МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ

ЦЕНТР ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ ОСВІТИ, ЗАОЧНОГО ТА ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Кафедра практичної психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему

«РОЛЬ СУБ'ЄКТИВНОЇ БЕЗПОМІЧНОСТІ У ФОРМУВАННІ Я-КОНЦЕПЦІЇ ОСОБИСТОСТІ»

кваліфікаційна робота
здобувача вищої освіти
освітнього ступеня «магістр»
Максима ЛАНА
2 курсу заочної форми навчання
спеціальність 053 «Психологія»
ОПП «Психологія»

Науковий керівник
доктор психологічних наук, доцент,
Євген КАРПЕНКО

Рецензент
доктор психологічних наук, професор,
Зоряна КОВАЛЬЧУК

Кваліфікаційна робота допущена до захисту
«___» _____ 2022 р., протокол № ____
Завідувач кафедри практичної психології
кандидпт психологічних наук
_____ **Галина ОДИНЦОВА**

Львів – 2022

ЗМІСТ

ВСТУП…….. 3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ І МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СУБ'ЄКТИВНОЇ БЕЗПОМІЧНОСТІ ТА Я-КОНЦЕПЦІЇ ОСОБИСТОСТІ……... 8
1.1. Суть поняття Я-концепції особистості …… 8
1.2. Особливості характеристик Я-концепції особистості…….. 12
1.3. Параметри формування та сформованості Я-концепції особистості…… 19
1.4. Безпомічність особистості та її деструктивний вплив на формування Я-концепції…… 24
Висновки до 1 розділу…… 30
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЛІ СУБ'ЄКТИВНОЇ БЕЗПОМІЧНОСТІ У ФОРМУВАННІ Я-КОНЦЕПЦІЇ ОСОБИСТОСТІ……... 33
2.1. Характеристика вибірки та методик дослідження……. 33
2.2. Аналіз результатів описового і порівняльного аналізу……. 40
2.3. Опис результатів кореляційного аналізу……... 56
Висновки до 2 розділу……. 60
ВИСНОВКИ…… 64
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ……... 66
ДОДАТКИ

ВСТУП

Різні складні життєві процеси сьогодення потребують від людини певний рівень відповідальності, самостійності у прийнятті рішень, відповідний рівень стресостійкості, адаптивність і конструктивність поведінки. Всі ці характеристики особистості, зокрема, які пов'язані з її ставленням до себе, прийняттям себе, відповідальністю, самоефективністю при розв'язання певних життєвих труднощів. Ці характеристики є інтегральними і саме одним з таких утворень є Я-концепція особистості, а саме оціночні уявлення про себе, які передбачають інтерпретацію досвіду та досягнення саме внутрішньої узгодженості людини, може сприяти самореалізації, а також це джерело очікувань – уявлення, що має відбуватись в подальшому.

На сьогоднішній день в суспільстві панує високий рівень напруження і непевності, що може провокувати виникнення певних особистісних криз, які негативно впливають на емоційний стан, відчуття браку контролю над ситуацією, неможливість, нездатність, невміння вплинути чи змінити обставини. Це все може призвести до формування в людини відчуття безпомічності, котра може перейти з ситуативної безпомічності в особистісну і негативно відбитись на Я-концепції особистості, а саме деформувати образ Я, впливати на рівень самооцінки, самовідношення, самоповагу.

До розуміння і вивчення феномену Я-концепції є багато різних підходів науковців, які намагаються зрозуміти її суть, зміст, структуру і методи дослідження. Серед цих науковців є Р.Ассаджолі, Е.Берн, Е.Еріксон, К.Роджерс, З.Фрейд та інші.

Серед науковців гуманістичного напрямку, які досліджували Я-концепцію були Роло Мей, Віктор Франкл, Карл Роджерс, Р.Бернс, А.Маслоу та інші; серед науковців динамічного напрямку – Ерік Берн, Г.Салліван, З.Фрейд, Е.Фром, К.Хорні та інші; серед науковців інтеракціоністького підходу – В.Вундт, Н.Грот, Дж.Мід та інші; у розумінні проблеми формування і розвитку особистості – Л.Божович, В.Столін та інші; як

продукт самосвідомості, результат соціалізації, соціально-психологічної адаптації особистості, чинник детермінації поведінки – С.Максименко, Т.Титаренко, Г.Балл та інші.

Компоненти, фактори, які впливають на формування Я-концепції, особливості її розвитку на певних вікових періодах та функції Я-концепції досліджували Б.Божович, Л.Ананьєв, Виготський, Жигайло, С.Максименко, В.Зінченко, Москалець, І.Рубінштейн, М.Савчин та інші. Вивченням професійної Я-концепції в розумінні професійного самовизначення і професійного становлення займались В.Буткевич, Г.Католик, Ж.Вірна, В.Осьодло та інші.

На думку дослідників, а саме М.Боришевського, О.Гоменюк, Р.Калампджа, основна функція Я-концепції полягає у забезпеченні внутрішньої узгодженості особистості та відносній стійкості її поведінки, яка може значно ускладнюватись при сформованій безпомічності особистості. У вітчизняній психології поняттям безпомічність займались В.Горбунова, Д.Приходько, Т.Дучимінська, Л.Малімон та інші. Вони безпомічність трактували як стійку інтегральну особистісну властивість і в їхніх роботах прослідковується зв'язок безпомічності з Я-концепцією особистості (роботи Я.Гошовського, В.Ротенберга, Д.Цирінга та інших). Це і я причиною необхідності глибокого теоретичного і емпіричного дослідження безпомічності як чинника у формуванні негативної Я-концепції особистості.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати і емпірично дослідити особистісну безпомічність як деструктивний чинник формування Я-концепції особистості.

Для реалізації поставленої мети ми запропонували наступні **завдання дослідження:**

- на основі проведеного теоретичного аналізу феномену безпомічності й феномену Я-концепції особистості обґрунтувати роль безпомічності у формуванні Я-концепції особистості;

- описати суть поняття Я-концепції та особливості її характеристик;
- проаналізувати параметри формування та сформованості Я-концепції особистості;
- з'ясувати, який вплив має безпомічність на формування Я-концепції особистості;
- дослідити роль суб'єктивної безпомічності у формуванні Я-концепції особистості.

Об'єкт дослідження: Я-концепція особистості.

Предмет дослідження: безпорадність у структурі Я-концепції особистості.

Теоретико-методологічною базою роботи базові теоретичні і методологічні принципи психології: детермінізму, розвитку, єдності свідомості і діяльності С.Рубінштейна і О.Леонтьєва; системного, цілісного підходу до пізнання особистості Б.Ананьєва; вивчення особистості як системи, яка розвивається самостійно А.Маслоу, К.Роджерса, В.Франкла; вивчення проблеми самосвідомості Л.Виготського, С.Рубінштейна, Б.Ананьєва, В.Століна, К.Юнга; концептуальні теорії поняття Я-концепції Р.Бернса, Я.Гошовського, У.Джеймса, С.Максименка, К.Роджерса та інших. Теоретичною рсновою дослідження феномену безпомічності була теорія завченої безпорадності М.Селігмана, а також теорії Л.Абрамсона, Дж.Гілхама, К.Петерсона, Т.Дучимінської, Д.Попова, В.Горбунова та інших.

Методи та методики дослідження: теоретичні методи, а саме аналіз, синтез, порівняння, абстагування, узагальнення, та систематизація наукової літератури щодо вивчення феномену Я-концепції та безпомічності особистості; емпіричні методи:

- методика А.Уессмана та Д.Рікса «Самооцінка емоційних станів»;
- тест на визначення атрибутивних стилей Л.Рудіної;
- методика вивчення рівня домагань В.Горбачевського (для визначення психологічних ознак сформованої безпомічності);

- методика оцінки рівня суб'єктивного контролю РСК (Е.Бажин, Е.Голикіна, Л.Еткінд).
- тест на визначення сенсожиттєвих орієнтацій особистості Д.Леонтьєва;
- Фрайбургський багатофакторний опитувальник особистості FPI;
- тест-самоставлення В.Століна та С.Пантелєєва;

Для інтерпретації отриманих даних ми використовували методи математично-статистичного опрацювання даних (комп'ютерний пакет статистичного аналізу STATISTICA), описова математична статистика, кореляційний (лінійна кореляцій Пірсона), порівняний (за t-критерієм Стьюдента), факторний аналіз з подальшою їх якісною інтерпретацією та змістовим узагальненням.

Наукова новизна дослідження полягає у обґрунтуванні системоутворюючої ролі безпомічності у формуванні Я-концепції особистості серед студентської молоді.

Теоретична і практична значущість дослідження полягає у виявленні основних підходів до розуміння поняття Я-концепції та безпомічності особистості та розкритті суті цих феноменів. Крім того у застосуванні психологами отриманих результатів дослідження у психодіагностичній, психоконсультативній, психотерапевтичній та психокорекційній роботі з безпомічними дітьми та молоддю, а також у роботі психологічних служб та центрів психологічної допомоги.

Організація та база дослідження. Вибіркою дослідження стали студенти 3-4 курсів різних спеціальностей Львівського Національного університету ім. І.Франка. Загальна кількість досліджуваних – 60 осіб, з яких 35 дівчат та 25 хлопців.

Надійність та вірогідність дослідження забезпечувались використанням методів, котрі відповідали меті, завданням, гіпотезам, кількісним та якісним аналізом отриманих даних дослідження.

Структура роботи складається зі вступу, двох основних розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків.

Розділ 1. Теоретичні і методологічні засади дослідження суб'єктивної безпомічності та Я-концепції особистості

1.1. Суть поняття Я-концепції особистості

Сучасні умови життя людини вимагають від неї високого рівня психологічної зрілості і вміння вирішувати важкі та стресові ситуації. Процес формування зрілої особистості пов'язаний з становлення її свідомості та самосвідомості. Поняття Я-концепції співвідноситься з поняття самосвідомості і часто науковці ототожнюють поняття Я-концепції та самосвідомості, хоч часто і розмежовують ці поняття, вважаючи, що Я-концепція є складовою або продуктом самосвідомості, тобто як це динамічна система уявлення людини про себе.

Науковець Р.Каламаж виділив два підходи до вивчення Я-концепції та самосвідомості:

1) самосвідомість – це система уявлень особистості про себе (Я-концепція) або ці поняття вважаються синонімами;

2) Я-концепція – це результат, кінцевий продукт процесів самосвідомості [26,с.80].

Досить часто науковці замість поняття Я-концепція використовують терміни «Образ Я», «когнітивний компонент самосвідомості», «самосприйняття», «самоставлення» для пояснення змістової сфери самосвідомості. Тому є потреба в узагальненні та систематизації цих понять і поглядів щодо дослідження свідомості та самосвідомості, на основі котрих розвивається гармонійна чи дисгармонійна Я-концепція особистості.

Серед науковців найбільший вклад у дослідження цієї теми вніс Р.Бернс, У.Джеймс, Е.Еріксон, А.Маслоу, К.Хорні, В.Франкл, К.Юнг та багато інших. Серед радянський науковців були Б.Ананьєв, Л.Виготський, І.Кон, С.Рубінштейн, В.Столін. Вітчизняні психологи, а саме С.Васьківська, В.Роменець, Т.Титаренко, В.Васютинський, Я.Гошовський та інші

досліджували різні аспекти, структурні компоненти і фактори розвитку самосвідомості і Я-концепції [25].

Психолог У.Джеймс виділив такі поняття «Я, котре пізнає» та «емпірична Я». «Емпіричне Я» включає матеріальне «Я», соціальне «Я», духовне «Я» - це духовні здібності особистості і процеси самосвідомості. Він виділив такі основні компоненти самосвідомості як соціальне і духовне [30, с.113].

Науковець Г.Олпорт ввів поняття «пропріум», що з латинської означає особиста власність та характеризується сукупністю всіх сторін особистості і її внутрішньою єдністю. Остаточним результатом розвитку пропріума є сформоване і зріле «Я», яке є об'єктом суб'єктивного пізнання і відчуття. До функцій пропріума належать: «тілесне Я» - це відчуття тіла, відчуття себе собою, розширення Его, раціональний суб'єкт, образ себе, мотивація, особистісне прагнення і пізнання не тільки об'єктів матерії, але і себе [44].

Карл Юнг, крім «Я» виокремлює поняття «самість», як об'єкт тотальної психіки, який включає свідоме і несвідоме. Він ввів поняття «колективне несвідоме» і акцентує увагу на багаторівневості структури особистості та її самосвідомості, самості. А архетипи, а саме персона, аніма, анімус, тінь, «Я» є внутрішніми детермінантами психічного життя людини, де «Я» вважав найважливішим, оскільки «Я» повинне інтегрувати різні підсистеми особистості й утворити її єдність і стабільність.

Науковець О.Леонтьєв вважав проблему самосвідомості проблемою високого життєвого значення і схилявся до думки, що вона є нерозв'язною. Він вважав, що існування межі самосвідомості забезпечується через емоційно-когнітивне узагальнення ситуації, у якій в людини виникають труднощі, а також мотиви, через які вони виникають [36,с 156-172].

С.Рубінштейн самосвідомість вважав одним з найважливіших питань психологічного дослідження особистості. Він вважав «Я» суб'єктом, тобто людиною, котра володіє і наділена свідомістю, усвідомлює світ, себе та інших. і наділена свідомістю, усвідомлює світ, себе та інших. С.Рубінштейн

вважав, що самосвідомість – це усвідомлення себе як істоти, усвідомлюючи і змінюючи світ як суб'єкта у процесі його діяльності [53, с.237-256].

На думку Є.Клімова самосвідомість – це психічна цілісність, котра може охарактеризувати людину і може змінюватись у процесі її певних вчинків [31,с. 178-245].

О.Спіркін вважає, що самосвідомість полягає в оцінці людиною своїх вчинків, думок, почуттів, результатів, інтересів, мотивів, ідеалів і свого призначення у житті [30].

На сьогоднішній день поняття «самосвідомість» означає процес усвідомлення себе самого зі всіма індивідуальними особливостями, свої суті і місця у суспільстві. Т.Титаренко самосвідомість пояснює як здатність особистості відображати себе, сприймати себе зі сторони, рефлексувати щодо своїх можливостей, акцентує увагу на тому, що вона є інтегративною властивістю психічної діяльності особи, яка передбачає усвідомлення своїх задатків, вибір діяльності, формування свого власного індивідуального стилю життя та ін. Об'єкт свідомості – це власна особистість у її життєвому світі, яка паралельно пізнає і пізнається, оцінює і оцінюється [30].

Отже, самосвідомість – це складний психічний процес, який полягає у сприйнятті людиною певних образів себе, в різних ситуаціях діяльності і поведінки, у різних формах спілкування з іншими і в поєднанні цих образів в єдине ціле, а саме поняття власного Я. Самосвідомість поєднує у собі три складові, які пов'язані з діяльністю особи і взаємозумовлені нею, а саме – пізнавальну (самопізнання), емоційно-ціннісну (самоставлення), регулятивну (саморегуляція).

Науковець В.Столін висунув концепцію рівневої будови самосвідомості, котра будується на особливостях активності людини, в межах якої формується образ Я і діє самосвідомість [58]. Він розглядає відмінність суті Я-образу, а саме уявлення про себе і самоставлення. Самоставлення – це переживання, стійке відчуття, які проникає у самоприйняття і образ Я. Я-образ, на думку В.Століна, включає знання

особистості про загальні риси і особливості, котрі об’єднують її з іншими людьми включаючи складову Я-концепції, а також і знання, котрі вилкремлюють «Я» особи порівнюючи з іншими людьми, тобто диференціюючи складову Я-концепції особистості.

Такі науковці як О.Іващенко, В.Агапов, І.Баришніков вважають, що потрібно розділяти поняття «Я-концепція» і «самосвідомість» і стверджують, що Я-концепція є продуктом свідомості, самосвідомості і несвідомого. Вони вважають, що компонентами Я-концепції є самосвідомість, образ Я, самоставлення і самооцінка [30].

Науковець М.Боришевський вважає, що Я-концепція виникає на певному рівні розвитку самосвідомості і є зразком фіксації особистісного розвитку, усвідомлення себе в системі життєвих цінностей, моделлю майбутнього, якого хочеться [30, с.113-114]

Науковець Р.Каламаж, який досліджував Я-концепцію особистості вважав, що початковими точками розмежування таких понять як «Я-концепція» і «самоствідомість» є двовимірність Я, тобто Я-усвідомлююче і Я-об’єкт, бо саме Я-об’єкт – це предметне поле вивчення феномену Я-концепції особистості [27, с.80-83].

Отже, Я-концепція – це сукупність уявлень людини про себе на основі самооцінки, тобто це результат, а точніше продукт розвитку самосвідомості.

1.2. Особливості характеристик Я-концепції особистості

Різні науковці «Я» людини трактують по-різному. Наприклад, Ф.Михайлова цікавить, що є джерелом творчих здібностей особистості, діалектика творця і створеного. А.Спіркін цікавився «Я» як носій і елемент самоствідомості Д.Дубровський «Я» трактує як центральний, інтегруючий і активуючий фактор суб'єктивної реальності. Б.Ананьєв, А.Леонтьєв, В.Столін, І.Чеснокова та інші «Я» трактують, як внутрішнє ядро особистості, свідоме начало, частинка індивідуальної самосвідомості, систему уявлень особи про себе [47].

