

3. Для психічних процесів студентів, які супроводжують процес навчання, характерні: велика інтенсивність (особливо інтелектуальних почуттів), різноманітність почуттів, переходи від одних до інших, прискорення формування вищих почуттів. У широкому спектрі емоцій і почуттів студента особливе значення для ефективності його діяльності має почуття відповідальності за свою успішність, почуття нового тощо. Саме завищене почуття відповідальності може надавати підґрунтя до закріплення високого рівня тривожності студентів під час сесії.

4. Для корегування негативних психічних станів студентів можна виділити групу зовнішніх та внутрішніх засобів. До групи зовнішніх засобів належать методи активного впливу однієї людини на іншу (психокорекційна бесіда, регулюючий вплив соціального педагога чи психолога, переконання, наказ, навіювання, немедична індивідуальна та групова психотерапія, психотренінг, групові дискусії, розігрування рольових си-

туацій), а також такі невербальні засоби, як бібліотерапія, арттерапія, імаготерапія, функціональна музикотерапія тощо.

До групи внутрішніх засобів впливу належать різноманітні методи та прийоми психічної саморегуляції, аутогенне тренування в різних модифікаціях, котрі спрямовані на формування адекватних засобів, які дають змогу здійснювати навчальну діяльність студентів при зміні свого психічного стану.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Балабанова Л.М. Категория нормы в психологии студенческого возраста (теоретико-методологический аспект). Х.: Консум, 1999. 240 с.
2. Кокс Т. Стресс. М.: Медицина, 1981. 216 с.
3. Психические состояния / Под ред. Л.В. Куликова. СПб.: Питер, 2001. 512 с.
4. Снежневский А.В. Общая психопатология: Курс лекций. М.: МЕД пресс-информ, 2007. 208 с.
5. Титаренко Т.М. Кризове психологічне консультування. К.: Главник, 2004. 96 с.

УДК 159.923.2

ПРОБЛЕМНІ АСПЕКТИ САМОСТАВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Сидоренко Ж.В., к. психол. н.,
старший викладач кафедри психології та соціальної роботи
Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського

Недбалюк О.О., старший викладач кафедри аграрного менеджменту
Вінницький національний аграрний університет

У статті розглядаються психологічні особливості самоставлення особистості в юнацькому віці. Серед опитуваних виявлені такі проблемні аспекти самоставлення, як висока схильність до самозвинувачення, негативні очікування щодо ставлення інших, надмірний інтерес до власної зовнішності, значні розходження між «Я-реальним» та «Я-ідеальним».

Ключові слова: самоставлення, самооцінка, юнацький вік, «Я-образ».

В статье рассматриваются психологические особенности самоотношения личности в юношеском возрасте. Среди испытуемых выявлены следующие проблемные аспекты самоотношения: высокая склонность к самообвинению, негативные ожидания по отношению к другим, чрезмерный интерес к собственной внешности, значительные различия между «Я-реальным» и «Я-идеальным».

Ключевые слова: самоотношение, самооценка, юношеский возраст, «Я-образ».

Sydorenko Zh.V., Nedbaliuk O.O. PROBLEMATIC ASPECTS OF SELF-PACED PERSONALITY IN ADOLESCENCE

The article deals with the psychological peculiarities of self-paced personality in adolescence. Among polled the following problem aspects of self-drive are revealed: high propensity to self-excuse, negative expectations of the attitude of others, excessive interest in their own appearance, significant differences between "I-real" and "I-ideal".

Key words: self-evaluation, self-esteem, youthful age, "I-image".



Постановка проблеми. Юнацький вік є відповідальним періодом у формуванні самосвідомості особистості, відзначається відкриттям свого внутрішнього світу, усвідомленням почуття власної унікальності. Як зазначає І. Кон, психологічні труднощі переходу від дитинства до дорослості, протиріччя між рівнем домагань та образом «Я» зумовлюють те, що емоційна напруженість, характерна для підліткового періоду, охоплює і юнацькі роки [1]. Успішність проходження кризи ідентичності, що виступає, згідно з концепцією Е. Еріксона, важливим життєвим завданням ранньої юності [10], залежить від розвитку рефлексивних здібностей особистості, від адекватного самоствавлення молодій людині. Неадекватне, деструктивне самоствавлення, що супроводжується низьким рівнем самоповаги та самоприйняття, не тільки блокує процес особистісного зростання, але й стає підґрунтям делінквентної та аутоагресивної поведінки [2]. У свою чергу, конструктивне ставлення до себе зумовлюватиме адекватність та результативність життєвих завдань людини, ефективність моделювання майбутнього.

