

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини  
Факультет соціальної та психологічної освіти  
Кафедра психології

## **ВИПУСКНА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**

**освітній ступінь магістр**

**на тему: «Психологічні особливості формування самоідентифікації  
особистості»**

*Виконала:* студентка 2 курсу, групи 263 з.ф.н.  
спеціальності

053 Психологія

Васильченко – Деружко Катерина

*Керівник* Сафін Олександр Джамільович доктор  
психологічних наук, професор

*Рецензент* доктор педагог.наук, професор  
Кравченко О.О.

Умань – 2023

## Зміст

<b>ВСТУП</b> .....	4
<b>РОЗДІЛ 1. ІСТОРІЯ ВИВЧЕННЯ ФЕНОМЕНУ САМОІДЕНТИФІКАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В ПСИХОЛОГІЧНІЙ НАУЦІ</b> .....	10
<b>1.1. Підходи до вивчення самоідентифікації</b> .....	10
<b>1.2. Психологічна структура явища самоідентифікації особистості</b> ....	18
<b>РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ВИВЧЕННЯ ЯВИЩА САМОІДЕНТИФІКАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ</b> .....	26
<b>2.1. Вибір та обґрунтування методик дослідження</b> .....	26
<b>2.2. Емпіричні дослідження</b> .....	29
<b>РОЗДІЛ 3. СФОРМОВАНІ ШЛЯХИ СТАНОВЛЕННЯ САМОІДЕНТИФІКАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ</b> .....	64
<b>3.1. Ефективні методи на шляху самоідентифікації особистості</b> .....	64
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	81
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:</b> .....	86
<b>ДОДАТКИ</b> .....	93

## ВСТУП

**Актуальність наукового дослідження:** Явище самоідентифікації особистості широке, багатопоглинаюче, немає чіткого вимірювання та значення, а все тому, що природа явища є перманентною і особистість як правило або ж на постійній основі, або ж з певною періодичністю поринає в самовизначення, намагаючись знайти або ж підтвердити свою значимість.

Самоідентифікація важлива для створення гармонії в житті людини, зокрема, мова йде саме про власну самореалізацію через розуміння внутрішнього «Я» та реалізацію та ідентифікацію себе в соціальному середовищі.

Особливе значення та роль самовизначення особистості набуває в кризових ситуаціях, коли відбувається подолання старих усталених норм та наративів і разом з тим, становлення нової системи, в той час як суспільство в цілому проявляється як нестійка система.

Найбільш активним процес самоідентифікації особистості проявляється при руйнуванні усталеного та традиційного способу життя, саме тому на теренах України вираження явища самоідентифікації особистості активно проявилось на межі розпаду колишнього СРСР та утворення нової незалежної України [55].

Це можна охарактеризувати тим, що кожна окрема особистість так чи інакше змінила звичний спосіб діяти і почала проявлятися інакше. Якщо ми звернемося до історичних джерел, то згадаємо, що люди вимушено змінювали професії, шукали шляхи виживання у вигляді заробітку коштів незвичним для них шляхом.

Суспільство на межі 90-х років проживало ряд криз зокрема:

Економічна криза: дефіцит товарів; відмова або повільне впровадження нових технологій; продовольча криза; хронічна криза сільського господарства; зростання цін при незмінних розмірах заробітної плати;

Політична криза: воєнні авантюри і нездатність з них вийти (Афганістан, Ефіопія, Ангола тощо); нездатність вищого керівництва

реагувати на нові тенденції розвитку світу. «Старіння» керівництва на 1982 р. середній вік вищого керівництва перевищував 70 років); всі найважливіші питання вирішувалися у вузькому колі вищого партійного керівництва; втрата динамічності у розвитку радянської моделі; корупція у вищих ешелонах влади: хабарництво, криміналізація, просування по службовій драбині за принципом знайомства; посилення репресій проти інакомислячих (дисидентів).

Ідеологічна криза: розчарування в правильності обраного шляху розвитку (побудова комунізму); розходження між ідеологічними догмами і реаліями життя; усвідомлення нереальності досягнення мети побудови комунізму; зростання дисидентського руху і настрої у суспільстві; посилення ідеологічного тиску на суспільство.

Екологічна криза: бездумна експлуатація природних ресурсів; руйнування природного середовища придатного для життя людей забруднення водоймищ, атмосфери тощо); поступова деградація нації (генетичні зміни, зростання дитячих захворювань і народжуваності нездорових дітей, скорочення народжуваності, зростання числа хронічних захворювань тощо.

Моральна криза: поява явища подвійної моралі (розбіжності між декларованим стилем поведінки і реальними устремліннями та установками; безвідповідальність, прагнення перекласти відповідальність на іншого); ріст престижності професій, посад, які дають змогу отримувати нетрудовий дохід; зростання кількості побутових злочинів; прагнення досягти мету незаконним шляхом; ріст числа економічних (господарських) злочинів; наростання споживацьких настроїв; швидке поширення пияцтва і алкоголізму [53].

Підґрунтя для виникнення проблем самоідентифікації на теренах України вагомі і вони дали рушійні зміни в оцінці та формуванні наукових здобутків для вивчення та розуміння власного «Я» серед населення.

Питанням вивчення ідентичності особистості займалися такі відомі зарубіжні теоретики, як А.Адлер, Г. Блумер, Е. Еріксон, С. Кіркегор, Дж. Мід, Ж.-П. Сартр, М.Хайдеггер, Е. Фромм, К. Ясперс та ін. За розмаїттям підходів, запропонованих цими й деякими іншими авторами, загалом проглядається

*філософсько-психологічне* бачення ідентичності як: однієї з основних людських потреб, що складає сутність людського буття і виявляється у бажанні уникнути самоти, налагодити взаємозв'язок із зовнішнім світом (З. Фройд, Е. Фромм); як *закономірність життєвого процесу* (М. Хайдеггер, Ж.-П. Сартр, К. Ясперс); як *«егоідентичність»* та групова та психосоціальна ідентичність (Є. Еріксон). Як зазначають вчені, ідентичність охоплює все, що дає людині усвідомлення значущості в межах конкретного соціуму.

У вітчизняному науковому просторі проблему самоідентифікації тією чи іншою мірою досліджували В. Андрущенко, Є. Андрос, І. Бичко, Н. Білопольська, В. Бех, І. Бех, М. Брайчевський, Г. Волинка, Т. Герчанівська, С. Гончаренко, І. Голян, Г. Горак, Л. Губерський, Є. Данилова, Р. Додонов, В. Загороднюк, Ю. Іщенко, І. Кон, С. Копилов, С. Кримський, М. Кудря, А. Леонтєв, А. Лой, В. Лях, В. Лук'янець, С. Максименко, Н. Мозгова, В. Муляр, А. Нагорний, І. Немчинов, Г. Омелаєнко, В. Пазенок, Ю. Поваренков, М. Попович, Г. Радіонова, Т. Розова, С. Рубінштейн, М. Соловей, Л. Сохань, К. Скороходько, В. Табачковський, Н. Токарева, Л. Чекаль, В. Чернієнко, В. Шинкарук, О. Яценко, В. Ядов та ряд інших дослідників. У роботах авторів самоідентифікація розглядається як соціальний феномен, що здійснюється в ході соціальної взаємодії індивіда і суспільства (інших людей, соціальних груп тощо). У цьому контексті аналізуються національна самоідентифікація, ідентифікація на певний стиль чи спосіб життєдіяльності людини в складних соціальних організаціях, етнічна, моральна, політична самоідентифікація і т. п [31].

**Мета дослідження** полягає у вивченні та виділенні особливостей особистісної ідентичності та формуванні набору інструментів для досягнення самоідентифікації.

Відповідно до мети було визначено основні **завдання наукового дослідження**:

1) Здійснити теоретично-методологічний аналіз феномену самоідентифікації особистості;

- 2) Вивчити роль явища самоідентифікації в житті особистості;
- 3) Розробити алгоритм дій та визначити основні психологічні детермінанти для формування самоідентифікації.

**Об'єктом дослідження роботи** є структура феномену самоідентифікації особистості, яка вивчається у представників соціальних груп – студенти університету.

**Предметом дослідження роботи** є широкий спектр психологічних аспектів та чинників, що впливають на спосіб, яким особистість сприймає саму себе та визначає свою ідентичність, крім того, особистісні детермінанти самоідентифікації, які допоможуть суспільству справлятися з труднощами формування самоідентифікації, не боятися складних ситуацій, навчитися аналізувати складні ситуації та бачити способи вирішення.

**Гіпотеза** дослідження полягає в тому, що структурно функціональні особливості розвитку особистісної ідентичності мають індивідуально-психологічні особливості формування, залежно від зовнішніх впливів та внутрішньо особистісних факторів, які можуть посилюватися як віковими кризами, так і ситуативними.

**Методи дослідження.** Для перевірки гіпотези й виконання поставлених завдань використано комплекс теоретичних та емпіричних методів:

*теоретичні* – аналіз, синтез, узагальнення, класифікація систематизація сучасних наукових досліджень, моделювання;

*емпіричні* – методики когнітивного, емоційно – ціннісного, часового підходу, відповідно методики «Особистісний диференціал», тест-опитувальник самоствалення у редакції В.В, Століна, діагностика внутрішньо особистісного конфлікту на основі методологічних підходів Л. М. Собчик та В. В. Рибалка, крім цього у якості допоміжних методик було взято тест Куна – «Хто Я?» та проведено феноменологічний аналіз до поняття самоідентифікація.

**Експериментальна база дослідження.** Дослідженням охоплено 60 студентів Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського».

**Теоретичне значення роботи** та новизна є одним із найбільш суперечливих і складних при здійсненні різних видів наукових досліджень, у тому числі в галузі психології. Одні вчені можуть вважати отриманий науковцем результат новим, інші – давно відомим. При цьому, роблячи висновки, ми спираємося на свій особистий досвід, який за зростаючої кількості робіт, розширення тематики досліджень і одночасного часткового зменшення доступних джерел інформації стає дедалі менш надійним.

Схожу тематику розглядалася науковцями і раніше, проте я буду працювати з відомими роботами і удосконалювати отримані дані. Відштовхуючись від нових умов життя, спроектуємо відомі факти на конкретно наш часовий період історії.

**Практична значимість роботи:** велика ступінь невпевненості в різних сферах життя, зокрема в економічній, соціальній, політичній, матеріальній породжує депресивні настрої серед суспільства. Ми не можемо вплинути глобально та миттєво на ситуацію і змінити рівень життя населення, проте в наших силах визначити суб'єктивні умови самоідентифікації особистості, дослідити їх та впровадити в щоденне життя.

Результати наукового дослідження сприятимуть вирішенню конкретних практичних завдань та сприятимуть усуненню існуючих теоретичних суперечностей у галузі соціальної психології та в її окремих ділянках.

**Апробація результатів дослідження.** Узагальнені теоретичні положення і практичні рекомендації були висвітлені у науково-практичній конференції «ІХ Всеукраїнська науково-практична конференція студентів, аспірантів та молодих учених «Гуманітарний і інноваційний ракурс професійної майстерності: пошуки молодих вчених».

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (80 найменувань),

5 додатків (на 34 сторінках). Основний обсяг дослідження викладено на 82 сторінках. Повний обсяг кваліфікаційної роботи 126 сторінок. Використано 18 рисунків та 13 таблиць.



## РОЗДІЛ 1. ІСТОРІЯ ВИВЧЕННЯ ФЕНОМЕНУ САМОІДЕНТИФІКАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В ПСИХОЛОГІЧНІЙ НАУЦІ

### 1.1. Підходи до вивчення самоідентифікації

Проблеми самоідентифікації були об'єктом дослідження багатьох учених: М. Боришевського, Е. Еріксона, Г. Костюка, І. Кона, П. Чамати. Поняття ідентифікації і самоідентифікації розкриваються в працях Р. Кричевського, О. Дубовської, М. Драганова, М. Обозова, В. Ядова, С. Климової, Т. Козлової, К. Коростеліної, Т. Резник, Ю. Резника, Ш. Ганна, В. Матусевича, І. Старовойтової та ін [58].

Поняття «ідентифікація» вперше ввів у науковий обіг у 1921 р. З. Фрейд у праці «Психологія мас і аналіз «Я», трактуючи цей термін як механізм, що забезпечує здатність особистості до саморозвитку та несвідоме ототожнення суб'єкта з об'єктом. Ідентифікація сприяє соціалізації, тобто формує готовність людини прийняти певні соціальні норми як свої внутрішні установки, а також здатність до об'єктивної і диференційованої самооцінки. Термін «ідентичність» запропонував Е. Еріксон, який у своїх дослідженнях основну увагу приділив проблемам формування ідентичності людини, розглядаючи її у процесі розвитку. Співвіднесення себе з певними ідеями, цінностями, соціальними групами, на думку Е. Фромма, є однією з провідних людських потреб, що складають «саму сутність людського буття». Потребу в самовизначенні, самоідентифікації він вважав важливою, адже вона вкорінена у самій природі людини та впливає з умов людського існування і є джерелом прагнень й устремлінь особистості. У свою чергу, А. Маслоу потребу у самоідентифікації виділив як третю базову потребу, поряд з фізіологічними та потребами соціальної захищеності. Англійський вчений Е. Гідденс у праці «Сучасність та самоідентичність» виокремив основні риси сучасності, що є також причинами загострення проблеми самоідентичності. Концепція соціальної ідентичності Г. Тайфеля чітко розділяє рівні персональної та

соціальної ідентичності, що утворюють дві сторони одного двополюсного континууму, який визначає поведінку і форми міжгрупової взаємодії. Т.Парсонс виокремив такі аспекти соціальної ідентифікації особистості, як: орієнтація в цілісній системі дій, в яку включена людина; знання загальноприйнятих норм; індивідуальне самовизначення в ціннісно-нормативному просторі цієї соціокультурної системи [57].

Для М.Бубера ідентичність особистості постає у вимірі «Я» (особисте й особливе), що набуває власної реальності й справжності лише у співвідношенні з «Ти», в процесі діалогу, спілкування.

Ідентичність, за С.Л.Франком, є проявом співбуття й самобуття. Самобуття особистості, відкриття відчуття власного «Я» відбувається під час взаємодії з «Ти», власне ця взаємодія й породжує «Ми» й упрозорує унікальність свого «Я» й «Ти» іншого.

У працях О.Вейнінгера [10] процес ідентичності, набуття та досягнення власного «Я» відбувається під час споглядання сутності речей. Тобто явище «Я» є всеохоплюючим поглядом на світ у його цілісності. Цікаво, що результат пізнання «Я» є вірою людини в існування будь-якого «Я» або будь-якої душі, що знаходиться окремо й споглядає весь світ. Взагалі, за О.Вейнінгером, життя душі людини починається з моменту досягнення власної ідентичності, пізнання власного «Я». Водночас вчений зауважує, що людина, яка відмовляється від власного «Я», руйнує весь світ. Якщо індивід не визнає, не приймає поняття «Ти», він відмовляється від власного «Я», а без «Я» й «Ти» взагалі нічого не має. Втім «Я і Ти – поняття співвідносні» .

Таким чином, на основі аналізу процесу й сутності ідентичності О.Вейнінгером, погоджуючись із К.С.Тороп [56] зазначаємо, що філософська парадигма виходить із двоїстості природи терміна й поняття. Отже, з одного боку, ідентичність досягається в процесі особистісного розвитку й набуває певної оформленості й цілісності, з іншого боку, вона постійно змінюється впродовж життя індивіда. Ця подвійність природи віднайшла втілення й у семантичній двоїстості смислів: *idem* (ідентичний, той самий) та *ipse* (той

що, змінюється, різний). Відтак, *idem* – тотожність, а *ipse* – самість. Або особистість тотожна собі й визначає свою природу, сутність у взаємодії, спілкуванні з іншими, або вона є іншою, що вирізняється у самоті, вона є інакшою й відчуженою, самотньою. Так, двоїстість ідентичності породжує дихотомію: самість-тотожність.

Під ідентичністю О.В.Колісник [26] розуміє образ себе в усіх його зв'язках із зовнішнім світом, почуття адекватності та стабільного володіння власним «Я» незалежно від змін «Я» та ситуацій, це фіксація у свідомості власної сутності із подальшим самовизначенням, завдяки якому індивід усвідомлює себе і конструює смисли навколо якоїсь культурної властивості або сукупності властивостей.

Філософія постмодерну сприяла появі нового бачення проблеми самоті, відкривши аспекти ідентичності й самоідентифікації: нарративна ідентичність П.Рікера, комунікативна ідентичність Ю.Габермаса, морально-онтологічна ідентичність Ч.Тейлора.

Таким чином, окреслений нами філософський нарис поняття ідентичності зводиться до прояву співбуття, самобуття (С.Л.Франк), «явища свого Я» (О.Вейнінгер), «Я-образу» в усіх його зв'язках із зовнішнім світом (О.В.Колісник), факту уможливлення, творення й оформлення особистості (К.С.Тороп) [56,28].

Розвиток ідентичності в якості єдності трьох компонентів: «его», суспільства, організму, як й Е.Еріксон, розглядав Дж.Марсія, який ввів два шляхи досягнення ідентичності: поступове усвідомлення деяких відомостей про себе (ім'я, громадянство, наявність здібностей), цей шлях веде до формування наслідувальної ідентичності; самостійне прийняття людиною рішень стосовно того якою вона повинна бути – шлях до досягненої ідентичності [50].

Дж.Мід і Ч.Кулі не вживається поняття «ідентичність», замість нього використовується термін «самість» (Self). Так Дж.Мід доводить, що цілісність

особистості, її «самість» не є апіорі людської поведінки, а складається з властивостей, що утворюються в результаті соціальної взаємодії [28].

Дослідники Б.Шефер і Б.Шледер розрізняють поняття «об'єктна ідентичність», «індивідуальна ідентичність», «групова». У першу чергу виділяють об'єктивуючий аспект поняття «ідентичність», який може бути зрозумілим через співвідношення з основним поняттям об'єктної незмінності. Другий аспект індивідуальної і групової ідентичності виводиться із самопізнання і самооцінювання. Поєднання суб'єктивного і об'єктивного аспектів створює єдине ціле [28].

Із сукупності особистісної та соціальної ідентичностей, за Ю.Габермасом утворюється «Я-ідентичність». Він розуміє дві ідентичності як два виміри, в яких реалізується збалансована Я-ідентичність (концепція балансу ідентичності).

Систематизувати ідеї Дж.Міда про усвідомлену ідентичність вдалося Л.Краппману. Успіх усвідомлення та підтримки ідентичності залежить від наявності в людини наступних здібностей: здібності до рольового дистанціювання, до емпатії, толерантності до протиріч, успішної презентації своєї ідентичності [28].

За Г.Теджфелом ідентичність – це два полюси єдиного біполярного континууму: на першому полюсі – поведінка повністю визначається особистісною ідентичністю, на другому – поведінка визначається соціальною. Вибір поведінки при цьому здійснюється залежно від того, яка саме ідентичність актуалізується.

Ідея біполярного континуума була розвинута Дж.Гернером, який зазначав наявність тісної взаємозалежності між ними, оскільки, на його думку, це не стільки різні форми ідентичності, скільки різні форми самокатегоризації: когнітивного віднесення себе до певного класу ідентичних об'єктів [28].

Соціальне походження ідентичності підкреслює Г.Брейкуел, бо лише у взаємодії із соціальним світом особистість активно засвоює поняття, за допомогою яких пізнає себе. Вчена пропонує модель структури

ідентичності, яка включає чотири компоненти: біологічний організм, час, ціннісний вимір та змістовний вимір [67].

Стояно О. О. застосовує особистісний підхід для аналізу самоідентифікації, суть якої полягає в єдності самопізнання і самооцінки особистісних якостей. Самоідентифікація – усвідомлення людиною своєї приналежності до конкретної суспільної групи, спільноти [4,63].

Досить часто розгляд самоідентифікації студента пов'язують зі становленням майбутнього професіонала. Шнейдер Л. Б. зазначає, що професійна самоідентифікація, становлення свого «образу Я» має відбуватися саме в студентському віці, бо саме в цьому віці відбувається становлення самосвідомості [4,36].

Мельничук І. М. розглядає самоідентифікацію майбутнього фахівця як прагнення навчитись самодіагностиці, пошук у собі професійно значущих особливостей характеру, свого майбутнього фаху, набуття професійної поведінки, моделей спілкування.

Романишина О. Я., визначила теоретичні й методичні основи й особливості формування професійної ідентичності студентів – майбутніх учителів як почуття самототожнення, усвідомлення причетності до світу інших. Психолого-педагогічний процес ідентичності впливає на усвідомлення приналежності особистістю до майбутньої професії; уявлення про свою відповідність певним вимогам професії та співставлення своєї відповідності з професійним образом [4, 46]

О. Ічанською виділено три компоненти ідентичності: когнітивний, емоційно-ціннісний та часовий. Становлення когнітивного компонента особистісної ідентичності, провідними вимірами якого є диференційованість, опосередкованість та динамічність, відбувається в результаті усвідомлення особистістю власних характеристик, принципів, ціннісних орієнтацій, в процесі чого розширюється контекст самосприйняття особистості. Емоційно-ціннісний компонент ідентичності являє собою самоствавлення, основою якого є осмислене переживання та прийняття власної особистості як цінності.

Самоставлення проявляється в процесі внутрішнього діалогу, що може функціонувати у двох напрямках: гнучка зміна самоставлення відповідно до переосмислення інформації про себе, або уникнення цього за допомогою використання захисних психологічних механізмів. Часовий компонент ідентичності пов'язаний з рефлексією потенційних можливостей особистості (Я-можливе) та охоплює в собі уявлення людини про те, якою вона може бути [20, 11].

Таким чином, опираючись на теоретичний аналіз наукової літератури виокремимо наступні підходи щодо дослідження ідентичності:

- 1) психоаналітичний, що включає в себе психоаналітичну концепцію Е.Еріксона, статусний підхід Дж.Марсія та ціннісно-вольовий підхід А.Ватермана;
- 2) біхевіористичний (Е.Гофман, Л.Краппман, Дж.Мід, Р.Фогельсон, А.Штраусс, Дж.Габермас);
- 3) когнітивний (Г.Брейкуел, Дж.Тернер, Г.Теджфел, Пж.Стефенсон, Н.Л.Іванова);
- 4) екзистенційно-гуманістичний (Д.Б'юдженталь, А.Мінделл, Е.Мінделл, К.Ясперс);
- 5) структурно-динамічний підхід, до якого тяжіє переважна більшість вчених (В.С.Агеєв, Н.В.Антонова, М.Й.Боришевський, П.І.Гнатенко, В.Л.Зливков, К.В.Коростеліна, П.В.Лушин, В.М.Павленко, В.В.Столін, Л.Б.Шнейдер, В.О.Ядов) [18, 17];

Отже, під ідентичністю загалом можемо розуміти один з механізмів суб'єктивного досвіду і життєвого світу особи, за допомогою якого прояснюється загальність буття, підстава сущого. Суттєво важливим в межах нашої теоретичної розвідки виявляється саме погляд психологічної науки на проблему ідентичності, де виокремлюється декілька підходів, які розглядають структуру, генезис, умови та особливості становлення ідентичності, мають власну предметну сферу аналізу.

Самовизначення особистості нерозривно пов'язане із самореалізацією, самоствердженням, самоактуалізацією, самоусвідомленням особистості, соціальною ідентичністю, самоприйняттям, саморефлексією, самоповагою, самоставленням, сексуальною та гендерною ідентичністю, самопроекуванням та життєвим спрямуванням, внутрішньоособистісними конфліктами та кризами ідентичності.

На високому рівні особистість оцінює свої дії та здійснює свою потребу в самостверженні, виходячи з власних цінностей і цілей. Потреба у самовизначенні, самореалізації, самостверженні є однією з важливих складових самоідентичності людини й детермінантою її поведінки [49].

Таким чином, аналіз підходів можна розгрупувати в таблицю (1.1) з описом головних особливостей.

