

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ
Центр післядипломної освіти, дистанційного та заочного навчання
Кафедра практичної психології

**«ПРОФЕСІЙНА Я-КОНЦЕПЦІЯ МАЙБУТНЬОГО
ПСИХОЛОГА»**

кваліфікаційна робота
здобувачки вищої освіти
освітнього ступеня «бакалавр»
4 курсу заочної форми навчання
спеціальність 053 «Психологія»
ОПП «Психологія»
Аліни МИХАЙЛІВ

Науковий керівник:
Старший викладач кафедри практичної
психології
Наталія КАЛЬКА

Рецензент:
доцент кафедри теоретичної психології,
кандидат психологічних наук
Олена ВАВРИНІВ

Кваліфікаційна робота допущена до захисту
« ___ » _____ 2024 р., протокол № ___
Т.в.о. завідувача кафедри практичної психології
доктор психологічних наук, доцент
_____ **Євген КАРПЕНКО**

Львів
2024

МИХАЙЛІВ Аліна. Професійна Я-концепція майбутнього психолога

У теоретичному дослідженні представлено психологічну характеристику важливих складових Я-концепції, а саме самооцінку, Я-образ, взаємозв'язок Я-реального та Я-ідеального. Також у роботі відображено етапи формування Я-концепції у контексті професійної діяльності.

Емпірично доведено особливості прояву складових Я-концепції у майбутніх психологів відповідно до досвіду проходження психотерапії. У осіб, що мають досвід психотерапії ідентифікації багатші ідентифікації у порівняння з тими у кого відсутній такий досвід. Також майбутні психологи, що мають досвід участі у психотерапії є самовпевнені, мають вищий рівень самоцінності та самокерівництва. Водночас досліджувані у однаковій мірі переживають самотність, беззмістовність та статевий конфлікт.

Ключові слова: Я-концепція, професійна Я-концепція, само ставлення, самооцінка, Я-реальне, Я-ідеальне, майбутній психолог.

MYHAILIV Alina. Professional self-concept of the future psychologist

The theoretical research presents the psychological characteristics of important components of the self-concept, namely self-esteem, self-image, the relationship between the real self and the ideal self. The work also reflects the stages of self-concept formation in the context of professional activity.

The peculiarities of the manifestation of the components of the self-concept in future psychologists according to the experience of undergoing psychotherapy have been empirically proven. People who have experience in identification psychotherapy have richer identifications compared to those who do not have such experience. Also, future psychologists who have experience participating in psychotherapy are self-confident, have a higher level of self-esteem and self-management. At the same time, the subjects experience loneliness, meaninglessness and sexual conflict to the same extent.

Key words: self-concept, professional self-concept, attitude itself, self-evaluation, real self, ideal self, future psychologist.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ Я КОНЦЕПЦІЇ	5
1.1. Особливості Я концепції	5
1.2. Теорія особистості Я-концепції К. Роджерса.	11
1.3. Етапи розвитку Я-концепції.	13
1.4. Я-концепція у професійному аспекті.	18
1.5. Шляхи покращення Я-концепції.	20
1.6. Професійне Я у соціальному світі	25
Висновки до першого розділу	35
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ Я-КОНЦЕПЦІЇ МАЙБУТНЬОГО ПСИХОЛОГА	37
2.1. Основні методи емпіричного вивчення	37
2.2. Особливості процедури проведення дослідження	41
2.3. Психологічна порівняльна характеристика особистісних ідентифікацій у досліджуваних осіб з наявними досвідом психотерапії та без досвіду психотерапії	42
2.4. Порівняльна характеристика показників емоційного ставлення, самоставлення та самоствердження у осіб з досвідом психотерапії та без досвіду психотерапії	55
Висновки до другого розділу	59
ВИСНОВКИ	60
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	62

ВСТУП

Актуальність дослідження. Я-концепція - це образ, який ми маємо про себе. На нього впливає багато характеристик, у тому числі наша взаємодія з важливими людьми в нашому житті. Це те, як ми сприймаємо свою поведінку, здібності та унікальні характеристики. Наприклад, переконання на кшталт «Я хороший друг» або «Я добра людина» є частиною загальної самооцінки.

Наше самосприйняття є важливим, оскільки воно впливає на нашу мотивацію, ставлення та поведінку. Це також впливає на те, як ми ставимося до людини, якою себе вважаємо, зокрема, чи ми компетентні чи маємо самооцінку.

Я-концепція, як правило, більш пластична, коли ми молодші і все ще проходимо шлях самопізнання та формування ідентичності. Коли ми старіємо і дізнаємося, хто ми є і що для нас важливо, це самосприйняття стає набагато деталізованішим і організованішим.

Я-концепція не завжди відповідає реальності. Коли воно вирівняне, ваша Я-концепція вважається конгруентною. Якщо існує невідповідність між тим, як ви бачите себе (своє самоуявлення) і тим, ким би ви хотіли бути (ваше ідеальне Я), ваша Я-концепція невідповідна. Ця невідповідність може негативно вплинути на самооцінку та майбутню професійну реалізацію психолога.

Метою дослідження є теоретичне вивчення та емпіричне обґрунтування особливостей професійної Я-концепції у майбутніх психологів.

Об'єктом дослідження: Я-концепція у професійному аспекті.

Предмет дослідження: психологічні особливості професійної Я-концепції у майбутніх психологів.

В ході дослідження поставлено наступні завдання:

1. Охарактеризувати загальні підходи до трактування Я-концепції.
2. Описати особливості визначають професійну Я-концепцію майбутнього психолога;
3. З'ясувати основні способи розвитку професійної Я-концепції.
4. Проаналізувати основні причини та ситуації розвитку професійної Я-концепції майбутнього психолога.

Гіпотеза:

1. Ймовірно, показники професійної Я концепції майбутніх психологів відрізнятимуться у майбутніх психологів котрі проходять психотерапію та тих котрі не проходять психотерапію.

2. Існуватимуть значимі відмінності поміж майбутніми психологами котрі відвідують та котрі не відвідують психотерапію у показниках професійної Я-концепції.

Наукова (теоретична новизна) полягає у:

- вивченні доволі актуального поняття професійна Я-концепція майбутнього психолога, розуміння причин та наслідків у даному процесі формування особистості.

- дослідження показників та психологічних особливостей професійної Я-концепції майбутніх психологів у порівняльному аспекті стосовно відвідування та не відвідування психотерапії.

Практичне значення полягає у емпіричному вивченні показників професійної Я-концепції майбутніх психологів.

Методологія: 1. Особистісний опитувальник А.Т. Джерсайлда. 2. Тест-опитувальник самоствалення (В. В. Столін, С. Р. Пантїлєєва). 3. Методика "Хто Я?" М. Кун, Т. Макпартленд.

Бакалаврська робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, літератури.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ Я- КОНЦЕПЦІЇ

1.1. Особливості Я концепції

Я-концепція - це образ, який ми маємо про себе. На нього впливають багато чинників, включаючи нашу взаємодію з важливими людьми в нашому житті. Так ми сприймаємо свою поведінку, здібності та унікальні характеристики. Наприклад, такі переконання, як "Я хороший друг" або "Я добра людина", є частиною загальної Я-концепції.

Інші приклади Я-концепції включають:

- Як бачите свої риси особистості, наприклад, екстраверт чи інтроверт;
- Як бачите свої ролі в житті, наприклад, чи відчуваєте, що бути батьком, рідним братом, другом та партнером є важливою частиною вашої ідентичності;
- Захоплення або пристрасті, важливі для вашого почуття ідентичності, такі як любитель спорту або належність до певної політичної партії;
- Як ставитесь до своєї взаємодії зі світом, наприклад, чи відчуваєте, що робите внесок у суспільство.

Наше самосприйняття важливе, оскільки воно впливає на нашу мотивацію, ставлення та поведінку. Це також впливає на те, як ставимось до людини, яку на нашу думку, є компетентними оцінити чи самооцінити.

Я-концепція, як правило, є більш придатною, у молодшому віці і все ще переживаємо самовикриття та формування ідентичності. Коли старіємо і дізнаємось, хто ми є, і що для нас важливо, ці самоприйняття стають набагато більш детальними та організованими.

Найбільш основне, що Я-концепція - це сукупність переконань, які можна дотримуватися про себе та відповіді інших. Він втілює відповідь на питання: "Хто я?" Якщо хочете знайти свою Я-концепцію, перерахуйте речі, які описують вас як особистість. Які ваші риси? Що тобі подобається? Як ви ставитесь до себе? [1; 5]

Гуманістичний психолог К. Роджерс вважав, що Я-концепція складається з трьох різних частин:

- Ідеальне «я»: Ідеальне «я» - це людина, якою ти хочеш бути. Ця людина має атрибути або якості, над якими ви працюєте або хочете володіти. Це ти, ким ти вважаєш себе, якби ти був таким, яким ти хотів.
- Я-образ: Я-зображення стосується того, як ви бачите себе в цей момент часу. Такі атрибути, як фізичні характеристики, риси особистості та соціальні ролі, відіграють певну роль у вашому іміджі.
- Самооцінка: наскільки ви любите, приймаєте та цінуєте себе, все це сприяє вашій Я-концепції. На самооцінку може впливати низка факторів —, включаючи те, як бачать вас інші, як ви думаєте, що порівнюєте з іншими та вашу роль у суспільстві.

Я-концепція не завжди узгоджується з реальністю. Коли вона урівноважена, ваша Я-концепція вважається конгруентною. Якщо є невідповідність між тим, як ви бачите себе (своім образом) і ким би ви хотіли, щоб ви були (ваше ідеальне «я»), ваше самосприйняття є невідповідним. Ця невідповідність може негативно вплинути на самооцінку.

Роджерс вважав, що невідповідність має найдавніші корені в дитинстві. Коли батьки ставлять умови на свою прихильність до своїх дітей (лише висловлюючи любов, якщо діти "заробляють це" через певну поведінку і живуть відповідно до очікувань батьків), діти починають спотворювати спогади про переживання, які залишають їх почуття недостойними любові своїх батьків.

Безумовна любов, з іншого боку, допомагає та сприяє конгруентності. Діти, які відчують таку любов —, також пишаються сімейною любов'ю —, не відчують необхідності постійно спотворювати свої спогади, щоб вірити, що інші люди будуть любити і приймати їх такими, якими вони є[2; 4].

Я-концепція розвивається частково завдяки нашій взаємодії з іншими. Окрім членів сім'ї та близьких друзів, інші люди в нашому житті можуть сприяти нашій самоідентичності.

Наприклад, одне дослідження виявило, що чим більше вчитель вірить у високоефективні здібності студента, тим вище Я-концепція студента. Цікаво, що такої асоціації не було знайдено з учнями нижчої продуктивності.

Я-концепція також може бути розвинена через історії, які чуємо. Як приклад, в одному дослідженні було встановлено, що жінки-читачі, які були "глибоко вражені" та вірили в історію про провідного персонажа з традиційною гендерною роллю, мали більш феміністичну Я-концепцію, ніж ті, хто не був так зворушений історією.

ЗМІ відіграють певну роль у розвитку самоконцепції. Коли засоби масової інформації пропагують певні ідеали, ми швидше робимо ці ідеали нашими. І чим частіше представлені ці ідеали, тим більше вони впливають на нашу самоідентифікацію та самосприйняття.

Я-концепція не є статичною, це означає, що вона може змінитися. Наше середовище відіграє певну роль у цьому процесі. Місця, які мають для нас багато сенсу, активно сприяють нашій майбутній Я-концепції як через те, як ми пов'язуємо ці середовища з собою, так і як суспільство ставиться до них.

Я-концепція також може змінюватися на основі людей, з якими ми взаємодіємо. Особливо це стосується людей у нашому житті, які виконують керівні ролі. Вони можуть впливати на колективне «я» («я» у соціальних групах) та реляційне «я» («я» у стосунках) [3; 7].

У деяких випадках медичний діагноз може змінити Я-концепцію, допомагаючи людям зрозуміти, чому вони відчують себе так, як вони роблять —, наприклад, хтось, який отримав діагноз аутизму пізніше в житті, нарешті, надаючи чіткість, чому вони відчують себе іншими.

Інші теорії Я-концепції. Як і у багатьох темах психології, ряд інших теоретиків запропонували різні способи мислення про Я-концепцію.

Соціальна ідентичність. Соціальний психолог А. Таджфель розробив теорію соціальної ідентичності, в якій зазначається, що Я-концепція складається з двох ключових частин:

- Особиста ідентичність: риси та інші характеристики, які роблять вас унікальними;
- Соціальна ідентичність: на кого базуєтесь на своєму членстві в соціальних групах, таких як спортивні команди, релігії, політичні партії чи соціальний клас.

Ця теорія стверджує, що наша соціальна ідентичність впливає на нашу Я-концепцію, тим самим впливаючи на наші емоції та поведінку. Наприклад, якщо ми займаємось спортом, і наша команда програє гру, можемо сумувати за командою (емоцією) або діяти проти команди-переможця.

Психолог Брюс А. Брекен мав дещо іншу теорію і вважав, що Я-концепція є багатовимірною, що складається з шести незалежних рис:

- Академічний: успіх чи невдача в школі;
- Вплив: Усвідомлення емоційних станів;
- Компетентність: здатність задовольняти основні потреби;
- Сім'я: Наскільки добре працюєте у сімейних стосунках;
- Фізичні: як ви ставитесь до свого вигляду, здоров'я, фізичного стану та загального вигляду;
- Соціальне: здатність взаємодіяти з іншими [4; 9].

У 1992 році Б. Брекен розробив багатовимірну шкалу Я-концепції, всебічну оцінку, яка оцінює кожен з цих шести елементів Я-концепції у дітей та підлітків.

Я-концепція - це всеохоплююча ідея, яку ми маємо про те, ким ми є — фізично, емоційно, соціально, духовно та з точки зору будь-яких інших аспектів, які складають, хто ми є. Ми формуємо і регулюємо свою Я-концепцію під час зростання, ґрунтуючись на знаннях, які ми маємо про себе. Вона багатовимірна і може бути розбита на окремі аспекти.

Наприклад, у вас може бути зовсім інше уявлення про те, як займаєтесь своїм фізичним тілом і ким ви є з точки зору свого духу чи душі.

Впливовий дослідник самоефективності Р. Баумейстер (1999) визначає Я-концепцію таким чином: “ Віра людини в себе чи себе, включаючи атрибути людини, хто і що таке я. ”

Аналогічне визначення походить з книги А. Розенберга 1979 року на цю тему; він каже, що Я-концепція: “ ... сукупність думок і почуттів людини, що стосуються себе як об'єкта. ”

Я-концепція пов'язана з кількома іншими конструкціями “Я”, такими як самооцінка, самообраз, самоефективність та самосвідомість.

Я-концепція у аспекті самооцінки самооцінки. Я-концепція не є самооцінкою, хоча самооцінка може бути частиною Я-концепції. Я-концепція - це сприйняття, яке ми маємо про себе, наша відповідь, коли ми задаємо собі питання “ Хто я? ”

Це знання про власні тенденції, думки, уподобання та звички, захоплення, навички та сфери слабкості. За словами Карла Роджерса, засновника терапії, орієнтованої на клієнтів, Я-концепція - це всеохоплююча конструкція, яка самооцінка є однією з її складових.

