

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Західноукраїнський національний університет
Навчально-науковий інститут новітніх освітніх технологій
Кафедра психології та соціальної роботи

ДОВГАЛЬОВА О.А.

**Я-концепція як теоретичний конструкт психології і як феномен
самосвідомості особистості / Self-
concept as a theoretical construct of psychology and as a phenomenon of personality self
-consciousness**

спеціальність: 053 – Психологія
освітньо-професійна програма – Психологія

Кваліфікаційна робота

Виконала студентка групи ПСЗм-21
О.А. Довгальова

Науковий керівник
к.пс.н., О.А. Притула

Кваліфікаційну роботу
допущено до захисту:
«___» _____ 20___ р.
Завідувач кафедри
_____ А.Н. Гірняк

ТЕРНОПІЛЬ - 2025

ЗМІСТ

Вступ.....	3
Розділ 1. Теоретичний аналіз досліджень Я-концепції.....	6
1.1. Історія становлення поняття Я-концепції.....	6
1.2. Сучасні теорії Я-концепції.....	11
Висновки до розділу 1.....	18
Розділ 2. Я-концепція як феномен самосвідомості особистості.....	20
2.1. Взаємозв'язок Я-концепції та самосвідомості.....	20
2.2. Динаміка розвитку самосвідомості в онтогенезі.....	24
2.3. Взаємозв'язок самосвідомості, Я-концепції та самоакцептації в підлітковому віці.....	29
Висновки до розділу 2.....	36
Розділ 3. Емпіричне дослідження особливостей прояву Я-концепції та самосвідомості особистості.....	38
3.1. Обґрунтування особливостей проведення емпіричного дослідження.....	38
3.2. Кількісний аналіз та якісна інтерпретація отриманих результатів.....	42
Висновки до розділу 3.....	51
Висновки.....	52
Список використаних джерел.....	55

ВСТУП

Актуальність дослідження. Я-концепція є фундаментальним елементом структури особистості, вона визначає не лише специфіку самосприйняття та самооцінки індивіда, але й детермінує ключові аспекти його поведінки, механізми соціальної адаптації, потенціал для самореалізації та подальшого особистісного розвитку. Тому Я-концепція вивчається в сучасній психології як теоретичний конструкт та водночас як феномен самосвідомості. Незважаючи на численні дослідження з даної проблематики, починаючи від робіт В. Джеймса, який одним з перших структурував «Я», цей конструкт залишається фундаментальним та дискусійним. Науковий інтерес полягає в подоланні теоретичної роздробленості та інтеграції різних підходів. Класичні теорії Ч. Кулі (концепція «дзеркального Я») та Дж. Г. Міда, які наголошували на соціальному генезі «Я», потребують синтезу з сучасними уявленнями про когнітивну організацію «Я». Вихідним пунктом для становлення Я-концепції виступає самоусвідомлення – фундаментальна здатність людини сприймати себе як окрему, думаючу, чуттєву та діючу особистість в соціальному довіллі. У когнітивній психології цей вищий пізнавальний процес, що об'єднує самоспостереження, метакогніцію та саморефлексію, вважається ключовим для розуміння механізмів самоконтролю, мотивації, морального вибору та прийняття рішень.

Як базовий компонент особистості, Я-концепція є визначальною для самосприйняття, самооцінки, поведінки, соціальної адаптації, здатності до самореалізації та особистісного зростання людини. Цим самим посилюється соціальна актуальність проблеми в умовах цифрової епохи. Вплив соціальних медіа та віртуальних просторів призводить до формування гнучких, множинних і часто фрагментованих ідентичностей, що створює передумови для внутрішніх конфліктів, криз самосприйняття та порушень ідентичності. Ці процеси роблять надзвичайно затребуваними прикладні розробки, спрямовані на діагностику та

корекцію Я-концепції. У цьому контексті особливого значення набувають ідеї К. Роджерса про умови конгруентності та самоактуалізації.

Комплексне вивчення Я-концепції є актуальним через потребу в систематизації ключових теорій, відповіді на виклики цифрового середовища та розробки ефективних інструментів для підтримки психологічного благополуччя та цілісності особистості в мінливому світі.

Об'єкт дослідження: Я-концепція особистості.

Предмет дослідження: феноменологічні прояви Я-концепції в самосвідомості особистості

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати і емпірично дослідити Я-концепцію як складний багатовимірний конструкт у структурі особистості та як феномен самосвідомості.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати історичні та сучасні теоретичні підходи до вивчення Я-концепції в психології.
2. Розкрити взаємозв'язок між Я-концепцією та розвитком самосвідомості особистості.
3. Провести емпіричне дослідження самоакцептації як способу розвитку та прояву самосвідомості, проаналізувати отримані результати, зробити висновки щодо особливостей Я-концепції як прояву самосвідомості особистості у підлітковому віці.

Методи дослідження. *Теоретичні* – системний огляд літературних джерел; методологічний аналіз наукових концепцій та підходів, що розкривають суть Я-концепції як феномену самосвідомості; теоретичний синтез основних передумов успішної самоакцептації як механізму самосвідомлення; теоретичне моделювання; методи порівняння та узагальнення.

Емпіричні – Тест самоакцептації для підлітків та юнаків, Шкала психологічного благополуччя Керол Ріфф, математично-статистична обробка емпіричних матеріалів дослідження, кореляційний та регресійний аналіз.

Теоретичне значення дослідження: полягає в створенні цілісної наукової концепції, яка інтегрує різні аспекти вивчення Я-концепції та відкриває нові перспективи для подальших фундаментальних і прикладних досліджень у галузі психології особистості та самосвідомості. Це сприятиме не лише поглибленню теоретичного розуміння природи Я-концепції, але й розвитку практичних аспектів психологічної допомоги особистості у становленні здатної до адаптації та розвитку самосвідомості.

Практичне значення роботи: полягає в тому, що у ході отриманих висновків з емпіричного дослідження виявлено можливість розробки практичних рекомендацій щодо розвитку самоакцептації у підлітків. Отримані висновки та безпосередньо практичні рекомендації можуть бути використанні психологами при розробці тренінгових програм особистісного зростання.

Структура та обсяг роботи. Магістерська робота містить: вступ, три розділи, висновки за розділами, загальні висновки, список використаних джерел (50 найменувань, з них 30 – іноземною мовою). Загальний обсяг роботи становить 58 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕНЬ Я-КОНЦЕПЦІЇ

1.1 Історія становлення поняття Я-концепція

Я-концепція – це центральний конструкт у психології та соціології, що відображає уявлення людини про саму себе. Різні вчені пропонували свої теорії щодо її формування та структури. Серед них – Вільям Джеймс, Чарлз Кулі та Джордж Мід, чії ідеї заклали основи сучасного розуміння Я-концепції.

В.Джеймсодним із перших спробував дослідити структуру Я-концепції, акцентуючи увагу на двоякості її природи. Його теорія ґрунтується на філософському та психологічному аналізі самості, розкриваючи її структуру, динаміку та вплив на поведінку людини.

У своїй праці «The Principles of Psychology», В. Джеймс зауважує, що Я – це все, що людина проіменовує як: «... «мною», проте між тим, що людина називає «мною» , і тим, що вона просто називає «моїм», важко провести межу. Ми відчуваємо та діємо щодо певних речей, які є нашими, так само, як ми відчуваємо та діємо щодо самих себе...». Отже, ми бачимо, що маємо справу з мінливим матеріалом. Той самий об'єкт іноді розглядається як частина мене, іноді просто як мій, у найширшому сенсі людське «Я» – це сукупність усього, що людина може назвати своїм» [36, с. 292].

В. Джеймс акцентує увагу на тому, що Я слід досліджувати та аналізувати крізь призму трьох пластів: складових компонентів; самовідчуття (почуттів та емоцій, які вони викликають); егоїзму та самозбереження (дії до яких вони спонукають).

Він запропонував поділ Я на дві складові:

- «Я» як суб'єкт (I-self, чисте ego)– активна, сприймаюча частина Я-концепції, яка відповідає за свідомість, мислення та саморефлексію;
- «Я» як об'єкт (Me-self, емпіричне ego)– сукупність уявлень про себе.

I-self наповнено: безпосередніми переживаннями (В. Джеймс називає це потоком свідомості, де людина усвідомлює себе як того, хто спостерігає та діє); відчуттям ідентичності (усвідомлення індивідом себе як сталої сутності в часі («я – це той самий, що й учора»)). Відповідно, ця складова Я-концепції не може бути досліджена цілком, оскільки формується на основі суб'єктивного досвіду, який не є сталим та не може бути повно та об'єктивно проаналізована.

Me-self, В. Джеймс трактує як трьох-рівневу структуру, яка містить: матеріальне Я, воно пов'язане з тілом, одягом, майном та іншими фізичними аспектами[36,с. 293]; соціальне Я, яке відображає ролі та статуси людини в суспільстві, визнання людини, яке вона отримує від свого оточення, індивід має стільки соціальних «Я», скільки є осіб, які його впізнають і носять його образ у своїй свідомості, в кожному соціальному оточенні це різні Я [36, с. 294]; духовне Я – найвищий рівень, який включає, внутрішні переконання, цінності, моральні принципи, рефлексію, самоаналіз, почуття власної гідності, є доволі стабільним та стійким до зовнішніх впливів, є найстійкішою та найінтимнішою частиною «Я», тим, чим найістинніше людині здається бути [36,с. 297].

Самовідчуття – це, перш за все, самовдоволення та невдоволення собою, що значною мірою залежить від життєвих успіхів [36, с. 306]. Людина з широким емпіричним Его, зі здібностями, які принесли їй успіх, становище, багатство, друзів та славу не буде страждати від невпевненості та сумнівів щодо себе. Як зауважує В. Джеймс, емоції самозадоволення та приниження є унікальними, кожна з них має свій власний особливий фізіогномічний вираз.

Егоїзм та самозбереження охоплюють значну кількість фундаментальних інстинктивних імпульсів. Відповідно до структури Me-self, В. Джеймс виокремлює імпульси: тілесного, соціального та духовного егоїзму [36, с. 308].

В. Джеймс вважав, що людина ототожнює себе з тим, до чого відчуває емоційний зв'язок, а тому соціальне оточення (люди, місця, ідеї) може стати частиною Me-self, Втрата цих елементів (наприклад, смерть близької людини) сприймається як «втрата частини себе».

Теорія В. Джеймса залишається однією з найважливіших у вивченні Я-концепції. Вона поєднує: філософську глибину(аналіз суб'єктивності свідомості), психологічну конкретику(структура самості, самооцінка), соціальний контекст (роль оточення у формуванні Me-self). Вона допомагає зрозуміти, як людина сприймає себе, як будує свою ідентичність і чому певні події впливають на неї саме так.

Проблематика становлення та формування Я із позицій соціології, описана Ч. Кулі в теорії «Дзеркального Я». Опираючись на ідеї дарвінізму та прагматизму, будучи одним із засновників символічного інтеракціонізму, дослідник поєднав індивідуальну психологію та соціологію, демонструючи, як соціальна взаємодія формує самоусвідомлення. Його концепція «Дзеркального Я» («Looking-glassself») була вперше викладена у праці «Людська природа і соціальний порядок». На переконання Ч. Кулі, окремий індивід є абстракцією, яка невідома досвіду, як і суспільство не розглядається як щось окреме від індивідів. Справжнє людське життя, яке можна розглядати або в індивідуальному аспекті або в соціальному аспекті завжди є індивідуальним і загальним. Іншими словами, суспільство і індивіди не позначають окремі явища, а є просто колективними та розділеними аспектами того самого явища[25].

Ч. Кулі запропонував ідею, за якої самооцінка особистості і її уявлення про себе формуються через відображення в реакціях інших людей. Такий процес включає три послідовні етапи:1): уявлення особистості про те, як вона виглядає в очах інших, як її сприймають оточуючі, що є суб'єктивним припущенням; 2) уявлення особистості про оцінювання її образу оточенням (оцінки можуть бути як позитивними, так і негативними); 3) емоційна реакція на цю уявну оцінку, яка в подальшому формує самооцінку і поведінкові реакції.

Дослідник зауважує, що люди утворюють суспільство є загально визнаним та зрозумілим, але те, що суспільство створює людей, багатьом здається дивовижним [25]. Індивідуальність не є ані передовою за часом, ані нижчою за рангом, ніж соціальність; ці якості завжди існували пліч-

о-пліч як взаємодоповнюючі аспекти одного феномену, а лінія розвитку відбувається від нижчого до вищого типу обох, а не від одного до іншого.

Відтак формування Я-концепції не відбувається ізольовано від суспільства, уявлення особистості про себе – це завжди продукт соціальних взаємодій. Індивідуальне і соціальне народжуються одночасно. Проте, сприймання індивідом соціального завжди є суб'єктивним, тому важливими є не реальні думки інших, а їхнє сприйняття особистістю. Саме в цьому аспекті індивід може помилятися щодо оцінок оточуючих. Завдяки багаторазовим «віддзеркаленням» формується обра-Я, при цьому найбільш впливовими є «значимі інші» (родичі, друзі, колеги), поступово узагальнені соціальні очікування інтеріоризуються, тим самим створюючи базу Я-концепції.

Теорія Дзеркального Я детально пояснює механізми дії соціалізації, акцентує увагу на ролі соціального середовища у становленні та розвитку особистості. Особливого значення набуває в сучасних психологічних дослідженнях, так як поява соціальних мереж, штучного інтелекту – спричинює появу «цифрових інших» - уявних, віртуальних осіб, які виконують такі ж функції як і реальне оточення. Це питання потребує більш глибокого наукового аналізу та дослідження. Проте, Ч. Кулі дещо спрощує процес саморефлексії, не враховує внутрішні чинники самооцінки, а також, попри те, що зауважує на рівності, часто перебільшує роль соціального схвалення.