На сьогоднішній день відсутній єдиний підхід щодо вивчення Я-концепції особистості, її суті, змісту поняття, структурних елементів, рівнів розвитку. На думку науковця Р.Каламадж існує ототожнення таких понять як «самосвідомість» і Я-концепція, «Я-образ» і Я-концепція, «самооцінка» і Я-концепція, «самість» і Я-концепція, поняття «Я», «Его» і Я-концерція.

Найбільш переплутаними термінами є поняття Я-концепція і Я-образ. Я-концепція і Я-образ є продуктом діяльності самосвідомості, часто ці терміни вживаються як синоніми. В.Столін вважає, що Я-концепція і Я-образ не є синонімами, але самосвідомість і Я-образ чи Я-концепція є тісно пов'язаними. Він вважає, що суть Я-концепції – це знання, які людина накопичує протягом всього життя у процесі самопізнання. І саме ці знання про себе для особи є небайдужими, тому суть таких знань є предметом її емоцій, оцінок і стійкого самоставлення. Не всі аспекти образу Я є усвідомленими, бо не все можна пізнати в собі самому і у ставленні до себе самого. Столін притримується такої думки, що Я-концепція є складовою афективно-когнітивної структури особистості і забезпечує внутрішньоособистісні процеси і міжособистісну взаємодію [58]

Український дослідник І.Андрійчук Я-концепцію трактує як усвідомлену, стабільну, яка переживається як неповторна система уявлень

людини про себе, на базі якої вона формує взаємодію з довколишніми людьми і відноситься до себе. Образ-Я – це когнітивна складова Я-концепції [30].

Науковець О.Васильченко вважає, що Я-концепція – це багатофункціональна система, котра проявляється в наборі когнітивних репрезентацій самості, які будують дві підсистеми, а саме соціальні і особистісну ідентичності. Він вважає, що Я-концепція і Я-образ не є тотожними [30].

Більшість українських науковців ототожнюють поняття Я-концепції і Я-образу і вважають їх синонімами.

Отже, Я-концепція – це:

- природно-генетичне джерело всіх психофізичних, психофізіологічних, психічних процесів, станів і властивостей особистості
- психічне утворення, яке є системним і інтегральним і реалізується у всіх сферах існування людини як суб'єкта життєдіяльності;
- механізм, який забезпечує ідентичність особистості при зміні її станів розвитку і взаємодії людини з оточенням;
- активність, ініціації, енергії для формування основи різних рівнів психічної організації, яка зможе розглядати Я-образ як центр системи особистості.

Б.Мещерякова і В.Зінченко вважають, що термін Я-концепція з'явився в 50-х роках в межах феноменологічного і гуманістичного підходів в психології, представниками яких є А.Маслоу, К.Роджерс і розглядали цілісність Я як основний фактор поведінки і розвитку людини [40, с.241-258].

К.Роджерс вважає, Я-концепція – це уявлення про свої характеристики і здібності, можливості взаємодії з іншими особами і оточенням, ціннісні уявлення, які пов'язані з об'єктами, діями, уявленнями про цілі і ідеї, які можуть бути позитивно чи негативно спрямованими. Отже, це складна і структурована картина, яка міститься у свідомості особистості як самостійний образ чи фон і включає в себе власне Я, стосунки, в які може

включатись, позитивні і негативні цінності, властивості і стосунки Я з минулим, теперішнім і майбутнім [49, с. 345-367].

Д.Стейнс Я-концепцію пояснює як існуючу у свідомості людини систему уявлень, образів і оцінок, які стосуються безпосередньо людини. Вона містить в собі оціночні уявлення, які з'являються через реакції особистості на себе і уявлення про те, якою особистість має вигляд перед оточуючими її людьми й на цій основі формується уявлення, якою особистість хоче бути і як вона має себе поводити.

У.Джеймс вперше проблему Я-концепції розглядає як особливе психічне утворення у структурі самосвідомості. Він особистість трактує як таку, яка формується під впливом взаємодії інстинктів, звичок і її особистого вибору. Джеймс розглядає особистісне Я як подвійне утворення, де поєднуються «Я, яке усвідомлює» - це чисте «Я», яке містить в собі те, що особа переживає, як себе саму і «Я, як об'єкт» - це «Я» з досвідом – це те, що особа може вважати своїм. Досвідне «Я» складається з чотирьох складових:

1 – духового «Я» - це об'єднані окремі стани свідомості, зокрема психічні здібності і задатки;

2 – матеріального «Я» - це потреби в одязі, житлі та інше;

3 – фізичного «Я» - це відчуття свого тіла;

4 – соціального «Я» - це значимість особистості поміж інших людей, прагнення людини належати до різних соціальних груп населення [47, с. 216-223].

Науковці Ч.Кулі і Дж.Мід звертали увагу на соціальну взаємодію, як основу розвитку Я-концепції і основним орієнтиром уявлень особи про себе є «Я» іншої особи, а саме уявлення особистості про те, що думають про неї інші люди. У 1912 році Ч.Кулі запропонував теорію «дзеркальногоЯ», де акцентував увагу на значенні зворотного зв'язку, який особистість дістає від оточуючих її людей і котрий суб'єктивно інтерпретує. Науковці Ч.Кулі і Дж.Мід переконані, що Я-концепція формується способом спроб і помилок й на основі цього формуються цінності, установки і соціальні ролі особистості.

А.Бандура і У.Мішел висунули свою соціально-когнітивну концепцію, суть якої полягає в усвідомленні особою своєї самоефективності. Вони самоефективність особистості вважали уявлення особи про свої здібності і задатки успішно діяти в певних ситуаціях. А.Бандура виділив п'ять головних здібностей особистості, які є базовими у соціально-когнітивному підході:

- здібності символічні – це можливості особи обдумувати і кодувати певні ознаки оточення, використовуючи мову як головний засіб символічної системи;

- здібності «вікаріус» - це здатність отримувати знання і навички способом спостереження за поведінкою інших осіб;

- здатність до антиципації майбутніх результатів, а також планування стратегій їх досягнення;

- здатність до саморегуляції – це контроль над своїми вчинками і емоціями способом аналізу досвіду, аналізом вчинків відповідно до стандартів і цілей щодо майбутнього;

- здатність до саморефлексії – це здатність особистості усвідомлювати себе як суб'єкта активності, а саме розвиток впевненості у своїй ефективності, це власна спроможність у досягненні цілей діяльності [5].

Прихильники психоаналітичного підходу виділяють «Я» як частину особистості, котра узгоджує вимоги соціального оточення і свої бажання, інстинкти і задоволення котрих буде сприяти досягненню рівноваги. З.Фрейд на основі своєї трирівневої структури психіки, а саме «Воно» - інстинкти, несвідомі бажання; «Я» - це центральна складова, яка забезпечує зв'язок з реальністю; «Над Я» або «Спер Его» - це совість, мораль, заборони. Фрейд звертав увагу на другорядності свідомості і самосвідомості по відношенню до несвідомої сфери, яка управляє ними [63].

К.Хорні виділила «реальне Я» і акцентує увагу на ролі його усвідомлення при виході з невротичного конфлікту. Вона «реальне Я» описує як суб'єкт, який хоче пізнати себе, а саме прагне довідатись, яким від є насправді. К.Хорні виділяє «ідеалізоване Я» - це те, ким має бути особа в

своїй уяві. А різниця між реальним Я і ідеальним Я часто може призвести до депресивного стану, через недосяжність ідеалу.

Е.Еріксон вважав, «Я» є автономною системою, які взаємодіє з реальністю через такі психічні процеси як мислення, пам'ять, увага. Він вважав, що людина стає все більш компетентнішою, коли взаємодії з оточенням в процесі розвитку. Е.Еріксон акцентував свою увагу на соціокультурному аспекті становлення усвідомленого «Я» особистості [66].

Прихильники гуманістичного підходу Р.Бернс, А.Маслоу, Г.Олпорт К.Роджерс та інші розглядали цілісність людського «Я» особистості і її особистісне самовизначення у середовищі.

Щодо феноменологічного підходу, то його представники поведінку особистості вважали продуктом сприйняття, тобто психологічна реальність особистості – це продукт її власного сприйняття в моменті поведінки. Центральна інтегруюча точка феноменального поля людини вважається Я-концепція, довкола неї організовувались всі образи сприйняття. Варто звернути увагу, що Я-концепцією є і продукти сприйняття, уявлення, які включають цінності, які взяті з соціального середовища.

Формування Я-концепції виникає при потребі особистості у позитивному ставлення інших людей до себе і саме позитивне ставлення до себе, точніше позитивна самооцінка, формується на основі засвоєння позитивної оцінки до себе іншими людьми.

А.Маслоу запровадив термін «самоактуалізація» - це внутрішня суперечність у невідповідності реального рівня самоактуалізації особистості до її можливого рівня і як наслідок вона шукає інші способи поведінки, які можуть дати їй можливість більше самоактуалізуватись. Це прагнення до самовияву [40].

К.Роджерс вважає поняття «самість», як взаємозамінне з поняттям «Я-концепція» і розуміє його як гештальт, який є організованим і послідовним та формується є сприйняття «Я» чи «Мене» і сприймань взаємостосунків «Я» чи

«Мене» з оточуючими чи певними аспектами життя, а також цінності, котрі мають зв’язок з цими сприйняттями.

Р.Бернс Я-концепцію пояснював як сукупність поєднання всіх уявлень особи про себе і поєднання їх з оцінкою. Він виділяє описову Я-складову концепції, яку ще називають образом Я або картиною Я. Складову, яка є пов’язаною з із відношенням до себе чи до певних своїх властивостей, називають прийняттям себе чи самооцінкою особистості. Я-концепція – це те, що особа думає про себе, як сприймає свої дії і можливості її розвитку в подальшому. Р.Бернс описує модель Я-концепції як ієрархічну, на вершині якої є глобальна Я-концепція, яка включає межі індивідуальної самосвідомості, а під нею є «Я, яке усвідомлює» - це сам процес і «Я об’єкт» - це є зміст [7].

Р.Бернс виділяє когнітивну складову установки Образ Я – це певні уявлення особистості про себе, певні властивості, якими на її думку вона володіє, де когнітивна складова Я-концепції проявляється у свідомості особи у вигляді соціальної ролі і статусу; емоційно-оцінкову складову – це самооцінка, яка являє собою афективну оцінку цього уявлення, яка має різну інтенсивність, бо певні риси образу Я викликають більше чи менш сильні емоції, які можуть бути пов’язаними їхнім прийняттям чи запереченням і значну роль у побудові цієї оцінки мають співвідношення уявлень про себе з «Ідеальним Я», з соціальним очікуванням, оцінка ефективності своєї діяльності з позиції своєї ідентичності; можлива поведінкова реакція – це певні дії, які є синтезом образу Я і самооцінкою.

Р.Бернс виділи такі модальності самоустановок:

- Я-реальне – це ті установки, які пов’язані з сприйняттям особистості своїх актуальних здібностей, ролей, актуального статусу, точніше з уявленням про те, яка вона насправді;

- Я-соціальне або дзеркальне – це ті установки особистості, які пов’язані з тим, як її бачать оточуючі її люди;

- Я-ідеальне – це ті установки особистості, якою б вона хотіла бути.

Ці модальності включають в себе Я-фізичне, Я-соціальне, Я-розумове, Я-емоційне [6].

Отже, Я-концепція особистості – це когнітивна система, яка реалізовує функцію регулювання поведінки в певних умовах, вона є стійкою, усвідомленою системою уявлень особистості про себе і створює відчуття самототожності, визначеності, а також на її основі людина формує свою взаємодію з оточенням.

Науковці У.Джеймс, К.Роджерс, М.Розенберг виділяють різноманітні форми уявлень про себе, які відрізняються за сферою проявів особистості:

- Я-соціальне;
- Я-духовне;
- Я-інтимне;
- Я-фізичне;
- Я-публічне;
- Я-моральне;
- Я-сімейне та інші.

Вони виокремлюють уявлення про себе і як реальність й ідеал:

- Я-реальне;
- Я-ідеальне.

Ще виділяють уявлення про себе на основі тимчасового континуумі:

- Я-минуле;
- Я-теперішнє;
- Я-майбутнє [52].

І виділяють уявлення про себе за іншою важливою ознакою. Крім того існує ще Я динамічне – як людина змінюється за власними уявленнями, розвивається, якою хоче стати. Я-уявне, Я-маска, Я-фантастичне та інші.

Отже, образ-Я – це єдність таких компонентів: когнітивного (якості, здібності, зовнішність та ін.), емоційного (самоповага та ін.), оціночно-вольового (бажання підвищити самооцінку, отримати повагу та ін.). Це самоідентичність і самосвідомість, де акцентується увага на єдності Я-

концепції, доповнюється уявленнями про її багатоскладовість, у структурі котрої виділяють різні складові, точніше образи Я.

1.3. Параметри формування та сформованості Я-концепції особистості

Я-концепція являє собою процесуально-динамічні характеристики особистості, з якими повинні узгодитись почуття, емоції, дії, поведінка, очікування, діяльність та ін.

Формування адекватної самооцінки може сприяти розвитку позитивного самовідношення та передбачає цілісність Я-концепції особистості. Але неузгодженість між когнітивно-оцінковими складовими чи певними окремими модальностями образу Я порушують їхню стійкість, збалансованість взаємодії і зумовлюють нечіткість і Я-концепції людини. Найбільше це стосується осіб, які мають високий рівень сформованої, а саме набутої безпомічності, котра через поширення на інші сфери діяльності особистості проявляється на її особистісному рівні у вигляді інтегральної особистісної властивості і бере участь у регулюванні поведінки, сприйняття, відношення до реальності, діяльності, зумовлюючи погіршення її успішності, котра проявляється в житті людини пасивною поведінкою, проблемами у стосунках з оточуючими тощо.

Дослідник В.Столін стверджував, що конфліктність «Я» може виникнути при неузгодженості життєвих стосунків особистості, її мотивів і діяльності.

Під час розвитку індивіда, його самосвідомості відбувається розвиток його потреб і вже на вищому рівні розвитку виникає потреба в самореалізації, котра може задовільнитись за допомогою здібностей, адекватної самооцінки своїх можливостей, мотивації, саморегуляції. Все це покращує процеси самовизначення і самоставлення до себе, як успішної особи і це грунтується на узгодженій Я-концепції. У випадку, коли структурні компоненти Я-концепції (поведінкового, емоційно-оціночного,

когнітивного) є неузгодженими чи конфліктними, то з'являються різні процеси, які породжують конфлікти сенсів «Я», які проявляються у негативному відношенні до себе. Це може бути наслідком емоційних переживань через власну недосконаліть, неспроможність досягнень, низьку самооцінку і самоцінність та інше. Когнітивний і емоційно-оціночний компоненти дуже тісно між собою пов'язані. Обов'язковою умовою формування і розвитку когнітивного і емоційно-оціночного компонентів є розвиток особи у процесі діяльності і комунікації. Насправді, знання про себе і відношення до себе важко розмежувати, бо вони базуються на загальних внутрішніх механізмах інтеріоризації і порівняння [58, с.79-112].

Варто зазначити, що поведінковий компонент самосвідомості включає поведінку і діяльність, які спрямовані на інших осіб і поведінку і діяльність, які спрямовані на себе й проявляється як самозахист або самоперетворення. У акті поведінковому є зворотній зв'язок, який повідомляє про успіх чи неуспіх вибраної стратегії поведінки. Ця отримана інформація стосується Я-концепції особистості, бо підкріпляє її або навпаки, розхитує внаслідок виникнення психологічно суперечливої інформації про себе. Таким чином особа потрапляє у стан конфлікту, який називається когнітивним дисонансом (Л.Фестінгер). Цей конфлікт вирішується 2-ма шляхами: зміни в собі або у своїй поведінці, але при цьому потрібно узгодити Я-концепцію зі своєю новою реальністю чи уникненням небажаної інформації, використовуючи психологічні захисти. Ще одним способом подолання когнітивного дисонансу є зміна власних особистісних якостей під час перетворення.

Я-концепція може проявлятись у поведінці людини, мотивів і цілей. Якщо інформація, отримана у результаті поведінки і діяльності не відповідає існуючій системі знань про себе, відношення до себе і самооцінці, тоді існує ймовірність появи когнітивних дисонансів і конфліктів сенсів «Я». Особа має можливість або мінімізувати чи переформатувати інформацію, яку отримала, або змінити себе. При першому варіанті спрацьовують різні механізми психологічних захистів, які сприяють уникнення конфліктів з існуючою Я-

концепцією, яка продовжує залишатись незмінною і реалізовується у всіх сферах життя особистості, але породжуючи неуспіх. У другому варіанті зворотній зв'язок є поштовхом для роботи всіх процесів самопізнання, самооцінки і самовідношення і це може передбачати до саморозвиток, самокорекцію і самовдосконалення. Внаслідок цього змінюється відношення особи до себе, її самоприйняття, система Я-образів і особи інакше проявляє себе у всіх сферах свого життя.

Науковці О.Іващенко, В.Агапов, І.Баришнікова, досліджуючи Я-концепцію у контексті розвитку особистості, виділяють такі рівні Я-концепції:

- Екзистенційний – Я-концепція проявляється у процесах самоактуалізації, реалізації і творчості;
- Феноменальний – світогляд і образ Я;
- Рефлексивний – ідентифікація з власним Я та самовизначення, пошук сенсу життя;
- Духовний – це творча інтуїція, совість, любов, людяність, доброта, відкритість [17].

