

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ПОЛТАВСЬКА ПОЛІТЕХНІКА
ІМЕНІ ЮРІЯ КОНДРАТЮКА»**

Факультет філології, психології та педагогіки
Кафедра психології та педагогіки

Рекомендовано до захисту
«_____» _____ 2024 р.,
протокол № _____
Зав. кафедри _____
(підпис)

Кваліфікаційна робота
на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ
КРИЗИ ІДЕНТИЧНОСТІ СТУДЕНТАМИ ІЗ РІЗНОЮ
САМООЦІНКОЮ**

Виконала: студентка 6 курсу, групи _____
денної форми навчання
спеціальності 053 «Психологія»

Височин А. А.

(прізвище та ініціали)

ОПП «Практична психологія»

Керівник: канд. психол. наук,

Шевчук В. В.

(науковий ступінь та/або вчене звання, прізвище, ініціали)

Рецензент: канд. психол. наук, доцент,
практ. психолог ГО «Центр сучасної
психології»

Чайкіна Н.О.

(науковий ступінь та/або вчене звання, прізвище, ініціали)

Захищено «_____» _____ 2025 р.

кількість балів: _____

значення оцінки _____

Голова Екзаменаційної комісії _____

(підпис)

Демяник О.В.
(прізвище та ініціали)

Полтава – 2025 року

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО АНАЛІЗУ КРИЗИ ІДЕНТИЧНОСТІ У СТУДЕНТІВ З РІЗНИМИ ПОКАЗНИКАМИ САМООЦІНКИ	7
1.1. Загальна характеристика проблеми ідентичності в сучасних дослідженнях.....	7
1.2. Наукові погляди на сутність самооцінки особистості.....	17
1.3. Особливості прояву кризи ідентичності у студентському віці.....	30
Висновки до першого розділу.....	42
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ КРИЗИ ІДЕНТИЧНОСТІ У СТУДЕНТІВ З РІЗНОЮ САМООЦІНКОЮ	44
2.1. Огляд і обґрунтування обраних методик.....	44
2.2. Методика визначення рівня дослідження самооцінки (за С. В. Ковальовим).....	47
2.3. Методика «Семантичний диференціал» (Ч. Осгуд).....	48
2.4. Методика «Хто я?» М. Куна і Т. Макпартленда.....	50
Висновки до другого розділу.....	52
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ КРИЗИ ІДЕНТИЧНОСТІ СТУДЕНТАМИ ІЗ РІЗНОЮ САМООЦІНКОЮ	54
3.1. Організація емпіричного дослідження.....	54
3.2. Характеристика особливостей самооцінки досліджуваних.....	55
3.3. Аналіз особистісних властивостей респондентів.....	60
3.4. Особливості сприйняття себе юнаками.....	67
3.5. Специфіка переживання кризи ідентичності студентами в залежності від рівня самооцінки.....	75
Висновки до третього розділу.....	79
ВИСНОВКИ	82
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	88
ДОДАТКИ	95

ВСТУП

Актуальність дослідження кризи ідентичності у студентів зумовлена складними соціально-економічними, культурними та психологічними умовами сучасного життя, які створюють додаткові виклики для молоді. В умовах війни, невизначеності та глобальних змін, що впливають на всі аспекти життєдіяльності, студенти, як одна з найбільш уразливих категорій, стикаються із зростанням психологічного навантаження. Переживання кризи ідентичності, характерної для цього вікового періоду, ускладнюється необхідністю адаптації до нових реалій, пошуку свого місця в суспільстві та визначення життєвих цінностей.

Юність і студентський вік є критичними етапами формування особистості, під час яких відбувається інтеграція внутрішнього «Я» із зовнішніми соціальними ролями. Проте кризові явища, пов'язані із самоусвідомленням і самооцінкою, нерідко супроводжуються емоційною напруженістю, почуттям тривоги та труднощами у прийнятті важливих рішень. У таких умовах формування здорової ідентичності набуває першочергового значення, адже саме вона визначає здатність особистості до адаптації, стійкості та успішної соціалізації.

Проблема ідентичності залишається однією з найактуальніших у зарубіжній та вітчизняній психології. Її багатогранність розглянута у працях таких дослідників, як А. Бандура, Е. Еріксон, М. Кун, Т. Макпартленд, Дж. Мід, Р.В. Каламаж, К.В. Коростеліна, Г. Теджфел, Дж. Тернер, З. Фройд, Т.М. Яблонська, В.О. Ядов та інших. У цих дослідженнях ідентичність описується як складний процес усвідомленого самовизначення особистості в межах соціальних взаємодій та власного досвіду.

Процес ідентифікації, у результаті якого в особистості формується комплекс ідентичностей, зокрема особистісна та соціальна, є особливо активним у студентському віці. Цей період супроводжується інтенсивними пошуками себе, побудовою життєвих цінностей та інтеграцією у соціальне середовище. Питаннями формування особистісної ідентичності, оптимізації процесів самовизначення студентської молоді, а також її психологічної підтримки

присвячено науковій праці В.П. Андрущенко, І.Д. Беха, В.Г. Кременя, С.Д. Максименка, В.П. Москальця, І.Д. Пасічника, Д.О. Тхоржевського та інших.

Окремі аспекти психологічних особливостей студентів, що мають безпосередній зв'язок із їхньою ідентичністю, досліджувалися в контексті «Я-концепції» (О.М. Васильченко), впливу соціальних стереотипів на самооцінку (О.В. Квас), ролі життєвих орієнтацій у самоактуалізації (М.Б. Боднар), а також міжособистісної взаємодії студентської молоді (В.М. Струніна).

Проте, попри наявність наукових праць, у психологічній науці залишається недостатньо розробленою проблематика кризи ідентичності у студентів, особливо з урахуванням її зв'язку із самооцінкою, яка є ключовим чинником регуляції особистісного розвитку та адаптації. Це і зумовило вибір теми кваліфікаційної роботи «Психологічні особливості переживання кризи ідентичності студентами із різною самооцінкою».

Мета дослідження полягає у вивченні особливостей переживання кризи ідентичності в юнацькому віці в залежності від різного рівня самооцінки. Відповідно до мети нами було визначено наступні **завдання дослідження**:

Відповідно до мети сформульовані **наступні завдання**:

1. Охарактеризувати поняття ідентичності та самооцінки в контексті психологічної науки.
2. Розкрити психологічні особливості юнацького віку як періоду інтенсивного розвитку особистості.
3. Визначити специфіку кризи ідентичності у студентів.
4. Обґрунтувати та підібрати методики для дослідження взаємозв'язку між самооцінкою та кризою ідентичності у студентів.
5. Емпірично дослідити прояви кризи ідентичності у студентів з різними рівнями самооцінки.

Об'єктом дослідження виступають психологічні характеристики кризи ідентичності у юнацькому віці.

Предмет дослідження – особливості взаємозв'язку самооцінки юнаків з переживанням кризи ідентичності.

Гіпотезою дослідження є припущення про те, що рівень самооцінки студентів суттєво впливає на процес переживання кризи. Так, студенти з адекватною самооцінкою мають вищу емоційну стійкість, конструктивніше сприймають свої сильні та слабкі сторони і легше адаптуються до соціальних викликів та самовизначення. Водночас, студенти з низькою або завищеною самооцінкою частіше відчувають емоційну нестабільність, підвищену чутливість до зовнішніх оцінок, що ускладнює процес самоприйняття і призводить до загостреного переживання кризи ідентичності. Цілком можливо, що самооцінка дівчат та хлопців юнацького віку має певні відмінності, які можуть слугувати предикторами особливостей переживання кризових станів.

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених завдань та досягнення мети нами використовувалися загальнонаукові методи теоретичного рівня (аналіз, синтез, порівняння, систематизація, узагальнення науково-теоретичних та емпіричних даних) та методи емпіричного дослідження (Методика визначення рівня дослідження самооцінки за С. В. Ковальовим, «Семантичний диференціал» (Осгуда, Хто я?» М. Куна і Т. Макпартленда), а також методи статистичної обробки даних (коефіцієнт рангової кореляції Спірмена (r_s)).

Емпірична база. Нами було сформовано вибірку, що складалася з 60 студентів (25 хлопців та 35 дівчат, віком 18-20 років), які навчаються за спеціальністю 053 Психологія у Національному університеті «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка».

Теоретична значущість дослідження полягає у розширенні наукових уявлень про особливості кризи ідентичності у студентів з різними рівнями самооцінки.

Практичне значення роботи полягає у можливості застосування отриманих результатів психологами та освітянами для розробки програм підтримки студентської молоді у подоланні криз ідентичності, формуванні позитивної самооцінки та адаптації до соціального середовища.

Апробація ідей дослідження відбулося шляхом публікації матеріалів:

Височин А. А. Психологічні особливості переживання кризи ідентичності студентами із різною самооцінкою. *Вітчизняна наука на зламі епох: проблеми*

та перспективи розвитку: зб. наук. праць Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції. Переяслав, 2024. Вип. 100. С. 25-28.

Твердоступ А. А., Височин А. А., Хоменко Є. Г. Психологічні особливості прояву емоційного вигорання у студентів ЗВО. *Тези 76-ї наукової конференції професорів, викладачів, наукових працівників, аспірантів та студентів університету. Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка». Полтава, 2024. Том 2. С. 223-225.*

Структура та обсяг роботи. Вирішення окреслених задач зумовило логіку і структуру нашої роботи, яка складається зі вступу, трьох розділів, висновків і рекомендацій, списку використаних джерел та додатків. Зміст роботи викладений на 87 сторінках друкованого тексту, вміщує 9 таблиць та 11 рисунків. Список використаних джерел нараховує 74 найменування.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО АНАЛІЗУ КРИЗИ ІДЕНТИЧНОСТІ У СТУДЕНТІВ З РІЗНИМИ ПОКАЗНИКАМИ САМООЦІНКИ

У цьому розділі розглянуто теоретичні підходи до аналізу кризи ідентичності у студентів із різними показниками самооцінки. Здійснено аналіз сучасних наукових підходів до проблеми ідентичності, висвітлено особливості юнацького віку як періоду інтенсивного формування особистості, що характеризується адаптацією до нових соціальних ролей і професійним самовизначенням. Розкрито роль самооцінки у процесах самосприйняття, регуляції поведінки та подолання кризових станів.

1.1. Загальна характеристика проблеми ідентичності в сучасних дослідженнях

У контексті посиленого розвитку інтеграційних процесів, що охоплюють дедалі більше країн, питання ідентичності в психологічній науці не втрачає своєї актуальності. Різні аспекти цієї проблематики детально розглянуто у працях як закордонних (А. Ватерман, В. Джеймс, Р. Джекінс, Е. Еріксон, Дж. Колеман, Дж. Марсія, Д. Маттесон, Дж. Мід, Г. Таджфел, З. Фройд тощо), так і українських (Р.В. Каламаж, А.Б. Коваленко, К.В. Коростеліна, Т.М. Яблонська та ін.) дослідників. Попри значну увагу до цього питання, у науковому середовищі досі немає єдності щодо психологічної природи та структурних особливостей феномена «ідентичність». Саме тому виникла потреба проаналізувати, систематизувати й узагальнити основні підходи, аби точніше з'ясувати сутність цього поняття.

У сучасній психологічній думці сформувалися три головні підходи до інтерпретації того, що означають поняття ідентифікації та ідентичності. У межах першого з них, ідентифікація розглядається як поєднання особистості з окремою людиною чи спільнотою на підставі глибокої емоційної близькості й усвідомленого прийняття їхніх звичаїв, ціннісних орієнтацій та зразків поведінки

у свій внутрішній світ. Другий підхід підкреслює, що цей процес найкраще простежується в тому, як людина сприймає іншу особу майже як частину себе самої. Таке ставлення виявляється в ототожненні з нею певних почуттів, рис і прагнень, властивих насамперед самому індивідові. Згідно з третім підходом, ідентифікація функціонує як механізм, за допомогою якого суб'єкт переносить себе на позицію іншої людини. Саме тому її сутність можна вбачати у своєрідному «зануренні» в життєву сферу іншого й освоєнні його важливих смислів [14].

У «Словнику психолога-практика» (упорядник С.Ю. Головін) ідентифікацію описано як один із ключових механізмів соціалізації, що виявляється у прийнятті людиною соціальної ролі, усвідомленні нею власної групової належності та формуванні відповідних соціальних установок [43, с. 227]. Натомість «ідентичність» у цьому ж джерелі пояснюється як відчуття набуття, адекватності та стабільного володіння власним «Я», яке не зникає попри зміни в собі та обставинах, а також як здатність особистості ефективно вирішувати завдання, що виникають на кожному етапі її становлення [43, с. 230].

3. Фройд зробив вагомий внесок у формування психоаналітичного розуміння ідентифікації, поєднуючи це поняття із проблематикою ідентичності. У перших своїх роботах, що стосувалися патологічних форм депресії, він висунув припущення про те, що за допомогою ідентифікації особистість ніби «запозичує» риси або характеристики об'єкта любові чи прихильності. У подальших дослідженнях, присвячених аналізу сновидінь та механізмів формування дитячої психіки, вчений розглядав ідентифікацію як ключову ланку процесу, в межах якого дитина привласнює зразки поведінки дорослих, поступово розвиває Супер-Его та одночасно вибудовує у власній уяві модель взаємин із дорослими відповідної статі [51].

На цій концептуальній основі З. Фройд виокремив кілька різновидів ідентифікації. Первинну (або тотальну) він пов'язував із першим і найглибшим рівнем психічного залучення, коли немовля та мати перебувають у стані неподільної єдності, а емоційна прихильність породжує початкову структуру майбутніх стосунків із зовнішнім світом. У міру того, як дитина долає початкову

симбіотичну стадію та стикається з необхідністю обстоювати власне «Я» під час переживання внутрішніх конфліктів (зокрема в контексті Едіпового комплексу), на перший план виходить вторинна (або повторна) ідентифікація. Вона виконує захисну функцію, що дає змогу дитині не лише розмежувати себе і матір, а й упоратися з амбівалентними почуттями, які виникають унаслідок дорослішання та відкриття власної окремої суб'єктності. Завдяки вторинній ідентифікації формується здатність до розрізнення «Я» та «Інший», засвоюються механізми соціальної взаємодії та внутрішньої регуляції.

Згідно з концепцією З. Фрейда, ідентифікація слугує головним механізмом, який визначає взаємодію індивіда з його соціальним оточенням. Такий погляд на цей феномен відкривав можливість детальніше простежувати, як саме формуються групові взаємини, що передбачають позитивну налаштованість людини до «своїх» і негативне ставлення до «чужих». При цьому ідентифікація зі спільнотою й емоційна підтримка її членів, котра підсилює згуртованість «всередині» групи, у працях Фрейда зіставляється з ідентифікацією сина з батьком. Натомість ворожість і агресивні почуття до представників «іншої» групи, що зумовлюють появу зовнішнього конфлікту, вчений пов'язував із негативними почуттями сина стосовно батька [51].

Е. Еріксон, представник постфрейдистського напрямку, запропонував новий погляд на феномен ідентифікації та ідентичності, зосередившись на тому, як особистий досвід індивіда визначає його самовідчуття. На його думку, відчуття власної ідентичності проявляється через усвідомлення власної незмінності й безперервності в історичному контексті. Учений наголошував, що людина осмислює власну особистісну ідентичність не лише завдяки внутрішньому переконанню в безперервності свого життя у просторі й часі, а й завдяки тому, що оточення підтверджує цю цілісність і послідовність. Важливим є те, що процес поглиблення відчуття ідентичності триває протягом усього життя. У міру дорослішання людина все чіткіше вловлює зв'язок між минулим, теперішнім і майбутнім, а також сприймає, як очікування тих, хто є для неї значущим, узгоджуються із власним баченням себе [59].

Для ґрунтовнішого осмислення сутності «ідентичності» корисно звернутися до ідей Е. Еріксона. Цей дослідник наголошував, що під час кожного етапу розвитку особистість проходить через певні кризи, і саме успішність чи неуспішність їх подолання суттєво впливає на формування ідентичності. Виходячи з такого погляду, Еріксон витлумачував ідентичність як водночас усвідомлення особою власної особистісної цілісності та її прагнення до самозбереження, а також як відчуття солідарності з групою, її цінностями та ідеалами.

Учений підкреслював, що становлення ідентичності відбувається під впливом розмаїтих психосоціальних чинників, наприклад певних подій у минулому й теперішньому, суспільних криз чи історичних змін. Ці фактори можуть ускладнювати процес самоідентифікації, як і брак упевненості у власній цілісності та в цілісності значущих людей. У підсумку, самоідентичність народжується через поєднання й упорядкування різноманітних соціальних ролей особистості з її власними уявленнями про «Я», сформованими у минулому та актуалізованими в теперішньому [59].

Е. Еріксон розглядав ідентичність як феномен, що ґрунтується на внутрішній цілісності та відчутті власної узгодженості. На думку вченого, важливим свідченням наявності ідентичності є спосіб, у який людина об'єднує свій минулий досвід, усвідомлення теперішнього та плани на майбутнє в єдиний часовий континуум. Не менш значущим Еріксон вважав здатність особистості зберігати це відчуття цілісності за будь-яких обставин, оскільки внутрішні орієнтири людини визначають її дію та поведінку незалежно від місця чи ситуації. Водночас учений наголошував, що як саме людина проживає власну ідентичність або кризу, великою мірою залежить від її контактів зі значущими людьми, оскільки саме в цих взаємодіях найбільш виразно виявляється сенс її самоідентифікації [59].