Я-концепція проти Я – образу. Самовизначення пов'язане з Я-концепцією, але менш широке. Самовизначення - це те, як людина бачить себе, і воно не повинно узгоджуватися з реальністю.

Я - образ людини ґрунтується на тому, як вони бачать себе, тоді як Я-концепція - це більш всебічна оцінка себе, багато в чому заснована на тому, як людина бачить себе, цінує себе, думає про себе і відчуває себе[8; 11].

К. Роджерс стверджував, що Я-образ є складовою Я-концепції, поряд із самооцінкою чи самоцінністю та “ ідеальним Я”.

Я-концепція через призму самоефективності. Я-концепція - це більш складна конструкція, ніж самоефективність. Хоча самоефективність стосується суджень людини про власні здібності, Я-концепція є більш загальною і включає як когнітивні (думки про), так і афективні (почуття про) судження про себе.

Я-концепція в аспекті самосвідомості. Самосвідомість також впливає на Я-концепцію. Саме якість або риса передбачає усвідомлене прийняття власних думок, почуттів, поведінки та рис. Щоб мати повністю розвинену Я-концепцію

(і ту, яка базується на реальності), людина повинна мати хоча б певний рівень самосвідомості.

Теорії Я-концепції. Існує багато теорій про те, що саме є Я-концепцією та як вона розвивається. Як правило, теоретики погоджуються з наступними моментами:

- У широкому значенні Я-концепція - це загальна ідея, яку ми маємо про те, ким ми є, і включає когнітивні та афективні судження про себе;
- Я-концепція є багатовимірною, включаючи наші погляди на себе з точки зору декількох різних аспектів (наприклад, соціальних, релігійних, духовних, фізичних, емоційних);
- природня властивість людини, на яку впливають біологічні та екологічні фактори, але соціальна взаємодія також відіграє велику роль;
- Я-концепція розвивається через дитинство та раннє доросле життя, коли її легше змінювати чи оновлювати;
- Я-концепція не завжди узгоджується з реальністю. Коли це відбувається, наша Я-концепція є “спільною.” Якщо цього не відбувається, наша Я-концепція є “неперервною” [10; 13].

І психологія, і соціологія мають інтерес до Я-концепції, але вони використовують дещо різні способи її вивчення. Окремі дослідники, звичайно, різняться, але, як правило, про розрив можна говорити в таких термінах:

- Соціологія / соціальна психологія зосереджена на тому, як розвивається Я-концепція, зокрема в контексті соціального середовища людини.
- Психологія зосереджена на тому, як Я-концепція впливає на людей.

Існують й інші відмінності між ними, включаючи загальну спрямованість психології на індивіда проти зосередження соціології на групі, громаді чи суспільстві; однак ця різниця у фокусі призвела до двох різноманітних дослідницьких потоків. І те й інше призвело до великих уявлень та цікавих висновків, і вони іноді перетинаються, але цей розрив можна побачити і сьогодні в літературі.

1.2. Теорія особистості Я-концепції К. Роджерса

Відомий психолог, теоретик і клініцист Карл Роджерс виклав теорію того, як впливає Я-концепція і, справді, виступає основою для особистості. Образ, який ми маємо, сприяє нашій особистості, і наші дії — поєднані з нашою особистістю — створюють цикл зворотного зв'язку в наш образ себе. Роджерс вважав, що наша особистість керується нашим прагненням до самоактуалізації. Це умова, яка виникає, коли ми досягаємо свого повного потенціалу, і наша Я-концепція, самоцінність та ідеальне «я» все перетинаються.

Те, як розвиваємо свої особистості та самозаспокоєння, змінюється, створюючи таким чином унікальних людей. За словами Роджерса, ми завжди прагнемо до самоактуалізації, деякі мають більший успіх, ніж інші.

Утримання Я-концепції стосується того, як люди підтримують або посилюють почуття себе. Вона порівняно фіксується після досягнення повноліття, але може — і змінюється — на основі досвіду людини.

Теорія самоконцептуального обслуговування стверджує, що ми не просто сидимо і чекаємо розвитку нашої Я-концепції: ми беремо активну роль у формуванні своєї Я-концепції у будь-якому віці (чи ми це усвідомлюємо чи ні).

Хоча існують різні теорії щодо процесів Я-концепції, це, як правило, стосується власної оцінки себе та власного порівняння наших справжніх «я» з нашими ідеальними «я»; а також дій, котрі були вжиті для наближення до наших ідеальних «я».

Це може здатися досить логічним і прямим процесом, але особи, як правило, надають собі місце для моральної неоднозначності. Наприклад, дослідження Мазара, Аміра та Аріелі (2007) показало, що люди будуть брати участь у корисній нечесності, коли їм нададуть можливість. Однак ці ж люди можуть не переглянути свою Я-концепцію, щоб включити цю нечесність.

Коли учасникам дослідження було запропоновано більше усвідомлювати свої внутрішні стандарти чесності, вони мали меншу ймовірність брати участь у корисній нечесності; з іншого боку, коли їм дано “ певну міру свободи ” (тривалий час між їхніми діями та винагородою, яку вони отримують за

нечесність), вони, швидше за все, брали участь у нечесності — це не впливало на їх Я-концепцію.

Це один із прикладів роботи з підтримання Я-концепції, оскільки люди постійно оцінюють себе та свій моральний кодекс, оскільки це впливає на їхню ідентичність та дії.

Чіткість Я-концепції стосується того, наскільки чіткими, впевненими та послідовними є визначення особистості. Диференціація Я-концепції стосується того, як Я-представлення людини може відрізнитися в різних контекстах або соціальних ролях (наприклад, «я як частина подружжя», «я» як батько, «я» як студент).

Вища міра розвитку вказує на більш міцну і стабільну Я-концепцію, тоді як низький розвиток вказує на те, що людина незрозуміла або розпливчата щодо того, ким вона є насправді. Ті, хто має низький рівень самоприйняття, можуть боротися з низькою самооцінкою, самосвідомістю та невротизмом[12; 15].

Я усвідомленість не настільки чітка. Наявність високої самоусвідомленості може розглядатися як погана річ, але це також може бути ефективним механізмом здобуття успіху в сучасному світі, де люди мають багато різних ролей. Якщо самоусвідомленість дуже висока, це може означати, що людина не має стабільної самоконцепції і “ носить іншу маску ” для кожної своєї ролі.

По суті, люди, які трохи розрізняють свою роль, але підтримують чіткий образ себе, можуть досягти найбільшого успіху у пошуку балансу в своїй ідентичності та образі.

Компоненти та елементи моделі Я-концепції. Існують різні уявлення про те, з чого складається Я-концепція та як її слід визначити; однак є деякі характеристики та розміри, які стосуються основної, узгодженої концептуалізації Я-концепції.

Характеристика Я-концепції. Я-концепція - це перспектива, яку ми маємо щодо того, хто ми є. Кожен з нас має унікальну Я-концепцію, відмінну від Я-концепції інших та від їх концепції про нас.

Однак є деякі характеристики, які мають усі наші Я-поняття, а саме:

1. Відображається унікально для кожної людини.
2. Хараткеризуються різноманітністю від дуже позитивного до дуже негативного.
3. Мають емоційні, інтелектуальні та функціональні виміри.
4. Змінюються з контекстом.
5. Змінюються з часом.
6. Впливають на життя людини.

Різні виміри можуть становити різні види самоконцепції; наприклад, виміри, які створюють “ академічну самоефективність ”, не матимуть стільки перекриття з “ соціальною самоефективністю”[14; 17].

Існують деякі всеохоплюючі виміри, які дослідники розуміють за допомогою Я-концепції, вони включають самооцінку; самоцінність; самообраз (фізичний); ідеальну самість; ідентичності або ролі (соціальні); особисті риси та якості;

1.3. Етапи розвитку Я-концепції

Я-концепція розвивається і змінюється протягом усього життя, але найбільше в потоці протягом перших років. Раннє дитинство - це стиглий час, коли молоді люди сприймають себе у світі.

Формування Я-концепції під час раннього дитинства. Існують три загальні етапи розвитку Я-концепції в ранньому дитинстві:

1. Етап 1: від 0 до 2 років:

- а. Діти потребують послідовних, люблячих стосунків, щоб розвинути позитивне почуття себе.
- б. Діти формують уподобання, які узгоджуються зі своїм вродженим почуттям себе.

в. Малюки відчують себе захищеними ніжними, але твердими межами.

г. На другому році розвивається мовна майстерність, і малюки мають відчуття “ Я ”.

2.Етап 2: від 3 до 4 років:

а. Три-чотирирічні діти починають сприймати себе як окремих і унікальних людей.

б. Їх Я-образи, як правило, є описовими, а не приписувальними чи критичними.

в. Дошкільнята стають все більш незалежними та цікавими щодо того, що вони можуть зробити.

3.Етап 3: від 5 до 6 років:

а. Вони переходять від стадії “ Я ” до стадії “ Ми”, де вони більше усвідомлюють потреби та інтереси більшої групи.

б. Дитячі спільноти можуть використовувати свої слова, щоб передавати свої бажання, потреби та почуття.

в. П'яти- та шестирічні люди можуть використовувати ще більш досконалу мову, щоб допомогти визначити себе в контексті групи[10; 16].

Я-концепція в середньому дитинстві. У середньому дитинстві (близько 7 - 11 років) діти починають розвивати почуття приналежності до соціальної сфери та з'ясовувати, як вони вписуються у всіх інших. Вони посилаються на соціальні групи і частіше проводять соціальні порівняння, і починають думати про те, як їх бачать інші.

Інші характеристики їх саморозуміння на цьому етапі включають:

- Більш збалансований, менш повний самоопис;
- Розвиток ідеального та реального «я»;
- Описи «Я» за компетенціями замість конкретної поведінки;
- Розвиток особистого почуття себе.

На цьому етапі культура починає відігравати велику роль. Розвиток Я-концепції в підлітковому віці. Підлітковий вік - це те, де розвиток Я-концепції справді розквітає. Це етап, коли люди (близько 12-18 років) грають зі своїм почуттям себе, включаючи час, коли вони експериментують зі своєю

ідентичністю, порівнюють себе з іншими та розробляють основу Я-концепції, яка може залишитися з ними решта їхнього життя.

У цей період підлітки схильні до більшої самосвідомості та сприйнятливості до впливу своїх однолітків та хімічних змін, що відбуваються в мозку. Вони користуються більшою свободою та незалежністю, беруть участь у все більш конкурентоспроможних заходах, порівнюють себе зі своїми однолітками та можуть цінувати (навіть завищену) перспективу інших[13; 16].

У підлітковому віці є два важливі фактори, які впливають на Я-концепцію та самоцінність:

1. Успіх у сферах, в яких підліток бажає успіху;
2. Схвалення значимих людей у житті підлітка.

Коли студенти мають здорове почуття власної гідності та самооцінки, вони сприяють більшій Я-концепції.

Я-поняття рідко бувають позитивними або негативними; хтось може мати як позитивні, так і негативні Я-поняття в різних сферах (наприклад, чоловік, який вважає себе добрим батьком, але бачить своє фізичне «я» поза формою і нездоровим, або студент, який вважає себе великим спортсменом, який погано вчиться).

Деякі приклади позитивних Я-концепцій включають:

- Людина бачить себе розумною людиною.
- людина сприймає себе як важливого члена своєї громади.
- Жінка бачить себе чудовим подружнім партнером і другом.
- Людина вважає себе вихованою та турботливою.
- Людина розглядає себе як працьовитого та компетентного працівника.

З іншого боку, ці люди могли мати негативні Я-образи, такі як:

- Людина бачить себе дурною і повільною.
- Людина сприймає себе як витратний і тягар для своєї громади.
- Жінка бачить себе жахливим подружнім партнером і другом.
- Людина вважає себе холодною і неприступною людиною.
- Людина розглядає себе як ледачого і некомпетентного працівника.

У всіх нас є багато цих міні-або доменних Я-концепцій, які охоплюють нашу Я-концепцію. Деякі можуть бути більш позитивними чи негативними, ніж інші, і кожен є важливою частиною того, що робить нас такими, якими ми є.

Враховуючи помітний інтерес до цієї теми в рамках соціології та психології, там є досить багато досліджень з цього приводу. Ось кілька найцікавіших та найвпливовіших висновків щодо Я-концепції[13; 19].

Я-концепція в маркетингу та те, як це впливає на поведінку споживачів. Напевно, вас не шокує, що ідея Я-концепції пробилася в маркетинг - зрештою, бренди та компанії можуть отримати прибуток від орієнтації на певні бажані ідентичності. Насправді це основа моди та споживацтва. Наша Я-концепція впливає на наші бажання та потреби, а також може формувати нашу поведінку. Правда це чи ні, особи схильні вірити, що наші покупки допоможуть встановити нашу ідентичність. Є причина, чому люди купують певний одяг, машини тощо. І ця ідея має назву: Я-концепція прихильності.

Я-концепція впливає на ідентичність. Наприклад, хтось, хто любить свою куртку, також може вважати це символом, який також представляє сторону їх сторону. Таким чином, ця куртка має сильну Я-концептовану прихильність, крім своєї мети забезпечити тепло.

Дивно, але споживачі стають більш прихильними до бренду, коли бренди відповідають їх фактичним «Я», а не їх ідеальним «Я». Люди, як правило, більше ототожнюються з брендами, котрі поряд, а не намагаємось зв'язатися з нашими вищими, ідеальними.

Компанії розуміють це і працюють над тим, щоб (1) краще познайомитися зі своїми цільовими споживачами та (2) сформувати свою фірмову ідентичність, щоб відповідати Я-концепції своїх споживачів. Чим більше вони можуть змусити споживачів ідентифікувати свій бренд, тим більше вони купуватимуть цю марку.

Як Я-концепція впливає на міжособистісне спілкування. Подумайте про цикл, в якому люди розвивають, підтримують та переглядають свою Я-концепцію: ми маємо уявлення про те, хто ми є, і ми діємо відповідно до цієї Я-

концепції. Отже, інші формують уявлення про те, хто ми є, і вони реагують відповідно до своєї ідеї, хто ми є, тим самим впливаючи на наше уявлення про те, хто ми є. Цей цикл зворотного зв'язку продовжує формувати нас, і міжособистісне спілкування тут відіграє велику роль.

Наша Я-концепція формує наші мотивації, методи та досвід спілкування з іншими. Наприклад, якщо ви бачите себе як когось, хто завжди правий (або хто завжди повинен мати рацію), ви можете сперечатися в спілкуванні з іншими, коли виникають розбіжності[19; 21].

Якщо ця потреба супроводжується прийняттям агресії, ви можете використовувати ворожість, напористість та аргументованість для нападу на самозакоханість людини, про яку дискутуєте, замість того, щоб обговорювати їхні позиції.

Спілкування в соціальних мережах також є визначальним фактором і результатом Я-концепції людини. Спонсіль та Гітіму (2012) припустили, що загалом чим більше друзів має людина на сайтах соціальних мереж, тим позитивніше вони ставляться до себе в цілому. І навпаки, тривога соціальних медіа та підтримка іміджу створюють окремі проблеми.

Я-концепція та досягнення в навчанні також є позитивним циклом зворотного зв'язку, оскільки дії породжують подібні дії та ідентичність, які відповідають.

У лонгітюдному дослідженні Марш (1990) встановив, що студенти з більш позитивною академічною Я-концепцією досягли більшого академічного успіху наступного року. Пізніші дослідження підтвердили взаємозв'язок між поняттями, але вказали, що досягнення впливає на Я-концепцію більше, ніж Я-концепція по суті впливає на успіх досягнення.