На нашу думку, продуктивним та своєчасним є виявлення проблемних аспектів самоствавлення осіб юнацького віку в кризовому суспільстві для подальшого вивчення можливостей їх ефективної корекції.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема розвитку самоствавлення перебуває у фокусі уваги культурно-історичних, онтологічних, екзистенціальних, психологічних досліджень М. Фуко, М. Бахтіна, М. Мамардашвілі, А. Ленгле, О.Б. Старовойтенко, Н.І. Сарджвіладзе, С.Р. Пантелеєва. Незважаючи на те, що вивченню самосвідомості було присвячено значну кількість досліджень, на думку О.Б. Старовойтенко, ставлення до себе більш глибоко розкрито в філософських та літературних текстах, але не є предметом систематичного вивчення у психологічній науці [7, с. 3–28]. Аналізуючи категорії, що розкривають суть ставлення людини до себе, Л. Сердюк вказує на «загальну» або «глобальну самооцінку», «самоповагу», «самоствавлення» й «емоційно-ціннісне ставлення до себе» [5]. На наш погляд, важливий внесок для розмежування категорій самоствавлення та самооцінки пропонує О.Б. Старовойтенко, вивчаючи самоствавлення як центральну парадигму життя. Науковець вважає, що «жити» означає «ставитися до себе». Предметом самоствавлення є власне тіло, психічні процеси, стани, рухи, дії та вчинки, свої якості та властивості, життєві відношення та впливи, значимі інші та власна присут-

ність у них, власна хронологія та топологія життя, ціннісно-смилова динаміка свого буття. За переконанням О.Б. Старовойтенко, саме в активному, розвиваючому самоствавленні особистості полягає потенціал душевного та фізичного здоров'я [7, с. 8]. Самоствавлення як смислове утворення має для суб'єкта непорушну значущість, а його зміна супроводжується переживанням загрози руйнування самоідентичності [5].

Сьогодні чимало дослідників фокусують увагу на проблемі впливу психотравмуючих чинників на особистість та подолання їх негативних наслідків для психологічного здоров'я (Т.М. Титаренко, Т.О. Ларіна). Високий рівень стресогенності в нашій країні позначається на зменшенні відчуття безпеки особистості, що, згідно з дослідженнями Р. Янов-Бульман, призводить до руйнування базових настанов особистості про світ та виражається у знеціненні власного «Я» [11].

Отже, на наш погляд, важливо звернутися до проблемних аспектів самоствавлення особистості в юнацькому віці, що формується в контексті кризових подій, які відбуваються в Україні.

Постановка завдання. Мета дослідження – виявити емпірично проблемні аспекти самоствавлення особистості в юнацькому віці та проаналізувати їхні взаємозв'язки.

Виклад основного матеріалу дослідження. Ми спиралися на концепції самоствавлення особистості (В.В. Столін, О.Б. Старовойтенко), розуміння самооцінки, ідентичності та «Я-концепції», висунуті західними вченими (С. Куперсміт, М. Розенберг, Р. Бернс, К. Роджерс, Е. Еріксон), поняття про комплекс неповноцінності та комплекс переваги А. Адлера, уявлення про розвиток особистості в юнацькому віці (В.С. Мухіна, Б.С. Волков, І.С. Кон). Для проведення емпіричного дослідження самоствавлення особистості в юнацькому віці та виявлення осіб із неадекватним самооцінюванням ми звернулися до традиційних методик: опитувальника В.В. Століна, С.Р. Пантелеєва, методики визначення самооцінки Т. Дембо і С. Рубінштейн, тесту самооцінки Г.М. Казанцевої. Крім того, до діагностичного інструментарію ми включили якісний метод дослідження, запропонувавши опитуваним намалювати образи свого реального та ідеального «Я». Ми спиралися на уявлення про «Я-концепцію» К. Роджерса та його поняття ідеальної самості. На його думку, чим більшим є розрив, відмінності між «Я-реальним» та «Я-ідеальним», тим більш заниженою є самооцінка і більш проблемним є ставлення до себе. За Т.М. Титаренко, якщо людина собі не подо-