**Таблиця 1.1**

**Підходи до вивчення явища самоідентифікації**

<b>Підходи</b>	<b>Представники</b>	<b>Суть напрямку</b>
Цілісний підхід або психоаналітичний	З. Фройд, Е. Еріксон	Особистість – складна психічна система, що має свою структуру і розвивається під впливом оточуючих
Особистісний підхід	Дж. Марсія, Герчанівська П. Е., Зливков В. Л., Семенова Ю. А., Стояно О. О., Макаренко П. В	Самоідентифікація розглядається як процес самонабуття особистістю культури, власних орієнтирів на основі власного життєвого досвіду

## Продовження таблиці 1.1

Діяльнісний підхід	Крисько В. Г., Афанасенко Л. А., Шнейдер Л. Б., Мельничук І. М	Самоідентифікація особистості розвивається в процесі діяльності людини через процеси соціалізації
Системнодіяльнісний підхід або біхевіористичний	А. Ватерман, І. Гоффманом, Кургузов А.О.	Виділення в структурі самоідентифікації окремих елементів, видів, засобів, які визначені об'єктивними умовами та суб'єктивними факторами
Когнітивний	Г.Брейкуел, Дж.Тернер, Г.Теджфел, Пж.Стефенсон, Н.Л.Іванова	Усвідомлення, що зрілість та розвиток когнітивних здібностей можуть змінювати спосіб, яким особистість розуміє себе.
Екзистенційно-гуманістичний	Д.Б'юдженталь, А.Мінделл, Е.Мінделл, К.Ясперс	Ідентичність охоплює все, що дає людині усвідомлення значущості в межах конкретного соціуму



## Продовження таблиці 1.1

Структурно-динамічний	В.С.Агеєв, Н.В.Антонова, М.Й.Боришевський, П.І.Гнатенко, В.Л.Зливков, К.В.Коростеліна, П.В.Лушин, В.М.Павленко, В.В.Столін, Л.Б.Шнейдер, В.О.Ядов	Поняття ідентичності зводиться до прояву співбуття, самобуття, «явища свого Я», «Я-образу» в усіх його зв'язках із зовнішнім світом, факту уможливлення, творення й оформлення особистості.
Комплексний	Романишина О. Я.	Використання комплексу підходів (діяльний, системний, праксеологічний, особистісноорієнтований тощо) для дослідження впливу ідентичності на усвідомлення приналежності особистості до певної соціальної групи

**1.2. Психологічна структура явища самоідентифікації особистості**

Генетично вихідним етапом появи ідентичності є перший рік життя, для якого характерні «примітивне відчуття себе», «спорадична свідомість», обумовлені відсутністю досвіду орієнтації в часі та просторі [19].

Соціальна ситуація розвитку даного періоду (0-1 рік) характеризується єдністю дитини й матері, тому провідною діяльністю є безпосереднє емоційне спілкування з матір'ю, за умови депривації якого в дитини розвивається тривога як передумова майбутніх патологій психічного розвитку. Е. Еріксон негативний наслідок даної ситуації вбачав у відсутності довіри до власного організму та оточуючого світу, значущість якої активізується під час перебудови ідентичності в ранньому юнацькому віці.

Розвиток вміння ходити як основне новоутворення даного віку сприяє розширенню життєвого простору дитини, появі певної незалежності, що становить сутність кризи першого року життя. Завдяки зростанню автономності, розвитку маніпулятивних та мовленнєвих навичок дитина починає усвідомлювати своє фізичне «Я», що дає можливість говорити про перехід від пасивнорецептивного існування до прояву активності. Розвивається механізм інтеріоризації ставлень інших до себе, який Е.Еріксон назвав «очима світу» [66]. Переживання кризи 3-х років, що характеризується появою феномена «Я сам», забезпечує «мужність бути незалежним індивідом». Дана криза являє собою етап емансипації дитини, подібний до кризи незалежності підлітка.

Наступний період розвитку – дошкільний (3-6 років) пов'язаний з виходом дитини за межі сім'ї, домінуванням «модусу вторгнення», що визначає активне експериментування в процесі гри, антиципацію ролей. Об'єктом ідентифікації стають інші дорослі, що призводить до розширення діапазону становлення ідентичності. На основі ідентифікації з дорослими власної статі формується ядро гендерної ідентичності. Обмеження самостійності дитини на даному етапі розвитку обумовлює переживання нею провини нерозвинутості цілеспрямованості в майбутній побудові життєвих планів. Основним новоутворенням цього періоду є розвиток самосвідомості, яка детермінує кризу, пов'язану з народженням соціального «Я».

Подальший розвиток особистості, засвоєння соціальних відносин відбувається в процесі навчання в молодшому шкільному віці (6-10 років), що

забезпечує розвиток компетентності, навичок взаємодії з іншими. Основне призначення даної стадії полягає в формуванні «відчуття технологічного етосу культури», тому актуалізується потреба в ідентифікації з тими, хто вміє компетентно діяти з речами, відбувається становлення основ професійної ідентичності.

Основне новоутворення підліткового віку – бажання стати дорослим - пов'язане з провідною для підлітків суспільно корисною діяльністю. Особистісна нестабільність, відсутність цілісної збалансованої Я-концепції, характерні даному етапу, пов'язані з відставанням розвитку інтелектуально-пізнавальної сфери від мотиваційної. Ситуація розриву цих двох ліній розвитку особистості обумовлює переживання вікової кризи, в процесі якої відбувається перехід до нового етапу розвитку ранньої юності. На відміну від підліткової надмірної самозаглибленості, ранньому юнацькому віку притаманний перехід до відкритості зовнішньому світу в зв'язку з активізацією потреби у визначенні свого місця в ньому. Це дає можливість говорити про зазначений період як про активне входження в культурний простір. Усвідомлення складності світу, розуміння обмеженості власних можливостей сприяє переходу від абстрактного самовизначення до актуалізації механізму самопотенціювання, що виявляється в пошуку, творенні, апробації засобів самореалізації на основі домінуючої функції – мислення. Відповідно зі зміною позиції щодо зовнішнього світу відбувається трансформація внутрішньої позиції, центром якої стає зверненість у майбутнє на основі становлення особистісної ідентичності.

До особливостей даного вікового етапу можна віднести стабілізацію емоційної сфери, зниження егоцентризму, поступове поєднання окремих ситуативних образів власного «Я» в стійку структуру. До суттєвих особливостей раннього юнацького віку відноситься перехід до самодетермінації, зростання самостійності з метою випробування власної надійності, активізація потреби в самоствердженні, пов'язана зі становленням особистісної ідентичності.

Е.Еріксон специфіку юнацького віку як етапу становлення особистісної ідентичності вбачав в експериментуванні індивіда з новими якостями, цінностями, ролями [67]. Активне експериментування в даному віці спрямовуються на освоєння суспільного та особистісного простору існування, інтеграцію «Я» з метою конструювання стабільної структури особистісної ідентичності [19].

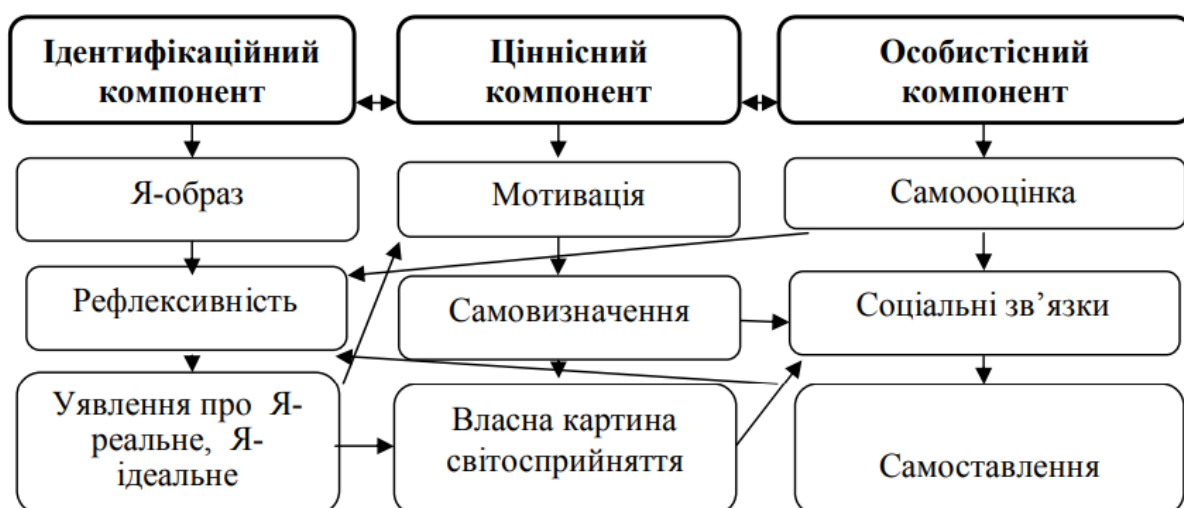
Окрім онтогенетичної сторони становлення особистості є психологічні аспекти явища самоідентифікації, які формуються протягом життя та можуть завдати впливу на будь – якому життєвому етапі особистості. Зокрема, можемо виділити наступні аспекти:

- 1) темперамент та особистісні риси: темперамент, характерні особистісні риси, такі як екстраверсія або інтроверсія, можуть впливати на спосіб, яким особистість сприймає себе і ідентифікується.
- 2) досвід травми і стресу: травматичні події і стресові ситуації можуть впливати на формування ідентичності та сприйняття себе особистістю.
- 3) спосіб виховання: виховання батьками та сімейний вплив відіграють важливу роль у формуванні ідентичності.
- 4) активності та інтереси: захоплення, хобі і діяльність можуть відображати ідентичність і впливати на неї.
- 5) когнітивний розвиток: зрілість та розвиток когнітивних здібностей можуть змінювати спосіб, яким ви розумієте себе.
- 6) сприйняття власного тіла: відчуття та сприйняття свого тіла може впливати на ідентичність, особливо у відношенні до аспектів гендерної ідентичності.
- 7) відносини і соціальна взаємодія: спосіб, яким спілкування з іншими людьми і взаємодія з ними, може впливати на самоідентифікацію.
- 8) саморозвиток та самопізнання: процес саморозвитку та пошуку самопізнання відіграє важливу роль у формуванні ідентичності.

- 9) соціальні ролі: ролі, які особистість відіграє в суспільстві, такі як статуси (студент, батько, професіонал), можуть впливати на сприйняття власної ідентичності.
- 10) моральні і ціннісні переконання: моральні цінності та переконання можуть впливати на ідентичність і рішення, якими принципами керуватися в житті.
- 11) психологічні кризи та розвиток в дорослому віці: специфіка криз у дорослому віці, такі як криза середнього віку або криза ідентичності, можуть впливати на самоідентифікацію.
- 12) спільнота та належність: почуття належності до різних спільнот (сімейних, професійних, етнічних, релігійних тощо) може впливати на ідентичність.

Ці чинники спільно впливають на формування самоідентифікації особистості та роблять її вкрай складною і динамічною сферою досліджень в психології.

Також, проводячи теоретичний аналіз та дослідження Поджинська О.О. (2015) розробила модель особистісної ідентичності, зокрема серед студентства (рис. 1.1)



**Рис. 1.1** Модель особистісної ідентичності студентства

У представленій моделі особистісної ідентичності студентства дослідниками виділено компоненти: ідентифікаційний, ціннісний, особистісний.

Ідентичність визначається як *образ Я*, що дозволяє в юнацькому віці інтегрувати уявлення про себе, виділити та усвідомити приховані психологічні детермінанти поведінки. Головною особливістю набуття особистісної ідентичності у юнацькому віці стає поглиблене вивчення самого себе. Відбувається це завдяки особистісній *рефлексії*.

Часові аспекти ідентичності були розглянуті в рамках поняття «можливого Я» – уявлення індивіда про те, яким він є – *Я-реальне*, і яким він хотів би бути – *Я-ідеальне*. Завдяки самовизначенню юнак включається в ті чи інші соціальні зв'язки через індивідуальний вибір.

Ідентичність – це насамперед ідентифікація з цінностями. Кожній людині притаманна індивідуальна, специфічна ієрархія цінностей, яка формується на основі самовизначення. Потреба у самовизначенні є потребою утворити власну картину світосприйняття і тим самим визначити сенс свого існування. Набір можливих Я, що включені в систему Я індивіда – це когнітивні образи цілей, прагнень, мотивів, страхів та побоювань. Вони є детермінуючими чинниками мотивації особистості, при чому їхня кількість, когнітивна складність та ієрархічна структура прямо пов'язані із формуванням змісту ідентичності. Протягом життя юнак формує власну картину світосприйняття, де цінності суспільства аналізуються та зіставляються з уявленнями про *своє Я*. В результаті – утворюється індивідуальна система ціннісних орієнтацій, яка є ядром власної ідентичності.

Самооцінка відображає ступінь розвитку в людини почуття самоповаги, відчуття особистої цінності і позитивного ставлення до всього, що входить до сфери її «Я». Тому низька самооцінка передбачає неприйняття себе самого, самозаперечення, негативне ставлення до своєї особистості.

Самоставлення особистості – виявляється прийняттям чи неприйняттям себе як цілого, самоповагою і почуттям гідності, визначає великою мірою

характер взаємин і взаємодій, здатність до встановлення близьких довірливих стосунків із людьми. Пошук особистісної ідентичності передбачає експериментування з доступними соціальними ролями, соціальними функціями, способами спілкування, професійними орієнтаціями. При неможливості такого експериментування процес набуття ідентичності проходить більш повільно та супроводжується кризовими явищами [44].

### **Висновки до розділу 1**

Опираючись на проведений аналіз літератури у темі ідентифікації особистості, можемо зазначити, що у сучасній психології поняття ідентифікації охоплює три області психічної реальності, що перетинаються:

1) це процес об'єднання суб'єктом себе з іншим індивідом чи групою на основі емоційного зв'язку, що встановився, а також включення в свій світ і прийняття як особистих норм, цінностей, зразків;

2) це уявлення, бачення суб'єктом іншої людини як продовження самого себе (проекція), наділення її своїми якостями, почуттями, бажаннями;

3) це механізм постановки суб'єктом себе на місце іншого, що проявляється у вигляді поринання, перенесення індивідом себе в поле, простір, обставини іншої людини і призводить до засвоєння його особистого сенсу [13].

Виділені наступні підходи щодо дослідження ідентичності:

1) психоаналітичний, що включає в себе психоаналітичну концепцію Е.Еріксона, статусний підхід Дж.Марсія та ціннісно-вольовий підхід А.Ватермана;

2) біхевіористичний (Е.Гофман, Л.Краппман, Дж.Мід, Р.Фогельсон, А.Штраусс, Дж.Габермас);

3) когнітивний (Г.Брейкуел, Дж.Тернер, Г.Теджфел, Пж.Стефенсон, Н.Л.Іванова);

4) екзистенційно-гуманістичний (Д.Б'юдженталь, А.Мінделл, Е.Мінделл, К.Ясперс);

5) структурно-динамічний підхід, до якого тяжіє переважна більшість вчених (В.С.Агєєв, Н.В.Антонова, М.Й.Боришевський,

П.І.Гнатенко, В.Л.Зливков, К.В.Коростеліна, П.В.Лушин,  
В.М.Павленко, В.В.Столін, Л.Б.Шнейдер, В.О.Ядов) [18, 17]

Також варто виділити особливості раннього юнацького віку, що детермінують становлення особистісної ідентичності: розвиток формального мислення, саморефлексії, смислової системи, стабілізація інтегрованого відкритого позитивного емоційноціннісного самоствавлення, спрямованість у майбутнє, формування часової транспективи, прийняття відповідальності за власне життя, експериментування, апробація нових елементів «Я». Вказані особливості визначають перехід від пасивної ідентифікації з об'єктами, що не були самостійно обрані, до нового рівня особистісного розвитку.

Крім вікових особливостей вплив на формування самоідентифікації дають ситуативні кризи, які в поєднанні із віковими можуть давати сильний вплив та загострення потреби досягти стану досягнення ідентичності в сферах життя, зокрема професійній, статево-рольовій, соціальній, тощо.



## РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ВИВЧЕННЯ ЯВИЩА САМОІДЕНТИФІКАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

### 2.1. Вибір та обґрунтування методик дослідження

Для виконання поставленого завдання в кваліфікаційній роботі були використані методики когнітивного, емоційно – ціннісного, часового підходу, відповідно методики «Особистісний диференціал», тест-опитувальник самоствавлення у редакції В.В, Століна, діагностика внутрішньо особистісного конфлікту на основі методологічних підходів Л. М. Собчик та В. В. Рибалка, крім цього у якості допоміжних методик було взято тест Куна – «Хто Я?» та проведено феноменологічний аналіз до поняття самоідентифікація.

Методика для аналізу внутрішньо особистісного конфлікту пройшла апробацію, та була виконана як серед онкохворих, так і здорових опитуваних. Зокрема, у роботі Плескача Б.В. розглядається надійність та валідність шкал опитувальника для діагностики особистісних рис у онкогематологічних хворих. Запропонований опитувальник спрямований на діагностику: загостреної потреби в прив'язаності; депресивного, театрального, нарцистичного, параноїдного, агресивного (асоціального), obsесивно-компульсивного та шизоїдних типів особистості та антиемоційності. Всі шкали опитувальника виявили високу внутрішню узгодженість, дискримінативність та ретестову надійність. Валідність опитувальника перевірялась шляхом вивчення кореляцій з методами портретних виборів Л. Сонді, кольорових виборів М. Люшера, особистісним диференціалом, додатковою шкалою А-фактор та шкалою К із складу ММРІ, опитувальником 16 PF Р. Кеттелла, окремо взятою шкалою «застрягаюча акцентуація» з опитувальника Г. Шмішека, К. Леонгарда. Показана висока валідність запропонованих шкал. В статті запропоновані алгоритми виявлення внутрішньоособистісних конфліктів (суперечливого поєднання особистісних рис, які діагностуються опитувальником) у онкогематологічних хворих на основі методологічних підходів Л. М. Собчик та В. В. Рибалка [43, 60].

Опитувальник для вивчення категорії самоствавлення за редакцією В.В. Століна. Тест-опитувальник «Самоствавлення» (В. Столін, С. Пантелєєв) був використаний для діагностики самоствавлення студентів. Тест - опитувальник побудовано відповідно до ієрархічної моделі самоствавлення В. В. Століна. Відповідно до опитувальника можна проаналізувати рівні самоствавлення. Перший – це рівень конкретних дій (готовність) стосовно свого «Я». Він охоплює такі шкали: самовпевненість, ставлення інших, самоприйняття, самокерівництво, самозвинувачення, самоінтерес, саморозуміння. Більш узагальнений рівень самоствавлення утворюють: самоповага, аутосимпатія, очікування позитивного ставлення, самоінтерес.

Самоповага об'єднала твердження, що стосуються «внутрішньої послідовності», «саморозуміння», «самовпевненості». Аутосимпатія поєднує пункти, у котрих відображається дружність-ворожість до власного «Я». У дану шкалу ввійшли пункти, що стосуються «самоприйняття», «самозвинувачення». Самоінтерес відбиває міру близькості до самого себе, інтерес до власних думок і почуттів, готовність спілкуватися із собою «на рівні», впевненість у своїй цікавості для інших. Також ця методика діагностує головний фактор – глобальне самоствавлення. Дана шкала вимірює інтегральне почуття «за» або «проти» власного «Я» досліджуваного.

На сьогоднішній день немає однозначного визначення поняття «самоствавлення». Відсутність чіткої термінології привела до того, що значення використаних термінів більшістю авторів не розрізняються, вони найчастіше вживаються як синоніми [80]. Тому, як і феномен самоідентифікації явище самоствавлення потребує глибокого вивчення.

І. Д. Бех вважає, що категорія «ставлення» є ключовою для процесу формування і розвитку особистості, завдяки їй відбувається оцінювання та прийняття чи неприйняття власного «Я» [80, 66, 5].

Через категорію «ставлення», за В. Н. М'ясищевим, з'являється можливість чіткіше з'ясувати суб'єктивно психологічний механізм розвитку

особистісних цінностей як компонентів узагальненого «Я - образу». Стає зрозумілим психологічне явище «ставлення до самого себе» [66].

Проблема «Я – образу» у психології розглядається в межах більш загальної проблеми – структури самосвідомості. Так І.С. Коном, В.В. Століним, І.І. Чесноковою використовується безліч різних термінів: «Я – концепція», «Я – система», «Я – образ», уявлення про себе, відношення до себе, образ самого себе. Крім того, В.В. Столін виділяє два аспекти «Я – образу», знання про себе і самоставлення [66].

Методика визначення «Особистісного диференціала» була використана з метою проаналізувати особистісні властивості, які дають джерело для аналізу трьох критеріїв – фактор оцінки «О», фактор сили «С» та фактор активності «А». Діагностика особистісного диференціалу дає можливість оцінити відчуття власної самооцінки, оцінити показник вольових якостей особистості та діяльнісну сторону особистості, тобто виявити екстравертивну та інтровертивну схильність при взаємодії із соціумом. Варто зазначити, що діагностика може бути суб'єктивною, за рахунок власної оцінки якостей особистості, проте за рахунок обрахування середніх значень можна описати середньостатистичну картину.

Для дослідження стану благополуччя особистості в роботу був обраний опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» (ШПБ) у редакції Карсканової С.В.— адаптований україномовний варіант опитувальника «The scales of psychological well-being».

Благополуччя – багатозначний термін [40,12], основний зміст якого є процвітання, забезпеченість, спокійне і достойне життя. Благополуччя людини – інтегральний системний стан людини або групи, що являє собою складний взаємозв'язок фізичних, психологічних, культурних, соціальних і духовних факторів та відображає сприйняття й оцінку людиною своєї самореалізації з точки зору вершини потенційних можливостей [32, 68].

Від загального розуміння благополуччя людини дослідники переходять до психологічного благополуччя, яке розглядають як: позитивне

функціонування; системну якість людини, в основі якої лежить здоров'я; переживання задоволеності власним життям; інтегральна характеристика, до складу якої входять психічне та соціальне здоров'я [73, 75].

Зростання інтересу до зазначеного поняття супроводжує наповнення терміну новими визначеннями. Так, введено такі поняття: суб'єктивне благополуччя, як баланс негативних і позитивних ефектів[77]; суб'єктивне ставлення особистості [61]; особистісні зусилля й активна позиція [80]; синтетичний показник задоволеності життям і відчуття щастя; відносно стійкі переживання тощо [16]. Дослідники також виокремлюють визначення та фактори соціального змісту: фінансове, матеріальне, демографічне, міжособистісне тощо [78, 62].

Повний текст методик представлений у Додатку.

## 2.2. Емпіричні дослідження

В опитуванні прийняли участь студенти НТУУ «КПІ імені Ігоря Сікорського», віком від 17 до 23 років.

Метою проведення феноменологічного аналізу було визначення асоціацій до поняття самоідентифікація серед студентів. Опитуваним було запропоновано написати близько 5 асоціацій, які у них виникають з поняттям «самоідентифікація». В опитуванні прийняли участь 37 студентів, серед них 26 дівчат та 11 хлопців. В результаті опитування було отримано 213 асоціацій. Результати аналізу представлені у таблиці 2.1, з наданням переліку найчастіше повторюваних асоцій.

Таблиця 1.1

### Асоціативний ряд до поняття «самоідентифікація»

<i>Асоціація</i>	<i>Кількість</i>
Особистість	14
Я	10
Ідентичність	8
Самовизначення	7

## Продовження таблиці 2.1

Самосвідомість	7
Свідомість	7
Самопізнання	6
Індивідуальність	5
Самоусвідомлення	5
Визначення	4
Індивід	3
Ототожнення	3
Розуміння	3
Розуміння себе	3
Саморозвиток	3
Самосприйняття	3
Самостійність	3
Суб'єктивність	3
Унікальність	3
Відмінність	2
Любов до себе	2
Образ	2
Призначення	2
Прийняття себе	2
Приналежність	2
Реалізація	2
Розвиток	2
Самоствердження	2
Свобода	2
Сприйняття	2
Тотожність	2
Усвідомлення	2

Наступна методика була взята для аналізу внутрішньо особистісного конфлікту, оскільки це явище є поширеним, і є широко розповсюдженим. Ситуація внутрішньої напруги і протиріч не тільки природна, але й необхідна для розвитку і самовдосконалення особистості. Будь-який розвиток особистості не може здійснюватися без внутрішніх протиріч, а там де є протиріччя, там є конфлікт. Якщо такий конфлікт в рамках норми, то він є дійсно необхідним, тому що незадоволення собою, критичне відношення до власного «Я», як важливий внутрішній двигун, заставляє людину йти по шляху самовдосконалення тим самим наповнюючи змістом не тільки своє власне життя, але й вдосконалюючи світ в цілому. Такі конфлікти умовно можна назвати як «конфлікти між тим, що є і тим, що хотілося б мати», або «між тим, що ви хочете і тим чого не хочете», «між тим, хто ви є і тим, ким хотіли би бути» [51].

Опитування на визначення внутрішньо особистісного конфлікту було проведено серед 50 студентів, з яких 39 дівчат та 11 хлопців. Ціллю методики є визначення суперечливого поєднання особистісних рис.

Методика має 10 шкал вимірювання, в які входять:

1. Шкала 1 - загострена потреба у прив'язаності
2. Шкала 2 - депресивні риси
3. Шкала 3 - театральні риси
4. Шкала 4 - нарцисичні риси
5. Шкала 5 - параноїдні риси
6. Шкала 6 - obsесивно - компульсивні риси
7. Шкала 7 - антиемоційність
8. Шкала 8 - агресивність (асоціальність)
9. Шкала 9 - шизоїдні (сензитивні риси)
10. Шкала 10 - шизоїдні (експансивні) риси

Варто зазначити, що методика дала можливість проаналізувати кореляцію із нормативними значеннями шкал, визначити чи є відхилення від нормативних значень, та провести аналіз на наявність поєднання конфліктних особистісних рис за визначенням Л.М. Собчик та В.В. Рибалки.