Натомість дослідження Бірна (1986) пропонували результати дослідження, де Я-концепція та академічна Я-концепція можна вважати двома окремими конструкціями; академічні досягнення можуть вплинути на загальну Я-концепцію, але вона найбільш безпосередньо пов'язана з академічною Я-концепцією[19].

1.4. Я-концепція у професійному аспекті

Я-концепція розвивається протягом усього життя та протягом будь-якої кар'єри. За словами дослідника Дональда Супера, існує п'ять етапів розвитку життя та кар'єри:

- 1.Зростання (віки від 0 до 14 років);
- 2.Розвідка (віки від 15 до 24);
- 3.Зростання (віком від 25 до 44 років);
- 4.Технічне обслуговування (віком від 45 до 64 років);
- 5.Зниження можливостей (вік 65 +).

Перший етап відзначається розвитком основної Я-концепції. На другому етапі здатні люди експериментувати та випробувати нові класи, досвід та роботу. На етапі третьому бачать людей, які встановлюють свою кар'єру та формують свої навички, ймовірно, починаючи з посади початкового рівня.

На четвертому етапі люди беруть участь у постійному процесі управління та адаптації як до Я-концепції, так і до своєї кар'єри. Нарешті, п'ятий етап характеризується скороченням виробництва та підготовкою до виходу на пенсію, діяльність, яка може мати величезний вплив на Я-концепцію.

Звичайно, ця модель передбачає рівний доступ та привілей при вступі в робочу силу, що не є правдивим для реальності. Наприклад, не всі люди мають можливість досліджувати та утверджуватися так само легко, як інші.

Тим не менш, Д. Супер стверджував, що Я-концепція сприяє розвитку кар'єри і може виступати загальною основою та натхненням для майбутніх досліджень у цій галузі, включаючи соціальне та расове розкриття теорії Роджерса ' про самоактуалізацію.

Дослідження також можна було б провести над роботою Бандури щодо самоефективності, про рольовість та про ідею численних ідентичностей у кар'єрному розвитку[20; 24].

Не дивно, що культура може мати великий вплив на Я-концепцію. Наприклад, як до дітей ставляться в ранньому дитинстві, впливає на те, як розвивається їх почуття себе. Багато батьків можуть більше перейматися

емоціями та задовольняти бажання своїх дітей, а інші можуть бути більш твердими та контролювати поведінку своєї дитини, турбуючись про їхні потреби, а не виконуючи свої бажання. Це узагальнення, але таке, яке тримається під увагою: культура впливає на Я-концепцію.

Дослідження свідчать, що ті, хто з більш колективістських культур, створили більше групових самоописів та менше ідіоцентричних самоописів, ніж ті, що були з індивідуалістичних культур.

Подальші дослідження також показали, що східно азіатські культури більше сприймають суперечливі переконання про себе; це вказує на те, що Я-концепція в цих культурах може бути більш гнучкою, ніж, скажімо, для американської культури.

Такі висновки є захоплюючими, але вони також розкривають, як і чому важко виміряти Я-концепцію.

Знаряддя поміру Я-концепції за допомогою шкал, тестів та опитувальників

Я-концепція не завжди узгоджується з “ реальністю ” або з тим, як інші бачать людину. Однак є ще деякі інструменти, які можуть виміряти Я-концепцію. Якщо ви зацікавлені у використанні міри Я-концепції для наукових цілей, спочатку подивіться на розробку інструменту, визначення, на якому він базується, та розміри чи компоненти, які він вимірює. Важливо, щоб можна було вибрати інструмент, який узгоджується з ідеєю Я-концепції, яку використовує ваше дослідження.

Деякі з найвизначніших інструментів вимірювання Я-концепції включають:

- Опитувальник Я-концепції Робсона;
- Опитувальник соціальної Я-концепції ;
- Опитувальник Я-концепції щодо академічної успішності;
- Опитувальник Я-концепції Сарасват.

Опитувальник Я-концепції Сарасват (1984) став популярним вибором для вимірювання Я-концепції. Він складається з 48 тверджень, що вимірюють Я-

концепцію в шести вимірах: фізичному; соціальному; темпераментальному; освітньому; моральному; інтелектуальному.

Для кожного твердження респондент оцінює, наскільки добре кожен елемент описує його уявлення про себе за 5-бальною шкалою. Більш високі бали вказують на високу Я-концепцію, тоді як низькі показники вказують на низьку Я-концепцію. Цей опитувальник Я-концепції, як правило, вважається надійним.

1.5. Шляхи покращення Я-концепції

Нижче розміщено 10 заходів Г. Чайки, які вона пропонує для самовдосконалення Я-концепції, котрі опрацьовано для студентів чи учнів, осіб котрі навчаються:

1.Інтерв'ю. Ця діяльність чудово підходить для початку року, коли студенти знайомляться зі своїми однолітками. Розбийте групу на пари і переконайтеся, що кожен студент поєднується з кимось, кому не дуже добре. Дайте їм 10 хвилин на співбесіду один з одним (5 хвилин на інтерв'ю) із цікавими питаннями на кшталт “ Ви б краще жили на човні чи на острові? ” або “ який ваш улюблений предмет у цьому закладі? ”. Коли всі інтерв'ю завершені, попросіть кожну пару прийти на фронт класу та представити свого партнера іншим дітям.

2. Журнал. Журнали можуть бути корисними багатьма способами, оскільки ведення журналу дозволяє самостійно переглядати. Допоможіть своїм учням розвинути почуття себе, призначивши записи журналів, які вони зберігають в одному зошиті цілий рік. Скажіть своїм учням, що вони можуть помістити все, що хочуть, у своєму журналі — вони можуть написати вірш, описати сон, який вони мали, написати про те, на що вони сподіваються, щось, про що вони щасливі, і т.д. — і що вони повинні робити щонайменше три записи (або скільки б ви вирішили, що це доречно) на тиждень. Обов'язково скажіть їм, що ви прочитаєте запис лише у тому випадку, якщо вони дадуть вам

дозвіл, але ви перевірте, щоб у них було щонайменше три датовані записи на тиждень.

3.Проектування самоописів. Самостійні колажі - це велика діяльність від маленьких дітей до середніх школярів. Скажіть студентам, що їм потрібно створити колаж, який представляє, хто вони, використовуючи зображення, слова та / або символи. Вони можуть вирізати речі з журналів, роздрукувати їх з Інтернету або намалювати самі фотографії. Ви можете керувати ними, запропонувавши зосередитись на речах, які їм подобаються або в яких вони хороші, місцях, де вони були або хотіли б поїхати, і людям, яким вони захоплюються. Коли колаж у кожного завершений, ви можете займатися додатковою діяльністю, коли учні представляють свій колаж на уроці, а може, і всі намагаються здогадатися, який колаж належить якому студенту.

4.Рейтинг ознак. Ця діяльність найкраща для старших студентів, які мають навички письма. Попросіть учнів розірвати аркуш паперу на десять смужок і написати слово чи фразу на кожній смужці, яку вони вважають, що їх описує. Скажіть їм, що ніхто не побачить те, що вони записують, щоб вони могли бути абсолютно чесними. Після того, як студенти записали свої десять рис, попросіть їх упорядкувати їх у порядку від тих, які їм найбільше подобаються, до тих, які їм найменше подобаються. Заохочуйте їх розмірковувати над своїми рисами, задаючи такі питання:

- Вам подобається те, що ви бачите?
- Ви хочете зберегти це?
- Тепер відмовтеся від однієї риси. Як відсутність цього впливає на вас?
- Тепер відмовтеся від іншого. Відмовтеся від трьох. Тепер яка ти людина?

Після того, як студенти знизили свої риси до шести, попросіть їх додати риси назад, по черзі. Для додаткового поштовху до цієї діяльності ви можете мати журнал студентів про їхній досвід наприкінці та про те, як вони хочуть використовувати свої сильні сторони[23; 25].

5.Акцентувати позитив. Оцінка позитиву полягає в тому, щоб помітити і поділитися позитивними речами про інших (і про себе). Щоб спробувати цю

діяльність, розбийте учнів на групи з чотирьох до шести. Доручіть групам вибрати одну людину (для початку) і розповісти цій людині всі позитивні речі щодо них. Заохочуйте студентів зосередитись на рисах та навичках, які можна змінити (наприклад, робоча етика, майстерність у футболі), а не на постійних рисах (наприклад, очі, шкіра). Один студент у кожній групі буде виконувати роль диктофона, записуючи всі позитивні речі, які про когось говорять. Кожен член групи приймає поворот, і диктофон надає індивідуальний список усіх позитивних речей, сказаних про них наприкінці діяльності. Ця вправа також може зробити велику увагу для запису журналу.

6. Відбитки пальців. Ця діяльність вимагає чорнильної прокладки та готовності трохи заплутатися! Попросіть кожного з ваших учнів покласти великий палець на чорнильну панель, а потім на аркуш паперу, щоб отримати відбиток пальців. Покажіть їм п'ять основних шаблонів відбитків пальців і дозвольте їм визначити тип друку. Поясніть, наскільки унікальні відбитки пальців — як через власні пальці, так і від людини до людини. Далі, щоб кожен студент створив тварину з відбитка пальців. Бонусні бали, якщо тварина є такою, яку відчуває студент, представляє його чи її! Заохочуйте їх писати про це у своєму журналі або додавати малюнок відбитків пальців до свого журналу.

7. Створіть “Я” Комерційне. Ця діяльність може бути особливо цікавою для студентів, що люблять драму. Скажіть їм, що вони збираються зробити дві-трихвилинну рекламу про те, чому ви повинні їх найняти. Реклама повинна зосереджуватися на своїх особливих навичках, талантах та позитивних якостях. Слід підкреслити, що в них чудово, і що вони принесуть у вигадане становище, яке вони прослуховують. Дайте студентам трохи часу, щоб написати свою рекламу, а потім подаруйте свої рекламні ролики класу. Альтернативним методом цієї діяльності є те, щоб невеликі групи створювали рекламні ролики для кожного члена групи.

8. Спільне навчання. Це проста діяльність, якщо ви змусили своїх студентів писати у своєму журналі протягом усього терміну. Скажіть студентам переглянути свої записи в журналі та поміркувати. Нехай вони обирають одне,

про що вони дізналися про себе протягом цього терміну. Коли кожен студент обрав щось, що хотів би поділитися, сидіти по колу і мати кожного студента поділитися тим, що вони дізналися за останні три місяці (або чотири місяці, або півроку тощо).

9. Напишіть собі лист. Це ще одна діяльність, яка підходить для дітей старшого віку, оскільки вимагає дещо вдосконалених навичок письма. Скажіть студентам, що вони будуть писати лист собі, і будьте абсолютно чесними, оскільки ніхто більше не зможе його прочитати. Вони можуть написати все, що завгодно, у цьому листі до своїх майбутніх себе, але вони, можливо, захочуть додати речі, які описують їх сьогодні (наприклад, зріст і вага, сучасні друзі, улюблена музика та фільми, спеціальні речі, що траплялися з ними цього року). На іншому аркуші паперу або на звороті цього листа скажіть студентам записати десять цілей, які вони хотіли б досягти до цього часу наступного року. Попросіть своїх учнів запечатати лист та їх цілі в конверті, зверніться до конверта і подаруйте його вам. За один рік надсилайте листи студентам. Це далекосяжна діяльність, яка спонукає ваших студентів задуматися про те, як вони змінюються з часом, і як вони залишаються однаковими.

10. Малювання автопортретів. Переконайтесь, що кожен студент має доступ до дзеркала для цієї діяльності. Якщо у вашому класі немає жодної зручності, принесіть кілька невеликих дзеркал для використання учнями. Скажіть своїм учням використовувати дзеркало, щоб намалювати зображення себе. Це не повинно виглядати так, як вони, але це повинно бути хорошим представленням їх. Ця проста діяльність може сприяти саморефлексії у студентів (крім виду, що стосується дзеркала). Щоб трохи продовжити цю діяльність, нехай вони розділяють малюнок навпіл — з лівого боку, кожен студент повинен малювати себе так, як бачить себе, а з правого боку вона повинна малювати себе так, як думає, що її бачать інші. Поряд з цим малюнком студенти можуть зробити запис у своєму журналі про відмінності між тим, як вони бачать себе, і тим, як вони думають, що їх бачать інші [24; 27].

Основні шляхи розвитку Я концепції.

Потрібно розпочати з опису Я-концепції як “ людини, яку я думаю, що я ”, і протиставляє її “ людині, яку інші думають, що я ” і “ людині, яку інші думають, що я є . ” Список показує цикл із чотирма “ зупинками: ”

- Як я бачу себе;
- Мої дії;
- Як мене бачать інші;
- Реакції інших на мене;

Цей список показує, як кожна зупинка циклу подається в наступний, впливаючи на кожен аспект і врешті повертаючись до початкової зупинки. Наприклад, те, як ми бачимо себе, впливає на наші дії. Наші дії сприяють тому, як нас бачать інші, і їх образ нас рухає їх реакціями чи поведінкою до нас.

Відгуки про себе сприяють нашому загальному іміджу себе, і цикл триває. Далі він описує кілька кейсів, щоб допомогти повернути точку додому. Є випадок 45-річного батька, який дивиться в дзеркало і думає про зморшку, яку він щойно знайшов, вагу, яку він хотів би втратити, його бажання бути домашнім татом, його безладним і неорганізованим будинок, і зобов'язання, яке він взяв на себе, перебільшило його.

Існує також випадок, коли мати середнього віку думає про свій жалюгідний день на роботі, останнє десятиліття або більше понаднормових годин, її боротьба за оплату рахунків і трохи грошей залишилось для себе, і все, що вона має на собі список справ.

Третій випадок зосереджений на дівчині-підлітку, яка стурбована своєю шкірою, стрижкою, чи справді її друзі дбають про неї, та майбутнім тестом на хімію, якого вона не вивчала.

Заключний випадок стосується хлопця-підлітка, який намагався зрозуміти обчислення та замислитися над підручником, який спонукав його до дії. Він також порівнює себе зі своїм прямим братом і думає про те, як він хотів би бути спортсменом, яким хотів його батько. Він турбується про спроби і сумнівається у своїй здатності навіть скласти команду [24; 28].

Для кожного з цих випадків питання:

- Як людина побачить себе?
- Як людина буде діяти до інших?
- Як людина подумає, що інші бачать його чи її?
- Як інші будуть діяти до особистості?
- Який вплив це має на те, як людина бачить себе?
- Куди спрямована спіраль і як її рух можна змінити?

Хоча діяльність та вправи можуть бути надзвичайно ефективними, допомагаючи молодим людям розвивати та розуміти їх Я-концепцію, робочі аркуші також можуть бути помічними у цьому починанні.

1.6. Професійне Я у соціальному світі

Поняття «Я» - це інклюзивний термін, який відображає те, як люди сприймають себе. Отже, Я-концепція полягає в тому, як людина думає і оцінює себе чи себе. Можна усвідомлювати себе лише тоді, коли він зрозумів поняття «я». За словами Баумейстера, Я-концепція стосується “ віри людини про себе чи про себе, включаючи особисті атрибути та те, що є самою з точки зору ”. Поняття «Я» є життєво важливим питанням як для гуманізму, так і для соціальної психології. Психологи зазначають, що люди розробляють концепцію «Я» двома способами як екзистенційне «я» та категоричне «я».

