFC у дорослих, які читають історії, що вимагають висновків про думки і дії інших, включаючи навмисну і ненавмисну шкоду (Bas-Hoogendam та ін., 2017), сором (Michl та ін., 2014) і провину (Morey та ін., 2012).

Мета-аналіз, який порівнював дослідження самореференції та менталізації, показав, що обидва процеси призводять до перекриття активності в медіальній ПФК. Однак, мислення про інших сильніше залучало дорсальну медіальну ПФК,

тоді як самореферентна обробка сильніше активувала вентральну медіальну ПФК (Denny et al. 2012). Вентральна область медіального ПФК має функціональні та структурні зв'язки з вентральним стріатумом (van Duijvenvoorde та ін. 2016) і тому може бути більш залучена до афективного або особистісно значущого мислення (D'Argembeau 2013).

Цікаво, що патерни нейронної активності в субрегіонах медіальної PFC чутливі до культурних відмінностей. Мета-аналіз 35 досліджень, що вивчали людей із західних і східноазіатських культур під час соціальних когнітивних процесів, показав, що люди із західних культур сильніше залучали вентральну медіальну ПФК, тоді як східноазіатські учасники сильніше залучали дорсальну медіальну ПФК (Han & Ma 2014). Ці результати свідчать про те, що патерни нейронної активності залежать від досвіду та культури і можуть бути найбільш адаптивними під час підліткового розвитку, коли розвиваються погляди, орієнтовані на себе та інших.

Психоаналітичні теорії (З. Фрейд, А. Фрейд) розглядають юнацький вік як особливу фазу психосексуального розвитку, в якій приплив інстинктивної енергії лібідо повинен бути компенсований захисними механізмами его. Боротьба між ід та его проявляється у підвищеній тривожності та конфліктних ситуаціях, які поступово долаються в міру встановлення нової гармонії між его та ід [29]. На противагу психоаналізу, Е. Шпрангер вважав, що індивід в юнацькому віці зростає в культурі, «в об'єктивному та нормативному дусі епохи». Психологічні теорії наголошують на суб'єктивному аспекті, особливостях внутрішнього світу і самосвідомості молодого людини, її внеску як активного творця власного виховання. Багато індивідуальних варіацій переходу до дорослості призвели до того, що в останні десятиліття дослідники все частіше використовують поняття розвивальних завдань.

Вікове розв'язання завдань визначається як поява у людини здатності вирішувати певні проблеми. R. Navighurst, наприклад, виділив такі вікові завдання періоду дорослішання: прийняття власної зовнішності, усвідомлення особливостей власного тіла та вироблення навичок його ефективного використання (на роботі, у

спорті тощо); освоєння чоловічої та жіночої ролі (вироблення структури власної гендерної поведінки, власної гендерної ролі); внутрішньої позиції чоловіка або жінки: встановлення нових, більш зрілих стосунків з однолітками обох статей; досягнення емоційної незалежності від батьків та інших дорослих; підготовка до професійної кар'єри, навчання з метою здобуття професії (у вищому навчальному закладі або безпосередньо на робочому місці) [12, с.145]. Розвиваючі завдання включають орієнтацію та визначення свого місця у світі дорослих, прийняття та засвоєння соціальних ролей, розв'язання рольових конфліктів та подальше вдосконалення стратегій подолання труднощів.

Юність - це період самоаналізу та самооцінки. Людина оцінює себе, порівнюючи ідеальне «Я» з реальним «Я». Однак ідеальне «Я» ще не вивірене і може бути випадковим, а реальне «Я» ще не піддавалося ретельній оцінці самою особистістю. Ця об'єктивна суперечність у розвитку особистості молодої людини може призвести до внутрішніх сумнівів, а іноді супроводжується зовнішньою агресією, дратівливістю або відчуттям незрозумілості.

Пізня юність: На цій фазі виникає нова ситуація соціального розвитку, в якій в центрі уваги перебуває перехід до самостійного життя (початок професійного розвитку, реалізація життєвих проєктів). Продовжується інтенсивний розвиток самосвідомості, спостерігається самовизначення молоді в системі моральних цінностей, принципів, норм, правил поведінки, відбувається усвідомлення особистої соціальної відповідальності, дружба набуває нових якостей, а дружба з особою протилежної статі переростає в кохання. [18, с.517-518]. Можна зробити висновок, що пізня юність - це фаза входження в самостійне життя, період, який характеризується завершенням основної фази біологічного розвитку - уповільненням росту, самостійністю, прийняттям дорослої ролі, визначенням молодою людиною свого місця в світі, початком професійного навчання та реалізацією життєвих планів. Ніжна любов у цьому віці має величезне значення і допомагає самоствердитися в житті, визначити шлях і сенс усього свого існування. Важливою складовою особистісного розвитку юнацтва є формування самосвідомості, що пов'язано як з продовженням розумового розвитку, так і з

появою нових ситуацій і перспектив, з яких вони бачать себе. Зрілі юнаки й дівчата можуть оперувати гіпотетичними твердженнями, ідеями, які лише виникають у їхній свідомості, незалежно від можливості конкретної перевірки; такі пізнавальні орієнтації відповідають потребам молодого людини.

Надзвичайно важливим компонентом самосвідомості є самооцінка. Це поняття передбачає задоволеність собою, самоприйняття, впевненість у собі, позитивне ставлення до себе та узгодженість між реальним «Я» та ідеальним «Я». Самооцінка - це вираження ставлення, що характеризується визнанням або несхваленням і вказує на те, наскільки людина вважає себе здібною, значущою, успішною і гідною. Самооцінка - це особисте ціннісне судження, що виражається у ставленні людини до самої себе. Залежно від того, чи йдеться про цілісне відчуття себе як особистості, чи про конкретну соціальну роль, розрізняють загальну та приватну (наприклад, академічну чи професійну) самооцінку. Оскільки висока самооцінка пов'язана з позитивними емоціями, а низька - з негативними, мотивом самооцінки є «особиста потреба максимізувати переживання позитивного ставлення до себе і мінімізувати переживання негативного ставлення до себе». Це вік відкриття себе, власного світу думок, почуттів і переживань, які здаються людині унікальними та оригінальними. Схильність сприймати власний досвід як унікальний ризикує перетворитися на ізоляцію та замкненість, засновану на хибному переконанні, що ніхто інший не може зрозуміти твій особливий внутрішній світ.

Бажання пізнати себе як особистість спонукає до рефлексії та глибокого самоаналізу. Розмірковуючи над власними рисами характеру, сильними і слабкими сторонами, молодь починає спостерігати за іншими людьми, порівнювати їхню особистість і поведінку зі своєю, шукати схожість і відмінності. Ці знання про інших і про себе призводять до постановки цілей, спрямованих на самовдосконалення. У підлітковому віці розвиваються ціннісні орієнтації (науково-теоретичні, філософські, моральні, естетичні), які розкривають саму сутність людини. Формується світогляд як система узагальнених переконань про світ у цілому, про навколишню дійсність, про інших людей і про самого себе та готовність керуватися цим у власній діяльності. Формується усвідомлене "узагальнене і

підсумоване ставлення до життя", що дає можливість вирішувати проблему сенсу людського життя. [6.с 54.].

У юності створюються сприятливі умови для формування інтегративного психічного утворення - сенсу життя. Приплив життєвих сил і можливості, що відкриваються, готують молодих людей до пошуку перспективи і сенсу життя. Виникає зацікавлене і захоплене ставлення до особистого сенсу життя. У молодих людей активно розвивається емоційна сфера. Спрямованість у майбутнє, відчуття того, що фізичні та інтелектуальні здібності розквітають, а горизонт відкривається, створює у молодих людей стан оптимістичного самопочуття і підвищеного життєвого тону. Їхнє загальне емоційне благополуччя знаходиться на рівні з підлітками. Емоційна сфера підлітка стає набагато багатшою за змістом і більш нюансованою за переживаннями, підвищується емоційна чутливість і здатність до емпатії. Водночас ця емоційна чутливість часто поєднується з категоричністю суджень підлітка про оточуючих, з демонстративним неприйняттям моральних аксіом, аж до морального скептицизму. Важливо розуміти, що це відображення власних інтелектуальних і моральних пошуків, прагнення критично переоцінити "абстрактні істини" і прийняти їх не як нав'язані ззовні, а як вистраждані і осмислені. Психологічна наука прийняла таке визначення: "Сукупність психічних процесів, за допомогою яких індивід усвідомлює себе як суб'єкт діяльності, називається самосвідомістю, а його уявлення про себе формуються в певний «Я-образ» [7, с. 123].

У соціальній психології виділяють три сфери, в яких відбувається формування особистості: діяльність, спілкування та самосвідомість. Протягом усього процесу соціалізації людина зацікавлена в оволодінні все новими і новими видами діяльності. Отже, кожен індивід виділяє ті аспекти діяльності, які є для нього особливо важливими, зосереджує свою увагу на цьому обраному головному аспекті і підпорядковує йому всі інші види діяльності. У процесі соціалізації розширюються і поглиблюються зв'язки спілкування людини з людьми, групами і суспільством в цілому, формується її самосвідомість. Критерії самосвідомості: виокремлення себе з оточення, усвідомлення себе як автономного суб'єкта по

відношенню до оточення (фізичного середовища, соціального середовища); усвідомлення власної активності – «я керую собою»; усвідомлення себе «через іншого» («те, що я бачу в інших, може бути моєю власною якістю»); моральне судження про себе, рефлексія, усвідомлення свого внутрішнього досвіду [21,с.92].