Результати отриманих значень за результатами опитування приведені у таблиці 2.2

Таблиця 2.2

## Результати опитування по внутрішньо особистісному конфлікту

Студент (ка)	Стать	Вік	Шкала 1	Шкала 2	Шкала 3	Шкала 4	Шкала 5	Шкала 6	Шкала 7	Шкала 8	Шкала 9	Шкала 10	Кількість шкал вище	Конфліктне поєднання рис
Студентка 1	Ж	18	0	6	4	7	3	3	0	6	3	3	3	5
Студент 2	Ч	18	0	1	4	8	3	1	1	5	1	3	2	
Студентка 3	Ж	18	2	2	4	8	3	2	1	5	0	5	2	
Студентка 4	Ж	19	0	9	0	3	2	6	2	3	7	8	3	
Студентка 5	Ж	18	4	4	5	7	4	5	2	3	5	5	3	3
Студент 6	Ч	18	0	0	4	5	2	2	2	3	0	2	1	

## Продовження таблиці 2.2

Студентка а 7	Ж	2 0	5	0	5	9	6	1	0	6	1	3	4	
Студентка а 8	Ж	1 8	1	1	3	7	4	3	2	6	1	6	3	
Студент 9	Ч	1 8	4	2	1	7	6	3	2	5	5	5	1	
Студентка а 10	Ж	1 8	3	3	1	6	4	0	3	2	1	4	2	8
Студент 11	Ч	1 9	4	5	4	5	4	6	3	5	4	5	4	3,8
Студент 12	Ч	1 8	5	3	5	6	1	4	3	1	3	5	2	
Студент 13	Ч	1 8	2	2	2	7	3	2	3	2	2	3	1	
Студент 14	Ч	1 8	0	5	4	5	2	5	2	5	3	5	2	3
Студентка а 15	Ж	1 8	7	9	4	8	5	5	1	7	8	9	9	1,2,3,4,5,6,7,9,10,11
Студентка а 16	Ж	1 8	4	6	3	7	6	3	1	7	4	8	4	1,4,5
Студент 17	Ч	1 8	1	9	0	6	3	5	3	1	6	6	3	
Студент 18	Ч	1 8	1	0	4	9	2	4	1	4	0	2	2	



## Продовження таблиці 2.2

Студентка а 19	Ж	1 7	1	1	4	5	2	2	1	4	0	3	1	
Студент 20	Ч	1 8	1	7	2	6	4	3	1	5	8	9	4	1,4,6
Студентка а 21	Ж	1 7	9	7	4	7	6	4	1	7	8	9	7	1,2,4,5,6,7,9,10, 11
Студентка а 22	Ж	1 9	0	1	5	7	3	2	0	6	2	7	2	
Студентка а 23	Ж	1 7	1	3	5	9	3	3	0	6	3	4	3	
Студентка а 24	Ж		1	2	4	8	4	2	0	7	1	7	4	
Студентка а 25	Ж	1 7	1	5	2	9	7	6	2	6	8	7	5	6
Студентка а 26	Ж	1 7	2	5	4	8	5	1	1	4	2	4	3	
Студентка а 27	Ж	1 8	4	3	3	5	3	3	1	5	1	6	1	
Студентка а 28	Ж	1 7	1	2	5	7	3	4	2	3	0	1	1	
Студентка а 29	Ж	1 9	6	4	4	7	4	4	1	5	3	4	3	10,11

## Продовження таблиці 2.2

Студентка а 30	Ж	1 7	2	6	2	6	3	1	3	4	7	9	4	
Студентка а 31	Ж	1 7	1	3	3	8	4	4	0	6	3	7	4	
Студентка а 32	Ж	1 8	5	4	1	5	3	5	2	5	8	8	2	
Студентка а 33	Ж	1 7	5	6	3	4	2	4	4	2	5	5	3	5
Студент 34	Ч	1 8	5	5	5	0	4	6	0	8	3	5	5	3
Студентка а 35	Ж	1 8	0	8	2	8	3	6	2	4	4	6	3	
Студентка а 36	Ж	1 9	2	4	5	7	2	1	1	5	2	4	1	
Студентка а 37	Ж	1 7	4	9	2	4	2	6	2	3	7	8	3	
Студентка а 38	Ж	2 1	1	1	3	7	2	2	1	5	1	4	1	
Студентка а 39	Ж	1 8	0	4	4	8	4	1	0	7	1	7	4	
Студентка а 40	Ж	1 7	4	5	1	6	5	3	2	3	8	8	2	6

## Продовження таблиці 2.2

Студентка а 41	Ж	1 8	1	3	3	7	3	2	1	4	6	8	1	
Студентка а 42	Ж	1 7	2	3	2	5	2	1	2	4	1	6	0	
Студентка а 43	Ж	1 7	1	5	2	7	2	5	3	3	3	7	2	
Студентка а 44	Ж	1 8	2	2	5	6	2	3	1	4	1	5	1	
Студентка а 45	Ж	1 8	1	0	5	1 0	5	2	0	6	0	2	4	
Студентка а 46	Ж	1 7	5	7	4	9	5	4	0	8	6	4	5	1,4,5
Студентка а 47	Ж	1 7	0	2	5	9	1	4	2	4	0	3	2	
Студентка а 48	Ж	2 0	4	3	2	7	4	4	3	3	5	5	2	8
Студентка а 49	Ж	2 3	5	2	4	9	5	1	0	8	2	6	4	
Студентка а 50	Ж	1 8	6	8	1	4	2	5	3	1	7	6	5	

Отже, нормативні значення шкал представлені у таблиці 2.3

Таблиця 2.3

## Нормативні значення шкал

Нормативне значення шкал		
Шкала 1	Загострена потреба у прив'язаності	більше 5 балів
Шкала 2	Депресивні риси	більше 5 балів
Шкала 3	Театральні риси	більше 2 балів
Шкала 4	Нарцисичні риси	більше 7 балів
Шкала 5	Параноїдні риси	Більше 3 балів
Шкала 6	Обсесивно - компульсивні риси	більше 4 балів
Шкала 7	Антиемоційність	більше 2 балів
Шкала 8	Агресивність (асоціальність)	більше 5 балів
Шкала 9	Шизоїдні (сензитивні риси)	більше 6 балів
Шкала 10	Шизоїдні (експансивні) риси	більше 8 балів

Таким чином, отримані результати показують, що по кожній із шкал маємо відхилення у різної кількості студентів, зокрема найбільше завищених результатів у 34 студента по шкалі театральних рис, друге місце по кількості завищених показників припадає шкалі параноїдних рис, і найменшу кількість випадків з завищеними значеннями отримала шкала із значенням загостреної потреби в прив'язаності.

Повні результати аналізу представлені у таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

## Результати відхилення від нормативних значень

Характеристика по значенням вище норми			
Шкала 1	більше балів	5	4 студенти
Шкала 2	більше балів	5	13 студентів
Шкала 3	більше балів	2	34 студента
Шкала 4	більше балів	7	17 студентів
Шкала 5	Більше балів	3	22 студента
Шкала 6	більше балів	4	13 студентів
Шкала 7	більше балів	2	10 студентів
Шкала 8	більше балів	5	16 студентів
Шкала 9	більше балів	6	10 студентів
Шкала 10	більше балів	8	10 студентів

В даному опитувальнику важливе місце посідає саме поєднання конфліктних рис у особистості. Відповідно до результатів дослідження науковців Л.М. Собчик та В.В. Рибалки конфлікт породжує поєднання рис показаних у таблицях 2.5 та 2.6 відповідно.

Таблиця 2.5

## Конфліктне поєднання особистісних рис за Л.М. Собчик

Конфліктне поєднання особистісних рис за Л.М. Собчик			
Особистісні риси, спрямовані на психологічну адаптацію	Особистісні риси, спрямовані на соціальну адаптацію		
	Агресивні риси	Параноїдні риси	Шизоїдні (сензитивні та експансивні) риси
Обсесивно-компульсивні риси			
Депресивні риси		1	
Театральні риси			2

Таблиця 2.6

## Конфліктне поєднання особистісних рис в методології В.В. Рибалка

Конфліктне поєднання особистісних рис в методології В.В. Рибалка			
Соціально набуті (пасивні) особистісні риси	Вроджені (активні) особистісні риси		
	Агресивні	Параноїдні	Театральні
Обсесивно-компульсивні риси			3
Депресивні риси		4	5
Шизоїдні (сензитивні та експансивні) риси		6	7
Антиемоційні		8	
Травматично загострена прив'язаність	9	10	11

У студентів київської політехніки було виявлено наявність конфліктних рис у 16 студентах із 50 опитуваних. У 9 студентах є наявність однієї пари конфлікуючих рис, в 7 інших від двох і більше пар конфлікуючих рис. У 2-х студентів була виявлена наявність 9 та 10 пар конфлікуючих рис, Повні результати аналізу розміщені у таблиці 2.2.

Трактуючи значення кожної із шкал, зазначимо:

- 1) *Загострена потреба в прив'язаності* – високі значення за шкалою діагностують загострену прив'язаність внаслідок травматичних подій. Відомо, що несприятливі обставини життя збільшують ризик «травм» прив'язаності, що пов'язано з розвитком цілого спектру розладів.
- 2) *Депресивний тип особистості*. Під депресивною структурою особистості мається на увазі особистісна схильність до депресії.
- 3) *Театральні риси особистості*. Театральними рисами особистості називають схильність привертати до себе увагу, егоцентризм, риси афективно лабільного темпераменту, використання механізмів психологічного захисту за типом витіснення та соматизація.
- 4) *Нарцистичні риси особистості*. Нарцистичні риси – це хвороблива зосередженість особи на проблемі власної самоповаги та цінності, постійна потреба в підтвердженні останньої з боку оточення.
- 5) *Параноїдний тип особистості*. Параноїдні риси пов'язані з такими особистісними особливостями: схильністю до конфліктів, експлозивністю, зарозумілістю, схильністю до проєкцій та підозрілістю, самонадіяністю, жорсткістю установок та поглядів, перебільшеним честолюбством.
- 6) *Агресивні риси*. Під агресивністю ми маємо на увазі поведінку, спрямовану на заподіяння лиха або шкоди іншій живій істоті, яка нічим не провокує на таке ставлення до себе. Схильність до агресії, як і нездатність до людської прив'язаності, традиційно пов'язується з асоціальним типом особистості.

- 7) *Обсесивно-компульсивний тип особистості*. Ключовою особливістю обсесивно-компульсивного особистісного типу є схильність контролювати себе та людей зі свого оточення. Для нього властиве поєднання таких рис, як акуратність, заощадливість, точність, зокрема потреба в точних інструкціях, підкорення авторитетам, контроль над собою та іншими людьми.
- 8) *Антиемоційність*. Антиемоційністю називають пригнічення експресивного компонента емоційної відповіді, раціоналізацію конфліктів та фрустрацій.
- 9) *Сензитивно-шизоїдний тип особистості*. Для цього типу властиві соціальне відчуження осіб (через відчуття, що люди з їхнього оточення недооцінюють їх емоційні, інтуїтивні та чуттєві можливості); недостатність психологічних захистів (що дозволяє їм переживати глибокі емоційні реакції, які лякають та відштовхують інших людей); відчуття базальної небезпеки (що призводить до соціальної самоізоляції або заглиблення у світ власних фантазій); розщеплення (дисоціація), тобто відчуття відсторонення від себе та світу.
- 10) *Експансивно-шизоїдний тип особистості*. Високі значення за шкалою виявляють осіб, яким характерні: відчуження, холодність, сухість, замкненість, емоційною неврівноваженістю, дефіцитом енергії, відчуттями втоми та безпорадності, імпульсивність, відволікання, активність, демонстративність, занижений настрій, схильність до самокритики, чутливість до зауважень, невпевненість в собі, тривожність, занижений настрій, роздратування, емоційна холодність, егоцентричне зосередження на світі власних переживань, схильність до широких узагальнень, оригінальність та незалежність суджень, недовірливість, замкненість [43].



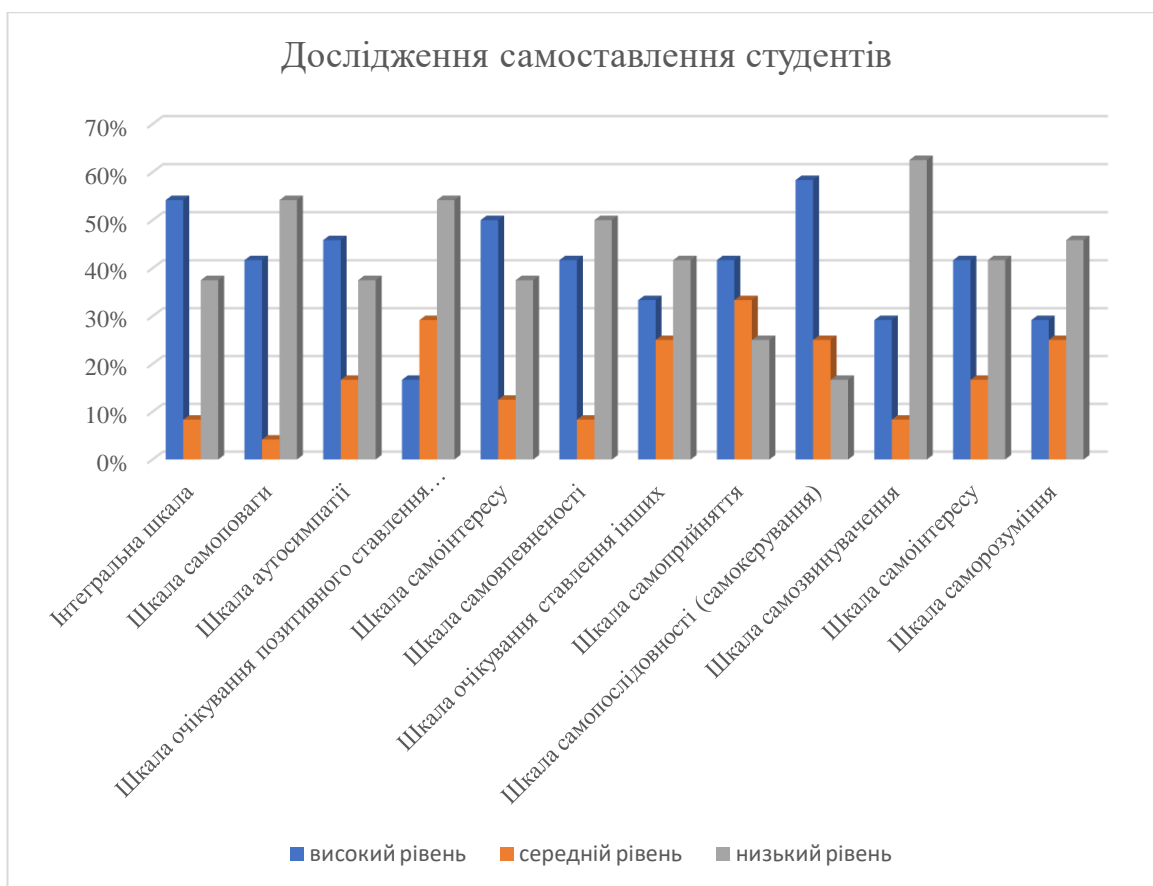
Методика вивчення самоствавлення В.В. Століна [15] дала можливість проаналізувати відповідно до кожної шкали ставлення студентів до власної особистості під різними кутами зору. В опитуванні прийняли участь 24 студенти, з них 12 дівчат та 12 хлопців, 17-19 років. Градація оцінювання лежить в діапазоні трьох рівнів: низький, середній та високий.

Узагальнені результати по шкалах представлені на таблиці 2.7 та діаграмі (рис 2.1).

**Таблиця 2.7**

**Узагальнені результати дослідження самоствавлення у студентів**

	Інтегральна шкала	Шкала самоповаги	Шкала аутосимпатії	Шкала очікування позитивного ставлення	Шкала самоінтересу	Шкала самооцінювання	Шкала очікування ставлення інших	Шкала самоприйняття	Шкала самопослідовності	Шкала самоаналізу	Шкала самоінтересу	Шкала саморозуміння
високий рівень	54%	42%	46%	17%	50%	42%	33%	42%	58%	29%	42%	29%
середній рівень	8%	4%	17%	29%	13%	8%	25%	33%	25%	8%	17%	25%
низький рівень	38%	54%	38%	54%	38%	50%	42%	25%	17%	63%	42%	46%



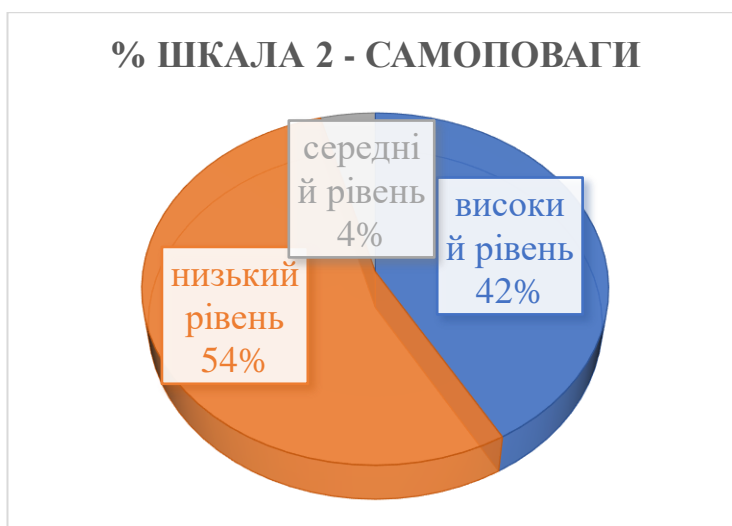
**Рис. 2.1 Дослідження самоствавлення у студентів**

Шкала «Інтегральне почуття за чи проти власного «Я» випробуваного». 54% студентів відносять шкалу до високого рівня, проте 38% відносять до рівня низьких значень (рис 2.2).



**Рис. 2.2 Інтегральна шкала**

Шкала 2 – самоповаги (рисунк 2.3).

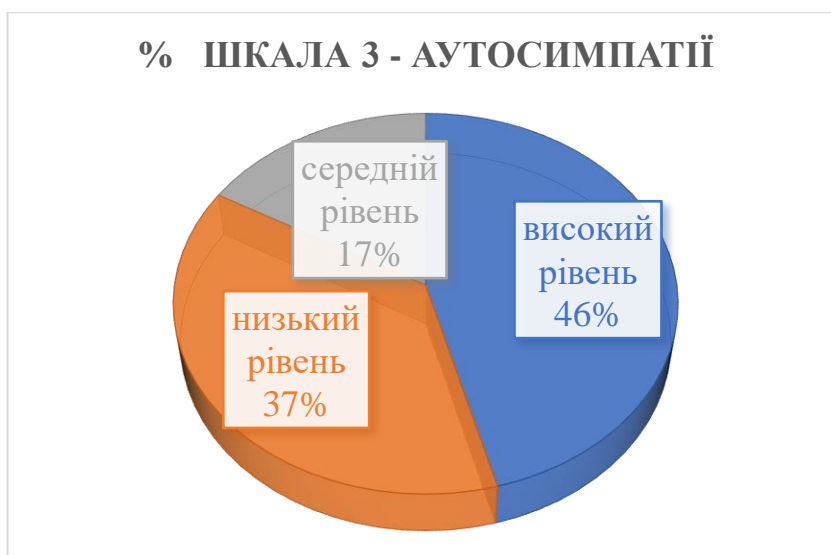


**Рис. 2.3 Шкала самоповаги**

42% студентів відносять самоповагу до високого рівня. Високі показники за даною шкалою свідчать про те, що респонденти відчують виражене почуття самоповаги. Можна сказати, що вони вважають себе гідними, здатними, самостійними і вірять у власні сили.

Попри це, 54% відносять до низького рівня. Низькі показники можуть свідчити про те, що респонденти незадоволені собою і не усвідомлюють власної гідності. Подібні показники за методикою властиві людям, що зазнають почуття неповноцінності, що, своєю чергою, може негативно впливати на психічне самопочуття і поведінку особистості. Вони вразливі до всіх дій, які торкаються їх самооцінки.

Шкала 3 – аутосимпатії (рисунок 2.4)



**Рис. 2.4 Шкала аутосимпатії**

46% опитуваних відносять «аутосимпатію» до високого рівня і 37% до низького рівня.

Яскраво виражене почуття аутосимпатії свідчить про те, що респонденти схильні до схвалення себе в цілому, довіряють собі і відносяться до себе прихильно. На противагу низького рівня – респонденти схильні до самокритики, потребують визнання іншими та піддають сумнівам прийняті собою рішення.

Шкала 4 – очікування позитивного ставлення інших (рисунок 2.5)



**Рис. 2.5 Очікування позитивного ставлення інших**

17% опитуваних студентів відносять категорію позитивного ставлення інших до високого рівня, попри це 54% відносять до низького рівня. Тобто, більшість респондентів не очікують доброзичливого ставлення від інших.

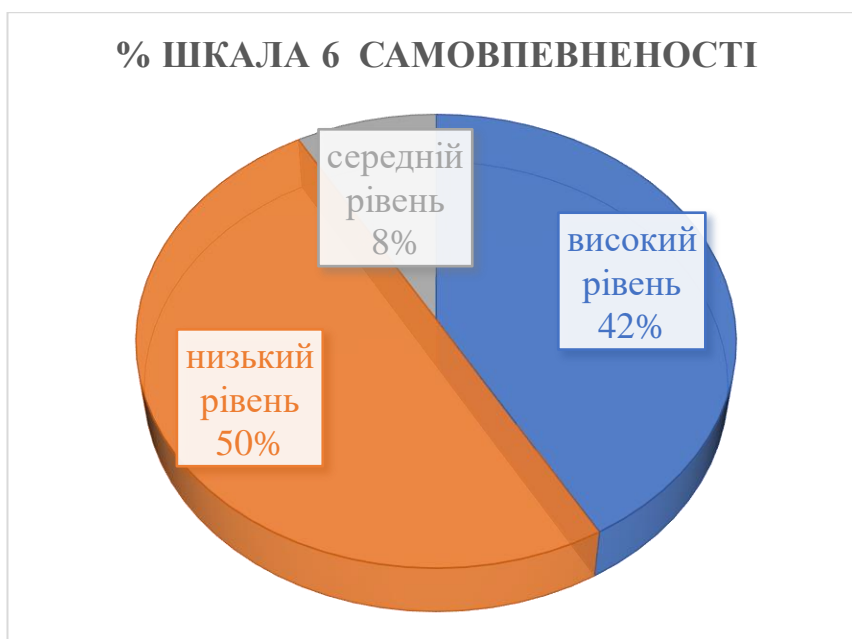
Шкала 5 – самоінтересу (рисунок 2.6)



**Рис. 2.6 Шкала самоінтересу**

50% респондентів відносять самоінтерес до високого рівня, що може свідчити про ступінь інтересу індивіда до себе в цілому, до власних думок і почуттів, вони схильні до вивчення власного внутрішнього світу і впевнені в своїй цікавості для інших.

Шкала 6 – самовпевненості (рисунок 2.7)



**Рис. 2.7 Шкала самовпевненості**

42% респондентів відносять до високого рівня та 50% до низького рівня.

Високий рівень шкали самовпевненості дозволяє зробити висновок про ступінь самоповаги особистості, схильності ставитися до себе як до впевненої, самостійної, вольової і надійної людини, яка усвідомлює, що вона гідна власної поваги, схильні сприймати життєві труднощі та перешкоди як переборні, проблеми не зачіпають їх глибоко і переживаються недовго.

Низькі значення свідчать що, при несподіваній появі труднощів опитувані можуть втратити впевненість в собі і відчувати тривогу і занепокоєння.

Шкала 7 – очікування ставлення інших (рисунок 2.8)



**Рис. 2.8 Шкала очікування ставлення інших**

Показники даної шкали характеризують уявлення суб'єкта про здатність викликати у інших людей повагу, симпатію. 33% студентів відносять до високого рівня, 25% до середнього рівня та 42% до низького рівня.

Шкала 8 – самоприйняття ( рисунок 2.9)



**Рис. 2.93 Шкала самоприйняття**

42% опитуваних відносять до високого рівня, 33% та 25% відповідно до середнього та низького рівнів.

Шкала дозволяє зробити висновок про вираженість почуття симпатії до себе, згоди зі своїми внутрішніми спонуканнями, прийняття себе таким, який

є, попри недоліки і слабкості. Для яскраво вираженого високого рівня це означає, що опитувані часто відчують симпатію до себе і вважають свої недоліки продовженням переваг. Конфліктні ситуації і невдачі не стають для них підставою, щоб вважати себе поганою людиною.