Поняття «я» у соціальному світі. Людина починає розуміти себе як частину соціальних взаємодій у світі через різні етапи життя. Психологи погоджуються, що саморозвиток вказує на те, що наші здібності відрізняються від інших. Протягом процесів розвитку ми вимагаємо розуміння себе для взаємодії з іншими в суспільстві.

Піаже визнав, що ми розробляємо наші концепції себе, коли ми можемо зрозуміти ідею постійності об'єкта, в якій ми вважаємо, що все існує, навіть якщо ми не в змозі їх побачити. З цього погляду людина може зрозуміти своє існування, крім інших людей та предметів. Люди здатні розширити концепцію

себе, коли взаємодіємо з іншими в соціальному світі. У цьому процесі розробляємо свою схему і розуміємо наш соціальний світ.

У соціальному світі наше минуле і майбутнє можуть впливати на те, ким ми хочемо бути. Люди звертаються до соціального світу, щоб відповідати своїм очікуванням у житті, взаємодіяти та розуміти, що вони означають для світу. Маємо дане ставлення до соціального світу. Соціальний світ може впливати на те, як будемо взаємодіяти з іншими, те, що ми чи інші можемо сприймати як прийнятне. Такі прийнятні впливи можуть керувати нашою поведінкою. Людина має три поняття «я», які включають самоефективність, самооцінку та Я-концепцію. Орієнтуючись на ці поняття «Я», ми можемо зрозуміти, як вони співвідносяться з іншими та собою в соціальному світі. Як результат, ми можемо поділитися своїм особистим досвідом та результатами, які є складовими нашого соціального розвитку. Індивідуально зазначно, що визначення себе передбачає ретельний аналіз понять самоефективності, самооцінки та Я-концепції[22; 26].

Багатогранна Я-концепція.

Найбільш драматична зміна за останнє десятиліття досліджень Я-концепції можна знайти в роботі над її структурою та змістом. Один із наріжних каменів спотикання, що пов'язують Я-концепцію з поведінковим регулюванням, були розглядом Я-концепції як стабільного, узагальненого або середнього погляд на себе. Як ця сира, недиференційована структура могла чутливо опосередковуватися і відображати різноманітність поведінки, з якою вона нібито була пов'язана? Ключовим рішенням було розглядати Я-концепцію як багатогранне явище як набір або колекція концепцій, прототипів, теорій, цілей або завдань.

Теоретики самості відмовилися від опису активних аспектів "Я" і тимчасово задовольнялися розробити структурні особливості Я-концепції. Багато останніх моделей зосереджуються на характері когнітивних уявлень про себе. Найпростіші моделі з них говорять про те, що «я» - це лише один вузол серед багатьох в асоціативній мережі пам'яті. На основі мережевих моделей

пам'яті, таких як НАМ та АСТ котрі передбачають, що інформація про самості зберігається у вигляді пропозицій. Інші характеризують Я-концепцію як ієрархічну структуру категорії, елементами якої є риси, значення та спогади про конкретну поведінку або як багатовимірний простір.

Інший погляд на Я-концепцію - це система Я-схем або узагальнення про себе, що впливає з минулого соціального досвіду. Схема гіпотезується, що вона має подвійний характер: бути одразу структурою та процесом. Як такий, він може мати можливість представляти себе як відомого і знаючого.

Чи визначають дослідники Я-концепцію з точки зору ієрархій, прототипів, мереж, просторів або схем, вони, як правило, погоджуються з Я-структурою, котра є активною. Що почалося як, мабуть, поодиноке, статичне, грудоподібне утворення стало багатовимірною, багатогранною динамічною структурою, що систематично пов'язане з усіма аспектами соціальної інформації та її обробки. Серед соціологів був подібний рух, і він є тепер звичайним посиленням на множину ідентичностей[23; 27].

Ідентичність описується як включення особистих характеристик, почуттів та образів а також ролі та соціальний с досвідом психотерапіїс. З цим розвитком для психологів та соціологів досягнення повної конвергенції полягає в тому, як вони думають про себе.

Не всі Я-представлення, що складають Я-концепцію, однакові. Деякі важливіші та більш детально розроблені поведінковими доказами, ніж інші. Деякі позитивні, деякі негативні; деякі стосуються особистості досвід тут і зараз, а інші стосуються минулого чи майбутнього досвіду. Більше того, деякі є уявленнями про те, що є насправді, а інші є тими, що хотів би бути, міг би бути, повинен бути або боявся буття. Я-представлення, які можуть бути предметом свідомого роздуму, є зазвичай укладені у Я- уявлення.

Найбільш очевидна різниця серед Я-представлень полягає в їх центральності або важливості. Деякі Я- уявлення є основними поняттями або яскравими ідентичностями, а інші - більш периферійні.

Центральні уявлення про себе, як правило, найбільш добре розроблені і є ймовірно, що найбільше впливовими на обробку інформації та поведінку. Тим не менш, більш периферійні або менш добре розроблені концепції все ще можуть мати поведінковий вплив.

Я-уявлення також відрізняються тим, чи були вони насправді чи ні досягнуті. Деякі себе не є фактичними, але можливі для людини; інші тільки очікування чи ідеали. Серед одного набору Я-уявлень можливе Я - це те, що хотілося б бути або боїться стати. Ці "я" функціонують як стимули до поведінки, надання зображень майбутнього «я» у бажаних чи небажаних кінцевих реалізаціях. Вони також функціонують для надання оціночного та інтерпретаційного контексту для оціночного погляду на себе. Шленкер також досліджував уявлення потенціалу особистості.

Спираючись на попередні уявлення про ідеал его обговорюються ідеальні Я- уявлення, розрізняючи ті ідеальні Я- уявлення, які, ймовірно, будуть реалізовані ті, що є прославленими образами себе. Хіггінс (1983) продовжує цю роботу і припускає, що існує щонайменше три класи самоосмислення: такі які відображають "фактичне" "я", ті, що представляють "ідеальне" "я" або атрибути, якими людина хотіла б володіти, і ті, що представляють обов'язкове Я, які є уявленнями про характеристики, які хтось, я чи інший, приписує. Розбіжність між будь-якими двома цими Я-поняттями можуть викликати стан дискомфорту; і різні види невідповідності викликають різні види дискомфорту. Наприклад Т. Хіггінс вважає, що невідповідність між фактичним та ідеальним «я» пов'язані з депресією, в той час як невідповідність між фактичним та обов'язковим Я пов'язана з тривогою[12; 23].

Третя відмінність в саморепрезентаціях полягає в тому, чи стосуються вони минулого, теперішні чи майбутні погляди на Я, що вважають напругою або тимчасовим баченням себе. Зображення Я в минулому чи майбутньому може бути таким же значущим, як і тут і тепер для формування особистості.

Остаточна різниця серед Я-уявлень полягає в їх позитивності або негативності. Більшість робіт зосереджена на позитивних Я- уявленнях, але є

протилежні погляди зосереджені на тому, що Салліван (1953) назвав "поганим Я", або негативними Я- уявленнями особистості. У більшості досліджень намагаються зрозуміти "я не добрий, я марний чи нікчемний", думаючи, що такі уявлення переважають про Я переважають у багатьох депресивних людей. Бек (1967) постулює, що депресивні особи несуть із собою пригнічену схему Я, що постійно спотворює Я-релевантні думки. Зараз велика різноманітність досліджень показує що депресивні люди дійсно думають більш негативно про себе, ніж про інших, і що цей негатив пронизує всі аспекти їх обробки інформації. Наразі дослідники не згодні з тим, чи ця негативність - це функція фіксованої схеми, яка спотворює мислення, чи мислення депресивних є досить точним відображенням та інтеграцією їх життєвий досвід.

Негативність у Я-концепціях людей займає мало місця коли вони не пригнічені. Вчені говорять про важливість негативних ідентичностей, але мало емпіричної роботи зосереджується на негативних Я-поглядах людей. Дійсно, багато теоретиків Я-концепції створюють враження, що люди роблять практично все, що є в їх силах, щоб уникнути формування негативних Я-концепцій. Навіть непривабливі люди з високою самооцінкою можуть мати негативні уявлення про себе, це може бути розроблено в Я-схемах. Таким чином вони знаходять, наприклад, людей які описують себе як сором'язливих, ледачих чи товстих; які погано ставляться до цих характеристик; які вважають це важливими аспектами їх самовизначення; але які підтримують загальну високу самооцінку. Вони припускають, що ці негативні Я- уявлення мають вирішальне значення для ініціювання процесу зміни Я-концепції[14; 28].

Більше того, Вурф (1986) припускає, що ці негативні Я-схеми можуть функціонувати, щоб допомогти людям впоратися з негативом у своєму житті, забезпечуючи негативні переживання не переповнюють всю Я-концепцію.

У роботі над самопредставництвом залишається кілька важливих проблем неопрацьованих. По-перше, було приділено відносно мало уваги представництву впливу на Я-концепцію, поза припущенням, що Я- уявлення різняться за своєю валентністю. Припустимо, що кожне самопредставлення

містить як афективний, так і когнітивний компонент. Ці компоненти впливають на функції евристично, які керують організацією різних саморелевантних вражень, присвоєння їх або позитивному класу, або негативному класу. Аналогічно, вплив відіграє головну роль у визначенні зв'язків серед нашого досвіду; він визначає схожість наших дій і, таким чином забезпечує основу початкової організації Я-концепції. Ще інші концепції вважають Я-концепцію наслідком набору Я уявлень, які зараз активні.

Інша мало розроблена сторона Я-концепції - це міркування про те, як уявлення про Я відрізняюся за формою та функцією залежно від того, коли, як і чому вони утворилися. Деякі уявлення можуть бути отримані з прямого сприйняття та організації власної поведінки. Ці уявлення можуть бути безпосередньо доступні усвідомленню; або вони можуть бути недоступними тому що вони так добре синхронізувалися, що вони стали автоматичними.

Его-презентації це різні форми розуміння себе - нейронні, рухові та сенсорні а також словесні. Невербальні уявлення можуть бути недоступними для усвідомлення. Нарешті, деякі Я-уявлення можуть бути активно витіснені та утримуватися від свідомості, оскільки вони засновані на певних захисних силах чи бажаннях. Я-уявлення, що впливають з побажань чи потреб, може мати зовсім іншу форму і функції, ніж уявлення, що впливають із прямої організації поведінки.

Третє важливе питання стосується структури та організації самопредставлення. Що відбувається, коли два Я- уявлення несумісні? Хіггінс намагався пов'язати різні типи невідповідності самоприйняття при емоційних розладах. Лінвіль (1982) говорить про те, що складна Я-структура може захистити людину від емоційних потрясінь. Аналогічно. різноманітні дослідження соціологічного характеру говорять про те, що чим більше людей має усталену особистість, тим краще їх психічне здоров'я. Однак, це може бути правдою лише в тому випадку, якщо особистість може бути успішно інтегрована у соціум. Взагалі стосунки між варіацією конфігурації Я-структури та диференціалом поведінки значною мірою не вивчені[25; 29].

Джерела саморепрезентації. Самопредставлення відрізняються за своїм походженням. Деякі результати самопрезентації виходять з висновків, які люди роблять про своє ставлення та диспозиції спостерігаючи за власними діями. Люди також роблять висновки зі свого внутрішнього світу: фізіологічних (аудіальних) реакцій та їх пізнання, емоцій, та мотивацій. Андерсон заявляє, що думки та почуття людей мають ще більше ваги у визначенні самосприйняття, ніж для поведінки. Насправді, коли спостерігачам надається інформація про думки та почуття актора, вони приходять до актора образами, як ця людина бачить на себе; тоді як коли їм дають інформацію про поведінку актора, вони можуть побачити його чи її зовсім інакше.

Представлення про себе також впливають із прямих спроб самооцінки. Т. Тропе (1983, 1986) представляє формальну модель самооцінки що описує діагностичність завдання, виходячи з невизначеності людини щодо її рівня здібностей та ймовірності успіху та невдачі. Спираючись на цю модель, Троп та його однодумці вважають, що люди воліють виконувати завдання, які максимально діагностують свої здібності, особливо коли вони не впевнені в цих здібностях. Люди можуть відрізнитися у своїй готовності шукати потенційно загрозову інформацію про себе. У певних ситуаціях вони можуть бути більш охочими шукати або приймати потенційно загрозову інформацію, наприклад, під час життєвих криз або при прийнятті рішень з довгостроковими наслідками.

Люди також дізнаються про себе від інших, як через соціальні порівняння і прямі взаємодії. В даний час доступні Я- уявлення - це конфігурація безпосереднього соціального середовища. Люди зосереджуватимуться на будь-яких аспектах найбільш характерних в певній соціальній обстановці: наприклад, не високі діти вважають, що їх зріст помітять, коли в класі будуть старші діти. Соціальне порівняння може бути потужним джерелом самопізнання. Діти вчаться використовувати соціальне порівняння, щоб оцінити себе і ставати прогресивно більш кваліфікованими в цьому під час своїх шкільних років. Люди порівнюють себе з вищими іншими, щоб оцінити себе та

з неповноцінними іншими, щоб почувати себе добре; порівняння інші можуть бути обрані для задоволення одного або обох мотивів. Нарешті, пряма взаємодія з іншими також надає інформацію про самість. Символічні взаємодії насправді припускають що всі самопізнання впливають із соціальної взаємодії[23; 27].

Зростання Я-структур визначається як інформацією, так і знаннями котрі людина отримує про себе (через самосприйняття, соціальне порівняння, і відображені оцінки) та здатність індивіда когнітивно обробляти Я- уявлення. Гартер (1983) розробив модель розвитку Я-концепції, котра створює тенденцію до того, щоб самоописи ставали все більш абстрактними, включаючи першу поведінку, потім риси ("розум"), потім поодинокі абстракції ("науковість"), потім абстракції вищого порядку ("інтелектуал"). У межах кожної фази відбувається чергування послідовностей: спочатку надмірного узагальнення Я-уявлень, а потім диференціювання і реінтегрування їх (наприклад, спочатку дитина вважає себе "всім розумним", і потім пізніше як "розумний англійською, але не мудрий у математиці"). Таким чином, уявлення про Я в різних областях може бути на різних стадіях розвитку.

Робоча Я-концепція. Серед психологів та соціологів акцент на багатозначності Я-концепції чи ідентичності призвела до реалізації. Натомість це необхідно посилатися на робочу, он-лайн або доступну Я-концепцію. Ідея полягає лише в тому, що не всі Я-презентації або особистість, яка є частиною повної Я-концепції, буде доступною у будь-який час. Робочу Я-концепцію найкраще розглядати як постійно активний масив інформації, зміщуючий масив доступних даних для самопізнання.

Цей підхід до Я-концепції вітається зараз з кількох причин. По-перше, він природнім чином витікає із все більшого обсягу досліджень вказуючи на те, що на людину сильно впливають у всіх аспектах судження, пам'ять та явна поведінка зумовлена наявним в даний час обсягом думок, ставлень та переконань. По-друге, цей погляд на Я-концепцію сильно наближається ближче до того, що мали на увазі символічні взаємодії. Не існує фіксованого або статичного «я», а лише поточна Я-концепція побудована із соціального досвіду.