Ще один базовий підхід до трактування сутності Я-концепції представлений у символічному інтеракціонізмі Дж. Міда. Його теорія розвивалася на перетині: прагматизму В. Джеймса, соціальної психології, біхевіоризму (з акцентом на соціальний контекст поведінки). Важливо зазначити, що Дж. Мід ніколи не публікував свої теорії системно - вони були зібрані посмертно з лекцій у праці «Свідомість, самість і суспільство»[40].

Дж. Мід поглибив теорію Ч. Кулі. Він запропонував модель, де самість (self) розвивається через соціальні інтеракції та мову.

Дж. Мід виділив дві складові самості: «І» (Я) – спонтанна, індивідуальна, імпульсивна частина, що реагує на ситуацію; «Ме» (Мене) – соціалізована

частка, що враховує очікування оточення, норми та визначає межі розгортання самості в соціумі. Формування самості відбувається у три етапи, які визначаються віковими періодами та водночас є показниками нормативності розвитку. Перший етап становлення Я відбувається до 3-ьох років, визначальною тут є імітація, копіювання та наслідування поведінки оточення, без розуміння та критичної оцінки. Наступний етап триває від 3 до 6 років, Дж. Мід називає його ігровою стадією, індивід навчається приймати конкретні соціальні ролі, це як наслідування, але із розумінням та імітацією певної рольової поведінки. Третій завершальний етап – стадія гри з правилами – охоплює шкільний вік, саме тут відбувається усвідомлення «узагальненого іншого»[40; 41].

Важливим у теорії Дж. Міда є поняття «узагальнений інший» (the generalized other) – узагальнене уявлення про норми суспільства, які людина інтерналізує. Постає як внутрішній образ соціальних правил спільноти, в якій перебуває індивід. Водночас – «узагальнений інший» виступає механізмом соціального контролю та визначає межі дій й активностей.

Формування Я людини відбувається через соціальну інтерпретацію символів, які вона сприймає. Через власний, суб'єктивний досвід індивід приписує значення об'єктам і подіям. Формування таких особистих змістів відбувається безпосередньо у соціальній взаємодії[41].

Особливого значення в підході Дж. Міда набувають такі поняття як символи, інтеракція, інтерпритація [40]. Символи — це ключовий елемент соціальної взаємодії, який дозволяє людям спілкуватися, інтерпретувати дії інших і конструювати соціальну реальність. Це знаки, які мають спільне соціальне значення(наприклад, слова, жести, об'єкти). Вони відрізняються від простих сигналів (як у тварин) тим, що: викликають однакову реакцію у всіх учасників комунікації; носять довільний характер; використовуються для мислення та внутрішнього діалогу. Символи дозволяють передбачати поведінку інших, формують соціальні ролі; створюють спільну реальність. Важливими

символами у символічному інтеракціонізмі є: мова (слова, інтонація), жести (невербальні символи), матеріальні об'єкти, соціальні норми [40].

Інтеракція (взаємодія) — це процес спілкування, у якому люди використовують символи (слова, жести, знаки) для обміну значеннями, інтерпретації дій інших та конструювання соціальної реальності. Як зауважує Дж. Мід, на відміну від біологічної чи механічної взаємодії, у людей вона має символічний характер, тобто ґрунтується на спільному розумінні значень [40]. За допомогою інтеракції відбувається символічний обмін, індивід розуміє наміри інших людей, вона завжди двостороння. Щоденними інтеракціями є діалогічна взаємодія, виконання соціальних ролей, невербальна комунікація.

Інтерпретація— це ключовий процес, через який люди надають значення символам, діям і соціальним ситуаціям. Вона є основою взаємодії, оскільки будь-яка соціальна поведінка передбачає осмислення намірів інших і адаптацію власних дій. Дж. Мід, зауважує, що завдяки інтерпретації відбувається: суб'єктивне конструювання реальності, процес «прийняття ролі іншого». Також ініціюються процеси створення соціальних норм, вирішуються конфлікти та формуються ідентичності[40].

Незважаючи на вагомі дослідження механізмів формування Я-концепції, Дж. Мід в багатьох аспектах ігнорував значення несвідомих процесів, механістично трактував соціалізацію. Проте його наукові пошуки заклали фундамент подальшого, системного вивчення та трактування феномену Я-концепції.

1.2. Сучасні теорії Я-концепції

Психоаналітичний підхід є основою та базою появи «цивільної» психології та психотерапії, вихід її із суто клінічних рамок у простір щоденного буття. А відтак трактування всіх понять та явищ, які досліджуються в межах психологічного континууму варто розпочинати саме з вчення З. Фрейда. Він розглядає особистість у трьох частинах: свідомій, передсвідомій та несвідомій.

Свідоме містить думки, які змінюються, коли нова інформація надходить у розум(свідому, активну частину мозку) [23, с. 43]. Думки не є усвідомленими в момент передсвідомості. Але коли людина хоче, може їх усвідомити. Цей широкодоступний інформаційний пул становить передсвідомість. Іншими словами, концепція передсвідомості нагадує концепцію довготривалої пам'яті [26, с. 410]. Однією з найважливіших концепцій, розроблених З. Фройдом, є концепція несвідомого. Несвідоме є скарбницею, в якій зберігаються бажання, імпульси, почуття та думки, про існування яких людина не усвідомлює [26, с. 409]. Саме тут знаходиться значна, найважливіша частина думок [23, с. 43].

З. Фройд визначив три структури, які формують особистість: Ід, Его та Суперего [35]. У психічно здорової людини ці три системи утворюють єдину та гармонійну організацію [35, с. 23]. З. Фройд стверджував, що при народженні існує лише одна структура особистості – Ід (Воно). Це егоїстична частина, вона стурбована лише задоволенням особистих бажань [23, с. 44]. Ід працює за принципом задоволення та чекає на виконання всіх запитів без будь-якої затримки. Думки в цій частині неефективні [26, с. 410]. У немовлячому віці Ід домінує. Коли немовля бачить привабливу іграшку, воно тягнеться до неї, плаче та метушиться, якщо не може її дістати [38, с. 274]. Неважливо, чи належить предмет комусь іншому, чи він може бути шкідливим. І ця рефлекторна дія не зникає, коли людина стає дорослою. Відтак імпульси Ід завжди присутні, стримувані іншими частинами здорової дорослої особистості [23, с. 44].

Его (Я) – одиниця особистості, яка намагається тримати Ід під контролем. та діє відповідно до принципу реальності [35, с. 29]. З. Фройд вказує, що вона розвивається в перші 2-3 роки життя. Психопаналітики вважають, що Его працює в думках на основі вторинних процесів. Це вид логічного та реалістичного мислення [26, с. 408]. Основна робота Его полягає в тому, щоб задовольнити імпульси Ід, але таким чином, щоб брати до уваги реалії світу. На відміну від Ід, Его вільно переміщується між свідомою, перед свідомою та несвідомою частинами розуму [23, с. 45].

Приблизно у віці 5 років у дитини починає розвиватися третя частина розуму, яку З. Фройд назвав Суперего (Над-Я). Це частина розуму, яка сприймає цінності, мораль та ідеали суспільства [38, с. 275]. Суперего є частиною суспільної свідомості. Це рішуча сила раси, класу, релігії, держави, яку людська поведінка має прийняти. У перші роки дитинства Суперего починає розвиватися, залишаючи Его під впливом батьків, воно знаходиться між Ід і Суперего, працює щоб догодити Ід та позбутися критики Суперего [26, с. 408].

Его-психологія Еріка Х. Еріксона є значним розширенням традиційної психоаналітичної теорії, зосередженої переважно на розвитку Его протягом усього людського життя. Виникнувши наприкінці 1930-х років, цей підхід підкреслює важливість соціальних взаємодій та стосунків у психологічному розвитку, кидаючи виклик попереднім поглядам, які надавали пріоритет несвідомим біологічним силам. Е. Еріксон запропонував систему з восьми стадій психосоціального розвитку, кожна з яких характеризується унікальним конфліктом, який необхідно вирішити для здорового розвитку Его.

На відміну від психосексуальних стадій З. Фрейда, модель Е. Еріксона підкреслює, що розвиток Его продовжується після статевого дозрівання до дорослого віку, де люди стикаються з проблемами, пов'язаними з близькістю, генеративною активністю та цілісністю. Ця перспектива визнає, що якість міжособистісних стосунків суттєво впливає на психологічні результати. Робота Е. Еріксона підкреслює безперервний характер розвитку Его та взаємозв'язок між особистою ідентичністю та соціальним контекстом, сприяючи більш цілісному розумінню людського зростання протягом життя. Теорія формування Его-ідентичності Е. Еріксона зосереджена на таких концепціях: Его-ідентичність, стадія ідентичності та криза ідентичності.

Хоч поняття Я досліджувалось в класичному психоаналізі через трактування його як Его, вперше розгорнутий та глибинний опис цього особистісного конструкта знаходимо у вченні К. Роджерса. Сповідуючи ідеї

гуманізму, науковець зосередився на понятті Я і на основі цього створив теорію Я-концепції.

К. Роджерс визначає широке трактування Я-концепції – як центрального утворення особистості, яке проявляється у самоактуалізації, диференціації і самоусвідомленні.

Він виходив з того, що ментально здорові люди – це особистості, які можуть асимілювати досвід у свою структуру Я [24]. Прояв невротичності обумовлюється саме неспроможністю усвідомлення значних сенсорних і емоційних переживань особистістю. На основі цього К. Роджерс обґрунтовує засадничі ідеї здійснення психотерапевтичного втручання, зокрема, він зауважує, що Я має багатоаспектність трактування та дослідження. Щонайперше, становлення та розвиток Я-концепції розпочинається із формування Я-образу, поєднання усвідомлення власного тілесного образу та інтегрування оцінки оточення. На основі цього виникає самооцінка, яка в подальшому детермінує те, як людина почувається, думає і діє у довкіллі.

К. Роджерс зауважує на паралельному існуванні двох уявлень особистості про себе: Я-реальне та Я-ідеальне. Перше – ініціюється актуалізацією тенденцій, слідує за самооцінкою, потребами і отримує позитивне ставлення та самоповагу. Це те, звичайно, пов'язана з внутрішньою особистістю [48]. Я-ідеальне – це прагнення особистості до досягнення прийнятих нею цілей чи ідеалів. Іншими словами, це динамічні амбіції та прагнення, вони можуть бути нереалістичними і неправдивими [48]. К. Роджерс припускає, що ідеали, які знаходяться за межами нашої досяжності спричинюють розрив між Я-реальним та Я-ідеальним. Останнє – породжене зовнішніми впливами, а тому процес прийняття цінностей оточення потребує самоусвідомлення, а також ініціювання відповідальності за привласнені ідеали та їх реалізацію [15; 16; 17; 18].

Міра конгруентності між Я-реальним та Я-ідеальним – визначає можливості особистості до саморуху, самореалізації та самоздійснення [48]. К. Роджерс вводить поняття повноцінно функціональної особистості, надаючи йому такі якісні характеристики: присутність балансу між реальним Я та

ідеальним, добра адаптація із збереженням автентичності, бажання до руху, самопізнання, саморозвитку, адекватна самооцінка [8]. Індивід навчається диференціювати власні самопереживання, відчувати відмінності інших людей [6]. Що у підсумку створює підґрунтя для зростання почуття власної гідності та спроможності справлятися з труднощами в житті, терпіти невдачі та смуток.

У Я-концепції чільне місце належить самооцінці, яка формується під впливом зовнішнього оточення [7; 8; 19] та є невід'ємною частиною буття. Вона визначає системні концептуальні межі розвитку особистості [42].

Починаючи з 1950-х років ХХ ст., багато досліджень Я-концепції перейшли із теоретичної площини до емпіричної, для перевірки гіпотез та їх підтвердження. Саме в цьому контексті з'являються численні напрацювання у напрямку соціально-когнітивної психології. Я-концепція в когнітивному підході досліджується через призму пізнавальних процесів, таких як сприйняття, пам'ять, уява, мислення та категоризація. Основна ідея полягає в тому, що людина конструює уявлення про себе за допомогою ментальних схем, скриптів і концептуальних структур.

А. Бандура концептуалізує особистість як частину інтерактивної тріади (сам індивід, його поведінка та середовище) [21]. Традиційно для поведінкового підходу, основний акцент на детермінації поведінкових дій зовнішнім довкіллям. Проте А. Бандура описує індивідів як таких, що мають когніції, за допомогою яких вони регулюють власну поведінку шляхом встановлення основних стандартів ефективності [21]. Його ідея Я-системи складається з внутрішніх мотивацій, емоцій, планів та переконань, які організовані у три процеси: самостереження, оцінювання та самореакції [21].

У самостереженні індивід свідомо контролює власну поведінку та описує її. За допомогою процесів оцінювання, спостереженням надаються цінності відповідно до особистих стандартів, засвоєних з минулого досвіду та порівнянь з іншими. Самореакція – це спосіб Я-системи покарати, винагородити, змінити або продовжити з новою мотивацією поведінку, яка

була самоспостережена [21]. Людина, не є пасивною, вона спостерігає, оцінює та корегує.