Шкала 9 – самокерування (рисунок 2.10)



**Рис. 2.104 Шкала самокерування**

58% опитуваних відносять до високого рівня, що свідчить про уявлення особистості про основне джерело власної активності, розвитку, досягнення результатів, регулятором досягнень і успіхів. Відчують власне «Я» внутрішнім стрижнем, координуючим і спрямовуючим їх активність, здатні прогнозувати свої дії та їх наслідки. Вони відчують, що здатні чинити опір впливу ззовні і йти проти долі і збігу обставин. Такі люди здатні контролювати власні емоційні реакції і переживання.

Шкала 10 – самозвинувачення (рисунок 2.11)

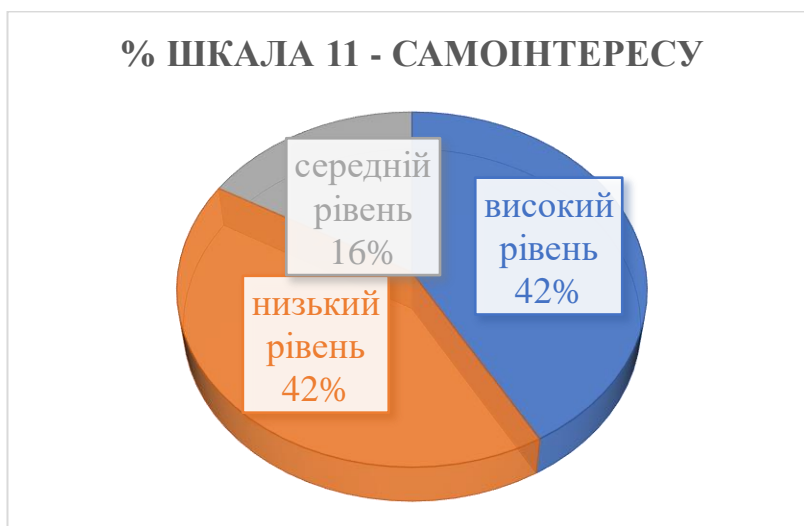




**Рис. 2.115 Шкала самозвинувачення**

Низький рівень відзначають 63% респондентів. Тобто, люди схильні заперечувати власну провину в конфліктних ситуаціях. Вони захищають власне «Я» шляхом звинувачення переважно інших, схильні переносити відповідальність за розв'язання проблем на оточуючих.

Шкала 11 – самоінтересу (рисунок 2.12)



**Рис. 2.12 Шкала самоінтересу**

42% відносять до високого рівня і аналогічно 42% до низького рівня. 17% припадає на середній рівень.

Високий рівень свідчить про цікавість вивчати свій внутрішній світ. Людина відчуває себе цікавою у колі співрозмовників, з легкістю проводить час наодинці.

## Шкала 12 – саморозуміння (рисунок 2.13)



Рис. 2.136 Шкала саморозуміння

46% респондентів відносять саморозуміння до низького рівня. Показники даної шкали показують здатність людини до спостереження і пояснення своїх справжніх, минулих і майбутніх мотивів і вчинків, здатність відповідати на питання «як» і «чому» щодо свого характеру й поведінки, уміння виявляти в ньому причинно-наслідкові і тимчасові зв'язки, сенс поведінки. Люди з низькою виразністю саморозуміння не в змозі правильно зрозуміти власну особистість і, як наслідок, досягти задоволеності самим собою, що своєю чергою перешкоджає повноцінному розвитку особистості.

В опитуванні для оцінення «Особистісного диференціалу» в редакції В.Б. Шапаря прийняло участь 38 студентів, з яких 27 дівчат та 11 хлопців. Середній вік опитуваних – 18 років. Деталі результатів опитування згідно опитувальника вказані у таблиці 2.8.

Таблиця 2.8

Результати опитування «Особистісного диференціала» за редакцією В.Б.

## Шапаря

Студент	Стать	Вік	Фактор О	Фактор О	Фактор С	Фактор С	Фактор А	Фактор А
Студент 1	Ж	18	12	середній рівень	10	середній рівень	2	низький рівень
Студент 2	Ж	18	17	високий рівень	2	низький рівень	1	низький рівень
Студент 3	Ч	18	14	середній рівень	7	низький рівень	9	середній рівень
Студент 4	Ж	19	2	низький рівень	5	низький рівень	-7	низький рівень
Студент 5	Ж	18	11	середній рівень	6	низький рівень	5	низький рівень
Студент 6	Ч	18	2	низький рівень	10	середній рівень	-8	низький рівень
Студент 7	Ж	18	21	високий рівень	16	середній рівень	14	середній рівень
Студент 8	Ж	20	15	середній рівень	10	середній рівень	13	середній рівень
Студент 9	Ж	18	8	середній рівень	1	низький рівень	-3	низький рівень
Студент 10	Ж	18	17	високий рівень	8	середній рівень	9	середній рівень
Студент 11	Ч	18	14	середній рівень	0	низький рівень	8	середній рівень

## Продовження таблиці 2.8

Студент 12	Ч	18	10	середній рівень	-4	низький рівень	9	середній рівень
Студент 13	Ч	18	3	низький рівень	9	середній рівень	0	низький рівень
Студент 14	Ч	18	11	середній рівень	5	низький рівень	4	низький рівень
Студент 15	Ч	19	14	середній рівень	12	середній рівень	10	середній рівень
Студент 16	Ж	18	4	низький рівень	5	низький рівень	9	середній рівень
Студент 17	Ч	18	14	середній рівень	7	низький рівень	12	середній рівень
Студент 18	Ч	18	9	середній рівень	-2	низький рівень	-9	низький рівень
Студент 19	Ж	18	10	середній рівень	2	низький рівень	-2	низький рівень
Студент 20	Ж	17	14	середній рівень	8	середній рівень	8	середній рівень
Студент 21	Ч	18	8	середній рівень	-7	низький рівень	6	низький рівень
Студент 22	Ж	17	14	середній рівень	5	низький рівень	1	низький рівень
Студент 23	Ж	19	8	середній рівень	2	низький рівень	3	низький рівень
Студент 24	Ж	17	12	середній рівень	7	низький рівень	14	середній рівень
Студент 25	Ч	18	4	низький рівень	3	низький рівень	5	низький рівень



## Продовження таблиці 2.8

Середнє значення		18	11		5		4	
Мода			14		5		9	

Нормативні значення представлені у таблиці 2.9.

## Таблиця 2.9

## Нормативні значення для опитувальника особистісного диференціалу

Числове значення	Рівень
17-21	високий рівень
8-16	середній рівень
7 і менше	низький рівень

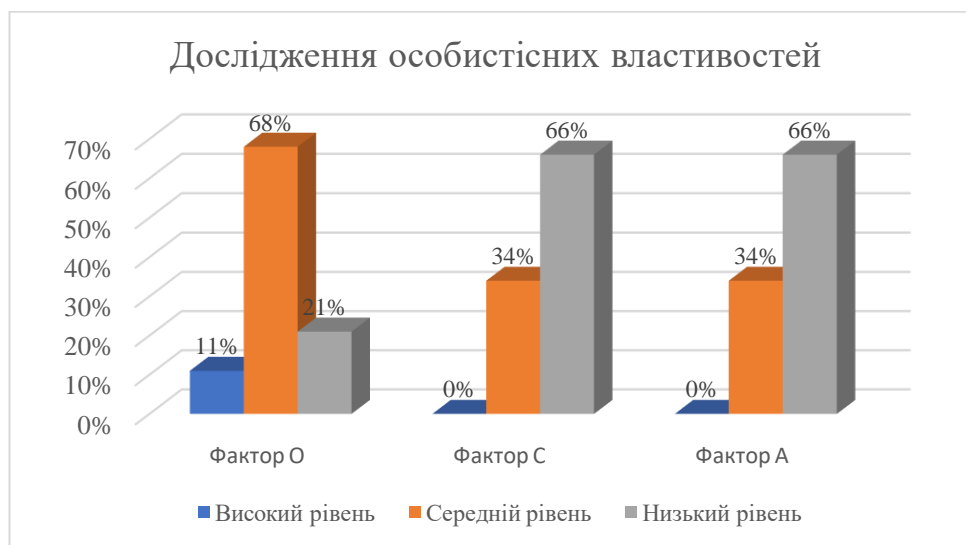
Відповідно до отриманих даних, 68 % респондентів оцінюють шкалу самооцінки «О» як середній рівень, що може свідчити про середній прояв вибраної групи сприймати свою особистість, бути задоволеним собою, також це може бути пов'язано із позитивним емоційним станом, стабільністю або задоволеністю життям, вмінням відстоювати та аргументувати своє бачення ситуації. Крім того, важливо враховувати, що рівень самооцінки не завжди означає адекватність або об'єктивність оцінки власної особистості. Деякі люди можуть виявляти схильність до позитивного підкреслення своїх якостей, в той час як інші можуть бути більш критичними до себе. 21% опитуваних надали фактору самооцінки низький рівень, що в свою чергу може свідчити про те, що особа може бути критичною до себе, відчувати незадоволеність своєю

поведінкою та рівнем досягнень, володіти недостатніми стандартами для себе і виявляти обмежене прийняття власної особистості.

Шкала сили «С», яка характеризує вольові якості опитуваних: 66 % опитуваних гадають низького значення, що вказують на обмежений самоконтроль, неспроможність дотримуватися установленної лінії поведінки та залежність від зовнішніх обставин або оцінок. 34 % респондентів оцінюють шкалу сили на середньому рівні, що свідчить про намагання ситуативно проявляти наполегливість, самоконтроль у складних ситуаціях.

Маємо співпадіння по значеннях зі шкалою фактору «А», низький рівень 66%, що вказує інтровертованість, спокійний емоційний фон. Варто зазначити, що результати вказують на більш виражений прояв особистісних властивостей, проте не свідчить про наявність суто інтровертованих рис.

Деталі розрахунків представлені на рисунку 2.14.



**Рис. 2.14** Дослідження особистісних властивостей згідно опитувальника «Особистісний диференціал» за редакцією В.Б. Шапаря

Важливо було провести аналіз відчуття благополуччя студентів, що вдалося зробити, використовуючи опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» (ШПБ) у редакції Карсканової С.В.— адаптований україномовний варіант опитувальника «The scales of psychological well-being». Бланк методики представляє список тверджень. Випробовуваному необхідно висловити міру своєї згоди або незгоди з тим або іншим твердженням,

поставивши відмітку на шкалі, що містить шість можливих градацій — від «Абсолютно згоден» до «Абсолютно не згоден». Респонденту необхідно вибрати найбільш відповідну градацію і закреслювати її кружечком або підкреслити. Опитувальник в даній редакції містить 84 твердження.

В опитуванні прийняли участь 60 студентів, з них 23 дівчини та 37 хлопців. Студенти другого курсу, вік 18-20 років.

В опитувальнику описані 6 шкал, зокрема: «Позитивні стосунки» (здатність людини встановлювати теплі, довірливі, близькі стосунки); «Автономія» (здатність самостійно мислити та приймати рішення, критично переосмислювати думку більшості у відповідності до власних критеріїв); «Управління середовищем» (компетенція організувати такий життєвий простір, який дозволяє задовольняти актуальні потреби та досягати поставлених цілей); «Особистісне зростання» (спрямованість на розвиток та на реалізацію власного потенціалу); «Життєві цілі» (наявність життєвої мети, цілей та стратегії їх досягнення); «Самоприйняття» (позитивна оцінка власного минулого, своїх сильних і слабких сторін) [16, 20].

Отримані результати дослідження порівнюємо із нормативними показниками опитувальника психологічного благополуччя, а саме детально проаналізуємо середні значення вцілому рівня благополуччя для хлопців та дівчат, і окремо проведемо аналіз середніх значень кожної з шкал. Зможемо показати чи змінюється акцент в різних сферах психологічного благополуччя в залежності від зовнішніх обставин, оскільки опитування проводилося під час повномасштабної війни. Вище зазначені нормативні показники зображені у таблиці 2.10.



Таблиця 2.10

## Нормативні значення показників теста психологічного благополуччя

Шкала	Хлопці		Дівчата	
	М (середнє значення)	σ (стандартне відхилення)	М (середнє значення)	σ (стандартне відхилення)
Позитивні відносини	63	7,12	65	8,28
Автономія	56	6,86	58	7,31
Управління середовищем	57	6,27	58	7,35
Особистісне зростання	65	4,94	65	6,04
Цілі в житті	63	5,16	64	8,19
Самоприйняття	59	6,99	61	9,08
Загальний рівень благополуччя	363	24,20	370	34,68

Отримані результати опитування (таблиця 2.11: зображено експериментальні значення показників опитувальника психологічного благополуччя) були проградуйовані по рівню благополуччя, зокрема низький рівень, середній та високий. Серед опитуваних дівчат 43% мають низький рівень благополуччя, 17% – середній, та 39% – високий. Серед опитуваних хлопців 32% мають низький рівень благополуччя, 30% – середній та 38% – високий рівень. Дані проілюстровано на рисунку 2.15.

Таблиця 2.11

**Експериментальні значення показників опитувальника психологічного благополуччя**

	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
	Хлопці	Дівчата	Хлопці	Дівчата	Хлопці	Дівчата
Позитивні відносини	50	52	56	48	66	69
Автономія	50	51	53	50	63	65
Управління середовищем	39	40	54	55	61	60
Особистісне зростання	53	58	62	67	70	72
Цілі в житті	44	46	58	67	67	70
Самоприйняття	37	41	52	54	62	67
Загальний рівень благополуччя	274	288	335	341	389	402

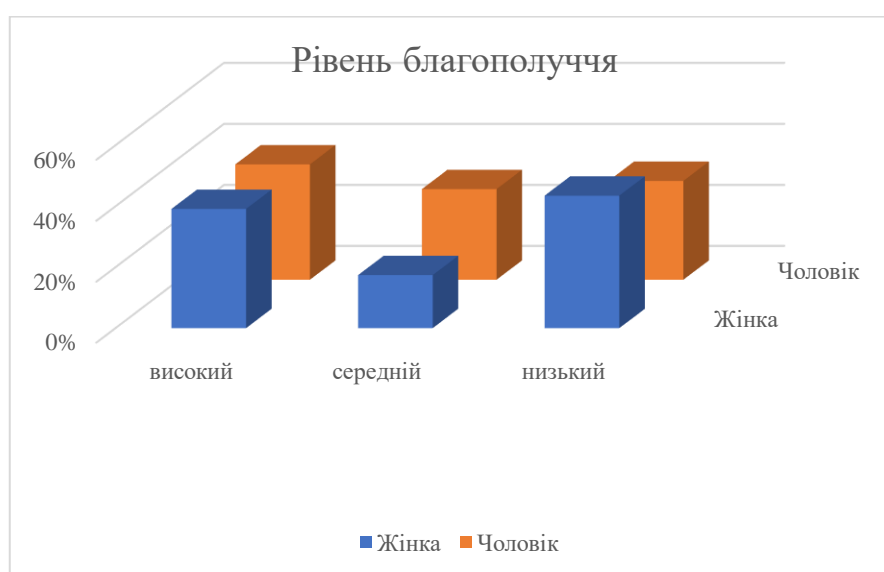
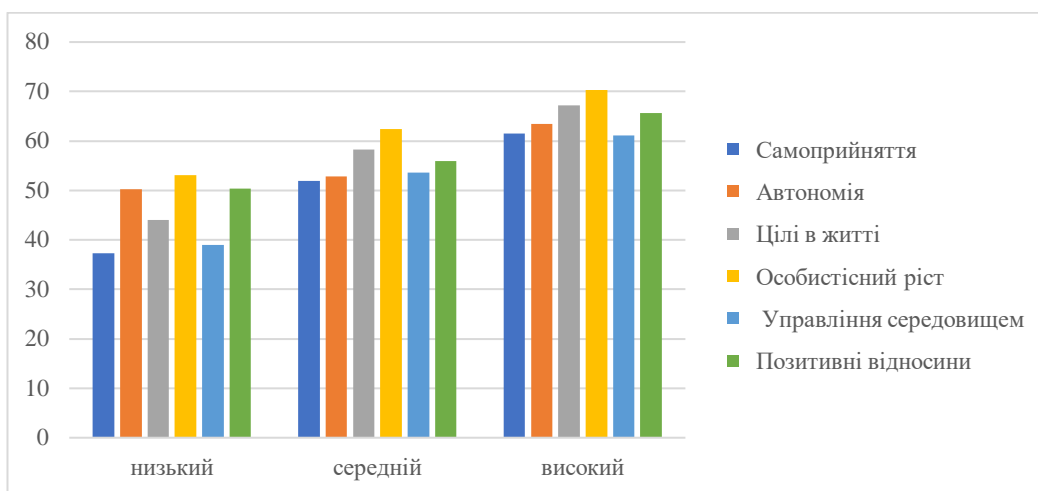
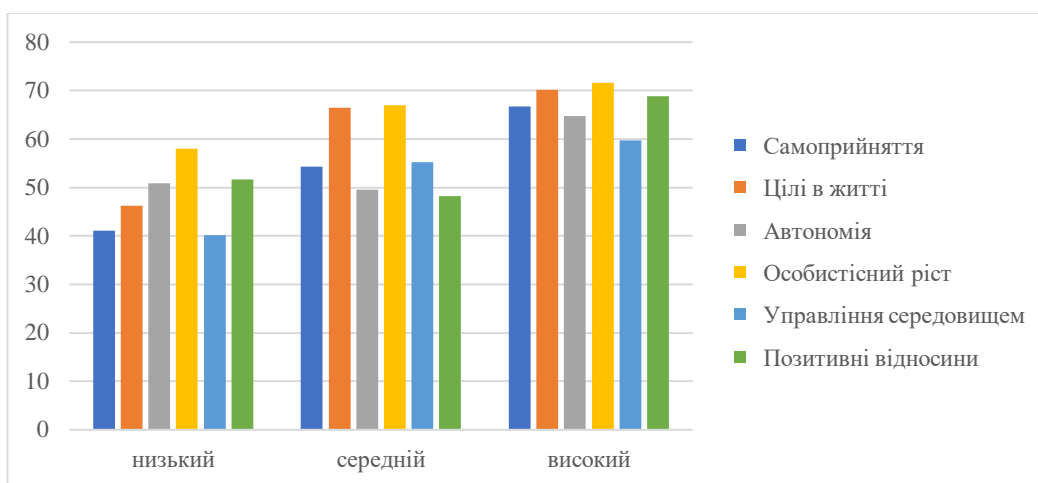


Рис. 2.15 Рівень благополуччя дівчат та хлопців

Демонструємо отримані результати для хлопців у вигляді рисунку 2.15 та результати опитування для дівчат у вигляді рисунку 2.16. На рисунку зображено як для кожного з визначених рівнів благополуччя розподіляються визначені шкали. Зокрема, бачимо які аспекти життя є ключовими для студентів, які зараз проживають низький рівень благополуччя, середній та відповідно високий.



**Рис. 2.167** Результати опитування хлопців



**Рис. 2.17** Результати опитування дівчат

Порівняння отриманих в результаті опитування даних від нормативних значень показників опитувальника показали, що найбільше відхилення маємо для усередненого показника благополуччя серед хлопців. Нормоване значення становить 363 одиниці, ми ж отримали 333 одиниці, що складає відхилення 30 одиниць. Тобто в умовах, які студенти проходили опитування, зокрема проживання повномасштабних військових дій, відчуваючи щоденну загрозу

життя рівень благополуччя впав майже на 10%. Окрім цього, помітні відхилення серед дівчат в позиції позитивних стосунків, показник нижче норми на 35%, проте лишається домінуючою складовою благополуччя.

Також відповідно до отриманих результатів опитування, найменшу роль приділено самоприйняттю, при цьому особистісне зростання має одну з ключових позицій. Можемо припустити, що студенти університету виділяють вдосконалення своєї особистості як основну, базову ознаку досягнення психологічного благополуччя.

Тест Куна – МакПартленда «Хто Я?» призначений для дослідження когнітивного компонента самосвідомості особистості, її самосприймання та уявлення про самого себе. Тест використовується для виявлення змістовних характеристик самоідентичності особистості, що є важливим у нашому дослідженні психологічних та соціальних особливостей самоідентичності підлітків [29].

Тест Куна-МакПартленда був використаний в якості додаткової методики. Робота над виконанням потребувала більше зусиль, оскільки студенту необхідно було усвідомлено, щиро та глибоко проаналізувати власне «Я» та вказати перелік рис, якими б себе зміг описати. На наступному кроці необхідно було дати оцінку чи подобаються чи не подобаються вказані риси, також є випадки, коли респондент так і не зміг визначити полюс оцінки для якоїсь із рис і залишав знак питання при оцінці.

В роботі над тестом прийняло участь 10 студентів. Перш за все можна провести аналіз самооцінки студентів. Серед опитуваних 30% мають високий рівень самооцінки, 30% мають занижену самооцінку та відповідно 40% мають нестійку самооцінку, яка може коливатися залежно від як зовнішніх, так і внутрішніх факторів.

90% опитуваних характеризували вибрані характеристики через «?» що свідчить про здатність людини переносити ситуацію внутрішньої невизначеності, а це є непрямим показником здатності і готовності до самозмінювання. Окрім цього, 70% опитаних студентів мають позначки «+ / »

що говорить про здатність людини розглядати те чи інше явище з двох протилежних сторін, про ступінь її врівноваженості, «зваженості» її позиції відносно емоційно значущих явищ. Можна підсумувати, що студенти, які оцінювали знаками невизначеності свої характеристики як правило знаходяться на рівні самостійного вирішення труднощів та розв'язання проблем. Більш детально результати опитування представлені у таблиці 2.12.

**Таблиця 2.12**

**Результати опитування згідно теста Куна «Хто Я?»**

	+	-	+-	?	Всього	% +	% -
Студент 1	7	0	0	2	9	78%	0%
Студент 2	10	3	4	2	19	53%	16%
Студент 3	14	0	2	0	16	88%	0%
Студент 4	7	0	2	3	12	58%	0%
Студент 5	9	0	10	3	22	41%	0%
Студент 6	1	2	3	2	8	13%	25%
Студент 7	6	7	0	1	14	43%	50%
Студент 8	11	1	7	1	21	52%	5%
Студент 9	13	1	1	1	16	81%	6%
Студент 10	14	0	0	1	15	93%	0%
% студентів			70%	90%			

50% респондентів використали наявність прямого позначення статевої ідентичності, що свідчить, що сфера психосексуальності в цілому, і порівняння себе з іншими представниками такої ж статі приймається особистістю, і є важливою темою самоусвідомлення, і всі опитувані використовували непряме позначення приналежності статевої ідентичності, що в свою чергу свідчить про сформованість позитивної статевої ідентичності, можливості

різноманітної рольової поведінки, прийняття своєї привабливості як представника статі, що дозволяє прогнозувати успішність в установленні і підтримці партнерських контактів з іншими людьми.

Крім того, згідно відповідей респондентів, велике значення належить ідентичності як громадянина України, що в умовах війни свідчить про рішучу позицію та єдність всередині суспільства.

Повні відповіді студентів по тесту Куна представлені у Додатку.

### **Висновки до розділу 2**

В дослідженні група студентів продемонструвала важливість комплексного бачення самоідентифікації в розрізі поняття благополуччя. Варто і потрібно об'єднати ці феномени, щоб досягти стану щастя. Проте вони не являються взаємовиключаючими, а лише доповнювальними один одного.

Підсумовуючи отримані дані варто зазначити, що питання психологічного благополуччя є надважливим та актуальним, особливо в умовах проживання військових дій, оскільки формує та утримує психологічний стержень до подолання несприятливих умов життя. Студенти являються рушійною силою суспільства, вони формують нове покоління, саме студенти є прогресивною частиною суспільства, які мають ще неупереджений погляд на різні фактори. Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів досліджуваної проблеми, проте показує наскільки питання формування особистості є важливим та не втрачає своєї актуальності впродовж десятків років.

Проводячи дослідження, в умовах війни, постійного стресу та страху, ми розуміли про відхилення від нормативних значень. Кількісний та якісний аналіз результатів опитування дав можливість проаналізувати головні акценти студентів та підібрати ряд ефективних методик, які допоможуть пропрацювати стан самоідентифікації, залежно від запиту.

## РОЗДІЛ 3. СФОРМОВАНІ ШЛЯХИ СТАНОВЛЕННЯ САМОІДЕНТИФІКАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

### 3.1. Ефективні методи на шляху самоідентифікації особистості

Мета кваліфікаційної роботи полягала у аналізі феномену самоідентифікації та знаходження шляхів набуття вищезгаданого явища, незалежно від обставин як зовнішнього прояву так і внутрішнього.