Ідеї Е. Еріксона стимулювали активізацію досліджень ідентичності в галузі психології, зокрема сприяли тому, що Дж. Марсія розгорнув глибокий науковий пошук у цьому напрямі. Марсія не лише дав поглиблений теоретичний огляд феномена, орієнтуючись на Еріксонівські концепції, а й експериментально

підкріпив і їхні положення, й власні висновки. На думку Марсія, ідентичність, розглянута як складова структури «єго», являє собою внутрішню, динамічну систему особистісних умінь, переконань та індивідуального життєвого досвіду, що формується людиною самостійно. Учений наголошував, що саме ця система визначає, яким чином особистість долає кризи та розв'язує проблеми, що виникають на життєвому шляху [66].

Дж. Марсія в межах своїх емпіричних досліджень окреслив ключові чинники, які свідчать про формування в індивіда зрілої ідентичності. На його думку, ці чинники пов'язані з доленосними життєвими рішеннями, зокрема щодо професійної діяльності, релігійних переконань і політичних поглядів. Саме тому науковець наголошує на важливості періоду кризи та вироблення системи власних переконань. Зазвичай людина здійснює такий усвідомлений вибір у молодому віці. Поряд із тим, сам процес вибору може спричиняти кризу, а сформовані переконання є своєрідним особистісним внеском молодого індивіда в побудову власної цілісності [65].

У дослідницьких роботах Дж. Марсія виділено кілька статусів ідентичності, що відображають різні етапи її становлення: дифузну, передчасну, мораторій і досягнута [65].

1. Дифузну ідентичність характеризується тим, що людина не має визначених цілей і цінностей, не прагне їх знаходити та не відчуває «кризової» напруги, пов'язаної з пошуком власної самоідентичності. Це виявляється в невпевненості у майбутній професії, релігійних переконаннях чи етнічній належності тощо.

2. Передчасна ідентичність визначається сформованістю певного набору цілей і цінностей, однак без попереднього переживання особистісних колізій, пов'язаних із кризою ідентичності. Такий статус зазвичай є наслідком зовнішніх (соціальних) впливів і не відображає особистого вибору людини.

3. Мораторій — це статус, коли людина перебуває у стані кризи й водночас намагається знайти власний вихід із неї. У цей період індивід іще не готовий ухвалювати остаточні рішення й брати на себе пов'язані з ними обов'язки.

4. Досягнута ідентичність постає як результат успішного проживання кризи та самостійного розв'язання внутрішніх конфліктів. Про наявність такого

статусу свідчить чітка система переконань, цінностей і цілей, які людина вважає для себе важливими.

Таким чином, на думку Дж. Марсія, формування зрілої ідентичності відбувається тоді, коли людина здатна ефективно розв'язувати життєві завдання та ухвалювати особисті рішення, що впливають на її подальший шлях.

Варто зауважити, що впродовж усього життєвого шляху людина не перебуває в кризових станах ідентичності постійно, оскільки вони пов'язані винятково з окремими труднощами, котрі виникають у певні часові проміжки. Саме через це загалом ідентичність часто набуває дифузного статусу. Така точка зору узгоджується з твердженнями Д. Маттесона [67] і Дж. Колемана [57], які звернули увагу на те, що людина в різні відрізки свого життя стикається з відмінним колом проблем, що веде до нерівномірного та непослідовного становлення ідентичності.

Розроблена Дж. Марсія концепція статусів ідентичності отримала подальшу підтримку не лише в працях Д. Маттесона і Дж. Колемана, а й у дослідженнях інших науковців. Серед них А. Ватерман, який ствердив, що розвиток ідентичності відбувається завдяки низці взаємопов'язаних рішень, які людина приймає. Вибір кожного наступного рішення безпосередньо залежить від уже зробленого, і в такий спосіб особистість поступово формує власні переконання, ціннісні орієнтири та життєві цілі, а отже стає більш чітко окресленою в сенсі самовизначення. Саме переконання, цілі й цінності науковець вважає ключовими складниками ідентичності. Її процесуальний аспект, на думку Ватермана, відображено в тих стратегіях, які людина використовує, щоб і надалі обирати й оцінювати вказані складники своєї самоідентифікації. Змістова складова ідентичності полягає насамперед у змістовному наповненні цих переконань, цілей і цінностей, обраних особистістю. Учений також наголошує, що розвиток ідентичності не завжди рухається в одному напрямі, а здатний і відступати назад. З цієї причини стан кризи ідентичності, з одночасними проявами її дифузності, може повторно виникати навіть у тих осіб, які вже досягли певного рівня зрілої ідентичності [74].

Як й інші дослідники, чії ідеї проаналізовано раніше, В. Джеймс також акцентував, що ідентичність людини тісно пов'язана з її емоційною сферою. На його переконання, саме в настроях і почуттях особи виявляється відчуття її самоідентичності; водночас слово, хоча саме по собі не формує ідентичність, є джерелом ідейних засад, які скеровують усі людські прагнення [61].

Важливі наукові положення, що стосуються ідентичності, було висунуто в межах символічного інтеракціонізму Дж. Мідом. Учений дав чітке визначення ідентичності як здатності індивіда сприймати власну життєдіяльність і вчинки у контексті єдиної цілісної картини. Крім того, Мід наголошував, що становлення ідентичності значною мірою відбувається завдяки опануванню людиною соціального досвіду, а отже, у ході взаємодій із оточенням. Тому за основу аналітичного підходу до ідентичності вчений обрав саме процес взаємодії (реалізацію спільних дій з іншими людьми), у межах якого особа починає усвідомлювати себе й поступово розвиває власну суб'єктність. Чимале значення у цих взаєминах дослідник надавав вербальним та невербальним засобам комунікації, оскільки саме завдяки їм відбувається перехід від несвідомої ідентичності до її усвідомленої форми. У той же час усвідомлений рівень ідентичності безпосередньо пов'язано зі здатністю людини до саморефлексії.

При цьому як джерело розвитку ідентичності Мід розглядав не тільки соціум, що встановлює правила й норми людської життєдіяльності, а й саму особистість, яка має свободу обирати власні цінності, орієнтири й переконання, що утворюють її унікальний внутрішній світ. Ба більше, саме Мід першим звернув увагу на ідентифікацію як важливий механізм соціалізації, що виявляється в прийнятті людиною певної соціальної ролі в процесі входження до групи, в усвідомленні нею приналежності до цієї спільноти та у формуванні відповідних соціальних ставлень [68].

Серед розвідок сучасних представників символічного інтеракціонізму, зокрема процесуального, особливу увагу привертають праці Р. Джекінса. Учений виявив, що нині чимало людей зазнають нечіткості своєї ідентичності через інтенсифікацію міжкультурних контактів, масштабні міграційні процеси та суттєві політичні й соціальні зміни у світі. Унаслідок цього він закликає не

вдаватися до жорсткого поділу між колективною та індивідуальною ідентичністю, зважаючи, що колективна ідентичність указує на риси, спільні для багатьох осіб, а індивідуальна – на характерні відмінності. Водночас дослідник уточнює, що індивідуальна ідентичність усе ж вибудовується в межах конкретних соціальних груп [62].

З огляду на сказане, Р. Джекінс пропонує розрізняти дві форми ідентичності – номінальну та віртуальну. Номінальна ідентичність, або, за його термінологією, «маска» чи «парасолька», увиразнюється завдяки низці символів, які свідчать про приналежність людини до певної національної (або етнічної) спільноти. Сюди відносять національну мову, традиційні звичаї, особливості вбрання тощо. А ось віртуальна ідентичність, що відображує повсякденне життя особи в конкретній етнічній чи національній спільноті, набуває більш індивідуальних рис і віддзеркалює унікальність особистісного досвіду [82].

Для глибшого усвідомлення сутності ідентичності доцільно звернутися до концептуальних ідей Дж. Хабермаса, які збагачують погляди символічного інтеракціонізму. Соціолог обстоював концепцію «балансу ідентичності», суть якої полягає у формуванні Я-ідентичності крізь поєднання двох складників — особистісного (вертикальна площина) та соціального (горизонтальна площина). На його думку, підтримка цього балансу забезпечується застосуванням низки інтерактивних прийомів, де ключове місце належить саме мовленню. Процес соціалізації, вважає дослідник, забезпечує людині усвідомлення як типових, так і специфічних ознак власної ідентичності [60].

У межах когнітивної психології Г. Таджфел розвинув теорію соціальної ідентичності, в якій центральним положенням є процес соціальної ідентифікації. На погляд Таджфела та його послідовників (зокрема Г. Брейкуелл, Дж. Тернера й ін.), ідентичність можна розглядати як когнітивну систему, що дає змогу людині координувати свою поведінку в різних життєвих обставинах. Ця система включає в себе особистісну та соціальну складники. Згідно з їхньою концепцією, особистісна ідентичність простежується в тому, як індивід осмислює й артикулює власні риси (фізичні, інтелектуальні, моральні тощо). У свою чергу, соціальна ідентичність постає в результаті поєднання різних соціальних

ідентифікацій, що уможливають самовизначення особистості як члена конкретної групи, зокрема національної. Крім того, учені стверджували, що людина відчуває потребу в позитивній соціальній ідентичності, яка формується передусім завдяки її емоційному тяжінню до «своєї» групи, зазвичай у протиставленні «чужій» [61; 62; 63].

Якщо узагальнити наведені наукові погляди зарубіжних психологів на природу й будову феномена «ідентичність», то в межах психоаналітичних ідей, символічного інтеракціонізму та напрямів когнітивної психології виокремлюються кілька ключових висновків. Насамперед наголошується, що соціальна ідентичність формується раніше й згодом впливає на розгортання особистісної ідентичності. Водночас поступальний розвиток ідентичності, що триває протягом усього людського життя, не можна вважати рівномірним: він супроводжується періодичними кризами, у яких постає питання переосмислення себе. Значний вплив на сутнісні характеристики ідентичності мають рішення, які людина ухвалює в критичних чи проблемних ситуаціях. Поряд із цим, чинники становлення ідентичності зазвичай мають психосоціальний характер, адже вони безпосередньо пов'язані з міжособистісною взаємодією. Зміна соціальних умов розвитку особистості відповідно зумовлює трансформацію змісту й структури її ідентичності.

У просторі соціальної психології феномен соціальної ідентичності був предметом досліджень К.В. Коростеліної. Учена розглянула його як багатовимірну структуру, що включає стрижневі, локальні та короткочасні ідентичності. Перші, які вона називає також базовими, характеризуються сталістю й домінантністю в житті особистості. Локальні ідентичності, навпаки, передбачають варіативність та здатність до змін залежно від конкретних обставин. Короткочасні або ситуативні ідентичності виникають під впливом нетривалих подій, однак за умови глибокого усвідомлення та прийняття вони можуть перерости в локальні чи навіть базові [19; 20; 21].

Згідно з позицією А.Б. Коваленка і М.Н. Корнева, ідентифікація зазвичай розуміється як механізм, що забезпечує регуляцію поведінки людини в процесі спілкування. Завдяки тому, що особистість ототожнює себе зі значущими

іншими (серед яких можуть бути й представники певної групи або нації), відбувається взаєморозуміння між учасниками комунікації та спільної діяльності [16].

У світлі такої ідеї постає висновок, що в різних відгалуженнях психологічної науки поняття ідентифікації розглядається щодо специфічного об'єкта дослідження. Приміром, у соціальній психології це здебільшого група або особистість, а у віковій – сама людина як індивід. При цьому ідентичність можна тлумачити як здатність особистості зберігати і відтворювати власну цілісність, а також відчуття totoжності і неперервності своєї життєвої історії [34].

Спираючись на узагальнене визначення Т.М. Яблонської, у галузі вікової психології ідентичність розуміється як складна, проте динамічна система, що об'єднує самоусвідомлення людиною власного образу й емоційні переживання, з якими це пов'язано. Згідно з дослідницею, така система «... постає як результат синтезу характеристик індивіда, озвучуваних важливими іншими, та його самовизначень і проходить перевірку через акт вибору» [55, с. 35]. На її переконання, структура особистісної ідентичності містить у собі самосвідомість, ціннісно-сміслову сферу та механізми регуляції [54; 55].

Таким чином, узагальнюючи різноманітні наукові концепції зарубіжних і українських дослідників щодо розуміння природи й будови феномена «ідентичність», можна дійти висновку, що ідентичність формується на ґрунті ідентифікації. Сам процес ідентифікації полягає у прийнятті особистістю певної соціальної ролі під час приєднання до соціальної групи (зокрема й національної), у пізнавально-емоційному віддзеркаленні людиною себе в іншому об'єкті (особі або колективі), а також у внутрішньому усвідомленні власної причетності до цієї спільноти та зародженні відповідних соціальних установок тощо. Суть ідентичності особистості полягає насамперед у її уявленнях (когнітивних та емоційних) про власну співвіднесеність із конкретною людиною або групою. У психологічному контексті феномен «ідентичність» відображає цілісність внутрішнього світу людини та її відчуття послідовності. Цей феномен може стосуватися і окремої особистості, і колективу загалом. Більшість науковців

поділяє ідентичність на особистісну й соціальну, водночас наголошуючи на істотній ролі групи в процесі становлення ідентичності індивіда.

1.2. Наукові погляди на сутність самооцінки особистості

Самооцінка являє собою оцінку особистістю власних можливостей, якостей, а також свого місця серед інших людей. Вона тісно пов'язана з однією з базових потреб людини – потребою в самоствердженні. Як один із центральних компонентів ядра особистості, самооцінка виконує важливу регулятивну функцію, впливаючи на поведінку індивіда, визначаючи ефективність його діяльності та сприяючи розвитку особистісного потенціалу. З огляду на це, рівень самооцінки відіграє ключову роль у формуванні ставлення особистості до власних досягнень і невдач, визначенні її вимогливості до себе та оцінюванні міжособистісних взаємин [27].

Самооцінка також впливає на характер взаємодії з оточуючими, оскільки визначає критичність оцінки інших людей, їхніх успіхів та досягнень. Завдяки цьому формується система взаємин, у якій особистість позиціонує себе як частину соціального середовища. Крім того, бажаний рівень самооцінки, тобто оцінка, до якої прагне людина, та максимальний успіх у діяльності, якого вона намагається досягти, є визначальними характеристиками рівня домагань особистості. Таким чином, рівень самооцінки особистості стає основою для формування її прагнень і мотивів досягнення, що робить цей показник важливим елементом у структурі регуляції поведінки та особистісного розвитку [27].

Дослідники відзначають, що за умов, коли особистість прагне підвищити рівень своєї самооцінки та має можливість вільно обирати ступінь труднощів завдань, виникає певний внутрішній конфлікт. З одного боку, людина прагне підвищити свої домагання, оскільки це дає змогу пережити почуття максимального успіху. З іншого боку, існує тенденція до зниження домагань, яка зумовлена бажанням уникнути можливості невдачі. Такий конфлікт відображає протиріччя між прагненням до досягнення більш високих результатів та потребою зберегти емоційну стабільність [65].

Як правило, успішне вирішення завдань сприяє підвищенню рівня домагань, унаслідок чого особистість виявляє готовність приймати складніші виклики. У той самий час невдача зазвичай призводить до зниження рівня домагань, що проявляється у схильності уникати більш складних завдань. Тож досвід успіху чи неуспіху відіграє важливу роль у формуванні адаптивної стратегії особистості, визначаючи її готовність до прийняття нових викликів та здатність до самореалізації [65].

Як слушно зауважує В. Шапар, невідповідність між рівнем домагань особистості та її реальними можливостями може спричинити викривлену самооцінку, що, у свою чергу, призводить до неадекватності поведінки. У таких випадках у людини можуть виникати емоційні зриви, які супроводжуються підвищеним рівнем тривожності та іншими деструктивними емоційними станами. Це явище підкреслює важливість гармонійного співвідношення між очікуваннями, що ставить перед собою особистість, та її об'єктивними ресурсами і здібностями [66, с. 446].

Крім того, науково обґрунтовано, що самооцінка відіграє значну роль у пізнавальній діяльності людини. Вона впливає на такі ключові процеси, як сприйняття, формування уявлень, а також розв'язання інтелектуальних завдань. Відповідно, адекватна самооцінка забезпечує ефективність когнітивних процесів і сприяє продуктивності мислення, тоді як її викривлення може ускладнювати процеси пізнання та знижувати здатність особистості успішно адаптуватися до умов навколишнього середовища [66, с. 446].

Термін «самооцінка» був введений у психологічний обіг американським психологом та лікарем У. Джеймсом, який розробив підхід до аналізу особистості, спираючись на кілька основних критеріїв. Перший критерій стосується складових елементів особистості, другий – почуттів та емоцій, що викликаються цими елементами і формують самооцінку, а третій – дій, які здійснює особистість відповідно до цих елементів, зокрема дій, спрямованих на самозбереження та піклування про себе. Така структура аналізу дозволяє глибше зрозуміти внутрішні механізми формування самооцінки [69].

У. Джеймс вважав, що почуття самозадоволення або самозневаги належать до базових емоцій, подібних до таких як гнів або біль. Самооцінка, на думку вченого, в широкому сенсі проявляється як загальна задоволеність чи незадоволеність суб'єкта собою. Вона відображає внутрішню оцінку особистістю своїх якостей, успіхів і невдач. Джеймс зазначав, що підвищення самооцінки (як-от почуття власної гідності, самоповаги або задоволеності життям) можливе завдяки досягненню успіху або, навпаки, через зниження рівня домагань, тобто коригування очікувань і прагнень суб'єкта відповідно до його реальних можливостей [69].

Ці положення, запропоновані У. Джеймсом, стали важливими для подальших досліджень самооцінки, оскільки вони дозволяють пояснити взаємозв'язок між емоційним станом людини, її очікуваннями та поведінковими стратегіями. Такий підхід допомагає розглядати самооцінку як динамічний процес, що постійно змінюється під впливом внутрішніх і зовнішніх чинників.