Структура самосвідомості включає в себе : усвідомлення короткострокових і довгострокових цілей, мотивів власного «Я» («Я як діючий суб'єкт»); усвідомлення своїх реальних і бажаних характеристик («Я-реальне» та «Я-ідеальне»); когнітивні уявлення про себе («Я як об'єкт спостереження»); емоційне, чуттєве сприйняття себе.

Загалом можна виділити три рівні людської свідомості:

- 1) ставлення до себе
- 2) ставлення до інших
- 3) очікування щодо ставлення інших до себе (атрибутивна проекція).

Ставлення до інших і усвідомлення цього ставлення може бути якісно різним:

1) егоцентричний рівень стосунків (ставлення до себе як самооцінка впливає на ставлення до інших ("Якщо люди допомагають мені, то вони хороші люди"));

2) групоцентричний рівень відносин («Якщо інша людина належить до моєї групи, то вона хороша людина»);

3) просоціальний рівень («Інша людина є цінністю сама по собі, поважай і приймай іншу людину такою, якою вона є». «Роби з іншими так, як хочеш, щоб інші робили з тобою»);

4) гектоколичний рівень - рівень результатів («Всі люди перебувають у певних стосунках з духовним світом, з Богом. Милосердя, совість, духовність - це найважливіші речі у ставленні до іншої людини»)

Три показники - самооцінка, очікувана оцінка та оцінка індивіда групою - входять до структури особистості, і хоче людина цього чи ні, вона об'єктивно зобов'язана враховувати ці суб'єктивні показники свого самопочуття в групі, успішності чи неуспішності своїх досягнень і свого становища по відношенню до себе та інших. Вона повинна брати їх до уваги, навіть якщо не знає про існування цих показників і нічого не знає про психологічний механізм оцінки та самооцінки.

По суті, це механізм соціальних контактів, орієнтації та цінностей, що передаються (інтеріоризуються) людській особистості. Людина контролює власні стандарти через спілкування та активні дії. Цей контроль, як правило, є несвідомим, і особистість пристосовується до моделей поведінки, що визначаються цими показниками..

1.3. Сутність самоствавлення та його вплив на особистість.

У сучасній психології немає єдиного підходу до визначення такого феномена, як ставлення людини до себе, незважаючи на те, що він активно вивчається дослідниками різних країн (Р. Бернс, С. Куперсміт, М. Розенберг, Н. І. Сарджвеладзе, тощо). Аналіз робіт, присвячених вивченню ставлення людини до себе, дає змогу говорити про велике розмаїття психологічних категорій, що використовуються для опису його змісту. Можна назвати такі поняття, як узагальнена самооцінка, самоповага, самоприйняття, емоційно-ціннісне ставлення до себе, власне самоствавлення, самовпевненість, почуття власної гідності, самозадоволення, аутосимпатія, самоцінність тощо.

До найуживаніших категорій, що розкривають сутність ставлення людини до себе, можна віднести чотири: «загальна» або «глобальна самооцінка», «самоповага», «самоствавлення» і «емоційно-ціннісне ставлення до себе».

Усталеним у психології є термін «глобальна самооцінка» (self-esteem). У процесі формування глобальної самооцінки психологи виявляють такі механізми, як проекція усвідомлюваних якостей на внутрішній еталон [36]; судження індивіда про самого себе, що належить до міри, якою він або аспекти його "Я" відповідають бажаним властивостям ; порівняння реального "Я" з ідеальним "Я" ; відображення суб'єктом інформації про себе, певної системи цінностей ; особистісне судження про власну цінність, що відображає суб'єктивну значущість "Я" ; оцінювання своїх характеристик як таких, що сприяють або перешкоджають самореалізації [25, с.75]; оцінка особистістю реалізації свого "Я" ; своєї успішності .

Отже, глобальна самооцінка є тим психологічним поняттям, у якому найдетальніше відображено такий бік ставлення людини до себе як її почуття на адресу "Я". Це почуття є стійким психічним утворенням і виявляє себе як особистісна риса (властивість, смислова диспозиція).

Проведений теоретичний аналіз дає змогу говорити про існування трьох категорій самоствавлення. Розуміння глобальної самооцінки як простої суми приватних самооцінок піддається критиці [26, с.56]. Найпопулярнішим серед дослідників є підхід, коли вплив приватної самооцінки на глобальну самооцінку варіює залежно від рівня її значущості: високий рівень значущою парціальної самооцінки виражено підвищує загальну самооцінку, в той час як низький рівень істотно знижує. Внесок менш значимих самооцінок у загальну самооцінку відповідно виявляється меншим.

Незалежно від того, чи розглядають самоповагу як установку або як її емоційний компонент, дослідників цікавить репрезентованість ставлення людини до себе в стані її готовності до тієї чи іншої поведінки. Здатність справляти регуляторний вплив на актуальну поведінку людини виступає сутнісною характеристикою самоповаги [15, с.19].

Формування ставлення людини до себе як афективного компонента самосвідомості здійснюється на двох рівнях самопізнання. На першому рівні емоційно-ціннісне самоствавлення виникає як результат співвіднесення людиною себе з іншими людьми. У цьому разі під час пізнання себе людина переважно спирається на зовнішні моменти. Підсумком такого самопізнання є поодинокі образи самої себе і своєї поведінки, які ніби прив'язані до конкретної ситуації. Тут ще немає цілісного, істинного розуміння себе, пов'язаного з осмисленням своєї сутності. Провідними формами самопізнання в рамках порівняння «Я-інший» є самосприйняття і самоспостереження. На другому, більш зрілому рівні самопізнання, формування самоствавлення здійснюється в рамках порівняння «Я-Я» за допомогою внутрішнього діалогу. Провідними формами такого самопізнання є самоаналіз і самоосмислення [33].

Самоствалення як риса особистості розуміється як таке, що формується в процесі співвіднесення особистістю власних якостей із мотивами її самореалізації. У свідомості суб'єкта самоствалення семантично оформлюється (когнітивна складова) і переживається (емоційна складова). Когнітивна складова самоствалення у свідомості виражається в суб'єктивному наділенні себе рисами, тобто в самосприйнятті, емоційна - у виникненні емоцій, почуттів, спрямованих на самого себе [42]. Третім найважливішим аспектом розгляду самоствалення є його вивчення як компонента самосвідомості. Найчастіше при цьому для позначення самоствалення як структурної складової самосвідомості використовують поняття «емоційно-ціннісне самоствалення».

Н. І. Сарджвеладзе вперше ввів категорію «самоствалення» в науковий обіг як спеціальне поняття, класифікуючи його як підклас соціальної установки. Самоствалення визначається дослідником як ставлення суб'єкта потреби до ситуації її задоволення, яке спрямоване на самого себе. На думку дослідника, ставлення до себе поряд із соціальним статусом і установкою особистості до зовнішнього світу, становить зміст системи "особистість - соціальний світ" і є однією зі структурних одиниць диспозиційного ядра особистості. Під диспозицією автор розуміє «схильність до певної взаємодії особистості із соціумом і самим собою,... як деяка готовність або фіксована установка суб'єкта життєдіяльності» [18, с. 192].

Водночас негативне самоствалення є джерелом різноманітних труднощів у спілкуванні, оскільки людина з таким ставленням до себе заздалегідь упевнена в тому, що оточуючі погано до неї ставляться [39]. Негативне, конфліктне ставлення особистості до себе зумовлює її відхиляючу поведінку: вчинення правопорушень, наркоманію, алкоголізм, агресивну та суїцидальну поведінку, пов'язане з неадаптивними, асоціальними формами поведінки, є однією з причин девіації [22, с. 123], позитивно корелює з депресією. К.Роджерс поділяє ставлення до себе на самооцінку (оцінку себе як носія певних властивостей і чеснот) і самоприйняття (прийняття себе як унікальної індивідуальності, яка має не тільки переваги, а й слабкості та недоліки) . Оцінке самоствалення будується на оцінці власної

ефективності в досягненні поставлених цілей, на порівнянні власних досягнень із соціальними стандартами, успіхами та оцінками інших людей. Воно відображає суб'єкт-суб'єктні відносини зверхності та переваги, а також тісно пов'язане з такими характеристиками особистості, як стійкість до стресу, рівень прийняття соціальних норм, високий самоконтроль, акцентуація характеру. В основі емоційно-ціннісної підсистеми самоствавлення лежить життєвий досвід емоційних стосунків зі значущими людьми, насамперед із батьками. На думку К. Р. Rogers вона є не стільки оцінкою, скільки стилем ставлення до себе, загальною життєвою установкою, що формується в процесі становлення особистості [32].

У психології традиційно виокремлюють дві принципово різні потреби людини: потреба в самоповазі та потреба в емоційному прийнятті. Потреби особистості в самоповазі та емоційному самоприйнятті принципово по-різному виявляють своє вираження в самосприйнятті, сприйнятті інших людей, в її міжособистісних установках.

Звертаючись до будови самоствавлення, можна стверджувати, що його структура найчастіше описується як така, що складається з трьох вимірів: позитивного оцінкового самоствавлення (самоповага), позитивного емоційного самоствавлення (аутосимпатія) та негативного самоствавлення (самоприниження). Водночас як самоповага, так і аутосимпатія та самоприниження є складними за своєю будовою утвореннями, містять у собі цілу низку різних за своїм змістом модальностей. Наприклад, самоповага складається з «відкритості», «самовпевненості», «самокерівництва» і «відображеного самоствавлення». Аутосимпатія - із «самоцінності», «самоприйняття» і «самоприв'язаності», а самоприниження - із «самозвинувачення» і «внутрішньої конфліктності» [38].