Отже, дати відповідь на питання «Якими є наші особистості?» Незмінними від народження, чи навпаки, ми народжуємося наче чиста дошка, а що там буде «написано», залежатиме від [3] від багатьох факторів, і від середовища, в якому перебуває індивід, і від генетичної складової, і від намагань особистості зрозуміти свою ціль і слідувати їй. Адже, вже науково досліджено та доведено, що на відміну від інших тварин, людина знає про свої інстинкти, і тому може намагатися змінювати або ж контролювати їх. Людина не є продуктом лише виховання, або ж лише природи, тут радше йде мова про гармонійне поєднання [74, 42].

М.Еріксон мав девіз: «Дивовижно, на що здатні люди. Однак вони не знають на що здатні» [76]. Історія становлення вчення про самоідентифікацію виникла давно, проте мала похідні назви, наприклад «щастя», «благополуччя», Платон говорив, що «неосмислене життя не варте того, щоб його прожити». Аналізуючи один шар за іншим людині в силах віднайти «себе», виявити ті речі, які стануть ґрунтом для початку шляху до щастя [71, 79].

У вивченні явища самоідентифікації, червоною ниткою проявляється вчення Бернса та Елісса, які говорили, що більшість може «вирішити» бути щасливими, але для цього необхідно розуміти механізми думок та емоцій, психологічної структури свого «Я» [69, 70], вміти чути себе та дослухатися, адже вчення Гілберта продемонструвало, що у зв'язку з особливостями роботи нашого мозку часто ми помиляємося стосовно того, що робить людину щасливою [72].

Узагальнюючи знання з питань самоідентифікації особистості, можна виокремити дві групи «Я сам(-а)»: моральна типологія особистості, що містить указівку на ті властивості, що виявляються у стосунках людини з іншими людьми («Я принципова», «Я відповідальна»), із двома підгрупами: позитивною і негативною; характерологічна типологія, що визначає самооцінку рис особистості самої по собі, безвідносно до соціальної взаємодії («Я талановита», «Я флегматична»), також із двома підгрупами: позитивною і негативною [59].

Особистість кожного індивіда є його власним творінням. Потреба у самовизначенні є потребою утворити власну картину світосприйняття і тим самим визначити сенс свого існування. Набір можливих *Я*, що включені в систему *Я* індивіда – це когнітивні образи цілей, прагнень, мотивів, страхів та побоювань. Вони є детермінуючими чинниками мотивації особистості, при чому їхня кількість, когнітивна складність та ієрархічна структура прямо пов'язані із формуванням змісту ідентичності. Протягом життя юнак формує власну картину світосприйняття, де цінності суспільства аналізуються та зіставляються з уявленнями про своє *Я*. В результаті – утворюється індивідуальна система ціннісних орієнтацій, яка є ядром власної ідентичності.

Проблема особистісної самоідентифікації має велике практичне значення, оскільки вона є одним із вирішальних соціально-психологічних і виховних процесів у діяльності людини, незалежно від періоду буття. Завдання таких процесів — становлення, формування і зміцнення особистісної самоідентичності як результату самоідентифікації, що визначає собою поєднання «природного» розвитку особистості і вплив різноманітних соціально-психологічних факторів. Оскільки людина створює себе, насамперед, сама за того чи іншого впливу соціального оточення, то процес самоідентифікації можна вважати найголовнішим процесом у періоді становлення особистості [59, 18]

Виділяючи самоідентифікацію як одну з найважливіших проблем людського існування, якої понад усе прагне досягти людина, ту мету, яку вона



свідомо чи несвідомо переслідує, полягає в тому, щоб стати самою собою, відчувати себе ментально та тілесно, вільно проявлятися, заявляти про себе та свої бажання, відчувати внутрішню опору та ресурси для досягнення цілей, розуміти свій емоційний інтелект, відмовлятися від зайвого, та не жити синдромом «відкладеного життя».

Варто зазначити, що феномен самоідентифікації є гнучким, багатофакторним, коливається залежно від зовнішніх факторів впливу та внутрішніх ідеологій особистості, тому важливо сказати, що не існує методу сталого набуття самоідентифікації. Проживаючи кризисні вікові періоди, кризи сенсу життя, особистісні негаразди віра людини в правильність своїх дій може набувати нестійкого характеру, явище самоідентифікації знову потребуватиме підтвердження, саме тому важливо мати інструменти, які б допомогли проаналізувати ситуацію, провести рефлексію стану особистості та спробувати знайти нові алгоритми дій.

Методологічний аналіз літератури допоміг виділити методики, зокрема і з використанням інструментів арт-терапії, робота з якими стратегічно дозволяє отримати відповіді на питання особистості, яка знаходиться на роздоріжжі.

### ***Техніка «Мандала самоідентифікації»***

***Мета:*** сприяти саморозкриттю, виявленню та вираженню особистої ідентичності та самоусвідомлення.

***Інвентар:*** потрібні папір, олівці, фломастери, або інші кольорові матеріали для малювання.

***Час роботи:*** рекомендовано від 20 до 30 хвилин.

***Кількість учасників:*** цю вправу можна виконувати самостійно або під керівництвом психотерапевта.

#### ***Алгоритм роботи:***

Намалюйте коло по середині паперу, це буде центральне коло вашої мандали.

Дайте відповіді на питання:

*Що важливе для мене в житті?*

*Як я бачу свої мрії та цілі?*

Поступово додавайте геометричні та символічні елементи навколо центрального кола, які відобразатимуть ваші відповіді на ці питання.

Використовуйте різні кольори та форми, щоб передати різні аспекти себе.

Після завершення малюнка, розгляньте вашу мандалу і простежте за тим, як різні елементи, представлені в ній, відображають вашу самоідентифікацію.

Зверніть увагу на взаємозв'язки, з'єднання, суперечності між різними елементами.

Розгляньте мандалу та поставте додаткові питання:

Які елементи мандали – це мої потреби, цінності та бажання?

Які елементи можуть вказувати на конфлікти або суперечності в моїй ідентичності?

Як мандала відображає мої ролі і взаємозв'язки з оточуючим світом

Чи можу я знайти нові способи виразити себе через мандалу.

Висновки: ця техніка допомагає усвідомити й виразити різні аспекти особистості, сприяючи самоідентифікації та саморозкриттю. Завдяки використанню кольорів, символів та форм можна поглибити розуміння себе та своєї ідентичності. Розглядання Мандали дозволить побачити зв'язки, контрасти та суперечності, що можуть вказувати на потреби, цінності, ролі та бажання особистості. Техніка сприяє рефлексії та самоусвідомленню [29].

***Техніка «Нова ресурсна Я»***

Мета: формування ресурсу для подолання кризового стану трансформування негативного емоційного стану, пошук внутрішнього ресурсу для практичного способу реагування на подію, що травмує.

Інвентар: папір формату А4, лінер, фломастери або кольорові олівці, ресурсна колода МАК. Може знадобитися клей або скотч для з'єднання листів.

Час роботи: 50 - 60 хвилин.

Кількість учасників: 1

Вікові рамки: від 18 років.

Алгоритм роботи:

Визначаємо мету зустрічі. Просимо клієнта позначити проблему, стан на даний момент часу і той стан, до якого він хоче прийти.

Кладемо перед клієнтом лист А4 горизонтально і просимо провести по центру листа лінію зліва на право. Ця лінія символізує його життєвий шлях. Потім просимо клієнта у своїй уяві поділити лінію на три приблизно рівні відрізки. Далі на середньому відрізку лінії відзначити точку, яка символізує його самого зараз. Просимо прикрити очі, зосередитися на своїй проблемі/стані та з видихом намалювати її у вигляді невеликого «кракозябра» навколо цієї точки (важливо щоб вона не вийшла за умовні межі середнього відрізка). І просимо назвати її одним словом. Наприклад: розпач, безсилля, спустошення, тощо.

Тепер просимо клієнта згадати період свого життя, коли він був у тому стані, який є для нього найбільш гармонійним, наповненим, ресурсним і поставити на лівому умовному відрізку точку, яка символізуватиме цей період. Нехай він зосередиться і опише як це було, що він відчував, думав, робив, і т. д. І тепер, навколо цієї точки, малює невелике коло. Нижче під колом можна написати рік або зробити якусь позначку, наприклад «Драйв!». Обов'язково уточнюємо, що коло – це гармонійна фігура, що символізує гармонію його життя в той період. Запитуємо клієнта, як він почувається зараз.

Тепер просимо клієнта на третьому умовному відрізку вибрати точку, що символізує його бажаний стан. І довкола неї знову просимо намалювати фігуру. Дізнаємось яка це фігура, якого розміру і уточнюємо, чому саме так. Намагаємось вивести фігуру на гармонійне коло і просимо намалювати її не дуже великого розміру. На цьому етапі іноді трапляється, що клієнту не вистачає місця, тоді беремо ще один лист і підклеюємо праворуч, просимо продовжити на ньому лінію життя і намалювати фігуру себе в бажаному стані. Називаємо коло і підписуємо нижче, наприклад: «Я енергійна».

Повертаємо клієнта до «кракозябра» і просимо намалювати навколо неї коло. Запитуємо, які тепер його відчуття щодо проблеми? Щось змінилось у його стані? Далі просимо розбити проблему на складові. Нехай це буде 3-5 слів. Наприклад: спустошеність клієнта складається із втоми, пригніченості та... Просимо всередині «кракозябри» намалювати маленький трикутник і назвати його втомою (але не підписувати!). Потім просимо подивитися на коло себе ресурсного в минулому та назвати протилежний стан, наприклад «Енергійність», обрати фломастер або олівець відповідного кольору і провести хвилясту біонічну лінію від центру кола далі до центральної точки у правому колі «Я бажаний». Знову намалювати гостру фігуру в «кракозябрі», назвати її «пригніченість» (але не підписувати!). Перейти до фігури «Я в минулому», попросити підібрати та озвучити протилежний стан, наприклад «Ентузіазм» і провести лінію з центра кола до гострої фігури в «кракозябрі», взяти її в коло, підписати і продовжити лінію до правого кола. Повторити зі словами, що залишилися. Запитуємо, які тепер відчуття клієнта щодо проблеми? Як він відчувається зараз?

Звертаємо увагу клієнта на коло «Я бажаний» і запитуємо що змінилося, який він тепер і пропонуємо за бажання збільшити коло.

Запитуємо клієнта, які ще ресурси йому необхідні, щоб досягти бажаного стану. На цьому етапі доцільно взяти ресурсну колоду МАК та витягнути від 3 до 5 карт. Нехай клієнт називає кожен ресурс і малює відповідним кольором маленьке коло по контуру або біля «кракозябри» і веде лінію до себе бажаного. Знову запитуємо, що змінилося, який він тепер і пропонуємо за бажанням збільшити коло «Я бажаний».

Пропонуємо зафарбувати всі ресурсні кола та знову переводимо увагу на праве коло. Просимо описати свої відчуття зараз та знову збільшити коло або зафарбувати його одним чи кількома бажаними кольорами. Запропонуйте оцінити за 10-ти баловою шкалою зміни свого стану і записати, які ресурсні дії з намальованих він може почати реалізовувати найближчі 48 годин.

Висновки: під час виконання вправи людина має можливість згадати себе в ресурсному стані, повернутися до нього і вже з цього стану сформувати свій образ майбутнього. Зрозуміти, які конкретні дії вона може здійснити вже зараз для оновлення свого емоційного чи фізичного стану. Алгоритм можна виконати в техніці Нейрографіки [29].

### ***Техніка «Перезавантаження Фенікс»***

Мета: знайти в собі ресурс та відчутти себе наповненим і сильним. Зняти напругу в тілі, тривожність. Стабілізувати психоемоційний стан.

Інвентар: подушка, стіл, стілець, щоб покласти верхню частину тіла.

Час роботи: 15 - 20 хвилин.

Кількість учасників: від 1 до 10.

Вікові рамки: від 16 років.

Алгоритм роботи:

Присядьте зручно на стілець чи крісло. Покладіть руки на стіл долонями вниз. Голову опустіть на стіл щокою на подушку. Закрийте очі і намагайтеся розслабитись. Відчуйте свою голову, що лежить на столі, шию, плечі, руки, долоні, кінчики пальців.

Уявіть себе птахом Фенікс. Ви трішки згоріли і стали попелом. Побудьте в цьому стані. Стані попелу, коли ви віддали весь свій ресурс стільки, скільки змогли, і вже нічого ви не в змозі зробити. Ви просто попіл. Розслабтеся.

Тепер уявіть, що ви знаходитесь серед чотирьох стихій. Сонце світить на вас з висоти і наповнює вас теплом, земля надає сили волі, вогонь очищує від втоми і напруги, вітер надає легкість і чистоту думок, вода омиває і гармонізує все тіло, емоції і відчуття.

А зараз сконцентруйтеся на відчуттях, і всю вашу увагу направляйте на руки. Починаючи з кінчиків пальців, надаючи при цьому нову енергію. Ця енергія сили, життя піднімається і наповнює ваше тіло. Потім відчуйте долоні, лікті, плечі.

А тепер відштовхніться від столу щосили і підніміться! Встаньте, випряміться, зробіть вдих на повні груди і зробіть повільний видих. Потягніться в гору і промасаруйте своє тіло, починаючи з гори до низу.

Тепер ви наповнені, очищені і готові до нових звершень.

Висновки: ця техніка дає можливість перезавантажити свої думки, знизити тривожність, наповнитись ресурсами[29].

### ***Техніка «Я не знаю»***

Мета: актуалізувати усвідомити свій стан для індивідуальної роботи.

Задачі:

1. Діагностувати, актуалізувати та усвідомити свій стан.
2. Розвивати емоційний інтелект.
3. Розвивати вітальну енергію життя.
4. Стан «Я не знаю» трансформувати у «Я знаю».

Інвентар: арт матеріали для малювання на вибір: пензлі, кавовий сироп, фарби, кольорові олівці, вуглі, папір для малювання аквареллю, чорний папір, білі фломастери. Рецепт кавової акварелі: змішайте гранульовану каву, воду, цукор, ванілін або корицю за смаком та перемішайте до утворення густого сиропу.

Час роботи: 40 - 45 хвилин.

Вікові рамки: з 10 років.

Передмова:

Одному юнакові захотілося стати учнем відомого мудреця, щоб збагнути таємницю мудрості та знання абсолютної істини. Він прийшов до мудреця і звернувся з проханням:

Шановний Вчителю, візьміть мене до своїх учнів!

Мудрець глянув на нього і сказав:

Іди туди, не знаю куди, знайди те, не знаю що, і за рік прийдеш.

Через рік юнак прийшов до мудреця і каже:

Вчителю, я багато пройшов і встиг побувати скрізь, і де б я не, я дізнавався, куди прийшов, і завжди знаходив те, що не знав. Люди розповідали мені про все, що я не знав. Виходить, що я все знаю і знав завжди.

Якщо ти все знаєш, то я тобі не потрібен, адже я знаю що нічого не знаю.

Інструкція: виберіть арт матеріали і намалюйте малюнок «Я не Знаю». Сконцентруйте увагу на ваших почуттях зараз.

Алгоритм роботи:

Розповідаємо притчу.

Малюємо малюнок «Я не знаю».

Відповідаємо на аналітичні запитання.

Аналітичні запитання:

*Що для вас означає цей малюнок? Розкажіть про нього.*

*Чи змінилась назва вашої творчої роботи?*

*Чого вам зараз хочеться?*

Висновки: іноді у нас бувають стани, де ми не можемо, не знаємо, як описати свій внутрішній стан, який суттєво впливає на наше життя та досягнення. Ми кожного дня адаптуємося до нових умов життя: повітряні тривоги, тривожні новини, немає світла, води, втрати... і наша нервова система знаходиться в постійному тонусі, що призводить до виснаження, і немає сил сказати або розпізнати свій емоційний стан. Перенісши свій стан на папір, можемо його розпізнати, надати характеристику та трансформувати його в те, що буде приносити користь. Якщо є дозвіл і робота відбувається на папері, то і житті все вийде!

Техніка добре підходить для клієнтів, які не люблять говорити, особливо для підлітків [29].

***Техніка «Повернення до себе»***

Мета: краще розуміти себе та свої потреби, допомогти знайти шляхи вирішення питань взаємодії з соціумом, здатність підтримувати себе та не боятися діяти по іншому, бачити себе цілісним.

Інвентар: аркуші паперу формату А4, кольорові олівці, фломастери, різні невеликі предмети - фігури у вигляді людей, казкових героїв, тварин, дерев, квітів, кубиків, шарів, різнокольорових карток з різними сюжетами. В роботу можна взяти інші матеріали та предмети, які є вдома, або в студії.

Час роботи: 40 - 50 хвилин.

Вікові рамки: від 12 років.

Кількість учасників: 1- 12.

Алгоритм роботи:

Розказуємо учасникам, що людина, яка втрачає самоідентифікацію, має низьку самооцінку, не приймає себе, в неї відсутні орієнтири щодо власної дороги в житті. Рекомендується проговорити наступні тези:

Самоідентифікація це сприйняття себе цілісною, самостійною, здоровою особистістю, здатність відчувати особливості переживання, керуватися своїми переконаннями, цінностями та інтересами під час прийняття рішень тощо.

Прийняття себе – це відмова ворогувати з собою та залишатися природними у будь - якому своєму прояві.

Самоцінність – стан особистості, що включає різні риси характеру, емоції, ставлення до себе, цілісність та прийняття себе незалежно від зовнішніх обставин.

Даємо інструкцію обрати ті предмети, котрі відображають стан в різних ідентичностях: Я- учень/студент, Я – вчитель, Я – мама\тато, Я – дружина\чоловік, Я жінка\чоловік, Я – донька\син, Я – керівник, Я – підлеглий, Я – бізнесмен, Я – абітурієнт, Я – пацієнт, Я – громадянин країни, Я – переселенець, Я – той, хто повернувся, Я – волонтер, Я засновник проекту та ін.

Якщо учасник не може знайти предмети, які він асоціює з різними своїми ідентичностями, то пропонуємо намалювати такі образи на аркуші паперу.

Просимо розташувати предмети на аркуші паперу.

Далі працюємо в парах, якщо не групова взаємодія, або індивідуально



Задаємо питання:

1. Назвіть Я- ідентичність у вигляді конкретного предмета
2. Чому саме цей предмет ви обрали?
3. Які в нього якості? Які характеристики з них подобаються, а які ні?
4. В якому стані зараз знаходиться ця Я - ідентичність?
5. Які предмети вам подобаються, а які ні?
6. Де ви їх розташували: в центрі, зверху, знизу? Про що це для вас?
7. Подивіться на всю картину, що ви створили з фігур чи намальованих об'єктів в цілому, та скажіть, що хотілося б змінити? Зробіть це в загальній картині. (Тут можливо об'єднати предмети, змінити розташування, забрати або доповнити, намалювати між ними зв'язки, домалювати підтримуючі артефакти, фантастичних помічників тощо).
8. Чи змінився ваш внутрішній стан? Про що це для вас?
9. Які поради можете дати кожній своїй Я - ідентичності? Що доповнити, що викреслити, як змінити ставлення, щоб рухатися далі більш легко та радісно?
10. Як буде проходити взаємодія з іншими людьми, з соціумом, якщо ви скористаетесь нашими порадами?
11. Які кроки можете зробити найближчим часом для власної підтримки та самопомоги?
12. Що можете взяти цінного собі з цієї техніки?

Висновки: учасники отримують досвід розуміння різних власних ідентичностей та себе в цілому, навички проявляти себе, бачити різні стани, слухати внутрішні відповіді на складні питання, отримують інструменти самопомоги[29].

### ***Техніка «Знайомство з собою через маску»***

***Мета:*** виявити особливості індивідуального самосприйняття, осмислити, наскільки цілісний образ «Я», відкрити власний внутрішній невичерпний ресурс за допомогою методу казкотерапії.

Інвентар: ручка, блокнот, акрилові фарби, пензлики, гіпсова маска, дзеркало.

Час роботи: 60 хвилин.

Кількість учасників: до 12.

Вікові рамки: від 16 років.

Алгоритм роботи:

Сформулюйте запит, над яким ви хочете зараз працювати.

Напишіть у стовпчик цифри від 1 до 20. Потім 20 разів вам слід відповісти на запитання «Хто я?». При цьому використовуйте характеристики, риси, почуття й інтереси для опису себе, починаючи кожную пропозицію із займенника «Я - ...».

Спробуйте відповісти на такі питання:

1. Чи добре знають мене інші люди?
2. Чи легко їм розуміти мене?
3. Чи знаю і чи розумію я себе сам?
4. Чи допомагаю іншим краще зрозуміти себе?
5. Чи є в мені щось, у чому я боюся зізнатися навіть самому собі?

Запишіть самосповідь у блокнот.

Оберіть із запропонованих фарб ті кольори, які у вас асоціюються зі змінами, ресурсами, багатогранністю.

Візьміть гіпсову маску та арт-матеріали і починайте розмальовувати. Створіть ту маску, яка буде асоціюватися з вашими метаморфозами.

Малювати можна як лівою, так і правою рукою. Головне отримувати задоволення від власної роботи. Плавно знаходити завершення у вашій роботі.

Покладіть маску перед собою та давайте відповіді на питання:

1. Які почуття наповнювали вас у процесі створення маски?
2. Які почуття викликає вона у вас зараз?
3. Про яку ситуацію у вашому житті ця робота?

Притуліть маску до обличчя та подивіться в дзеркало. Якби маска несла вам якесь послання і могла б звернутися до вас, щоб вона сказала?

Запитання для рефлексії:

1. Який досвід ви отримали для себе після створення образу та взаємодії з ним?
2. Як цей досвід може бути використаний вами у житті?
3. Що виможете зробити вже сьогодні, щоб перейти до реалізації намічених цілей?

Висновки: наше уявлення про себе впливає на те, наскільки комфортно ми відчуваємося. Вибір, що про себе думати, – тільки за вами. Ми можемо свідомо вибрати ті думки про себе, які нам подобаються, з якими нам радісно й хочеться посміхатися. Такий діалог із внутрішнім «я» відкриє вам власний внутрішній невичерпний ресурс, дасть імпульс та підтримку зайнятися чимось новим, побачити перспективи і діяти! [29].

### ***Техніка «Мандрівка по тілу із зупинками»***

Мета: підняти рівень енергії, відчути кордони свого тіла, закріпити відчуття єдності та самоідентичності.

Інвентар: олівець із гумкою (чистий) чи зернятка (гречка, пшоно), мапа України.

Час роботи: від 25 хвилин.

Вікові рамки: від 6 років.

Алгоритм роботи:

Ця техніка належить до тілесної терапії та оснований на базових знаннях китайської медицини. Не потрібно бути фахівцем цієї галузі, щоб виконувати цю техніку. Достатньо знати декілька точок на тілі, які допомагають розслабитися чи відновити сили.

Нижче описані вправи, направлені на активізацію сил організму, посилення енергетичного потоку. Вказані точки «зупинки» необхідно знайти на тілі й кожну масажувати протягом 2-3 хвилин. Можна м'яко натискати на точку й утримувати чи для зручності використовувати звичайний олівець з ластиком (протилежним боком від стрижня) та натискати ним на точку з легким зусиллям. Відчуття має бути болючим, але в міру. Ще добре підійде

точковий масаж зернами рослин або крупами: гречка перець гіркий, пшоно. Масаж здійснюватиметься круговими рухами за годинниковою стрілкою.

Представлені точки -це загальні точки китайської медицини «чотири й ще дві», які позитивно впливають на стан усього організму.

Перед початком мандрівки оберіть зручну позу сидячи чи в положенні лежачи. Заспокоюйте дихання. Сконцентруйте увагу на своїх відчуттях, пориньте в стан гармонії та розуміння того, що розпочинаєте процедуру зцілювання.

Пропонуємо клієнту уявити своє тіло Україною. Проговорити, де яка частина та відправитися у подорож.

Визначаємо 6 зупинок територією України. Це можуть бути назви міст, сіл, місць, які клієнт хоче назвати. Зупинки не повинні бути пов'язаними з тривожними чи важкими переживаннями для клієнта, а мають бути більш нейтральними або позитивними, які є культурною та історичною спадщиною України.

Визначаємо зупинки на тілі. Вони відповідають наступним точкам:

Точка живота на гомілці (точка довголіття). Точку знаходять на 4 пальці нижче коліна, на 2 пальці назовні від середини гомілки.

Точка спини під коліном. Точка розташована всередині вигину, що утворюється під час згинання коліна, а точніше: у центрі підколінної складки, між сухожиллями двоголового м'яза стегна і напівперетинчастого м'яза.

Точка голови на руці. Для знаходження точки обхопіть одну руку за зап'ястя вказівним і великим пальцем іншої руки. У поглибленні на рівні вказівного пальця руки, що масажує, ви знайдете потрібну точку на руці, яку масажуємо.

Точка обличчя на руці. Точка розташована на зовнішньому боці кисті іншої руки між великим і вказівним пальцями.