Американський науковець М.Розенберг виділив параметри зрілості Я-концепції відповідно до її структурних компонентів:

- Вимір когнітивної складності і розмежованості Я-образу. Її вимір здійснюється на основі визначення кількості і характеру особистісних якостей – чим більше усвідомлених власних якостей особистістю і чим складнішими і узагальненими є ці якості, тим вищим є рівень самосвідомості особистості. Крім того, міра розмежованості Я-образу вимірюється і емоційним відношенням і особливостями зв'язку з цими усвідомленими властивостями. Рівень когнітивної розмежованості (диференційованості) Я-концепції з'ясовує, наскільки особа залежна від очікуваних оцінкових тверджень значимих оточуючих, чи зможе її самооцінка відбудуватись, відокремитись від оцінок інших тощо.

- Рівень виразності Я-образу, його суб'єктивної значимості для особи. Він визначає рівень розвитку рефлексії, суть Я-образу залежно від значущості цих якостей. Важливість цих властивостей і їх прояв в Я-образі і самооцінці можуть ховатись під дією механізмів захисту і бути навіть завищеними.
- Рівень внутрішньої цілісності і послідовності Я-образу, внаслідок відмінності реального Я-образу та ідеального Я-образу, суперечність і несумісність певних властивостей. Через те, що особистість сприймає себе під різними точками зору, її самосвідомість може бути суперечливою. Наприклад, Я-реальне ніколи не співпадає з Я-ідеальним і ця неузгодженість є рушієм для саморозвитку. Неспівпадіння і неузгодженість Я-образу може викликати внутрішню напругу, невпевненість, сумнів.
- Рівень стійкості і стабільності Я-образі у часі. Одні особи мають стійку самооцінку і стійкі уявлення про себе і є стабільними, а інші – схильні до перепадів і коливань, що відображається на їхній поведінці і стосунках з оточуючими. Зрілість Я-концепції проявляється у внутрішній єдності особистості – поведінковій, мотиваційній, самосвідомій і особа може сама пояснити будь-яку ситуацію і відповідно відреагувати.
- Рівень самоприйняття, позитивне чи негативне відношення до себе, емоційне оцінювання себе. Рівень зрілості Я-концепції проявляється в певному рівні психологічної зрілості особистості, особливостях когнітивного і емоційного компонента, зокрема самооцінка і самовідношення. Але важливим є не так рівень самооцінки, а її такі характеристики як стійкість, котра формується на базі чіткого і стійкого уявлення про себе [65].

Якщо Я-образ включає протилежні якості чи взагалі неприйнятні властивості чи наявні розбіжності між різними Я-образами, наприклад між Я-на самоті і Я-в товаристві друзів, то це так звана суперечлива Я-концепція. А зріла Я-концепція – це певне згладження суперечностей та їх інтеграція, де суперевливі властивості сприймаються як окремі і різні складові складного, хоч цілісного образу Я.

Стійкістю Я-концепції вважається те, коли образ Я і самооцінка не залежать від думки оточення, зберігається стабільність у певних ситуаціях соціального контакту незалежно чи буде отримано схвалення чи засудження, досягнено успіху чи невдачі.

Нестійкість Я-концепції – це коли образ-Я та самооцінка категорично змінюються після спілкування чи репліки значимого іншого чи після одноразового успіху чи невдачі.

Зрілість Я-концепції залежить від рівня розвитку її структурних компонентів, а саме:

- Когнітивний компонент – співвіднесення себе зі собою, своїми цінностями, мотивами та образом-Я, які можуть відрізнятись різноманітністю, проявами виразності, цілісності й стабільності;
- Емоційний компонент – стійкість самооцінки на базі котрої формується ієрархія змістових шкал, усвідомленість ролей і цінностей;
- Поведінковий компонент – це високий рівень саморегуляції, самоконтролю, самоефективність і саморозвиток, що демонструють внутрішню цілісність і гармонійність особистості і її Я-концепції [53].

Отже, Я-концепція особистості характеризується цілісною, достатньо стабільною, усвідомленою системою уявлень особи про себе, поєднуючи з емоційною оцінкою і реакцією поведінки, показником якої є поєднання уявлень щодо себе і їхня оцінка.

1.4. Безпомічність особистості та її деструктивний вплив на формування Я-концепції

Я-концепція особистості може буває як позитивною, так і негативною. Позитивна Я-концепція пов'язана з позитивним відношенням до себе, повагою до себе, самоприйняттям, відповідним рівнем самооцінки, відчуттям самоцінності. Негативна Я-концепція – це негативне відношення до себе, завищена чи занижена самооцінка, низький рівень самоповаги, високий рівень тривожності тощо.

Я-концепція формується не тільки на основі ролей, соціальної ідентичності і результатах порівняння себе з іншими особами, але і на основі щоденного досвіду, висновки з якого ведуть до усвідомлення власної компетентності і ефективності чи навпаки, до власної нездатності. Відчуття власної компетентності виникає, коли особа ставить перед собою важкі, досяжні цілі і досягає їх. Більша впевненість у собі і самодостатність виникає при максимальній роботі для досягнення цілей.

Цілісна Я-концепція формується при такій взаємодії, де існує принцип взаємного позитивного відношення. Якщо отриманий досвід людини не співпадає з її Я-концепцією, тоді може виникнути тривога як емоційна реакція на загрозу по відношенню до себе. Але при такій реакції спрацьовують механізми психологічного захисту і певний час можуть зберігати цілісність Я. Потім, поступово особа включає у свою Я-концепцію невластиві для неї цінності, пристосовується до вимог оточення, витісняє внутрішньоособистісний конфлікт у несвідоме. Часто цей процес може мати психотичні ознаки перебігу, залежно від глибини дисгармонійного стану розвитку Я-концепції.

Особи, з позитивною Я-концепцією, відчувають задоволення від почуття власного контролю над оточенням і рівень тривоги у них низький. Коли вони здійснюють якусь дію, то відчувають впевненість у власній здатності контролювати ситуацію, не відчуваючи вразливість, не є чутливими до думок про себе зі сторони оточуючих чи соціуму загалом.

Особи з негативною Я-концепцією не є здатними реалізувати власні можливості через недостатнє відчуття контролю над подіями і неможливістю мати вплив на них. Особи, котрі мають негативну Я-концепцію можуть мати ознаки завченої чи особистісної безпомічності, які орієнтовані не на дію, а на стан, мають знижений рівень самооцінки. Відсутність самоконтролю може призвести до недостатньої уважності, відволікання від виконання завдання і концентрації на своїй нездатності і тривожності. Негативна Я-концепція проявляється в пасивній бездіяльності, в орієнтації мотивації на уникнення невдачі, а не на успіх, неефективності в діяльності, дезадаптації.

Безпомічність у науковій літературі розглядається у контексті завченої, набутої безпорадності, точніше прищепленої безпорадності. У психоаналізі, зокрема З.Фрейд, К.Хорні, Ж.Лакан звертали увагу на вроджені детермінанти безпомічності та пов'язували її появу з об'єктивною неспроможністю новонародженої дитини до певних ефективних і упорядкованих дій, а саме з руховою безпомічністю [15; 21].

На думку З.Фрейда, оточуючий світ є безпомічним щодо внутрішніх проблем дитини. Довгий період безпомічності і залежності може призводити до виникнення психічної безпомічності через посилення певних внутрішніх небезпек для дитини, а саме розставання з мамою, відлучення від грудей тощо [63].

Виникнення безпомічності на думку А.Адлера пов'язане з певною ситуацією з дитинства, коли дитина відчувала свою нездатність серед дорослих, прагнучи отримати підтримку, любов і ніжність. Коли в дитини є певні вроджені фізичні вади, то це може підсилити відчуття знесилення, через це з'являється залежність і зростає відчуття меншовартості, яке може призвести до заперечення агресивних дій, тривожності і хвилювання. Це почуття знесилення переходить у відчуття безпомічності, через брак батьківської турботи до дитини, недостатню увагу до неї чи, навпаки, гіперопіка [1,с.78-89].

В підході А.Адлера щодо неврозів можна побачити динаміку безпомічності, де описано, що невроз може призвести до відсторонення від реальності, а малореалістичні цілі, які формуються у ранньому дитинстві – це є компенсацією почуття неповноцінності і незахищеності саме і сприяють безпомічності. У випадку, коли в особистості дуже почуття неповноцінності і безпорадності, тоді їхні плани і цілі є невротично перебільшеними, неадаптивними і означають, що в них брак розвитку соціального інтересу [1].

Причину безпомічності, як невротичну поведінку, потрібно шукати ще у ранньому дитинстві, а саме при депривації чи деформації стосунків з мамою чи татом. Це може бути покинутість дитини батьками, втрата мами тощо.

На думку науковця Д.Віннікота, брак безпечного середовища породжує особистісну безпомічність, яка сприяє розвитку «Я-хибне», а саме часто це буває при блокуванні мамою вмінь дитини долати зростаючу напругу [6].

Такі відчуття як внутрішня напруга, тривога, конфліктність Я-образу, почуття неповноцінності блокують розвиток здатності особистості, а саме самотність, яка є афективним компонентом безпомічності. У цій ситуації дитина відчуває безпомічність через те, що не має відчуття своєї ефективності і змушена адаптовуватись до маминих потреб для того, щоб мати ілюзію того, що вона потрібна і захищена. Таким чином розвивається Я-хибне. Коли дитина росте і дорослішає, вона всі свої бажання і дії перевіряє, відштовхуючись від реакцій оточуючих її людей, що сприяє ще більшому відчуттю безпомічності.

Серед причин формування безпорадності у дитячому віці є гіперопіка мами, яка відсторонила батька. Це може призвести до надмірного збудження і надлишкової стимуляції дитини, бо дитина постійно перебуває з мамою в симбіотичному зв’язку. На думку науковця Дж.МакДугалла мама, яка перебуває в депресивному стані, несвідомо може нав’язувати дитині залежність від неї, тотальну безпомічність через те, що постійно перебуває з дитиною, бо сама відчуває безпомічність без дитини [51].

Ще однією з причин майбутньої безпомічності дорослої особистості протягом життя є відсутність емоційних хороших і теплих відносин з мамою в дитинстві. Це може бути причиною виникнення проблем в міжособистісній взаємодії, бо безпомічній людині складно висловлювати свої емоції перед іншими, через страх бути відкинутими.

На думку Е.Еріксона, щоб подолати відчуття безпорадності варто розвивати у дитини самостійність, відповідальність, індивідуальність, а у неуспішному випадку протистоянню безпорадності у дитини може виникнути невпевненість, сором, сумніви, ізольованість від оточення [66].

На думку З.Фрейда намагання подолати безпомічність при невдалому досвіді соціалізації може призвести до розвитку найпримітивніших механізмів психологічного захисту.

І.Ізард стверджує, що безпомічність може з'являтись в контексті емоційних чи значимих стосунків і знищувати чи утруднювати соціальну комунікацію і міжособистісну взаємодію. Бо переважно особи встидаються своєї безпомічності і це може спровокувати деструктивні стратегії взаємодії, а саме замкнутість і презирство.

К.Хорні описувала внутрішньоособистісний конфлікт, який міг спровокувати базальну тривогу, невпевненість, нелюбов до себе через безпорадність його конструктивно вирішити.

Екзистенційно-гуманістичний підхід безпомічність пояснює як дефіцит індивідуальної відповідальності, моральності, пошуку сенсу життя і це сприяє формуванню безпорадності особистості на всіх етапах розвитку. Через відчуження особи від світу і від себе, вона стає слабкою і безпорадною, схильною до саморуйнівної поведінки.

Представники гуманістичного напрямку безпомічність трактують як бар'єр на шляху до самоактуалізації і самореалізації людини.

На думку К.Роджерса причина безпорадності – це велика дистанція між Я-реальним та Я-ідеальним і вважає, що дитина може відчувати безпомічність, коли в неї будуть невдалі спроби відповідати Я-ідеальному.

Чим більше дитина буде прагнути до Я-ідеального, недосяжного, тим більше вона стає схильною до невдач і безпомічності. Коли часто відбувається критика Я-концепції, то це призводить до стійкості безпомічності. На думку К.Роджерса, страх прийняття рішення може призвести до хаосу, а саме втраті контролю над життям і безпомічності.

Е.Фром вважає, що безпомічність може бути притаманною і дорослим, і дітям і проявляється в маніпулятивних діях через патологічні риси характеру [64].

А.Маслоу безпомічність пояснює як психологічну розладнаність, котра є поруч з залежністю дефіцитарною хворобою. Він вважає, що тиск групи і соціальна пропаганда можуть обмежувати ті можливості розвитку людини, які б мали сприяти проявам самостійності.

Біхевіористи безпомічність пояснюють, як завчену неефективну форму поведінки через поразки. Особи, які вважають себе неспроможними досягнути успіху, більш схильні до невдалого сценарію поведінки у складних ситуаціях, а впевненість у своїй неспроможності може послабити мотивацію і перешкоджає формувати адаптивну поведінку. Низька самоефективність і несприятливе середовище може призвести до апатії і безпомічності. Низька ефективність породжується через невдачі з дитинства.

У своїх роботах Я.Гошовський безпомічність розглядає у контексті феномену психічної депривації та її видів, а саме соціальна, сімейна, сенсорна, материнська, комунікативна, афективна, сексуальна, ораганізмічна, культурологічна, матеріальна та інші, а також причин, ознак і наслідків [16].

Отже, безпомічність особистості – це системна особистісна характеристика, котра врегульовує поведінку особистості, її сприйняття себе та інших, зумовлює відношення до реальності, а саме охоплює всі сфери Я-концепції. Однією з найважливіших функцій Я-концепції є забезпечити внутрішню узгодженість людини, стійкість її поведінки і це може значно ускладнюватись, якщо вже сформована особистісна безпомічність.

Варто зазначити, що існує двосторонній зв'язок між завченою безпомічністю і такими складовими Я-концепції як самооцінка, самоприйняття, специфіка образу Я.

При дослідженні психологічних особливостей взаємозв'язку особистісної безпомічності і Я-концепції особистості ми відштовхувались від розуміння того, що вразливість до появи завченої безпомічності може пояснюватись базуючись на характеристиках цілісної системи, якою і є Я-концепція людини.

Одночасно, ці характеристики особистості, які являють собою особистісну безпомічність, пояснюють специфіку структурно-динамічних властивостей Я-концепції. Крім цього, досліджуючи компоненти особистісної безпомічності і Я-концепції, ми враховували системний, цілісний характер психіки особистості і аналізували окремі компоненти в їхньому взаємозв'язку як складової цілісної системи.

Феномен особистісної безпомічності є системною характеристикою людини, а саме є фактором, який визначає центральну якісну властивість людини як системи. Особистісна безпомічність є підсистемою, яка має структурну організацію компонентів і особливості їх взаємодії.

Системність безпомічності особистості у структурі Я-концепції проявляється не тільки внутрішньою організацією і взаємними зв'язками певних структурних компонентів, а саме когнітивного, емоційно-оціночного, поведінкового, але і тим, що безпомічність особистості або як її протилежна властивість – самостійність, визначають рівень суб'єктності, яка проявляється у діяльності, поведінці, відносинах з іншими, вносить основні характеристики суб'єкта і виконує при цьому системноутворюючу функцію у формуванні Я-концепції особистості. Особистісна безпомічність чи самостійність – це підсистема Я-концепції людини [23, с.165-169].

Стан безпомічності особистості виникає через травматичні події у житті людини, які мають внутрішні причини, а саме тривожність, занижену самооцінку, зовнішній локус контролю та ін. Всі ці характеристики мають

вплив на становлення і формування Я-концепції особистості як цілісної, стабільної системи уявлень її про себе.

Отже, Я-концепція як функціональна система і безпомічність особистості як характеристика, котра задає особливості цієї системи, дає можливість вивчати безпомічність, як деструктивний чинник у становленні гармонійної Я-концепції особистості.

Висновки до І розділу

Сучасні умови життя людини вимагають від неї високого рівня психологічної зрілості і вміння вирішувати важкі та стресові ситуації. Процес формування зрілої особистості пов'язаний з становлення її свідомості та самосвідомості. Поняття Я-концепції співвідноситься з поняття самосвідомості і часто науковці ототожнюють поняття Я-концепції та самосвідомості, хоч часто і розмежовують ці поняття, вважаючи, що Я-концепція є складовою або продуктом самосвідомості, тобто як це динамічна система уявлення людини про себе.

До розуміння і вивчення феномену Я-концепції є багато різних підходів науковців, які намагаються зрозуміти її суть, зміст, структуру і методи дослідження. Серед цих науковців є Р.Ассаджолі, Е.Берн, Е.Еріксон, К.Роджерс, З.Фрейд та інші.

Я-концепція – це сукупність уявлень людини про себе на основі самооцінки, тобто це результат, а точніше продукт розвитку самосвідомості.

Це когнітивна система, яка реалізовує функцію регулювання поведінки в певних умовах, вона є стійкою, усвідомленою системою уявлень особистості про себе і створює відчуття самототожності, визначеності, а також на її основі людина формує свою взаємодію з оточенням.