Концепція самоспостереження А. Бандури була додатково уточнена в дослідженнях самосвідомості, самоусвідомлення та самоконтролю. Дослідники, визначили самосвідомість як стан зосередження уваги на собі, тоді як самоусвідомлення визначається як риса, подібна до схильності проводити час у такому стані. У дослідженнях розрізняють власне, особисте самоусвідомлення— людина звертає увагу на внутрішні аспекти себе, такі як думки та емоції та публічне самоусвідомлення - людина звертає увагу на зовнішні аспекти себе, які можуть спостерігати інші, такі як зовнішність, фізичні рухи та мовлення [43]. Особисте самоусвідомлення пов'язане з інтенсивними емоційними реакціями, самопізнанням та діями, що відповідають власним поглядам та цінностям. Самоконтроль пов'язаний, перш за все, з суспільною самосвідомістю та описується М. Снайдером як схильність до спроб контролювати те, як людину сприймають у соціальних інтеракціях [43]. Люди з високим самоконтролем легко адаптуються до ситуації, змінюють поведінку, щоб відповідати очікуванням, у людей із низьким самоконтролем— поведінка більш послідовна, незалежна від контексту.

В соціально-когнітивній теорії також обґрунтовується поняття само ефективності – віри людини у власну здатність використовувати свою поведінку, знання та навички для опанування ситуації або подолання перешкоди. У 1980-х і 1990-х роках було доведено, що само ефективність впливає на широкий спектр поведінкових реакцій [22]. Р. Баумейстер, при цьому зацентрував увагу на самоусвідомленні, як уявленні людини про себе, включаючи її риси, характеристики та самооцінку, яка ґрунтується на самоаналізі. Дослідники з'ясували, що вже на другому році життя діти здатні впізнавати та когнітивно усвідомлювати свої дії, наміри, стани та компетенції. З подальшим розвитком у індивіда формується не єдине цілісне самоусвідомлення, а набір самосхем – уявлень про себе у конкретних сферах, таких як навчання чи робота. Такі когнітивні структури структурують

інформацію індивіда про себе, вони впливають на те, як людиною інтерпретується досвід і прогнозується поведінка. Якщо врахувати часові параметри, то на базі них утворюються можливі-Я – детальні уявлення про те, ким особи хочуть (Я-ідеальне) або бояться стати (Я-небажане) в майбутньому[22].

Ідентичність, в межах соціально-когнітивної теорії визначається як те, ким є людина, і включає не лише особисті уявлення з самоусвідомлення, а й публічне сприйняття людини в соціальному контексті. Вона має дві ключові риси: безперервність (сталість особистості в часі) та диференціацію (унікальність порівняно з іншими людьми та групами) [43].

У самосприйнятті завжди присутні когнітивні упередження, вони виконують кілька функцій: еволюційну корисність (позитивне самосприйняття мотивує діяти та зменшує тривожність); когнітивну економію (мозок використовує спрощені шаблони для швидкої самооцінки); соціального порівняння (порівняння з «гіршими» за себе, щоб підтримати самооцінку. Завдяки цьому відбувається підвищення мотивації та стресостійкості, попереджаються депресивні епізоди (завдяки позитивним ілюзіям). Проте, індивід може недооцінювати ризики та не визнавати помилки.

У когнітивному підході Я-концепція – це динамічна система знань, що постійно оновлюється через новий досвід, мисленнєві процеси та соціальну взаємодію. На відміну від психоаналізу або гуманістичної психології, тут акцент робиться не на глибинних мотивах чи самореалізації, а на механізмах обробки інформації, які формують саморозуміння.

Розвиток постмодернізму з 1970-х років призвів до того, що багато психологів усвідомили, що люди конструюють власну реальність за допомогою соціальних правил, ролей та структур. К. Герген припустив, що «Я» здобуває свою єдність та ідентичність завдяки узгодженості соціальних ролей, які людина виконує. Він зазначив, що чим більше ролі людини множаться та конфліктують, що є поширеним явищем у швидкоплинних технологічних суспільствах, тим менш цілісним і тим більш застарілим стає поняття «Я» [34].

Багато сучасних теорій Я-концепції зосереджені на мінливій природі «Я» та впливі сучасних технологій на самосприйняття.

У постмодерністській психології традиційне поняття «Я» радикально переосмислюється. На противагу класичним теоріям постмодернізм пропонує децентроване, множинне й ситуативне Я, яке постійно конструюється через мову, культуру та соціальну взаємодію. Я тут є соціальною конструкцією, справжнє-Я відсутнє, так як ідентичність створюється через дискурси(мовні практики, ідеології, культурні норми), соціальні інституції формують в особистості уявлення про себе, сама ж людина, розчиняється в інформаційних потоках. [34]. Оскільки Я фрагментоване і складається з суперечливих образів, відбувається деконструкція ідентичності. Як наслідок, втрачається внутрішнє ядро Я, лише поверхневі симуляції, Ж. Бодріяр: «Я стає симулякром - копією без оригіналу» [1].

Постмодерністи висунули альтернативні теорії, в яких Я-концепція залишається життєздатною, але вони підкреслюють необхідність визнання множинності перспектив всередині Я. Спираючись на соціологічну теорію дзеркального Я, Дж. Міда та Ч. Кулі, теоретики розглядали Я як конструйоване лише через інтимну участь у міжособистісній взаємодії, і особливо через мову, що дозволяє людині розмірковувати над собою та створювати соціальні зв'язки, що визначають людину як Я. Унікальний та специфічний спосіб, за допомогою якого людина артикулює своє Я, здається, відображає не лише її культуру та соціальну аудиторію, але й її переконання та зобов'язання щодо ідентичності. Зі зростанням популярності платформ соціальних мереж та цифрових медіа цифрове Я стало важливою частиною ідентичності людей. Однак дзеркальне Я та цифрове Я можуть призвести до нездорового самосприйняття.

Висновок до розділу 1.

Я-концепція формується під впливом як внутрішніх, так і зовнішніх чинників. Теорії В. Джеймса, Ч. Кулі та Дж. Міда спробували описати цей

особистісний конструкт та розкрити різні аспекти його структури та механізмів становлення. В. Джеймс акцентував увагу на двоякості Я-концепції, поділяючи її на суб'єктивне «I-self» (активне, рефлексивне) та об'єктне «Me-self» (емпіричне, що включає матеріальний, соціальний і духовний рівні). Його підхід підкреслює роль самооцінки та емоційного зв'язку з оточенням. Ч. Кулірозвинув ідею «Дзеркального Я», згідно з якою самоусвідомлення формується через уявлення про оцінки оточуючих. Ця теорія підкреслює соціальну природу Я-концепції, хоча й дещо недооцінює внутрішні чинники її розвитку. Дж. Мід поглибив ці ідеї, запропонувавши модель самості, що розвивається через соціальні інтеракції, мову та інтерпретацію символів. Його концепція «узагальненого іншого» пояснює, як індивід інтерналізує соціальні норми.

У сучасному світі ці теорії залишаються актуальними, особливо в умовах цифровізації, коли віртуальні взаємодії впливають на самоідентифікацію. Незважаючи на деякі обмеження (ігнорування несвідомих процесів, перебільшення ролі соціального схвалення), вони заклали основу для подальших досліджень Я-концепції, що поєднують психологічні, соціальні та культурні аспекти.

Психоаналітичний, гуманістичний, соціально-когнітивний та постмодерністський підходи до вивчення Я-концепції демонструють різноманітність трактувань особистісного Я – від глибинних несвідомих структур до соціально сконструйованих ідентичностей. З. Фройд розглядав особистість через призму Ід, Его та Суперего, акцентуючи на ролі несвідомого. Е. Еріксон розширив цю модель, запропонувавши вісім стадій психосоціального розвитку, де формування ідентичності – це результат подолання криз під впливом соціального середовища.

З позиції гуманістичного підходу, важливими є: самоактуалізація та баланс між Я-реальним і Я-ідеальним, аконгруентність (відповідність між самосприйняттям і досвідом) визначає психологічне благополуччя. У соціально-когнітивному підході Я-концепція розглядається як продукт когнітивних процесів (самоспостереження, самооцінювання, саморегуляція),

процеси її становлення дослідниками описується через такі поняття: самоефективність, самосхеми, можливі-Я – підкреслюючи роль ментальних структур у формуванні ідентичності.

У традиціях постмодернізму «Я» – не стабільна сутність, а децентрована, множинна конструкція, яка змінюється під впливом дискурсів і технологій. У цифрову епоху ідентичність фрагментується через соціальні мережі, де реальне Я змішується з віртуальними симулякрами.

РОЗДІЛ 2. Я-КОНЦЕПЦІЯ ЯК ФЕНОМЕН САМОСВІДОМОСТІ ОСОБИСТОСТІ

2.1. Взаємозв'язок Я-концепції та самосвідомості

Я-концепція – це сукупність уявлень людини про саму себе, яка включає такі компоненти: когнітивний (знання про свої якості, здібності, ролі); емоційний (самооцінка, почуття власної гідності); поведінковий (стратегії самопрезентації та дії, спрямовані на підтвердження образу «Я»).

Формування "Я-концепції" – це складний і багаторівневий процес, який відбувається під впливом різних чинників протягом усього життя людини. Це процес, який одночасно відбувається у двох площинах: об'єктивній (зовнішній) та суб'єктивній (внутрішній). Перша – пов'язана із соціальним довкіллям, яке детермінує процеси соціалізації (вплив соціальних інститутів), соціальної взаємодії; відображається у соціальних настановленнях, очікуваннях (оцінювання вчинків, дій), пропонованих репертуарах соціальних ролей; транслюється через медіа та соціальні мережі (еталони краси, успіху, поведінки).

Суб'єктивний пласт пов'язаний із процесами інтеріоризації та відображається у самоусвідомленні (здатність людини аналізувати себе, свої вчинки та емоції) та самоефективності (вірі в свої можливості досягати цілей).

Самоусвідомлення (саморефлексія) є основою та початком формування Я-концепції. Р. Декарт, вважав свідомість і самосвідомість основою існування («Я думаю, отже, я існую»); Дж. Локк, розвивав теорію особистої ідентичності, пов'язаної з самосвідомістю; І. Кант, досліджував самосвідомість як частину трансцендентального суб'єкта; Ж.-П. Сартр, вивчав самосвідомість у контексті свободи та відповідальності [27].

З позиції філософії, самосвідомість – це не просто феномен, а метафізична загадка, яка поєднує онтологію (буття), епістемологію (пізнання) та етику (свободу). Вона одночасно: унікальна (кожна людина переживає своє

Я, себе так, як ніхто інший); універсальна (усі люди мають доступ до власної свідомості), недосконала (ніколи не пізнає людина себе повністю).

У психологічному аспекті самосвідомість – складний процес самопізнання, саморегуляції та усвідомлення себе як суб'єкта.

Дослідження охоплюють різні рівні — від когнітивних механізмів до соціально-емоційних аспектів. В наукових літературних джерелах, знаходимо декілька теорій, які з точки зору психології пояснюють феномен самосвідомості.

У першому розділі ми вже описували погляди В. Джеймса на Я-концепцію, в межах свого теоретичного підходу дослідник визначив дві складові Я: I-self - досвід самосвідомості, потік думок; Me-self – уявлення про себе (фізичне, соціальне, духовне). Відповідно, самосвідомість виникає, коли Я як суб'єкт спостерігає або оцінює Я як об'єкт. Це процес внутрішнього рефлексування, завдяки якому людина усвідомлює себе, свої думки, емоції, статус у соціумі тощо. В. Джеймс підкреслював, що самосвідомість — це не щось постійне, а процес, який змінюється залежно від контексту, досвіду та взаємодії з іншими людьми [36].

У попередньому розділі ми вже згадували про соціально-когнітивну теорію Я-концепції А. Бандури. Щодо самосвідомості, то він вважав, що індивід є активним учасником свого розвитку, здатний спостерігати за собою, оцінювати себе та самостійно керувати своєю поведінкою. Процес саморефлексії включає кілька ключових механізмів: самопостереження (self-observation) – здатність спостерігати за власною поведінкою, аналізувати свої думки, емоції, дії у різних ситуаціях (це основа самосвідомості); самооцінка (self-evaluation) – порівняння своєї поведінки з власними стандартами, цінностями або соціальними нормами. (тут самосвідомість тут — це рефлексивний процес); самореакція (self-reaction) – залежно від самооцінки, людина або винагороджує себе, або відчуває самокритику, сором чи провину (при цьому самоусвідомлення виступає в ролі саморегуляції); самоефективність (self-efficacy) – віра у власну здатність досягати результатів у конкретних

ситуаціях (при цьому самосвідомість дозволяє оцінити свої можливості, ресурси та обмеження – і сформувавши впевненість або сумнів у собі, чим вища самосвідомість, тим точніше людина оцінює себе і тим ефективніше може діяти); взаємна детермінованість (reciprocal determinism) – поведінка, середовище та особистісні фактори (включаючи самосвідомість) взаємодіють між собою (індивід не пасивна істота, а усвідомлений агент, який формує свій досвід і змінює себе через рефлексію та дію) [21].

Самосвідомість у соціально-когнітивній теорії — ключовий механізм, що дозволяє людині: аналізувати свою поведінку; оцінювати її відповідність внутрішнім стандартам; коригувати її; зберігати відчуття контролю та самоцінності.

Теорія самосвідомості Ш. Дюваля та Р. Віклунда, основна її ідея полягає в тому, що самосвідомість (тобто спрямованість уваги на себе) активізує процес порівняння з внутрішніми стандартами та цілями, що може призвести до дискомфорту або мотивації до змін [28]. Як зазначають науковці, самосвідомість формується на основі зовнішніх впливів та внутрішніх рефлексій. До зовнішніх джерел, вони віднесли: дзеркала, камери, спостереження інших людей, ситуації, де людина відчуває себе «на показ» та демонструє свій видимий й бажаний для неї образ Я. до внутрішніх - рефлексію, самоаналіз, медитацію, фокусування на власних думках – занурення у пізнання та розуміння власного Я. Відповідно, дослідники виокремили два види самосвідомості: публічну, фокусування на тому, як інші сприймають людину (зовнішність, соціальна поведінка), особистісна, суб'єктна, зосередження на внутрішніх станах (емоції, думки, цінності). Коли людина стає самосвідомою, вона автоматично порівнює свою ситуативну поведінку або стан з внутрішніми стандартами (ідеалами, соціальними нормами, особистими цілями). При цьому процес порівняння може мати як позитивні так і негативні наслідки. Якщо реальність не відповідає стандартам, виникає дискомфорт (сором, провина, тривога), тоді людина або прагне вирівняти розбіжність, або уникає рефлексії, заперечуючи відмінності.