По-третє, ця рецептура дозволяє розуміти Я-концепцію, як таку, що може бути одночасно стабільною і податливою. Основні аспекти Я (Я-схема) може бути відносно без реакції на зміни у соціальних обставинах. Через їх важливість у визначенні «я» та їх широке опрацювання, вони можуть бути хронічно доступними. Однак багато інших Я-уявлень в системі особистості будуть залежати від доступності залежно від мотиваційного стану людини або від переважаючих соціальних умов.

Таким чином, робоча Я-концепція складається з основних Я-уявлень, вбудованих в контекст більш орієнтовних Я-концепцій, котрі пов'язані з переважаючими обставинами[17; 25].

Результати, які приймаються для виявлення стійкості самої можна пояснити, припускаючи, що зміст поняття Я-концепція змінився. Тобто обставини навколо експериментальних маніпуляцій роблять певні Я-уявлення, а не інші, доступними у думках та у пам'яті. Наприклад, якщо після відповіді на питання про екстраверсію, суб'єкти, здається, вважають себе більше екстравертованими, ніж суб'єкти, які відповіли на запитання про інтроверсію, це тому, що більшість людей мають уявлення про себе як про інтровертів, так і про екстравертів. Екстравертовані маніпуляції роблять помітними екстравертні саморепрезентації та людина, швидше за все, бачить себе в цей момент як відносно більш екстравертовану.

Тимчасова зміна, яка відбувається в Я-концепції, коли один набір Я-уявлень активуються та доступний в робочій пам'яті, а не інший – це лише один тип стійкості Я-концепції. Це слід розрізняти від зміни більш стійкого характеру, типу, що виникає при нових Я- уявленнях, котрі додаються до множини, коли Я- уявлення змінюються у значенні, або коли зв'язок між Я-компонентами змінюється.

Теоретики Я-концепції та ідентичності, схоже, сходяться на понятті, що Я-концепція містить різноманітні уявлення-представлення це не просто словесні вирази чи уявлення рис та демографічних характеристик[20; 26].

Уявлення про себе можуть бути когнітивними та / або афективними; вони можуть бути у словесній, образній, нейронній або сенсомоторній формі; вони представляти Я в минулому та майбутньому, а також тут і зараз; і вони можуть бути власним «я» та можливим «я». Деякі організовані Я-структури, що містять як добре розроблену базу знань, так і продукти та правила, як поводитися, коли дотримуються певні умови. Інші Я- уявлення можуть бути більш орієнтованими, побудованими на місці для конкретної соціальної взаємодії. У будь-який час лише деякі підмножини цих різних уявлень доступні та посиляються на регулювання або супровід особи та її поведінки. Важливе завдання, що залишилося, систематично пов'язувати ці різноманітні уявлення про себе та різні види самоорганізації, котрі можуть заходити в регулюванні поведінки; і навпаки, окреслити як дії в уяві впливають на ці різні Я-презентації.

Висновки до першого розділу

У соціальному світі наше минуле і майбутнє можуть впливати на те, ким ми хочемо бути. Люди звертаються до соціального світу, щоб відповідати своїм очікуванням у житті, взаємодіяти та розуміти, що вони означають для світу. Маємо дане ставлення до соціального світу. Соціальний світ може впливати на те, як будемо взаємодіяти з іншими, те, що ми чи інші можемо сприймати як прийнятне. Такі прийнятні впливи можуть керувати нашою поведінкою. Людина має три поняття «я», які включають самоефективність, самооцінку та Я-концепцію. Орієнтуючись на ці поняття «Я», ми можемо зрозуміти, як вони співвідносяться з іншими та собою в соціальному світі. Як результат, ми можемо поділитися своїм особистим досвідом та результатами, які є складовими нашого соціального розвитку. Індивідуально зазначено, що визначення себе передбачає ретельний аналіз понять самоефективності, самооцінки та Я-концепції.

Я-концепція розвивається протягом усього життя та протягом будь-якої кар'єри. За словами дослідника Д. Супера, існує п'ять етапів розвитку життя та кар'єри: зростання (від 0 до 14 років); розвідка (від 15 до 24); зростання (вік від 25 до 44 років); технічне обслуговування (віком від 45 до 64 років); зниження можливостей (вік 65+).

Перший етап відзначається розвитком основної Я-концепції. На другому етапі здатні люди експериментувати та випробувати нові класи, досвід та роботу. На етапі третьому бачать людей, які встановлюють свою кар'єру та формують свої навички, ймовірно, починаючи з посади початкового рівня.

На четвертому етапі люди беруть участь у постійному процесі управління та адаптації як до Я-концепції, так і до своєї кар'єри. Нарешті, п'ятий етап характеризується скороченням виробництва та підготовкою до виходу на пенсію, діяльність, яка може мати величезний вплив на Я-концепцію.

Звичайно, ця модель передбачає рівний доступ та привілей при вступі в робочу силу, що не є правдивим для реальності. Наприклад, не всі люди мають можливість досліджувати та утверджуватися так само легко, як інші.

Тим не менш, Д. Супер стверджував, що Я-концепція сприяє розвитку кар'єри і може виступати загальною основою та натхненням для майбутніх досліджень у цій галузі, включаючи соціальне розкриття теорії К. Роджерса про самоактуалізацію.

РОЗДІЛ II.

ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ Я-КОНЦЕПЦІЇ МАЙБУТНЬОГО ПСИХОЛОГА

2.1. Основні методи емпіричного вивчення

На основі вивчення теоретичних передумов виникнення та способів інтерпретації психологічної суті професійної Я-концепції, також з метою підтвердження робочих гіпотез, було складено комплекс дослідницьких методик для емпіричного вивчення професійної Я концепції у психологічному ракурсі самовираження особистості.

1. Особистісний опитувальник А.Т. Джерсайлда

Особистісний опитувальник А.Т. Джерсайлда, спрямований на виявлення стійких внутрішніх станів особистості, які впливають на ставлення людини до світу і до себе. Дана методика призначена для виявлення дев'яти станів особистості, таких як самотність, безглуздість існування (відчуття безглуздості існування), свобода вибору (відношення до авторитету), статевий конфлікт, ворожий настрій, розбіжність між реальним та ідеальним «Я», свобода волі, безнадійність, почуття неприкаяності (бездомність). Кожному стану особистості в опитувальнику відповідає чотири судження, а всього їх 36. Максимальна оцінка ступеня вираженості того чи іншого, якості балів або стану особистості за даною методикою дорівнює 8, а мінімальна - 0 балів. Ці оцінки відповідно виходять таким чином: якщо випробовуваний, реагуючи на те чи інше судження опитувальника, вибирає першу відповідь, він отримує 2 бали; якщо обирає другу відповідь - 1 бал; якщо третю - 0 балів. Вибір четвертого варіанту відповідей «я не знаю» - не оцінюється в балах. На закінчення кожного з дев'яти станів особистості визначається сума балів, отриманих випробовуваним за чотирма судженнями, пов'язаними з даним станом особистості. Вона і визначає собою оцінку даного стану. Висновки про рівень розвитку, відповідають наступним градаціям балів:

-8 балів - дуже сильно виражений стан особистості.

-6 балів - сильно виражений стан особистості.

-4 бали - помірно виражений стан особистості.

-2 бали - слабо виражений стан особистості (або не виражений).

Особистий опитувальник А. Т. Джерсайлда дозволяє оцінити такі якості особи, які є найбільш стійкими внутрішніми станами, що впливають на ставлення людини до себе і світу та відображають основні компоненти буття: самотність, визнання, свідомість життя, свобода, секс.

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

Мета цього опитувальника - дослідження особливостей самоствавлення. Тест опитувальник самоствавлення (ВЗГ) побудований у відповідності з розробленою В. В. Століним ієрархічною моделлю структури самоствавлення і дозволяє виявити три рівні ставлення до себе, що відрізняються за ступенем узагальненості:

- 1) глобальне самоствавлення;
- 2) самоствавлення, диференційоване за самоповагою, аутосимпатії, самоінтересу і очікуванням ставлення до себе;
- 3) рівень конкретних дій (готовностей до них) у відношенні до свого "Я".

В якості вихідного приймається відмінність змісту "Я-образу" (знання або уявлення про себе, в тому числі і у формі оцінки вираженості тих чи інших рис) і самоствавлення. Опитувальник включає наступні шкали:

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

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

Аутосимпатія - шкала з 16 пунктів. Об'єднує пункти, в яких відображається дружність-ворожість до власного "Я". У шкалу ввійшли пункти, що стосуються "самоприйняття", "самозвинувачення". У змістовому плані шкала на позитивному полюсі об'єднує схвалення себе в цілому та в істотних

деталях, довіру до себе і позитивну самооцінку, на негативному полюсі, - бачення в собі переважно недоліків, низьку самооцінку, готовність до самозвинувачення. Пункти свідчать про такі емоційні реакції на себе, як роздратування, презирство, глузування, винесення самовироків ("і Так тобі й треба").

Самоінтерес - шкала з 8 пунктів, відображає міру близькості до самого себе, зокрема інтерес до власних думок і почуттів, готовність спілкуватися з собою "на рівних", впевненість, що ти «цікавинка» для інших.

Очікуване ставлення від інших - шкала з 13 пунктів, що відображають очікування позитивного чи негативного ставлення до себе оточуючих.

3. Методика “Хто Я?” М. Кун, Т. Макпартленд

Методика сприяє вивченню змістовних характеристик ідентичності особистості. Виявленню ролі гендерних характеристик у структурі Я-концепції особистості.

Досліджуваний отримує наступну інструкцію: Ви отримали опитувальні бланки, де в стовпчик 20 разів написано слово “Я” і далі залишений пустий рядок. Будь-ласка, протягом 15 хвилин відповідайте на питання: “Хто Я?”, використовуючи з цією метою будь-які слова або речення. Робіть це так, неначе Ви відповідаєте самому собі, а не комусь іншому. Записуйте свої відповіді в тому порядку, в якому вони спадають Вам на думку. Не турбуйтеся про логіку та важливість відповідей. Записуйте їх достатньо швидко.

Ті характеристики самого себе, котрі досліджуваний записує на початку свого списку, найбільше актуалізовані в його свідомості, і є більш усвідомлюваними та значущими для суб'єкта.

Для обробки використовується контент-аналіз:

Соціальна ідентичність: сімейні і міжособистісні ролі (по типу: я -мати, дружина, син, чоловік, подруга і т.д.); професійні ролі (я — майбутній психолог, студент, підприємець, дослідник); інші соціальні ролі, які стосуються сфери дозвілля (я — колекціонер, спортсмен, читач, глядач).

Особистісна ідентичність: фемінні характеристики (я -турботлива, чуттєва, залежна, лагідна, мрійлива); маскулінні характеристики (я — сильний, сміливий, цілеспрямований, самостійний, незалежний, агресивний); нейтральні характеристики (я — веселий, красивий, добрий, відданий, охайний, працьовитий, лінивий).

Звертається увага на те, чи була наявною у самоописі характеристика, що визначає стать (Я- “чоловік/жінка, юнак/дівчина), та визначається порядок її згадування (перші три місця свідчать про значущість цієї характеристики у структурі Я-концепції особистості — за перше місце нараховується 3 бали, друге — 2, третє і далі — по 1. Підрахувати кількість характеристик в кожній з виділених категорій та занести до таблиці.

Велика кількість гендерно виокремлених самовизначень вказує на те, що гендерна ідентичність займає провідне місце у структурі Я-концепції особистості. Якщо в числі перших трьох відповідей є самоопис, який позначає стать, а сімейні ролі та фемінні характеристики у жінок домінують над професійними й маскулінними (у чоловіків навпаки), можемо говорити про статевотипізовану Я-концепцію (самовизначення та поведінка співпадають з тими, які вважаються в суспільстві гендерно-відповідними).

Нестатевотипізована Я-концепція: стать не згадується взагалі або згадується в кінці списку, “інші соціальні ролі” та “нейтральні характеристики” мають більше згадувань, ніж інші категорії.

Самооцінка, згідно методики М. Куна та Т. Макпартленда “Хто я?”, вважається адекватною, коли співвідношення позитивних та негативних якостей складає приблизно сімдесят відсотків до тридцяти. Завищеною вважається самооцінка, коли кількість позитивних якостей по відношенню до негативних складає приблизно дев’яносто відсотків, людина відмічає, що в неї немає недоліків або число їх складає приблизно п’ятнадцять відсотків. Самооцінка є нестійкою, якщо кількість позитивних якостей по відношенню до негативних складає приблизно п’ятдесят відсотків.

«Тест двадцяти висловлювань», розроблений М. Куном і Т. Мак Партлендом. Досліджуваним пропонується дати 20 різних відповідей на питання “Хто я?”. Тобто, автори методики припускають, що установки на себе можна досліджувати безпосередньо за допомогою відповідей на запитання про те, яким ролям віддає перевагу людина і яких вона схильна уникати, про її рольові очікування, власну модель “Я”.

Обробка відповідей здійснюється методом контент-аналізу. Всі відповіді відносяться до однієї із двох категорій: об’єктивна (віднесення себе до групи, чий межі й умови членства знають усі – “студент”, “українець”) або суб’єктивна (характеристики себе, що вимагають вказівки самого респондента – “хороший”, “втомлений”). При аналізі, всі об’єктивні висловлювання були віднесені авторами до однієї групи, у той час як всі “не-відповіді” і суб’єктивні твердження, потрапили в іншу групу. Індивідуальним “локусним балом” була названа кількість об’єктивних характеристик. В подальшому, Р. Мендоза-Дентон та ін. розробили модифікацію “Тесту двадцяти висловлювань”. Так, відповідно до модифікованої методики, досліджуваному пропонується двадцять разів доповнити фразу «Я .., якщо ...» з метою отримання менш соціально бажаних відповідей.

2.2. Особливості процедури проведення дослідження

З метою апробації та підтвердження робочої гіпотези про особливості самовираження особистості у професії психолога, було досліджено 42 особи віком від 19 до 35 років різної статі, серед досліджуваних були жителі м. Львова котрі проходять психотерапію (56,7%) та котрі її не проходять(43,3%). Більша частина досліджуваних була віком від 19 до 21 року (63,5%) менша – віком 22-35 років. Серед досліджуваних були особи чоловічої статі(53,3%) та жіночої статі (46,7%), студенти (56,7%) та особи, котрі працюють (43,3%). Усі досліджувані здобувають фах психолога у закладах вищої освіти на денній або заочній формі навчання.

Детальні характеристики досліджуваної групи розміщено у Таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

Демографічні особливості досліджуваної групи

		Кількість осіб	Відсоток
Психотерапія (у%)	Наявна	24	56,7%
	Немає	18	43,3%
Вік(у%)	19-21 рік	30	63,5%
	22-35 років	12	36,5%
Стать (у %)	чоловік	22	53,3%
	жінка	20	46,7%
Вид зайнятості (у %)	студенти	24	56,7%
	працюючі	18	43,3%

Дослідження відбувалося у період з 05 січня по 12 лютого в індивідуальній та груповій формах роботи. Індивідуальна робота з кожною досліджуваною особою тривала 1 годину 30 хвилин. Групова робота тривала 2 години.

2.3. Психологічна порівняльна характеристика особистісних ідентифікацій у досліджуваних з наявними досвідом психотерапії та без досвіду психотерапії

Припустимо, що у досліджуваних осіб з досвідом психотерапії Я-ідентифікації відрізнятимуться від досліджуваних осіб без досвіду психотерапії. З цією метою порівнюємо особливості особистісних ідентифікацій у різних рангах, аналіз здійснено за допомогою методики «Хто Я» М. Куна та Т. Макпартленда.