Точка серця і грудної клітини. Точка розташована на 3 пальці від основи долоні, між сухожиллями.

Точка невідкладної допомоги. Розташована в носу губній борозні (між верхньою губою і носом), майже посередині, але трохи ближче до носа.

На нижній зупинці розповідаємо цікаві факти, спогади, плани на майбутнє, про це місце протягом 2- 3 хвилин (для дітей віком до 12 років - 1 хвилину), і весь цей час масажуємо точку.

М'яко розгладжуємо місця масажу та проплескуємо все тіло долонями. Відчуваємо цілісність – з'єднання всіх частин тіла як єдиного організму та єдність з країною.

Використовуючи мапу України, зазначте міста, де ви побували, та заплануйте на наступний день нову подорож. Точки на тілі залишаються незмінними.

Висновки: дана техніка позитивно впливає на стан організму та настрої, надає сил, допомагає відновлюватися, сприяє самоідентифікації. А пошук точок з тестових вказівок – це додаткова нейрогімнастика [29].

### ***Техніка «Інсталяція»***

Мета: повернути людині відчуття себе, відчуття реальності, допомогти віднайти внутрішні опори, адаптуватись до нових умов і нового себе.

Інвентар: папір формату А3, кольорові олівці або фарби, дрібні предмети особистого вжитку 5 - 7 штук.

Час роботи: 20 -25 хвилин.

Кількість учасників: 1 -10.

Вікові рамки: від 21 року.

На папері фарбами або олівцями клієнт відображає свій поточний стан у вигляді абстракції, кольорових плям.

Пропонуємо розташувати на цьому листі підготовлені предмети, зробивши інсталяцію так, наче це витвір сучасного мистецтва.

Разом з клієнтом аналізуємо інсталяцію, відповідаючи на наступні питання:

1. Який стан намагалися передати через колір?
2. Чому використали саме такі кольори?

3. Що відображають використані предмети? Які частини особистості? Які сфери життя?
4. Які ваші частини (ролі) зараз потребують найбільшої уваги?
5. Які ваші частини (ролі) зараз наповнені ресурсом і допомагають рухатись вперед?

Що хочеться змінити в інсталяції, щоб підсилити вашу особистість (домалювати, додати якихось деталей, перемістити та інше)?

Через яку частину себе (через яку роль) ви відчуваєте підтримку від світу, від людей?

Чи проявлені в цій роботі цінності, внутрішня сила, сенси? Якщо ні, що треба додати, щоб яскравіше їх проявляти?

Рефлексія. Запитуємо клієнта: «Як це про вас? Що нового дізнались про себе? Як можете і як будете використовувати отримані інсайти?».

Висновки: через таку метафорично - образну роботу клієнт отримує бачення себе на зараз; розуміє, що проявлене в житті, які сфери потребують більшої уваги, на які свої ролі можна спиратись, щоб побудувати майбутнє; як можна підсилити себе [29].

### **Висновки до розділу 3**

Загалом ідентичність зрілої особистості включає в себе, перш за все, весь спектр особистісних характеристик, обумовлений безперервністю власного «Я», пов'язаний із самовизначенням, що розвивається впродовж усього життя та зазнає на деяких вікових етапах психологічних криз.

Для того, щоб бути ефективним, потрібно обрати пріоритетне одне «Я», щоб виконання багатьох ролей не було б занадто суперечливим. Негативним аспектом цього являється той факт, що невдачі на шляху напруги руйнуватимуть самооцінку, викликатимуть думки про правильність вибору, викликатимуть ситуативні та можуть загострювати вікові кризи. Важливо розуміти цей факт і намагатися вивчати себе. Розуміти хто ти є, яка ціль, які кроки потрібно робити. Для цього напрацьовано ряд вправ, які завжди зможуть сприяти саморозкриттю, виявленню та вираженню особистої ідентичності та

самоусвідомлення, формування ресурсу для подолання кризового стану трансформування негативного емоційного стану, пошук внутрішнього ресурсу для практичного способу реагування на подію, що травмує, знайти в собі ресурс та відчуття себе наповненим і сильним. Зняти напругу в тілі, тривожність. Стабілізувати психоемоційний стан, актуалізувати усвідомити свій стан для індивідуальної роботи. краще розуміти себе та свої потреби, допомогти знайти шляхи вирішення питань взаємодії з соціумом, здатність підтримувати себе та не боятися діяти по іншому, бачити себе цілісним. виявити особливості індивідуального самосприйняття, осмислити, наскільки цілісний образ «Я», відкрити власний внутрішній невичерпний ресурс за допомогою методу казкотерапії. підняти рівень енергії, відчуття кордони свого тіла, закріпити відчуття єдності та самоідентичності. повернути людині відчуття себе, відчуття реальності, допомогти віднайти внутрішні опори, адаптуватись до нових умов і нового себе.

## ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі представлено результати теоретичного та емпіричного дослідження формування та становлення особистісної ідентичності, розкрито його зміст, динаміку росту та загальні закономірності, виділено важливі аспекти впливів як зовнішнього середовища, так і внутрішньо особистісних факторів, що прямо впливають на становлення особистісної ідентичності суб'єкта, зокрема в студентські роки.

Теоретичний аналіз наукових досліджень показав, що формування самоідентифікації особистості – процес є складним, і має багатоаспектний характер. Залежно від напрямку вивчення явища самоідентифікації, на сьогодні, сформовано наступні підходи, які розкривають та доповнюють поняття ідентифікації з різних боків, зокрема психоаналітичний, що включає в себе психоаналітичну концепцію Е.Еріксона, статусний підхід Дж.Марсія та ціннісно-вольовий підхід А.Ватермана; біхевіористичний (Е.Гофман, Л.Краппман, Дж.Мід, Р.Фогельсон, А.Штраусс, Дж.Габермас); когнітивний (Г.Брейкуел, Дж.Тернер, Г.Теджфел, Пж.Стефенсон, Н.Л.Іванова); екзистенційно-гуманістичний (Д.Б'юдженталь, А.Мінделл, Е.Мінделл, К.Ясперс); структурно-динамічний підхід, до якого тяжіє переважна більшість вчених (В.С.Агєєв, Н.В.Антонова, М.Й.Боришевський, П.І.Гнатенко, В.Л.Зливков, К.В.Коростеліна, П.В.Лушин, В.М.Павленко, В.В.Столін, Л.Б.Шнейдер, В.О.Ядов). Отже, з вивчення проблеми ідентичності представниками психоаналізу, інтеракціонізму, когнітивної психології випливає цілковито закономірний висновок про те, що в межах окреслених підходів склалися визначені традиції щодо дослідження феномена ідентичності. Розглянуті теоретичні концепції взаємодоповнюють одна одну, виділяють якості об'єкта дослідження, різні сторони єдиного за формою поняття.

Додатково, важливо висвітлити особливості раннього юнацького віку, які визначають процес становлення особистісної ідентичності. Ці аспекти включають розвиток формального мислення, здатність до саморефлексії,



створення смислової системи, стабілізацію інтегрованого відкритого позитивного емоційно-ціннісного самоставлення, орієнтацію на майбутнє, формування часової перспективи, взяття відповідальності за власне життя, експериментування і апробацію нових елементів «Я». Ці характеристики визначають перехід від пасивної ідентифікації з об'єктами, які не були обрані самостійно, до нового рівня особистісного розвитку, де індивід вже активно визначає свою самобутність через експериментування та внутрішні перетворення.

У результаті емпіричного дослідження індивідуально-психологічних особливостей становлення особистісної ідентичності індивіда було виявлено необхідне поєднання явища ідентифікації та благополуччя особистості, оскільки воно визначає психологічний стійкий фундамент для подолання труднощів у житті. В умовах, які студенти проходили опитування, зокрема проживання повномасштабних військових дій, відчуваючи щоденну загрозу життя рівень благополуччя впав майже на 10%. Окрім цього, помітні відхилення серед дівчат в позиції позитивних стосунків, показник нижче норми на 35%, проте лишається домінуючою складовою благополуччя. Також відповідно до отриманих результатів опитування, найменшу роль приділено самоприйняттю, при цьому особистісне зростання має одну з ключових позицій. Можемо припустити, що студенти університету виділяють вдосконалення своєї особистості як основну, базову ознаку досягнення психологічного благополуччя. Особливо важливо звертати увагу на цей аспект у студентському середовищі, як рушійної сили суспільства. Студенти формують нове покоління, є прогресивною частиною суспільства та мають ще неупереджений погляд на різні фактори.

Результати емпіричних досліджень показали, що поняття самоідентифікації має широку феноменологічну природу, частіше за все респонденти сюди віднесли такі поняття як особистість, «Я», самовизначення, самосвідомість, самоусвідомлення, індивідуальність, розуміння себе, самоприйняття.

Окрім цього, яскраво підсвітилося питання врахування проблематики внутрішньо особистісного конфлікту, актуальною є ситуація внутрішньої напруги та протиріч особистості, що можуть нести як і конструктивний характер впливу на особистість, оскільки є природнім фактором для саморозвитку особистості, проте за наявності і інших чинників, може нести і деструктивний характер впливу, і призводити до незадоволення собою, втратою мотивацією, критичного відношення до власного «Я», тощо. У дослідженні внутрішньо особистісного конфлікту було виявлено відхилення значень від нормативних шкал, що також корелює із наявністю вікових криз і ситуативних, зокрема із проживанням в період повномасштабної війни, що демонструє наявність періоду доформування цінностей респондентів та потребою задовольнити потреби відповідно до визначених шкал опитування. Зокрема, *загострена потреба в прив'язаності*, як правило внаслідок травматичних подій. Відомо, що несприятливі обставини життя збільшують ризик «травм» прив'язаності, що пов'язано з розвитком цілого спектру розладів. Риса параноїдності виражаються через ряд характерних особливостей, таких як схильність до конфліктів, вибуховість, самонадійність, здатність до проєкцій та підозрлість. Люди з параноїдними рисами часто виявляють високий рівень чутливості до загроз та можуть легко вступати в конфлікти, окрім цього вони можуть мати тенденцію до емоційних вибухів або гніву, особливо в ситуаціях, які сприймають як загрозливі.

Окрім внутрішньо особистісного конфлікту вивчалось самоставлення студентів під різними кутами оцінювання. Високу оцінку та важливість отримали такі шкали, як самокерування, самоінтересу аутосимпатії та, на противагу цьому низькі значення були виділені шкалам самозвинувачення, самоповаги, самовневненості та саморозумінню.

Тест Куна показав, що при наявності цілого спектру внутрішніх та зовнішніх небезпек, опитувані все ж мають рівень здатностей переносити ситуації невизначеності, що підкреслює наявність можливості самозмінювання та самовдосконалення. Також, в ході аналізу побачили, що

яскраво проявляється наявність здатностей самостійно підходити до вирішення труднощів та розв'язання проблем. Також, є спостерігається чітка ідентифікація статево-рольової позиції, що свідчить про розуміння та прийняття ролі у соціальному середовищі.

Таким чином, підсумовуючи отримані теоретичні та емпіричні дані дослідження варто зазначити, ідентичність виявляється комплексним поняттям, складеним, таким що самоідентифікація – як явище постійної актуальності має активні спалахи, формуючи життєво-необхідні цінності, установки, мотивацію та розуміння себе, щоб досягати гармонійного стану на постійній основі. Загалом ідентичність особистості включає в себе, перш за все, весь спектр особистісних характеристик, обумовлений безперервністю власного «Я», пов'язаний із самовизначенням, що розвивається впродовж усього життя та зазнає на деяких вікових етапах психологічних криз. Ідентичність формується також через самопізнання та рефлексію. Людина сприймає власні можливості, вади, досягнення та невдачі. Цей процес розвивається протягом усього життя, адаптуючись до нових викликів та досвідів.

Алгоритми формування самоідентифікації можуть бути дуже складними і включати в себе взаємодію різноманітних чинників. Наприклад:

1. **Соціальне середовище:** Взаємодія з оточуючими людьми, сім'єю, друзями, колегами і соціальним оточенням грають важливу роль у формуванні самоідентифікації. Сприйняття та взаємодія з іншими людьми допомагають сформувати уявлення про себе.
2. **Культурний вплив:** Культурні цінності, традиції, мова і інші аспекти культури визначають, як людина сприймає себе в контексті свого оточення.
3. **Особисті життєві досвіди:** Події, які відбуваються в житті людини, можуть значно впливати на формування її самоідентифікації. Це можуть бути успіхи, невдачі, втрати, перемоги та інші події.

4. **Самовизначення та самопроекування:** Процес визначення своїх цілей, цінностей, інтересів і мрій грає важливу роль у формуванні самоідентифікації. Людина може активно впливати на свою самоідентичність, розвиваючи власну уяву про те, хто вона є і хто хоче бути.
5. **Психологічні чинники:** Індивідуальні риси особистості, такі як самоприйняття, впевненість у собі, ставлення до власної особистості, саморефлексія також впливають на самоідентифікацію.

Цей процес може тривати протягом усього життя людини і піддається змінам під впливом нових досвідів і оточуючого середовища.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:**

1. Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України.  
URL: <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v7/i45/15.pdf>
2. Андрійчук І. П. Дослідження особливостей «Я-концепції» майбутніх практичних психологів. *Практична психологія та соціальна робота*. 2002. №8. с.11-13.
3. Батлер-Боудон Т. Психологія. 50 видатних книг. Ваш путівник найважливішими роботами про мозок, особистість і людську природу. Київ. 2023. 512 с.
4. Бердо Р. С. Теоретичні аспекти визначення поняття «самоідентифікація студентства». *Проблеми інженерно-педагогічної освіти*. 2019. № 62. С. 86–94.
5. Бех І. Ідентифікація особистості. *Рідна школа*. 2013. №4–5. С. 20–25.
6. Бондаренко О. Ф. Психологічна допомога особистості. Київ: Просвіта. 2001. 237с.
7. Боришевський М. Й. Психологічні механізми розвитку особистості. *Педагогіка і психологія*. 1996. № 3. с.26-33.
8. Булах І. С. Психологія особистісного зростання підлітка: монографія. Київ: НПУ ім. М.П. Драгоманова. 2003. 340 с.
9. Вахоцька І. О. Конфліктологія. Умань. 2012.
10. Вейнінгер О. Стать та характер. 1992. – 480с
11. Великодна І. В., Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки: зб. наук. пр. Київ: Фенікс. 2003.
12. Волинець Н. В. Психологія особистісного благополуччя персоналу Державної прикордонної служби України : автореф. дис. ... д-ра психол. наук. Київ, 2020. 44 с.
13. Гребенюк М.І. Самоідентифікація як механізм формування ідентичності особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2010. Вип. 8. С. 218-228.

14. Гуменюк О. Структурно-функціональне взаємодоповнення скла-дових Я-концепції людини. *Соціальна психологія*. 2005. № 5 (13). С.66–75.
15. Джужик А.Л. Я-концепція майбутніх практичних психологів та її динаміка у процесі професійної підготовки : кваліфікаційна робота. Київ. 2021.
16. Дроздова О.Ю. Проблема психологічної безпеки сучасної молоді: монографія. Чернігів. 2019. 244 с.
17. Зливков В. Л. Ідентифікація та самоідентифікація як первинні та вторинні чинники саморозвитку особистості педагога. *Вісник НТУУ «КПІ». Філософія. Психологія. Педагогіка : збірник наукових праць*. 2007. № 1(19). С. 77–82.
18. Зливков В. Л. Самоідентифікація в педагогічній комунікації. Київ: Український центр політичного менеджменту. 2005. 144 с.
19. Ічанська О. М. ONTOGENETIC ASPECTS OF THE PROBLEM OF PERSONAL IDENTITY. *Proceedings of the National Aviation University. Pedagogy Psychology*. 2009. Vol.2, no.1.  
URL: <https://doi.org/10.18372/2411-264x.1.3546>
20. Ічанська О.М. Становлення особистісної ідентичності в ранньому юнацькому віці: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Київ, 2002. 230 с.
21. Карсканова С.В., Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К.Ріфф: процес та результати адаптації. *Практична психологія та соціальна робота*, 2011. №1.  
URL:  
<https://www.academia.edu/4482649/%D0%9E%D0%BF%D0%B8%D1%82%D1%83%D0%B2%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%BA>
22. Клепікова О.В. Особистісне благополуччя як чинник професійного становлення майбутніх психологів: дис.: доктор філософії. Київ, 2021. 217 стр.  
URL:

[https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/39940/1/%D0%9A%D0%BB%D0%B5%D0%BF%D1%96%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%B0\\_%D0%B4%D0%B8%D1%81%D0%B5%D1%80%D1%82%D0%B0%D1%86%D1%96%D1%8F.pdf](https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/39940/1/%D0%9A%D0%BB%D0%B5%D0%BF%D1%96%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%B0_%D0%B4%D0%B8%D1%81%D0%B5%D1%80%D1%82%D0%B0%D1%86%D1%96%D1%8F.pdf)

23. Ключек Л. В. Розвиток процесів ідентифікації і відособлення у підлітковому і ранньому юнацькому віці : автореф. дис. ... канд. психол. наук: спец. 19.00.07. Київ. 2005. 20 с.
24. Коваленко А. Б. Психологія розуміння творчих задач: дис... д-ра психол. наук: 19.00.01. Київ. 2000. С. 395.
25. Колесник І. М. Філософсько-антропологічні виміри психоаналітики К.-Г. Юнга та дзен-буддизму: порівняльний аналіз: автореф. дис... канд. філософ. наук: 09.00.04. Львів, 2010. 18 с.
26. Колісник О. В. Духовний потік психіки. *Соціальна психологія*. 2006. № 2 (16). С. 16–30.
27. Костюк Г. С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості. Про психологію розуміння. Київ: Рад. Школа. 1989. 608с.
28. Краєва, О. А. Основні теоретичні підходи вивчення ідентичності як міждисциплінарної проблеми сучасної науки. Раціогуманістичні студії: збірник наукових статей за матеріалами круглого столу 30 травня 2019 р. 2019. с. 149-162.
29. Курганської. Т. Травматичний досвід: техніки по роботі з цивільним населенням: метод. посіб. Київ: ТОВ «7БЦ». 2023. 292 с.
30. Кутішенко В. П., Ставицька С. О. Психологія розвитку та вікова психологія: Практикум: Навч. посіб. Каравела. 2009. 448с.
31. Лісовий, О. В. Соціокультурна самоідентифікація особистості : автореф. дис. ... канд. філософ. наук : 09.00.04. Київ, 2012. 23 с.
32. Ложкін Г. В., Васильченко-Деружко К. А., Благополуччя особистості в системі психологічного знання. *Габітус*. 2021. №24. Т. 2, С. 50-54. URL: [http://habitus.od.ua/journals/2021/24-2021/part\\_2/24-2-2021.pdf](http://habitus.od.ua/journals/2021/24-2021/part_2/24-2-2021.pdf)

- 33.Макарова Л. Л Особливості розвитку самосвідомості студентської молоді. *Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України*. К., 2005. Т.7. Вип.4. 324с.
- 34.Максименко С. Д. Метод дослідження особистості. *Практична психологія та соціальна робота*. 2004. №7. с. 1-6.
- 35.Мачинський О.В. До проблеми ідентифікації особистості. *Практична психологія та соціальна робота*. 2000. №7. С.28–30.
- 36.Мельничук І. М. Формування професійної ідентичності майбутніх фахівців як педагогічна проблема. *Науковий вісник Мукачівського державного університету. Серія «Педагогіка та психологія»*. 2015. №1. С. 92- 96.
- 37.Михальчишин Л. Становлення особистісної ідентичності в юнацькому віці. *Проблеми гуманітарних наук. Серія «Психологія»*. 2017. № 41. С. 111–126.
- 38.Панок В.Г.Психологія життєвого шляху особистості: монографія. Київ: Ніка-Центр. 2006. 280 с.
- 39.Панок В. Г., Титаренко Т. М., Чепелева Н. В., Рибалка В. К, Маценко В. А. Основи практичної психології: підручник для студ. вищ. навч. закл. Київ :Либідь. 2003. 536с.
- 40.Пахоль Б. Суб'єктивне та психологічне благополуччя: сучасні і класичні підходи, моделі та чинники. *Український психологічний журнал*. 2017. №1(3).
- 41.Пецкович С. Д. Структурно-динамічні характеристики саморозуміння в юнацькому віці. *Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України. Проблеми загальної, вікової та педагогічної психології*. Київ. 2006. Т.VIII, вип. 4. с. 279–286.
- 42.Піаже Ж. Мова та мислення дитини. *Серія: Філософія – Neoclassic*. С. 352.
- 43.Плескач Б. В. Особливості внутрішньоособистісних конфліктів у онкогематологічних хворих. *Вісник Харківського національного*



- педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія. 2016. № 53. С. 163–177.*
44. Поджинська о. О. Психологічні особливості становлення у студентів ціннісного компонента особистісної ідентичності : автореф. дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук. Київ, 2015. 22 с.
45. Раджабова С.Ш. Глибинно-психологічний підхід до проблеми ідентифікації. *Зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України*. Київ. 2006. Т. 8. Ч. 5. С. 289–295.
46. Романишина О. Я. Теоретичні і методичні основи формування професійної ідентичності майбутніх учителів засобами інформаційних технологій : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня докт. пед. наук : спец. 13.00.04. Вінниця, 2016. 40 с.
47. Саух Ю.П. Світоглядна позиція буддійської традиції в умовах глобалізації: автореф. дис...канд. філософ. наук: 09.00.11 . Київ. 2008. 18 с.
48. Свертілова Н.В. Диференційно-психологічний аналіз переживання образи : дис. ... канд. Одеса. 2017.
49. Середницька І. Я. До проблеми самовизначення особистості. *Наука і освіта*. 2006. № 5-6. С. 93-95.
50. Середницька І. Я. Психологічний аналіз кризи ідентичності у студентській молоді: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. О., 2005. 287 с.
51. Система електронного забезпечення навчання ЗНУ.  
URL: <https://moodle.znu.edu.ua/mod/resource/view.php?id=15307>
52. Скрипченко О. В., Долинська Л. В та ін. Вікова та педагогічна психологія: навч. Посібник. Київ: Просвіта. 2001. 413с.
53. СРСР. Нові незалежні держави.: Тема 38. СРСР. Нові незалежні держави. Підготовка до ЗНО - Освітній портал «Академія».  
URL: [http://zno.academia.in.ua/mod/book/view.php?id=3116#google\\_vignette](http://zno.academia.in.ua/mod/book/view.php?id=3116#google_vignette)

54. Стеценко В.І. Актуальні підходи для філософсько-релігійнознавчого осмислення буддизму. *Круглий стіл: філософія релігії*. 2012 №4.
55. Стояно О. О. Феномен самоідентифікації особистості у давньосхідній традиції. *Грані*. 2015. № 6. С. 27-32.  
URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Grani\\_2015\\_6\\_7](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Grani_2015_6_7)
56. Тороп К. С. Усвідомлення особистісного досвіду майбутніми педагогами як чинник формування їх професійної ідентичності: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Київ. 2008. 217 с.
57. Хоружий Г. Самоідентифікація особистості як соціально-психологічний процес. *Вісник Київського національного торговельно-економічного університету*. 2016. № 2. С. 5-15.  
URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vknteu\\_2016\\_2\\_2](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vknteu_2016_2_2).
58. Чаусова Т. В. Особливості самоідентифікації в системі післядипломної педагогічної освіти. *Вісник післядипломної освіти: зб. наук. пр.* Київ: Дорадо-Друк. 2016. Вип. 1(22). Ч. 2. 108 с. С. 86–91.
59. Чаусова Т. В., Брюховецька О. В., Формування комунікативної компетентності майбутнього педагога. *Вісник післядипломної роботи*. 2011. В. 3(16) С. 214-219.
60. Черемних К.О. Особистісна ідентифікація як механізм само-здійснення й життєтворчості. *Педагогіка і психологія*. 2009. № 2. С. 80–86.
61. Чуйко Г.В. Психологічне благополуччя і самореалізація особистості. УДК159.923.2:  
[http://psytir.org.ua/upload/journals/2.7/authors/2017/Chujko\\_Galyna\\_Vasyli\\_vna\\_Psyhologichne\\_blagopoluchchja\\_i\\_samorealizacija\\_osobystosti.pdf](http://psytir.org.ua/upload/journals/2.7/authors/2017/Chujko_Galyna_Vasyli_vna_Psyhologichne_blagopoluchchja_i_samorealizacija_osobystosti.pdf)
62. Шевеленкова Т.Д., Фесенко П.П. Психологічне благополуччя особистості. *Психологічна діагностика*. 2005. № 3. С. 95–129.
63. Шнейдер Л. Б. Професійна ідентичність: монографія.. 2001. 272 с.
64. Ямницький В.М. Розвиток життєтворчої активності особистості: теорія та експеримент: монографія. Одеса: ПНЦ АПН України. 2006. 362 с.