Таким чином, самоствавлення особистості є складноструктурованим психічним утворенням. Складність будови самоствавлення впливає з багатоплановості та глибини життєвих стосунків особистості. На найзагальнішому рівні аналізу в самоствавленні можна виокремити дві підсистеми: оцінну та емоційно-ціннісну. Ці підсистеми принципово різні за своїм змістом. Сенс «Я» особистості як суб'єкта

тих чи інших життєвих стосунків виявляє своє вираження в підсистемах самоствавлення різними «мовами».

В основі формування підсистем самоствавлення лежать різні психологічні механізми. Їхні модальності організуються в єдину систему на підставі різних принципів. Оцінювальне й емоційне самоствавлення посідають специфічне місце в системі саморегуляції особистості. Для збереження їхнього позитивного тону використовуються різні за своїм змістом механізми психологічного захисту. Їм властива своя, відносно незалежна один від одного, логіка формування. За детальнішого аналізу в структурі самоствавлення можна виокремити три чинники: самоповагу, аутосимпатію і самоприниження, які своєю чергою містять у собі цілу низку специфічних за своїм змістом модальностей.

Висновки до першого розділу

Концепція людини щодо самої себе - це шаблон поведінки, якому належить важлива роль у побудові багатьох інших складних форм діяльності форм діяльності. Як було доведено, зміна самооцінки є одним із основоположних механізмів психологічної корекції особистості.

Юнацький вік є важливим періодом для розвитку, орієнтованого на себе та інших, що лежить в основі багатьох навичок, життєво важливих для того, щоб стати повноцінним членом суспільства зі здоровими міжгруповими стосунками.

Часто вважається, що ці два процеси - мислення про себе і мислення про інших - протистоять один одному, коли молоді люди приймають соціальні рішення, наприклад, про те, як поділитися чи віддати. Однак нещодавні дані соціальної нейронауки не підтверджують це уявлення про суперечливі мотиви, натомість припускаючи, що мислення про себе та інших спирається на спільну мережу соціально-афективних ділянок мозку, де медіальна префронтальна кора відіграє центральну роль в інтеграції перспектив, пов'язаних із собою та іншими людьми.

Самоствавлення як соціальна установка впливає на прояв соціальної активності особистості, зумовлює її адекватність і диференційованість. Воно

виступає мотивом саморегуляції поведінки й актуалізується на усіх етапах здійснення поведінкового акту, починаючи з його мотивувальних компонентів і закінчуючи власною оцінкою досягнутого ефекту поведінки, бере участь у механізмах регуляції поведінки від рівня конкретної ситуації діяльності до рівня тривалої реалізації ідейних задумів.

Встановлено, що позитивне стійке самоствавлення лежить в основі віри людини у свої можливості, самостійність, енергійність, пов'язане з її готовністю до ризику, зумовлює оптимізм щодо очікування успішності своїх дій у ситуації невизначеності. Люди з позитивним самоствавленням менш поглинені своїми внутрішніми проблемами, набагато рідше страждають на психосоматичні розлади.

Одним із мотивів, що спонукає людину дотримуватися моральних норм, є її прагнення зберігати позитивне самоствавлення. Негативне самоствавлення є джерелом різних труднощів у спілкуванні, оскільки людина з таким ставленням до себе заздалегідь упевнена в тому, що оточуючі погано до неї ставляться. Негативне конфліктне ставлення особистості до себе зумовлює вчинення правопорушень, наркоманію, алкоголізм та інші прояви девіантної поведінки, агресивну та суїцидальну поведінку. Воно пов'язане з неадаптивними, асоціальними формами поведінки і є однією з причин девіації. Крім цього, з'ясовано, що негативне ставлення особистості до себе позитивно корелює з депресією.

Водночас проблема виникнення негативного самоствавлення в юнацькому віці і визначення умов його подолання ще не знайшли свого остаточного рішення як в теоретичному, так і в практичному ракурсі.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ УМОВ ПОДАЛАННЯ НЕГАТИВНОГО САМОСТАВЛЕННЯ

2.1. Характеристика вибірки, опис методик дослідження

В дослідженні взяли участь 50 здобувачів вищої освіти, які навчаються у вищих навчальних закладах міста Києва. Гендерний склад учасників дослідження (60% – дівчата, 40% - юнаки) представлений на рисунку 2.2.1.



Рис.2.2.1. Стать учасників дослідження

Віковий склад учасників дослідження представлено в таблиці 2.1. та на рисунку 2.2.

Табл. 2.2.1.

Віковий склад учасників дослідження

	Юнаки	Дівчата
17-18 років	6	10
19-20 років	7	12
21-23 роки	7	8



Рис. 2.2.2. Віковий склад учасників дослідження

Методичну базу дослідження склали: методика «Шкала самооцінки» і тест-опитувальник самоставлення С.Р.Пантилеєва, В.В.Століна. Далі наводяться їх характеристики.

Методика «Шкала самооцінки» (підлітковий, юнацький вік).

Хід проведення: досліджуваному пропонується тест-опитувальник, який містить 32 твердження, з приводу яких можливі 5 варіантів відповідей, кожний із яких кодується балами за схемою: дуже часто – 4 бали, часто – 3 бали, іноді – 2 бали, рідко – 1 бал, ніколи – 0 балів.

Інструкція: «Уважно прочитайте речення-судження і висловіть у чотирьох бальній системі своє ставлення до них. При цьому бали повинні означати: «Я думаю про це: «дуже часто», «часто», «іноді», «рідко», «ніколи». У бланку відповідей у відповідну графу праворуч поставте знак «+» (плюс)».

Рівень самооцінки свідчить про те, наскільки високо або низько індивід оцінює ту чи іншу свою якість і може бути відповідно високою, середньою або низькою. Багато авторів зазначають, які гарячі суперечки викликає питання про те, чи може

людина пізнати саму себе, а отже, чи може її самооцінка бути об'єктивною (Nisbett R., Wilson T., 1977)[25]. Звідси випливає необхідність виділення такої характеристики самооцінки, як її адекватність. Адекватність самооцінки, являє собою ступінь її реалістичності, тобто того, наскільки відповідає реальності те, як оцінює себе людина. Чим більша ця відповідність, тим адекватнішою буде самооцінка особистості. При цьому ступінь адекватності самооцінки може по-різному поєднуватися з її рівнем, наприклад, високий рівень самооцінки і низька адекватність. У такому випадку можна говорити про неадекватно завищену самооцінку. У зв'язку з цим постає питання, який ступінь адекватності вважати більш позитивним у процесі психологічної адаптації особистості? Ця проблема бачиться невирішеною в сучасній психології, хоча вважається, що висока адекватність самооцінки більш вигідна.

Кожна людина по-різному оцінює різні свої якості: якісь з них оцінюються високо, інші - низько. Диференційованість самооцінки показує, наскільки великий розкид в оцінках індивідом різних своїх проявів. Тут знову постає проблема з'ясування того, який ступінь диференційованості самооцінки може вважатися найкращим для гармонійного існування та розвитку особистості. Самооцінка може бути охарактеризована з погляду її оптимальності. Найчастіше зустрічається думка, згідно з якою ознакою позитивної Я-концепції прийнято високу самооцінку [17,с. 187]. Однак, деякі дослідники (Мартене Р., 1979) оптимальною вважають середню самооцінку. Інші вважають, що про оптимальність самооцінки свідчить її адекватність. Найбільш виправданою підставою для виділення оптимальної або неоптимальної самооцінки може слугувати успішність індивіда у провідній діяльності та ступінь задоволеності нею, які говорять про якість адаптації особистості. Чим більше вони виражені, тим оптимальніша самооцінка.

Особливостями самооцінки, щодо інших психічних явищ, є її суб'єктивність і відносна стійкість, що дає змогу вважати її властивістю особистості. Як уже було зазначено раніше, самооцінка - це певне судження, думка людини про саму себе. А судження, своєю чергою, є продуктом внутрішньої, духовної діяльності особистості й має тому суб'єктивний характер.

Самосвідомість людини індивідуальна, специфічна, і навіть інтимна. Самооцінка ж є одним з компонентів самосвідомості особистості. Отже, самооцінка, на відміну від більшості інших властивостей особистості, які можна оцінити за об'єктивно існуючими проявами, суб'єктивна за своєю природою. Самооцінка може мати різний ступінь стійкості: високий, середній і низьким. Стійка самооцінка практично не змінюється протягом усього життя, незважаючи на навіть сильні впливи, і зберігає високий або низький рівень. Нестійка самооцінка, навпаки, постійно змінюється, найчастіше під впливом незначних впливів. Питання про ступінь стійкості самооцінки ще не вирішене, але в більшості випадків відзначається, що вона досить стійка.

Тест-опитувальник самоствавлення (С.Р. Пантилєєв, В.В. Столін)

Тест опитувальник самоствавлення (ТСО) побудований відповідно розробленою ієрархічної моделлю структури самоствавлення і дозволяє виявити три рівні самоствавлення, що відрізняються за ступенем узагальненості: 1) глобальне самоствавлення; 2) самоствавлення, диференційоване за самоповаги, аутосімпатії, самоінтересу і очікуванням ставлення до себе; 3) рівень конкретних дій (готовність до них) у відношенні до свого "Я". В якості вихідного приймається відмінність змісту "Я-образу" (знання або уявлення про себе, в тому числі і у формі оцінки вираженості тих чи інших рис) і самоствавлення.