Таблиця 2

Кореляційні зв'язки між параметрами ставлення особистості до себе та характеристиками її самооцінки

Змінна	Інтелект	Характер	Авторитет	Вміння	Зовнішність	Впевненість
Самоповага	0,435**	0,262	0,467**	0,014	0,517**	0,487*
Аутосимпатія	0,374*	0,303*	0,184	0,060	0,509**	0,413*
Очікування	0,344*	0,356*	0,413*	0,377*	0,604**	0,387*
Самоінтерес	0,367*	0,219	0,312*	-0,003	0,215	0,107
Самовпевненість	0,097	0,295	-0,033	0,254	0,216	0,224
Самоприйняття	0,322*	0,147	0,14	0,231	0,345*	0,304*
Самокерування	0,068	0,232	0,245	0,072	0,043	0,287
Самозвинувачення	-0,223	-0,344**	-0,466**	0,193	-0,543**	-0,367
Саморозуміння	0,447**	0,255	0,237	0,228	0,578**	0,538**
Ставлення інших	0,490**	0,223	0,579**	0,243	0,446**	0,402*
Інтегральна	0,496**	0,379*	0,469**	0,211	0,632**	0,512**

* – Кореляція значима на рівні 0,05;

** – кореляція значима на рівні 0,01.

ня, як самоповага, очікування позитивного ставлення інших, самоінтерес, а також негативно взаємопов'язана зі схильністю до самозвинувачення. З емпіричних даних також бачимо, що в юнацькому віці характеристика «вмілих рук» не є суттєво підставою для самоповаги та аутосимпатії, проте вона позитивно корелює з очікуванням позитивного ставлення інших. Тобто в опитуваних є уявлення, що вмілість робити руками є соціально бажаною характеристикою, хоча вона не є для них особистозначущою. Крім того, цілком очікуваною є висока зацікавленість своєю зовнішністю, своїм фізичним образом «Я». За отриманими емпіричними даними, сприйняття своєї

привабливості позитивно відображається майже на всіх аспектах самоставлення. Особливий інтерес до свого фізичного «Я» розглядався науковцями як притаманний підлітковому і юнацькому віку, коли відбувається особливо інтенсивне формування образу тіла [1; 3]. І хоча, на думку класиків вікової психології, з переходом до юнацького періоду хвороблива фіксація на зовнішності має бути замінена розвитком інших способів зміцнення самооцінки [1], ми бачимо, що значна кількість опитуваних



Рис. 1. «Я-ідеальне» І., 17 років



Рис. 2. «Я-реальне» І., 17 років

залишається зосередженою на зовнішній привабливості. На наш погляд, це можна пояснити як певною особистісною незрілістю опитуваних, так і особливостями сучасного соціокультурного середовища. Адже сьогодні культивується краса тіла та фізична привабливість, інтенсивно розвивається індустрія послуг у сфері краси. Зовнішність людини піддається соціальній оцінці, західні соціальні психологи стверджують, що людям із привабливою зовнішністю часто приписують позитивні якості [2]. Все це істотним чином впливає на самоствавлення юнаків та дівчат та на очікування ставлення з боку оточення.

Ще однією процедурою психодіагностики самооцінки студентів було звернення до малюнку із зображенням «Я-реальне» та «Я-ідеальне». Для нас важливо було відзначити наявність суттєвих розбіжностей у зображенні юнаків та дівчат свого реального та ідеального образів «Я». Так, під час виконання малюнків виявилось, що деякі опитувані зобразили себе реальних меншого розміру порівняно з ідеальним образом. Опитувані з низькою самооцінкою зображували «Я-реальне», використовуючи більш бліді, інколи сірі кольори, а в зображенні свого ідеального образу вдавалися до більш яскравих фарб. Деякі студенти з високою схильністю до самозвинувачення та низьким рівнем самоприйняття виконували чорно-білі малюнки.