65. Яценко Т.С. Психологічні основи групової психокорекції: навчальний посібник. К. : Либідь. 1996. 264 с.
66. Berns R. Razvitiye YA-kontseptsii i vospitaniye. 1986. 420 s.
67. Breakwell G. M. Coping with threatened identities. 1986. 165 p.
68. Brickman P. Campbell D. T. Hedonic relativism and planning the good society. Adaptation level theory. New York. 1971. P. 287–302.
69. Burns D. Feeling good: the new mood therapy. New York. 1980.
70. Ellis A., Harper R. A guide to rational living. Los Angeles. 1974.
71. Grosz S., The Examined Life: how we lose and find ourselves. London: Vintage. 2014
72. Gilbert D., Stumbling on happiness. London. 2006.
73. Kahneman D. Well-Being : The Foundations of Hedonic Psychology. New York : Russell Sage Foundation Press, 1999. 608 p.
74. Kinsey A. C., Sexual Behavior In The Human Male. Allahabad. 810 p.
75. Maslow A. Toward a psychology of being (2nd ed.). New York: Van Nostrand. 1968
76. Rosen S., My Voice Will Go With You. The Teaching Tales of Milton H. Erickson. New York: W. W. Norton. 1982.
77. Ryff, C., Singer, B. Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and Psychosomatics*. 1996. №65. P.14–23.
78. Ryff C.D., Keyes C.L.M. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology*. 1995. T. 69. №. 4. P. 719–727.
79. Seligman M., Authentic happiness. New York. 2003.
80. Waterman A. S., Schwartz S.J., Conti R. The implications of two conceptions of happiness (hedonic enjoyment and eudaimonia) for the understanding of intrinsic motivation. *Journal of Happiness Studies*. 2008. № 9. P. 41-79.

## ДОДАТКИ

Додаток А

### Тест – опитувальник самоствавлення В.В. Століна

Інструкція: на кожне запитання опитувальника дайте відповідь «так (+)» або «ні (-)», залежно від того, стосується твердження Вас чи не стосується.

Текст опитувальника:

1. Думаю, що більшість моїх знайомих ставиться до мене із симпатією.
2. Мої слова не так вже часто розходяться зі справами.
3. Думаю, що багато хто бачить у мені щось подібне із собою.
4. Коли я намагаюся себе оцінити, я, насамперед, бачу свої недоліки.
5. Думаю, що як особистість я цілком можу бути привабливим для інших.
6. Коли я бачу себе очима люблячих мене людей, мене приємно вражає те, наскільки мій образ далекий від реальності.
7. Моє «Я» завжди мені цікаве.
8. Я вважаю, що іноді не гріх пожаліти самого себе.
9. У моєму житті є або були люди, з якими я був надзвичайно близький.
10. Власну повагу мені ще треба заслужити.
11. Бувало, і не раз, що я сам себе гостро ненавидів.
12. Я цілком довіряю своїм бажанням, які раптово виникають.
13. Я сам хотів багато в чому себе переробити.
14. Моє власне «Я» не здається мені чимось гідним глибокої уваги.
15. Я щиро хочу, щоб у мене в житті було все добре.
16. Якщо я і ставлюся до когось із докором, то, насамперед, до самого себе.

17. Випадковому знайомому я швидше за все покажуся приємною людиною.
18. Зазвичай я схвалюю свої плани і вчинки.
19. Власні недоліки виникають у мене щось на зразок презирства.
20. Якби я роздвоївся, то мені було б досить цікаво спілкуватися зі своїм двійником.
21. Негативні свої якості я відчуваю як сторонні, чужі мені.
22. Навряд чи хто-небудь зможе відчутти свою подібність із мною.
23. У мене достатньо здібностей і енергії втілити в життя задумане.
24. Часто я не без глузування жартую над собою.
25. Саме розумне, що може зробити людина у своєму житті – це підкоритися власній долі.
26. Стороння людина на перший погляд знайде в мені багато відразливого.
27. На жаль, якщо я і сказав щось, це не означає, що саме так я і буду чинити.
28. У дилемі «доцільне - гідне» я скоріше віддам перевагу першому.
29. Моє ставлення до самого себе можна назвати дружнім.
30. Бути поблажливим до власних недоліків цілком природньо.
31. Не бачу нічого корисного в тім, щоб докоряти собі за вже здійснені вчинки.
32. У мене не виходить бути для коханої людини цікавим тривалий час.
33. У глибині душі я б хотів, щоб зі мною відбулося щось катастрофічне.
34. Навряд чи я викликаю симпатії в більшості своїх знайомих.
35. Мені буває дуже приємно подивитися на себе очима людей, які мене люблять.

36. Коли в мене виникає яке – небудь бажання, я, насамперед запитую себе, чи розумно це.
37. Іноді мені здається, що якби якась мудра людина змогла побачити мене наскрізь, вона відразу зрозуміла б, яка я посередність.
38. Часом я сам собою захоплююся.
39. Можна сказати, що я ціную себе досить високо.
40. У глибині душі я ніяк не можу повірити, що я дійсно доросла людина.
41. Без сторонньої допомоги я мало що можу зробити.
42. Іноді я сам себе погано почуваю.
43. Мені дуже заважає нестача енергії.
44. Думаю, що інші, в цілому, оцінюють мене досить високо.
45. У моїй особистості є, напевно, щось таке, що здатне викликати в інших гостру ворожість.
46. Більшість серед моїх знайомих не розуміє мене так само серйозно.
47. Сам у себе досить часто викликаю роздратування.
48. Я цілком можу сказати, що поважаю себе.
49. Навіть мої негативні риси не здаються мені чужими.
50. Мені часто здається, що дорослі знають щось таке, що мені через мою молодість ніяк не вдається зрозуміти.
51. Загалом, мене влаштовує те, який я є.
52. Навряд чи мене можна любити по – справжньому.
53. Моїм мріям і планам не вистачає реалістичності.
54. Якби моє друге «Я» існувало, то для мене воно було б найкращим партнером у спілкуванні.

55. Думаю, що міг би знайти спільну мову з будь-якою розумною і освіченою людиною.
56. Те, що в мені відбувається, як правило, мені зрозуміло.
57. Мої переваги перебільшують мої недоліки.
58. Навряд чи знайдеться багато людей, які можуть звинуватити мене у відсутності совісті.
59. Коли зі мною трапляються неприємності, як правило, я говорю: «Так мені і треба!».
60. Я можу сказати, що, в цілому, я контролюю свою долю.
61. Дорослішаючи, я швидше втрачаю, ніж здобуваю.
62. Я цілком щиро відповідав на питання.

Підрахунок результатів за опитувальником самоствавлення В.В. Століна

Підрахуйте кількість співпадінь зі стандартними відповідями і порахуйте % співпадінь від загальної кількості відповідей за кожною шкалою. Впишіть отримані результати в таблицю.

1. Інтегральне позитивне самоствавлення :
  - а. «так» – 2, 5, 18, 23, 35, 39, 44, 48, 51, 55, 56, 57, 60;
  - б. «ні» – 6, 9, 13, 16, 32, 37, 40, 41, 42, 43, 45, 46, 47.
2. Повага до себе:
  - а. «так» – 2, 23, 53, 60;
  - б. «ні» – 8, 13, 25, 27, 33, 37, 40, 41, 42, 43.
3. Аутосимпатія:
  - а. «так» – 12, 18, 29, 30, 39, 48, 51, 57;
  - б. «ні» – 4, 9, 11, 16, 19, 24, 47, 59.

## 4. Ставлення інших:

- a. «так» – 1, 5, 15, 44, 58;
- b. «ні» – 3, 10, 26, 32, 34, 45, 46, 52.

## 5. Близькість до себе:

- a. «так» – 7, 17, 20, 35, 36, 55;
- b. «ні» – 14, 54.

## 6. Самовпевненість:

- a. «так» – 2, 23, 39, 44, 48;
- b. «ні» – 40, 41, 43.

## 7. Самоприйняття:

- a. «так» – 12, 18, 29, 49, 51, 57;
- b. «ні» – 21.

## 8. Самопослідовність:

- a. «так» – 60;
- b. «ні» – 25, 27, 33, 37, 38, 53.

## 9. Самозвинувачення:

- a. «так» – 3, 4, 9, 11, 16, 24, 47, 59;
- b. «ні» – –

## 10. Самоінтерес:

- a. «так» – 17, 20, 35, 54;
- b. «ні» – 32.

## 11. Саморозуміння:



а. «так» – 13, 56;

б. «ні» – 6, 8, 15, 42.

	Показник самоствавлення	%
1	Інтегральне позитивне самоствавлення	
2	Повага до себе	
3	Аутосимпатія	
4	Ставлення інших	
5	Близькість до себе	
6	Самовпевненість	
7	Самоприйняття	
8	Самопослідовність	
9	Самообвинувачення	
10	Самоінтерес	
11	Саморозуміння	

Високі показники самоствавлення юної особистості за рядом шкал свідчать про наявність відповідного рівня суб'єктивності учня при виборі і засвоєнні профілю навчання. Це стосується передусім таких шкал, як: самоінтерес (потреба і мотиви самоусвідомлення); саморозуміння (самопізнання); самопослідовність (саморегуляція); самовпевненість, самоприйняття, близькість до себе (самоорганізація); інтегральне позитивне самоствавлення, повага до себе, аутосимпатія (емоційні компоненти самосвідомості). Деяко деструктивними можна вважати низькі результати тестування за усіма

шкалами і особливо за такою шкалою, як ставлення інших, та високі результати тестування за такою шкалою, як самозвинувачення.

Проте, постає питання про розвиток саме профільної рефлексивної готовності, тобто такої, що пов'язана з профільною самоідентифікацією юної особистості, зі здатністю учня самовизначити свої особистісні якості, у порівнянні з тими якостями, що є профільно і професійно значущими. Така здатність формується в умовах спеціального рефлексивного тренінгу, а у житті самої юної особистості – в умовах тих актів рефлексії, що здійснюється спонтанно або цілеспрямовано самою юною особистістю.

### Методика «Особистісний диференціал» (за В.Б. Шапарь)

Мета: визначення особистісних властивостей.

Інструкція: оцініть себе за такими рисами особистості (позначаючи їх вираженість оцінками: 1,2,3):

№	Характеристика фактора	Оцінка в балах	Характеристика фактора
1	Привабливий	3 2 1 0 1 2 3	Непривабливий
2	Слабкий	3 2 1 0 1 2 3	Сильний
3	Говіркий	3 2 1 0 1 2 3	Мовчазний
4	Безвідповідальний	3 2 1 0 1 2 3	Відповідальний
5	Упертий	3 2 1 0 1 2 3	Поступливий
6	Замкнутий	3 2 1 0 1 2 3	Відкритий
7	Добрий	3 2 1 0 1 2 3	Егоїстичний
8	Залежний	3 2 1 0 1 2 3	Незалежний
9	Діяльний	3 2 1 0 1 2 3	Пасивний
10	Черствий	3 2 1 0 1 2 3	Чуйний
11	Рішучий	3 2 1 0 1 2 3	Нерішучий
12	Апатичний	3 2 1 0 1 2 3	Енергійний
13	Справедливий	3 2 1 0 1 2 3	Несправедливий
14	Розслаблений	3 2 1 0 1 2 3	Напружений
15	Метушливий	3 2 1 0 1 2 3	Спокійний

16	Ворожий	3 2 1 0 1 2 3	Дружелюбний
17	Упевнений	3 2 1 0 1 2 3	Невпевнений
18	Самотній	3 2 1 0 1 2 3	Комунікабельний
19	Чесний	3 2 1 0 1 2 3	Нещирий
20	Несамостійний	3 2 1 0 1 2 3	Самостійний
21	Дратівливий	3 2 1 0 1 2 3	Товстошкірий

## Ключ

№	Фактор	Характеристика фактора	Оцінка в балах	Характеристика фактора
1	О	Привабливий	+3 +2 +1 -0 -1 -2 -3	Непривабливий
2	С	Слабкий	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3	Сильний
3	А	Говіркий	+3 +2 +1 0 -1 -2 -3	Мовчазний
4	О	Безвідповідальний	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3	Відповідальний
5	С	Упертий	+3 +2 +1 0 -1 -2 -3	Поступливий
6	А	Замкнутий	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3	Відкритий
7	О	Добрий	+3 +2 +1 0 -1 -2 -3	Егоїстичний
8	С	Залежний	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3	Незалежний
9	А	Діяльний	+3 +2 +1 0 -1 -2 -3	Пасивний
10	О	Черствий	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3	Чуйний
11	С	Рішучий	+3 +2 +1 0 -1 -2 -3	Нерішучий
12	А	Апатичний	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3	Енергійний

13	О	Справедливий	+3 +2 +1 0 -1 -2 -3	Несправедливий
14	С	Розслаблений	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3	Напружений
15	А	Метушливий	+3 +2 +1 0 -1 -2 -3	Спокійний
16	О	Ворожий	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3	Дружелюбний
17	С	Упевнений	+3 +2 +1 0 -1 -2 -3	Непевнений
18	А	Самотній	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3	Комунікабельний
19	О	Чесний	+3 +2 +1 0 -1 -2 -3	Нещирий
20	С	Несамостійний	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3	Самостійний
21	А	Дратівливий	+3 +2 +1 0 -1 -2 -3	Товстошкірий

Інтерпретація результатів:

**Фактор оцінки «О»:**

Високі значення цього фактора свідчать про те, що досліджуваний сприймає себе як особистість, оцінює себе як носія позитивних, соціально бажаних характеристик, задоволений собою.

Низькі значення вказують на критичне ставлення людини до самої себе, на незадоволеність власною поведінкою, рівнем досягнень, на недостатній рівень домагань і рівень прийняття самого себе.

Особливо низькі значення цього фактора в самооцінці свідчать про можливі невротичні проблеми, що пов'язані з відчуттям малої цінності власної особистості.

**Фактор сили «С» свідчить про розвиненість вольових якостей особистості:**

Високі значення говорять про незалежність особистості, схильності розраховувати на власні сили у складних ситуаціях.

Низькі значення свідчать про недостатній самоконтроль, нездатність дотримуватися прийнятої лінії поведінки, залежність від зовнішніх обставин чи оцінки.

Особливо низькі значення свідчать про астенічність та тривожність.

**Фактор активності «А»** інтерпретують як показник екстравертованості особистості:

Позитивні значення вказують на високу активність, комунікабельність, імпульсивність.

Негативні – на інтровертованість, пасивність, спокійні емоційні реагування.

**Діагностика внутрішньоособистісних конфліктів (суперечливого поєднання особистісних рис) на основі методологічних підходів Л. М. Собчик та В. В. Рибалка**

Інструкція:

Нижче наведено низку досить особистих питань стосовно деяких подій минулого, відносин з батьками та характеру. На запитання необхідно відповідати «Так» (+) або «Ні» (-), ставлячи позначення «+» або «-» навпроти питання. Також, в анкеті є питання, в яких потрібно вибрати з кількох альтернатив і наголосити на тому, що Вам найбільше підходить.

1. У мене є брат(и), сестри(и).
2. Я волію відпочивати з друзями у веселій дружній компанії.
3. Мені важко підтримувати розмову з людьми, з якими я тільки познайомився.
4. Я скромна людина.
5. Я думаю, що мої батьки (або один з них) незадоволені мною.
6. Я легко дратуюсь, але легко і заспокоююсь.
7. Люди вважають мене емоційною людиною.
8. Я весела і життєрадісна людина.
9. Коли я перебуваю серед людей, мені важко підібрати тему для розмови.
10. Мій батько був зі мною досить суворий.
11. Я дуже соціальний і мені важливо, щоб мою думку поділяли.
12. Іноді мене відвідують думки про те, що я не заслуговую на те, щоб мене любили.

13. Для близьких мені людей я готовий(а) жертвувати своїми інтересами.
14. У суперечці я зазвичай більш логічний(а), ніж інша людина.
15. Мені досить добре знайоме відчуття, коли я відчуваю себе скривдженим і не можу кривднику висловити своє обурення.
16. Мені подобається солдатська служба.
17. Якщо малознайома людина заводить зі мною розмову, то я, як правило, всю ініціативу спілкування віддаю йому.
18. У дитинстві я жив(ла) з одним із батьків (батьки посварилися, розлучилися...).
19. У моїй сім'ї були бійки, коли батько бив матір.
20. Чи намагатиметеся Ви переконувати свого знайомого з тих чи інших питань, якщо розумієте, що він помиляється?
21. На публічну образу я реаую рішучими діями.
22. У відносинах з іншими людьми я більш схильний (схильна): поступатися або домовлятися про взаємні інтереси (зазначте, що Вам ближче).
23. Часом я буваю сповнений(а) енергії.
24. Неухильне дотримання всіх інструкцій та вказівок – частина мого життєвого стилю.
25. Для мене дуже важливо, щоб моя поведінка відповідала образу, який як мені здається, є правильним та позитивним.
26. Щоразу під час розмови я часто для себе вирішую питання – «пускати» чи не «пускати» свого співрозмовника у «свій внутрішній світ».
27. У ранньому дитинстві мої рідні батьки покинули мене.
28. У дитинстві я бачив свого батька сильно п'яним.



29. Насамперед я всі свої зусилля спрямовую на те, щоб бути успішною та процвітаючою особистістю.
30. Своє майбутнє бачу оптимістично.
31. Я перебуваю в напружених стосунках з моїм батьком, але мене трохи підтримує моя мати.
32. Більшість часу я почуваюся самотнім(ьою), навіть, перебуваючи серед людей.
33. У мене є людина з якими я ділюся своїми найпотаємнішими думками і хвилюваннями.
34. Я досить активний(а), хороший оповідач(ка) і в компаніях, як правило, в центрі.
35. Я люблю перебувати в центрі уваги.
36. У дитинстві мені здавалося, що моя мама холодно ставиться до мене.
37. Буває, коли мене хвалять, мені здається, що я цього не заслужив.
38. У мене часто пригнічений настрій.
39. Часто я почуваюся, як порохова бочка, готова вибухнути.
40. Іноді я відчуваю ненависть до членів сім'ї, яких зазвичай люблю.
41. Мені здається, що я «схожусь» з людьми так само легко, як і інші.
42. Я охоче беру на себе обов'язки лідера.
43. Завдану мені образу я досить швидко забуваю.
44. Мені здається, що немає такої людини, яка б розуміла мене.
45. Я незадоволений своїм батьком, матір'ю, обома батьками (потрібне підкресліть або поставте знак заперечення).

46. При думці про батьків, я згадую, що мій батько говорив, що незадоволений мною, не схвалював мої свідомі рішення чи вчинки.
47. Іноді я впевнений(а) у своїй марності.
48. Чи сильно Ви переживаєте, якщо проблеми сталися у Ваших друзів?
49. Досить часто, я погано засинаю через те, що в голові крутяться тривожні думки.
50. Для мене дуже важливо знайти такий вихід із скрутної ситуації, який дозволяє зберегти почуття власної гідності.
51. Буває, мені здається, ніби мої знайомі влаштували якусь змову проти мене.
52. У моєму минулому були передчасні втрати близьких мені людей.
53. Мені властиво відчувати себе винним у абсолютно нешкідливих ситуаціях. Наприклад, коли знайомий занадто зайнятий і не може зі мною поговорити чи коли у друзів якісь проблеми.
54. Якщо хтось дратує мене, готовий(а) сказати йому все, що про нього думаю.
55. Чи траплялося Вам іноді швидко заплакати?
56. Іноді мені здавалося, що моя мама не любить мене.
57. Мені властиво тужити за своїми близькими людьми (наприклад, коли я їду на якийсь час у відрядження, вони кудись їдуть, або коли діти створюють свої сім'ї та їдуть із «батьківської» сім'ї).
58. Мені здається, що не можу висловлювати свої емоції.
59. Мої рідні поводяться зі мною як з дитиною, а не як з дорослою.
60. Я волію не розмовляти з людьми, поки вони самі не звернуться до мене.
61. Чи знайома Вам ситуація, коли в голові крутиться одна і та ж неприємна або небезпечна думка, яку доводиться зусиллям волі проганяти з голови.

62. Я буваю так сердитий, що мені хочеться троцтити все навколо.

63. Мої батьки були дуже уважні до мене, намагалися виконувати мої бажання.

64. Я незвичайна людина.

65. Якщо справа, якій я віддавав(ла) сили та час, не вийшло я почуваюся втомленим(ою) і спустошеним(ою).

Обчислення результатів.

Для обчислення результатів за шкалами використовується ключі наведені в таблиці 1. Якщо відповідь опитаного на певне запитання співпадає з відповіддю на запитання в таблиці – привласнюється один (1) бал. Набрані опитаним бали за шкалою додаються та співставляються з робочими нормативними значеннями (таблиця 2). При відповіді на запитання №45 один бал привласнюється коли опитаний невдоволений кимось з батьків або обома. Інші запитання в яких вибір потрібно було підкреслити №1 та №22 не ввійшли до складу жодної зі шкал.

**Методика «Хто Я?» (М.Кун, Т. Макпартленд; модифікація  
Т.В.Румянцевої)**

**Призначення:** методика використовується для вивчення змістовних характеристик особистості. Питання «Хто Я?» пов'язано з характеристиками сприйняття самого себе, тобто з образом «Я» чи «Я» концепцією.

**Інструкція:** “За 12 хвилин вам потрібно дати якомога більше відповідей на одне питання, яке пов'язане особисто з вами «Хто Я?». Намагайтеся надати найбільше відповідей. Кожну нову відповідь починайте писати з нового рядка, залишаючи на аркуші місце зліва. Ви можете відповідати так, як забажаєте, фіксуйте всі відповіді, які приходять на думку оскільки в цьому завданні немає правильних і неправильних відповідей.

Також важливо помічати які емоційні реакції у вас виникають під час виконання завдання, «важко чи легко було відповісти на це питання».

***Опрацювання результатів.***

***1 етап: кількісний аналіз***

Після закінчення клієнту пропонують: “Пронумеруйте всі записані відповіді - характеристики. Зліва від кожної відповіді поставте порядковий номер, а тепер оцініть кожну свою характеристику за шкалою:

«+» – позначка плюс ставити, якщо характеристика в цілому вам подобається;

«-» – позначка мінус - якщо в цілому характеристика вам особисто не подобається;

«+» – позначка плюс-мінус - якщо характеристика вам подобається і не подобається одночасно;

«?» – позначка питання – якщо на даний момент часу ви не знаєте, як ви ставитесь до цієї характеристики, ви ще не маєте визначеної оцінки для цієї відповіді.

Позначки своєї оцінки необхідно ставити зліва від відповідей. У вас можуть бути оцінки для всіх позначок, а також лише однієї чи двох-трьох.

Після того як будуть оцінені всі відповіді, необхідно підвести підсумки: «скільки всього отримали відповідей, скільки відповідей з кожною позначкою».

## ***2 етап: якісна інтерпретація***

самооцінка ідентичності виявляється в результаті аналізу співвідношення кількості відповідей з позначками «+» та «-».

Самооцінка є адекватною, якщо співвідношення позитивно оцінених якостей щодо негативно оцінених («+» до «-») складає 65% - 80% на 35% - 20%.

Самооцінка неадекватно завищена, якщо співвідношення («+» до «-») 85% - 100%, тобто людина відмічає, що вона немає недоліків, чи вони складають лише 15% від загальної кількості.

Самооцінка неадекватно занижена, якщо співвідношення «-» до «+» складає 50%, тобто людина вважає, що в неї немає достоїнств, чи їх кількість сягає лише 50% від загальної кількості характеристик..

Самооцінка є нестійкою при співвідношенні позитивно оцінених і негативно оцінених якостей («+» до «-») 50% - 55%. Така ситуація не може тривати довго, вона є дискомфортною.

Використання позначки «+», «-» говорить про здатність людини розглядати те чи інше явище з двох протилежних сторін, про ступінь її врівноваженості, «зваженості» її позиції відносно емоційно значущих явищ.

Умовно можна виокремити три типи особливостей:

- емоційно-полярний: до цього типу відносять обстежуваних, які оцінили свої ідентифікаційні характеристики тільки, як «подобаються», «не подобаються» і зовсім не використовували позначку «+» та «-». Для таких людей характерний максималізм в оцінках, емоційні перепади. Вони, як правило, легко виявляють емоції, їх стосунки сильно залежать лише від того чи подобається їм інший чи ні.
- врівноважений: ці люди, порівняно з попереднім типом, володіють більшою стійкістю до стресів, вони швидше долають конфліктні ситуації, вміють підтримувати конструктивні стосунки з різними людьми, і тими, хто їм в цілому подобається і тими, хто не викликає симпатій. Вони більш терпимі до недоліків інших. До цієї групи відносять обстежуваних, котрі використовували позначку «+» та «-» у 10% - 20% відповідей.
- до третього типу відносять людей, котрі мали сумніви щодо оцінювання власних якостей у 30%-40% відповідей. Така кількість позначок «+» та «-» може бути у індивіда, який переживає життєву кризу, а також свідчить про нерішучість, як особистісну рису.