Теорія Ш. Дюваля та Р. Віклунда, яка ґрунтується на засновках когнітивної соціальної психології, відкриває самосвідомість як потужний механізм саморегуляції, але її ефект залежить від індивідуальних стандартів і готовності до змін. З однієї сторони вона, спонукає до глибокого самопізнання (усвідомлення розбіжності між «я є» і «я хочу бути»), доводить ефективність терапевтичних технік самодослідження, які добре долають тривожність (ведення щоденника, медитація), описує дію підсилення соціального контролю (поява публічної самосвідомості) тим самим зменшуючи порушення правил. З іншої – має свої недоліки та обмеження: деякі люди можуть відчувати надмірну самокритику замість продуктивної мотивації (тим самим генеруючи параноїдальні прояви, спонукати до надмірного прояву нарцисизму та ін); теорія не пояснює, чому одні індивіди легко змінюють поведінку, а інші – ні [28].

Поєднавши ідеї гуманістичної, когнітивної, соціальної, екзистенційної психології Р. РайаніЕ. Дісі створили теорію самодетермінації (Self-Determination Theory, SDT), намагаючись пояснити, як внутрішня мотивація і зовнішні умови впливають на особистісний розвиток, благополуччя та ефективність поведінки [44].

На думку дослідників самосвідомість розвивається за умови задоволення трьох базових потреб: автономії, компетентності, зв'язку з іншими [44]. Зокрема, саморефлексія – це «внутрішній компас», який дозволяє особистості розпізнати, що є істинно її вибором, а що – нав'язаним, дає змогу усвідомлювати власні бажання, цілі, переконання, а не просто сліпо підкорятись зовнішнім впливам – у підсумку це формує внутрішню незалежність (автономію) особистості.

Потреба в компетентності передбачає здатність оцінювати власні дії, досягнення, помилки — тобто постійно рефлексувати, бути самокритичним і самоспостережливим. Це прямий прояв самосвідомості у дії (усвідомлення особистістю, що вона знає, що робить, чому це робить, і наскільки ефективно).

Зв'язок з іншими – це глибока потреба людини відчувати емоційний зв'язок з оточенням, бути частиною спільноти, мати стабільні, теплі, турботливі стосунки, у яких особистість приймають і цінують такою, якою вона є, при цьому вона відчуває взаємність у стосунках, безпеку, підтримку і довіру.

Відповідно до теорії SDT, задоволення базових потреб веде до психологічного зростання. Але без самосвідомості особистість не зможе повністю розпізнати, що саме їй потрібно, що викликає дискомфорт, і як краще адаптуватися. Тому, самосвідомість – це основа для автономного функціонування, морального вибору та особистісного розвитку. SDT не тільки підтримує ідею важливості самосвідомості, а й демонструє, як вона працює в динаміці мотивації та зростання [44].

Коротко підсумуємо: психологічний підхід до самосвідомості акцентує увагу на її динамічному характері: вона формується через соціальну взаємодію, рефлексію та саморегуляцію. Виокремлюють три види самосвідомості: публічна (усвідомлення особистістю себе як соціального об'єкта - «як мене бачать інші»), особистісна (суб'єктна) (фокус на внутрішніх станах (емоціях, думках)); потік свідомості (В. Джеймс) (безперервна зміна сприйняття себе в часі).

2.2. Динаміка розвитку самосвідомості в онтогенезі

Людина не народжується із самосвідомістю, вона формується і розвивається впродовж всього життя. Водночас, саморефлексія є підґрунтям формування Я-концепції. Кожен віковий етап має свої особливості та якісні ознаки становлення самосвідомості, які водночас є діагностичними показниками нормативності психічного розвитку особистості. Якісні новоутворення певного вікового періоду є доброю основою формування наступних. Поява саморозуміння, самоусвідомлення, самовідчуття, самоефективності, самооцінки та інших компонентів Я-концепції – має відповідні сензитивні періоди.

Формування самосвідомості в ранньому дитинстві (0–3 роки) — це складний і поступовий процес, який закладає основу для подальшого розвитку особистості. На цьому етапі дитина починає усвідомлювати себе як окрему істоту, відрізняючи себе від оточуючого світу та інших людей. У цьому віковому періоді Рочат Ф., виокремлює п'ять рівнів самосвідомості, які, відображають поступове формування уявлення про себе як про окрему, соціально значущу особистість. На першому рівні – рівні диференціації – новонароджена дитина вже здатна розрізняти внутрішні відчуття та зовнішні стимули, хоча ще не усвідомлює себе як окрему істоту. На другому рівні, який з'являється приблизно у 2–5 місяців, дитина починає сприймати себе як частину ситуації: вона активно досліджує власне тіло, реагує на рухи, але ще не впізнає себе в дзеркалі. Третій рівень – ідентифікації – формується приблизно з 6 до 18 місяців, коли дитина починає впізнавати своє відображення в дзеркалі й усвідомлює, що бачить саме себе. Це важливий крок у формуванні «Я». Четвертий рівень – персистентне «Я» — з'являється між 18 і 24 місяцями, коли дитина починає сприймати себе як постійну істоту в часі. Вона використовує особисті займенники, впізнає себе на фотографіях, і це свідчить про глибше усвідомлення власної ідентичності. П'ятий рівень – метасамосвідомості – виникає після двох років. Це здатність бачити себе очима інших, усвідомлювати свою соціальну роль і формувати складні соціальні емоції, сором, гордість чи провину. Цей рівень передбачає наявність не лише когнітивної самосвідомості, а й соціального розуміння [47].

На цьому віковому етапі розвиток самосвідомості дитини залежить від низки важливих чинників, які взаємодіють між собою у перші роки життя. Один із ключових чинників – соціальна взаємодія: емоційний контакт з батьками, їхня уважна та чуйна реакція на дії дитини створюють основу для розуміння себе як суб'єкта. Не менш важливу роль відіграє мова – навчання словам, що описують почуття та дії (наприклад, «ти хочеш?», «це твоя іграшка») допомагає дитині усвідомити власні емоції та інтенції. Досвід, отриманий у процесі маніпулювання предметами, гри, а також під час

спілкування з іншими дітьми, розвиває здатність розрізняти себе та інших. Важливим є також безпечне середовище, яке формує в дитини довіру до світу та стимулює її до вільного експериментування і самовираження.

До трьох років дитина вже має чітке відчуття себе як окремої особистості з власними бажаннями, емоціями та можливістю впливати на навколишній світ. Саме цей період є критично важливим для формування емоційної стабільності та здорових соціальних навичок у подальшому житті.

У період дошкільного віку (3–6 років) відбувається важливий етап формування самосвідомості. У цей час у дитини з'являється вербальна Я-концепція – вона починає описувати себе словами на кшталт «Я хороший» або «Я вмію малювати». Однак сприйняття себе ще часто егоцентричне та ідеалізоване. Самооцінка у цьому віці зазвичай висока, але нестійка й сильно залежить від реакцій дорослих. Гра відіграє ключову роль у засвоєнні соціальних ролей і розвитку уяви. У віці 3–4 років дитина починає ідентифікувати себе: називає ім'я, використовує займенник «Я», усвідомлює стать і описує себе простими характеристиками. Вона порівнює себе з іншими дітьми, може заздрити або хвалитися, а також усвідомлює свої емоції, хоч ще не завжди вміє ними керувати [5].

У 4–5 років сюжетно-рольові ігри стають основою для розвитку самосвідомості: дитина граючись випробовує різні соціальні моделі. Часто у цьому віці з'являється уявний друг, що свідчить про збагачення внутрішнього світу. У 5–6 років починається соціалізація: дитина починає розуміти, що таке добре і погано, хоч і через призму реакції дорослих. З'являються почуття провини й сорому, а самооцінка все ще залежить від зовнішніх оцінок. У цей час також починається поступовий перехід від егоцентричного мислення до децентрації – дитина починає усвідомлювати, що інші можуть мати іншу точку зору. Також активно закріплюється гендерна ідентифікація: діти наслідують поведінку своєї статі, іноді досить категорично відстоюючи її [5].

На формування самосвідомості у цьому віці впливають соціальне оточення (взаємодія з батьками, вихователями, однолітками), мова (вміння

обговорювати почуття), гра (як простір для емоційного й соціального досвіду) та реакції дорослих (похвала, критика). До шести років дитина вже має досить чітку Я-концепцію, розуміє свої соціальні ролі, моральні норми та емоції. Але її самооцінка ще значною мірою залежить від думки дорослих, а егоцентричність поступово зменшується.

У молодшому шкільному віці (6–10 років) самосвідомість дитини переходить на новий рівень. Я-концепція стає більш диференційованою: дитина починає оцінювати себе в окремих сферах — у навчанні, зовнішності, дружбі. Зростає рефлексія: вона звертає увагу на оцінки не лише дорослих, а й однолітків. Формується реалістична самооцінка – дитина більше не вважає себе найкращою у всьому, а починає критично осмислювати власні успіхи та невдачі. Важливу роль відіграє шкільне середовище: оцінки, ставлення вчителів, соціальна позиція в колективі. Також зростає розуміння соціальної ідентичності – дитина починає усвідомлювати себе як частину групи, колективу, класу.

Розвивається емоційна саморегуляція: дитина краще контролює свої емоції, навчається приховувати або виражати їх у соціально прийнятний спосіб. Поглиблюється моральне розуміння: правила сприймаються як абсолютні, виникає емпатія й усвідомлення справедливості. У когнітивній сфері зменшується егоцентризм, дитина здатна до самоаналізу й планування. Зміцнюється гендерна ідентифікація: з'являється схильність до дотримання соціально прийнятих стереотипів щодо чоловічої та жіночої поведінки [9].

Чинники, що впливають на самосвідомість у цьому віці, включають не лише шкільне середовище, але й сімейне виховання, дружбу, вплив медіа та культурні норми. У цей період дитина переходить від суб'єктивного сприйняття до більш об'єктивного, формує внутрішній контроль і моральні орієнтири. Завдання дорослих – підтримувати формування впевненої, критично мислячої особистості з адекватним ставленням до себе.

У підлітковому віці (11–18 років) самосвідомість проходить якісно новий етап розвитку, який має вирішальне значення для формування особистісної

ідентичності. Це період внутрішньої рефлексії, пошуку себе, соціального порівняння та посиленої емоційної чутливості до того, як людину сприймають інші. Я-концепція стає багатогранною, суперечливою, динамічною. Підлітки починають усвідомлювати себе як унікальних особистостей, здатних до самостереження, аналізу своїх емоцій, дій і переконань. Розвивається абстрактне мислення, з'являється внутрішній монолог, що робить самосвідомість глибшою. Водночас виникає пошук ідентичності – центральне завдання цього віку (за Е. Еріксоном, «криза ідентичності»)[29; 30; 31]. Підлітки експериментують із ролями, стилями, поглядами, намагаючись узгодити зовнішній і внутрішній образ «Я». Самосвідомість у цей період тісно пов'язана з соціальним оточенням: зростає чутливість до оцінки однолітків, виникає соціальне порівняння, поняття «уявної аудиторії» - переконання, що всі постійно спостерігають і оцінюють. Самооцінка у підлітків часто нестабільна, поляризована, надмірно залежна від зовнішніх чинників, що спричиняє тривожність або самокритику. Виникає роздвоєність Я-образу: «справжнє Я» і «соціальне Я», що стимулює розвиток публічної та особистої самосвідомості. З'являється прагнення до автентичності, усвідомлення особистих цінностей, навіть якщо вони відрізняються від батьківських [14]. Проте через вразливість і залежність від соціального схвалення можливі психологічні ризики – тривожність, депресія, соціофобія, підвищена вразливість до впливу. Тому надзвичайно важливо створити для підлітка позитивне, підтримувальне середовище: повагу, прийняття, можливість діалогу, умови для самовираження та рефлексії [2].

У молодості та зрілості (20–60 років) самосвідомість досягає стабільності, гнучкості та інтеграції. Особистість завершила пошук ідентичності, починає реалізовувати себе у професійній, соціальній, сімейній сферах. Я-концепція стає цілісною, включає життєві цілі, цінності, ролі, формується реалістична самооцінка. Людина орієнтується на внутрішні стандарти, бере відповідальність за свої рішення, бачить себе автором власного життя. Цей етап супроводжується активною рефлексією над пріоритетами, переглядом цілей,

пошуком балансу між собою та суспільством. Самосвідомість перетворюється на основу життєвої філософії, що охоплює питання сенсу життя, духовності, особистого внеску [46]. Важливим є вміння гнучко оцінювати себе, визнавати як сильні, так і слабкі сторони, залишаючись відкритим до змін. У віці 35–45 років може виникнути криза середини життя, що спонукає до глибокої рефлексії, корекції життєвого курсу та оновлення Я-концепції [13]. Соціальні чинники – підтримка родини, професійна реалізація, можливість самовираження – відіграють ключову роль у збереженні позитивної самосвідомості [7].