«Особа, емпірична природа якої характеризується широкими можливостями, яка завдяки власним зусиллям стабільно досягає успіхів, має високе соціальне становище, матеріальну забезпеченість, численних друзів і суспільне визнання, навряд чи буде схильна до значних сумнівів щодо своїх здібностей. Натомість індивід, який зазнав низку невдач, нерідко втрачає впевненість у собі, впадає у хворобливий стан невпевненості й уникає викликів, які насправді не перевищують його реальні можливості», – стверджує автор [69, с. 23]. Ці слова підкреслюють наявність тісного кореляційного зв'язку між мотиваційною сферою та самооцінкою особистості.

З одного боку, мотиваційні процеси, що завершуються успішним досягненням поставлених цілей, сприяють формуванню позитивної самооцінки, посилюють її і закріплюють як важливий психологічний ресурс. Успіх стає підґрунтям для впевненості у власних силах, стимулюючи подальшу активність. З іншого боку, висока самооцінка, будучи складовою мотиваційної сфери, виступає як потужний стимул для самореалізації. Вона мотивує людину до нових звершень, сприяючи формуванню розгалуженої системи мотивів, що забезпечують активну та цілеспрямовану діяльність.

О. Хоменко та О. Сорокіна підкреслюють, що інтеграція самооцінки в структуру мотивації діяльності відіграє ключову роль у регуляції поведінки особистості. Завдяки цьому механізму людина постійно співвідносить власні можливості, психологічні ресурси та обмеження із цілями й засобами їх досягнення [64]. Самооцінка стає своєрідним внутрішнім інструментом для балансування між амбіціями і реальністю, що сприяє формуванню ефективної стратегії досягнення успіху.

А. Леонт'єв розглядає самооцінку як важливий мотиваційний компонент, який забезпечує перехід індивіда до статусу особистості. Вона виступає механізмом гармонізації рівня домагань з очікуваннями і вимогами соціального середовища [7]. Цей процес дозволяє людині адаптувати свої цілі та засоби їх реалізації до соціальних норм і контексту, формуючи узгоджену систему дій, що сприяє досягненню гармонійного функціонування у соціумі.

Самооцінка є ключовим психічним утворенням, яке відіграє важливу роль у структурі особистості, виступаючи емоційно-оціночним компонентом, що бере активну участь у регуляції поведінки та діяльності індивіда. Вона забезпечує можливість оцінки власних здібностей, моральних якостей і вчинків, а також виконує функцію самоконтролю в процесі адаптації особистості до соціального середовища. Цей механізм дозволяє людині підтримувати гармонію між внутрішнім світом і зовнішніми умовами.

У наукових підходах самооцінка також розглядається як когнітивна категорія, що відображає специфіку сприйняття і організації знань про себе. Так, її визначають як «своєрідну схему когнітивного характеру», метою якої є узагальнення минулого досвіду особистості та структуризація нової інформації, що стосується аспекту «Я» [57]. У цьому сенсі самооцінка виступає не лише регулятором поведінки, а й інтегративним елементом, що забезпечує формування стійкого Я-образу.

Дослідники відзначають, що самооцінка є частиною структури Я-образу, який складається із сукупності установок, що відображають уявлення індивіда про себе та свої можливості [67]. Це уявлення включає не лише оцінку власних досягнень, а й усвідомлення своєї значущості в соціальному контексті [62].

Л. Степаненко підкреслює, що самооцінка є центральним новоутворенням особистості, яке охоплює знання людини про її фізичні характеристики, здібності, етичні якості та вчинки [58, с. 465]. Це базове утворення слугує інтегративною основою для формування уявлення про себе і є важливим фактором регуляції поведінки.

Як психічне явище, самооцінка має динамічний характер, оскільки піддається впливу як зовнішніх життєвих обставин, так і внутрішніх психічних процесів. Її мінливість дозволяє особистості адаптуватися до нових умов і зберігати внутрішню гармонію. У цьому контексті вчені виділяють три основні аспекти, які необхідно враховувати під час аналізу самооцінки як психічного феномена.

По-перше, вирішальним для формування самооцінки є процес порівняння образу реального «Я» з образом ідеального «Я». Це порівняння визначає рівень задоволеності собою та впливає на мотиваційну сферу індивіда. По-друге, суттєву роль відіграє інтеріоризація соціальних реакцій: людина часто оцінює себе через призму того, як, на її думку, її сприймають інші [24, с. 27-30]. Такий механізм зворотного зв'язку із соціальним середовищем забезпечує відповідність між внутрішнім сприйняттям себе і зовнішніми очікуваннями.

По-третє, важливим аспектом є оцінка особистістю успішності своїх дій та поведінкових проявів через призму власної ідентичності. Саме ідентичність дозволяє людині інтегрувати різні аспекти свого досвіду та формувати цілісне уявлення про власну значущість і потенціал [24, с. 27-30].

Л. Онуфрієва стверджує, що самооцінка виступає фундаментом для формування внутрішньої мотивації особистості і включає два взаємопов'язані компоненти: когнітивний та емоційний. Когнітивний компонент охоплює знання про себе, які індивід формує через порівняння себе з іншими людьми або з прийнятими в суспільстві еталонами. Натомість емоційний компонент пов'язаний із рівнем задоволеності власними якостями, вчинками та досягненнями [39].

Особливо важливим є те, що знання про себе, здобуті в соціальному контексті, завжди супроводжуються емоційним підкріпленням. Сила і виразність

цих емоцій залежать від суб'єктивної оцінки особистістю фактів, пов'язаних із її досвідом та поведінкою. Таким чином, когнітивні аспекти самооцінки знаходяться в нерозривному зв'язку з емоційною сферою, утворюючи єдину цілісну структуру, яка визначає рівень внутрішньої мотивації та впливає на загальну активність і спрямованість особистості [39].

Науковці відзначають, що самооцінка має два рівні: експліцитний та імпліцитний. Експліцитний рівень функціонує на свідомому рівні, є доступним для когнітивного аналізу та більш відкритим до змін і трансформацій. У свою чергу, імпліцитний рівень розташований на підсвідомому рівні, глибоко інтегрований у «Я-концепцію» особистості, що робить його менш схильним до зовнішніх впливів і змін [42, с. 84].

Важливим аспектом є те, що найвищий рівень самооцінки формується через ті компоненти ідентичності особистості, які співвідносяться із загальноприйнятими цінностями культури, в якій вона існує. Засвоєння цінностей національної культури на імпліцитному рівні у поєднанні з відповідністю суспільним нормам і правилам на експліцитному рівні сприяє зростанню рівня самооцінки [42, с. 84].

Дослідники акцентують увагу на тому, що самооцінка, будучи центральним елементом особистісної структури, відіграє ключову роль у соціальній адаптації індивіда [4; 14]. Саме рівень самооцінки зумовлює характер реалізації соціальних та особистісних ролей, визначає ступінь мобільності та активності особистості у соціальному середовищі. Цей вплив поширюється також на вибір майбутньої професійної діяльності та специфіку навчальної активності: орієнтація на досягнення високих результатів і здобутків, прагнення до помірної діяльності або ж, навпаки, пасивність [3; 8].

Самооцінка також визначає особливості професійної діяльності, впливаючи на вибір між орієнтацією на кар'єрне зростання та успіх або ж пристосуванням до зовнішніх умов; між активним висунанням власних ідей та виконанням чужих вказівок. Вона позначається і на характері соціальної взаємодії, визначаючи ступінь відкритості до спілкування (товариськість чи

прагнення до самотності), що загалом відображає адаптивний потенціал особистості в суспільстві [3; 8].

Отже, у контексті вивчення самооцінки можна виокремити три основні аспекти, кожен із яких відображає окремі складові цього складного психологічного феномену. Перший аспект – емоційний (афективний) – стосується емоційного оцінювання себе, яке проявляється у почуттях упевненості, спокою або, навпаки, тривоги та занепокоєння. Другий – когнітивний аспект – передбачає усвідомлення себе як об'єкта пізнання, включаючи розуміння власних якостей, можливостей і обмежень. Третій аспект – поведінковий – стосується зовнішнього вираження ставлення до себе через конкретні дії, що є результатом самооцінки та її впливу на поведінкову активність особистості [15; 42].

До основних функцій самооцінки дослідники відносять її регулятивну і саморегулятивну роль у життєдіяльності особистості. Регулятивна функція самооцінки проявляється через її вплив на ключові аспекти поведінки особистості: по-перше, самооцінка визначає вибір цілей, які ставить перед собою індивід; по-друге, вона впливає на емоційні та мотиваційні стани, що супроводжують діяльність; по-третє, зумовлює оцінку досягнутих результатів та ставлення до них [23].

О. Пенькова підкреслює, що центральною функцією самооцінки є здатність до саморегуляції поведінки. Вона наголошує, що найвищою формою саморегуляції є творче ставлення до себе, яке проявляється у прагненні особистості змінювати, удосконалювати себе та свої якості [44, с. 75]. Ця ідея розширює розуміння ролі самооцінки в особистісному розвитку, підкреслюючи її активну участь у самовдосконаленні та формуванні нових моделей поведінки.

Ю. Мухіна виділяє ключові функції самооцінки, які відіграють важливу роль у формуванні і розвитку особистості [цит. за 62]. Першою з них є регулятивна функція, яка сприяє вирішенню завдань, пов'язаних із здійсненням особистісного вибору. Саме через цю функцію особистість здатна визначати свої цілі, будувати стратегії досягнення та коригувати поведінку відповідно до обраного напрямку розвитку.

Другою важливою функцією є захисна, яка забезпечує відносну стабільність і незалежність особистості. Ця функція виступає своєрідним бар'єром, що дозволяє людині зберігати внутрішню гармонію навіть у складних життєвих обставинах, адаптуючи свої уявлення про себе до зовнішніх викликів.

Водночас актуальним і досі недостатньо вивченим залишається питання класифікації самооцінки, а також різних рівнів її прояву. Це свідчить про необхідність подальших досліджень для глибшого розуміння багатовимірної природи самооцінки та її впливу на особистісний розвиток.

О. Скрипченко пропонує класифікацію самооцінки особистості, яка базується на двох основних критеріях [56, с. 322]. Перший критерій — це рівень самооцінки, що включає три основні категорії. **Високий рівень самооцінки** відповідає неадекватному, завищеному сприйняттю власних можливостей. **Середній рівень** характеризується адекватною оцінкою себе, що дозволяє особистості об'єктивно співвідносити свої можливості з досягненнями. Натомість **низький рівень самооцінки** вказує на занижене самоставлення, що може супроводжуватися невпевненістю у власних силах.

Другий критерій – це стабільність самооцінки, яка також має дві основні категорії. **Стабільна самооцінка** притаманна людям, які демонструють впевненість у собі, незалежність від зовнішніх впливів і сталість у сприйнятті власних якостей. **Нестабільна самооцінка**, навпаки, характеризується мінливістю і залежністю від зовнішніх чинників, таких як оцінки інших людей, успіхи чи невдачі.

Ця класифікація дозволяє більш ґрунтовно зрозуміти специфіку самооцінки особистості, а також враховувати її характеристики у процесі психологічної діагностики та корекції.

Р. Павелків визначає самооцінку як таку, що складається з двох основних компонентів [41]. Перший – **когнітивна самооцінка**, яка формується на основі знань про себе, отриманих через взаємодію з іншими людьми. Другий – **емоційна самооцінка**, що відображає рівень задоволення особистості власними якостями та діями. Ця двокомпонентна структура дозволяє всебічно аналізувати самооцінку як психічне явище.

У свою чергу, Л. Онуфрієва розширює розуміння когнітивної складової самооцінки, включаючи до неї процеси порівняння себе з іншими людьми та співвідношення власних характеристик із суспільно прийнятими еталонами [39, с. 400]. Таке порівняння є важливим елементом формування самооцінки, адже через нього особистість встановлює своє місце у соціальному контексті.

Інший цікавий підхід до вивчення самооцінки пропонує Н. Мусіяка, яка наголошує на існуванні двох рівнів самооцінки: свідомого і підсвідомого [37, с. 122]. **Когнітивний рівень** самооцінки є свідомим, легко доступним для аналізу і певною мірою керованим. Водночас **підсвідомий рівень**, який науковець визначає як імпліцитну самооцінку, має більш глибокий і менш доступний характер, адже він інтегрований у структуру «Я-концепції». За Н. Мусіякою, **експліцитна самооцінка** може бути об'єктом свідомого контролю, тоді як імпліцитна значно складніше піддається змінам, оскільки є фундаментальною для самосприйняття особистості.

Більшість дослідників, серед яких Ю. Ліпковська, Р. Павелків, Т. Павлова, О. Олійник, В. Семиченко та інші, акцентують увагу на класифікації самооцінки за критерієм її адекватності. Зокрема, Ю. Ліпковська пропонує виділяти адекватну та неадекватну самооцінку, обґрунтовуючи їх характеристики [28, с. 64].

Адекватна самооцінка, за визначенням Ю. Ліпковської, відзначається здатністю особистості об'єктивно співвідносити власні можливості та досягнення. Така самооцінка проявляється у критичному ставленні до себе, готовності сприймати як успіхи, так і невдачі реалістично, а також у схильності до постановки досяжних і реальних цілей, які можна реалізувати на практиці.

Водночас, **неадекватна самооцінка**, яка може бути як завищеною, так і заниженою, характеризується викривленим сприйняттям особистістю власних можливостей і досягнень. У випадку завищеної самооцінки людина формує ідеалізований образ своєї особистості, перебільшуючи власну значущість як для соціального середовища, так і для спільної справи. У протилежному випадку, занижена самооцінка призводить до недооцінювання своїх можливостей, що може гальмувати особистісний розвиток.

Таким чином, розмежування між адекватною та неадекватною самооцінкою, запропоноване Ю. Ліпковською, є важливим інструментом для аналізу особистісного розвитку, оскільки воно дозволяє визначити, наскільки самооцінка сприяє чи, навпаки, перешкоджає самореалізації людини в різних сферах діяльності.

К. Астахова, розділяючи самооцінку на адекватну та неадекватну, зазначає, що адекватна самооцінка виступає важливим чинником гармонізації життєдіяльності особистості та сприяє підтримці її психічного здоров'я. На противагу цьому, неадекватна самооцінка, за словами дослідниці, негативно позначається на психічному стані особистості, а в окремих випадках може стати причиною розвитку психосоматичних розладів. Вона також ускладнює міжособистісні стосунки, перешкоджає процесу самовизначення та досягненню життєвих цілей [3].

Особливої уваги заслуговує вплив заниженої самооцінки, яка, як зазначає дослідниця, стає джерелом численних труднощів у процесі навчання, самоствердження, налагодження дружніх відносин та пошуку однодумців. Ці труднощі є наслідком заниженої впевненості у власних силах, що суттєво впливає на особистісний розвиток та соціальну адаптацію індивіда [38, с. 99].

В. Семиченко, аналізуючи рівні самооцінки, звертає увагу на дві ключові форми адекватної самооцінки: адекватно високу та адекватно низьку. На думку дослідниці, психологічно найбільш сприятливою для особистості є саме адекватно висока самооцінка. Вона базується на високому ступені відповідності особистості еталонній моделі, що визнається і підтримується соціальним оточенням. Такий вид самооцінки сприяє ефективній соціальній адаптації, підвищує мотивацію досягнень і забезпечує психологічний комфорт [54, с. 47].

У протилежність цьому, адекватно низька самооцінка, за словами дослідниці, має менш сприятливі наслідки для особистісного розвитку. Вона змушує людину адаптувати свою соціальну поведінку, знижуючи рівень домагань або соціальної активності, а також обмежуючи потребу у встановленні міжособистісних контактів. Крім того, особистість може прагнути знайти нову соціальну групу, у якій її внесок та цінність будуть оцінені вище. Це свідчить

про значний вплив самооцінки на процес соціалізації та формування міжособистісних зв'язків [54, с. 48].

Дослідники наголошують, що неадекватно занижена самооцінка негативно впливає на активність особистості, знижуючи її мотивацію до дій. Особа з такою самооцінкою схильна недооцінювати власні можливості, що обмежує її здатність радіти успіхам, зокрема тим, які досягнуті значними зусиллями, та стримує її внесок у суспільство, незважаючи на потенціал, який вона могла б реалізувати [54; 38].

Беручи до уваги наведені наукові позиції, можна дійти висновку, що найбільш несприятливим для розвитку особистості є вплив неадекватно заниженої самооцінки, а також адекватної самооцінки, що тяжіє до низького рівня. Такий стан провокує виникнення почуття невпевненості, обмежує здатність ставити перед собою цілі та досягати їх, а також уповільнює процес оволодіння різними видами діяльності, включно з навчальною. Самооцінка відіграє ключову роль у досягненні успіху, оскільки впевненість у власних силах і можливостях є основою для прагнення досягати поставлених цілей. З іншого боку, результати діяльності людини безпосередньо впливають на формування й подальший розвиток її самооцінки.

Важливе значення для нашого дослідження мають спостереження науковців щодо ролі самооцінки у процесі адаптації студентів до навчання у закладах вищої освіти та освоєння ними нових соціальних ролей. Як відзначають Ю. Козерук, Я. Євсейчик і Л. Онуфрієва, формування самооцінки студентів значною мірою залежить від успішності їхньої адаптації до соціальної ролі студента на першому курсі, а також від процесу набуття професійної ролі у старших курсах навчання.

Наукові дослідження акцентують увагу на тому, що одним із ключових показників професійної адаптації студентів є їхнє професійне самовизначення. Цей процес починає активно проявлятися на третьому курсі навчання, стаючи важливим етапом у побудові професійної ідентичності [38].