Використання позначки «?» говорить про здатність людини переносити ситуацію внутрішньої невизначеності, а це є непрямим показником здатності і готовності до самозмінювання. Ця позначка дуже рідко використовується, одну чи дві позначки використовують лише 20% обстежуваних. Наявність трьох і більше символів «?» свідчать про наявність кризових переживань у людини.

В цілому використання позначок «+» та «-» та «?» є сприятливою ознакою позитивної динаміки консультативного процесу. Такі клієнти, як правило швидше переходять на рівень самостійного розв'язання власних проблем.

Особливості статевої ідентичності виявляється в тому, як людина її позначає, на якому місці загального списку знаходяться характеристики статевої належності. Позначення своєї статі може бути відсутнім, непрямим і прямим.

Пряме визначення статі – людини вказує на власну статеву приналежність конкретними словами з певним емоційним наповненням. Виходячи з цього, можна визначити чотири форми прямого позначення статі: нейтральне, відчужене, емоційно -позитивне, емоційно - негативне.

### *Форми прямого позначення статі.*

<b>Форми позначення</b>	<b>Приклади</b>	<b>Інтерпретація</b>
нейтральне	чоловік, жінка	Рефлексивна позиція
відчужене	людина чоловічої статі, особа жіночої статі	Іронія, ознака критичного ставлення до власної статевої ідентичності
емоційно-позитивне	красива дівчина, веселий хлопець, рокова жінка	Ознака прийняття своєї привабливості
емоційно-негативне	звичайний хлопець, некрасива дівчина	Ознака критичного ставлення до статевої ідентичності, внутрішнє неблагополуччя

Наявність прямого позначення статевої ідентичності свідчить, що сфера психосексуальності в цілому і порівняння себе з іншими представниками такої ж статі приймається особистістю є важливою темою самоусвідомлення. Непряме позначення статі – людина не вказує прямо на свою стеву

приналежність, але вона виявляється в соціальних ролях (чоловічих і жіночих), які індивід вважає своїми, чи через закінчення слів. Непряме позначення теж має емоційне наповнення.

***Непрямі способи позначення статі.***

Способи позначення	Приклади позначення	ідентичності
	чоловічі ролі	жіночі ролі
Соціальні ролі	друг, приятель, син, батько, студент	подруга, дочка, мати, студентка
через закінчення	добрий, вмільий, я пішов	добра, вміла,

Наявність непрямого позначення ідентичності говорить про знання специфіки репертуару певної статево рольової поведінки, який може бути:

1. широким (вказано багато ролей);
2. вузьким (вказано одну або дві ролі) .

Якщо обстежуваний демонструє і пряме, і непряме емоційно-позитивне позначення власної статі, це свідчить про сформованість позитивної статевої ідентичності, можливості різноманітної рольової поведінки, прийняття своєї привабливості як представника статі, дозволяє прогнозувати успішність в установленні і підтримці партнерських контактів з іншими людьми.

Відсутність позначення статі в ідентифікаційних характеристиках констатують, коли всі відповіді надаються через фразу «Я людина, котра...»

Причини цього можуть бути наступними:



1. відсутність цілісного уявлення про статево рольову поведінку на даний момент часу (недостатньо розвинена рефлексія, знання);
2. уникнення розглядати свої статево-рольові особливості через травматичність цієї теми (наприклад витіснення негативного результату порівняння себе з іншими представниками статі);
3. несформованість статевої ідентичності, кризи ідентичності в цілому.

Аналізуючи статево ідентичність, важливо враховувати на якому місці розташовані характеристики на початку списку, в середині чи наприкінці. Це говорить про актуальність теми, значущості категорії статті для людської самосвідомості (чим ближче до початку списку, тим важливіша і більш усвідомлена категорія ідентичності).

Прояви рефлексії виявляються в кількості відповідей і легкості - важкості виконання тесту. Людина з розвинутою рефлексією швидко знаходять відповіді і записують більше характеристик, які індивід з несформованим уявленням про себе чи скритна людина. Людині, яка не часто замислюється над своїм життям, складно відповідати на питання тесту, вона записує характеристики після деяких роздумів.

Про низький рівень розвитку рефлексії говоримо, якщо обстежуваний за 12 хвилин записано одну або дві відповіді. Важливо встановити, чи він не знає, що можна ще написати, чи він не хоче писати через свою скритність. Про достатньо високий рівень рефлексії свідчать більше 15 різних відповідей на питання «Хто Я?».

Часові аспекти ідентичності вивчаються виходячи з посилення, що успішність взаємодії людини з оточуючими передбачає відносну послідовність минулого, теперішнього, майбутнього часу (на основі аналізу закінчень дієслів).

Наявність ідентифікаційних характеристик відповідним всім часовим режимам говорить про часову інтегрованість особистості. Особливо потрібно

звернути увагу на наявність самоописання показників перспективної ідентичності чи перспективного «Я», тобто ідентифікаційних характеристик, що пов'язані з перспективами, побажаннями, мріями, які відносяться до різних галузей життя.

Присутність цілей, життєвих перспектив відіграє важливу роль для характеристики внутрішнього світу особистості в цілому, виконує екзистенційну і цільову функцію. Важливою ознакою особистісної зрілості є не просто наявність планів на майбутнє, а певна врівноваженість між спрямованістю на майбутнє і прийняттям, задоволеністю теперішнім.

Переважає більшість в самоописаннях дієслів минулого часу говорить про незадоволеність теперішнім і бажання повернутися в минуле через більшу його привабливість чи травматичність (якщо психологічна травма залишається актуальною).

Домінування дієслів майбутньої форми говорить про невпевненість у собі, прагнення людини втекти від проблем сьогодення через недостатню реалізованість в теперішньому часі. Переважає більшість дієслів теперішньої форми демонструє активність і усвідомленість дій людини.

Для консультування з питань сім'ї і шлюбу найбільш важливо, як віддзеркалюється тема сім'ї та подружніх стосунків в ідентифікаційних характеристиках, як представлені сімейні ролі, як вони оцінені людиною. Однією з основних ознак готовності до шлюбу є присутність в самоописаних майбутніх сімейних ролей і функцій: «я буду доброю матір'ю», «я буду гарним батьком», «я буду робити все заради сім'ї» і т.д. Ознакою сімейного неблагополуччя є ситуація, коли заміжня жінка чи одружений чоловік не позначає свої реальні, сімейні, подружні ролі і функції.

Питання «Хто Я?» логічно пов'язане з характеристиками образу «Я» людини (чи «Я» - концепцією). Відповідаючи на це питання, особистість вказує свої соціальні ролі і характеристики – визначення, з якими вона себе

співвідносить, ідентифікує, тобто людина описує значущі соціальні статуси і якості, котрі, на його думку, пов'язані з ним. Таким чином співвідношення соціальних ролей і індивідуальних характеристик говорить на скільки клієнт усвідомлює і приймає свою індивідуальність, наскільки йому важливо належати до тієї чи іншої групи людей.

Відсутність в самоописаннях індивідуальних характеристик (показники рефлексивної, комунікативної, фізичної, матеріальної, діяльної ідентичностей) і при великій кількості соціальних ролей («студент», «виборець», «член сім'ї», «українець» і т.д.) може говорити про недостатню впевненість в собі, про страх саморозкриття, виражену тенденцію до захисту.

Відсутність соціальних ролей і велика кількість індивідуальних характеристик свідчить про яскраво виражену індивідуальність та ускладнення у виконанні правил, які властиві певним соціальним ролям. Також відсутність соціальних ролей говорить про ідентифікаційну кризу та інфантильність особистості.

За співвідношенням соціальних ролей та індивідуальних характеристик стоїть питання про співвідношення особистісної та групової ідентичностей. Особистісну ідентичність розуміють, як набір характеристик, які роблять людину подібну до самої себе і відокремлюють від інших, соціальна ідентичність трактується в термінах групового членства приналежності до великої чи малої групи людей.

Соціальна ідентичність переважає у випадку, коли у людини спостерігається високий рівень визначеності схеми «ми – інші», низький рівень визначеності «Я-інші». Особистісна ідентичність домінує у людей з високим рівнем визначеності схеми «Я-інші».

Успішно встановлювати, підтримувати партнерські стосунки може лише людина, яка чітко знає свої соціальні ролі і приймає свої індивідуальні характеристики. Тому задачею сімейного консультування є допомогти клієнту

усвідомити і прийняти особливості його соціальної і особистісної ідентичностей.

Аналіз сфер життя. Умовно можна відокремити шість сфер життя які можуть бути представлені в ідентифікаційних характеристиках:

- сім'я (родинні, дитячо-батьківські, подружні стосунки, відповідні ролі);
- робота (ділові взаємостосунки. професійні ролі);
- навчання (потреба і необхідність отримувати нові знання, здатність змінюватися);
- дозвілля (структурування часу, ресурси, інтереси);
- сфера інтимно-особистісних стосунків ( дружні, любовні стосунки);
- відпочинок (ресурси, здоров'я);

Усі ідентифікаційні характеристики можна розподілити за запропонованими сферами. Після цього співвіднести нарікання клієнта, сформульований ним запит з розподілом характеристик ідентичності за сферами: зробити висновок про представленість сфери, яка відповідає наріканням, в самоописанні, як оцінює ці характеристики клієнт.

Вважають, що характеристики людини записані на початку переліку, в найбільшій мірі актуалізовані у її свідомості, є найбільш усвідомлені і значущими для суб'єкта. Невідповідність теми скарги та запиту тій сфері, яка найбільш представлена в самоописанні, говорить про недостатньо глибоке саморозуміння клієнта чи про те, що він не одразу вирішив розповісти, що його дійсно бентежить.

Аналіз фізичної ідентичності. Фізична ідентичність включає в себе описання своїх фізичних даних, в тому числі описання зовнішності, проявів хвороб, шкідливі звички. Позначення своєї фізичної ідентичності безпосередньо пов'язане з розширенням людиною меж усвідомленого

внутрішнього світу, оскільки межі між «Я» і «не – Я», в першу чергу, проходить по фізичних границях власного тіла. Саме усвідомлення свого тіла є провідним фактором в системі самосвідомості людини. Розширення і збагачення «образу Я» в процесі особистісного розвитку тісно пов'язане з рефлексією власних емоційних переживань і тілесних відчуттів.

Діяльна ідентичність включає в себе позначення занять, захоплень, а також самооцінку навичок, умінь, знань і досягнень. Ідентифікація свого «діяльного Я» пов'язана зі здатністю сконцентруватися на собі, стриманістю, виваженістю вчинків, а також з дипломатичністю, умінням працювати зі своєю тривогою, напругою, зберігати емоційну стійкість, тобто є віддзеркаленням сукупності емоційно-вольових і комунікативних здібностей, особливостей взаємодії.

Аналіз психолінгвістичного аспекту ідентичності включає визначення в самоописанні домінуючих частин мовлення і змістовного аспекту самоідентифікації.

частина мови	інтерпретація домінування	інтерпретація відсутності (або невелика кількість)
іменник	потреба людини у визначеності і незмінності	недостатня відповідальність
прикметник	демонстративність, емоційність	слабка диференційованість ідентичності
дієслова	активність, самостійність	недостатня впевненість в собі, людина недооцінює свої ефективності

Гармонійний тип лінгвістичного самоописання характеризується використанням приблизно рівної кількості іменників, прикметників та дієслів.

Валентність ідентичності – це переважаючий емоційно-оцінюючий тон ідентифікаційних характеристик в самоописанні клієнта (цю оцінку здійснює сам спеціаліст). Різниця загального знаку емоційно - оціночного тону ідентифікаційних характеристик визначає різноманітні види валентності ідентичності:

1. негативна – переважають в цілому негативні категорії, найбільше описані недоліки, проблеми ідентифікації («некрасивий», «дратівлива», «не знаю, що сказати про себе»);
2. нейтральна – спостерігається або рівновага між позитивними і негативними самоідентифікаціями, або людина не виявляє чітко певного емоційного тону (наприклад, йде формальний перелік ролей «син», «студент», «спортсмен»);
3. позитивна – позитивні ідентифікаційні характеристики переважають над негативними («весела», «добрий», «розумна»);
4. Завищена – практично відсутні негативні самоідентифікації, або на питання «Хто - Я?» представлені відповіді переважаючого ступеню («Я краще всіх», «Я супер»).

Позитивна валентність може бути ознакою адаптивного стану ідентичності, тому що пов'язано з наполегливістю у досягненні мети, точністю, відповідальністю, діловою спрямованістю, соціальною сміливістю, активністю, впевненістю в собі. Інші три види валентності характеризують не адаптивні стани ідентичності. Вони пов'язані з імпульсивністю, тривожністю, репресивністю, вразливістю, невпевненістю в собі, стриманістю, сором'язливістю.

Дані психологічного аналізу, проведеного спеціалістом, порівнюють з результатами самооцінювання клієнта. Можна умовно знайти відповідність між знаком емоційно - оціночного тону ідентифікаційних характеристик і видом самооцінки ідентичності, яка говорить про використання людиною, яка

виконує методику «Хто - Я?», типових для інших людей критерії емоційної оцінки особистісних характеристик (наприклад якість «добре» оцінено як «+»). Така картина є надійним прогностичним знаком здатності особистості адекватно розуміти інших людей. Наявність розходжень між знаком емоційно -оціночного тону ідентифікаційних характеристик та видом самооцінки ідентичності (наприклад, якість «добрий» оцінено як «-») свідчить про існування у клієнта особливої системи емоційної оцінки особистісних характеристик, котра заважає встановленню контактів і взаєморозумінню інших.

Відповідальність видів валентності і самооцінки.

види валентності ідентичності	види самооцінки ідентичності
негативна	неадекватно занижена
нейтральна	нестійка
позитивна	адекватна
завищена	неадекватно завищена

Оцінка рівня диференційованості ідентичності. В якості кількісної оцінки рівня диференційованості ідентичності число, яке відображає загальну кількість показників ідентичності в самооцінюванні. Число категорій, використаних різними людьми знаходиться в діапазоні від 1 до 14.

Високий рівень диференційованості (9 - 14 показників) пов'язаний з такими особливостями особистості, як комунікабельність, впевненість в собі, орієнтація на власний внутрішній світ, високий рівень соціальної компетенції і самоконтроль.

Низький рівень диференційованості (1-3 показники) говорить про кризу ідентичності, пов'язаний з закритістю, тривожністю, невпевненістю в собі, труднощами з самоконтролем.

Шкала аналізу ідентифікаційних характеристик включає в себе 24 показники котрі, об'єднуючись, утворюють сім узагальнених показників компонентів ідентичності.

1. «Соціальне Я» містить сім показників:
  1. пряме позначення статті («юнак», «жінка», «хлопчик»);
  2. сексуальна роль («коханець», «коханка», «Дон Жуан», «Амазонка»);
  3. учбово - професійна соціальна позиція («студент», «навчаюсь в інституті», «лікар», «спеціаліст»);
  4. сімейна приналежність, яка виявляється через позначення сімейної ролі («дочка», «син», «брат», «жінка») або, вказуючи на родинні стосунки («люблю рідних», «в мене багато родичів»);
  5. етнічно - регіональна ідентичність включає в себе етнічну ідентичність, громадянство («українець», «татарин», «росіянин») і локальну місцеву ідентичність («з Києва», «львів'янка», «сибірчак»);
  6. світоглядна ідентичність: конфесійна, політична приналежність («християнин», «мусульманин», «віруючий», «ліберал»);
  7. групова приналежність: сприйняття себе членом будь-якої групи людей («колекціонер», «член спілки»).
2. «Комунікативне Я» містить два показники:
  1. дружба, чи коло знайомих, сприйняття себе членом групи друзів («друг», «в мене багато друзів»);
  2. спілкування, чи суб'єкт спілкування, особливості і оцінка взаємодії з людьми («сходжу в гості», «люблю спілкуватися», «вмію вислухати»).



3. «Матеріальне Я» розкривається в декількох аспектах:

1. описання своєї власності («маю квартиру, велосипед, одяг»); оцінку своєї забезпеченості, ставлення до матеріальних благ («бідний», «багатий», «люблю гроші», «забезпечений»);
2. ставлення до зовнішнього середовища («люблю море», «не люблю погану погоду»).

4. «Фізичне Я» містить наступні аспекти:

1. суб'єктивне описання своїх фізичних даних, зовнішності, описання зовнішності, проявів хвороби, місце розташування («блондинка», «зріст», «вік», «живу у гуртожитку»);
2. фактичне описання своїх фізичних даних, описання зовнішності, проявів хвороби, місце розташування («блондинка», «зріст», «вік», «живу у гуртожитку»);
3. пристрасті в їжі, шкідливі звички.

5. «Діяльне Я» оцінюється через два показники:

1. заняття, діяльність, інтереси, захоплення («люблю розв'язувати задачі», «досвід був в Болгарії»);
2. самооцінка здібностей до діяльності, навичок, умінь, знань, компетенції, досягнень («добре плаваю», «розумний», «працездатний», «знаю англійську мову»).

6. «Перспективне Я» складається з дев'яти показників:

1. професійна перспектива: побажання, наміри, мрії, пов'язані з учбово-професійною сферою («майбутній водій», «буду добрим вчителем»);
2. сімейна перспектива: побажання, наміри, мрії, пов'язані з сімейним статусом («будуть діти, «майбутня мама»);

3. групова перспектива: побажання, наміри, мрії пов'язані з груповою приналежністю («планую стати спортсменом», «вступити до партії»);
  4. комунікативна перспектива: побажання, наміри, мрії пов'язані з друзями, спілкуванням;
  5. матеріальна перспектива: побажання, наміри, мрії, пов'язані з матеріальною сферою («отримаю спадок», «заробити на квартиру»);
  6. фізична перспектива: побажання, наміри, мрії пов'язані з психофізичними даними («буду турбуватися про здоров'я», «хочу бути накачаним»);
  7. діяльна перспектива: побажання, наміри, мрії пов'язані з інтересами, захопленнями, конкретними заняттями («буду більше читати») і досягненнями певних результатів («досконало вивчу мову»);
  8. персональна перспектива: побажання, наміри, мрії пов'язані з персональними особливостями – особистісними якостями, поведінкою – («хочу бути веселим, спокійним»);
  9. оцінка прагнень («багато хочу», «людина, яка прагне»).
7. «Рефлексивне Я» містить два показники:
1. персональна ідентичність: особистісні якості, особливості характеру, описання індивідуального стилю поведінки («добрий», «відвертий», «іноді вередливий» і т.д.); персональні характеристики (прізвисько, гороскоп, ім'я і т.д.); емоційне ставлення до себе («Я супер», «Я кльовий»).
  2. глобальне, екзистенційне «Я»: ствердження, які глобальні і які недостатньо виявляють відмінності між людьми («людина розумна», «моя сутність»);

3. ситуативний стан: стан в якому знаходиться людина в даний момент («голодний», «закоханий», «втомлений», «нервуюсь»).

## Відповіді респондентів за тестом Куна «Хто Я?»

- + 1. Людина
  - + 2. Студент
  - + 3. Турист
  - + 4. Тверезість
  - + 5. Цілеспрямованість
  - + 6. Правий
  - + 7. Раціональний
  - + 8. Син
  - + 9. Брат
  - ? 10. Програміст
  - + 11. Людина зацікавлена в науці
  - + 12. Людина з математичним складом розуму
  - + 13. Любитель смачно поїсти
  - + 14. Мрійник
  - + 15. фотограф
- Загалом 153 "+" - 143 "?" - 13 "-" - 0

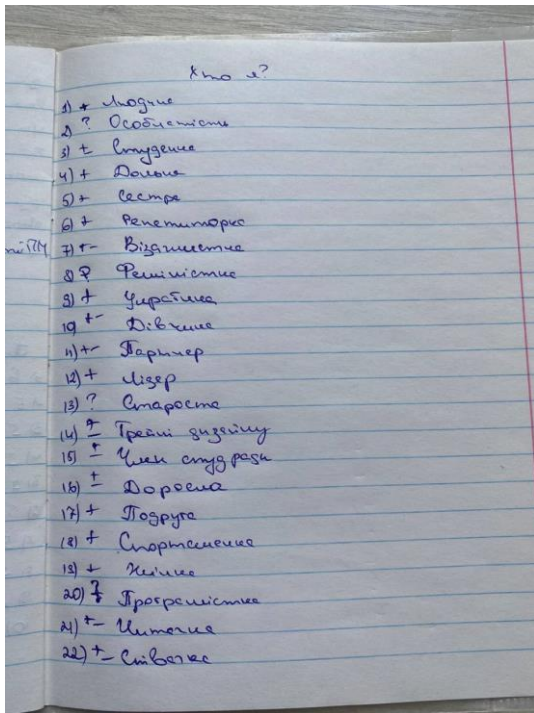
**Хто я?**

- (+) Хто я? Я людина
- (+) Хто я? Я хлопець
- (+) Хто я? Я студент
- (+) Хто я? Я працівник ресторанного господарства
- (?) Хто я? Я люблячий хлопець
- (+) Хто я? Я патріот
- (+) Хто я? Я хороший друг
- (+) Хто я? Я джентельмен
- (?) Хто я? Я поважаю інтереси інших людей

1) Наполеонівська	+
2) Чина	+
3) Прагматизм	+
4) Меркель	-
5) Перший онук	+
6) Добра	+
7) Успішність	+
8) Могі лімба	-
9) Лекція з математики	-
10) Могі бути неврівноважені у собі	?
11) Стрижка	+/-
12) Весела	+
13) Часто відчувало втому	+/-
14) Розумна	+
15) Чутлива	+
16) Могі бути дуже інтелектуально	+/-
17) Логічна	+
18) Страх	+/-
19) Рух	?

1. Я +
2. Людина +
3. Особистість +
4. Українець +
5. Син своїх батьків +
6. Перший онук +
7. Чоловік +
8. Відданий товариш +
9. Постійний учень на шляху життя +/-
10. Живий приклад другого шансу на життя +/-
11. Інша особа, відмінна від початкового варіанту, краща +
12. Молода кров +
13. Цеглина для зміцнення фундаменту своєї країни та свого народу +
14. Націоналіст +
15. Русофоб +
16. Ворог московії +

1	Студент	?
2	Людина	+
3	Чоловік	+
4	Син	+
5	Брат	?
6	Друж	+
7	Товариш	+/-
8	Знайомих	+/-
9	Спортсмен	?
10	Дорз робітк	+
11	Чернівчанин	+
12	Грамадоюми Українці	+



людина, яка невпевнена в собі. -  
 Розбалувана батьками людина. +-  
 Я знаю, чого хочу від життя, але не впевнений чи роблю я достатньо для цього. ?  
 Людина, що не розрізняє помаранчевий та рожевий кольори. +-  
 Мені здається, що багато людей вважають мене розумнішим ніж я є. +-  
 Мені часто приписують завищені якості. ?  
 Мене вважають душею компанії, але мені здається що це просто моє уявлення. -  
 В стосунках мені завжди здавалося, що я здатен робити більше ніж партнер і це його лякає та відштовхує. +

### Методика "Хто Я?" (М.Кун, Т. Макпартленд; модифікація Т.В.Румянцевої)

Особистість +  
 Допитлива +  
 Агресивна -  
 Егоїстична -  
 Неініціативна -  
 Чесна +  
 Запальна -  
 Комунікабельна +  
 Непостійна -  
 Різка -  
 Спочатку говорю-потім думаю-  
 Постійно все аналізую ?  
 Недовірлива -  
 Легка в спілкуванні +  
 Не стереотипна +

6 +, 7 -, 1 ?.

1. Людина +
2. Студентка +
3. Графічний дизайнер +-
4. UX/UI дизайнер +
5. Голова проєктного відділу студради ФІОТ +
6. Team lead дизайнерів студради +
7. Власниця 2 котиків +++
8. Художниця +-?
9. Людина, що любить спорт +
10. Людина, яка любить себе +-
11. Особистість, що прагне до самовдосконалення +
12. Імпульсивна -
13. Відверта +-
14. Балакуча +-
15. Люблю бути лідером в команді +
16. Беру відповідальність на себе +
17. Членкиня громадської організації УСС +-
18. Випускниця УАЛгу ?
19. Співробітник веб мередіану на посаді мідла +-
20. Українка +
21. Людина, що прагне до розвитку +-

### Хто я?

- 1.Людина +
- 3.Дівчина +
- 2.Танцюристка +
- 4.Донька +
- 6.Сестра -
- 7.Подруга +
- 5.Хазяйка +
- 14.Знайома +-
- 12.Студентка ?
- 13.Учениця +
- 12..Мрійниця +
- 13.Майбутня психологиня +
- 9..Опора +
- 10.Підтримка +
- 11.Харизматична +
- 8.Товариська +