У пізній зрілості та старості (60+ років) самосвідомість набуває екзистенційного характеру. Людина прагне осмислити прожите життя, інтегрувати досвід, зберегти цілісність Я попри вікові зміни. Основною стає ретроспективна самосвідомість: аналіз рішень, стосунків, досягнень і втрат. Виникають глибокі екзистенційні питання: «Чи мало моє життя сенс?», «Що я залишаю після себе?». Згідно з Е. Еріксоном, саме на цьому етапі відбувається вибір між життєвою цілісністю та відчаєм [32; 33]. Прийняття себе таким, яким є, веде до внутрішнього спокою й мудрості, тоді як фокус на втратах може викликати розчарування й страх [37; 45]. У центрі самосвідомості – не зовнішні досягнення, а внутрішнє Я, духовні пошуки, розповідання життєвої історії. Соціальні чинники залишаються визначальними: ізоляція або ейджизм можуть підірвати відчуття цінності, тоді як підтримка родини, участь у спільнотах, наставництво – зміцнюють гідність [10; 20]. Зріла самосвідомість допомагає адаптуватися до втрат, шукати нові джерела сенсу – у мудрості, духовності, передачі досвіду іншим поколінням [3]. У старості самосвідомість стає глибоким розумінням сенсу свого буття.

2.3 Взаємозв'язок самосвідомості, Я-концепції та самоакцептації в підлітковому віці

Самосвідомість є базовою здатністю людини усвідомлювати себе як окрему особистість, розуміти власні почуття, думки, поведінку та їхній вплив на навколишній світ. На основі самосвідомості формується Я-концепція – система уявлень людини про себе, яка включає уявлення про те, якою вона є насправді, якою хотіла б бути та якою постає в очах інших. Я-концепція виступає своєрідною когнітивною «картою» власного образу. Водночас важливим емоційно-ціннісним компонентом цього образу є самоакцептація – прийняття себе таким, яким є, з урахуванням сильних і слабких сторін. Якщо Я-концепція показує, як людина мислить про себе, то самоакцептація відображає її емоційне ставлення до цього образу та визначає рівень внутрішньої гармонії. Таким чином, самосвідомість створює умови для формування Я-концепції, а самоакцептація забезпечує позитивне ставлення до власного «Я» і є важливою умовою психологічного благополуччя.

Підлітковий вік є одним з найважливіших і найскладніших етапів у житті людини. Це період інтенсивного переходу від дитинства до дорослості, коли відбуваються глибинні зміни не лише у фізіології, але й у психіці та соціальному становленні. Головним завданням цього часу стає пошук відповіді на ключове питання «Хто я?», що безпосередньо пов'язане з формуванням самосвідомості, становленням власної ідентичності та, що найважливіше, з розвитком здатності до самоакцептації.

Саме в підлітковому віці людина починає активно експериментувати з соціальними ролями, ідеологіями та системою цінностей. Цей процес пошуку себе нерозривно пов'язаний з прийняттям власних особливостей. Коли підліток вчиться розпізнавати та усвідомлювати свої сильні і слабкі сторони, він робить перші кроки до справжньої самоакцептації. Це не означає відсутність сумнівів чи вагань – навпаки, саме через внутрішні конфлікти та зіткнення з власними недоліками формується здатність приймати себе цілісно, без умовних оцінок.

Важливу роль у цьому процесі відіграє розвиток рефлексії та абстрактного мислення. Здатність до самоаналізу дозволяє підлітку не просто констатувати свої риси характеру, а й усвідомлювати їхнє значення та приймати їх як частину себе. Коли молода людина починає розуміти, що її цінність не залежить від зовнішніх досягнень чи схвалення оточення, вона відкриває шлях до справжньої самоакцептації. Це особливо важливо в період емоційної нестабільності, коли інтенсивні переживання стають майданчиком для знайомства з різними гранями власного «Я».

Соціальне віддзеркалення, незважаючи на свою складність, стає важливим інструментом у формуванні самоакцептації. Реакція оточення допомагає підлітку побачити себе з різних перспектив, але саме через прийняття чи відкидання цих зовнішніх оцінок він вчиться розрізняти, що є справді його власним, а що нав'язаним. Цей процес відсікання непотрібного та визнання своїх справжніх якостей є фундаментом для здорового самоприйняття.

Успішне подолання кризи підліткового віку призводить до формування стабільної ідентичності, яка ґрунтується на глибокому самоприйнятті. Коли людина усвідомлює свою унікальність і приймає себе з усіма перевагами та недоліками, вона набуває справжньої аутентичності. Саме тоді з'являється здатність бути собою без постійного очікування схвалення ззовні. Таке самоприйняття стає основою для психологічного благополуччя, оскільки дозволяє будувати життя відповідно до власних цінностей і потреб, а не зовнішніх очікувань.

Самоакцептація, сформована в підлітковому віці, стає тим міцним фундаментом, на якому будується вся подальша життєва стратегія. Вона дозволяє людині не тільки приймати себе в момент успіху, але і залишатися собою в періоди невдач та криз. Ця здатність до безумовного самоприйняття робить особливість підліткового періоду справді вирішальною для всього подальшого життя, відкриваючи шлях до справжньої самореалізації та психологічної зрілості. У період 13–15 років процес самоакцептації має низку

особливостей, пов'язаних із фізіологічними, соціальними та психологічними змінами [12]. Підлітки активно шукають власну ідентичність, прагнуть зрозуміти свої можливості й місце у світі (див. табл. 2.1). Водночас вони залишаються дуже залежними від думки ровесників і дорослих, через що їхня самооцінка часто є нестабільною: від почуття впевненості до сумнівів у власній цінності. Важливим чинником стає ставлення до власного тіла, адже інтенсивні зміни зовнішності можуть як викликати гордість, так і породжувати сором чи невдоволення собою. Емоційна сфера у цей час нестійка: перепади настрою, підвищена вразливість та імпульсивність ускладнюють стабільне позитивне ставлення до себе, хоча водночас формується здатність до глибшої саморефлексії [39]. Підлітки прагнуть автономії, намагаються приймати власні рішення та вибудовують власну систему цінностей, що поступово стає основою внутрішньої впевненості. Важливою складовою цього процесу є рольові проби: експериментування з поведінкою, стилем, соціальними ролями, що допомагає визначити, які риси є прийнятними для формування власної ідентичності. Самоакцептація у 13–15 років характеризується нестійкістю, залежністю від соціального середовища, критичним ставленням до себе, але саме в цей період закладається фундамент для зрілої позитивної самоприйнятності.

У віці 16–17 років самоакцептація набуває більш зрілих і стійких рис у порівнянні з раннім підлітковим періодом. Юнаки та дівчата вже мають більш сформоване уявлення про себе, власні здібності й обмеження. Якщо у 13–15 років самооцінка була переважно нестабільною та залежною від соціального оточення, то тепер з'являється тенденція до внутрішньої самостійності. Хоча думка ровесників і далі залишається значущою, все більшої ваги набуває власна оцінка і співвіднесення себе з особистими цінностями та життєвими цілями.

У цьому віці зменшується емоційна нестабільність: підлітки краще усвідомлюють власні почуття й можуть керувати ними. Формується відносна гармонія між образом «Я-реального» та «Я-ідеального», хоча розрив між ними може ще викликати внутрішні переживання. Важливим чинником стає

прийняття власного тіла: юнаки та дівчата вже більше звикають до змін зовнішності й починають сприймати її як складову своєї індивідуальності.

У 16–17 років самоакцептація нерозривно пов'язана з професійним та особистісним самовизначенням. Юнаки та дівчата активно замислюються над майбутньою професією, життєвим шляхом, місцем у суспільстві. Це стимулює розвиток більшої впевненості у власних силах, але водночас може породжувати сумніви та тривогу щодо майбутнього.

Таким чином, особливості самоакцептації у 16–17 років полягають у більшій стабільності, прагненні до гармонії між внутрішнім і зовнішнім «Я», поступовій автономії від оцінок оточення та орієнтації на власні цінності й життєві плани. Саме цей період стає критичним для формування зрілої особистості, здатної до усвідомленого прийняття себе.

У 13–15 років самоакцептація ще нестійка і залежна від зовнішніх оцінок, тоді як у 16–17 років вона набуває більшої зрілості, автономності та пов'язується з життєвим самовизначенням (див. табл. 2.1).

Самоакцептація, або безумовне прийняття себе, є фундаментальним стовпом психологічного благополуччя людини. Її вплив проявляється практично в усіх аспектах психічного життя та міжособистісних відносин.

Таблиця 2.1.

Особливості самоакцептації у підлітків 13–15 та 16–17 років:

Ознака	13–15 років	16–17 років
Сприйняття себе	Активний пошук ідентичності, невпевненість, залежність від думки інших	Більш сформоване уявлення про себе, орієнтація на власні цінності
Залежність від оточення	Висока чутливість до оцінки ровесників і дорослих	Думка оточення ще важлива, але зростає роль власної оцінки
Емоційна сфера	Нестабільність, перепади настрою, імпульсивність	Стабільніша емоційність, здатність до контролю почуттів
Ставлення до тіла	Часто критичне, викликане фізіологічними змінами	Прийняття власної зовнішності, інтеграція її в образ «Я»

Ознака	13–15 років	16–17 років
Самооцінка	Нестійка, схильна до коливань	Більш стабільна, прагнення до гармонії між «Я-реальним» і «Я-ідеальним»
Соціальні ролі	Проба різних ролей, пошук свого місця	Спрямованість на професійне та особистісне самовизначення
Автономія	Прагнення незалежності, але сильна залежність від схвалення	Зростання автономії, самостійність у прийнятті рішень
Майбутнє	Невизначеність, експериментування	Активне планування, турбота про майбутню професію та життєвий шлях

Насамперед, самоакцептація значно знижує рівень тривожності та внутрішньої напруги [50]. Коли людина приймає себе з усіма своїми недосконалостями, вона звільняється від постійного тиску недосяжного ідеалу. Зникає потреба доводити свою цінність оточенню, що зменшує страх невдачі та соціального осуду. Це створює відчуття внутрішнього спокою та безпеки, оскільки самоцінність перестає залежати від зовнішніх обставин.

Сприйняття стресу та кризових ситуацій також істотно змінюється. Людина з розвиненою самоакцептацією сприймає труднощі не як загрозу своїй ідентичності, а як виклик, з яким можна впоратися. Вона дозволяє собі помилятися, вчитися на власних помилках і рухатися далі, не втрачаючи почуття власної гідності. Така гнучкість мислення є ключовим фактором психологічної стійкості.

У сфері міжособистісних відносин самоакцептація дозволяє будувати більш здорові та щирі зв'язки. Людина, яка приймає себе, не потребує постійного зовнішнього підтвердження своєї цінності, тому може бути більш відкритою та автентичною у спілкуванні. Також зникає потреба в маніпуляціях або надмірному потуранні очікуванням оточення, що сприяє встановленню справжньої близькості та взаємної поваги.

Самоприйняття безпосередньо впливає на мотивацію та продуктивність. Зникає паралізуючий страх невдачі, який часто заважає братися за нові

завдання. Діяльність починає ґрунтуватися на внутрішніх інтересах та цінностях, а не на прагненні отримати схвалення. Це робить процес досягнення цілей більш усвідомленим і задовольняючим.

Важливим аспектом є також зв'язок самоакцептації з емоційним інтелектом [49]. Прийняття власних емоцій без осуду дозволяє ефективніше ними керувати. Людина розуміє, що всі почуття мають право на існування, і вчиться конструктивно їх виражати, а не пригнічувати чи ігнорувати.

На рівні фізіологічного здоров'я самоакцептація також має позитивний вплив. Зменшення хронічного стресу, пов'язаного з самокритикою та відчуттям власної неадекватності, позитивно позначається на імунній системі, сні та загальному стані організму.

Таким чином, самоакцептація виступає як потужний ресурс психологічного благополуччя. Вона не означає самозадоволеності чи відсутності прагнення до розвитку. Навпаки, саме прийняття себе створює безпечний психологічний простір для особистісного зростання, дозволяючи людині розвиватися не з почуття неповноцінності, а з бажання реалізувати свій потенціал.



Рис. 2.1. Механізми формування та прояву Я-концепції

Формування здорової та цілісної особистості починається з розвитку самосвідомості як базової основи — здатності людини усвідомлювати власні почуття, мотиви, сильні та слабкі сторони, а також аналізувати свою поведінку та її причини. Однак самопізнання не є самодостатнім. Наступною та центральною ланкою цього процесу виступає самоакцептація, яка виконує роль трансформаційного механізму. Саме на цьому етапі отримані знання про себе переробляються з нейтральних або навіть критичних спостережень у позитивне та конструктивне самоприйняття. Людина вчиться приймати свою унікальну зовнішність, свій характер, свої дії та соціальну природу без жорсткої самокритики, визнаючи власну цінність безумовно. Це серцевина всієї системи, де відбувається найважливіша внутрішня робота.

Рисунок 2.1 наочно демонструє, що таке психологічне благополуччя — це не просто відсутність негативних переживань, а цілісний комплекс якісних характеристик: відчуття цілі в житті, здатність будувати глибокі стосунки,

постійний особистісний ріст, вміння ефективно керувати своїм життєвим середовищем, внутрішня автономія та, що логічно завершує цикл, самоприйняття.

Висновок до розділу 2

Самосвідомість є центральним механізмом формування Я-концепції – цілісної системи уявлень людини про себе, яка включає когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти. Її розвиток залежить як від соціального контексту (соціалізація, вплив інших, очікування), так і від внутрішніх рефлексивних процесів (самопостереження, самооцінка, самоаналіз).

У філософському вимірі самосвідомість — це багатовимірне явище, яке охоплює онтологічний, пізнавальний та етичний рівні. У психології її розглядають як основу саморегуляції, адаптації та розвитку. Класичні підходи (В. Джеймс, А. Бандура, Ш. Дюваль і Р. Віклунд) демонструють, як самосвідомість допомагає людині оцінювати свої дії, адаптувати поведінку до внутрішніх стандартів або соціальних норм, і зберігати почуття контролю та самоцінності.