Розглянувши поняття самооцінки в психології, її види та складові компоненти, доцільно звернути увагу на чинники, які впливають на формування

самооцінки особистості. У науковій літературі виділяються чинники як соціального, так і психологічного характеру, що визначають специфіку цього процесу. Згідно з дослідженнями, ці чинники поділяються на внутрішні та зовнішні [10].

До внутрішніх чинників, які мають безпосередній вплив на формування самооцінки, відносять: 1) самосвідомість, що забезпечує здатність особистості усвідомлювати власні якості та досягнення; 2) індивідуальний досвід, накопичений у процесі життєдіяльності; 3) рефлексію, яка полягає в здатності аналізувати власні дії та їх наслідки [10].

До зовнішніх чинників, що впливають на самооцінку, належать:

1) сім'я, як перший соціальний інститут, що формує базові уявлення про себе;

2) освіта, яка сприяє розширенню знань та формуванню оцінки своїх можливостей;

3) релігія, що формує моральні орієнтири; 4) культура, яка задає ціннісні стандарти;

5) соціум, який через взаємодію забезпечує об'єктивізацію оцінки своїх якостей [10].

Важливо підкреслити, що внутрішні чинники формування самооцінки можна охарактеризувати як психологічні, оскільки вони пов'язані з особистісними особливостями індивіда. Натомість зовнішні чинники є соціальними, адже вони залежать від соціального середовища, у якому перебуває особистість [10].

Р. Павелків пропонує класифікувати чинники формування самооцінки, виокремлюючи їх у дві ключові групи. До першої групи належать **соціальні чинники**, що включають ставлення людей, які оточують особистість, а також її становище в суспільстві. Друга група – це **особистісні чинники**, які базуються на співвідношенні між Я-реальним та Я-ідеальним, що визначає особисте сприйняття себе та своєї відповідності власним ідеалам [41].

Крім цього, у літературі також наводяться інші аспекти, що впливають на формування самооцінки. Так, дослідники відзначають такі чинники [40]:

1. **оточення**, тобто люди, які знаходяться поряд із особистістю, та їхній вплив;
2. **оцінка з боку оточуючих**, яка формує уявлення про власну значущість;
3. **власні навички**, які сприяють усвідомленню своїх можливостей;
4. **досягнення чи невдачі**, що закріплюються у свідомості як досвід;
5. **здатність знайти у собі позитивні якості**, що сприяє формуванню позитивного образу;
6. **стан здоров'я**, який впливає на фізичне й емоційне самопочуття;
7. **успішність**, що підтримує віру в себе через досягнення бажаних цілей;
8. **соціальний статус**, що визначає місце особистості в суспільстві;
9. **ставлення до стереотипів**, що впливає на здатність відстояти свої погляди або адаптуватися до соціальних норм [40].

Отже, можна стверджувати, що формування самооцінки значною мірою залежить як від зовнішніх (соціальних), так і від внутрішніх (індивідуально-психологічних) чинників. З віком ці чинники зазнають суттєвих змін. Зокрема, у процесі дорослішання на перший план виходить особистий досвід, а також здатність до самостійної оцінки власних дій та особистісних якостей. Водночас вплив думки оточуючих залишається важливим, але стає підпорядкованим особистим уявленням про етичність і правильність власних вчинків та рішень [25].

Можемо підвести підсумок, що самооцінка є однією з базових характеристик особистості, виступаючи складним інтегрованим утворенням, яке включає емоційно-оціночний, когнітивний і поведінковий компоненти. Вона відіграє ключову роль у регуляції поведінки та діяльності індивіда, утворюючи тісний кореляційний зв'язок із мотиваційними процесами, що впливають на загальну активність і спрямованість особистості.

У контексті саморегуляції студентів дослідники акцентують увагу на значенні самооцінки у навчальній діяльності, аналізуючи її вплив на успішність адаптації молоді в процесі освоєння нових соціальних ролей, таких як студент і майбутній фахівець. Особливу увагу приділяють ролі самооцінки у перебігу

емоційно-вольових процесів, досліджуючи її значення для формування стійкості, цілеспрямованості та ефективності в умовах освітнього середовища.

1.3. Особливості прояву кризи ідентичності у студентському віці

У процесі індивідуального розвитку людина проходить через періоди стабільності та кризові етапи. Кризи є закономірним явищем, що виникає внаслідок появи новоутворень – специфічних змін у структурі особистості та її діяльності, а також соціальних і психічних трансформацій, які з'являються на певних вікових етапах. Ці новоутворення визначають особливості свідомості, ставлення до оточуючого середовища та загальну динаміку розвитку. У цьому контексті криза ідентичності, характерна для студентського віку, є важливим етапом формування особистості, що вимагає детального наукового аналізу.

Проблематика кризи юнацького віку, включно з її проявами у студентському періоді, давно привертає увагу дослідників у галузі психології. Значний внесок у вивчення цього феномену зробили такі вчені, як В. М. Поліщук [В. М. Поліщук, 2013], С. В. Чернобровкіна [С. В. Чернобровкіна, 2007, 2010], Е. Еріксон [Е. Еріксон, 1996], а також зарубіжні дослідники D. Russell, L. A. Replau і M. L. Ferguson [D. Russell, L. A. Replau, M. L. Ferguson, 1978]. Їхні праці заклали основи для розуміння природи криз ідентичності, особливо у контексті формування самосвідомості та соціальних ролей у студентському віці.

На відміну від криз дитячого віку, часова локалізація яких у психології є чітко визначеною, криза юнацького віку викликає значні дискусії серед дослідників. Зокрема, не існує єдиної точки зору щодо того, на якому саме етапі життєвого шляху вона проявляється. Як наслідок, виникає невизначеність у визначенні конкретних феноменів, які варто відносити до цієї кризи. Додатковою складністю є відсутність консенсусу серед учених щодо класифікації цих явищ. У науковій літературі досі не вирішено, чи слід розглядати кризу юнацького віку як нормативне явище, притаманне більшості молодих людей, або як ненормативну кризу, пов'язану з індивідуальними обставинами. Так само

тривають суперечки про те, чи можна її трактувати як вікову кризу або як специфічну кризу професійного самовизначення.

Особливий внесок у дослідження цього питання зробив В. М. Поліщук, який зосередив увагу на вивченні симптомокомплексів – сукупностей особистісних характеристик, що є характерними для конкретного вікового періоду. Він аналізував їх роль у структурі особистості, а також досліджував вікову динаміку цих симптомокомплексів [В. М. Поліщук, 2013]. Його праці стали важливим кроком у вивченні складної природи кризи юнацького віку, особливо у контексті її проявів на етапі формування ідентичності студентів.

В. М. Поліщук у своїх дослідженнях окреслює структуру симптомів кризи, яка спостерігається у молоді віком до 23 років, поділяючи їх на позитивні та негативні прояви. До позитивних симптомів належать дві групи. Перша – типові симптоми, серед яких: гордість за власні досягнення, здатність до самооцінки та самоконтролю, переживання власних успіхів чи невдач, прагнення до самостійності, старанність та оптимізм. Друга група – супутні симптоми, що включають: вміння співпрацювати, прагнення до виконання дорослих ролей, організованість, відповідальність та наполегливість.

Негативні симптоми також поділяються на дві групи. Типові симптоми включають: дратівливість, хитрість, індивідуалізм, пристосовництво, зарозумілість, заздрість і корисливість. Супутні симптоми, в свою чергу, представлені недбалістю, зухвалістю, байдужістю та лихослів'ям [В. М. Поліщук, 2013]. Такий підхід до вивчення структури кризи дозволяє краще зрозуміти багатогранність її проявів у студентському віці.

Об'єктом дослідження інших науковців, зокрема О. В. Ведути [О. В. Ведута, 2015], Б. Ясько та Л. Тхагаліжокової [Б. Ясько, Л. Тхагаліжокова, 2017], С. В. Чернобровкіної [С. В. Чернобровкіна, 2010, 2017], є взаємозв'язок кризи юнацького віку із навчальною діяльністю. За даними С. В. Чернобровкіної, значна частина студентів вищих навчальних закладів (58%) і 42% учнів коледжів у період завершення навчання (4–5 курс) стикаються з критичною стадією кризи юності, яка досягає свого піку. Загалом інтенсивність переживання кризи у

студентів є приблизно однаковою, незалежно від специфіки навчання чи соціального контексту [С. В. Чернобровкіна, 2017].

Такий підхід до аналізу проблеми дозволяє висвітлити зв'язок кризи ідентичності зі специфікою навчальної діяльності, вказуючи на її значення у становленні особистості студентського віку.

Дослідження Б. Ясько та Л. Тхагаліжокової [Б. Ясько, Л. Тхагаліжокова, 2017] свідчать, що криза, характерна для третього курсу навчання, зумовлена схильністю студентів сприймати цей період життя як малоуспішний. Вона виникає через конфлікт між «ідеальними» професійними цінностями та реальними умовами їх реалізації, а також високими вимогами освітніх стандартів, що обмежують можливості самореалізації в інших життєвих сферах. Подібні висновки представили А.-М. Аріас, Е. Карпова та Т. Кукуліте [А.-М. Аріас, Е. Карпова, Т. Кукуліте, 2016], які виявили ознаки посилення кризи ідентичності у студентів третього курсу.

У низці досліджень зазначена криза розглядається як одна з криз, пов'язаних із професійним становленням особистості. Згідно з поглядами О. В. Ведути [О. В. Ведута, 2015], вона отримала назву кризи професійного вибору, оскільки часто корелює із завершенням виробничої практики. Ці висновки підкреслюють складність пізнього юнацького віку, що обумовлено впливом двох взаємопов'язаних систем: внутрішніх психологічних змін і зовнішніх соціально-освітніх обставин.

Варто також відзначити насиченість цього вікового періоду подіями та змінами, що породжують різноманітні підходи до визначення часових рамок кризи. Особливістю є те, що цей період збігається із навчанням у закладі вищої освіти, тому більшість досліджень базуються на аналізі кризових явищ у розрізі курсів навчання, а не вікових років життя. Це ускладнює інтеграцію досліджень студентського віку в загальний контекст вікової психології.

Процес формування ідентичності супроводжує людину протягом усього її життя, виступаючи безперервним та динамічним явищем. У його основі лежить особистісне ціннісно-змістовне самовизначення, що визначає характер самосприйняття та самоусвідомлення. Водночас найбільш інтенсивне

становлення ідентичності відбувається саме в юнацькому віці, оскільки цей період є критичним для формування базових структур самосвідомості.

З настанням юнацького віку молодь стикається з новими соціальними та психофізіологічними реаліями, які ставлять перед нею досить високі вимоги. Ці вимоги спрямовані на зміну соціального статусу особистості, а також на розвиток її індивідуально-психологічних характеристик. У даному віковому періоді такі зміни можна розглядати як своєрідну програму розвитку, яка реалізується через досягнення ідентичності – ключового позитивного психосоціального новоутворення цього етапу.

Згідно з концепцією Е. Еріксона, термін «ідентичність» був запроваджений для позначення «міцно привласненого та особисто прийнятого образу себе, який охоплює весь спектр ставлення особистості до навколишнього світу». Еріксон трактує ідентичність як відчуття адекватності та стабільності у володінні власним «Я», що залишається незмінним навіть за умов внутрішніх чи зовнішніх змін. Водночас ідентичність втілює здатність особистості ефективно вирішувати завдання, які виникають на кожному етапі її розвитку [7, с. 11].

У науково-психологічній літературі нерідко зустрічається об'єднання понять «ідентичність» і «ідентифікація», однак такий підхід є некоректним. Причина цього полягає в тому, що ці поняття описують різні явища: «ідентичність» характеризує певний психічний стан, тоді як «ідентифікація» позначає процес, який сприяє виникненню цього стану.

Термін «ідентифікація» був уперше введений З. Фройдом, який визначав його як неусвідомлений зв'язок дитини з батьками. При цьому ідентифікація розглядається як механізм соціальної взаємодії індивіда із соціальною групою [7].

С. Д. Максименко вважає, що ідентифікація є ключовим механізмом, який забезпечує розуміння однією людиною іншої у процесі їхньої взаємодії. Це досягається шляхом усвідомленого або неусвідомленого уподібнення, коли учасники спілкування, прагнучи досягти взаєморозуміння, ставлять себе на місце співрозмовника. Інтерпретація дій та вчинків у таких ситуаціях може відбуватися двома шляхами: через ідентифікацію, яка передбачає приписування

іншому тих мотивів і почуттів, які людина вважає властивими собі в аналогічній ситуації, або через віднесення співрозмовника до певної категорії осіб на основі стереотипних уявлень.

З огляду на це, ідентифікація найяскравіше проявляється у процесі спілкування, де вона поєднується з рефлексією та створює умови для самовизначення особистості. Це відбувається у контексті, який сприяє підтриманню бесіди та встановленню й розвитку контактів між учасниками взаємодії [10, с. 153–154].

А. В. Фурман трактує ідентифікацію як процес, що охоплює не лише ототожнення себе з певною соціальною групою чи спільнотою, а й уподібнення себе (частіше неусвідомлене) до іншого значущого суб'єкта, еталону чи символу на основі реального або уявного емоційного зв'язку з ним. Такий підхід до розуміння ідентифікації розкриває її як складний психічний феномен, що тісно пов'язаний із емоційними переживаннями і самоусвідомленням особистості.

Окрім того, автор висвітлює ще одну важливу сторону ідентифікації, а саме її функцію як механізму психологічного захисту. У цьому контексті ідентифікація проявляється або у несвідомому уподібненні об'єкту, який викликає страх чи тривогу, або у приписуванні іншій людині власних властивостей, мотивів, думок і почуттів (проєкція). Такий підхід дає змогу розглядати ідентифікацію як ключовий механізм подолання внутрішніх конфліктів і стресових ситуацій, що забезпечує стабільність особистості у складних психологічних умовах [15, с. 117].

Сьогодні сутнісний зміст ідентифікації активно досліджується як зарубіжними, так і вітчизняними психологами та соціологами. Дослідники здебільшого сходяться на думці, що це явище представляє собою уподібнення або ототожнення особистістю себе із значущим іншим, зокрема, з певною соціальною групою. В цьому контексті формується термін «групова ідентичність», який широко використовується у відповідних дослідженнях.

Однак, попри важливість соціального аспекту, багато науковців розглядають ідентичність переважно однобічно, концентруючись насамперед на її зовнішньо-соціальному вимірі. Водночас внутрішній аспект ідентичності,

пов'язаний із Я-сферою особистості, досліджується недостатньо, а деякими авторами взагалі ігнорується. Така ситуація обмежує розуміння ідентичності як багатогранного феномену, що включає не лише взаємодію особистості із зовнішнім середовищем, але й її внутрішні переживання та самовизначення. Це свідчить про необхідність подальшого вивчення цього аспекту для досягнення більш комплексного розуміння феномену ідентичності.

Слідом за Е. Еріксоном, ідентичність можна визначити як цілісність Я, що характеризує структурно-динамічний аспект життєдіяльності людини і формується на основі двох основних компонентів — особистісної та соціальної ідентичності. Гармонійне співвідношення цих компонентів є показником завершеності ідентичності. Зокрема, відомо, що групова (соціальна) ідентичність починає формуватися з моменту народження дитини через переживання відчуття належності до певного оточення. У юнацькому віці її досягнення спрямоване на входження до конкретної соціальної спільноти і тісно пов'язане з груповою подібністю.

Групова ідентичність у цьому віці передбачає прийняття особистістю норм, звичаїв і очікувань певної соціальної групи. Водночас цей процес супроводжується прийняттям молоді людини як цілісної особистості з боку суспільства. Іншими словами, саме у юнацькому віці розгортаються процеси зовнішньої, тобто соціальної, тотожності, які є ключовими для особистісного визначення юнаків і дівчат. Таким чином, ідентичність у цьому віковому періоді постає як складний і багатогранний процес, що поєднує внутрішні переживання особистості та її зовнішнє соціальне визнання.

Починаючи з дитячого віку, поступово розкривається і особистісна ідентичність, сутність якої полягає в інтеграції багатоманітних уявлень про себе, зокрема тих, які формуються через усвідомлення своєї ролі як дитини (дочки чи сина), студента, спортсмена, друга або просто як людини. Особистісна ідентичність формується через усвідомлення індивідом свого минулого, теперішнього та майбутнього, що демонструє процес поступового утвердження внутрішньої тотожності у часі. Цей процес є невід'ємною складовою становлення

особистості, яка осмислює себе через призму багатьох соціальних та індивідуальних ролей.

Особистісна ідентичність визначається як сукупність індивідуальних характеристик та рис, які дозволяють людині відрізнити себе від інших. Вона виникає в процесі самоусвідомлення, рефлексії власної поведінки та, в своїй суті, відображає ідентифікацію особистості із власним Я. Ця ідентифікація формується через адекватну самооцінку та почуття задоволення собою, що свідчить не про ідеалізацію особи чи відсутність у неї психологічних недоліків, а радше про наявність прагнення до їх подолання. Саме це бажання сприяє зменшенню дискомфорту, зниженню нервового напруження, що в свою чергу оптимізує взаємини особистості із значущими для неї людьми.

Отже, поняття особистісної ідентичності доцільно розглядати у контексті позитивного емоційного сприйняття індивідом себе, а також її гармонійної участі в житті соціальної групи. Така взаємодія має задовольняти як соціальні, так і особистісні потреби, забезпечуючи їх гармонійне доповнення. В цьому полягає ключовий аспект інтеграції особистісного та соціального в процесі розвитку ідентичності.