Цікавими також виявилися відмінності, пов'язані з прийняттям себе на рівні гендерної ідентичності особистості. Так, на деяких малюнках дівчат бачимо, що досліджувані зображають себе реальну у вигляді швидше чоловічої постаті, з невиразною зачіскою. Водночас, своє «Я-ідеальне» малюється більш жіночним, наприклад, у сукні.

Аналізуючи малюнки студентів, можна зазначити і таку відмінність: у реальному образі вони часто бачать себе незадоволеними, фрустрованими або ж навіть агресивними. В ідеалі значна частина опитуваних мріє бачити себе як більш позитивних, життєрадісних та люблячих. Ось, зокрема, малюнок 17-річної І. (рис. 1).

Її ідеальне «Я» намальоване у вигляді білої та пухнастої кішки, усміхненої та щасливої. Голубка представляє такий аспект особистості дівчини, як миротворчість та прагнення уникати конфліктів. Цей малюнок розкриває потребу любити, піклуватися, а також отримувати підтримку від близьких людей. Ідеальний образ передбачає здатність дівчини до самозахисту та відстоювання себе, адже кішка, навіть біла та пухнаста, залишається хижою твариною.



Рис. 3. «Я-реальне та Я-ідеальне» К., 18 років

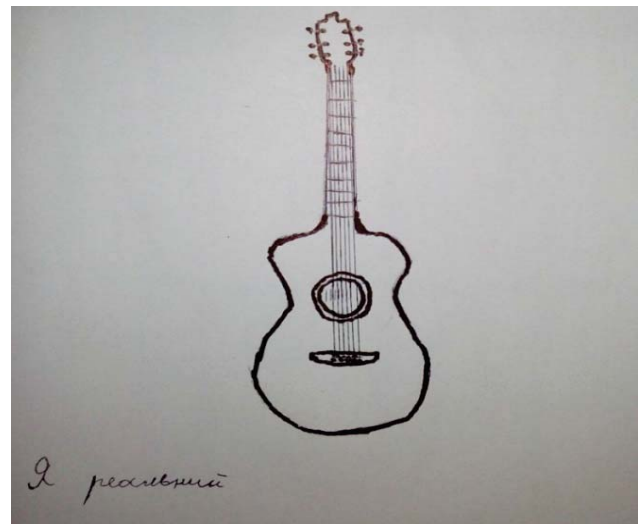


Рис. 4. «Я-реальне» В., 18 років

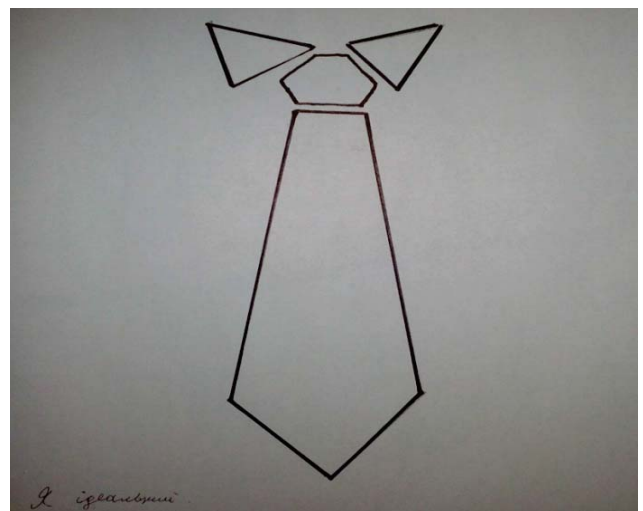


Рис. 5. «Я-ідеальне» В., 18 років



Натомість її кішка в образі реального «Я» виглядає розлюченою та самотньою. Любов та теплі стосунки, що символізуються зображенням серця, присутні на рівні мрій. Образ «Я-реального» розходиться з образом «Я-ідеального» (рис. 2). Дані проективної методики узгоджуються з високим рівнем самозвинувачення дівчини за високої аутосимпатії. Самоствавлення студентки можна охарактеризувати як амбівалентне.