Образ-Я – це єдність таких компонентів: когнітивного (якості, здібності, зовнішність та ін.), емоційного (самоповага та ін.), оціночно-вольового (бажання підвищити самооцінку, отримати повагу та ін.). Це самоідентичність і самосвідомість, де акцентується увага на єдності Я-

концепції, доповнюється уявленнями про її багатоскладовість, у структурі котрої виділяють різні складові, точніше образи Я.

Крім того, нами були проаналізовані і описані параметри зрілості Я-концепції відповідно до її структурних компонентів:

- вимір когнітивної складності і розмежованості Я-образу;
- рівень виразності Я-образу, його суб'єктивної значимості для особи;
- рівень внутрішньої цілісності і послідовності Я-образу, внаслідок відмінності реального Я-образу та ідеального Я-образу, суперечність і несумісність певних властивостей;
- рівень стійкості і стабільності Я-образі у часі;
- рівень самоприйняття, позитивне чи негативне відношення до себе, емоційне оцінювання себе.

Зрілість Я-концепції залежить від рівня розвитку її структурних компонентів, а саме: когнітивного – співвіднесення себе зі собою, своїми цінностями, мотивами та образом-Я, які можуть відрізнятись різноманітністю, проявами виразності, цілісності й стабільності; емоційного – стійкість самооцінки на базі котрої формується ієрархія змістових шкал, усвідомленість ролей і цінностей; поведінкового – це високий рівень саморегуляції, самоконтролю, самоефективність і саморозвиток, що демонструють внутрішню цілісність і гармонійність особистості і її Я-концепції.

Отже, Я-концепція особистості характеризується цілісною, достатньо стабільною, усвідомленою системою уявлень особистості про себе, поєднуючи з емоційною оцінкою і реакцією поведінки, показником якої є поєднання уявлень щодо себе і їхня оцінка.

Безпомічність у науковій літературі розглядається у контексті завченої, набутої безпорадності, точніше прищепленої безпорадності.

Безпомічність особистості – це системна особистісна характеристика, котра врегульовує поведінку особистості, її сприйняття себе та інших,

зумовлює відношення до реальності, а саме охоплює всі сфери Я-концепції. Однією з найважливіших функцій Я-концепції є забезпечити внутрішню узгодженість людини, стійкість її поведінки і це може значно ускладнюватись, якщо вже сформована особистісна безпомічність.

Варто зазначити, що існує двосторонній зв'язок між завченою безпомічністю і такими складовими Я-концепції як самооцінка, самоприйняття, специфіка образу Я.

При дослідженні психологічних особливостей взаємозв'язку особистісної безпомічності і Я-концепції особистості ми відштовхувались від розуміння того, що вразливість до появи завченої безпомічності може пояснюватись базуючись на характеристиках цілісної системи, якою і є Я-концепція людини.

Одночасно, ці характеристики особистості, які являють собою особистісну безпомічність, пояснюють специфіку структурно-динамічних властивостей Я-концепції.

Розділ 2. Емпіричне дослідження ролі суб'єктивної безпомічності у формуванні Я-концепції особистості

2.1. Характеристика вибірки та методики дослідження

У дослідженні взяли участь 60 осіб, які є студентами 3-4 курсів різних спеціальностей Львівського Національного університету ім. І.Франка.

Емпіричне дослідження ролі суб'єктивної безпомічності у формуванні Я-концепції особистості відбувалось у кілька етапів.

1-й етап – підготовчий, який полягав у тому, що ми визначили вибірку дослідження і підібрали психодіагностичний та методичний інструментарій.

2-й етап – проведення емпіричного дослідження.

3-й етап – полягав у здійсненні обробки отриманих емпіричних даних.

4-й етап – це інтерпретація отриманих емпіричних даних.

У емпіричному дослідженні ми використовували наступні методики:

1. для вивчення особливостей атрибутивного стилю була застосована методика «Тест на оптимізм» Л. Рудіної;
2. методика А.Уессмана та Д.Рікса «Самооцінка емоційних станів»;
3. методика на визначення особистісних мотиваційних орієнтирів «Оцінка рівня домагань» В.Горбачевського;
4. тест на визначення сенсожиттєвих орієнтацій особистості Д.Леонтьєва;
5. Фрайбургський багатофакторний опитувальник особистості FPI;
6. тест-самоставлення В.Століна та С.Пантелєєва.

1. Методика оцінки рівня суб'єктивного контролю РСК (Е.Бажин, Е.Голикіна, Л.Еткінд). Автори цього тест в методику діагностики локусу контролю такі шкали: контроль в ситуації досягнень, невдач в сферах сімейних, виробничих, міжособистісних стосунків та у сфері здоров'я (шкала загальної інтегральності), шкала інтернальності у сфері досягнень, шкала інтернальності в сфері невдач, шкала інтернальності у сімейних стосунках, шкала інтернальності в сфері виробничих стосунків, шкала інтернальності в

сфері міжособистісних стосунків, шкала інтернальності відносно здоров'я і хворію.

Тест складається з 44 тверджень, які вимірюють екстернальність-інтернальність досліджуваних. Отримані бали за допомогою таблиці переводяться у стени від 1 до 10 та інтерпретуються: відхилення вправо (>5,5 стенів) – це свідчить про інтернальний тип суб'єктивного контролю і навпаки, відхилення вліво (<5,5 стенів) свідчить про екстернальний тип рівня суб'єктивного контролю.

2. Для вивчення особливостей атрибутивного стилю була застосована методика «Тест на оптимізм» Л. Рудіної. Методика базується на моделі завченої безпорадності М.Селігмана. Методка була перекладена і адаптована психологом Л.Рудіною, а у нашому варіанті ми використовували адаптований Т.Дучмінською. Стиль атрибуції характеризується трьома основними параметрами: постійність, широта, персоналізація. Аналіз та інтерпретація результатів проводилась за шістьма первинними шкалами:

- час невдач – визначає наскільки постійними вважаються причини неприємностей, невдач;
- час успіху – визначає постійність у поясненні позитивних подій;
- широта невдач – пояснення невдачі конкретними причинами або поширення безпорадності на інші сфери діяльності;
- широта успіху – оцінка оптимізму з позиції широти для позитивних подій;
- Я-невдача – оцінка персоналізації в негативних умовах (визнання власної провини у невдачах);
- Я-успіх – персоналізація в позитивних умовах (констатація власних заслуг).

Суму за шкалами «час невдач», «широта невдач» та «Я-невдача» показувала відношення респондента до негативних подій, а суму та 3-ма протилежними шкалами – «час успіху», «широта успіху» та «Я-успіх» - відношення до позитивних подій. Різниця між отриманими показниками

вказувала на рівень вираженості оптимізму – песимізму, а саме атрибутивний стиль особистості.

3. Методика А.Уессмана та Д.Рікса «Самооцінка емоційних станів». Ця методика спрямована на визначення переважаючих емоційних станів особистості. Бали підраховувались на 10-бальною шкалою.

Студентам пропонувались 4 блоки тверджень для діагностики ступеня вираження показника на біполярній шкалі:

- «спокій-тривога»;
- «енергійність-втома»;
- «піднесеність-пригніченість»;
- «впевненість в собі-безпорадність».

З кожного вибирали твердження, котре найкраще відповідає стану досліджуваного. Показник П1-С (самооцінка) «спокій-тривога» - індивідуальна самооцінка емоційного стану дорівнює номеру твердження, яке вибрав досліджуваний і даного блоку. Аналогічно отримуються індивідуальні значення за ознаками П2-С – «енергійність-втома». П3-С – «піднесеність-пригніченість», П4-С – «впевненість в собі-безпорадність». П5-С – сумарна оцінка стану (П5=П1+П2+П3+П4).

4. Методика вивчення рівня домагань В.Горбачевського (для визначення психологічних ознак сформованої безпомічності).

Ця методика дає можливість отримати інформацію про актуальний рівень домагань кожного досліджуваного від низького рівня до високого, за допомогою тверджень, на які давали відповіді, які:

- характеризують ситуації, які виступають у ролі факторів, які безпосередньо спонукають людину до того чи іншого способу дії та є рушійними силами розвитку діяльності;
- вказують на елементи, які знаходяться з мотиваційними у причинно-наслідкових відношеннях та виступають як необхідні умови діяльності, яка пов’язана з досягненням достатньо складних цілей;

- відображають передбачуваний та запланований суб'єктом хід наступних подій: визначений рівень мобілізації зусиль, які необхідні для досягнення результатів, очікуваний рівень результатів діяльності, розуміння особою причинних факторів розвитку взаємодії.

5. Тест на визначення сенсожиттєвих орієнтацій особистості Д.Леонтьєва, який дає можливість проаналізувати рівень осмислення власного життя, його продуктивність, усвідомлення власних цілей, часової перспективи та особливостей самореалізації. Ця методика є адаптованою версією тесту «Ціль у житті» і характеризує досліджуваного на п'ятьма основними субшкалами:

- Мета у житті – наявність або відсутність у житті досліджуваного цілей на майбутнє, які надають життю сенсу, спрямованості, тимчасової перспективи. Низькі бали за цією шкалою і при загальному високому рівні ОЖ властиві особі, яка живе сьогоднішнім чи вчорашнім днем. Високі бали – характеризують не лише цілеспрямовану особу, але і ту, я котрої плани не мають реальної опори у теперішньому часу і не підкріплюються особистісною відповідальністю за їх реалізацію;

- Процес життя або інтерес та емоційна насиченість життя. Результати за цією шкалою свідчать про те, досліджуваний сприймає процес свого життя як цікавий, емоційно насичений і наповнений змістом. Низькі показники свідчать про незадоволеність своїм теперішнім життям. При цього досліджуваному можуть давати повноцінний зміст спогади про минуле або спрямованість у майбутнє. Високі показники, за умови низьких за іншими показниками, притаманні гедоністу, який живе сьогодніщнім днем;

- Результативність життя або задоволеність самореалізацією. Значення результатів за цією шкалою відображає самооцінку прожитого проміжку життя, відчуття продуктивності та осмисленост. Високі результати притаманні особі, яка доживає своє життя, у котрої все пройшло, але минуле здатне надавати сенсу життю. Низькі показники свідчать про незадоволеність прожитою частиною життя;

- Локус-контроль (Я – господар життя). Високі показники відповідають уявленню про себе як про сильну особистість, котра має достатню свободу вибору, щоб побудувати своє життя відповідно до своїх цілей та уявлень про його сенс. Низькі показники свідчать про зневіру у своїх силах, можливості контролювати події власного життя;

- Локус-контроль життя або керованість життям. Високі показники характеризують переконаність досліджуваного в тому, що особа може контролювати своє життя, вільно приймати рішення та втілювати їх в реальність. Низькі показники свідчать про фаталізм, впевненість в тому, що життя людини не підвладне свідомому контролю, що свобода вибору ілюзорна і безглуздо щось загадувати на майбутнє.

6. Для діагностики емоційно-оціночного компоненту Я-концепції особистості ми застосували Фрайбургський багатофакторний опитувальник особистості (FPI), який призначений для діагностики станів і властивостей особистості, які мають першочергове значення для процесу соціальної адаптації та регуляції поведінки. Опитувальник дає можливість охарактеризувати досліджуваного за 12 шкалами, з яких перші 9 шкал є основними (базовими), а наступні 3 – похідними, інтегруючими. Виділяють такі шкали:

- невротичність –характеризує рівень невротичності особистості, високі показники якої свідчать про вираження невротичного синдрому астенічного типу зі значними психосоматичними порушеннями;

- спонтанна агресивність – дає змогу виявити та оцінити психопатизацію інтротенсивного типу, високі показники якої створюють умови для імпульсивної поведінки;

- депресивність – дає можливість діагностувати ознаки, властиві для психопатологічного депресивного синдрому, високі оцінки якого свідчать про наявність цих ознак у емоційному стані особистості, в її поведінці, у відношенні до себе та оточуючих;

- дратівливість – дозволяє робити висновки щодо емоційної стабільності особистості, вираженість якої свідчить про нестійкий емоційний стан особистості зі схильністю до афективного реагування;

- комунікативність – характеризує як потенційні, так і реальні прояви соціальної активності, що засвідчує виражену потребу у спілкуванні, постійну готовність до задоволення цієї потреби;

- врівноваженість – відображає стресостійкість особистості, її чутливість до впливу стрес-факторів звичних життєвих ситуацій, наявність таких якостей як впевненість у собі, оптимістичність, активність;

- реактивна агресивність – засвідчує наявність ознак психопатизації екстратенсивного типу, що при високих оцінках за шкалою вказує на високий рівень психопатизації, що характеризується агресивним відношенням до соціального оточення та вираженим прагненням до домінування;

- сором'язливість – відображає схильність до стресового реагування на звичайні життєві ситуації, що здійснюється за пасивно-захисним типом і може свідчити про наявність тривожності, невпевненості, що призводить до виникнення труднощів у соціальних контактах;

- відкритість – характеризує ставлення до соціального оточення та рівень самокритичності, що при високій вираженості вказує на прагнення особистості до довірливо-відвертої взаємодії з оточуючими при високому рівні самокритичності.

Три додаткові шкали:

- екстраверсія-інтроверсія: високі показники за шкалою відповідають вираженій екстраверсії особистості, а низькі – вираженій інтровертованості;

- емоційна лабільність: високі оцінки вказують на нестабільність емоційного стану особистості, що проявляється у частих змінах настрою, підвищеній збудливості, дратівливості, недостатній саморегуляції; низькі оцінки свідчать про стабільність емоційного стану та вміння володіти собою;

- маскулінність – фемінінність: високі оцінки свідчать про перебіг психічної діяльності переважно за чоловічим типом, а низькі – за жіночим.

7. Тест-опитувальник самоставлення В. Століна, С. Пантелеєва, що є багатомірним психодіагностичним інструментом. Його застосування базується на принципі стандартизованого самозвіту та дозволяє виявити три рівні самоставлення, які відрізняються за ступенем узагальнення:

1) Глобальне самоставлення;

2) Самоставлення, диференційоване за самоповагою, аутосимпатією, самоінтересом і очікування ставлення до себе;

3) Рівень конкретних дій (готовність до них) у ставленні до свого «Я» (самовпевненість, ставлення до інших, самоприйняття, самопослідовність, самозвинувачення, самоінтерес, саморозуміння).

Шкали цієї методики:

- Шкала S відображає глобальне самоставлення, а саме внутрішнє недиференційоване відчуття «за» і «проти» власного «Я».

- Шкала самоповаги відображає оцінку себе у порівнянні з певними соціально значущими критеріями, нормами та еталонами.

- Шкала аутосимпатії відображає відчуття цінності власної особистості, що зумовлює прогностичну оцінку цінності власного «Я для інших.

- Шкала очікування ставлення інших відображає уявлення досліджуваних щодо ставлення до них з боку інших людей – високі значення за даною шкалою свідчать про впевненість досліджуваних у тому, що вони здатні викликати у інших людей повагу, симпатію, схвалення та розуміння.

- Шкала самоінтересу відображає ступінь близькості людини до самої себе, а саме інтерес до власних думок та почуттів, що свідчить про міру зацікавленості досліджуваних у власному «Я», що супроводжується розумінням власних думок та почуттів, а також прагненням до самопізнання та саморозвитку.

- Шкала впевненості в собі відображає ставлення особистості до себе в контексті відповідності усталеним ідеалам та еталонам.

- Шкала самоприйняття відображає відчуття симпатії до самого себе та прийняття себе таким яким «я» є, незважаючи на певні недоліки, схвалення власних планів та намірів.

- Шкала самокерування передає уявлення досліджуваних про те, що основним джерелом активності та результатів діяльності є сама особистість, про що свідчать високі бали за шкалою.

- Шкала самозвинувачення відображає схильність людини до звинувачення себе у можливих невдачах та негараздах, про негативні емоції по відношенню до власного «Я» та про наявність стійких афективних комплексів, що супроводжується тривожністю та підвищеною увагою до внутрішніх переживань, особливо негативних.

- Шкала саморозуміння відображає ступінь усвідомлюваності власного «Я», а саме ступінь проникнення в себе та міру відкритості / закритості у самоставленні.

2.2. Аналіз результатів описової статистики

Одним з діагностичних критеріїв особистісної безпорадності є локус контролю, тобто характеристика особистості, яка відображає схильність і здатність особи атрибутувати відповідальність за успіхи і невдачі своєї активності зовнішнім обставинам або внутрішнім обставинам, а саме собі, своїм перевагам чи недолікам, здібностям, зусиллям, сприймаючи їх, як свої власні досягнення чи результати власних помилок.

Локус контроль є стійкою індивідуально-психологічною характеристикою, яка важко піддається якісним особистісним змінам, хоч формується вона в процесі соціалізації.

За методикою на визначення рівня суб’єктивного контролю (РСК) ми з’ясували, що за шкалою загальної інтернальності 15,5% досліджуваних

схильні до високих показників суб'єктивного контролю у будь-яких важливих ситуаціях (т.з. інтегральна особистість). Ці досліджувані студенти вважають, що більшість життєвих подій є результатом їх конструктивних дій. Тому вони відчувають свою відповідальність за ці події, усвідомлюють потребу в контролі за тим, як складається їх життя. Ці особистості позитивно відносяться до світу, усвідомлюючи сенс та цілі свого життя.