Ідентичність часто трактується через поняття Я-концепції, яка виступає структурним компонентом психологічної самоорганізації особистості. Ця концепція представляє собою відносно стабільну, але водночас динамічну систему уявлень людини про саму себе, що функціонує як цілісний образ власного Я. Вона об'єднує різні модальності: фізичне Я, Я-образ, Я-ставлення, Я-вчинок і духовне Я [див. 4]. Я-концепція є не лише когнітивною, а й емоційною основою, яка впливає на регуляцію поведінки та самооцінку особистості.

Динамічний аспект ідентичності свідчить, з одного боку, про постійний розвиток і вдосконалення особистісного Я, а з іншого – про його мінливість, нестабільність, що виражається у зміні акцентів у структурі ідентичності. Ці процеси супроводжуються ускладненням, синтезом та інтеграцією різних її компонентів. Якщо прийняти за аксіому трактування ідентичності як інтегративної цілісності, що включає особистісно-рольові уявлення людини про себе, а також соціальні та психофізіологічні характеристики, схвалені значущою

групою, то слід підкреслити, що ця цілісність забезпечує гармонійне поєднання та взаємодію особистісного й соціального компонентів ідентичності. Саме завдяки збалансованості цих складових ідентичність стає основою стабільності особистості, її здатності адаптуватися до соціального середовища та реалізовувати свої цілі.

Під кризою ідентичності у такому контексті доцільно розуміти певну деформацію чи дисбаланс в інтегративній структурі ідентичності. Втрата або руйнація одного з аспектів цілісності закономірно тягне за собою деструкцію інших її елементів, оскільки всі компоненти ідентичності є взаємопов'язаними і взаємозалежними. Криза ідентичності виникає як результат загострення соціально-психологічних суперечностей, що досягли критичного рівня у контексті життєдіяльності людини. Передусім це суперечності між реальними можливостями особистості та її прагненнями, цілями й вимогами, які ставить перед нею соціальне середовище. Така криза характеризується травматичним неспівпадінням між життєвими планами й реальністю, а також нездатністю особистості задовольнити базові потреби в самореалізації, соціальному визнанні та знаходженні групової підтримки.

Проте, навіть коли особистість ідентифікує себе з певною соціальною групою чи значущою іншою особою, це не завжди свідчить про досягнення справжньої ідентичності у сенсі, який описував Е. Еріксон. Кризові прояви стають очевидними в ситуаціях, коли, «розчиняючись у групі», індивід втрачає свою індивідуальність. Втрата індивідуальності водночас унеможливорює особистісний розвиток і зростання, призводячи до стагнації та навіть деградації особистості [8].

Соціальна та особистісна ідентичності, як правило, мають антагоністичний характер: чим сильніше виражена перша, тим меншою мірою сприймається відмінність між особистістю та іншими членами групи, що може призводити до деперсоналізації. У протилежному випадку, якщо домінує особистісна ідентичність, людина знаходить менше подібності між собою та іншими членами своєї соціальної групи, що робить процес ідентифікації менш виразним [7].

А. Шопенгауер зазначав, що, вступаючи в суспільство, людина, яка прагне зрівнятися з іншими, змушена йти на важке самозречення, що часто включає навіть відмову від свого автентичного «Я» [17]. Баланс між соціальною та особистісною ідентичностями стає критичним чинником для забезпечення гармонійного розвитку особистості, адже занадто сильний вплив однієї зі складових може негативно позначитися на здатності індивіда зберігати свою унікальність у контексті групової інтеграції.

Криза ідентичності також проявляється у формі несумісності різних аспектів «Я». Це явище пов'язане з недосконало сформованим почуттям власної ідентичності, що вказує на наявність внутрішньоособистісного конфлікту, який супроводжується гнітючими сумнівами щодо себе, своїх дій та свого місця як у найближчому соціальному колі, так і в ширшому соціальному середовищі [2]. Такий стан породжує серйозні психотравматичні порушення у динаміці розвитку ідентичності.

Основна проблема полягає у неможливості формування нових структур та організаційних рівнів ідентичності або повернення до попереднього стану. Людина стикається з особистісно-сисловою невизначеністю, що унеможливорює осмислення себе як цілісної особистості, а також інтеграцію навіть усвідомлених нею різноманітних ідентифікацій [12]. Така криза створює значні бар'єри для гармонійного розвитку особистості, ускладнюючи самовизначення і прийняття себе у соціальному контексті.

Таким чином, криза ідентичності визначається як втрата особистісної цілісності, яка забезпечує безперервність життєдіяльності, що супроводжується внутрішнім блокуванням індивідуальності та відчутним дефіцитом соціального і суспільного визнання. Вперше ця криза виникає у юнацькому віці, тобто на черговому, виключно значущому етапі соціалізації молодих людей. Вона виступає водночас віковою та життєвою кризою, яка охоплює особистісний розвиток індивіда [цит. за 147].

Психологи, зокрема Т.М. Титаренко, О. Злобіна, В. Тихонович, С.Д. Максименко, І. Лановенко, Т. Зайчикова та інші, активно досліджують можливі оптимальні шляхи виходу особистості з кризового стану, який може

виникати у різні періоди життя. Незважаючи на те, що вікові кризи є здебільшого нормальним явищем, кожна така криза позначає певний рубіж, розділяючи основні етапи життєвого циклу – дитинство, юність, молодість та зрілість. Водночас криза відіграє прогресивну роль, адже саме через її подолання можливий психокультурний розвиток особистості. Крім того, не завжди перебіг кризи супроводжується болісними наслідками для соціалізації конкретної людини [13, с. 159].

Однак ситуація ускладнюється, коли критичні вікові періоди збігаються із життєвими кризами, такими як труднощі адаптації до нового соціального оточення. У таких випадках криза стає більш вираженою, а її подолання вимагає значних внутрішніх ресурсів та підтримки.

Сутність життєвої кризи, на думку Т.М. Титаренко, полягає в ситуаціях із невизначеним майбутнім, які змушують людину страждати через неможливість передбачити реальне завершення складних або нестерпних обставин. Автор зазначає, що така ситуація позбавляє індивіда здатності прогнозувати подальше існування, залишаючи його в стані невизначеності [13, с. 158]. До таких ситуацій можна віднести небезпечну хворобу, розлучення, розпад сім'ї, смерть близьких, звільнення з роботи, матеріальний крах тощо. У таких випадках людина може сприймати кризу двояко: як завершення, що викликає почуття безвиході, або ж як випробування, яке може зміцнити її і зробити мудрішою [13, с. 158].

Наприклад, звільнення з роботи на перших порах може сприйматися як життєвий крах. Однак із часом людина може змінити своє ставлення, розглядаючи це як можливість для кращого працевлаштування, що сприяє її особистісному зростанню. Водночас повідомлення про серйозну хворобу чи смерть близької людини здається таким, що не може бути рушійною силою розвитку. Навпаки, це часто стає найважчим періодом у житті людини, після якого вона може залишитися нездатною оговтатися. Такі події можуть утвердити самонастанову на безцільність подальшого існування під тиском нав'язливих думок: «Нічого не змінити». Така позиція поступово й цілеспрямовано руйнує її ідентичність, перешкоджаючи внутрішньому відновленню.

Криза ідентичності не свідчить про зупинку процесу соціального розвитку людини. Вона виступає бар'єром, який необхідно подолати, щоб досягти ідентичності та успішно перейти від юності до дорослості. У внутрішніх суперечностях особистості, що лежать в основі кризи, психологи (Л.С. Виготський, Г.С. Костюк, Л.І. Божович та ін.) вбачають рушійні сили розвитку особистості. Криза ідентичності є своєрідним зламом усталеної поведінки та зміною способу життя. Її характерною ознакою є невизначеність нормативно-ціннісних орієнтацій світосприйняття, розбалансованість психологічних чинників поведінки.

Кризові явища юнацького віку неминуче спричиняють суттєві зміни в життєдіяльності юнаків і дівчат. Ці зміни нерідко пов'язані з соціальною дезадаптацією, що може проявлятися у формі девіантної поведінки, дестабілізації психологічних механізмів, тривожності, конфліктності та агресивності. Ці явища, хоча і викликають труднощі в процесі становлення особистості, мають потенціал стати основою для розвитку нових стратегій адаптації та гармонізації взаємодії із соціумом.

Зміна особистісної ідентичності є важливим етапом внутрішньої трансформації, яку переживає молода людина в процесі вікового розвитку. Ця трансформація обумовлена проекцією особистих очікувань на бажаний соціальний статус і потребує корекції як власних, так і зовнішніх очікувань відповідно до умов адаптації. Такий процес передбачає пошук оптимальних соціальних та психологічних засобів, які дозволять особистості ефективно впоратися з викликами ситуації, зняти психоемоційне напруження та сприяти її подальшому розвитку.

У випадку фрустрації, яка може виникнути через неможливість досягнення бажаних цілей чи вирішення проблем, особистість демонструє різні варіанти поведінкових реакцій. До таких варіантів належить активний пошук шляхів подолання конфліктів та перешкод, їх уникнення або ж прояви пасивності. У ситуаціях, коли вирішення проблеми здається недосяжним, можуть активізуватися захисні механізми психіки, такі як витіснення, заперечення,

проекція або ізоляція. У деяких випадках виникає агресивне протистояння, яке слугує інструментом реагування на внутрішню чи зовнішню напругу.

Тип конкретно-ситуативної поведінки індивіда значною мірою залежить від багатьох опосередкованих чинників. Наприклад, якщо негативною емоцією, що супроводжує фрустрацію, є страх, то найбільш імовірною реакцією стане уникнення ситуації. Водночас, якщо емоційний відгук інтерпретується як гнів, це може спричинити виникнення агресивних тенденцій [3, с. 133]. Можна зробити висновок, що індивідуально-психологічні особливості перебігу емоційних і когнітивних процесів у фрустрованої особистості мають значний вплив на її поведінку. Особливо це стосується студентів-першокурсників, які, через зміну свого попереднього соціального статусу, ще не визначилися зі своєю роллю у новому мікродовкіллі.

Процес деформації ідентичності в таких умовах має певні часові параметри, які варіюються залежно від конкретної особи. Крім того, у юнацькому віці кризовий період сприймається важко не лише через соціальну незахищеність, яка провокує агресивність та конфронтацію, але й тому, що слабшають, а іноді й зовсім розриваються соціальні зв'язки, навіть такі, що здавалися найстабільнішими, як між батьками та дітьми.

Очевидно, що напружені взаємовідносини між поколіннями існують завжди, значною мірою через суттєві відмінності у їхньому життєвому досвіді, який має іншу структуру та зміст. Такий період взаємного нерозуміння є типовим у відносинах між дітьми та батьками і є, за суттю, соціальною формою того, що Гамлет описав як «розпад зв'язку часу». Проте основний тягар цього розриву переважно припадає на молоде покоління. Це обумовлено браком у молоді відповідного життєвого досвіду та мінливістю психофізіологічних характеристик організму.

Саме тому для молодшої особи, що перебуває у кризовому стані, критично важливим стає збереження внутрішньої стабільності та незалежності, а також власної ідентичності. Однак це завдання потребує значних зусиль і, часто, є складним для самостійного вирішення юнаками та дівчатами. У таких умовах особливої ваги набуває підтримка та допомога з боку близьких людей, яка може

не лише пом'якшити наслідки кризи, а й сприяти успішному формуванню зрілої ідентичності.

Висновки до першого розділу

Теоретичний аналіз засвідчив, що ідентичність та самооцінка формують комплексну основу для розуміння особистісного розвитку. Ідентичність розглядається як складне динамічне явище, яке містить особистісний (індивідуальний) та соціальний (груповий) аспекти. Вона слугує внутрішньою інтеграцією досвіду, цінностей і ролей, забезпечуючи відчуття цілісності й безперервності власного «Я», а також уможливорює самовизначення в контексті соціуму. Водночас самооцінка постає як центральний показник регуляції поведінки й емоційного стану, що визначає рівень упевненості особистості у власних можливостях і здатність досягати поставлених цілей.

Теоретичні підходи підтверджують поступовий, фазовий характер становлення ідентичності: вона проходить крізь кризи й переломні моменти, які дають змогу людині визначитися зі своїми переконаннями, цінностями та життєвими планами. Особливої уваги заслуговує студентський вік, коли з'являється необхідність поєднання академічних вимог із процесом самовизначення, що часто призводить до кризи ідентичності. Цей феномен може посилюватися переходом до нової соціальної ролі, невизначеністю щодо майбутньої професії, а також зіткненням із проблемами адаптації.

Самооцінка водночас є важливим предиктором успішної соціально-психологічної адаптації та мотиватором особистісного зростання. Дослідницькі погляди свідчать, що самооцінка являє собою інтегративне утворення з когнітивним і емоційним компонентами. На когнітивному рівні особистість осмислює власні можливості й зіставляє їх із вимогами зовнішнього середовища, а на емоційному – оцінює рівень задоволеності собою. Адекватна, помірно висока самооцінка за таких умов сприяє формуванню впевненості у власній здатності досягати успіху, знижуючи ризик розвитку невпевненості та деструктивних проявів поведінки.

Особливу увагу слід приділяти соціокультурному контексту, адже процеси ідентифікації та становлення самооцінки відбуваються не ізольовано, а в контакті з суспільними очікуваннями, нормами й цінностями. Такі чинники, як міжкультурні взаємодії, зміни в політичній і соціальній сфері, розвиток інформаційних технологій, підсилюють динамічність і складність пошуку власної ідентичності, породжуючи дифузність чи нестабільність «Я»-образу. Водночас відкриваються можливості для розширення меж самопізнання, адже особистість може випробовувати себе в нових сферах, шукати нетипові джерела інформації та опори.

Теоретичні дослідження доводять важливий взаємозв'язок ідентичності, самооцінки та кризових явищ. Молодь, яка набуває у процесі розвитку реалістичних уявлень про власні ресурси й здатність обирати життєві цілі, ефективніше розв'язує проблеми та зменшує ризик фрустрації й соціальної дезадаптації. У протилежному випадку невирішеність ідентичності й занижена самооцінка можуть виявлятися у відчутті відчуження, загостренні внутрішніх конфліктів і недостатній готовності до професійного самовизначення.

У юнацькому віці ці процеси характеризуються підвищеною сприйнятливістю до зовнішніх оцінок, особливо в новому середовищі (зокрема в закладі вищої освіти), де формується новий соціальний статус. Саме тут особистість найчастіше потребує допомоги та підтримки з боку оточення, аби розвинути в собі навички саморегуляції та соціальної компетентності. Завдяки налагодженим контактам і позитивному референтному середовищу людина поступово переходить від кризових переживань до більш впевненого усвідомлення своїх здібностей і ролей.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ КРИЗИ ІДЕНТИЧНОСТІ У СТУДЕНТІВ З РІЗНОЮ САМООЦІНКОЮ

У цьому розділі подано методичні основи дослідження особливостей переживання кризи ідентичності у студентів з різною самооцінкою, а також обґрунтовано вибір методик для дослідження аспектів самооцінки, ідентичності та їхнього впливу на кризові переживання.

2.1. Огляд і обґрунтування обраних методик

Розуміння психологічних аспектів кризи ідентичності у студентів із різним рівнем самооцінки є важливим для комплексного підходу до вивчення розвитку особистості на етапі становлення зрілої ідентичності. Студентський період супроводжується інтенсивними процесами самовизначення, зміною соціальних ролей, а також розширенням автономії й відповідальності особистості, що обумовлює підвищену вразливість до питань самооцінки та ідентичності. Вивчення того, як саме самооцінка впливає на перебіг кризи ідентичності, дозволяє не лише зрозуміти специфіку особистісного становлення в цей період, але й сприяти профілактиці та подоланню можливих деструктивних наслідків кризи самоідентичності. У зв'язку з цим у дослідженні застосовувалися методики, здатні всебічно охопити основні компоненти самооцінки, ідентичності та їх прояви в контексті студентської молоді.

Самооцінка є ключовим аспектом самосвідомості, що формується в процесі індивідуального розвитку та соціалізації особистості. Вона відіграє визначальну роль у регуляції емоційної сфери, соціальної поведінки, а також у загальному самосприйнятті особистості. Рівень самооцінки зумовлює, наскільки впевнено людина оцінює свої можливості та наскільки критично ставиться до власних дій і характеристик.

У ситуації кризи ідентичності самооцінка може виступати як ресурсом адаптації, так і фактором ризику дезадаптації. Саме тому обрані методики

орієнтовані на виявлення специфічних особливостей самооцінки в контексті ідентичності студентів та їхніх переживань у період кризи. Метод опитування є одним із найпоширеніших у соціально-психологічних дослідженнях і використовується для з'ясування розуміння студентами певних завдань, ситуацій, а також для отримання інформації про їхні інтереси, погляди, почуття, мотивацію та особливості поведінки.

Опитування передбачає безпосередню (бесіда, інтерв'ю) або опосередковану (анкетування) соціально-психологічну взаємодію між дослідником та опитуваним. Бесіда дозволяє отримати інформацію на основі вербальної комунікації. На відміну від бесіди, анкетування не вимагає особистого контакту: використовуються опитувальні листи, що складаються з питань, впорядкованих за змістом та формою.

Метод анкетування дає можливість зібрати значний обсяг матеріалу та вивчити велику кількість респондентів, але має свої обмеження. Зокрема, дані можуть залежати від бажання респондентів бути щирими у відповідях, а також від їхньої здатності об'єктивно оцінювати ситуації, свої якості та якості інших. Для вивчення особливостей кризи ідентичності у студентів анкетування допоможе дослідити аспекти, пов'язані з їхнім уявленням про власне «Я», соціальні ролі, цінності та очікування.