Опитувальник включає наступне шкали:

Глобальне самоствавлення - внутрішньо недиференційований почуття "за" і "проти" самого себе.

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

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

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

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

Для даного дослідження використано переклад опитувальника на українську мову, здійснений Бутузовою Л.П.

2.2. Проведення емпіричного дослідження та інтерпретація отриманих результатів

Емпіричні дані, отримані на основі методики «Шкала самооцінки» (підлітковий, юнацький вік), представлені в табл. 2.2.2. й на рисунку 2.2.3.

Таблиця 2.2.2.

Розподіл учасників дослідження за рівнями самооцінки

Самооцінка	%
1	2
Висока	16 (32%)

1	2
Середня	18 (36%)
Низька	16(32%)

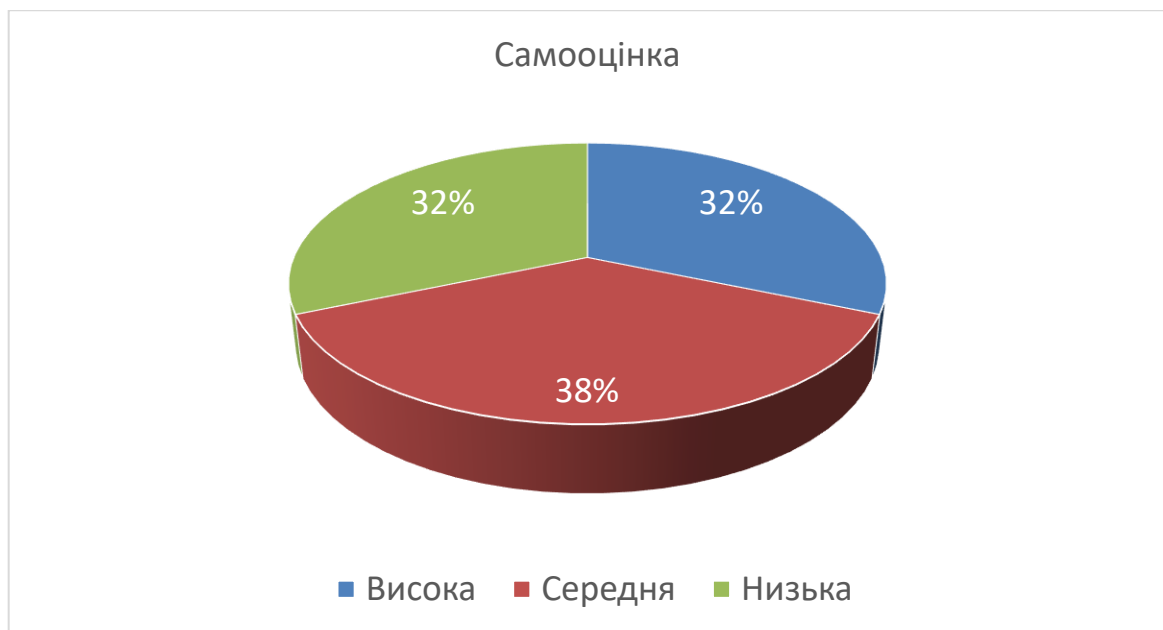


Рис. 2.2.3. Розподіл учасників дослідження за рівнями самооцінки.

Як видно з наведених у таблиці і на малюнку даних, 32% учасників дослідження мають високу самооцінку, за якою людина, як правило, виявляється не обтяженою "комплексом неповноцінності". Особистість адекватно реагує на зауваження інших і рідко сумнівається у своїх діях. Характеризує впевнену у своїх діях людину. 38% молодих людей, що прийняли участь у дослідженні, мають середню самооцінку. По суті, адекватна і нормальна самооцінка - це одне й те саме. Цей рівень передбачає, що в людини немає проблем зі сприйняттям себе і власних можливостей. Вона досить об'єктивна, вмє помічати й аналізувати свої помилки, має гарне почуття гумору і нормально сприймає жарти на свою адресу. Адекватно оцінюючи своє місце в суспільстві та колективі, він не дозволяє оточуючим зловживати його добротою. Саме до цього рівня слід прагнути, працюючи над самооцінкою. 32% мають низьку самооцінку. Люди з низькою самооцінкою схильні применшувати свої здібності, сумніватися у своїх рішеннях. Можуть боятися пробувати нове в житті, бо не вірять, що здатні досягти своїх цілей. Також у них бувають проблеми у стосунках: їм складно говорити, чого вони потребують, і відстоювати свої кордони. Такі люди не впевнені в собі й відчуваються негідними любові. Люди з низькою самооцінкою зазвичай найменш успішні в усіх сферах. Їм властивий цілий набір комплексів і психічних проблем. Вони образливі, схильні до

тривожності та депресій, болісно сприймають критику, але при цьому не вірять, що гідні похвали. Саме низька самооцінка опосередковано засвідчує наявність у людини негативного само ставлення.

Результати отримані на основі тесту самоствавлення (С.Р. Панталеєв В.В. Столін,), представлені в табл. 2.2.4. та на рисунку 2.2.4.

Таблиця 2.2.4.

Показники самоствавлення учасників дослідження (у %)

Самоствавлення	Відвертість	Самовпевненість	Самокерівництво	Дзеркальне « Я»	Самоцінність	Самосприйняття	Самоприв'язаність	Конфліктність	Самозвинувачення
Знижено	6,0	4,0	6,0	8,0	10,0	6,0	2,0	6,0	12,0
Норма	64,0	84,0	60,0	70,0	60,0	68,0	94,0	94 ,0	82,0
Завищено	30,0	12,0	34,0	22,0	30,0	26,0	4,0	0	6,0
Середній бал	6,6	6,3	6,1	5,4	6,8	6,0	4,7	4,4	4,3

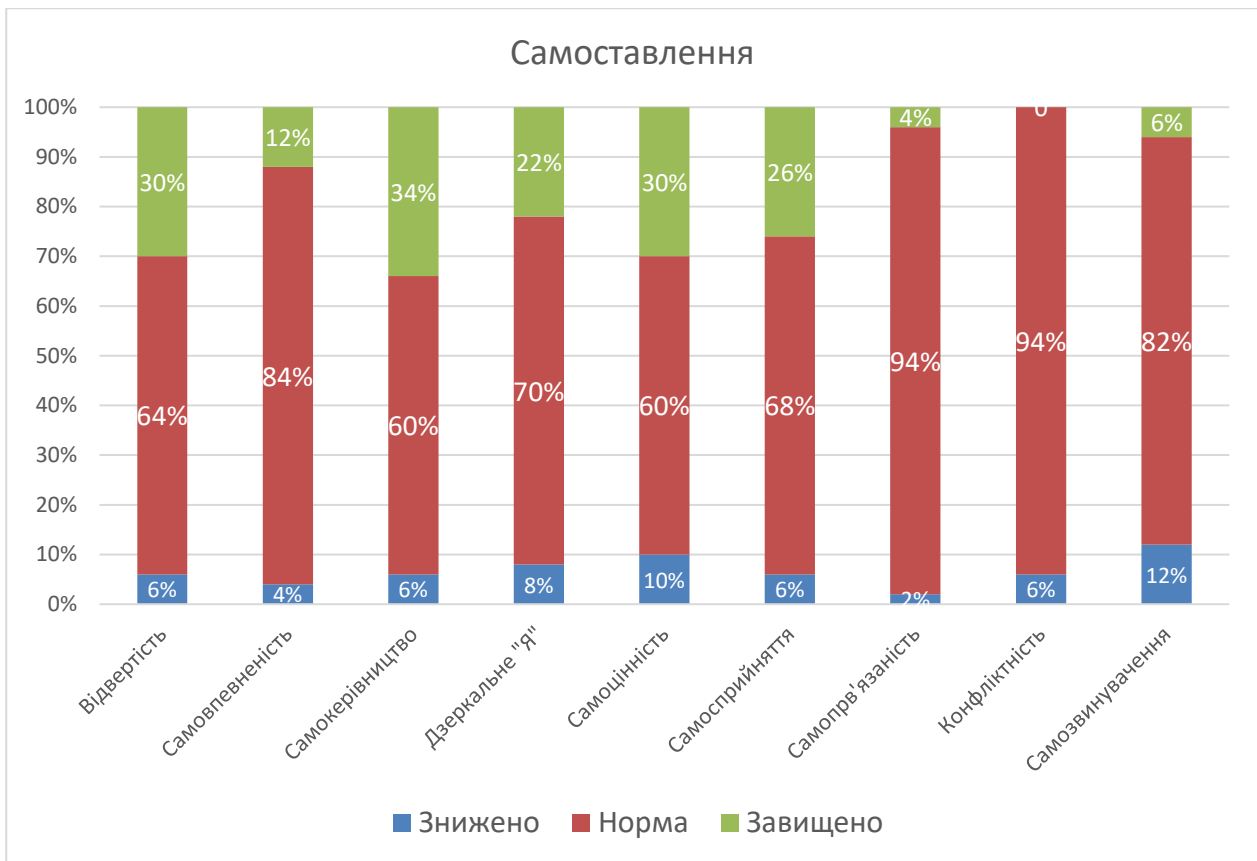


Рис. 2.2.4. Самоствалення учасників дослідження (у %).