Теорія самодетермінації Е. Райана і Е. Дісі поєднує ці ідеї у функціональну систему, де самосвідомість забезпечує задоволення трьох базових потреб: автономії (усвідомлений вибір), компетентності (рефлексивна ефективність), зв'язку з іншими (усвідомлені емоційні зв'язки). Зрештою, самосвідомість постає як умова мотивації, морального вибору, психічного благополуччя та цілісного особистісного розвитку.

Розвиток самосвідомості в онтогенезі є динамічним, безперервним процесом, який тісно пов'язаний із формуванням Я-концепції – внутрішнього образу себе, що включає когнітивні, емоційні, поведінкові та соціальні аспекти. Кожен віковий період має власні сенситивні фази, у яких формуються якісно нові утворення, що забезпечують наступні етапи психічного та особистісного дозрівання. Від початкового усвідомлення себе як окремої істоти у ранньому

дитинстві – до ретроспективного осмислення свого життя в пізній зрілості — самосвідомість змінюється, поглиблюється, ускладнюється.

У дитинстві самосвідомість тісно пов'язана із взаємодією з дорослими, мовленням, грою. У підлітковому віці вона набуває рефлексивного, емоційно забарвленого характеру, орієнтованого на соціальне схвалення та пошук ідентичності. У молодості та зрілості людина намагається досягти внутрішньої цілісності, гармонізувати власні цінності, цілі та соціальні ролі. У старості ж самосвідомість набуває екзистенційного забарвлення: домінують переосмислення пройденого шляху, інтеграція життєвого досвіду та прийняття себе.

Водночас формування здорової, гнучкої й автентичної Я-концепції вимагає сприятливого середовища: підтримки з боку родини, школи, суспільства, доступу до самовираження, морального вибору та рефлексії. Системна психологічна підтримка на всіх етапах онтогенезу сприяє не лише гармонійному особистісному розвитку, але й формуванню моральної, відповідальної, зрілої особистості.

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ Я-КОНЦЕПЦІЇ ТА САМОСВІДОМОСТІ ОСОБИСТОСТІ

3.1. Обґрунтування особливостей проведення експериментального дослідження

Аналізуючи літературні наукові джерела, в яких описані дослідження особливостей Я-концепції та самосвідомості, як способу її прояву, припускаємо, що існує позитивний зв'язок між загальним рівнем самоакцептації та рівнем психологічного благополуччя у підлітків та юнаків. При цьому, окремі параметри самоакцептації (прийняття своєї зовнішності та прийняття власного характеру) є найбільш значимими предикторами загального психологічного благополуччя порівняно з параметрами соціальної поведінки та ставлення до виконаних справ: чим більше людина приймає себе в цілому, тим краще її психологічне благополуччя. Ми припускаємо, що саме прийняття своїх фізичних і характерологічних якостей є більш важливими для благополуччя, ніж оцінка своїх соціальних дій та результатів.

Для перевірки даної гіпотези, нами був організований та проведений констатуючий експеримент, який відбувався за такими етапами:

- 1) Підготовчий – його мета – забезпечити всі умови для коректного та етичного проведення дослідження – визначалась вибірка (розмір) та критерії відбору учасників експерименту; в нашому експерименті взяло участь 30 осіб (учні 10-11 класів (15-17 років) загальноосвітньої школи). При організації експерименту було дотримано всіх вимог та етичних стандартів (отримано дозвіл від адміністрації навчального закладу, підготовлено інформаційний лист для батьків (неповнолітніх учасників) з описом цілей дослідження, процедури та гарантіями конфіденційності, отримана інформована згода. Підготовлена інструкція для учасників. Тестування проводилось онлайн на платформі Google.

2) Основной (Процедурний) – проведення експерименту, збір емпіричних даних. Тестування проводилось із збереженням конфіденційності та дотримання принципу добровільності участі. В межах нашої гіпотези, для отримання емпіричних даних ми використали: Тест самоакцептації для підлітків та юнаків[4] та Шкалу психологічного благополуччя КеролРіффа [11]

Тест самоакцептації для підлітків та юнаків є спеціалізованим інструментом діагностики, розробленим для вікової категорії 12-20 років. Метою методики є вимірювання рівня прийняття особистістю себе у різних аспектах: фізичному, особистісному, соціальному та діяльнісному. Тест належить до стандартизованих опитувальників із закритим типом запитань, де використовується 5-бальна шкала Лайкерта (від "цілком відповідає" до "зовсім не відповідає"). Інструкція передбачає конфіденційність, добровільність та відсутність "правильних" відповідей, що сприяє чесності результатів. Час виконання складає 15-20 хвилин.

Структура тесту включає чотири основні шкали, які формують комплексний профіль самоприйняття:

1. Прийняття своєї зовнішності (фізичне "Я") – оцінює ставлення до тіла, обличчя, стилю. Цей параметр особливо актуальний у пубертатний період, коли різкі фізичні зміни часто викликають тривогу та невдоволення.

2. Прийняття власного характеру (особистісне "Я") – досліджує усвідомлення та оцінку своїх рис характеру, здібностей і емоцій. У підлітковому віці формується ідентичність, тому може бути виражене критичне ставлення до «недоліків».

3. Ставлення до виконаних справ (діяльнісне "Я") – вимірює задоволеність результатами навчальної, творчої чи побутової діяльності, що пов'язано з відчуттям компетентності. Невдачі в навчанні часто впливають на самопочуття.

4. Соціальна поведінка (соціальне "Я") – діагностує комфорт у соціальних взаємодіях, вміння будувати стосунки з однолітками та дорослими. Страх неприйняття групою є ключовим джерелом стресу у цьому віці.

Обробка результатів передбачає підрахунок балів за кожною шкалою окремо та розрахунок загального показника самоакцептації. Деякі твердження потребують попереднього перекодування (обернені питання). Інтерпретація ґрунтується на аналізі як загального балу (високий – гармонійне самоприйняття, низький – внутрішні конфлікти), так і «профілю» - співвідношення балів за шкалами.

Шкала психологічного благополуччя Керол Ріффе є одним із інструментів для діагностики позитивного функціонування особистості. Вона була розроблена на основі теоретичної моделі психологічного благополуччя, яка розглядає його не просто як відсутність хвороб, а як активний процес реалізації людського потенціалу. Метою методики є комплексна оцінка ключових аспектів психологічного зростання та гармонії особистості. Класична версія шкали містить 84 пункти, організовані у шість базових субшкал, кожна з яких відображає один із вимірів благополуччя:

1. Самоприйняття (Self-Acceptance) – здатність позитивно оцінювати себе та своє життя, усвідомлювати і приймати різні аспекти власного «Я», включаючи сильні і слабкі сторони. Ця субшкала безпосередньо стосується самоакцептації, що робить її особливо релевантною для досліджень Я-концепції.

2. Позитивні стосунки з іншими (Positive Relations with Others) – спроможність до довірливих, теплих відносин з людьми, співпереживання та інтересу до благополуччя інших.

3. Автономія (Autonomy) – здатність до самостійного прийняття рішень, протистояти тиску соціальних норм та керуватися власними переконаннями і принципами.

4. Управління навколишнім середовищем (Environmental Mastery) – вміння ефективно керувати життєвими обставинами, створювати відповідне

середовище для реалізації своїх потреб і цілей, відчувати контроль над зовнішніми подіями.

5. Ціль у житті (Purpose in Life) – наявність чітких життєвих цілей і почуття спрямованості, упевненість у значущості свого минулого і теперішнього досвіду.

6. Особистий ріст (Personal Growth) – відкритість до нового досвіду, почуття постійного розвитку і реалізації свого потенціалу, здатність до самовдосконалення.

Процедура проведення та обробки даних передбачає стандартну інструкцію, яка підкреслює відсутність правильних відповідей і важливість чесності. Проводиться підрахунок балів окремо за кожною з шести субшкал. Деякі пункти є оберненими і потребують перекодування перед аналізом. Результати інтерпретуються шляхом порівняння індивідуальних показників із нормативними даними для відповідної вікової та соціальної групи. Високі бали по всіх субшкалах свідчать про гармонійний розвиток і високу якість психологічного функціонування, тоді як низькі бали можуть вказувати на проблеми в конкретній сфері.

3) Обробка та аналіз даних – його мета полягає у підрахунку отриманих результатів за шкалами, за Тестом самоакцептації, розраховуються бали за кожною з чотирьох шкал (фізичне Я, особистісне Я, діяльнісне Я, соціальне Я) та загальний бал самоакцептації; За Шкалою психологічного благополуччя К. Ріфф, підсумували бали за кожною із шести шкал (самоприйняття, позитивні стосунки, автономія, управління середовищем, ціль у житті, особистий ріст) та загальний бал психологічного благополуччя. Для аналізу даних ми розраховували для всіх змінних середнєзначення та стандартне відхилення – це дало нам змогу сформулювати уявлення про «середнього» учасника дослідження. Для підтвердження чи спростування нашої гіпотези ми використали такі методи математичної статистики: кореляційний аналіз (для перевірки зв'язку між загальним балом самоакцептації та загальним балом благополуччя, а також з кожним із

чотирьох параметрів самооцептації та загальним балом благополуччя, параметрами самооцептації та окремими шкалами Ріфф); регресійний аналіз – для перевірки гіпотези про те, який параметр самооцептації є найважливішим предиктором психологічного благополуччя.

- 4) Інтерпретація та оформлення результатів – мета цього етапу – підтвердження, або спростування гіпотези, підсумування результатів та їх якісна характеристика на предмет наявності, або відсутності причинно – наслідкових зв'язків.

3.2 Кількісний аналіз та якісна інтерпретація отриманих результатів

Провівши діагностичне обстеження старшокласників за методикою Тест самооцептації для підлітків та юнаків, ми отримали результати, які представлені в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1.

Результати діагностичного обстеження за методикою Тест самооцептації для підлітків та юнаків.

№ п/п	фізичне Я	особистіс-не Я	діяльніс-не Я	соціаль-не Я	Показник самооцептації
1	2	1	5	5	13
2	6	3	3	3	15
3	5	4	6	2	17
4	4	2	5	3	14
5	3	3	6	4	16
6	2	1	7	5	15
7	2	2	6	4	14
8	2	2	5	3	12
9	3	3	4	2	12
10	1	3	3	3	10
11	4	6	5	4	19
12	5	7	6	5	23
13	6	8	7	6	27
14	5	5	3	7	20
15	4	4	4	6	18
16	3	3	4	5	15

17	2	2	5	4	13
18	1	5	2	3	11
19	5	6	5	4	20
20	4	7	6	5	22
21	3	6	7	6	22
22	6	4	6	7	23
23	5	3	5	5	18
24	3	2	4	4	13
25	2	3	5	3	13
26	1	4	6	4	15
27	4	5	7	5	21
28	5	6	3	4	18
29	6	7	4	6	23
30	7	3	7	7	24
S	111	120	151	134	516
M	3,7	4	5,033333	4,466667	17,2
SD	1,704962	1,929803	1,401559	1,407696	4,475219

За результатами аналізу даних з таблиці, можна зробити низку висновків щодо психологічного стану досліджуваних. Загальний рівень самоакцептації в середньому становить 17,2 бала, що вказує на помірний рівень самоприйняття, однак із значними розбіжностями між окремими учасниками – від мінімальних 10 до максимальних 27 балів. Такий розподіл свідчить про те, що в групі присутні особи як із низькою, так і з високою самооцінкою.

Найбільш проблемною сферою для досліджуваних виявилось фізичне Я – середній бал склав лише 3,7. Це означає, що саме ставлення до власного тіла, зовнішності та фізичних якостей є найбільш уразливим місцем у самосприйнятті більшості учасників. Дещо кращі, але все ще недостатні показники спостерігаються в особистісній сфері, де середній бал досяг 4,0. При цьому саме за цією шкалою зафіксовано найбільше стандартне відхилення (1,93), що свідчить про різну ступінь критичності учасників до своїх особистісних якостей.

Помірно високі результати демонструє соціальна складова самоприйняття із середнім значенням 4,47. Це вказує на те, що взаємодія з оточуючими та соціальна адаптація є для більшості респондентів відносно комфортними. Найвищі результати група показала в діяльнісній сфері – середній бал 5,03

свідчить про впевненість учасників у своїх професійних якостях, навчальних здібностях та ефективності у виконанні різних завдань. Ця ж шкала характеризується найменшою різницею оцінок, що підтверджує її стабільність серед більшості досліджуваних.

Порівнюючи індивідуальні результати, можна виділити учасників із максимальною самооакцептацією (наприклад, №13 із загальним балом 27) та мінімальною (№10 із результатом 10 балів). У низькобальних респондентів спостерігається системно низька самооцінка за всіма складовими, що може свідчити про загальне негативне самосприйняття. У той же час високі результати окремих учасників за всіма шкалами вказують на гармонійне самоприйняття.

Загалом, отримані результати дозволяють зробити висновок, що найбільшого корекційного втручання потребує сфера фізичного самоприйняття, тоді як діяльнісна складова може розглядатися як ресурс для підвищення загального рівня самооакцептації. Незважаючи на середній загальний показник, значні індивідуальні відмінності заслуговують уваги при подальшій роботі з групою.

Результати діагностичного обстеження за методикою Шкала психологічного благополуччя Керол Ріфф, представлені у таблиці 3.2.

Таблиця 3.2.

Результати діагностичного обстеження за методикою Шкала психологічного благополуччя КеролРіфф.