Метод тестування застосовується для дослідження психологічних якостей студентів, наявності або відсутності певних здібностей (навчальних, комунікативних, організаційних) та інших характеристик, які впливають на їхню ідентичність. Головним інструментом цього методу є тест – це спеціально розроблені завдання та проблемні ситуації, оцінка яких допомагає визначити рівень розвитку конкретних психологічних якостей. Тести можуть бути вербальними, невербальними або змішаними. Їх ефективність залежить від правильності використання тестів і дотримання умов психологічного тестування: грамотно застосований тест дозволяє зібрати значну кількість цінних даних для якісного аналізу, що сприяє підвищенню продуктивності дослідження.

Метод групової оцінки особистості базується на феномені колективного уявлення про кожного учасника групи в процесі спільної діяльності та

комунікації. Він передбачає отримання характеристики студентів на основі взаємних оцінок, де можуть застосовуватися методи ранжування якостей, попарного порівняння тощо. Даний метод дає змогу отримати інформацію про ставлення до себе та інших учасників групи, що може бути корисним при аналізі соціальної ідентичності, рівня самоповаги та самооцінки студентів.

Метод експерименту має суттєві переваги, оскільки дозволяє досліднику створювати певні умови для вивчення досліджуваного явища замість того, щоб чекати на його природний прояв. Експеримент є організованою взаємодією між дослідником та студентом чи групою студентів у контрольованих умовах з метою виявлення закономірностей у їхній поведінці або реакціях.

Психологічний експеримент може бути природним (спостереження за поведінкою у звичних умовах, де створюються спеціальні ситуації, але вони не змінюють звичний хід подій) або лабораторним (здійснюється в штучних умовах із використанням спеціальних приладів та експериментальних матеріалів).

Для вивчення особливостей переживання кризи ідентичності у студентів, які мають різний рівень самооцінки, нами обрано наступні методики:

1. Методика визначення самооцінки (С. В. Ковальов). Оцінює рівень упевненості в собі, ставлення до критики та залежність від думки оточуючих. Висока самооцінка свідчить про впевненість і незалежність, а низька – про чутливість до зовнішньої оцінки.

2. Методика «Семантичний диференціал» (Ч. Осгуд). Визначає, як людина бачить себе через рівень самоповаги, внутрішньої сили та соціальної активності. Дає змогу зрозуміти, наскільки людина позитивно ставиться до себе й інших.

3. Методика «Хто я?» (М. Кун і Т. Макпартленд). Досліджує уявлення про власне «Я» через вербальний опис і малюнок, розкриваючи фізичну, соціальну та особистісну ідентичність. Показує ставлення до себе й усвідомленість свого образу.

Текст методик наведено в Додатку А.

2.2. Методика визначення рівня дослідження самооцінки

(за С. В. Ковальовим)

Ця методика допомагає визначити рівень самооцінки людини. Вона складається з 32 тверджень, до кожного з яких потрібно обрати одну з запропонованих відповідей. У відповідях респондент зазначає, наскільки часто він або вона відчуває чи переживає певні ситуації, використовуючи шкалу від 0 до 4 балів: 0 – «ніколи», 1 – «рідко», 2 – «іноді», 3 – «часто» і 4 – «дуже часто».

Інструкція для виконання методики: респондентам пропонується прочитати кожне із 32 тверджень і визначити ступінь згоди з ним, обравши відповідний варіант відповіді. Кожен варіант відповіді має числовий еквівалент, що визначає оцінку судження: «дуже часто» – 4 бали, «часто» – 3 бали, «іноді» – 2 бали, «рідко» – 1 бал, «ніколи» – 0 балів. Кількість набраних балів свідчить про рівень самооцінки, де вищий загальний бал вказує на нижчий рівень самооцінки, а нижчий бал – на високий рівень самооцінки.

Інтерпретація результатів:

Високий рівень самооцінки (0–43 бали) - набраний бал у цьому діапазоні означає, що людина має досить високий рівень упевненості в собі, не схильна сумніватися у своїх діях і спокійно сприймає критику. Така людина вірить у власні сили і зазвичай не прагне підлаштовуватися під очікування оточення.

Середній рівень самооцінки (44–86 балів) - якщо людина набрала балів у цьому діапазоні, це свідчить про помірну впевненість у собі. Така особа час від часу може відчувати непевненість, інколи звертаючи увагу на думку інших. Утім, вона здебільшого зберігає позитивне уявлення про себе, хоч іноді й може сумніватися у своїх можливостях без достатніх на те підстав.

Низький рівень самооцінки (87–128 балів) - бал у цьому діапазоні свідчить про низький рівень самооцінки. Людина часто може болісно реагувати на зауваження, більше залежати від думки оточуючих і відчувати сильний дискомфорт у соціальних ситуаціях. Через це респондент із таким рівнем самооцінки може схилитися до обмеження своєї активності або уникання ситуацій, де може відчути себе незатишно.

Загалом цей тест дає розуміння того, наскільки людина впевнена у своїх можливостях і як сприймає себе у стосунках із оточуючими.

2.3. Методика «Семантичний диференціал» (Ч. Осгуд)

Методика була створена з метою забезпечити зручний і точний інструмент для вивчення особистісних рис, рівня самосвідомості й міжособистісних взаємин, який можна ефективно використовувати в психологічній та соціально-психологічній практиці, зокрема в психодіагностичній та клінічній роботі. Цей тест, відомий як методика особистісного диференціала (ОД), заснований на принципах семантичного диференціала Ч. Осгуда. Його було розроблено на основі вибірки слів, які характеризують особистісні риси, що відповідають базовим культурним уявленням про особистість, сформованим у результаті соціального й мовного досвіду кожної людини.

Для створення методики з тлумачного словника було відібрано 120 слів, які описують риси характеру. Далі з цієї початкової вибірки відібрали слова, що найбільш чітко відповідають трьом основним факторам семантичного диференціала – **оцінка; сила; активність**.

Початковий список характеристик випадково розбили на шість груп по 20 слів у кожній, після чого використали три різні методи для їхньої класифікації всередині кожного списку.

Випробувані оцінювали ймовірність, що особа з рисою А також має рису В, виставляючи оцінки за 100-бальною шкалою. В результаті середнього значення індивідуальних оцінок отримали узагальнені показники уявлень про зв'язок між рисами особистості, що відображають так звану імпліцитну структуру особистості, спільну для всієї вибірки.

Оцінювалися кореляції між самооцінками за характеристиками особистості. Кожен випробуваний заповнював шість анкет із 20 рисами в кожній, оцінюючи їх присутність у себе за 5-бальною шкалою.

Кожна з 120 особистісних характеристик оцінювалася за трьома 7-бальними шкалами, що відповідають основним факторам диференціала, а середнє значення підсумкових оцінок узагальнювалося.

У фінальну версію методики увійшли 21 особистісна риса. У кількох випадках оригінальний список було доповнено необхідними антонімічними парами. Піддослідні оцінювали себе за обраними рисами, використовуючи підготовлену шкалу.

Процес обробки результатів: результати обробляються за допомогою ключа або бланка тесту, який дозволяє розрахувати три показники: Оцінка (О), Сила (С) і Активність (А). Максимальні значення для кожного чинника можуть варіюватися від +21 до -21. За нашою інтерпретацією, рівні цих показників класифікуються так:

- **високий рівень** - 17–21 бал;
- **середній рівень** - 8–16 балів;
- **низький рівень** - 7 балів і менше.

Тлумачення факторів ОД.

Фактор Оцінки (О). При дослідженні самооцінки високі значення цього показника свідчать про високий рівень самоповаги. Людина з такими показниками зазвичай сприймає себе як носія позитивних характеристик і задоволена собою. Низькі значення свідчать про самокритику, незадоволеність собою, що може вказувати на низьку самооцінку і навіть на можливі невротичні проблеми. У контексті оцінок інших факторів О розкриває рівень симпатії або антипатії: позитивні (+) значення говорять про перевагу, що надається об'єкту оцінки, а негативні (-) свідчать про його неприйняття.

Фактор Сили (С). У самооцінці цей показник відображає розвиток вольових якостей особистості. Високі значення вказують на самовпевненість, незалежність і здатність долати труднощі самотужки. Низькі ж значення можуть свідчити про недостатній самоконтроль, залежність від зовнішніх обставин і навіть тривожність. У взаємних оцінках фактор С відображає домінантність або підпорядкованість особистості.

Фактор Активності (А). У самооцінках позитивні (+) значення цього показника говорять про товариськість, енергійність і навіть імпульсивність особистості, тоді як негативні (-) свідчать про інтровертованість, певну пасивність і стриманість у вираженні емоцій. У взаємних оцінках цей показник відображає сприйняття активності або пасивності в інших.

У методиці ОД відображається те, як людина сприймає себе й інших, що, хоча й не завжди відповідає реальності, має важливе психологічне значення. ОД можна використовувати для дослідження суб'єктивних аспектів ставлення випробуваного до себе чи до інших людей. У цьому плані методика є близькою до особистісних опитувальників і соціометричних шкал. Від особистісних опитувальників вона відрізняється простотою, прямою та орієнтацією на самосвідомість. Наприклад, рівень самоповаги, домінантності-тривожності, екстраверсії-інтроверсії, який можна визначити за допомогою ОД, є важливим у клінічній діагностиці, оцінці динаміки психологічного стану під час реабілітації, контролю ефективності психотерапії тощо. Компактність методики дозволяє її застосовувати як окремо, так і в комплексі з іншими методами діагностики.

У порівнянні з соціометричними методами ОД відрізняється багатовимірністю й узагальненістю характеристик взаємин. Метод підходить для використання в груповій та сімейній психотерапії. В груповій психотерапії ОД може оцінити рівень прийняття членами групи один одного, зближення реальних та очікуваних оцінок, зниження залежності від терапевта тощо. У сімейній терапії ОД дозволяє порівнювати різні точки зору на кожного з членів сім'ї та надає змогу аналізувати емоційну привабливість, рольову поведінку і рівень активності, що допомагає краще розуміти причини конфліктів.

2.4. Методика «Хто я?» М. Куна і Т. Макпартленда

Ця методика допомагає розкрити особистісну, соціальну та тілесну ідентичність студентів під час їхньої кризи самоідентичності. Завдання методики полягає у виявленні змістових характеристик ідентичності студентів, зокрема

соціальної, особистісної та фізичної складових, що формують їхнє уявлення про себе – так звану «Я-концепцію» у період кризи самоідентичності.

Дослідження передбачає два напрямки аналізу відповідей студентів: свідому (вербальну) та неусвідомлену (невербальну) самопрезентацію через малюнки.

Інтерпретація свідомої (вербальної) частини методики включає кілька етапів.

На першому етапі проводиться визначення самооцінки ідентичності (адекватна, завищена, занижена, нестійка або невизначена) та сприйняття студентом свого «Я» у трьох часових вимірах: минулому, теперішньому та майбутньому. Оцінюються також головні аспекти ідентичності: індивідуальні характеристики та соціальні ролі, рівень рефлексії та диференційованості, а також валентність ідентичності (негативна, нейтральна, позитивна, завищена).

Другий етап включає аналіз трьох основних аспектів ідентичності, що проявляються у самоописах студентів: «Фізичне Я» (тілесне), «Соціальне Я» та «Особистісне Я».

Третій етап передбачає психолінгвістичний аналіз використаних частин мови (іменників, прикметників та дієслів) для відображення емоційного тону та домінантних аспектів самоопису.

Інтерпретація неусвідомленої (невербальної) частини методики з інструкцією «Намалюй свій образ Я» складається з:

- аналізу якості малюнків (метафоричного, реалістичного або кризового зображення), що дозволяє виявити рівень цілісності ідентичності. Метафоричні малюнки свідчать про асоціацію із символами, які студент вважає пов'язаними зі своєю особистістю, тоді як реалістичні малюнки показують наявність чи відсутність почуття цілісності.

- аналізу психологічних аспектів малюнка, таких як позитивне чи негативне відображення «Я», вагання студента між позитивним та негативним сприйняттям свого «Я» та визначення невизначеного «Я» (латентного). Цей аналіз показує, наскільки впевнено студент усвідомлює себе та чи відчуває внутрішню суперечливість у самоідентичності.

Тож, методика «Хто Я?» дозволить виявити провідні компоненти ідентичності студентів під час кризи самоідентичності. Дослідження різних аспектів допоможе зрозуміти, як студент оцінює власне «Я» та як елементи його ідентичності співвідносяться з емоційними переживаннями і внутрішніми конфліктами в період особистісного розвитку та адаптації.

Висновки до другого розділу

Оскільки студентський період характеризується інтенсивним самовизначенням, зміною соціальних ролей та розширенням автономії й відповідальності, питання самооцінки та ідентичності набувають особливої актуальності. Розуміння того, як самооцінка впливає на перебіг кризи ідентичності, дасть змогу не лише з'ясувати особливості особистісного становлення в цей період, але й сприятиме профілактиці та подоланню можливих деструктивних наслідків кризи самоідентичності.

Для реалізації поставлених завдань нами обрано методики, які забезпечують повноцінне охоплення ключових компонентів самооцінки та ідентичності. У процесі підготовки дослідження передбачається застосування методик, орієнтованих на виявлення як свідомих, так і неусвідомлених аспектів ідентичності, що дозволить провести комплексний аналіз ідентифікаційних процесів, властивих студентській молоді.

Зокрема, методика визначення рівня самооцінки за С.В. Ковальовим дасть можливість оцінити загальний рівень самооцінки студентів, ступінь їх впевненості у собі, критичності до власних дій та залежності від думки оточуючих. Результати дозволять глибше зрозуміти наявні внутрішні конфлікти та відчуття незахищеності, які можуть супроводжувати кризу ідентичності.

Методика «Семантичний диференціал» Ч. Осгуда планується як інструмент для оцінки особистісних рис та соціальних характеристик ідентичності. Вона дозволить виявити суб'єктивне сприйняття власного «Я» та схильність до домінування чи підпорядкування, що може бути важливим у контексті соціальної адаптації та самоприйняття студентів під час кризи.

Методика «Хто я?» М. Куна і Т. Макпартленда запланована для дослідження вербальних і невербальних проявів ідентичності студентів. Очікується, що цей інструмент сприятиме розкриттю їхніх ціннісних орієнтацій, соціальних ролей та рівнів рефлексії, що дозволить краще зрозуміти рівень інтеграції елементів самооцінки та усвідомлення власної унікальності в соціальному контексті.

Таким чином, планується, що обрані методики забезпечать всебічне охоплення теми дослідження, дозволивши дослідити кризу ідентичності на різних рівнях: від свідомого ставлення студентів до себе до неусвідомлених установок. Це дасть можливість отримати цінні дані для подальшої профілактики деструктивних наслідків кризи ідентичності, таких як емоційний дискомфорт, зниження соціальної активності та психологічна вразливість.

РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ КРИЗИ ІДЕНТИЧНОСТІ СТУДЕНТАМИ ІЗ РІЗНОЮ САМООЦІНКОЮ

У третьому розділі нами окреслено етапи дослідження та здійснено аналіз результатів емпіричного вивчення психологічних особливостей переживання кризи ідентичності студентами з різним рівнем самооцінки.

3.1. Організація емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження психологічних особливостей самоідентичності студентів мало на меті вивчення зв'язку між рівнем самооцінки, часовою перспективою та емоційною стійкістю молодих людей. Юнацький вік, що припадає на період студентства, є важливим етапом у формуванні особистісної ідентичності, коли особа активно шукає своє місце в суспільстві, визначає життєві орієнтири та формує систему цінностей. Це дослідження допоможе зрозуміти особливості ідентичності студентів та їхню здатність долати кризові моменти розвитку, що впливає на академічну діяльність, професійний вибір та міжособистісні стосунки.

Об'єктом дослідження виступають психологічні характеристики кризи ідентичності у юнацькому віці.

Предмет дослідження – особливості взаємозв'язку самооцінки юнаків з переживанням кризи ідентичності.

Мета дослідження полягає у вивченні особливостей переживання кризи ідентичності в юнацькому віці в залежності від різного рівня самооцінки. Відповідно до мети нами було визначено наступні **завдання дослідження**:

- 1) визначити особливості самооцінки осіб юнацького віку;
- 2) охарактеризувати специфіку суб'єктивного сприйняття власного «Я» студентами;
- 3) дослідити усвідомленість образу власного «Я» та розкрити фізичну, соціальну та особистісну ідентичність юнаків.
- 4) проаналізувати вираженість та глибину кризи ідентичності у юнаків з різним рівнем самооцінки.

У процесі емпіричного дослідження були виконані такі етапи:

1. На початковому етапі було проведено підготовчу роботу, яка охоплювала аналіз наукової літератури за темою, формулювання гіпотези, визначення мети, об'єкта, предмета та основних завдань дослідження. Також було сформовано вибірку, що складалася з 60 студентів (25 хлопців та 35 дівчат, віком 18-20 років), які навчаються за спеціальністю 053 Психологія у Національному університеті «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка».

Гіпотезою дослідження є припущення про те, що рівень самооцінки студентів суттєво впливає на процес переживання кризи. Так, студенти з адекватною самооцінкою мають вищу емоційну стійкість, конструктивніше сприймають свої сильні та слабкі сторони і легше адаптуються до соціальних викликів та самовизначення. Водночас, студенти з низькою або завищеною самооцінкою частіше відчувають емоційну нестабільність, підвищену чутливість до зовнішніх оцінок, що ускладнює процес самоприйняття і призводить до загостреного переживання кризи ідентичності. Цілком можливо, що самооцінка дівчат та хлопців юнацького віку має певні відмінності, які можуть слугувати предикторами особливостей переживання кризових станів.

2. Етап безпосереднього дослідження, який полягав у реалізації емпіричного дослідження, обробці та аналізі отриманих результатів для виявлення загальних тенденцій у самооцінці та «Я-концепції» студентів, які переживають кризу ідентичності.