Перші позиції у списку ідентифікацій «Хто Я» завжди є найбільш актуалізованими у свідомості. Так як першу ідентифікацію досліджувані із досвідом психотерапії часто вибирали діяльнісно особистісну характеристику (акуратний, вольовий, добрий, лінивий, особистість, лінива, розумний, цілеспрямована), також були важливими соціальні топологічні ролі (син, студент, львів'янин), також були характеристики гендерно-орієнтовані (хлопець, жінка, красива), переважання прикметників свідчить про емоційність досліджуваних осіб з досвідом психотерапії(див. Таблиця 2.2.).

Таблиця 2.2.

Я – ідентифікація першої позиції для досліджуваних з досвідом психотерапії

Я-1 – з досвідом психотерапії	Кількість осіб	Відсоток
акуратний	2	5,9
вольовий	2	5,9
дивний	2	5,9
добра	2	5,9
егоїст	2	5,9
жінка	2	5,9
красива	2	5,9
лінива	2	5,9
лінивий	2	5,9
львів'янин	2	5,9
особистість	2	5,9
розумний	2	5,9
син	2	5,9
студент	2	5,9
терплячий	2	5,9
хлопець	2	5,9
цілеспрямована	2	5,9

У досліджуваних осіб без досвіду психотерапії на першій позиції «Я» переважали іменники, що говорить про їхнє прагнення до стабільності, ідентифікації, були сфокусованими на соціальних ролях особистісних узагальненнях (студент, дочка, чоловік, людина, особистість), іменах (переважанні спрямованості на себе) – Влад, Наталя, Оксана, гендерних ролях (мужик, чоловік) та інфальтильно-жартівливих характеристиках (квіточка, кучеряшка)(див.Таблиця 2.2).

Таблиця 2.3.

Я – ідентифікація першої позиції для досліджуваних без досвіду психотерапії

Я-1 – без досвіду психотерапії	Кількість осіб	Відсоток
Влад	2	7,7
дочка	6	23,1
квіточка	2	7,7
кучеряшка	2	7,7
людина	2	7,7
мужик	2	7,7
Наталя	2	7,7
Оксана	2	7,7
особистість	2	7,7
студент	2	7,7

Стосовно другої позиції у списку особистісних ідентифікацій, то тут спостерігається аналогічна ситуація: переважання особистісно-діяльнісних характеристик(активний, веселий, висока, добрий, добра, енергійний, ініціативний, класний, інтроверт, старанна), наявні також характеристики гендерно та соціально-етнічно-рольові(галичанин, син, хлопець, коханий, кохана).

Таблиця 2. 4.

Я – ідентифікація другої позиції для досліджуваних з досвідом психотерапії

Я-2 – з досвідом психотерапії	Кількість осіб	Відсоток
активний	2	5,9
веселий	2	5,9
висока	2	5,9
галичанин	2	5,9
добра	2	5,9
добрий	2	5,9
енергійний	2	5,9
життєрадісна	2	5,9
ініціативний	2	5,9
інтроверт	2	5,9
класний	2	5,9
кохана	4	11,8
коханий	2	5,9
син	2	5,9
старанна	2	5,9
хлопець	2	5,9

У досліджуваних без досвідом психотерапії переважали гендерно та соціально-рольові характеристики (батько, внучка, донька, зірка, сестра, студентка, володар) та персональні позитивні ідентифікації(енергійний, веселий, позитив, серйозний).

Більшість характеристик Я для двох груп були позитивними.

Таблиця 2. 5.

Я – ідентифікація другої позиції для досліджуваних без досвіду психотерапії

Я – без досвіду психотерапії	Кількість осіб	Відсоток
батько	2	7,7
веселий	2	7,7
внучка	2	7,7
володар	2	7,7
дівчина	2	7,7
донька	2	7,7

дочка	2	7,7
енергійний	2	7,7
зірка	2	7,7
позитив	2	7,7
серйозний	2	7,7
сестра	2	7,7
студентка	2	7,7

Відносно третьої позиції у списку особистісних ідентифікацій, то тут спостерігається уже за аналогією переважання особистісно-діяльнісних характеристик(аналітичний, веселий, вірна, впевнена у собі, вихована, дружній, прикольний, скрита, цілеспрямований) наявні також характеристики соціально-сімейно-рольові(мама, донька, син, боєць) є також одна негативна особистісна характеристика (ідіот) та національна характеристика (українець).

Таблиця 2.6.

Я – ідентифікація третьої позиції для досліджуваних з досвідом психотерапії

Я-3 – з досвідом психотерапії	Кількість осіб	Відсоток
аналітичний	2	5,9
барабанщик	2	5,9
боєць	2	5,9
веселий	2	5,9
вихована	2	5,9
вірна	2	5,9
впевненна в собі	2	5,9
донька	2	5,9
дружній	2	5,9
ідіот	2	5,9
мама	2	5,9
мистецтво	2	5,9
прикольний	2	5,9
син	2	5,9
скрита	2	5,9
українець	2	5,9
цілеспрямований	2	5,9

У досліджуваних без досвіду психотерапії переважали особистісні характеристики(ввічливий, гарна, кмітливий, радість, розумний) гендерно та соціально-рольові характеристики (студентка, внучка, донька, сестра, керівник) та персональні позитивні ідентифікації з фруктами(персик).

Таблиця 2.7.

Я – ідентифікація третьої позиції для досліджуваних без досвіду психотерапії

Я-3 – без досвіду психотерапії	Кількість осіб	Відсоток
ввічливий	2	7,7
внучка	2	7,7
гарна	2	7,7
донька	2	7,7
керівник	2	7,7
кмітливий	2	7,7
коханий	2	7,7
персик	2	7,7
радість	2	7,7
розумний	2	7,7
сестра	2	7,7
студентка	4	15,4

Стосовно четвертої позиції у списку особистісних ідентифікацій осіб з досвідом психотерапії, то тут спостерігається аналогічна ситуація переважання особистіно-діяльнісних, вікових характеристик(весела, відповідальна, відповідальний, молодий господар, самовпевнений, сильний, скритний, скромний, уважний, хитрий) наявні також характеристики гендерно та соціально-рольові(донька, друг, онук, онучка), одна претензійно-незрозуміла характеристика (цезар) та одна негативна характеристика(непунктуальна).

Таблиця 2. 8.

Я – ідентифікація четвертої позиції для досліджуваних з досвідом психотерапії

Я-4 – з досвідом психотерапії	Кількість осіб	Відсоток
весела	2	5,9
відповідальна	2	5,9
відповідальний	2	5,9
донечка	2	5,9
донька	2	5,9
друг	4	11,8
молодий господар	2	5,9
непунктуальна	2	5,9
онук	2	5,9
онучка	2	5,9
самовпевнений	2	5,9
сильний	2	5,9
скромний	2	5,9
уважний	2	5,9
хитрий	2	5,9
цезар	2	5,9

У досліджуваних без досвіду психотерапії переважали етнічні та соціально-рольові характеристики (дівчина, особистість, студент, студентка, українка) та персональні діяльнісні ідентифікації (працюю, смілива, пунктуальний, особистість, впертий), зустрічалися також іменникові ідентифікації, або негативного, або інфантильного змісту (зло, квіточка, дорога).

Таблиця 2.9.

Я – ідентифікація четвертої позиції для досліджуваних без досвіду психотерапії

Я-4 – без досвіду психотерапії	Кількість осіб	Відсоток
внучка	2	7,7
впертий	2	7,7
дівчина	2	7,7
дорога	2	7,7
зло	2	7,7
квіточка	2	7,7
особистість	2	7,7
працюю	2	7,7
пунктуальний	2	7,7
смілива	2	7,7
студент	2	7,7
студентка	2	7,7
українка	2	7,7

П'ята позиція у списку особистісних ідентифікацій для осіб з досвідом психотерапії, відзначалася переважанням прикметникових позитивних ідентифікацій (багатий, відважний, вільний, ввічлива, горда, дружній, зичливий, кльовий, розумна, чесний, працьовитий) наявні також характеристики сімейно та соціально-етнічні-рольові(багатий, брат, львів'янин, українка), наявна характеристика заперечення (не зек) та негативна характеристика (безвідповідальна).

Таблиця 2. 10.

Я – ідентифікація п'ятої позиції для досліджуваних з досвідом психотерапії

Я-5 – з досвідом психотерапії	Кількість осіб	Відсоток
багатий	2	5,9
байкер	2	5,9
безвідповідальна	2	5,9
брат	2	5,9
відважний	2	5,9

вільний	2	5,9
ввічлива	2	5,9
горда	2	5,9
дружня	2	5,9
зичливий	2	5,9
кльовий	2	5,9
львів'янин	2	5,9
не зек	2	5,9
працьовитий	2	5,9
розумна	2	5,9
українка	2	5,9
чесний	2	5,9

У досліджуваних без досвіду психотерапії переважали професійні та соціально-рольові характеристики зі скерованістю на майбутнє і діяльність (джентльмен, заробляю гроші, майбутній економіст, подруга, юрист) та персональні позитивні ідентифікації з інфантильним спрямуванням (добра, природній, розумна, сонечко, квітка, фея) та негативно-емоційна характеристика (гнів).

Таблиця 2.11.

Я – ідентифікація п'ятої позиції для досліджуваних без досвіду психотерапії

Я-5 – без досвіду психотерапії	Кількість осіб	Відсоток
гнів	2	7,7
джентльмен	2	7,7
добра	2	7,7
заробляю гроші	2	7,7
квітка	2	7,7
майбутній економіст	2	7,7
подруга	4	15,4
природній	2	7,7
розумна	2	7,7
сонечко	2	7,7
фея	2	7,7
юрист	2	7,7

Стосовно шостої позиції у списку Я-ідентифікацій, досліджуваних з досвідом психотерапії, знову домінантними були прикметники персональної, особистісної ідентичності (розумна, веселий, вперта, позитивний, сильний, сміливий, спокійний, спокуслива, щасливий, несерйозна) та соціально - етнічні ідентифікації (авторитет, порядний син, українець) та персональні, подекуди жартівливі характеристики («няшка», геній).

Таблиця 2.12.

Я – ідентифікація шостої позиції для досліджуваних з досвідом психотерапії

Я-6 –з досвідом психотерапії	Кількість осіб	Відсоток
авторитет	2	5,9
веселий	2	5,9
вперта	2	5,9
геній	2	5,9
несерйозна	2	5,9
няшка	2	5,9
позитивний	2	5,9
порядний син	2	5,9
розумна	4	11,8
сильний	4	11,8
сміливий	2	5,9
спокійний	2	5,9
спокуслива	2	5,9
українець	2	5,9
щасливий	2	5,9

Особи без досвіду психотерапії на шостій позиції Я- ідентифікацій вживали частіше соціальну, сімейну рольову ідентифікацію з сімейною та глобальною перспективою (виховую сина, друг, волонтер, сестра, майбутня мама, майбутнє), особистісні ідентифікації (компетентний, щедрий, любов) глобальне ідентифікаційне Я(особистість) та негативну адитивну ідентифікацію (алкоголь)(див. Таблиця 13).

Таблиця 2.13.

Я – ідентифікація шостої позиції для досліджуваних без досвіду психотерапію

Я-6 – без досвідом психотерапії	Кількість осіб	Відсоток
алкоголь	1	7,7
виховую сина	1	7,7
волонтер	1	7,7
друг	2	15,4
компетентний	1	7,7
любов	1	7,7
майбутнє	1	7,7
майбутня мама	1	7,7
особистість	2	15,4
сестра	1	7,7
щедрий	1	7,7

Сьома позиція у списку особистісних ідентифікацій для досвіду психотерапії, відзначалася переважанням прикметникових позитивних персональних ідентифікацій (вільна, ввічливий, врівноважений, глибокий, добрий, кмітлива, мрійлива, натхненний, проста, спокійний, справедливий, успішний, хитра) наявні також характеристики соціально-рольові (вихованець, вірний друг), наявна характеристика негативного змісту персональна (грубий) та ідентифікація із стихією (вода).

Таблиця 2.14.

Я – ідентифікація сьомої позиції для досліджуваних з досвідом психотерапії

Я-7 – з досвідом психотерапії	Кількість осіб	Відсоток
вихованець	2	5,9
вільна	2	5,9
вірний друг	2	5,9
ввічливий	2	5,9
вода	2	5,9
врівноважена	2	5,9
глибокий	2	5,9
грубий	2	5,9
добрий	2	5,9
кмітлива	2	5,9
мрійлива	2	5,9
натхненний	2	5,9
проста	2	5,9
спокійний	2	5,9
справедливий	2	5,9
успішний	2	5,9
хитра	2	5,9

У досліджуваних без досвіду психотерапії на сьомій ідентифікаційній позиції переважали сімейні соціально-рольові характеристики зі скерованістю на діяльність (дочка, мама, няня, подружка, спортсмен, сотник) та персональні позитивні ідентифікації (весела, збудливий, наполегливий, начитаний, оптиміст, цінність) та негативна характеристика (демон).

Таблиця 2.15.

Я – ідентифікація сьомої позиції для досліджуваних без досвіду психотерапії

Я-7– без досвіду психотерапії	Кількість осіб	Відсоток
весела	2	7,7
демон	2	7,7
дочка	2	7,7
збудливий	2	7,7
мама	2	7,7
наполегливий	2	7,7
начитаний	2	7,7
няня	2	7,7
оптиміст	2	7,7
подружка	2	7,7
сотник	2	7,7
спортсмен	2	7,7
цінність	2	7,7

Щодо восьмої позиції у списку особистісних ідентифікацій для осіб з досвідом психотерапії, то тут переважали прикметникові позитивні персональні ідентифікації (вірний, вихований, пунктуальний, хитра, чесна, щира) наявні також характеристики соціально-рольові(захист, поет), та характеристики фізичного «Я»(красивий, засмаглий, сексуальна) та ситуативні емоційно-особистісні характеристики (сонна, коханий) наявні характеристики негативного змісту (лінивий, злий).

Таблиця 2.16.

Я – ідентифікація восьмої позиції для досліджуваних з досвідом психотерапії

Я-8 – з досвідом психотерапії	Кількість осіб	Відсоток
Не відповіли	2	5,9
вихований	2	5,9
вірний	4	11,8
засмаглий	2	5,9
захист	2	5,9
злий	2	5,9
коханий	2	5,9
красивий	2	5,9
лінивий	2	5,9
поет	2	5,9
пунктуальний	2	5,9
сексуальна	2	5,9
сонна	2	5,9
хитра	2	5,9
чесна	2	5,9
щира	2	5,9

Для досліджуваних без досвіду психотерапії на восьмій ідентифікаційній позиції переважали персональні позитивні ідентифікації (цікавий, цілеспрямована, щасливий), ситуативний емоційний стан(кохана) потім соціально-рольові характеристики зі скерованістю на діяльність (внучка, дівчина, футболіст) далі особистісні асоціації з силами природи (зірка, вітер)(див. Таблиця 2.17).

Таблиця 2.17.