№ п/п	Само прийняття	Позитивні стосунки	Автономія	Управління середовищем	Ціль у житті	Особистий ріст	Психологічне благополуччя
1	28	76	76	62	42	56	340
2	72	45	56	24	45	45	287
3	44	68	44	28	46	36	266
4	38	32	62	32	32	78	274
5	25	30	54	45	28	65	247
6	14	28	72	56	14	45	229
7	14	65	14	43	35	65	236
8	16	62	20	32	60	55	245

9	18	36	24	14	76	45	213
10	14	38	46	42	53	34	227
11	36	52	15	40	47	48	238
12	38	36	14	58	67	63	276
13	22	76	78	64	54	24	318
14	35	78	65	64	23	36	301
15	40	44	54	66	14	47	265
16	32	76	67	60	58	48	341
17	26	56	22	38	76	59	277
18	14	32	16	22	64	72	220
19	56	28	35	42	35	14	210
20	40	14	44	52	45	35	230
21	27	72	68	76	58	67	368
22	56	34	54	72	34	54	304
23	42	56	62	55	54	34	303
24	25	78	36	46	22	25	232
25	20	45	30	32	34	67	228
26	14	67	20	50	80	54	285
27	51	23	62	48	54	34	272
28	63	56	76	30	23	45	293
29	68	44	80	61	14	57	324
30	72	32	58	76	36	65	339
S	1060	1479	1424	1430	1323	1472	8188
M	35,33333	49,3	47,46667	47,66667	44,1	49,06667	272,9333
S D	18,19119	18,97212	21,88328	16,4973	18,7659 8	15,52069	43,42408

Загальний рівень психологічного благополуччя в середньому становить 272,93 бала, що свідчить про загально позитивний стан, проте з дуже різними показниками між окремими учасниками – стандартне відхилення 43,42 є найвищим серед усіх показників. Це підтверджує, що в групі є люди як з високим (наприклад, №21 із 368 балами), так і з низьким (№19 – 210 балів) рівнем благополуччя.

Аналізуючи окремі складові, найвищі середні результати спостерігаються за шкалами «Позитивні стосунки» (49,3) та «Особистий ріст» (49,07). Це свідчить про те, що соціальна підтримка, якість міжособистісних зв'язків та прагнення до розвитку є ключовими сильними сторонами досліджуваних. Найнижчий середній показник зафіксовано за шкалою «Ціль у житті» (44,1), що

може вказувати на певну втрату орієнтації або відчуття сенсу життя у частини респондентів.

Шкала «Автономія» демонструє найбільшу варіативність ($SD=21,88$), тобто рівень самостійності та здатності протистояти соціальному тиску суттєво відрізняється між учасниками. Найменший розкид спостерігається за шкалою «Особистий ріст» ($SD=15,52$), що свідчить про більш однорідні уявлення групи щодо власного розвитку.

Порівнюючи індивідуальні профілі, видно що окремі учасники (наприклад, №21) демонструють гармонійно високі результати за всіма шкалами, тоді як інші (як №19) мають низькі показники за більшістю показників. Таке розходження може бути пов'язане з індивідуальними особливостями, життєвими обставинами чи наявністю психологічних труднощів у частини групи.

Загалом, отримані результати свідчать про необхідність розвитку цілеспрямованості та змістовності життя в групі, при цьому соціальна підтримка та прагнення до розвитку можуть виступати ресурсами для підвищення загального рівня психологічного благополуччя.

Ми здійснили кореляційний аналіз для перевірки зв'язку між загальним балом самоакцептації та загальним балом благополуччя, а також з кожним із чотирьох параметрів самоакцептації та загальним балом благополуччя (див. табл. 3.3).

Таблиця 3.3.

Показники коефіцієнтів кореляції Пірсона між параметрами самоакцептації та психологічного благополуччя

Змінна	Змінна	Pearson's r	P
Фізичне Я	Психологічне благополуччя	0.411	.024
Особистісне Я	Психологічне благополуччя	0.145	.444
Діяльнісне Я	Психологічне благополуччя	0.211	.263
Соціальне Я	Психологічне благополуччя	0.628	< .001

Самоакцептація	Психологічне благополуччя	0.483	.007
----------------	---------------------------	-------	------

Аналізуючи результати кореляційного дослідження між різними аспектами самоакцептації та загальним психологічним благополуччям, виявлено низку статистично значущих зв'язків, які мають важливе теоретичне та практичне значення. Дані свідчать про те, що різні компоненти самоприйняття по-різному пов'язані із психологічним добробутом особистості.

Найбільш вираженою виявилася позитивна кореляція між соціальним Я та психологічним благополуччям ($r = 0.628$, $p < .001$). Цей результат вказує на те, що саме впевненість у соціальних взаємодіях, почуття комфорту під час спілкування та загальне позитивне сприйняття себе в соціальному контексті є найбільш значимим чинником для загального психічного добробуту. Іншими словами, чим краще людина відчуває себе в соціальних ситуаціях, тим вищим є її рівень психологічного здоров'я.

Помірний, але статистично значущий зв'язок виявлено між загальним показником самоакцептації та психологічним благополуччям ($r = 0.483$, $p = .007$). Це підтверджує фундаментальний принцип психології про те, що прийняття себе є основою психічного здоров'я. Також значущим, хоча й менш вираженим, виявився зв'язок між фізичним Я та благополуччям ($r = 0.411$, $p = .024$), що свідчить про важливість прийняття свого тіла та фізичних характеристик для загального психологічного комфорту.

Цікавим є той факт, що особистісне Я ($r = 0.145$, $p = .444$) та діяльнісне Я ($r = 0.211$, $p = .263$) не продемонстрували статистично значущих зв'язків із психологічним благополуччям. Такий результат може свідчити про те, що для даної вибірки саме соціальний аспект самосприйняття є найбільш визначальним, тоді як самооцінка особистісних якостей та професійних компетенцій має менший вплив на загальний психологічний стан.

Отримані результати мають важливе практичне значення для психологічної роботи. Вони вказують на необхідність зосередження уваги на розвитку соціальної компетентності, комунікативних навичок та соціальної

впевненості як на ключових чинниках підвищення якості життя та психологічного благополуччя особистості.

Ми також досідили наявність кореляційних зв'язків між параметрами самооцептації та окремими шкалами Ріфф, в таблиці 3.4. подані статистично значущі показники.

Таблиця 3.4.

Статистично значущі показники коефіцієнтів кореляції Пірсона між параметрами самооцептації та окремими шкалами Ріфф

Змінна	Змінна	Pearson's r	P
Фізичне Я	Самоприйняття	0.844	< .001
Фізичне Я	Автономія	0.435	.016
Діяльнісне Я	Управління середовищем	0.458	.011
Соціальне Я	Позитивні стосунки	0.079	.680
Соціальне Я	Автономія	0.512	.004
Соціальне Я	Управління середовищем	0.929	< .001

Найбільш вираженою є дуже сильна позитивна кореляція між «Фізичним Я» та «Самооприйняттям» ($r = 0.844$, $p < .001$). Цей результат свідчить про тісний взаємозв'язок між прийняттям свого тіла та загальним самоприйняттям особистості. Іншими словами, чим більше людина задоволена своїми фізичними характеристиками, тим вищим є рівень її самоповаги та самоприйняття.

Також виявлено помірний позитивний зв'язок між «Фізичним Я» та «Автономією» ($r = 0.435$, $p = .016$), що вказує на те, що прийняття свого тіла сприяє розвитку самостійності та здатності до самостійного прийняття рішень.

Аналіз кореляційних зв'язків між компонентом самоприйняття «Діяльнісне Я» та шкалами психологічного благополуччя виявив обмежену, але важливу взаємозалежність. З шести досліджуваних взаємозв'язків лише один продемонстрував статистичну значущість. Зокрема, виявлено помірний позитивний зв'язок між «Діяльнісним Я» та здатністю до «Управління

середовищем» ($r = 0,458$, $p = 0,011$). Це означає, що чим вищою є самооцінка людини у сфері професійної реалізації, навчання та продуктивної діяльності, тим ефективніше вона керує зовнішніми обставинами, створює комфортні умови для життя та проявляє компетентність у повсякденних ситуаціях.

Такі результати дозволяють зробити висновок, що для даної вибірки успішність у діяльній сфері має найтісніший зв'язок саме з практичними аспектами життєвої компетентності, тоді як на емоційно-особистісній складовій благополуччя (як-от особистісний ріст, стосунки чи відчуття цілісності) вона безпосередньо не впливає.

Аналіз кореляційних зв'язків між компонентом "Соціальне Я" та шкалами психологічного благополуччя виявив декілька статистично значущих та дуже сильних залежностей, що свідчить про важливу роль соціального самосприйняття для психологічного добробуту.

Найбільш вражаючим результатом є позитивний зв'язок між «Соціальним Я» та «Управлінням середовищем» ($r = 0,929$, $p < 0,001$). Ця кореляція, що наближається до одиниці, вказує на практично прямий лінійний зв'язок: чим краще людина сприймає себе в соціальних ситуаціях, тим ефективніше вона управляє навколишнім середовищем. Це може означати, що соціальна компетентність безпосередньо пов'язана зі здатністю створювати комфортне життєве середовище.

Також виявлено помірний позитивний зв'язок між «Соціальним Я» та «Автономією» ($r = 0,512$, $p = 0,004$), що свідчить про те, що впевненість у соціальних взаємодіях сприяє розвитку самостійності та здатності протистояти соціальному тиску.

Загалом, результати підкреслюють критичну роль соціального самосприйняття для практичних аспектів психологічного благополуччя, особливо для здатності ефективно взаємодіяти з навколишнім середовищем та підтримувати автономію.

Ми припустили, що окремі параметри самоакцептації (прийняття своєї зовнішності та прийняття власного характеру) є найбільш значимими

предикторами загального психологічного благополуччя порівняно з параметрами соціальної поведінки та ставлення до виконаних справ: чим більше людина приймає себе в цілому, тим краще її психологічне благополуччя.

Аналіз результатів регресійного аналізу демонструє статистично значущий зв'язок між набором змінних-предикторів самоакцептації та залежною змінною, показником психологічного благополуччя. Модель M_1 , що включає чотири предиктори, є статистично значущою ($p = 0.006$) та пояснює 42.3% дисперсії результативної змінної ($R^2 = 0.423$) (див. табл. 3.5). Це свідчить про помірну, але статистично вагому здатність моделі прогнозувати рівень психологічного благополуччя на основі включених до неї змінних.

Таблиця 3.5.

Результати регресійного аналізу

Linear Regression									
Model Summary – Психологічне благополуччя									
Model	R	R ²	Adjusted R ²	RMSE					
M_0	0.000	0.000	0.000	43.42					
M_1	0.651	0.423	0.331	35.52					
Coefficients									
Model		Unstandardized	Standard Error	Standardized	T	p			
M_0	(Intercept)	272.933	7.928		34.426	< .001			
M_1	(Intercept)	186.382	29.512		6.315	< .001			
	Фізичне Я	5.038	4.768	0.198	1.057	.301			
	Особистісне Я	-2.932	3.908	-0.130	-0.750	.460			
	Діяльнісне Я	0.122	4.979	0.004	0.024	.981			
	Соціальне Я	17.692	5.618	0.574	3.149	.004			

Детальний аналіз внеску окремих предикторів виявляє суттєву нерівномірність їхнього впливу. З усіх чотирьох досліджуваних змінних лише одна – «Соціальне Я» - демонструє статистично значущий вплив ($p = 0.004$). Її стандартизований коефіцієнт $\beta = 0.574$ свідчить про сильний позитивний вплив на психологічне благополуччя, причому збільшення цієї змінної на одну

одиницю призводить до зростання показника благополуччя на 17.692 одиниці. Решта три предиктори не мають статистично значущого впливу.

Наша гіпотеза підтвердилась частково, показники самоакцептації визначають на якість психологічного благополуччя, особливо важливими виявилися значення «Соціального Я».

Висновки до розділу 3

Проведене емпіричне дослідження дозволило перевірити гіпотезу про зв'язок між особливостями Я-концепції, зокрема рівнем самоакцептації, та психологічним благополуччям особистості у підлітковому віці.

Отримані результати свідчать про те, що загальний рівень самоакцептації дійсно має позитивний статистично значущий зв'язок із загальним психологічним благополуччям ($r = 0.483$, $p = .007$), що підтверджує фундаментальну роль самоприйняття для психічного здоров'я. Однак первинна гіпотеза про те, що саме прийняття своєї зовнішності (фізичне Я) та характеру (особистісне Я) є найважливішими предикторами, підтвердилася лише частково.

Ключовим результатом дослідження стало виявлення того, що найбільш значущим предиктором психологічного благополуччя виступив параметр «Соціальне Я». Це підтверджується найсильнішим кореляційним зв'язком ($r = 0.628$, $p < .001$) та результатами регресійного аналізу, де лише цей предиктор продемонстрував статистично значущий вплив ($\beta = 0.574$, $p = .004$). Модель в цілому пояснює 42.3% дисперсії психологічного благополуччя, що вказує на помірну, але важливу прогностичну здатність обраних змінних.

Також було виявлено надзвичайно тісний зв'язок між прийняттям свого тіла (фізичне Я) та загальним самоприйняттям за шкалою Ріфф ($r = 0.844$, $p < .001$), що підкреслює важливість цього аспекту для формування позитивного образу «Я» в цілому, незважаючи на його менший прямий вплив на загальне благополуччя порівняно з соціальним аспектом.

Отже, проведені дослідження дозволяють зробити висновок, що для підлітків та юнаків саме соціальна складова Я-концепції – впевненість у взаємодіях, комфорт у соціальних ситуаціях та позитивне сприйняття себе в соціальному контексті – є найбільш визначальним чинником для їхнього психологічного благополуччя. Це вказує на необхідність зосередження психологічної роботи на розвитку соціальної компетентності, комунікативних навичок та соціальної впевненості як на пріоритетному напрямку для підвищення якості життя та психологічного здоров'я особистості в підлітковому віці.