Решта досліджуваних, а саме 85,5%, за шкалою загальної інтернальності отримали низький рівень суб'єктивного контролю (екстернальна особистість). Ці особи вважають себе неспроможними контролювати розвиток подій у своєму житті, демонструючи схильність до безпорадності. Важливі події в своєму житті вони інтерпретують як результат випадку чи дій інших людей. Такі студенти схильні до стурбованості, підвищеної агресивності і тривожності, вони проявляють меншу терплячість до інших (рис. 2.1.).

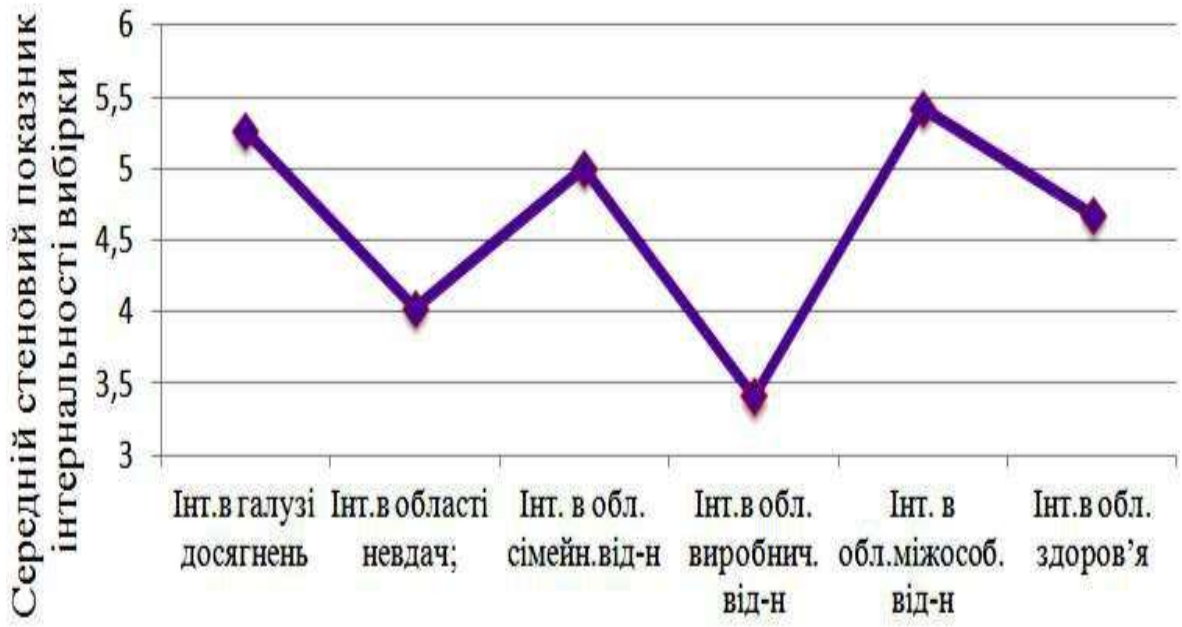

Рис. 2.1. Показники оцінки рівня суб'єктивного контролю студентів

Проаналізувавши отримані результати дослідження, ми можемо стверджувати, що студентам, які мають показники інтернальності більше 5,5 стенів властивий високий рівень суб'єктивного контролю у сфері досягнень,

сімейних та міжособистісних стосунків. Щодо сфери невдач, виробничих стосунків та сфери здоров'я, то студенти з загальним високим рівнем рівня суб'єктивного контролю проявляють схильність до екстернальності при аналізі та інтерпретації подій у своєму житті.

Щодо тих самих сфер, але в осіб з низьким рівнем суб'єктивного контролю проявляється цілковита екстернальність, вони перекладають відповідальність за своє життя ні інших людей чи на певну групу осіб.

Зміст атрибуції, яка трактується як спосіб раціональної інтерпретації особою поганих чи добрих подій власного життя. Вона характеризується трьома параметрами, а саме – постійністю, широтою, персоналізацією пояснення.

За результатами дослідження за методикою Л. Рудіної на визначення опитимізму ми отримали наступні результати (табл. 2.1.)

Таблиця 2.1.

Результати дослідження особливостей атрибутивного стилю студентів

Рівень прояву атрибутивного стилю (у %) Шкали	Дуже оптимістичний	Помірно оптимістичний	Ситуативний песимізм	Досить песимістичний	Дуже песимістичний
Час невдач	15	20	25	40	-
Час успіху	4	-	44	15	45
Широта невдач	29.3	40, 7	-	30	-
Широта успіху	6,1	4,4	39	28	22,5
Я-невдача	-	21	30	25	24
Я-успіх	6	9	46	14	25
Результати щодо відношення до негативних подій	12	9	33	25	21
Результати					

щодо відношення до позитивних подій	6	27	6	37	24
Прояви песимізму-оптимізму	10	12,5	14,5	32	31

Отже, 15% досліджуваних студентів дуже оптимістичними за шкалами «час невдач», помірним і ситуативним оптимізмом характеризуються 20% та 25%, досить песимістичними, тобто переконаними в постійності негативних полій та стабільності їх детермінант виявилось 40% досліджуваних.

Результати за шкалою «час успіху» показують переживання у досліджуваних ситуативного (44%) і глибокого (45%) песимізму. Це пояснюється тим, що досліджувані не вірять у постійність добрих подій, оскільки оптимістично налаштованими є тільки 4% студентів.

Наступні шкали «широта невдач» та «широта успіху» описують широту узагальнення досвіду, який пов'язаний із сприятливими чи несприятливими подіями, які відбуються чи відбулись в житті особи. За шкалою «широта невдач» високий і помірний оптимізм притаманні 29, 3% та 40,7% досліджуваним студентам. Досить песимістичними є 30% досліджуваних і це означає, що вони схильні до універсальних пояснень своїх невдач, що в подальшому може проявлятись у набутій безпорадності. Нераціональне надузагальнення негативного життєвого досвіду є основою для песимістичного прогнозування подій, які провокує відмову від певних дій чи досягнення поставленої цілі.

За шкалою «широта успіху» 6,1% досліджуваних мають виражений оптимізм; 4,4% отримали помірний оптимізм. Для оптимістичного стилю атрибуції характерний пошук конкретних причин негативних подій, які не передбачають узагальнень. До ситуативного песимізму схильні 39%

досліджуваних студентів, а до помірного і глибокого 28% та 22,5% досліджуваних.

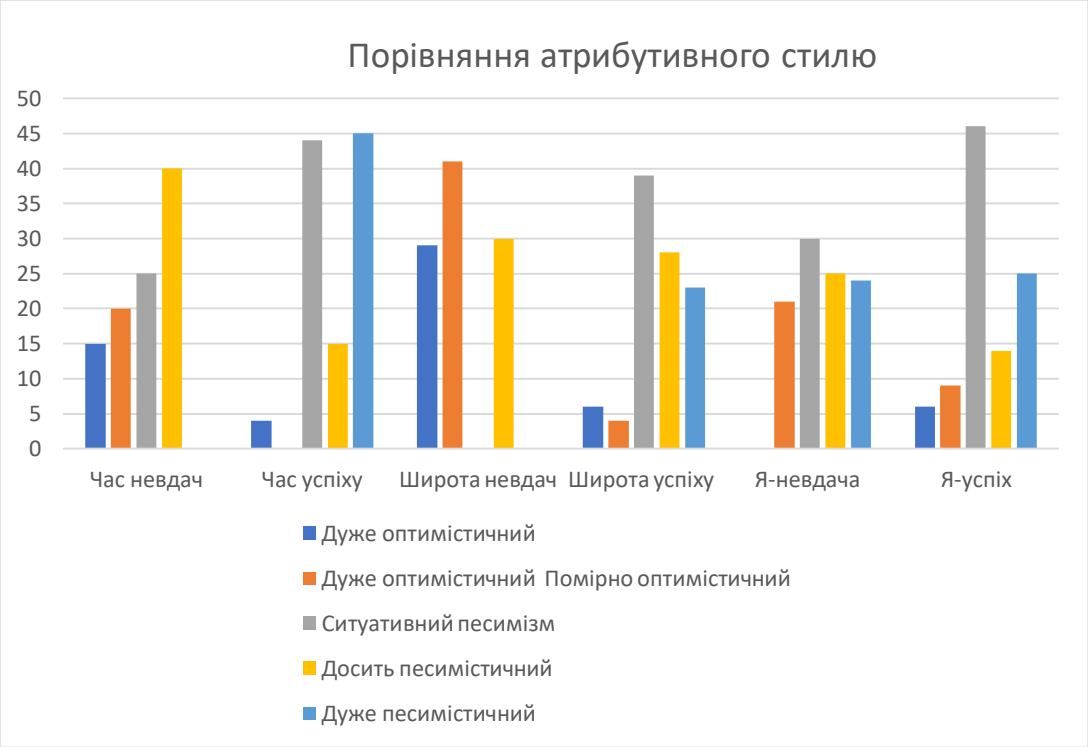

Рис. 2.2. Атрибутивні стилі досліджуваних студентів (оптимізм-песимізм)

Такі шкали, як «Я-невдача» та «Я-успіх» показують персоналізацію невдачі або успіх в межах Я-концепції особистості. Отримані результати дослідження виявили схильність досліджуваних до пошуку зовнішніх чи внутрішніх причин сприятливих чи несприятливих подій. За шкалою «Я-невдача» ніхто з досліджуваних не є цілком оптимістичним, а 21% досліджуваних мають помірний оптимізм. Ситуативний оптимізм мають 30% досліджуваних, помірний песимізм у 25% студентів, а глибокий песимізм у 24% досліджуваних студентів. Отже, студенти з песимістичним стилем персоналізації причини невдач приписують собі, а хороші події – лише обставинам. Оптимістичному стилю пояснень властиві протилежні характеристики, хоча повністю оптимістичними та помірно оптимістичними є невелика кількість досліджуваних 6% та 9% досліджуваних осіб.

Сума оцінок за шкалами «час невдач», «широта невдач», «Я-невдача» показує узагальнене відношення досліджуваних до негативних подій. Отримані результати свідчать про те, шо цілком оптимістично до негативних подій відносяться 12% студентів, а помірно оптимістично – 9%, ситуативно – 33%, помірно песимістично – 25%, а глибоко песимістично 21% студентів.

Сума оцінок за шкалами «час успіху», «широта успіху», «Я-успіх» показує відношення досліджуваних до позитивних подій. За цим критерієм завжди оптимістично сприймають успіх 6% досліджуваних, помірно оптимістично – 27% студентів, ситуативно-песимістично – 6% досліджуваних. Одночасно 37% студентів сприймають і трактують успішні події досить песимістично та 23% - глибоко песимістично. Тобто, більшість досліджуваних успішні події інтерпретують і негативному світлі і сприймають їх не як власні застосовані зусилля, а вдалі обставини.

Різниця оцінок між шкалами «Ставлення до негативних подій» та «Ставлення до позитивих подій» визначають схильність особи до оптимістичного чи песимістичного стилю атрибуції. Отже, переважна більшість досліджуваних студентів схильні до глибокої (31%) та помірної (32%) песимістичної атрибуції, яка проявляється у звичці сприймати власні невдачі як постійні, незалежно від сфери життєдіяльності, а також брати на себе відповідальність за всі невдачі. Тільки у 10% досліджуваних дуже високий оптимістичний і 12,5% - помірно-оптимістичний атрибутивний стиль, що характеризується відсутністю акцентування на негативних подіях.

Отже, специфіка суб’єктивного контролю та основні характеристики атрибутивного стилю досліджуваних показують нам раціональну, точніше когнітивну площину прояву особистісної безпорадності досліджуваних.

Ще одним діагностичним критерієм сформованості особистісної безпорадності є домінуючі емоційні стани досліджуваних, а саме високий рівень тривоги, пригніченість, втома, невпевненість у собі, депресивність та інші, які визначають емоційну складову сформованої безпорадності.

За результатами дослідження за методикою «Самооцінка емоційних станів» А.Уессмана та Д.Рікса (табл. 2.2.).

Таблиця 2.2.

Результати діагностики домінуючих емоційних станів та рівнів самооцінки

ШКАЛИ	**Рівні вираженості емоційних станів (%) досліджуваних**		
	Високий	Середній	Низький
Спокій-тривога	30	55	15
Енергійність-втома	15	80	5
Піднесеність-пригніченість	20	75	5
Впевненість в собі-безпорадність	10	80	10
Загальна самооцінка емоційного стану	15	75	10

Більша частина досліджуваних студентів (30%) описує свій емоційний стан як спокійний, впевнений та безтурботний. Але 15% досліджуваних знаходяться у стані підвищеної тривожності, хвилювання.

За шкалою «енергійність-втома» 5% досліджуваних студентів демонструють втому, апатію, брак енергії. Енергійність і продуктивна активність властива 15% досліджуваним.

За шкалою «піднесеність-пригніченість» лише 20% досліджуваних почувають себе життєрадісними, веселими, енергійними і перебувають у стані конструктивного збудження. А 5% досліджуваних перебувають в пригніченому стані, з ознаками депресивного стану.

За шкалою «впевненість в собі-безпорадність» лише 10% досліджуваних студентів почувались впевненими, з перспективою оцінюють свої здібності. Також 10% досліджуваних студентів є пригніченими, безпорадними, некомпетентними, слабкими і з великою кількістю недоліків оцінюють себе.

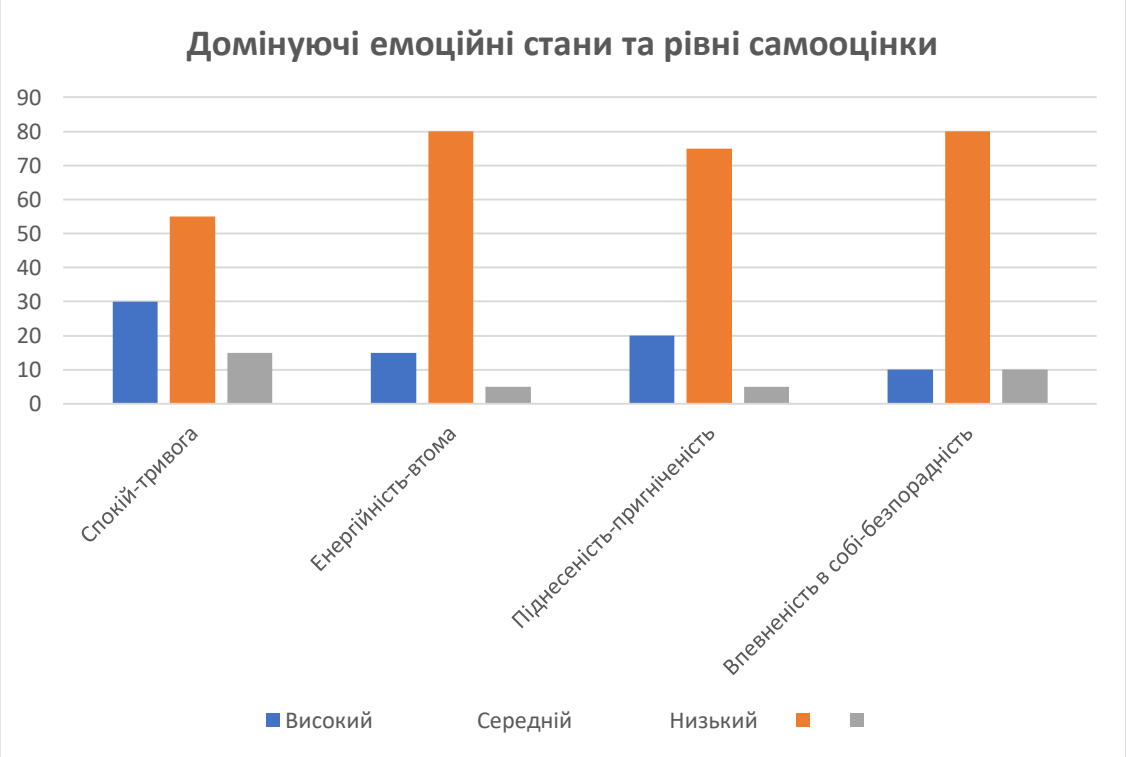

Рис. 2.3. Домінуючі емоційні стани досліджуваних студентів

Узагальнивши результати дослідження за інтегральним показником емоційного стану свідчить про те, що більшість досліджуваних, а саме 75% нейтрально оцінюють власний емоційний стан, 15 % досліджуваних свій емоційний стан оцінюють як переважно позитивний, а 10% досліджуваних вважають, що їхній емоційний стан є переважно негативним і

характеризують його такими емоційними проявами як високий рівень тривожності, невпевненості, пригніченості та безпорадності.

Проаналізувавши всі характеристики як домінуючі емоційні стани, ми припустили, що існує схильність цієї частини досліджуваних студентів до проявів особистісної безпорадності, зокрема емоційного компоненту.

Для діагностики індивідуальних мотиваційних передумов діяльності досліджуваних студентів ми застосовували методику «Оцінка рівня домагань» В.Горбачевського (рис. 2.4.).