Тож, як можна бачити, в учасників дослідження найбільш проявлені самоприв'язаність, конфліктність, самовпевненість, самозвинувачення. Відвертість, самокерівництво і самоцінність порівняно з іншими шкалами виражені найменше. Такі шкали, як відкритість і внутрішня конфліктність спрямовані на дослідження рефлексії. Тож, порівняно невисокі показники відвертості в поєднанні з високою внутрішньою конфліктністю свідчать про невисокий рівень рефлексії.

Розглянемо отримані дані за окремими шкалами.

Шкала 1. Відвертість. Низькі оцінки за шкалою (6%) говорять про закритість, нездатність або небажання усвідомлювати і видавати значущу інформацію про себе. Високі оцінки за цією шкалою (30%) свідчать про глибоке усвідомлення Я, підвищену рефлексивність та критичність, здатність не приховувати від себе та інших навіть неприємну інформацію, незважаючи на її значущість.

Шкала 2 Самовпевненість. Містить пункти, які визначають уявлення про себе як самостійну, вольову, енергійну, надійну людину, якій є за що себе поважати. Позитивний плюс шкали «Самовпевненість», тобто високі бали, які мають (12%) учасників дослідження, відповідає високій зрозумілості, самовпевненості, відсутності внутрішньої напруженості. Низькі значення свідчать про незадоволеність собою і своїми можливостями, через сумніви щодо здатності викликати повагу, й такі показники мають 4% студентів, що брали участь у дослідженні.

Шкала 3. Самоконтроль (самокерівництво). Відображає уявлення про те, що основним джерелом активності та результатів, що стосуються як діяльності, так і власної особистості, є сама людина. Високий бал, який за цією шкалою набрали (34%) свідчить, що людина чітко переживає власне «Я» як внутрішній стрижень, що інтегрує і організовує її особистість та життєдіяльність, вважає, що її доля знаходиться в її власних руках; відчуває обґрунтованість та послідовність своїх внутрішніх спонукань та цілей . Низькі бали свідчать про підвладність «Я» впливам обставин, нездатність протистояти долі, погану саморегуляцію, розмитий фокус «Я», відсутність тенденцій пошуку причини вчинків і результатів в собі самому такі властивості мають (6%) учасників дослідження.

Шкала 4. Дзеркальне Я (відображене самоставлення). включає пункти, пов'язані з очікуваним ставленням до себе з боку інших людей. 22% молодих людей, що прийняли участь в дослідженні, мають уявлення про те, що їхня особистість, характер та діяльність здатні викликати в інших повагу, симпатію, схвалення та розуміння, 8% мають низькі бали й очікують протилежного ставлення почуттів по відношенню до себе від іншого.

Шкала 5. Самоцінність. Високі оцінки за шкалою (у 30% учасників) відображають зацікавленість у власному Я, любов до себе, відчуття цінності власної особистості і одночасно передбачувану цінність свого Я для інших. Шкала відображає емоційну оцінку себе, свого Я за внутрішніми інтимним критеріям любові, духовності, багатства внутрішнього світу. Низькі бали за шкалою (10%) говорять про переоцінку свого духовного Я, сумніви у цінності власної особистості,

відстороненості, що межує з байдужістю до свого Я, втрати інтересу до свого внутрішнього світу.

Шкала 6. Самоприйняття. Високі оцінки за шкалою (26%) відповідають дружньому ставленню до себе, згоди з самим собою, схваленням своїх планів і бажань, емоційному, безумовному прийняттю себе таким, який є, нехай навіть з деякими недоліками. Низькі оцінки за шкалою (6%) свідчать про відсутність перерахованих якостей – браком самоприйняття, що є важливим симптомом внутрішньої дезадаптації.

Шкала 7. Самоприв'язаність. Високі оцінки шкали (4%) говорять про ригідність Я-концепції, схильність, небажання змінюватися на тлі загального позитивного ставлення до себе. Дані переживання часто супроводжуються схильністю до неадекватного Я-образу. В останньому випадку тенденція до збереження такого способу – один із захисних механізмів самосвідомості. Низькі значення (2%) свідчать про протилежні тенденції: бажання щось в собі змінити, відповідати ідеальному уявленню про себе, незадоволеності собою.

Шкала 8. Внутрішня конфліктність. Високі оцінки за даною шкалою () свідчать про наявність внутрішніх конфліктів, сумнівів, незгоду з собою, тривожно-депресивних станів, супроводжуваних переживанням почуття провини. Постійна незадоволеність і суперечки з собою протікають на тлі неадекватно заниженої самооцінки, що призводить до сумнівів у своїй здатності щось зробити або змінити. Серед учасників таких осіб не виявлено (0%). Низькі значення шкали (6%) свідчать про заперечення проблем, закритість, поверхнєве самовдоволення.

Шкала 9. Самозвинувачення. Високі оцінки шкали (6%) свідчать про самозвинувачення, готовність поставити собі в провину свої промахи і невдачі, власні недоліки, За психологічним змістом шкала в цілому подібна до попередньої (8) шкали. Однак, якщо значення 8-ї шкали характеризується конфліктністю, пов'язаної з нестачею самоповаги (недооцінкою своїх можливостей, компетентності, знань і здатностей), то значення 9-ї шкали є індикатором відсутності симпатії, що супроводжується негативними емоціями на свою адресу навіть, незважаючи на високу самооцінку власних якостей. Високі значення за 8-ю

та 9-ю шкалами при загальному зниженні профілю за попередніми параметрами є індикаторами глибокої внутрішньої дезадаптації і кризової ситуації, що вимагає прийняття психокорекційних заходів (Пантилеєв, 1991; 1993).

З наведених даних видно, що між результатами за першою методикою виявлено, що у 32% учасників вона низька, що може потенційно засвідчувати негативне самоствавлення. Разом з тим за тестом Пантилеєва-Століна показники негативного самоствавлення виражені значно менше. Тобто, фактично спотерігається конфлікт між самооцінкою і самоствавленням. Респонденти готові критично оцінювати себе, свої властивості через опосередковані критерії, але не готові критично проаналізувати адекватність свого самоствавлення. Можна припустити, що тут спрацьовує певний психологічний захист (раціоналізація). Водночас за методикою на самоствавлення чітко спостерігається протилежна тенденція: значна частина учасників мають завищені показники самоствавлення.

Отримані дані засвідчують необхідність психологічної корекції самооцінки і самоствавлення осіб юнацького віку. В процесі дослідження визначено умови, які будуть сприяти підвищенню самооцінки і оптимізації самоствавлення юнаків. Їх можна розділити на дві категорії: об'єктивні (організація зовнішнього впливу) і психологічні (орієнтація студентів на самовдосконалення).

Так, відносно студентів закладів вищої світи можна виділити ряд об'єктивних умов, які будуть сприяти роботі студентів над подоланням негативної самооцінки і оптимізації самоствавлення: :

1. Визнання навколишніми значущості подолання негативного самоствавлення юнаків для особистісного розвитку і професійного становлення.
2. Створення методичної бази і проведення відповідної діагностики
3. Створення сприятливого соціального середовища, в якій надається пріоритет розвитку і самостввердженню особистості..
4. Формування у молоді потреби в об'єктивному самопізнанні і особистісному саморозвитку
5. Надання молоді практичних рнкомендацій для підвищення самооцінки і оптимізації самоствавлення.

Щодо організації роботи молоді над подоланням як негативного, так і неадекватного самоствавлення, можна рекомендувати наступні психологічні поради:

1. Самоспостереження. Почніть з того, щоб усвідомити свої негативні думки і переконання про себе. Спостерігайте за своїми думками і поглядами, які приходять вам на думку, і записуйте їх. Це допоможе вам побачити шаблони негативного самоствавлення і розуміти, як вони впливають на вас.

2. Раціональна переоцінка. Після того, як ви усвідомили свої негативні думки, спробуйте критично їх оцінити. Запитайте себе, чи є достатній доказ або об'єктивний підґрунт для цих думок. Часто негативне самоствавлення базується на перекрученнях мислення, таких як перехресні висновки або перебільшення негативних аспектів. Спробуйте знайти більш об'єктивні альтернативи своїм негативним переконанням.

3. Зміна мови. Слова, якими ви описуєте себе, можуть впливати на ваше самоствавлення. Замість використання негативних описових слів про себе, спробуйте змінити мову на більш позитивну. Наприклад, замість "Я завжди торкаюсь помилок" скажіть собі "Я вчуся на своїх помилках і росту". Це попоможе змінити спосіб, яким ви сприймаєте себе.

4. Працюйте над самоприйняттям. Важливо розуміти, що ніхто не є ідеальним, і кожен має свої недоліки і помилки. Навчіться приймати себе таким, який ви є, з усіма своїми сильними і слабкими сторонами. Постарайтеся зосередитися на своїх досягненнях і позитивних рисах, а не на недоліках.

5. Знаходьте підтримку: Підтримка від родини, друзів або професійного психолога може бути надзвичайно корисною в процесі подолання негативного самоствавлення. Вони можуть допомогти вам побачити себе з іншого ракурсу і надати вам підтримку і розуміння.

Виділено основні психологічні умови, які впливають на самоствавлення:

1. Самооцінка: висока самооцінка сприяє подоланню негативного самоствавлення, тоді як низька самооцінка може призводити до погіршення позитивного самоствавлення.

2. Самовпевненість: Це впевненість у своїх здібностях і вплив на оточуючих. Відчуття власної компетентності і впевненості в собі сприяють подоланню негативного самоствавлення .

3. Самоідентифікація: Це процес визначення себе самим в контексті своїх цінностей, переконань і життєвих цілей. Якщо людина чітко розуміє, хто вона є і що їй важливо, це може сприяти подоланню негативного самоствавлення.