Я – ідентифікація восьмої позиції для досліджуваних без досвіду психотерапії

Я-8 – без досвідом психотерапії	Кількість осіб	Відсоток
Не відповіли	2	7,7
вітер	2	7,7
внучка	4	15,4
дівчина	2	7,7
душа	2	7,7
екстраверт	2	7,7
зірка	2	7,7
кохана	2	7,7
футболіст	2	7,7
цікавий	2	7,7
цілеспрямована	2	7,7
щасливий	2	7,7

Дев'ята позиція у списку особистісних ідентифікацій осіб з досвідом психотерапії, відзначалася переважанням прикметникових позитивних персональних ідентифікацій (впертий, добрий, кмітливий, незалежна, працьовитий, стійкий, хитрий, хоробрий) та іменникових особистих ідентифікацій(підтримка, радість), ідентифікаційні характеристики «Фізичного Я»(худа, кучерява) наявні також характеристики соціально- рольові(сестра, модель), та релігійна ідентифікація(віруюча) (див. Таблиця 2.18).

Таблиця 2.18.

Я – ідентифікація дев'ятої позиції для досліджуваних з досвідом психотерапії

Я-9 – з досвідом психотерапії	Кількість осіб	Відсоток
Не відповіли	2	5,9
віруюча	2	5,9
впертий	2	5,9
добрий	4	11,8
кмітливий	2	5,9
кучерява	2	5,9
модель	2	5,9
незалежна	2	5,9
підтримка	2	5,9

працьовитий	2	5,9
радість	2	5,9
сестра	2	5,9
стійкий	2	5,9
хитрий	2	5,9
хоробрий	2	5,9
худа	2	5,9

У досліджуваних без досвіду психотерапії на дев'ятій ідентифікаційній позиції переважали гендерні соціально-етнічно-рольові характеристики зі скерованістю на діяльність (дівчина, жінка, студентка, українець, вихователь) та персональні позитивні ідентифікації (добра, дружний, крутий, простий, спокійна) фізична ідентифікація(висока) та позитивна загальна характеристика (любов)(див. Таблиця 2.19.).

Таблиця 2.19.

Я – ідентифікація дев'ятої позиції для досліджуваних без досвіду психотерапії

Я-9 – без досвіду психотерапії	Кількість осіб	Відсоток
Не відповіли	2	7,7
висока	2	7,7
вихователь	2	7,7
дівчина	2	7,7
добра	2	7,7
дружній	2	7,7
жінка	2	7,7
крутий	2	7,7
любов	2	7,7
простий	2	7,7
спокійна	2	7,7
студентка	2	7,7
українець	2	7,7

Стосовно десятої позиції у списку Я-ідентифікацій, досліджуваних з досвідом психотерапії, знову домінантними були прикметники персональної, особистісної ідентичності (весела вперта, добрий, доброзичливий, мудрий, простий, смішний) та іменникові персональні ідентифікації(любов, перемога), діяльнісна характеристика(малюю картини) соціально - рольові ідентифікації (багатий, подруга, танцюристка) а також негативні характеристики(поганий, лицемір)(див. Таблиця 2.20).

Таблиця 2.20.

Я – ідентифікація десятої позиції для досліджуваних з досвідом психотерапії

Я-10 – з досвідом психотерапії	Кількість осіб	Відсоток
Не відповіли	2	5,9
багатий	2	5,9
весела	2	5,9
вперта	2	5,9
добрий	2	5,9
доброзичливий	2	5,9
лицемір	2	5,9
любов	2	5,9
малюю картини	2	5,9
мудрий	2	5,9
перемога	2	5,9
поганий	2	5,9
подруга	2	5,9
простий	2	5,9
смішний	4	11,8
танцюристка	2	5,9

Особи без досвіду психотерапії на десятій позиції Я- ідентифікацій вживали частіше особистісні ідентифікації (добра, компанійський, мила, ніжність, позитивний, сильна), соціальну, професійно- рольову ідентифікацію з сімейною та діяльною перспективою (наставник, патріот, промоутер, син), глобальне ідентифікаційне Я(особистість)(див. Таблиця 21).

Таблиця 2.21.

Я – ідентифікація десятої позиції для досліджуваних без досвіду психотерапії

Я-10 – без досвідом психотерапії	Кількість осіб	Відсоток
Не відповіли	4	15,4
добра	2	7,7
компанійський	2	7,7
мила	2	7,7
наставник	2	7,7
ніжність	2	7,7
особистість	2	7,7
патріот	2	7,7
позитивний	2	7,7
промоутер	2	7,7
сильна	2	7,7
син	2	7,7

Підводячи підсумки підрозділу можна константувати, що досліджувані з досвідом психотерапії, є більш емоційними, їхні ідентифікації були у більшій мірі розбудованими на багатшими у порівнянні до досліджуваних осіб без досвіду психотерапії. При цьому останні володіють більшою стабільністю свої пов'язаностей, та більшого значення надають сімейним, професійним,

гендерним рольовим позиціям. Варто зазначити також більшу інфантильну спрямованість досліджуваних без досвіду психотерапії у порівнянні до тих осіб, котрі мають досвід психотерапії. Також негативні ідентифікації у досліджуваних з досвідом психотерапії розпочалися появилися на значно раніше на перших позиціях аніж для досліджуваних без досвіду психотерапії, що свідчить про більшу конфліктність Я концепції.

2.4. Порівняльна характеристика показників емоційного ставлення, самоствавлення та самоствердження у осіб з досвідом психотерапії та без досвіду психотерапії

Припустимо, що досліджувані особи з досвідом психотерапії та без досвіду психотерапії відрізнятимуться між собою показниками емоційного ставлення, самоствавлення та самоствердження.

З метою апробації робочого припущення проведемо порівняльний аналіз за допомогою Т критерію Стьюдента.

Детальний порівняльний аналіз розміщено у на рисунках 2.1.-2.4.

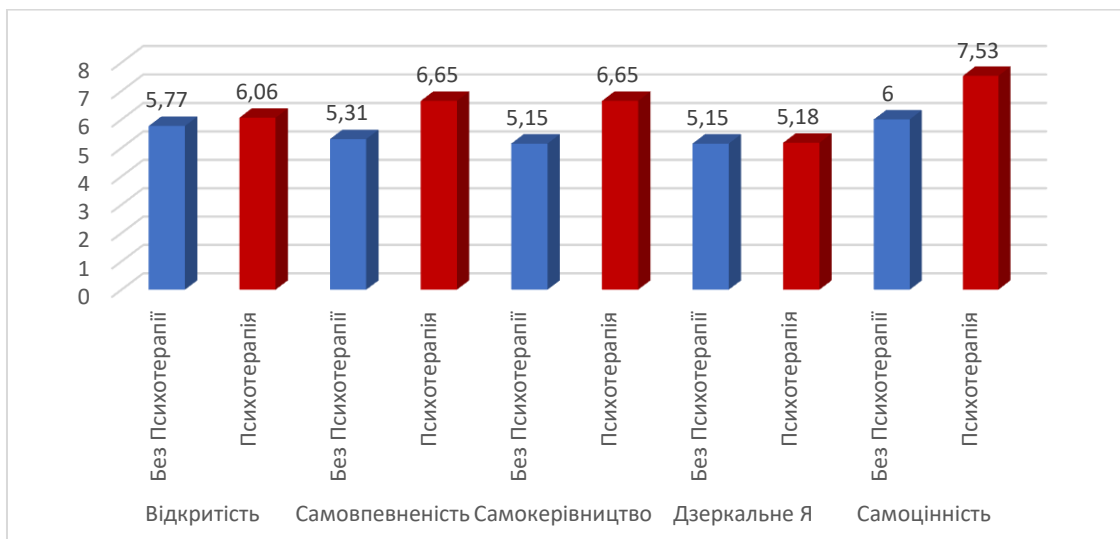


Рис.2.1. Порівняльна характеристика показників самоствавлення для досліджуваних з досвідом психотерапії та без досвіду психотерапії

Виявлено статистично істотні відмінності поміж досліджуваними особами з досвідом психотерапії та без досвіду психотерапії у стосовно

показників самоставлення: самовпевненість (без досвіду психотерапії: $M = 5,31$, $S.D = 1,11$; з досвідом психотерапії: $M = 6,65$, $S.D = 1,80$, при $t = - 2,36$, $p = 0,03$), самокерівництва (без досвіду психотерапії: $M = 5,15$, $S.D = 2,12$; з досвідом психотерапії: $M = 6,65$, $S.D = 1,50$, при $t = - 2,27$, $p = 0,03$) та самоцінності (без досвіду психотерапії: $M = 6,00$, $S.D = 1,47$; з досвідом психотерапії: $M = 7,53$, $S.D = 1,18$, при $t = - 3,16$, $p = 0,004$). Досліджувані з досвідом психотерапії мали вищі показники самовпевненості, самоцінності та самокерівництва у порівнянні з досліджуваними котрі не мали досвідом психотерапії на статистично значимому рівні (Рисунок 1). Усі згадані показники самоставлення були виражені для досліджуваних з досвідом психотерапії у сильній мірі для досліджуваних з досвідом психотерапії та помірно властивими для досліджуваних без досвіду психотерапії.

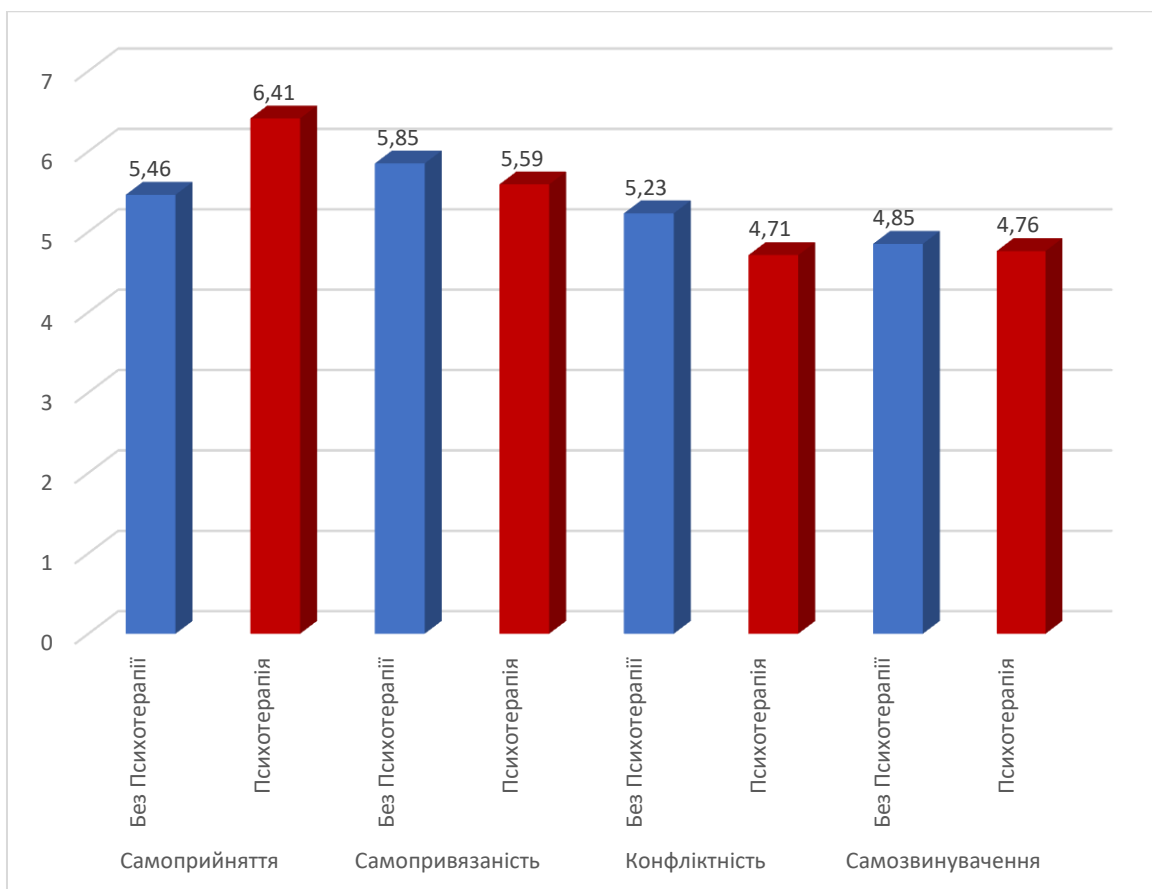


Рис.2.2. Порівняльна характеристика показників самоставлення для досліджуваних з досвідом психотерапії та без досвіду

Щодо показників самоставлення зображених на Рисунку 2, то поміж досліджуваними з досвідом психотерапії та без досвіду психотерапії не

виявлено статистично значимих відмінностей у рівнях самоприйняття, самопривязаності, конфліктності, та самозвинувачення. Хоча, стосовно самоприйняття, то на рівні тенденції у осіб з досвідом психотерапії воно виявлялося на рівні сильно вираженої якості, а для осіб без досвіду психотерапії виявлялося на помірному рівні.

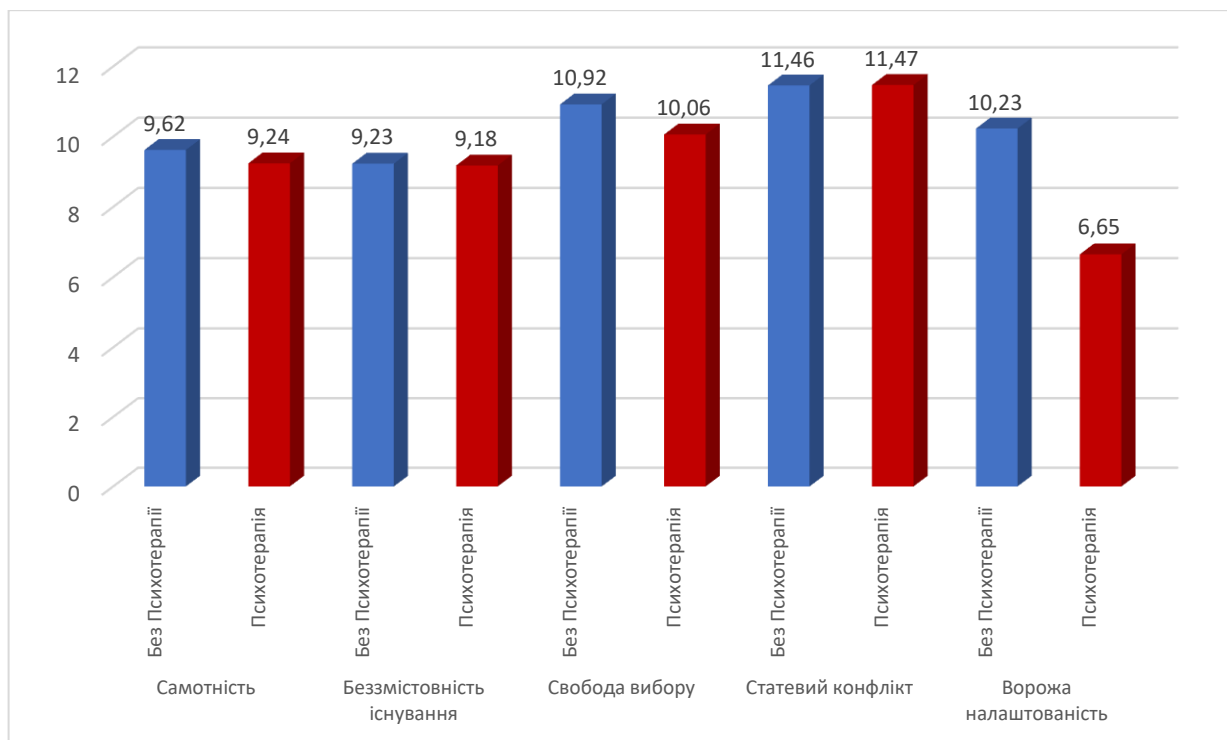


Рис.2.3. Порівняльна характеристика показників емоційного ставлення для досліджуваних з досвідом психотерапії та без досвіду психотерапії