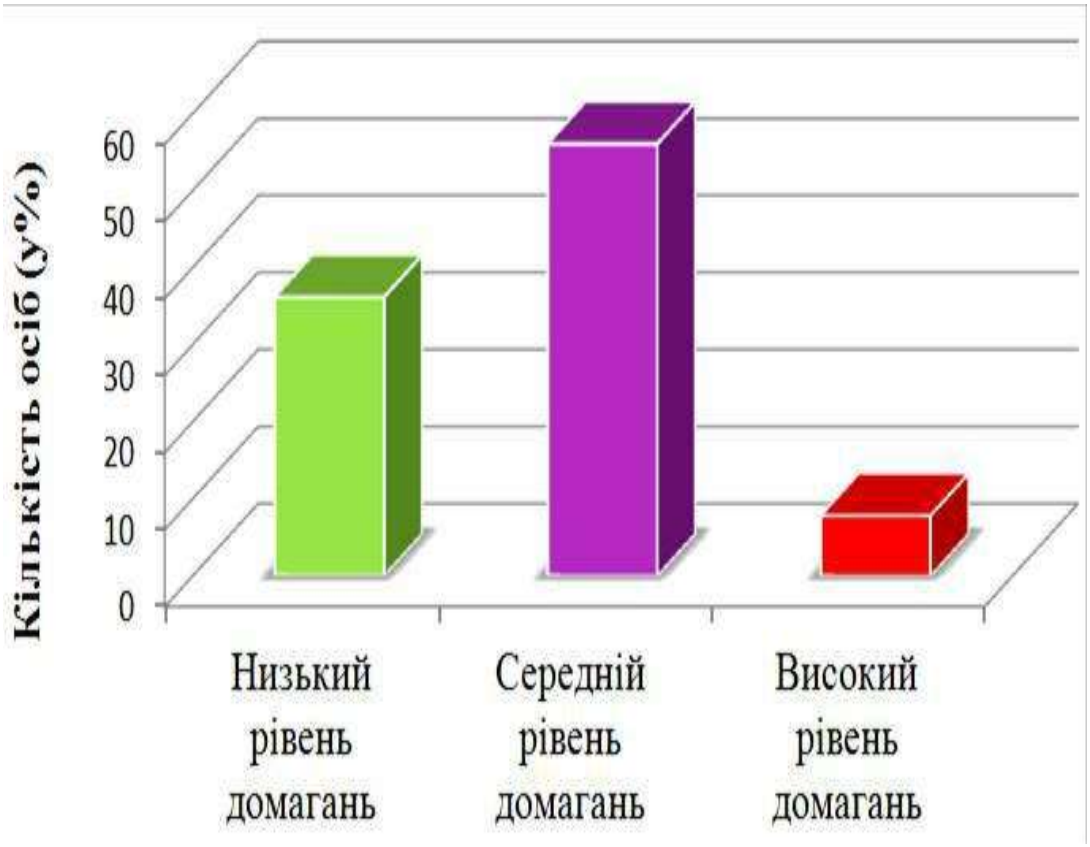

Рис. 2.4. Показники самооцінки рівня домагань досліджуваних студентів

Отже, більшості досліджуваних студентів притаманний середній рівень (55%) та низький рівень (35%) домагань, які проявляються у схильності уникати складних цілей, недооціненні власного потенціалу, незосередженості зусиль у діяльності, відсутності ініціативності. Ці характеристики негативно впливають на цілісність мотиваційного ядра особистості і можуть сприяти особистісній безпорадності. Тільки 8% досліджуваних студентів мають

високий рівень домагань, який проявляється у розвитку внутрішніх пізнавальних мотивів, у бажанні ставити перед собою складніші цілі, позитивною оцінкою свого діяльнісного потенціалу.

Для з'ясування базових уявлень досліджуваних про себе ми використали «Тест на визначення сенсожиттєвих орієнтацій особистості» адаптована Д. Леотьєвим. Ми отримали наступні результати.

Результати дослідження за методикою на визначення сенсожиттєвих орієнтацій

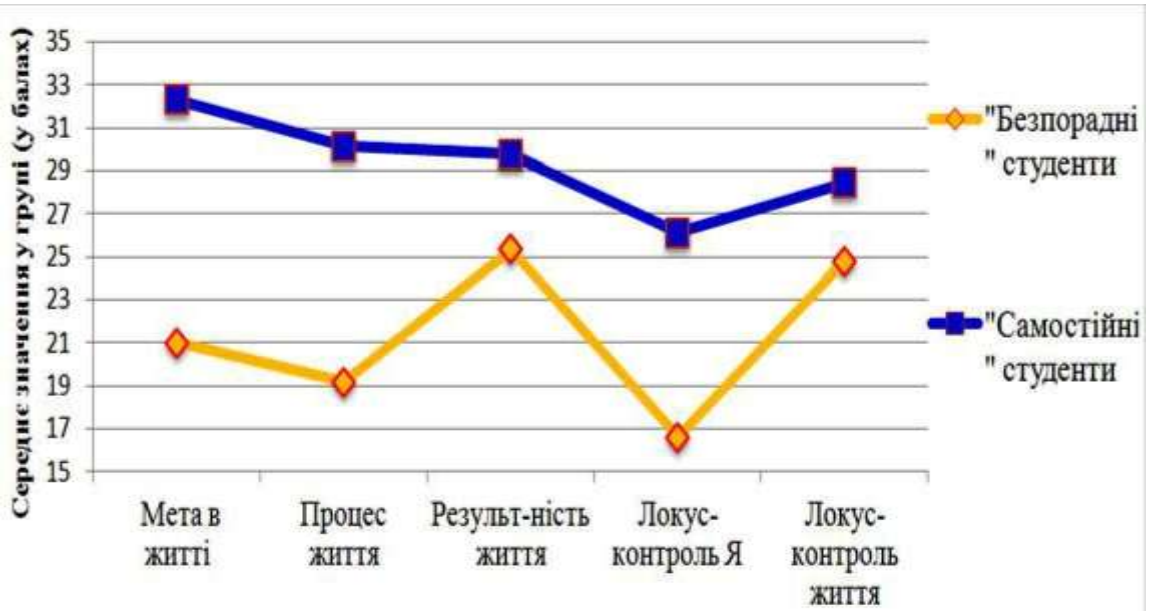

Рис. 2.5. Детермінанти сенсожиттєвих орієнтацій досліджуваних студентів

Отже, рівень вираження базових детермінант сенсожиттєвих орієнтацій відрізняється у досліджуваних студентів з різними рівнями безпорадності у структурі Я-концепції. Найбільший розрив показників є за шкалами «мета в житті», «процес життя» та «локус контроль Я». Безпорадні студенти мають низькі результати за шкалою «мета в житті», які можуть свідчити про відсутність чи латентність прояву визначальної життєвої цілі, спрямованості та часової перспективи в їх діяльності. Студенти з низьким рівнем безпорадності за шкалою «процес життя» мають високі показники, порівнюючи з безпорадними студентами. Це може означати, що вони

емоційно і яскраво сприймають власне життя і присутнє відчуття наповненості його сенсом. Шкала «локус контролю Я» має теж відмінності в результатах в осіб з різними рівнями безпорадності: «самостійні» студенти вважають себе більш сильними особистостями, володіють свободою вибору порівнюючи з особами з високим рівнем безпорадності, котрі не вірять у власні сили і вважають себе нездатними контролювати події свого життя.

Отримані результати дослідження стверджують, що важливо мати конкретну мету в житті, контролювати процес та результат власного життя.

Ми застосували Фрайбургський багатофакторний опитувальник особистості для визначення специфіки особливостей самооцінки та самоставлення у студентів з різним рівнем безпорадності.

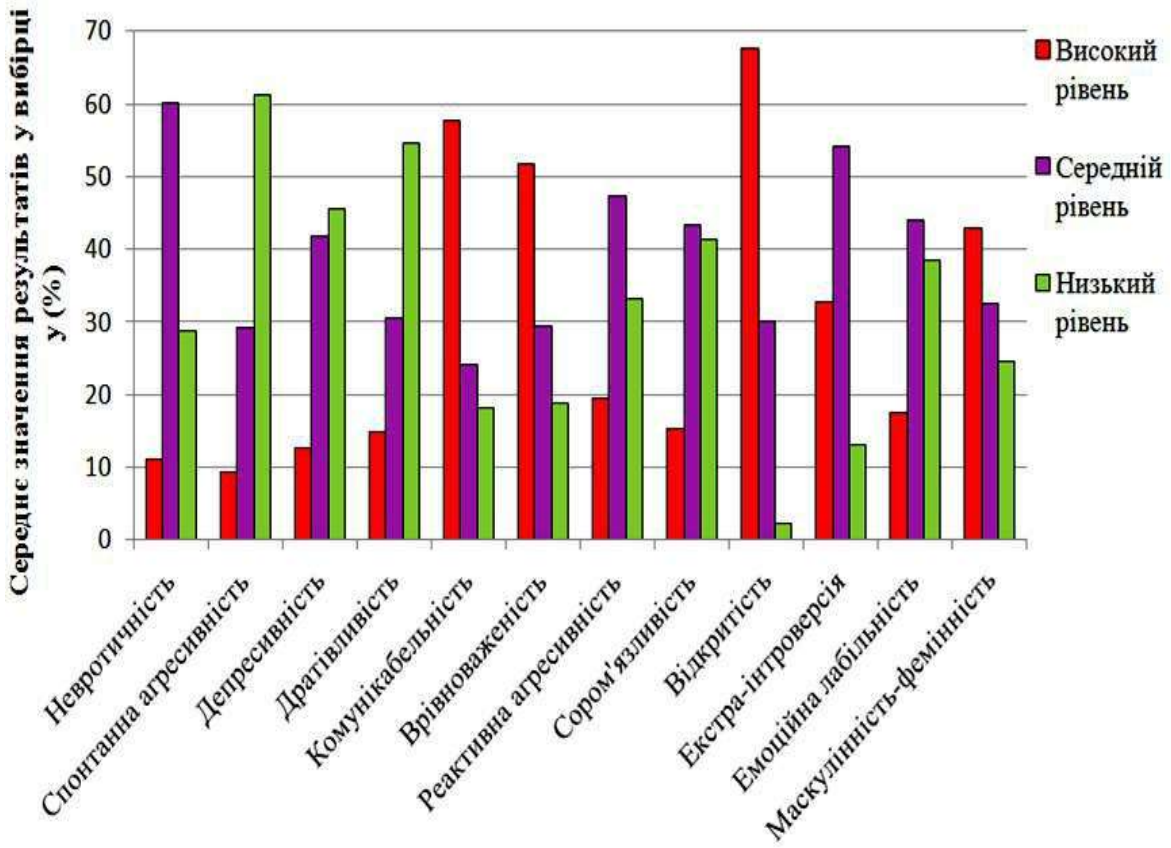

Рис. 2.6. Результати дослідження у самостійних студентів за методикою FPI

Для студентів з низьким рівнем безпорадності найбільш притаманні такі особистісні характеристики як:

- Відкритість (62%)
- Комунікабельність (59%)

- Врівноваженість (49%)
- Маскулінність (44%)

Ці характеристики «самостійних» студентів передбачають довірливу-відкриту взаємодію з оточуючими, високу соціальну активність, стійкість до впливу стресових факторів, визначають бажання до самоствердження і схильність до ризику.

Низький рівень мали такі особистісні якості «самостійних» студентів:

- Спонтанна агресивність (60%)
- Дратівливість (55%)
- Депресивність (46%)
- Сором'язливість (40%)

Низькі результати цих показників у «самостійних» студентів сприяють виникненню природної життєрадісності, енергійності, почуття відповідальності та стійкості життєвих принципів.

Всі решта шкали були на середньому рівні.

Проаналізувавши результати дослідження за методикою FPI у досліджуваних студентів з високим рівнем безпомічностіі ми з'ясували наступне (рис. 2.7.).

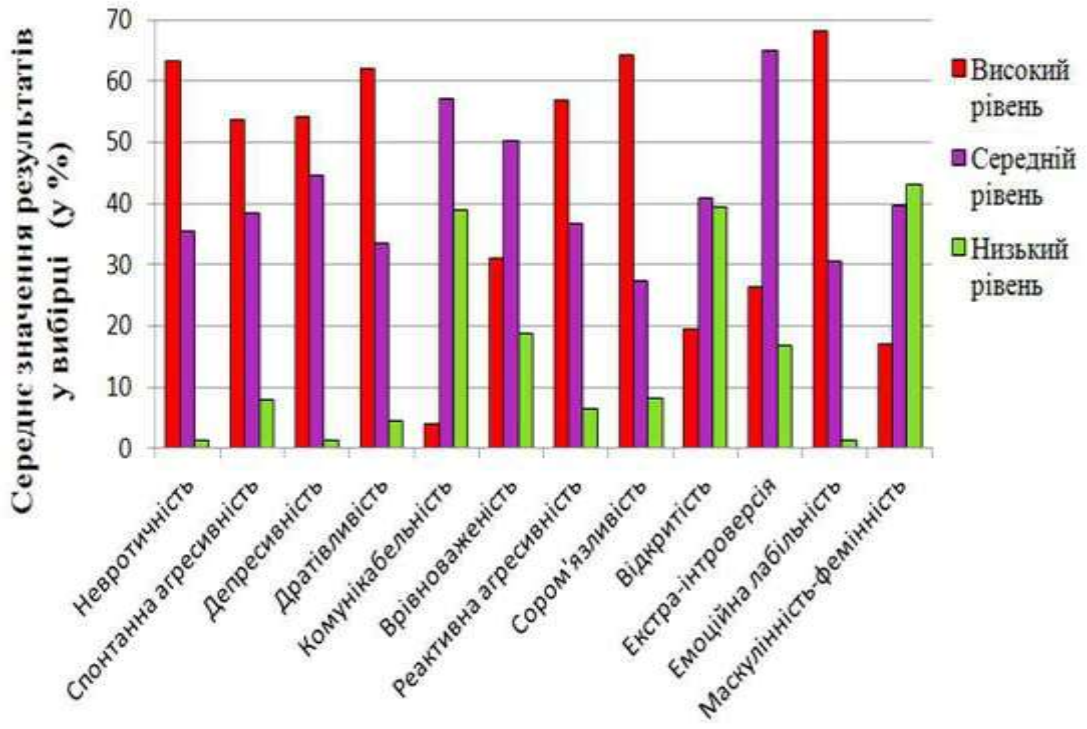

Рис. 2.7. Результати дослідження у безпомічних студентів за методикою FPI

Отже, рівень прояву показників психічних станів, властивостей і особливостей міжособистісної комунікації у безпомічних студентів змінюється між середнім і високим. Високий рівень вираження мають такі характеристики:

- Емоційна лабільність (70%)
- Сором'язливість (65%)
- Невротичність (60%)
- Дратівливість (60%)

Низькі показники отримали за такими шкалами: комунікативність, яка сприяє невисокій соціальній активності і маловираженій потребі у спілкуванні безпомічних студентів.

Отже, вказані ці якості сприяють виникненню у студентів з високим рівнем безпомічності високий рівень тривожності, звуженість інтересів, труднощі у спілкуванні з іншими.

На основі отриманих даних за методикою FPI ми побудували групові профілі психологічних характеристик особистості у групах студентів з низьким та з високим рівнем безпомічності (рис.2.8.).

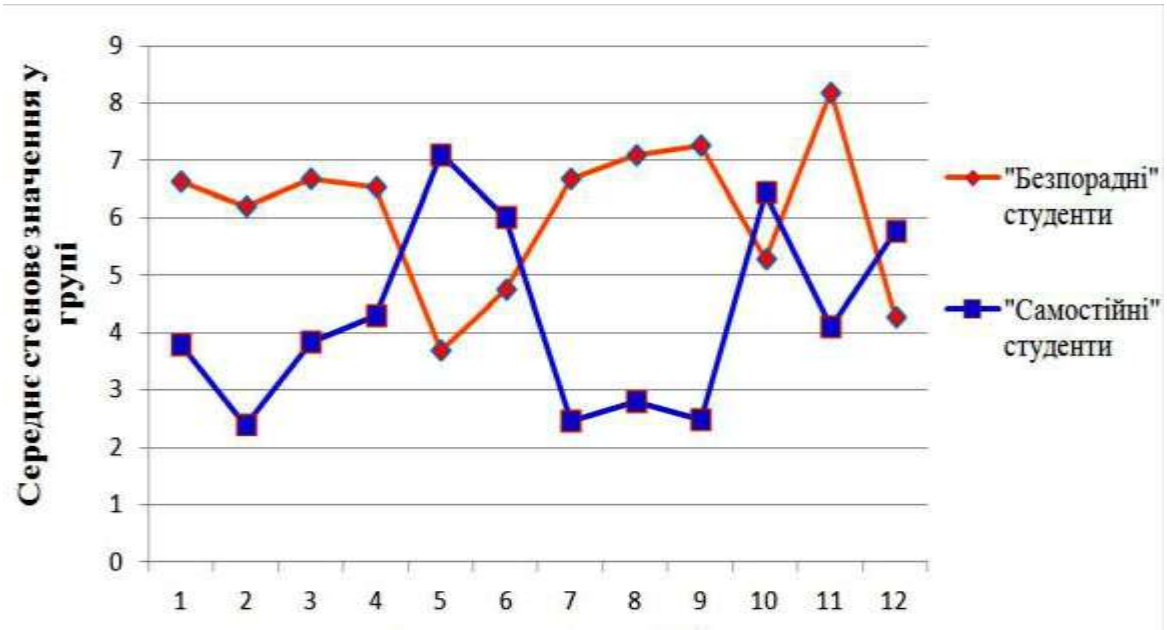

Рис.8. Діагностичні критерії

Примітка: 1 – невротичність, 2 – спонтанна агресивність, 3 – депресивність, 4 – дратівливість, 5 – комунікабельність, 6 – врівноваженість, 7 – реактивна агресивність, 8 – сором'язливість, 9 – відкритість, 10 – екстра-інтроверсія, 11 – емоційна лабільність, 12 – маскулінність-фемінність.