4. Самоусвідомлення: Це процес усвідомлення своїх думок, емоцій, потреб і мотивацій. Більш глибоке розуміння себе може допомогти уникнути негативного самоствавлення і розвивати позитивне ставлення до себе.

5. Подолання самокритики: Уміння впоратися зі своєю внутрішньою критикою і розвивати сприйняття себе з розумінням та милосердям може допомогти в подоланні негативного самоствавлення.

6. Підтримка соціального середовища: Ставлення і підтримка оточуючих, таких як родина, друзі, колеги, можуть впливати на самоствавлення. Підтримка і позитивні взаємини можуть допомогти у подоланні негативного самоствавлення.

Реалізація цих умов буде сприяти подоланню негативного самоствавлення та психічному благополуччю.

2.3. Практичні рекомендації для подолання негативного самоствавлення.

Позитивне самоствавлення - це більше, ніж просто загальна симпатія до себе, вона також означає віру в те, що ви заслуговуєте на любов і цінуєте власні думки, почуття, погляди, інтереси та цілі. Вона також може відігравати роль у тому, як ви дозволяєте іншим ставитися до вас. Позитивне самоствавлення не лише впливає на те, як ви відчуваєте себе і як ставитеся до себе, але й може впливати на вашу мотивацію досягати того, чого ви хочете в житті, а також на вашу здатність розвивати здорові стосунки, що підтримують вас. Хоча занижене самоствавлення не є психічним захворюванням, вона може впливати на думки, емоції та моделі поведінки людини. Іноді її ознаки можуть бути досить очевидними. В інших

випадках симптоми заниженого самоствалення набагато менш помітні[29]. Формування або виправлення негативного самоствалення часто вимагає часу. Але є речі, які ви можете зробити, щоб захистити своє психічне благополуччя, роблячи кроки для покращення самоствалення.

- Зосередьтеся на позитивних думках. Щодня витрачайте трохи часу на те, щоб зосередитися на позитивних, обнадійливих думках. Звертайте увагу на дрібниці, які у вас добре виходять, і дозволяйте собі пишатися ними.

Подумайте також про випадки в минулому, коли ви подолали щось справді складне. Нагадайте собі, що навіть якщо зараз ви відчуваєтеся не найкращим чином, у вас є можливість і сили, щоб пройти через це.

- Піклуйтеся про себе. Низька самооцінка іноді може змусити вас відчувати, що ви не заслуговуєте на турботу та увагу. Працуйте над тим, щоб нагадувати собі, що ви потребуєте турботи, і шукайте речі, які ви можете зробити, щоб проявити доброту до себе, незалежно від того, наскільки незначними вони можуть бути.

- Один із способів практикувати турботу про себе - витратити трохи часу на те, що вам подобається. Вийдіть на прогулянку, поспілкуйтеся з другом або займіться хобі. Турбота про себе також передбачає регулярне виділення часу на відпочинок і розслаблення, щоб дати тілу і розуму час відновитися і перегрупуватися.

- Інвестиції у власну турботу та комфорт - це не індульгенція чи винагорода, яку ви повинні заслужити - це абсолютно життєво важливо для вашого фізичного та психічного здоров'я.

- Отримайте підтримку ззовні. Якщо у вас низька самооцінка, може бути корисно поділитися своїми проблемами з кимось, хто пропонує безумовну підтримку. Це може бути друг або член сім'ї, а також медичний працівник, терапевт, вчитель чи психолог. Наявність мережі небайдужих людей, які цінують вас і хочуть, щоб ви цінували себе, може бути корисною в роботі над підвищенням самооцінки.

- Почніть звертати увагу на автоматичні негативні думки, які виникають у вас щодня. Коли ці негативні думки закріплюються, працюйте над активним виявленням когнітивних викривлень, таких як мислення за принципом «все або

нічого» та поспішні висновки. Потім замініть ці викривлення більш позитивними думками.

- Пробачте собі. Якщо ви схильні обмірковувати свої помилки або невдачі, навчіться прощати себе і рухатися далі. Це допоможе вам зосередитися на тому, що ви можете зробити краще в майбутньому, а не на негативних речах, які сталися в минулому.

- Практикуйте самоприйняття. Відпустіть думку про те, що ви повинні бути досконалими, щоб мати цінність. Якщо ви відчуваєте себе саме так, може бути корисно попрацювати над тим, щоб прийняти себе таким, яким ви є сьогодні. Самоприйняття не означає, що у вас немає цілей або речей, над зміною яких ви, можливо, захочете попрацювати. Але важливо визнати, що ви гідні любові та поваги - як з боку себе, так і з боку інших - саме такими, якими ви є зараз.

- Цінують себе. Витратьте час на роздуми про те, чого ви досягли і чим пишаєтеся. Дозвольте собі оцінити свою цінність і свої таланти, не порівнюючи себе з іншими і не зосереджуючись на тих сферах, які ви хотіли б покращити. Вам не потрібно бути кращим, щоб цінувати себе, але вміння цінувати себе може допомогти вам у досягненні ваших цілей.

- Може бути корисно думати про себе, як про друга. Як би ви поставилися до близької вам людини, яка опинилася в такій самій ситуації? У багатьох випадках ви можете виявити, що проявили б розуміння, терпіння, емпатію і доброту. Покажіть собі таку ж безумовну підтримку, замість того, щоб картати себе.

- Не менш важливим аспектом в подоланні негативного самоствавлення є узгодження самоствавлення і самооцінки. Вони взаємопов'язані і доповнюють один одного, сприяючи покращенню самопізнання та саморозвитку. Узгодження самоствавлення полягає в тому, що ви маєте чітке розуміння своїх цілей, цінностей, інтересів та потреб, а також здатність відповідати на них у своїх діях і рішеннях.

- Самооцінка, з іншого боку, включає у себе спосіб оцінки свого власного стану, навичок, досягнень та особистих якостей. Це свідоме усвідомлення свого потенціалу і можливостей, а також пізнання своїх слабких місць і можливостей для вдосконалення.

- Узгодження самоствавлення і самооцінки означає, що ваша уява про себе, ваші цілі, плани і оцінка своїх здібностей збігаються з вашими реальними можливостями і досягненнями. Це допомагає забезпечити гармонію і збалансованість між тим, як ви бачите себе і як ви фактично прогресуєте.

- Подолання негативного самоствавлення - це процес, який потребує часу та зусиль. Будьте терплячими з собою і створюйте позитивне середовище навколо себе

Висновки до другого розділу

В межах кваліфікаційної роботи було проведено емпіричне дослідження, В дослідженні прийняли участь 50 здобувачів вищої освіти, які навчаються у вищих навчальних закладах міста Київ. Вік учасників дослідження від 17 до 22 років, 20 юнаків і 30 дівчат.

В ході дослідження було з'ясовано, що 32% молодих людей мають високу самооцінку, 38% молодих людей, що прийняли участь у дослідженні мають середню самооцінку, тобто вони не мають проблем зі сприйняттям себе і власних можливостей, досить об'єктивні, вміють помічати й аналізувати свої помилки, мають гарне почуття гумору і нормально сприймають жарти на свою адресу. 32% учасників дослідження мають низьку самооцінку, що свідчить про негативне самоствавлення.

За тестом Пантілеєва-Століна показники негативного самоствавлення виражені значно менше. Тобто, спотерігається конфлікт між самооцінкою і самоствавленням. Респонденти готові критично оцінювати себе, свої властивості через опосередковані критерії, але не готові критично проаналізувати адекватність свого самоствавлення.

Визначено об'єктивні і психологічні умови, що сприятимуть роботі юнаків над подоланням негативного та неадекватного самоствавлення.

На основі проведеного дослідження студентської молоді сформовані практичні рекомендації щодо підвищення самооцінки, й як наслідок, подолання негативного самоствавлення. Негативне самоствавлення може бути викликом, але

Його можна подолати, якщо: свідомо спостерігати за своїми думками, практикувати позитивне мислення та практикувати самопідтримку та самоприйняття.

ВИСНОВКИ

Проведений теоретичний аналіз дозволив розглянути роль Я-концепції і її важливих складових частин – самооцінки і самоствавлення – в розвитку особистості. Підтверджено, що зміна самооцінки є одним із основоположних механізмів психологічної корекції особистості. Не менш важливим є об'єктивне ставлення людини до себе (самоствавлення).

Самоствавлення як соціальна установка впливає на прояв соціальної активності особистості, зумовлює її адекватність і диференційованість. Воно виступає мотивом саморегуляції поведінки й актуалізується на усіх етапах здійснення поведінкового акту, починаючи з його мотивувальних компонентів і закінчуючи власною оцінкою досягнутого ефекту поведінки, бере участь у механізмах регуляції поведінки від рівня конкретної ситуації діяльності до рівня тривалої реалізації ідейних задумів.

Позитивне стійке самоствавлення лежить в основі віри людини у свої можливості, самостійності, енергійності, пов'язане з її готовністю до ризику, зумовлює оптимізм щодо очікування успішності своїх дій у ситуації невизначеності. Люди з позитивним самоствавленням менш поглинені своїми внутрішніми проблемами, набагато рідше страждають на психосоматичні розлади.

Негативне самоствавлення є джерелом різних труднощів у спілкуванні, оскільки людина з таким ставленням до себе заздалегідь упевнена в тому, що оточуючі погано до неї ставляться. Негативне ставлення особистості до себе зумовлює вчинення правопорушень, наркоманію, алкоголізм та інші прояви девіантної поведінки, агресивну та суїцидальну поведінку.