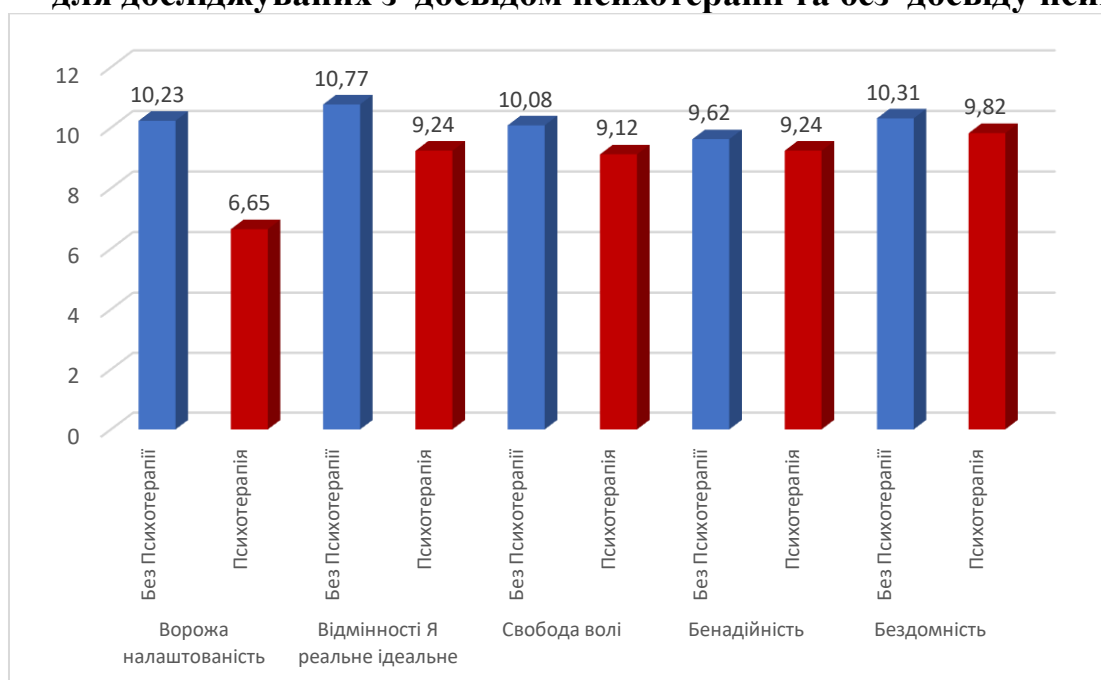


Рис.2.4. Порівняльна характеристика показників емоційного ставлення для досліджуваних з досвідом психотерапії та без досвіду психотерапії

Також відмінності поміж двома групами існували на стосовно показників емоційного ставлення: ворожої налаштованості (без досвіду психотерапії: $M = 10,23$, $S.D = 1,79$; з досвідом психотерапії: $M = 6,65$, $S.D = 2,21$, при $t = 4,78$, $p = 0,0001$) та величини відмінностей поміж Я реальним та Я ідеальним (без досвіду психотерапії: $M = 10,77$, $S.D = 2,52$; з досвідом психотерапії: $M = 9,24$, $S.D = 1,75$, при $t = 1,97$, $p = 0,05$). У представників групи котрі не мають досвіду психотерапії були вищими показники ворожої налаштованості та були більшими відмінності поміж Я реальним та Я ідеальним, на статистично значимому рівні, порівняно з психологами котрі мають досвід психотерапії (див. Рисунок 3 і 4).

Отже досліджувані з досвідом психотерапії мали вищі показники самовпевненості, самоцінності та самокерівництва у порівнянні з досліджуваними котрі не мали досвіду психотерапії на статистично значимому рівні. Поміж досліджуваними з досвідом та без досвіду психотерапії не виявлено статистично значимих відмінностей у рівнях самоприйняття, самопривязаності, конфліктності, та самозвинувачення. Хоча, стосовно самоприйняття, то на рівні тенденції у осіб з досвідом психотерапії воно виявлялося на рівні сильно вираженої якості, а для осіб без досвіду психотерапії виявлялося на помірному рівні. У представників групи котрі не мають досвіду психотерапії були вищими показники ворожої налаштованості та були більшими відмінності поміж Я реальним та Я ідеальним, на статистично значимому рівні, порівняно з особами з досвідом психотерапії. Досліджувані з досвідом психотерапії та без досвіду психотерапії у однаковій мірі почували себе самотніми, переживали беззмістовність свого існування, статевий конфлікт. І хоча не існувало статистично-значимих відмінностей поміж двома групами у рівнях свободи вибору, свободи волі та почутті бездомності, у досліджуваних без досвіду психотерапії ці показники на рівні тенденції були вищими у досліджуваних без досвіду психотерапії. Для двох досліджуваних груп без досвіду психотерапії та з досвідом психотерапії не існувало статистично значимих відмінностей у рівні їх прояву.

Висновки до другого розділу

Можна констатувати, що досліджувані з досвідом психотерапії, є більш емоційними, їхні ідентифікації були у більшій мірі розбудованими на багатшими у порівнянні до досліджуваних осіб без досвіду психотерапії. При цьому останні володіють більшою стабільністю, та більшого значення надають сімейним, професійним, гендерним рольовим позиціям. Варто зазначити також більшу інфантильну спрямованість досліджуваних без досвіду психотерапії у порівнянні до тих осіб, котрі мають досвід психотерапії. Також негативні ідентифікації у досліджуваних з досвідом психотерапії розпочалися появилися на значно раніше на перших позиціях аніж для досліджуваних без досвіду психотерапії, що свідчить про більшу конфліктність Я концепції.

Отже досліджувані з досвідом психотерапії мали вищі показники самовпевненості, самоцінності та самокерівництва у порівнянні з досліджуваними котрі не мали досвіду психотерапії на статистично значимому рівні. Поміж досліджуваними з досвідом та без досвіду психотерапії не виявлено статистично значимих відмінностей у рівнях самоприйняття, самопривязаності, конфліктності, та самозвинувачення.

Хоча, стосовно самоприйняття, то на рівні тенденції у осіб з досвідом психотерапії воно виявлялося на рівні сильно вираженої якості, а для осіб без досвіду психотерапії виявлялося на помірному рівні. У представників групи котрі не мають досвіду психотерапії були вищими показники ворожої налаштованості та були більшими відмінності між Я реальним та Я ідеальним, на статистично значимому рівні, порівняно з особами з досвідом психотерапії.

Досліджувані з досвідом психотерапії та без досвіду психотерапії у однаковій мірі почували себе самотніми, переживали беззмістовність свого існування, статевий конфлікт. І хоча не існувало статистично-значимих відмінностей поміж двома групами у рівнях свободи вибору, свободи волі та почутті бездомності, у досліджуваних без досвіду психотерапії ці показники на рівні тенденції були вищими у досліджуваних без досвіду психотерапії.

ВИСНОВКИ

У соціальному світі наше минуле і майбутнє можуть впливати на те, ким ми хочемо бути. Люди звертаються до соціального світу, щоб відповідати своїм очікуванням у житті, взаємодіяти та розуміти, що вони означають для світу. Маємо дане ставлення до соціального світу. Соціальний світ може впливати на те, як будемо взаємодіяти з іншими, те, що ми чи інші можемо сприймати як прийнятне. Такі прийнятні впливи можуть керувати нашою поведінкою. Людина має три поняття «я», які включають самоефективність, самооцінку та Я-концепцію. Орієнтуючись на ці поняття «Я», ми можемо зрозуміти, як вони співвідносяться з іншими та собою в соціальному світі. Як результат, ми можемо поділитися своїм особистим досвідом та результатами, які є складовими нашого соціального розвитку. Індивідуально зазначено, що визначення себе передбачає ретельний аналіз понять самоефективності, самооцінки та Я-концепції.

Можна констатувати, що досліджувані з досвідом психотерапії, є більш емоційними, їхні ідентифікації були у більшій мірі розбудованими на багатшими у порівнянні до досліджуваних осіб без досвіду психотерапії. При цьому останні володіють більшою стабільністю свої пов'язаностей, та більшого значення надають сімейним, професійним, гендерним рольовим позиціям. Варто зазначити також більшу інфантильну спрямованість досліджуваних без досвіду психотерапії у порівнянні до тих осіб, котрі мають досвід психотерапії. Також негативні ідентифікації у досліджуваних з досвідом психотерапії розпочалися появилися на значно раніше на перших позиціях аніж для досліджуваних без досвіду психотерапії, що свідчить про більшу конфліктність Я концепції.

Отже досліджувані з досвідом психотерапії мали вищі показники самовпевненості, самоцінності та самокерівництва у порівнянні з досліджуваними котрі не мали досвіду психотерапії на статистично значимому рівні. Поміж досліджуваними з досвідом та без досвіду психотерапії не виявлено статистично значимих відмінностей у рівнях самоприйняття,

самопривязаності, конфліктності, та самозвинувачення. Хоча, стосовно самоприйняття, то на рівні тенденції у осіб з досвідом психотерапії воно виявлялося на рівні сильно вираженої якості, а для осіб без досвіду психотерапії виявлялося на помірному рівні. У представників групи котрі не мають досвіду психотерапії були вищими показники ворожої налаштованості та були більшими відмінності поміж Я реальним та Я ідеальним, на статистично значимому рівні, порівняно з особами з досвідом психотерапії. Досліджувані з досвідом психотерапії та без досвіду психотерапії у однаковій мірі почували себе самотніми, переживали беззмістовність свого існування, статевий конфлікт. І хоча не існувало статистично-значимих відмінностей поміж двома групами у рівнях свободи вибору, свободи волі та почутті бездомності, у досліджуваних без досвіду психотерапії ці показники на рівні тенденції були вищими у досліджуваних без досвіду психотерапії. Для двох досліджуваних груп без досвіду психотерапії та з досвідом психотерапії не існувало статистично значимих відмінностей у рівні їх прояву.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бушай І. М. Психологічні основи становлення образу світу дітей шкільного віку. Дисертація на здобуття наук. ступ. доктора психологічних наук. НПУ імені М. П. Драгоманова, 2009.
2. Варій М. Й. Психологія особистості. К.: Центр учбової літератури, 2008. 592 с.
3. Васянович Г. П. Ноологія особистості: навчальний посібник для студентів і викладачів. Львів : Сполом, 2007. 217 с. 59
4. Вірна Ж. Професіоналізація: Теоретико-методологічні витоки психологічного забезпечення. Педагогіка і психологія професійної освіти. 2002. № 3. С. 186-196.
5. Варій М. Й. Загальна психологія. К.: „Центр учбової літератури”, 2007. 968 с.
5. Винославська О. В. Психологія: К.: ІНКОС, 2005. 352 с.
7. Гуменюк О. Є. Психологія Я-концепції: монографія. Тернопіль : Економічна думка, 2012. 186 с.
8. Гуменюк О. Є. Психологія Я-концепції. Навчальний посібник. Тернопіль: Економічна думка, 2004. 340 с.
9. Дослідження емоційно-вольової сфери : практикум із загальної психології. уклад. Н. Г. Рудюк, Г. М. Дубчак ; Чернівецький національний унт ім. Юрія Федьковича. Чернівці : Рута, 2005. 65 с.
10. Дослідження особистості: практикум із загальної психології. уклад. Г. М. Дубчак, Н. Г. Рудюк; Чернівецький національний унт ім. Юрія Федьковича. Чернівці : Рута, 2005. 76 с.
11. Довгань О. М. Специфіка кризи особистості у юнацькому віці. Психологія і суспільство. 2004. № 2. С. 144-150.
12. Жорова І. Я. Структура та етапи формування професійних здібностей майбутніх кваліфікованих робітників сфери обслуговування. URL :http://www.nbu.gov.ua/portal/soc_gum/Sitimn/2010_24/stryktyra%20ta%20etaru%20formyvannya.pdf.

13. Каліна Н. Ф. Психотерапія: К. : Академвидав, 2010. 286 с.
14. Копець Л. В. Психологія особистості: Нац. унт „КиєвоМогилян. акад.” К., 2007. 460 с.
15. Мехайлюк Л. М. Особливості становлення професійної самосвідомості студентів художніх факультетів в освітньому середовищі. Актуальні проблеми психології. Київ, 2006. Т.7. Вип. 9. С.45-49.
16. Максименко С. Д. Психологія в соціальній та педагогічній практиці: методологія, методи, програми, процедури. К. : Наукова думка, 1998. 226 с.
17. Психологічні чинники самодетермінації особистості: монографія; за ред. акад. НАПН України Максименка С. Д. ; Нац. акад. пед. наук України, Інст психології ім. Г. С. Костюка. К., 2013. 399 с.
18. Психофізіологічне забезпечення становлення фахівця у професіях типу "люди на людину"; заг. ред. О. М. Кокуна; Нац. акад. пед. наук України, Інст психології ім. Г. С. Костюка. К., 2013. 265 с.
19. Ренке С. О. Процес становлення професійного образу “Я” як предмет психології. URL: <http://visnyk.com.ua/stattya/4154-protses-stanovlennjaprofesijnogo-obrazu-ja-jak-predmet-psihologiyi.html>.
20. Розуміння та інтерпретація життєвого досвіду як чинник розвитку особистості; Нац. акад. пед. наук України, Інст психології ім. Г. С. Костюка. К., 2013. 275 с.
21. Семиченко В. А. Психологія особистості. К.: Вид. О. М. Ешке, 2001. 427 с.
22. Як будувати власне майбутнє: життєві завдання особистості. монографія; Нац. акад. пед. наук України, Інст соц. та політ. психології. К. ; Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2012. 511 с.
23. Яценко В. М. Опорні конспекти з психології і педагогіки: пробний навч. посіб. Тернопіль: Астон, 2004. 168 с. 67.
24. Яценко Т. С. Психологічні основи групової психокорекції. К. : Либідь, 2016. 264 с.

25. Яценко Т. С. Теорія і практика групової психокорекції: активне соціальнопсихологічне навчання. К. : Вища шк., 2004. 679 с.
26. Erikson E. Identity: Youth and crisis. New York: Norton 336 p.
27. Coping with stress in medical students: results of a randomized controlled trial using a mindfulnessbased stress prevention training (MediMind) in Germany. BMC Medical Education. 2016. Т.16. №1. P.3-16.
28. Ktter T. Resourceoriented coaching for reduction of examinationrelated stress in medical students: an exploratory randomized controlled trial. Advances in Medical Education and Practice. 2016. Т.7. P.4-7.
29. Mindfulness based stress reduction for medical students: optimising student satisfaction and engagement. BMC Medical Education. 2016. Т. 16. №. 1. P. 20-28
30. Plutchik R., Kellerman H., Conte H. R. A structural theory of ego defenses and emotions. Izard C. Emotions in personality and psychopathology. New York : Plenum Press, 1979. P. 229-257.