Отже середньогруповий профіль безпомічних студентів характеризується низьким рівнем комунікації, екстраверсії, маскулінності і найвищим рівнем емоційної лабільності, яка може детермінувати нестійкі емоційні стани, тривожність, дезадаптацію тощо.

За методикою самоставлення В.Століна і С.Пантелеєва ми отримали наступні результати. Ми діагностували 9 характеристик самоставлення:

- Відкритість,
- Самовпевненість,
- Самокерівництво
- Дзеркальне Я,
- Самоцінність,
- Самоприйняття,
- Самоприв'язаність,
- Внутрішня конфліктність,
- Самозвинувачення.

Ця методика дала нам можливість побудувати ієрархічну структуру самоставлення особистості.

Ми узагальнили особливості самоставлення студентів з низьким рівнем безпомічності (рис. 2.9.).

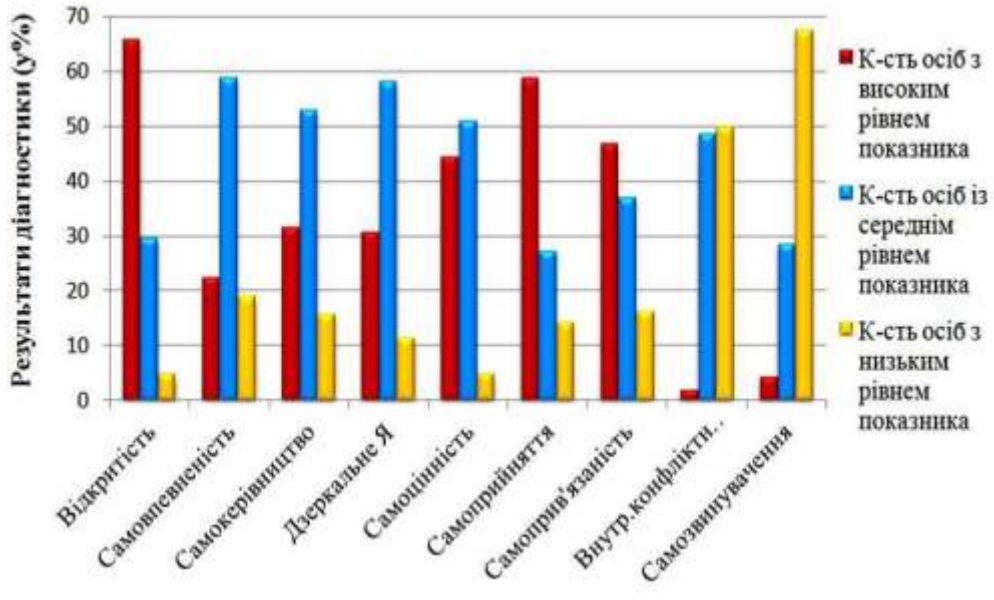

Рис. 2.9. Особливості характеристик самоставлення у студентів з низькою безпомічністю

Отже, для самостійних студентів властиві високі показники (52%) та середні показники (40%) на основі конструктивних діагностичних критеріїв і низькі показники (15%) за деструктивними ознаками самоставлення (внутрішня конфліктність та самозвинувачення).

У студентів з низьким рівнем безпомічності найбільш домінуючими були такі ознаки самоставлення:

- Відкритість
- Самоприйняття
- Самопривязаність
- Самоцінність.

Ці якості детермінують в досліджуваних студентів емоційну лабільність під час комунікації, відчуття симпатії до себе, погодженість своїх внутрішніх спонукань, емоційну оцінку свого Я за внутрішніми духовними критеріями та ін.

Ми обрахували показники зі діагностичними шкалами самоставлення у досліджуваних студентів з високим рівнем безпомічності (рис. 2.10.).

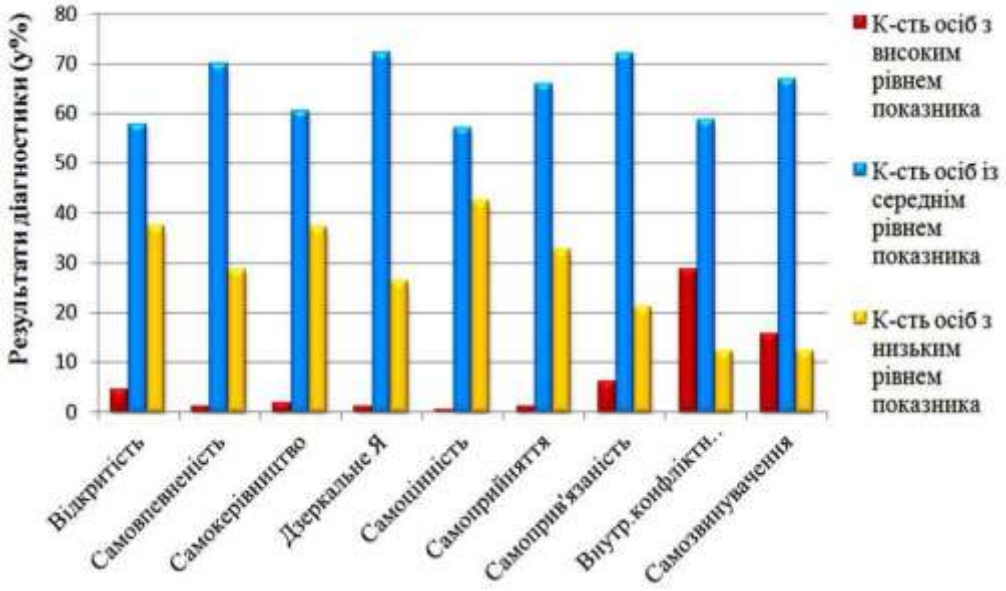

Рис. 2.10. Особливості характеристик самоставлення у студентів з високим рівнем безпомічності

Отже, більша частина досліджуваних студентів з вираженим емоційним компонентом безпомічності показує середній рівень (65%) та низький (25%) рівнів властивостей самоставлення. Для безпорадних студентів притаманний низький або середній рівень самоцінності, що може свідчити про недостатнє відчуття власної важливості, потрібності, віри в свої сили, самоповаги і це все може сприяти високим показникам внутрішньої конфліктності і самозвинувачення.

Ми визначили осіб з високим рівнем прояву конструктивних та низьким рівнем прояву неконструктивних діагностичних показників – 8,2%. Емоційне переживання та оцінка значимості власного Я у цих досліджуваних студентів сприяє самоприйняттю, що вважається психологічною нормою.

Структурні компоненти самоставлення формують 3 інтегральні показники – самоповага – це відкритість, самовпевненість, самокерівництво, Дзеркальне Я; аутосимпатія – це самоцінність, самоприйняття та самоприв'язаність; внутрішня дезорганізація – це самозвинувачення і внутрішня конфліктність.

2.3. Опис результатів кореляційного аналізу

Для того, щоб встановити взаємозв'язки між виокремленими психологічними властивостями досліджуваних студентів з високим рівнем безпомічності з вказаними інтегральними показниками самоставлення, ми застосували кореляційний аналіз окремих даних і використали коефіцієнт кореляції Пірсона (r-Пірсона).

Таблиця 2.3.

Розрахунки показників кореляції між інтегральними критеріями самоставлення і особистісними характеристиками «безпомічних» студентів

	Самоповага	**Аутосимпатія**	**Внутрішня дезорганізація**

Невротичність	-.12*	.04	.13*
Спонтанна агресивність	-.02	-.16**	.04
Депресивність	-.07	-.12*	.22***
Дратівливість	-.08	-.10	.21***
Комунікабельність	.13*	.00	-.09
Врівноваженість	.13*	.08	-.07
Реактивна агресивність	-.07	-.09	.16**
Сором'язливість	.05	.13*	.05
Відкритість	.17**	-.02	-.13*
Екстра-інтроверсія	-.14*	-.15**	.08
Емоційна лабільність	.04	.09	.16**
Маскулінність-фемінність	-.09	.07	-.08

Примітка: *умовні позначення: *** – рівень достовірності $p \leq 0{,}001$; ** – рівень достовірності $p \leq 0{,}01$; * – рівень достовірності $p \leq 0{,}05$; нулі та коми опущені.*

Отже, ми виявили прямі кореляційні зв'язки між таким інтегральним показником як самоставлення ($p \leq 0{,}001$) (як внутрішня дезорганізація) і такими психологічними особливостями: депресивність та дратівливість. Ці показники можуть детермінувати негативне самосприйняття, тривожність ті ін.

Такі риси як внутрішня конфліктність, деструктивне і безпідставне самозвинувачення може призвести до руйнування цілісної структури Я-концепції особи, спровокувати дисонансу її загальній картині світу.

Крім того, існує прямий кореляційний зв'язок ($p \leq 0{,}001$) показників внутрішньої дезорганізації особистості з такими показниками як невротичність, реактивна агресивність та емоційна лабільність, а також зворотній зв'язок з відкритістю.

Статистично значимі зворотні зв'язки ($p \leq 0{,}01$, $p \leq 0{,}05$) ми виявили між інтегральним показником самоповаги та психологічними особливостями,

які визначають невротичність і екстра-інтравертованість, а прямі кореляційні зв'язки – з врівноваженістю, комунікабельністю та відкритістю.

Аутосимпатія (як інтегральний показник самоставлення) має негативний зв'язок ($p \leq 0,01$, $p \leq 0,05$) з такими психологічними характеристики як спонтанна агресивність, депресивність, екстра-інтравертованість і позитивний зв'язок – з сором'язливістю.

Отже, проаналізувавши дані кореляційного аналізу можемо зробити висновок, що існує взаємозв'язок між самоставленням особистості і психічними станами і властивостями особистості, які мають головне значення для процесу соціальної адаптації і регуляції поведінки. Такий взаємозв'язок визначає специфіку самоприйняття, визначає межі структурування власної Я-концепції, впливає на самооцінку, котра є основним компонентом самоставлення.

Негативне самоставлення особистості із сформованою безпомічністю може бути ознакою внутрішніх протиріч та конфліктності їх Я-концепції, може спровокувати тривогу і вразливість, проявлятись в деструктивних, часто захисних формах поведінки. Ці особи звужують своє коло спілкування, бо бояться почути негативну думку про себе і це може поглибити самозвинувачення і прояви депресії. Часто реальні успіхи і позитивну оцінку оточуючих вони сприймають як випадкову і тимчасову. У них може бути занижена соціальна активність, ініціативність, занижений інтерес до соціальних справ і це ще більше сприяє генералізації безпомічності. Негативне самоставлення перешкоджає індивідуальному зростанню особи, може провокувати комплекси, в основі яких є перебільшене почуття власної неспроможності.

Такий компонент Я-концепції особистості як поведінково-регулятивний, визначається її здатністю до саморегуляції та самоконтролю і проявляється у складних життєвих ситуаціях і детермінується локусом контролю як стійкою якістю особистості.

Локус контролю – це компонент Я-концепції, зо зумовлює когнітивну оцінку складної ситуації, відношення до життєвих проблем і успішність їх подолання, а копінг-стратегії – це стратегії долання труднощів і регулювання взаємостосунків з середовищем.

«Копінг» – це когнітивні, емоційні та поведінкові спроби подолання певних зовнішніх чи внутрішніх факторів, які сприймаються як напруга або перевищують ресурси особи щодо їх подолання. Отже, це форма поведінки, яка проявляється в готовності особистості до розв'язання життєвих труднощів, завдань чи ситуацій.

Отже, ми довідались, що досліджувані студенти з високим рівнем безпомічності є більш схильними до застосування дезадаптивних, а саме імпульсивних, асоціальних, агресивних дій та нейтральних копінг-стратегій. Досліджувані з низьким рівнем безпомічності найчастіше використовують адаптивні копінг-стратегії, які забезпечують більшу ефективність та результативність їх діяльності у різних сферах життя.

Отримані результати нашого дослідження можуть свідчити про те, що інтегральний локус контролю як певна детермінанта низького рівня безпомічності пов'язаний з таким типом поведінки, як асертивність – це впевненість та відповідальність, а також вступ у соціальні контакти і пошук соціальної підтримки. Такі стратегії поведінки характеризуються продуктивністю і позитивними наслідками їх використання у склаждних ситуаціях у житті.

Типи поведінки осіб з екстернальним локусом контролю, тобто з високим рівнем безпомічності є неадаптивними і можуть дезорганізувати цілісність Я-концепції особистості. Це може сприяти низькій результативності діяльності і спричиняє появі безпорадності у досліджуваних студентів.

Поведінково-результативний компонент Я-концепції особистості визначається її можливістю до самореалізації і також є показником її розвитку.

Висновки до 2-го розділу

Одним з діагностичних критеріїв особистісної безпорадності є локус контролю, тобто характеристика особистості, яка відображає схильність і здатність особи атрибутувати відповідальність за успіхи і невдачі своєї активності зовнішнім обставинам або внутрішнім обставинам, а саме собі, своїм перевагам чи недолікам, здібностям, зусиллям, сприймаючи їх, як свої власні досягнення чи результати власних помилок.

За методикою на визначення рівня суб'єктивного контролю (РСК) ми з'ясували, що за шкалою загальної інтернальності 15,5% досліджуваних схильні до високих показників суб'єктивного контролю у будь-яких важливих ситуаціях (т.з. інтегральна особистість). Ці досліджувані студенти вважають, що більшість життєвих подій є результатом їх конструктивних дій. Тому вони відчувають свою відповідальність за ці події, усвідомлюють потребу в контролі за тим, як складається їх життя. Ці особистості позитивно відносяться до світу, усвідомлюючи сенс та цілі свого життя.

Решта досліджуваних, а саме 85,5%, за шкалою загальної інтернальності отримали низький рівень суб'єктивного контролю (екстернальна особистість). Ці особи вважають себе неспроможними контролювати розвиток подій у своєму житті, демонструючи схильність до безпорадності. Важливі події в своєму житті вони інтерпретують як результат випадку чи дій інших людей. Такі студенти схильні до стурбованості, підвищеної агресивності і тривожності, вони проявляють меншу терплячість до інших.

Отже, специфіка суб'єктивного контролю та основні характеристики атрибутивного стилю досліджуваних показують нам раціональну, точніше когнітивну площину прояву особистісної безпорадності досліджуваних.

Ще одним діагностичним критерієм сформованості особистісної безпорадності є домінуючі емоційні стани досліджуваних, а саме високий рівень тривоги, пригніченість, втома, невпевненість у собі, депресивність та інші, які визначають емоційну складову сформованої безпорадності.

Узагальнивши результати дослідження за інтегральним показником емоційного стану свідчить про те, що більшість досліджуваних, а саме 75% нейтрально оцінюють власний емоційний стан, 15 % досліджуваних свій емоційний стан оцінюють як переважно позитивний, а 10% досліджуваних вважають, що їхній емоційний стан є переважно негативним і характеризують його такими емоційними проявами як високий рівень тривожності, невпевненості, пригніченості та безпорадності.

У більшості досліджуваних студентів притаманний середній рівень (55%) та низький рівень (35%) домагань, які проявляються у схильності уникати складних цілей, недооціненні власного потенціалу, незосередженості зусиль у діяльності, відсутності ініціативності. Ці характеристики негативно впливають на цілісність мотиваційного ядра особистості і можуть сприяти особистісній безпорадності. Тільки 8% досліджуваних студентів мають високий рівень домагань, який проявляється у розвитку внутрішніх пізнавальних мотивів, у бажанні ставити перед собою складніші цілі, позитивною оцінкою свого діяльнісного потенціалу.

Отже, рівень вираження базових детермінант сенсожиттєвих орієнтацій відрізняється у досліджуваних студентів з різними рівнями безпорадності у структурі Я-концепції. Найбільший розрив показників є за шкалами «мета в житті», «процес життя» та «локус контроль Я». Безпорадні студенти мають низькі результати за шкалою «мета в житті», які можуть свідчити про відсутність чи латентність прояву визначальної життєвої цілі, спрямованості та часової перспективи в їх діяльності. Студенти з низьким рівнем безпорадності за шкалою «процес життя» мають високі показники, порівнюючи з безпорадними студентами. Це може означати, що вони емоційно і яскраво сприймають власне життя і присутнє відчуття наповненості його сенсом. Шкала «локус контролю Я» має теж відмінності в результатах в осіб з різними рівнями безпорадності: «самостійні» студенти вважають себе більш сильними особистостями, володіють свободою вибору

порівнюючи з особами з високим рівнем безпорадності, котрі не вірять у власні сили і вважають себе нездатними контролювати події свого життя.

Для студентів з низьким рівнем безпорадності найбільш притаманні такі особистісні характеристики як: відкритість (62%), комунікабельність (59%), врівноваженість (49%), маскулінність (44%).