Водночас проблема виникнення негативного самоствавлення в юнацькому віці і визначення умов його подолання ще не знайшли свого остаточного рішення як в теоретичному, так і в практичному ракурсах., що обумовило вибір відповідної теми даного дослідження.

В проведеному емпіричному дослідженні прийняли участь 50 студентів. Вік учасників дослідження від 17 до 22 років, 20 юнаків і 30 дівчат.

В ході дослідження з'ясовано, що 32% молодих людей мають високу самооцінку, 38% мають середню самооцінку, і 32% учасників дослідження мають низьку самооцінку, що свідчить про негативне самоставлення.

За тестом Пантілеєва-Століна виявлено, що показники негативного самоставлення виражені значно менше. Тобто, спостерігається конфлікт між самооцінкою і самоставленням. Респонденти готові критично оцінювати себе через опосередковані критерії, але не готові критично проаналізувати адекватність свого самоставлення.

Визначено об'єктивні і психологічні умови, що сприятимуть роботі юнаків на подоланням негативного і неадекватного самоставленняюю

На основі проведеного дослідження сформовані практичні рекомендації щодо підвищення самооцінки й подолання негативного самоставлення.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Белякова Ю. А. Аналіз поглядів і становлення теорії Я – концепції особистості. Пробл. загальн. та пед. Психології :зб. наук. Праць Ін-ту психології. Г. С. Костюка АПН України / за ред. С. Д. Максименка. К, 2005. Т XII, вип. 3. С. 35–43
2. Булах І. С., Бушай І. М., Кузьменко В. У., Помиткін Е. О., Алексєєва Ю. А. Консультативна психологія: підручник. Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова, Ін-т соціології, психології та соц. комунікацій. Вінниця: Нілан, 2014. 484 с
3. Варій М. Й. Психологія: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Вид. 2-ге. Київ : Центр учбової літератури, 2009. 288 с
4. Вікова та педагогічна психологія: навч. Посіб. /О.В.Скрипченко., Л.В.Волинська, З.В.Огороднійчук та ін. К.: Просвіта, 2006. 416 с
5. Дружиніна І. А. Психологічні чинники розвитку професійної ідентичності майбутніх практичних психологів :дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07, К., 2009. 217 с.
6. Волошок О. В. Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості / О. В. Волошок // Проблеми сучасної психології: зб. наук. пр. Кам'янець Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка АПН України. – 2010. – Вип. 10. – С. 120- 128
7. Гринечко А. Я. Співвідношення рівнів тривожності та самооцінки сучасної молоді [Електронний ресурс]. Вісник 171 психології і соціальної педагогіки. 2010. Вип. 2. С. 54-72. Режим доступу: <http://www.psyh.kiev.ua>
8. Гуменюк О. Психологія Я-концепції. ВЦ ТНЕУ : Економічна думка, 2002. 186 с.
9. Зігмунд Фройд. Вступ до психоаналізу. Переклад з німецької: Петро Таращук. Київ: Основи, 1998. 709 с.
10. Карпенко З.С. Аксиологічна психологія особистості. Івано-Франківськ: Лілея-НВ, 2009. 512 с.

11. Кузікова С. Б. Теорія і практика вікової психокорекції. Навч. посібник. Суми: ВТД “Університетська книга”, 2015. 384 с.
12. Коваленко А. Б., Корнєв М. Н. Соціальна психологія : підручник. Київ : Геопринт, 2006. 400 с
13. Кучеренко, Єгор Валерійович. Психосинтез : теорія і практика психотерапії : навчально-методичний посібник. 2018, Вінниця: ТОВ «ТВОРИ». 145с.
14. Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Копаниця О.В., Малхазов О.Р. Збірник методик для діагностики психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до діяльності у складі миротворчих підрозділів: Методичний посібник. К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2011. 281 с
15. Кононець М.О. Психологія лідерства : навч. посібн. Київ, КВІЦ, 2020. 252 с.
16. Ложкин Г.В., Повякель Н.И. Практична психологія конфлікту: Учеб. пособие. К.: МАУП, 2000. 256 с. <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/25821>
17. Ложкін Г. В., Сьомін С. В., Кисельова Т. В. Конфлікти у сумісній діяльності. Київ : Сфера, 1997. 95 с.
18. Москальова А. С., Москальов М. В. Методи психодіагностики. Київ : ун-т ім. Б. Грінченка, 2014. 312 с. 11. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія. Київ : Либідь, 2004. 576 с.
19. Основи соціальної психології : навч. посібн. О. А. Донченко та ін. ; за заг. ред. М. М. Слюсаревського. Київ : Міленіум, 2008. 495 с.
20. Семенова А.В. Особливості ормування Я-концепції підлітків. URL: Наука та освіта : сб. тр. XIII Міжнар. науч. конференції, 4–13 січня 2019 г., Хайдусобосло (Угорщина). – Хмельницький : ХНУ, 2018. – 141 с. (укр., рус., англ.). ISBN 978-966-330-331-4 (khnmu.edu.ua)
21. Сергеєнкова О. П. Вікова психологія. Навч. посіб. К.: Центр учбової літератури, 2012. Розд. 3. С. 238
22. Стрілецька І. І. Особистісна тривожність як складний полідетермінований психічний процес. Інсайт: [зб. наук. праць студентів, аспірантів та молодих вчених ред. кол. І.В. Шапошникова, О. Є. Блинова та ін.]. Херсон : ПП Вишемирський В.С., 2016. Вип. 13.С. 299–301. 37.Стрілецька І. І.

23. Тривожність як індивідуальна властивість особистості (теоретичний аспект). Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. Серія Психологічні науки. Вип. 1 (46). К. : Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2015. С. 266-272.
24. Фурман А.В., Гуменюк О.С. Психологія Я-концепції: [навч. пос.]. Львів: Новий світ-2000, 2006. 360 с.
25. Фурман А.В. Психодіагностика особистісної адаптованості. Тернопіль: Економічна думка, 2000. 197 с.
26. Шевченко З.В. Криза ідентичності як деструктивний прояв індивідуалізму: соціально-філософський аналіз. Вісник Черкаського університету. Серія: Філософія. Черкаси, 2007. Вип. 106. С.37–46
27. Чольман С.Ю. Залежність самоставлення від особистісного профілю людини. Психологічні науки. 2017. С. 59-62.
28. [Adolescence and the Psychology of Self-Defeat | Psychology Today](#)
Becht AI, Bos MGN, Nelemans SA, Peters S, Vollebergh WAM, et al. **2018**. Goal-directed correlates and neurobiological underpinnings of adolescent identity: a multimethod multisample longitudinal approach. *Child. Dev.* 89:823–36
29. [Coping with negative mental images in social anxiety disorder: Investigating the potential benefits of image morphing - Vanja Vidovic, Mia Romano, David A. Moscovitch, 2019 \(sagepub.com\)](#)
30. [Freud's Stages of Human Development: 5 Psychosexual Stages \(verywellmind.com\)](#)
31. Rogers C.R. On Becoming a Person. Boston: Houghton Mifflin, 1995. 400 p.
32. Rogers C.R. A Way of Being. Boston: Houghton Mifflin, 1995. 380p.
33. Rogers C.R. Personal communications with Jerome Freiberg. New York State University College, 1966 – 120 p.
34. Peters, R. S. Review of C. R. Rogers, Freedom to Learn. Interchange, 1970, 127
35. Tenenbaum, S. Review of Freedom to learn. Education Leadership, 1969, 109 p.
36. The Halo Effect: Evidence for Unconscious Alteration of Judgments Richard E. Nisbett and Timothy DeCamp Wilson [TheHaloEffect.pdf \(umich.edu\)](#)

37. Self and Others in Adolescence | Annual Review of Psychology (annualreviews.org)
38. The self and depression: Four psychological theories and their potential neural correlates - PubMed (nih.gov)
39. Understanding and shaping the future of work with self-determination theory | Nature Reviews Psychology
40. 11 Signs of Low Self-Esteem (verywellmind.com)
41. http://pidruchniki.ws/2008021537059/psihologiya/periodizatsiya_rozvitku_osobis_tosti_eriksonom

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика «Шкала самооцінки» (підлітковий, юнацький вік)

Мета: виявити рівень самооцінки особистості.

Необхідний матеріал: тест-опитувальник, бланк відповідей, ручка.

Хід проведення: Досліджуваному пропонується тест-опитувальник, який містить 32 твердження, з приводу яких можливі 5 варіантів відповідей, кожен із яких кодується балами за схемою: дуже часто – 4 бали, часто – 3 бали, іноді – 2 бали, рідко – 1 бал, ніколи – 0 балів.

Інструкція: «Уважно прочитайте речення-судження і висловіть у чотирьохбальній системі своє ставлення до них. При цьому бали повинні означати: « Я думаю про це: «дуже часто», «часто», «іноді», «рідко», «ніколи». У бланку відповідей у відповідну графу праворуч поставте знак «+» (плюс).