3. На етапі аналізу результатів дослідження було проведено оцінку зібраних даних, сформульовано висновки та розроблено рекомендації. Дослідження здійснювалося у жовтні-листопаді 2024 року, первинні результати подано в додатку Б.

Опишемо результати дослідження більш детально нижче.

3.2. Характеристика особливостей самооцінки досліджуваних

Самооцінка в період юності є фундаментальною складовою розвитку особистості, адже саме в цьому віці активно формується самосвідомість і власне бачення світу. У цей період особливого значення набувають рефлексія та

самоаналіз, які допомагають молоді глибше розуміти власні емоції та внутрішній світ. Самооцінка формується через постійне порівняння ідеального образу «Я» з реальним, проте у цьому віці ідеальне «Я» ще нестабільне, а реальне часто не повністю оцінене. Це породжує внутрішній конфлікт, який може викликати почуття невпевненості, зовнішню агресивність або відчуття власної неповноцінності.

Самооцінка стає вирішальною під час кризи ідентичності, визначаючи готовність молодої людини прийняти себе та досягти гармонії між власними очікуваннями й реальністю. Розрив між ідеальним і реальним «Я» може загострити кризу, особливо коли ідеал здається недосяжним. Адекватна самооцінка допомагає студентам конструктивно оцінювати свої сильні та слабкі сторони, сприяє самоприйняттю та дозволяє збалансувати прагнення й можливості, долаючи внутрішні сумніви.

Низька самооцінка, навпаки, підсилює невпевненість і залежність від думок оточення, ускладнюючи побудову стійкої ідентичності. Висока самооцінка забезпечує внутрішню опору, допомагаючи молоді уникати надмірної залежності від зовнішніх оцінок і зберігати зв'язок із власними істинними прагненнями, що є важливим для побудови зрілої та стабільної самосвідомості.

Враховуючи, що, за нашою гіпотезою, самооцінка є важливим чинником, який впливає на переживання кризи ідентичності, ми почали своє дослідження з оцінки особливостей самооцінки серед студентської молоді. За результатами проведеного дослідження було виділено кілька груп респондентів за рівнем їхньої самооцінки (табл. 3.2.1).

Таблиця 3.2.1

Особливості самооцінки досліджуваних (n=60)

Рівень самооцінки					
Низький		Середній		Високий	
n	%	n	%	n	%
13	22	32	53	15	25

Отримані результати співвідношення зобразимо графічно на рис. 3.2.1.



Аналізуючи дані таблиці та діаграми, можемо говорити про те, що 22% студентів мають низький рівень самооцінки, що проявляється в орієнтації на самозахист та уникнення ситуацій, здатних призвести до невдач. Такі молоді люди, як правило, відчують невпевненість у власних силах, схильні розглядати свої успіхи як випадкові чи тимчасові, що ускладнює формування стійкої позитивної думки про себе.

Залежність від зовнішньої оцінки також є типовою рисою осіб із низькою самооцінкою, що підвищує їхню емоційну вразливість до критики й часто призводить до емоційної нестабільності. Вони сприймають навіть нейтральні коментарі як осуд, через що почуваються невпевнено в соціальних ситуаціях і часто уникають колективної діяльності. Це може обмежувати їхній особистісний розвиток і заважає проявляти ініціативу через страх помилитися або розчарувати оточення.

Самокритика та фокусування на недоліках у таких юнаків часто призводять до викривленого самоідентифікування, що виявляється в неповному або негативному сприйнятті власної особистості. Вони починають асоціювати себе лише з помилками та слабкими сторонами, втрачаючи з поля зору власні досягнення та позитивні риси. Це викривлене сприйняття себе часто знижує їхню

здатність до самоприйняття, формує надмірні вимоги до себе й породжує почуття неповноцінності, що посилює внутрішні конфлікти.

У половини (53%) студентів самооцінка перебуває на середньому, адекватному рівні. Такий результат може свідчити про збалансоване сприйняття себе, яке включає як об'єктивне визнання своїх сильних сторін, так і прийняття власних недоліків. В основі цього лежить впевненість, що ґрунтується на досягненнях, знаннях та досвіді. Це дає юнакам можливість амбітно ставитися до своїх цілей, але водночас зберігати реалістичне ставлення до помилок і можливих невдач.

Особи з середнім рівнем самооцінки зазвичай проявляють рішучість і послідовність у своїх діях, вони не схильні до надмірної тривожності при невдачах, а радше сприймають їх як досвід для вдосконалення. Така впевненість дозволяє їм відкрито приймати зворотний зв'язок і конструктивно сприймати критику, що сприяє їхньому особистісному зростанню. Завдяки цьому молодь спокійно оцінює результати своїх дій, не зосереджуючись на помилках, а звертаючи увагу на можливості для подальшого розвитку.

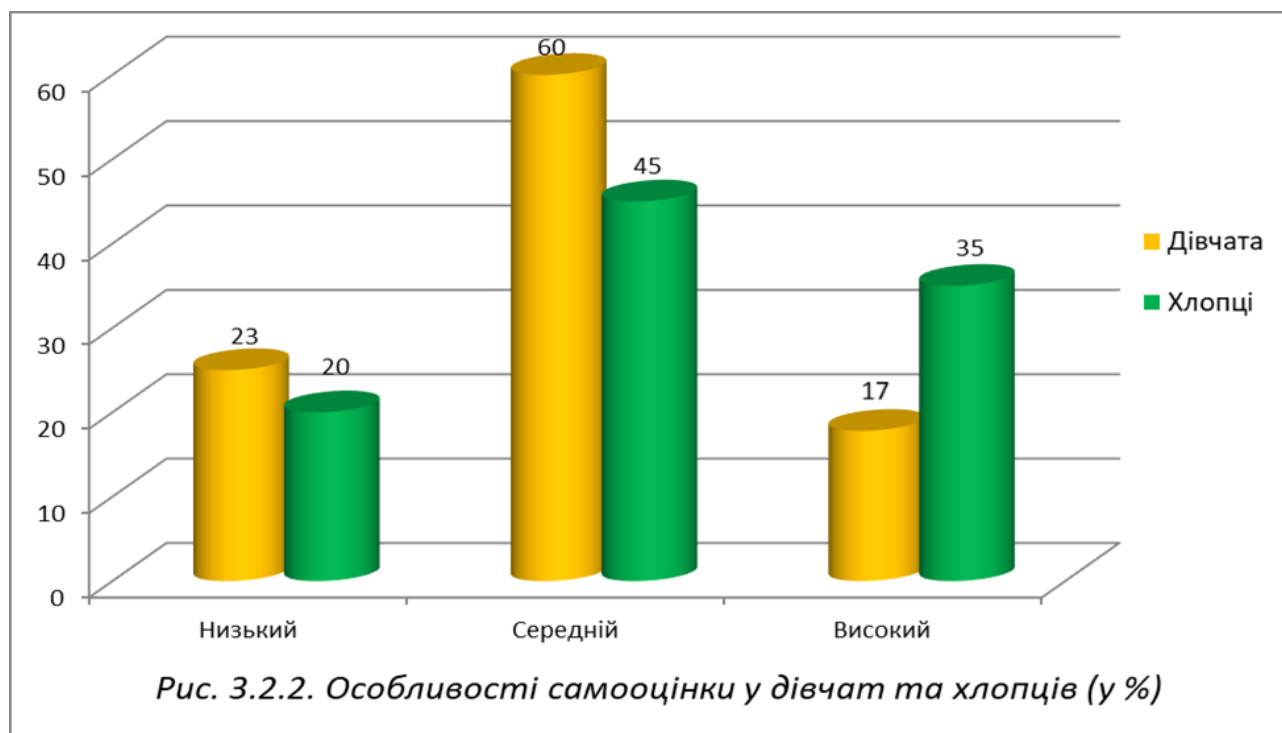
Крім того, у 25% студентів було виявлено високий рівень самооцінки. Можемо припустити, що такі юнаки схильні до встановлення для себе надто високих цілей, часто не враховуючи свої реальні можливості. Цілком можливо, у них присутня тенденція до завищення власного рівня домагань, що призводить до завищеної оцінки своїх здібностей та викликає самовпевненість. Водночас їхня надмірно оптимістична самооцінка приховує внутрішню невпевненість, яка може призвести до підвищеної емоційної вразливості та нестабільності у стресових ситуаціях. Водночас надмірна впевненість може призводити до нестабільної ідентичності: студенти схильні перебільшувати власні досягнення та ігнорувати слабкості, що спричиняє внутрішні протиріччя. Коли їхній ідеальний образ не збігається з реальними можливостями, це породжує емоційне напруження, що може робити їх вразливими до критики та розчарувань.

У таблиці 3.2.2. представлено результати розподілу рівнів вираження самооцінки за статтю.

Особливості вираження самооцінки у юнаків різної статі ($n=60$)

№	Рівні прояву	Дівчата		Хлопці	
		n	%	n	%
1.	Низький	8	23	5	20
2.	Середній	21	60	11	45
3.	Високий	6	17	9	35
Усього		35	100	25	100

Для візуалізації представимо дані таблиці у вигляді гістограми (рис. 3.2.2).



Проведений аналіз діаграми показує, що низький рівень самооцінки у дівчат (23%) дещо перевищує відповідний показник у хлопців (20%), що вказує на дещо вищу схильність дівчат до заниженої самооцінки. Це може бути пов'язано з їхньою підвищеною чутливістю до зовнішніх оцінок та критики, що часто проявляється через самокритичність і залежність від соціального схвалення.

Середній рівень самооцінки є найпоширенішим серед обох груп, проте у дівчат він виявляється значно частіше (60%), ніж у хлопців (45%). Це свідчить про те, що дівчата в цілому більш схильні до підтримання збалансованої самооцінки, що забезпечує їм стабільність і дозволяє об'єктивно оцінювати свої

сильні й слабкі сторони. Такий рівень самооцінки сприяє конструктивному сприйняттю помилок і впевненості в собі без надмірної самовпевненості.

Натомість високий рівень самооцінки частіше спостерігається у хлопців (35%) порівняно з дівчатами (17%). Це вказує на те, що хлопці більш схильні до завищеної самооцінки, що може бути як позитивним фактором, який забезпечує впевненість у собі, так і ризиком, особливо якщо ця самовпевненість не відповідає реальним можливостям. Така самооцінка може призводити до викривленого сприйняття власних здібностей і потенційних можливостей, а також до емоційної вразливості у випадку критики або невдач.

Отже, підводячи підсумок, можемо говорити про наявність певних відмінностей у рівнях самооцінки між дівчатами та хлопцями. Дівчата загалом більш схильні до підтримання збалансованої, середньої самооцінки, що забезпечує їм стабільність і дозволяє конструктивно реагувати на власні помилки й критику. Хлопці, своєю чергою, частіше демонструють високий рівень самооцінки, що свідчить про їхню більшу впевненість у собі, хоча інколи це може переростати в надмірну самовпевненість і емоційну вразливість при невдачах.

3.3. Аналіз особистісних властивостей респондентів

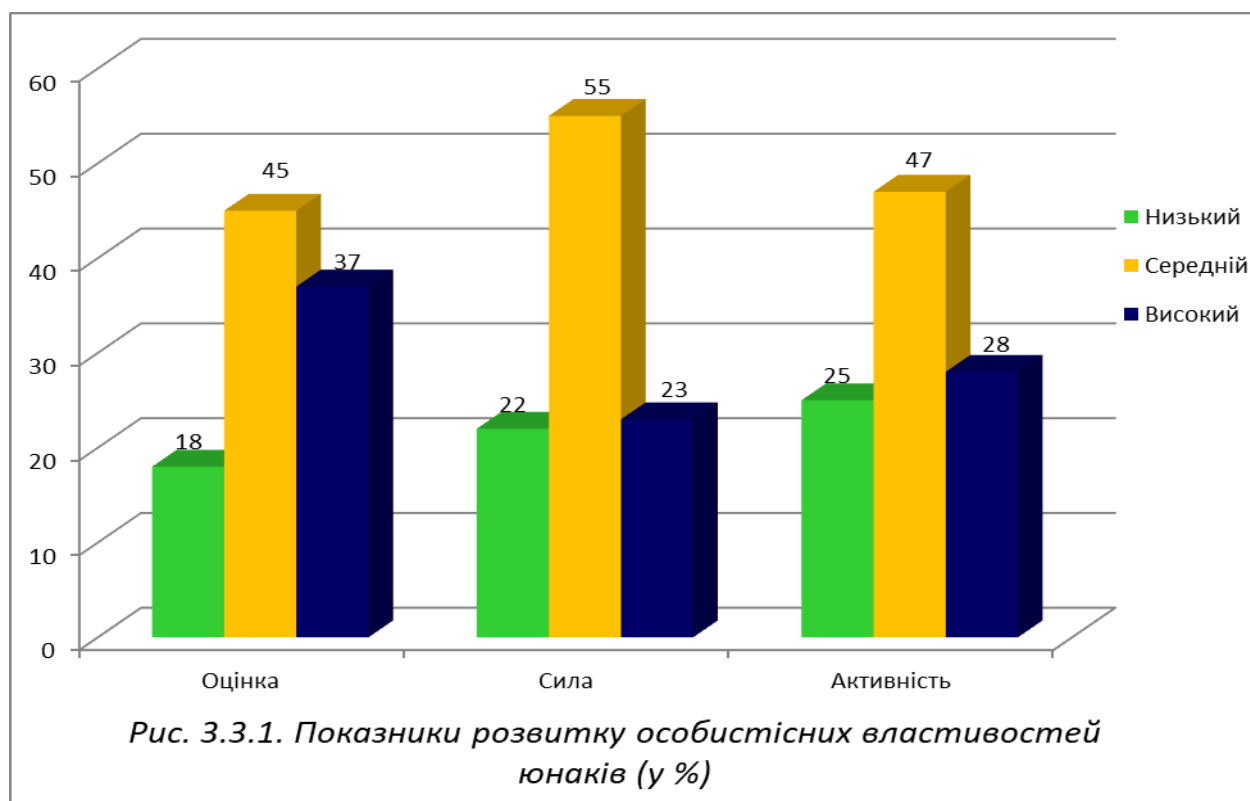
Для аналізу особистісних характеристик осіб юнацького віку у нашому дослідженні була використана методика «Семантичний диференціал» (за Ч. Осгудом), яка дозволяє глибше зрозуміти емоційні та поведінкові особливості учасників за трьома факторами: «Оцінка», «Сила» та «Активність». Узагальнені результати представлені у таблиці 3.5.1.

Таблиця 3.3.1.

Характеристика особистісних властивостей осіб юнацького віку ($n=60$)

Фактори	Рівні вираження ознаки					
	Низький		Середній		Високий	
	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%
Оцінка	11	18	27	45	22	37
Сила	13	22	33	55	14	23
Активність	15	25	28	47	17	28

Для зручності аналізу подамо дані таблиці у вигляді діаграми (рис. 3.3.1.).



Аналізуючи дані за фактором «Оцінка», який відображає рівень самоповаги та самооцінки, можемо зазначити, що найбільше юнаків має середній рівень за цим показником (45%), тоді як високий рівень відзначено у 37%, а низький – у 18%. Особи з середнім рівнем самоповаги, як правило, схильні до критичного сприйняття себе: вони часто виявляють певну незадоволеність власними діями та досягненнями, а також демонструють обмежене самоприйняття. Це може говорити про помірний рівень самокритики та середню задоволеність собою, а також вказує на прагнення до вдосконалення, хоча й без надмірних домагань.

Високий рівень показника «Оцінка» спостерігається у 37% респондентів, що дозволяє припустити позитивне ставлення до себе, прийняття власних якостей та високий рівень самозадоволення. Такі учасники здебільшого задоволені собою і рідко відчують потребу в надмірній самокритиці, що сприяє їхній емоційній стабільності та впевненості в собі.

Низький рівень за цим фактором, який продемонстрували 18% опитаних, може вказувати на певні особистісні труднощі. Така молодь може часто мають

знижену самооцінку, відчуття меншовартості та можуть відчувати дискомфорт у міжособистісній взаємодії чи будь-якого виду діяльності.

Зазначимо, що за фактором «Сила», який характеризує вольові якості та здатність до самоконтролю, у більшості опитаних (55%) виявлено середній рівень. Припускаємо, що такі юнаки часто мають певні труднощі у досягненні послідовності в своїх діях та іноді відчувають нестачу самоконтролю. Їм може бути непросто відстоювати власні рішення в умовах зовнішнього тиску, через що вони частково залежать від думки оточення чи обставин.

Високий рівень за цим показником, який мають 23% респондентів, вказує на впевненість, незалежність у прийнятті рішень і здатність до самостійного подолання труднощів. Такі студенти демонструють рішучість і менше піддаються зовнішньому впливу, що свідчить про добре розвинені вольові якості та високий рівень самоконтролю.

Низький рівень «Сили», виявлений у 22% опитаних, характеризується підвищеною тривожністю та невпевненістю. Ці особи зазвичай залежать від зовнішніх обставин і оцінок, а також відчувають труднощі з прийняттям рішень самостійно. Такий рівень вольових якостей може ускладнювати їм подолання стресових ситуацій та спричиняти сильну залежність від інших.

Щодо фактора «Активність», можна зазначити, що найбільш поширеним є середній рівень активності, який мають 47% респондентів. Це свідчить про збалансованість між інтроверсією та екстраверсією серед цих осіб: вони можуть як виявляти відкритість до спілкування, так і прагнути усамітнення залежно від ситуації. Такий рівень дозволяє їм гнучко адаптуватися до різних соціальних умов.

Низькі показники активності, що спостерігаються у 25% респондентів, вказують на наявність інтровертованих рис. Ці особи здебільшого схильні до пасивності та помірного емоційного реагування на події, надають перевагу спокою та уникненню надмірних соціальних контактів.