ВИСНОВКИ

Аналіз теоретичних підходів до вивчення Я-концепції та проведене емпіричне дослідження дозволяють сформулювати низку ключових висновків щодо природи, розвитку та впливу цього особистісного конструкту на психологічне благополуччя, зокрема в підлітковому віці.

Теоретико-методологічне підґрунтя дослідження Я-концепції є комплексним і багатовимірним. Класичні теорії В. Джеймса, Ч. Кулі та Дж. Міда заклали фундамент розуміння Я-концепції як динамічної структури, що формується на перетині внутрішніх (рефлексія, самооцінка) та зовнішніх (соціальні інтеракції, «дзеркальне Я», «узагальнений інший») чинників. Незважаючи на певні обмеження, пов'язані з недооцінкою несвідомих процесів, ці підходи актуалізуються в сучасних умовах цифровізації, де віртуальні взаємодії стають новим потужним контекстом для становлення самоідентифікації. Подальший розвиток цих ідей у психоаналітичному, гуманістичному, соціально-когнітивному та постмодерністському напрямках підкреслив ще більшу складність феномена: від несвідомих конфліктів і прагнення до самоактуалізації – до когнітивних схем і множинних, ситуативних ідентичностей, що конструюються під впливом дискурсів і технологій.

Самосвідомість виступає центральним механізмом формування та функціонування Я-концепції. Вона є тим інтегративним психологічним процесом, який забезпечує зв'язок між соціальним контекстом і внутрішнім світом особистості. Філософський та психологічний аналіз демонструє, що самосвідомість не лише дозволяє людині пізнавати себе, але й виконує ключову функцію в саморегуляції, адаптації, моральному виборі та особистісному зростанні. Згідно з теорією самодетермінації, саме через механізми самосвідомості задовольняються фундаментальні психологічні потреби в автономії, компетентності та зв'язках з іншими, що є основою психологічного благополуччя.

Онтогенетичний розвиток самосвідомості та Я-концепції є безперервним, цілісним процесом із чітко вираженими віковими особливостями. Від первинного відокремлення «Я» у ранньому дитинстві до екзистенційного переосмислення життя в старості – кожен етап вносить свої специфічні надбання у внутрішній образ себе. Особливо важливим є підлітковий та юнацький період, коли Я-концепція стає об'єктом інтенсивної рефлексії, напружених пошуків ідентичності та надзвичайної чутливості до соціального схвалення. Це обумовлює вразливість психологічного стану особистості в цьому віці та одночасно відкриває широкі можливості для корекції та позитивного розвитку.

Емпіричне дослідження підтвердило наявність суттєвого зв'язку між самоакцептацією як ядром Я-концепції та психологічним благополуччям підлітків та юнаків. Статистично значуща позитивна кореляція ($r = 0.483$, $p = .007$) між загальним рівнем самоприйняття та загальним показником благополуччя свідчить про те, що чим більше людина приймає себе, тим вищим є рівень її психічного здоров'я та гармонійнішого функціонування. Цей результат емпірично підтверджує положення гуманістичної психології про роль конгруентності та самоприйняття в забезпеченні психологічного добробуту.

Ключовим та несподіваним результатом дослідження стало визначення пріоритетної ролі соціальної складової Я-концепції. Первинна гіпотеза про те, що найважливішими предикторами благополуччя є прийняття своєї зовнішності та характеру, підтвердилася лише частково. Натомість дані однозначно вказують на те, що саме параметр «Соціальне Я» (впевненість у соціальних взаємодіях, комфорт у спілкуванні, позитивне сприйняття себе в соціальному контексті) є найбільш значущим чинником. Це підтверджується найсильнішим кореляційним зв'язком ($r = 0.628$, $p < .001$) та результатами регресійного аналізу, де лише цей предиктор продемонстрував статистично значущий і сильний вплив ($\beta = 0.574$, $p = .004$). Модель, що включає чотири компоненти самоакцептації, пояснює 42.3% дисперсії психологічного благополуччя, що підкреслює вагомість їхнього сукупного впливу.

Окремі компоненти Я-концепції демонструють диференційований вплив на різні аспекти психологічного функціонування. Соціальне Я виявилось тісно пов'язаним не лише із загальним благополуччям, але й з практичними аспектами життєвої компетентності, зокрема зі «Здатністю управляти навколишнім середовищем» ($r = 0.929$, $p < .001$). Це свідчить про те, що соціальна впевненість безпосередньо впливає на здатність особистості ефективно будувати своє життєве середовище. Фізичне Я – продемонструвало надзвичайно тісний зв'язок із загальним «Самоприйняттям» за шкалою Ріфф ($r = 0.844$, $p < .001$). Це підкреслює, що ставлення до власного тіла є фундаментальним для формування загального позитивного образу «Я», незважаючи на його менший прямий вплив на загальний бал благополуччя порівняно з соціальним аспектом. Діяльнісне Я та Особистісне Я не показали статистично значущих прямих зв'язків із загальним психологічним благополуччям, що може свідчити про те, що для даної вікової групи саме соціальна сфера є найбільш актуальною та визначальною для їхнього психічного стану.

Проведене дослідження розкриває складну структуру взаємозв'язків між Я-концепцією та психологічним благополуччям у підлітковому віці. Хоча загальне самоприйняття дійсно є важливим фактором, його вплив опосередкований диференційованим внеском окремих компонентів. Для сучасних підлітків та юнаків саме соціальна самоакцептація, тобто позитивне сприйняття себе в контексті міжособистісних відносин, виступає найпотужнішим ресурсом психологічного здоров'я та ефективного функціонування у світі. Це зміщує акценти в психологічній практиці, вказуючи на пріоритетність розвитку соціальної компетентності, комунікативних навичок та соціальної впевненості як ключового напрямку профілактичної та розвиваючої роботи, спрямованої на становлення цілісної, гармонійної та психологічно благополучної особистості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бодріяр Ж. Симулякри і симуляція. К.: Вид-во Соломії Павличко "Основи", 2004. 230 с.
2. Богданова К. Д. Особливості самосвідомості сучасного підлітка. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2022. Том 6, С. 31–35.
3. Бригадир М., Бамбурак Н. Особливості роботи з ідентичністю особистості в позитивній психотерапії. *Габітус*. 2024. № 66. С. 126-131.
4. Булка Н.І. Ресурси соціального інтелекту: адаптивність, комунікативність, креативність. *Практична психологія та соціальна робота*. 2004. №6. С.45-47.
5. Вікова та педагогічна психологія : навчальний посібник. Київ : Каравела, 2019. 400 с.
6. Гресько І. М. Ясність Я-концепції як чинник гармонійної особистості. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2021. Випуск 10. С. 39-45.
7. Гуменюк О. Є. Особливості ситуативного та вікового розвитку Я-концепції. *Психологія і суспільство*. 2005. №1. С. 46-62.
8. Гуменюк О. Є. Психологія “Я”-концепції: Монографія. / О. Є. Гуменюк - Тернопіль: Економічна думка, 2002. 186с.
9. Дуткевич Т. В. Дитяча психологія: навчальний посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 424 с.
10. Зінченко С. В. Роль “Я-концепцій” в особистісному самовизначенні дорослих. *Європейський Союз – Україна: освіта дорослих: збірник матеріалів форуму до Міжнародних днів освіти дорослих в Україні*. К.: Ніжин, 2015. С. 131-135.
11. Карсканова С. В. Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф: процеста результати адаптації. *Практична психологія та соціальна робота*. 2011. №1. С.1-10.

12. Левицька І. М. Образ фізичного Я та самоствавлення як регулятивні чинники поведінки особистості. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*. 2017. № 2 (12). С. 98-103.
13. Москаленко О. В. До проблеми дослідження психологічної зрілості особистості. *Науковий огляд*. 2021. № 4(76). С. 1-14.
14. Отич Д. Д. Психологічні особливості розвитку Я-концепції особистості в різні вікові періоди. *Науковий часопис НПУ імені МП Драгоманова. Психологічні науки*. 2014. Серія 12. № 43. С. 258-265.
15. Фурман А., Гуменюк О. Психологія Я-концепції : навчальний посібник. Львів: Новий світ-2000, 2006. 360 с.
16. Фурман О.Є. Я-концепція як предмет багатоаспектного теоретизування. *Психологія і суспільство*. 2018. № 1-2. С. 38-67.
17. Фурман О.Є. Я-концепція як предмет рефлексивного теоретизування. Система сучасних методологій: хрестоматія у 4-х томах / упоряд., відп. ред., перекл. А.В. Фурман. Тернопіль: ЗУНУ, 2021. Т. 4. С. 349-373.
18. Фурман О.Є. Джерела та засади осягнення позитивно-гармонійної Я-концепції як структурно-функціональної цілісності. *Психологія і суспільство*. 2023. № 2. С. 142-168.
19. Фурман О.Є. Успішність, успіх і Я-концепція особистості. *Психологія і суспільство*. 2023. № 1. С. 191-198.
20. Харченко О. В., Томаржевська І. В. Психологічні особливості самореалізації особистості в зрілому віці. *Правничий вісник Університету «КРОК»*. 2018. № 31. С. 189–195.
21. Bandura A. The Self-System in Reciprocal Determinism. *American Psychologist*. 1978. Vol. 33. P. 344–358
22. Baumeister R. F. *Meanings of life*. NY: Guilford, 1991. 426 p.
23. Burger J. *Personality*. Belmont: Wadsworth Publishing, 2010. 518 p.
24. Cervone D., & Pervin L. A. *Personality: Theory and Research*. John Wiley & Sons, 2022. 560 p.

25. Cooley C. H. *Humannatueeanbthesocialoeder*. New York: Chaelessceibnee'ssons, 1902. 436 p.
26. Cüceloğlu D. *İnsanvedavranışı: psikolojinintemelkavramları*. İstanbul: RemziKitabevi, 2010. 566 p.
27. Damasio A. R. *Descartes' Error: Emotion, Reason, andtheHumanBrain*. Penguin, 2005. 331 p.
28. Dasilveira A., Desouza M. L., Gomes W. B. Self-consciousness concept and assessment in self-report measures. *FrontPsychol*. 2015. Vol. 6. <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2015.00930/full>(дата звернення: 14.09.2025).
29. Erikson E. H. *ChildhoodandSociety*. Rev. ed. Norton, 1995. 448 p.
30. Erikson E. H. *Gandhi'sTruth*. Norton, 1993. 476 p.
31. Erikson E. H. *Identity: YouthandCrisis*. New York: W. W. Norton, 1968. 338 p.
32. Erikson E. H. *IdentityandtheLifeCycle*. Norton, 1980. 192 p.
33. Erikson E. H. *TheLifeCycleCompleted*. Extendedversion. Norton, 1998. 144 p.
34. Gergen Kenneth J. *TheSaturatedSelf*. Basic, 2000. 330p.
35. Hall C. S. *A primeroffreudianpsychology*. New York: TheNewAmerican, 1954. 127 p.
36. James W. *The PrinciplesofPsychology*. Vol.1. London, 1891. 455 p.
37. Ismail N. A. H., & Tekke M. *DevelopmentandInitialValidationofIntegratedIslamicPersonality*. *AdvanceinEnvironmentalBiology*. 2015. № 9(18). P 163–171.
38. Larsen R. J., & Buss D. M. *Personalitypsychology: domainsofknowledgeaboutthumannature*(4th ed.). New York: McGraw-Hill, 2009. 636 p.
39. Lewis M., Minar N.J. *Self-recognitionandemotionalknowledge*. *Eur J DevPsychol*. 2022. № 19(3). P. 319-342.
40. Mead G.H. *Mind, self, andsocietyfromtheperspectiveof a socialbehaviorist* / ed. by Charles W. Morris. Chicago: UniversityofChicago, 1934. 401 p.

41. Mead G.H. The social self. *Journal of Philosophy, Psychology and Scientific Methods*. 1913. № 10. P. 374–380.
42. Myers L.J., Speight S.L., Highlen P.S., Cox C.I., Reynolds A.L., Adams E.M., & Hanley C.P. Identity development and worldview: Toward an optimal conceptualization. *Journal of Counseling and Development*. 1991. № 70. P. 54-63.
43. Nakao M., Shirotaki K., Sugaya N. Cognitive-behavioral therapy for management of mental health and stress-related disorders: Recent advances in techniques and technologies. *BioPsychoSocialMed*. 2021. Vol. 15(1).
44. Olson, Matthew H., et al. *An Introduction to Theories of Personality*. 9th ed., Pearson, 2020. 481 p.
45. Othman N. A comparative study between Western and Islamic perspectives on human development and a life-friendly environment. *Online Journal of Research in Islamic Studies*. 2014. № 1(1). P. 5–29.
46. Pena-Silva R. A., Velasco-Castro J. M., Matsingos C., Jaramillo-Rincon S. X. Journaling as an effective tool to promote metacognition and enhance study methods in a pharmacology course, during and after the pandemic. *FASEB J*. 2022. Vol. 36.
47. Rochat P. Five levels of self-awareness as they unfold early in life. *Conscious Cogn*. 2003. Vol. 2(4). P. 717-731.
48. Rogers C. R. *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Boston: Houghton-Mifflin, 1961. 435 p.
49. Serrat O. Understanding and developing emotional intelligence. *Knowledge Solutions*. 2017: P. 329-339.
50. Stein D. J. Social anxiety disorder and the psychobiology of self-consciousness. *Front Hum Neurosci*. 2015. Vol. 9 <https://www.frontiersin.org/journals/human-neuroscience/articles/10.3389/fnhum.2015.00489/full> (дата звернення: 14.09.2025).