Ще один малюнок привертає увагу. Хлопець зобразив себе ідеального у вигляді людського силуету, а реального – тінню. У 18-річного К. є значні проблеми з самоповагою, аутосимпатією, низька самооцінка та високий рівень самозвинувачення. Він відчуває, що живе неповним життям, є лише тінню того, ким міг би стати (рис. 3).

Неприйняття себе реального спостерігається також у В. (18 років), який намалював себе реального в образі гітари (рис. 4), натомість у майбутньому він бачить себе в образі краватки (рис. 6). Очевидно, що хлопець орієнтується на високий соціальний статус, але готовий відмовитися від таких якостей, як творчість та чутливість, що символізує зображена гітара як образ «Я-реального».

Таким чином, рух до ідеального «Я» може призвести до втрати автентичності, спричинити серйозний внутрішній конфлікт.

Аналізуючи малюнки 80 осіб, ми з'ясували, що у 61% опитуваних є незначні розходження між образами «Я-реального» та «Я-ідеального». У 39% є суттєві відмінності між реальним та ідеальним образом себе. Ці особливості можуть свідчити як про проблемні аспекти самоствавлення особистості, неприйняття себе, так і на усвідомлення свого творчого особистісного потенціалу. Так, І. Кон писав, що значне розходження між «Я-реальним» та «Я-ідеальним» може вказувати як на творчу рефлексію, так і на слабке «Я» невротика [1].

Висновки з проведеного дослідження. Отже, у представників даної вибірки нами були виявлені такі проблемні аспекти самоствавлення: неадекватна самооцінка, труднощі на рівні самоповаги, аутосимпатії

та самоприйняття; амбівалентність самоствавлення опитуваних, що може виявлятися як поєднання високих показників аутосимпатії та самозвинувачення; негативні очікування ставлення інших навіть за позитивного самоствавлення; висока схильність до самозвинувачення; надмірна фіксація на привабливій зовнішності; суттєві відмінності між «Я-реальним» та «Я-ідеальним», що може як вказувати на неприйняття себе, так і свідчити про високий рівень домагань, віру у власний потенціал та мотивацію змінитися на краще.

Виявлені тенденції до проблем самоствавлення юнаків та дівчат можуть бути враховані в розробці психокорекційної програми, що є предметом подальшого дослідження.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Кон И.С. Психология ранней юности. М.: Просвещение, 1989. 255 с.
2. Майерс Д. Социальная психология. Интенсивный курс. СПб.: Прайм-Еврознак, 2002. 512 с.
3. Мухина В.С. Возрастная психология. М.: Академия, 1999. 460 с.
4. Потемкина О.Ф., Потемкина Е.Ф. Психологический анализ рисунка и текста. СПб.: Речь, 2006. 524 с.
5. Сердюк Л. Домагання та самоствавлення як чинник формування життєвих перспектив студентів під час навчання у ВНЗ. Український науковий журнал. Освіта регіону, політологія, психологія, комунікації. 2010. № 4. URL: <http://social-science.com.ua/article/353>.
6. Слободянюк І., Сидоренко Ж. Гуманістична психологія і психотерапія: навч. посіб. Київ: Навч.-метод. центр «Консорціум із удосконалення менеджмент-освіти в Україні», 2016. 175 с.
7. Старовойтенко Е.Б. Отношение к себе от культурогенеза к индивидуальному развитию. Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2011. Т. 8. № 4. С. 3–28.
8. Титаренко Т.М. Сучасна психологія особистості. К.: Каравела, 2013. 371 с.
9. Фромм Э. Гуманистический психоанализ. СПб.: Питер, 2002. 542 с.
10. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. учеб. пособ. М.: МПСИ: Прогресс. 2006. 352 с.
11. Janoff-Bulman R. Shattered assumptions: Toward a new psychology of trauma. N.Y.: FreePress, 1992. 289 p.