Ці характеристики «самостійних» студентів передбачають довірливу-відкриту взаємодію з оточуючими, високу соціальну активність, стійкість до впливу стресових факторів, визначають бажання до самоствердження і схильність до ризику.

Високий рівень вираження мають такі характеристики: емоційна лабільність (70%), сором'язливість (65%), невротичність (60%), дратівливість (60%).

Низькі показники отримали за такими шкалами: комунікативність, яка сприяє невисокій соціальній активності і маловираженій потребі у спілкуванні безпомічних студентів.

Отже, вказані ці якості сприяють виникненню у студентів з високим рівнем безпомічності високий рівень тривожності, звуженість інтересів, труднощі у спілкуванні з іншими.

Проаналізувавши дані кореляційного аналізу можемо зробити висновок, що існує взаємозв'язок між самоставленням особистості і психічними станами і властивостями особистості, які мають головне значення для процесу соціальної адаптації і регуляції поведінки. Такий взаємозв'язок визначає специфіку самоприйняття, визначає межі структурування власної Я-концепції, впливає на самооцінку, котра є основним компонентом самоставлення.

Негативне самоставлення особистості із сформованою безпомічністю може бути ознакою внутрішніх протиріч та конфліктності їх Я-концепції, може спровокувати тривогу і вразливість, проявлятись в деструктивних, часто захисних формах поведінки. Ці особи звужують своє коло спілкування, бо бояться почути негативну думку про себе і це може поглибити

самозвинувачення і прояви депресії. Часто реальні успіхи і позитивну оцінку оточуючих вони сприймають як випадкову і тимчасову. У них може бути занижена соціальна активність, ініціативність, занижений інтерес до соціальних справ і це ще більше сприяє генералізації безпомічності. Негативне самоставлення перешкоджає індивідуальному зростанню особи, може провокувати комплекси, в основі яких є перебільшене почуття власної неспроможності.

Висновки

На сьогоднішній день в суспільстві панує високий рівень напруження і непевності, що може провокувати виникнення певних особистісних криз, які негативно впливають на емоційний стан, відчуття браку контролю над ситуацією, неможливість, нездатність, невміння вплинути чи змінити обставини. Це все може призвести до формування в людини відчуття безпомічності, котра може перейти з ситуативної безпомічності в особистісну і негативно відбитись на Я-концепції особистості, а саме деформувати образ Я, впливати на рівень самооцінки, самовідношення, самоповагу.

Досить часто науковці замість поняття Я-концепція використовують терміни «Образ Я», «когнітивний компонент самосвідомості», «самосприйняття», «самоставлення» для пояснення змістової сфери самосвідомості. Тому є потреба в узагальненні та систематизації цих понять і поглядів щодо дослідження свідомості та самосвідомості, на основі котрих розвивається гармонійна чи дисгармонійна Я-концепція особистості.

На сьогоднішній день відсутній єдиний підхід щодо вивчення Я-концепції особистості, її суті, змісту поняття, структурних елементів, рівнів розвитку. На думку науковця Р.Каламадж існує ототожнення таких понять як «самосвідомість» і Я-концепція, «Я-образ» і Я-концепція, «самооцінка» і Я-концепція, «самість» і Я-концепція, поняття «Я», «Его» і Я-концерція.

Найбільш переплутаними термінами є поняття Я-концепція і Я-образ. Я-концепція і Я-образ є продуктом діяльності самосвідомості, часто ці терміни вживаються як синоніми. В. Столін вважає, що Я-концепція і Я-образ не є синонімами, але самосвідомість і Я-образ чи Я-концепція є тісно пов’язаними. Він вважає, що суть Я-концепції – це знання, які людина накопичує протягом всього життя у процесі самопізнання. І саме ці знання про себе для особи є небайдужими, тому суть таких знань є предметом її емоцій, оцінок і стійкого самоставлення.

Зрілість Я-концепції залежить від рівня розвитку її структурних компонентів, а саме:

- Когнітивний компонент – співвіднесення себе зі собою, своїми цінностями, мотивами та образом-Я, які можуть відрізнятись різноманітністю, проявами виразності, цілісності й стабільності;
- Емоційний компонент – стійкість самооцінки на базі котрої формується ієрархія змістових шкал, усвідомленість ролей і цінностей;
- Поведінковий компонент – це високий рівень саморегуляції, самоконтролю, самоефективність і саморозвиток, що демонструють внутрішню цілісність і гармонійність особистості і її Я-концепції [53].

Отже, Я-концепція особистості характеризується цілісною, достатньо стабільною, усвідомленою системою уявлень особи про себе, поєднуючи з емоційною оцінкою і реакцією поведінки, показником якої є поєднання уявлень щодо себе і їхня оцінка.

Безпомічність у науковій літературі розглядається у контексті завченої, набутої безпорадності, точніше прищепленої безпорадності.

Серед причин формування безпорадності у дитячому віці є гіперопіка мами, яка відсторонила батька. Це може призвести до надмірного збудження і надлишкової стимуляції дитини, бо дитина постійно перебуває з мамою в симбіотичному зв’язку.

Системність безпомічності особистості у структурі Я-концепції проявляється не тільки внутрішньою організацією і взаємними зв’язками певних структурних компонентів, а саме когнітивного, емоційно-оціночного, поведінкового, але і тим, що безпомічність особистості або як її протилежна властивість – самостійність, визначають рівень суб’єктності, яка проявляється у діяльності, поведінці, відносинах з іншими, вносить основні характеристики суб’єкта і виконує при цьому системноутворюючу функцію у формуванні Я-концепції особистості.

Стан безпомічності особистості виникає через травматичні події у житті людини, які мають внутрішні причини, а саме тривожність, занижену самооцінку, зовнішній локус контролю та ін. Всі ці характеристики мають

вплив на становлення і формування Я-концепції особистості як цілісної, стабільної системи уявлень її про себе.

Отже, Я-концепція як функціональна система і безпомічність особистості як характеристика, котра задає особливості цієї системи, дає можливість вивчати безпомічність, як деструктивний чинник у становленні гармонійної Я-концепції особистості.

При дослідженні психологічних особливостей взаємозв'язку особистісної безпомічності і Я-концепції особистості ми відштовхувались від розуміння того, що вразливість до появи завченої безпомічності може пояснюватись базуючись на характеристиках цілісної системи, якою і є Я-концепція людини.

Одночасно, ці характеристики особистості, які являють собою особистісну безпомічність, пояснюють специфіку структурно-динамічних властивостей Я-концепції.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии. М.: Просвещение, 1995. 296 с.
2. Андрійчук І.П. Формування позитивної Я-концепції особистості майбутніх практичних психологів у процесі професійної підготовки: автореф. дис… канд. психол. наук: 19.00.07. Київ, 2003. 23с.
3. Аршава І.Ф. Позитивність образу Я і психологічне благополуччя особистості: монографія. Дніпропетровськ: Інновація, 2011. 134 с.
4. Бамбурак Н.М. Поняття «Я-концепції» особистості у вітчизняній і зарубіжній психологічній літературі. *Проблеми загальної та педагогічної психології* : зб. наук. пр. Ін-ту психол. ім. Г.С.Костюка АПН України. К., 2009. № XI. Ч.6. С. 12–20. URL: http://archive.nbuv.gov.ua/portal/soc_gum/pzpp/2009_11_6/12-.pdf .
5. Бандура А. Теория социального научения. СПб.: Евразия, 2000
6. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание. М.: Прогресс, 1986.с.
7. Бернс Р. Я-концепция и Я-образы. *Самосознание и защитные механизмы личности*: хрестоматия / ред. Д.Я. Райгородский. Самара: БАХРАХ-М, 2006. С. 133–211.
8. Большой психологический словарь / ред. Б. Мещеряков, В. Зинченко: СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2004. 672 с.
9. Боришевський М.Й. Самосвідомість як фактор психічного розвитку особистості. *Психологія і суспільство*. 2009. № 4. С. 119–127.
10. Васильченко О. М. Репродуктивна ідентичність у структурі Я-концепції осіб студентського віку *Теоретичні і прикладні проблеми психології*: зб. наук. пр. 2012. № 2. С. 82–89. URL : http://archive.nbuv.gov.ua/portal/soc_gum/tippp/2012_2/82-89.pdf 6.
11. Васильченко О.М. Етносоціальні уявлення в структурі «Я-концепції» університетської молоді: автореф. дис… канд. психол. наук: 19.00.05. Київ, 2003. 24 с.

12. Васютинський В. Особистісна зарадність/безпорадність як чинник адаптації особи до умов воєнного конфлікту. *Соціокультурні та психологічні виміри становлення особистості* : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. Херсон: Гельветика, 2017. С. 25–28.

13. Вундт В. Введение в психологию. М.: КомКнига, 2007. 168 с.

14. Выготский Л.С. История развития высших психических функций: собр. соч. в 6 т. М.: Педагогика, 1984. Т.3. 313 с.

15. Горбунова В.В. Феномен завченої безпорадності в навчальній діяльності студентів, що постраждали від наслідків аварії на ЧАЕС. *Наук.часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Психологічні науки*: зб. наук. пр. №12 (37). 2006. С. 33–37.

16. Гошовська Д.Т., Гошовський Я.О. Основні типологічні параметри феномена психічної депривації. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2016. № 1. С. 218–228.

17. Гуменюк О. Психологія Я-концепції. Тернопіль: Економічна думка, 2002. 186 с.

18. Гуменюк О. Структурно-функціональне взаємодоповнення складових Я-концепції людини. *Соціальна психологія*. 2005. № 5 (13). С. 66–75.

19. Демчук О.А. Вивчення деяких індивідуальних особливостей формування стану «набутої безпорадності» у школярів підліткового віку. *Успішність особистості: потенціал та обмеження*: тези доп. Міжнар. наук.-практ. конф. Київ, 2010. С. 76–77.

20. Дудник О.А. Структурно-змістові характеристики Я-концепції особистості. *Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації:* Зб. наук. праць. Матеріали Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. Переяслав, 2020. Вип. 56. С. 234–237.

21. Дучимінська Т.І. Психологічні особливості подолання особистісної безпорадності в навчальній діяльності студентів: дис... канд. психол. наук :

19.00.07. Східноєвропейський нац. ун-т ім. Лесі Українки. Луцьк, 2013. 286 с.

22. Ждан А.Н. История психологии. От античности до наших дней: учеб. для вузов. М.: Академический Проект, 2004. 576 с.

23. Забелина Е.В. Результаты исследования феномена беспомощности в структуре интегральной индивидуальности подростка. *Вестник Томского гос. ун-та.* 2008. № 312. С. 165–169.

24. Зарубінська І.Б. Синдром набутої безпорадності та його профілактика в студентів у процесі викладання іноземної мови. *Педагогіка і психологія*. 2005. № 2. С. 42–47.

25. Иващенко А.В. Я-концепция личности в отечественной психологии.

М.: МГСА, 2000. 154 с.

26. Каламаж Р.В. Я-концепція в контексті когнітивних стилів. *Наукові записки Нац. ун-ту «Острозька академія». Психологія і педагогіка.* 2009. Вип. С. 100–115. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/ Nznuoapp_2009_12_12.

27. Каламаж Р. Теоретичні аспекти визначення поняття «Я-концепція» *Нова педагогічна думка* : Науково-методичний журнал. Рівне, 2011. № 4. 80–83.

28. Калюжна Є.М. Я-концепція як ресурс досягнення цілісності та зрілості особистості. *Психологія: Вісник ХНПУ ім. Г.С.Сковороди*. Харків: ХНПУ, 2014. С. 102–112.

29. Карпенко Є.В. Феномен самоактуалізації в екзистенційно–гуманістичній психологічній традиції. *Проблеми сучасної психології*. Зб. наук. пр. КПНУ ім. Івана Огієнка, Ін-ту психол. ім. Г.С.Костюка НАПН України. 2011. Вип. 14. С. 334–342.

30. Кірєєва У.В. Теоретичні підходи до психологічного вивчення Я-концепції. *Психологія і суспільство*. 2010. № 4. С. 111–119. URL: http:// journals.uran.ua/index.php/1810-2131/article/view/121271.

31. Климов Е.А. Общая психология. Общеобразовательный курс : учеб. пособие для вузов. М. : ЮНИТИ-ДАНА, 1999. 511 с.

32. Кон И. С. В поисках себя. Личность и ее самосознание. М.: Изд. политической литературы, 1984. 335 с.

33. Костюк Г.С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості. К.: Рад. шк., 1989. 608 с.

34. Кочубейник О.М. Трансформація уявлень про «Я-концепцію» у крос-культурних психологічних дослідженнях: автореф. дис. ...канд. психол. наук: 19.00.01. Київ, 2003. 16 с.

35. Кузікова С.Б. Корекція Я-концепції як умова подолання конфліктності у підлітків: автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.07. Київ, 2000. 20 с.

36. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность.М.: Смысл: Academia, 2004. 345 с.

37. Максименко С.Д. Генезис существования личности. К.:КММ, 2006. 240 с.

38. Максименко С.Д. Розвиток психіки в онтогенезі: Моделювання психологічних новоутворень: генетичний аспект. К.: Форум, 2002. Т.2. 335с.

39. Малімон Л.Я., Дучимінська Т.І. Психологія особистісної безпорадності студентів: монографія. Луцьк : Вежа-Друк, 2015. 192 с.

40. Маслоу А. Мотивация и личность. СПб.: Евразия, 2002. 480 с.

41. Мэй Р. Открытие бытия. М.: Институт общегуманитарных исследований, 2004. 224 с.

42. Носенко Е.Л, Аршава І.Ф. Сучасні напрями зарубіжної психології: психологія особистості: підручник. Д. : Вид-во Дніпропетр. нац. ун-ту, 2010.

43. Пантилеев С.Р. Самоотношение как эмоционально-оценочная система: монография. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1991. 100 с.

44. Пов’якель Н.І., Блохіна І. О. Психологічні передумови становлення позитивної «Я-концепції» як базової компоненти професійного

самовизначення психолога. *Зб. наук. пр. «Психологія»*. Київ: НПУ ім. М.П.Драгоманова, 1999. Вип. 2(5). С. 177–183.

45. Попов В.М. Вивчена безпорадність як деструкція професійної спрямованості особистості. *Проблеми екстремальної та кризової психології.* Зб-к наук. праць. Харків : НУЦЗУ, 2012. Вип. 12. С. 74–82.

46. Приходько Д.П. Психологічні особливості набутої безпорадності: стан проблеми. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2016. Вип. 19. С. 140–148. URL : https://nuczu.edu.ua/sciencearchive/ProblemsOfExtreme AndCrisisPsychology/vol19/Prikhodko_DP.PDF

47. Психология Я-концепции: методология,теория,структура. Хрестоматия / Сост. А.В. Иващенко, В.С. Агапов, И. В. Барышникова.: МГСА, 2002. Ч.1. 230 с.

48. Психологія особистості: Словник-довідник / за ред. П.П. Горностая, Т. М. Титаренко. Київ: Рута, 2001. 320 с.

49. Роджерс К. Становление личности : Взгляд на психотерапию. М.: Эксмо-Пресс, 2001. 415 с.

50. Ромек В.Г. Психологическое консультирование в ситуации выученной беспомощности. *Психологическое консультирование: Проблемы методы, техники.* Ростов-н/Д: ЮРГИ, 2002. С. 278–287.

51. Ромек В.Г. Теория выученной беспомощности Мартина Селигмана. *Журнал практического психолога*. 2000. № 3-4. С. 218–235.

52. Ротенберг В. О, Аршавский В. В. Поисковая активность и адаптация. М.: Наука, 1984. 193 с.

53. Рубинштейн С. Л. Бытие и сознание. Человек и мир. СПб.: Питер, 2003. 512 с.

54. Саморегуляция и прогнозирование социального поведения личности под. ред. В.А. Ядова. Л.: Наука, 1979. 264 с.

55. Сарджвеладзе Н.И. Личность и ее взаимодействие с социальной средой. Тбилиси: Мецниереба, 1989. 206 с.

56. Співак Л. М. Діагностика і корекція «Я-концепції» молодших школярів з низьким рівнем навчальних досягнень : навч. посіб. Київ: Каравела, 2011. 224с.

57. Столин В.В., Бодалев А.А. Общая психодиагностика. Спб.: Речь, 2002. 440 с.

58. Столин В.В. Самосознание личности. М.: Изд-во МГУ, 1983. 286 с.

59. Сыманюк Э. Э. Исследование психологических особенностей выученной беспомощности личности педагогов. *Образование и наука*. Екатеринбург, 2006. № 4(40). С. 108–114.

60. Томчук М. І. Методологічні засади дослідження та формування психологічної готовності особистості до діяльності. *Психологія і суспільство*. 2010. Вип. 4 (42). С. 41–46.

61. Фестингер Л. Теория когнитивного диссонанса. СПб. : Ювента, 1999.

62. Франкл В. Человек в поисках смысла. М.: Прогресс, 1990. 372 с.

63. Фрейд А. Психология Я и защитные механизмы. М. : Педагогика, 1993, 144 с.

64. Фромм Э. Душа человека. М.: Республика, 1992. 430 с.

65. Фурман О. Я-концепція як предмет багатоаспектного теоретизування. *Психологія і суспільство*. 2018. № 1–2. С. 38–67.

66. Эриксон Э. Детство и общество. СПб. : Ленато, АСТ, Университетская книга, 1996. 592 с.