Опитувальник (бланк відповідей)

Речення-судження	Я думаю про це:				
	Дуже часто	Часто	Іноді	Рідко	Ніколи
1. Мені хочеться, щоб мої друзі підбадьорювали мене	31	11	7	2	0
2. Постійно відчуваю свою відповідальність за роботу	24	15	6	4	1
3. Я хвилююся за своє майбутнє	35	8	4	1	2
4. Багато з моїх знайомих мене ненавидять	2	8	11	12	16
5. Я меншою мірою ініціативний, ніж інші	18	8	6	7	11
6. Я переживаю за свій психічний стан	8	11	9	10	12
7. Я побоююся видаватися нерозумним	22	14	5	4	5
8. Зовнішній вигляд інших куди кращий за мій	11	14	17	4	4
9. Я боюся виступати з промовою перед незнайомими людьми	22	9	7	7	5
10. Я часто припускаюся помилок	9	14	3	9	15
11. Шкода, що я не вмію говорити належним чином з людьми	16	19	6	6	3

12. Шкода, що мені не вистачає впевненості у собі	23	11	8	2	6
13. Мені хотілося б, щоб мої дії схвалювались іншими частіше	23	7	7	10	3
14. Я надто сором'язливий	9	15	23	2	1
15. Я проживаю життя марно, моє життя некорисне	4	6	9	4	27
16. Багато з моїх знайомих невірної думки про мене	8	15	17	5	5
17. Мені немає з ким поділитися своїми думками	15	16	8	3	8
18. Люди очікують від мене надто багато	24	10	1	16	9
19. Оточуючі не особливо цікавляться моїми досягненнями	11	23	7	5	4
20. Я легко збентежуюся	14	16	5	3	12
21. Я відчуваю, що багато людей мене не розуміють	21	22	2	3	2
22. Я не почуваю себе в безпеці	32	10	6	2	
23. Я часто без підстав хвилююся	8	14	12	10	6
24. Я почуваю себе ніяково, коли входжу в кімнату, де вже сидять люди	6	9	18	10	7
25. Я почуваю себе скутим	5	8	16	12	9
26. Я відчуваю, що люди говорять про мене за мою спиною	8	16	14	6	6
27. Я впевнений, що люди майже все сприймають легше, ніж я	14	12	6	10	8
28. Мені здається, що зі мною повинна статися якась неприємність	7	8	8	10	17
29. Мене хвилює думка про те, як люди ставляться до мене	6	8	12	2	22
30. Шкода, що я не такий комунікабельний, товариський	3	10	7	12	18
31. У суперечках я висловлююсь тільки тоді, коли впевнений у своїй правоті	3	9	12	16	10
32. Я думаю про те, чого чекає від мене громадськість	16	20	9	3	2

Обробка та аналіз результатів: Кожній відповіді досліджуваного приписується певна сума балів відповідно до шкали: дуже часто – 4 бали, часто – 3 бали, іноді – 2 бали, рідко – 1 бал, ніколи – 0 балів. Для того щоб визначити рівень самооцінки, необхідно додати бали кожного із 32 суджень.

Інтерпретація результатів:

Сума балів від 0 до 43 засвідчує *високий рівень самооцінки*, за якого людина, як правило, виявляється не обтяженою "комплексом неповноцінності". Особистість адекватно реагує на зауваження інших і рідко сумнівається у своїх діях. Характеризує впевнену у своїх діях людину.

Сума балів від 43 до 86 вказує на середній рівень самооцінки, за якого людина рідко страждає від "комплексу неповноцінності" і лише час від часу старається пристосуватися до думки інших.

Сума балів від 86 до 128 вказує на низький рівень самооцінки, за якого людина хворобливо переносить критичні зауваження на свою адресу, сумнівається у правильності своїх дій, старається завжди рахуватися з думкою інших і часто страждає від "комплексу неповноцінності".

Тест-опитувальник самоствавлення

Тест-опитувальник спрямований на виявлення рівня самоствавлення випробуваного до самого себе. Розроблено В.В.Століним і С.Р.Пантілесвим в 1985 році. Опитувальника дозволяє виявити три рівні самовідношення, що відрізняються за ступенем узагальненості:

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

Опитувальник містить 57 питань-суджень, на які необхідно позитивно («так») або негативно («ні») відповісти.

Методика включає наступне шкали:

- шкала S - Глобальне самоствавлення; вимірює інтегральне почуття «за» чи «проти» власне «Я» випробуваного.
- шкала I - Самоповага.
- шкала II - Аутосімпатія.
- шкала III - Очікуване ставлення від інших.
- шкала IV - Самоінтерес.

Також виділено сім шкал спрямованих на вимірювання вираженості установки на ті чи інші внутрішні дії на адресу «Я» респондента.

- шкала 1 - Самовпевненість;
- шкала 2 - Ставлення інших;
- шкала 3 - Самоприняття;
- шкала 4 - Саморуководство, самопоследовательность;
- шкала 5 - Самозвинувачення;
- шкала 6 - Самоінтерес;
- шкала 7 - Саморозуміння.

Процедура проведення

Інструкція: Вам пропонується відповісти на наступні 57 тверджень. Якщо Ви згодні з цим твердженням ставте знак «+», якщо не згодні то знак «-».

Текст опитувальника

№ Питання	питання	відповідь
	Думаю, що більшість моїх знайомих ставиться до мене з симпатією	
	Мої слова не так вже й часто розходяться з ділом	
	Думаю, що багато хто бачить у мені щось подібне з собою	
	Коли я намагаюся себе оцінити, насамперед я бачу свої недоліки	
	Думаю, що як особистість я цілком можу бути привабливим для інших	
	Коли я бачу себе очима люблячого мене людини, мене неприємно вражає те, наскільки мій образ далекий від дійсності	
	Моє «Я» завжди мені цікаво	
	Я вважаю, що іноді не гріх пожаліти самого себе	
	У моєму житті є, або принаймні були люди, з якими я був надзвичайно близький	
	Власне повагу мені ще треба заслужити	
	Бувало, і не раз, що я сам себе гостро ненавидів	
	Я цілком довіряю своїм раптово виникли бажанням	
	Я сам хотів багато в чому себе переробити	
	Моє власне «Я» не представляється мені чимось гідним глибокої уваги	
	Я щиро хочу, щоб у мене було все добре в житті	
	Якщо я і ставлюся до кого-небудь з докором, то перш за все перед самим собою	
	Випадковому знайомому я швидше за все здамся людиною приємним	
	Найчастіше я схвалюю свої плани і вчинки	
	Власні слабкості викликають у мене щось на зразок презирства	

	Якби я роздвоївся, то мені було б досить цікаво спілкуватися зі своїм двійником	
	Деякі свої якості я відчуваю як сторонні, чужі мені	
	Навряд чи хто-небудь зможе відчути свою подібність зі мною	
	У мене досить здібностей і енергії втілити в життя задумане	
	Часто я не без глузування жартують над собою	
	Найрозумніше, що може зробити людина в своєму житті - це підкоритися власній долі	
	Стороння людина, на перший погляд, знайде в мені багато відразливого	
	На жаль, якщо я і сказав щось, це не означає, що саме так і буду поступати	
	Своє ставлення до самого себе можна назвати дружнім	
	Бути поблажливим до власних слабкостей цілком природно	
	У мене не виходить бути для коханої людини цікавим тривалий час	
	В глибині душі, я б хотів, щоб зі мною сталося щось катастрофічне	
	Навряд чи я викликаю симпатію в більшості моїх знайомих	
	Мені буває дуже приємно побачити себе очима люблячого мене людини	
	Коли у мене виникає якесь бажання, я перш за все питаю у себе, чи розумно це	
	Іноді мені здається, що якби якийсь мудрий чоловік зміг побачити мене наскрізь, він би тут же зрозумів, яке я нікчема	
	Часом я сам собою захоплююсь	
	Можна сказати, що я ціную себе досить високо	
	У глибині душі я ніяк не можу повірити, що я дійсно доросла людина	
	Без сторонньої допомоги я мало що можу зробити	
	Іноді я сам себе погано розумію	
	Мені дуже заважає нестача енергії, волі і цілеспрямованості	
	Думаю, що інші в цілому оцінюють мене досить високо	

	В моїй особистості є, напевно, щось таке, що здатне викликати у інших неприязнь	
	Більшість моїх знайомих не приймають мене вже так серйозно	
	Сам у себе я досить часто викликаю почуття роздратування	
	Я цілком можу сказати, що принижую себе сам	
	Навіть мої негативні риси не здаються мені чужими	
	В цілому, мене влаштовує те, яким я є	
	Навряд чи мене можна любити по-справжньому	
	Моїм мріям і планам не вистачає реалістичності	
	Якби моє друге «Я» існувало, то для мене це був би самий нудний партнер по спілкуванню	
	Думаю, що міг би знайти спільну мову з будь-яким розумним і знаючим людиною	
	Те, що в мені відбувається, як правило, мені зрозуміло	
	Мої гідності цілком переважають мої недоліки	
	Навряд чи знайдеться багато людей, які звинуватять мене в відсутності совісті	
	Коли зі мною трапляються неприємності, як правило я говорю: «Так тобі й треба!»	
	Я можу сказати, що в цілому, я контролюю свою долю	

Значення показника:

- менше 50 - занижений;
- 50-74 - норма;
- більше 74 - завищений.

ДОДАТОК В

Зведені показники за тестом самоствднення (у %)

Самоствлення	Відвертість	Самовпевненість	Самокерівництво	Дзеркальне « Я»	Самоцінність	Самосприйняття	Самоприв'язаність	Конфліктність	Самозвинування
Знижено	6,0	4,0	6,0	8,0	10,0	6,0	2,0	6,0	12,0
Норма	64,0	84,0	60,0	70,0	60,0	68,0	94,0	94,0	82,0
Завищено	30,0	12,0	34,0	22,0	30,0	26,0	4,0	0	6,0
Середній бал	6,6	6,3	6,1	5,4	6,8	6,0	4,7	4,4	4,3