Високий рівень активності, який мають 28% респондентів, вказує на виражену екстраверсію, що характеризується товариськістю, відкритістю до нових знайомств та імпульсивністю у поведінці. Такі юнаки зазвичай прагнуть

активної участі в соціальних взаємодіях і демонструють схильність до постійного спілкування та соціальної активності.

У таблиці 3.3.2. представлено результати діагностики особистісних властивостей осіб юнацького віку різної статі.

Таблиця 3.3.2.

Характеристика особистісних властивостей юнаків різної статі (n=60)

Фактори	Стать	Рівні вираження					
		Низький		Середній		Високий	
		<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%
Оцінка	дівчата	8	23	19	54	8	23
	хлопці	3	12	8	32	14	56
Сила	дівчата	10	29	19	54	6	17
	хлопці	3	12	14	56	8	32
Активність	дівчата	7	20	17	49	11	31
	хлопці	8	32	11	44	6	24

Для зручності інтерпретації отриманих результатів зобразимо дані графічно.

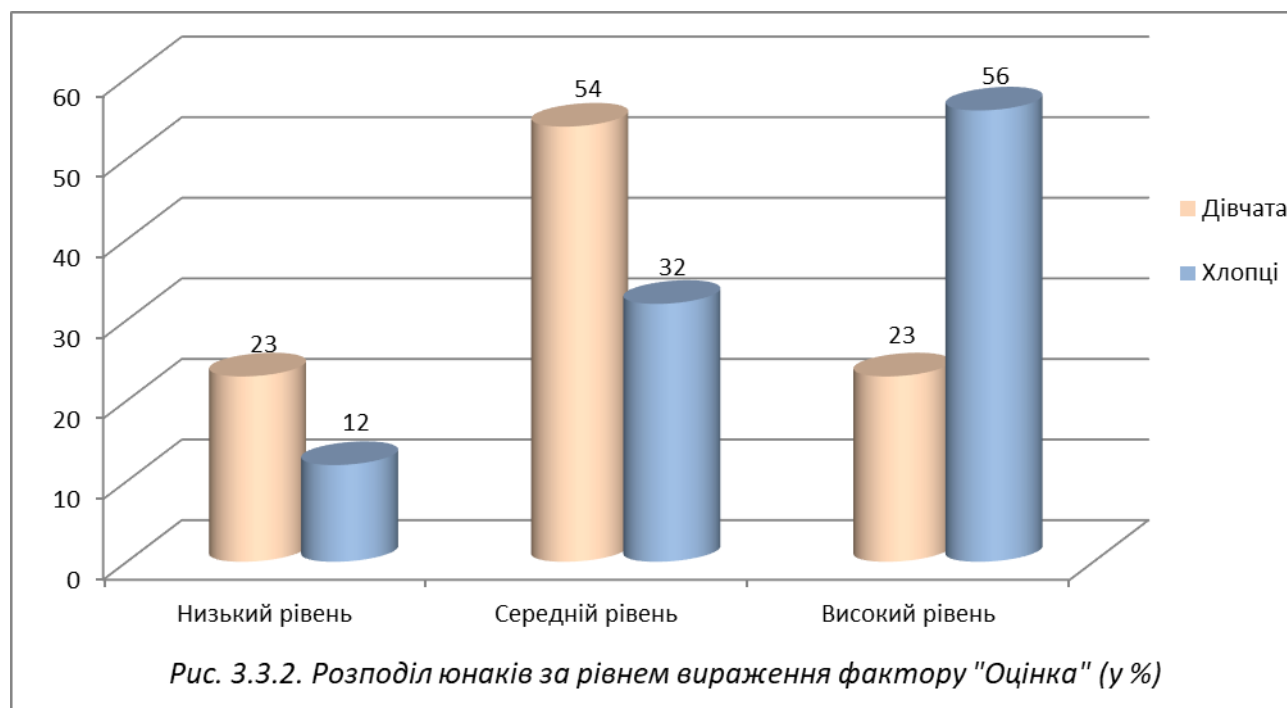


Рис. 3.3.2. Розподіл юнаків за рівнем вираження фактору "Оцінка" (у %)

Низький рівень за фактором «Оцінка» (рис. 3.3.2), який вказує на занижену самооцінку та самокритичність, спостерігається у 23% дівчат, що перевищує показник серед хлопців (12%). Це може свідчити про те, що дівчата загалом

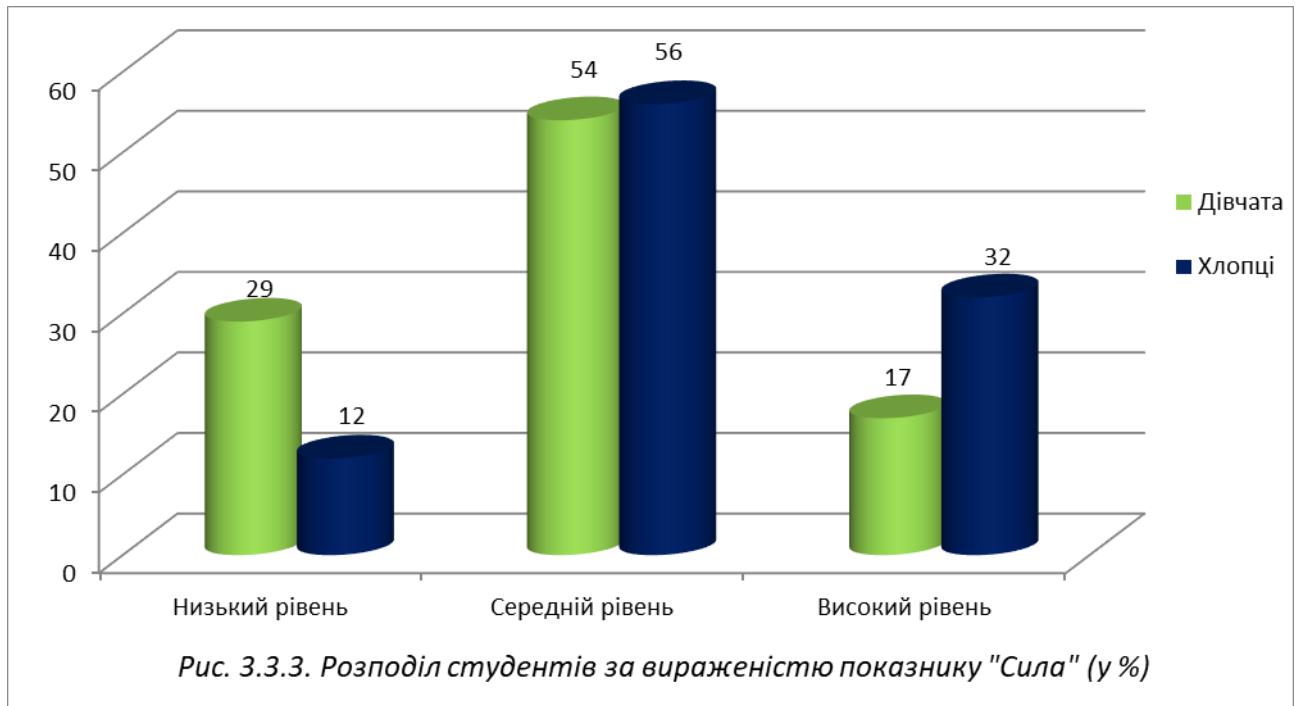
частіше мають критичне ставлення до себе, відчувають незадоволеність власними досягненнями і меншою мірою готові приймати свої позитивні сторони. Переважання низького рівня серед дівчат може бути пов'язане з підвищеною чутливістю до соціальної оцінки та схильністю до самокритики.

Середній рівень самооцінки є найбільш поширеним у обох групах, проте у дівчат він зустрічається частіше (54%) порівняно з хлопцями (32%). Таке вираження вказує на помірне сприйняття своїх позитивних та негативних рис, що свідчить про збалансовану самооцінку. Припускаємо, що такі опитувані зазвичай об'єктивно оцінюють себе, не надто схильні до самокритики, але й не мають надмірної самовпевненості. Ця помірність забезпечує стабільність емоційного стану та дозволяє їм адаптивно реагувати на різні ситуації.

Високий рівень самооцінки, який вказує на позитивне ставлення до себе та впевненість у власних силах, частіше зустрічається у хлопців (56%) порівняно з дівчатами (23%). Це може вказувати на більшу впевненість хлопців у своїх можливостях, а також на меншу схильність до самокритики. Однак така висока самооцінка може мати двоякий ефект: з одного боку, вона сприяє їхній впевненості та незалежності у прийнятті рішень, з іншого — може призводити до надмірної самовпевненості та ігнорування критичних зауважень.

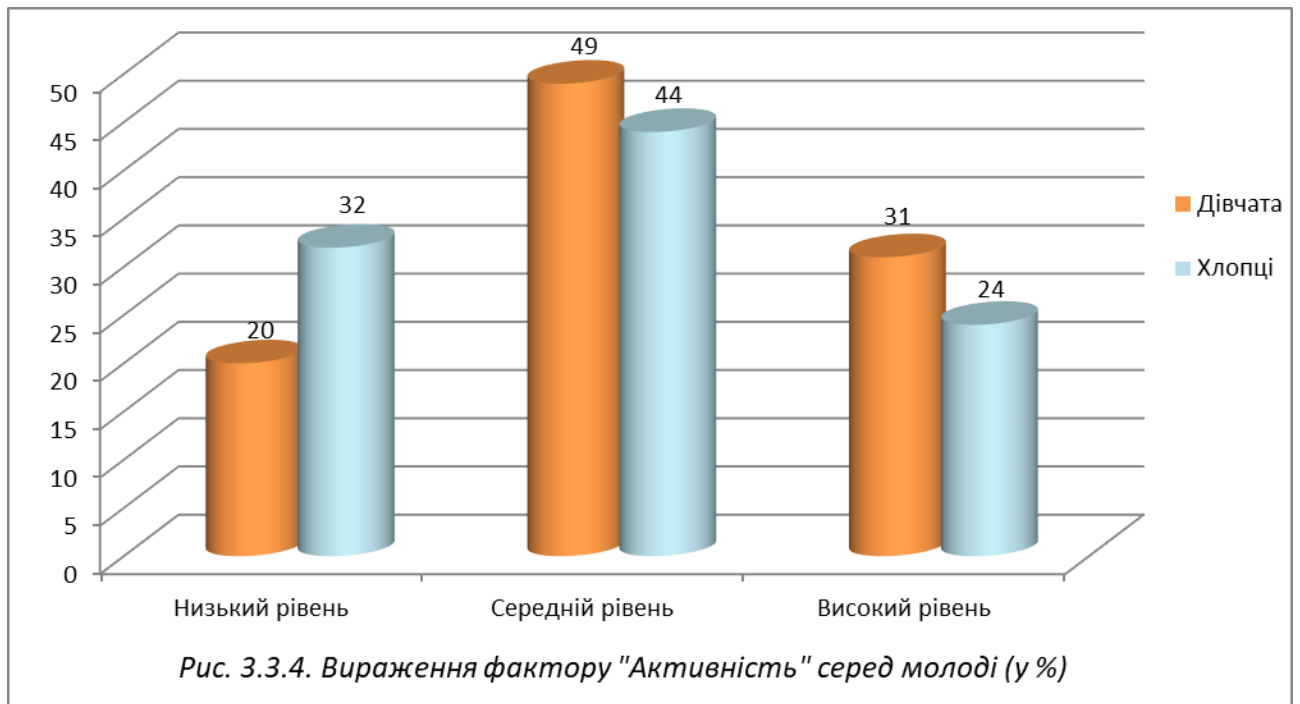
Аналізуючи фактор «Сила» (рис. 3.3.3), який характеризує рівень розвитку вольових якостей та здатність до самоконтролю, можна відзначити, що найбільш поширеним рівнем є середній, який мають 54% дівчат і 56% хлопців. Це може свідчити про збалансованість у самоконтролі та прийнятті рішень у таких осіб. Припускаємо, що вони здебільшого здатні діяти самостійно та рішуче, хоча інколи піддаються впливу з боку оточення, особливо у стресових ситуаціях.

Низький рівень показника «Сила» спостерігається у 29% дівчат і 12% хлопців, що вказує на дещо більшу схильність дівчат до залежності від зовнішніх обставин і меншу стійкість у відстоюванні власних рішень. Учасники з низьким рівнем за цим фактором можуть відчувати труднощі у контролі емоцій та частіше піддаються зовнішньому впливу, що може впливати на їхню впевненість у собі.



Високий рівень волевих якостей, який мають 32% хлопців і 17% дівчат, вказує на незалежність та стійкість у подоланні труднощів. Такі респонденти, як правило, не схильні до зовнішнього впливу і здатні самостійно приймати рішення, що забезпечує їм більшу впевненість у складних ситуаціях.

За фактором «Активність» (рис. 3.3.4), можна відзначити, що найбільш поширеним є середній рівень, який спостерігається у 49% дівчат та 44% хлопців.



З цього ми можемо висловити припущення, що більшості досліджуваних притаманна збалансованість між екстравертованими та інтровертованими

рисами, тобто, вони можуть виявляти товариськість і відкритість у сприятливих ситуаціях, але також мають потребу в усамітненні й обережності в соціальних контактах. Середній рівень активності забезпечує гнучкість у поведінці та дозволяє юнакам адаптуватися до різних умов.

Високий рівень активності, що характеризує виражену екстраверсію, зустрічається у 31% дівчат та 24% хлопців. Ці респонденти, як правило, відзначаються товариськістю, імпульсивністю та соціальною активністю. Вони легко встановлюють контакти та прагнуть до взаємодії з іншими, що може вказувати на їхню готовність брати участь у різноманітних соціальних заходах та проявляти ініціативу в спілкуванні.

Низький рівень активності, який вказує на інтровертовані риси та схильність до усамітнення, частіше зустрічається серед хлопців (32%) порівняно з дівчатами (20%). Це свідчить про переважання інтровертованих якостей у цієї групи молоді, таких як зосередженість на внутрішньому світі, обмежена соціальна активність та обережність у стосунках. Особи з низьким рівнем активності зазвичай прагнуть до спокою і стабільності в соціальних ситуаціях, уникаючи надмірних контактів і шумних компаній.

Узагальнюючи, можемо зробити висновок, що студенти мають певні відмінності у проявах особистісних характеристик. Так, за шкалою «Оцінка» хлопці частіше демонструють високий рівень впевненості та прийняття себе, тоді як дівчата частіше виявляють схильність до самокритичності. За показником «Сила» хлопці здебільшого проявляють стійкість і незалежність у прийнятті рішень, у той час як дівчата більше залежать від зовнішніх обставин і думки оточення. Щодо «Активності», дівчата переважно демонструють більшу соціальну активність і товариськість, тоді як хлопці частіше мають інтровертовані риси й прагнуть до обережності у соціальних контактах.

3.4. Особливості сприйняття себе юнаками

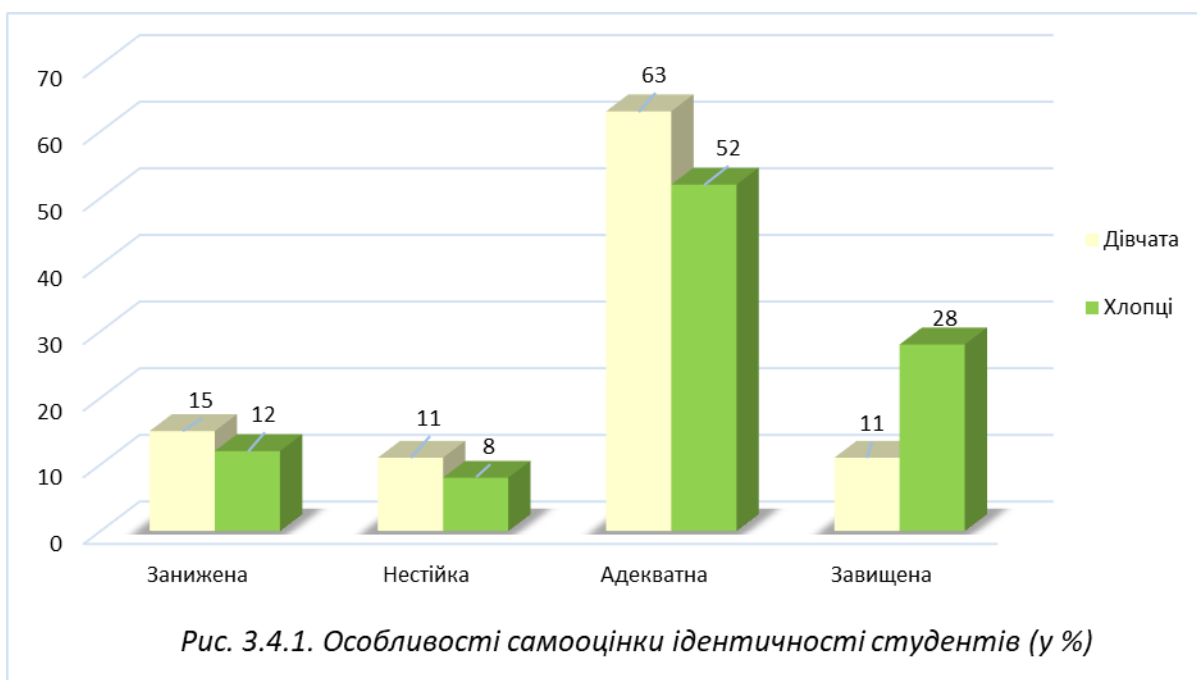
Вивчення змістовних характеристик ідентичності юнаків проводилося за допомогою методики М. Куна та Т. Макпартленда «Хто Я?», складалося з двох етапів: інтерпретації вербальної (свідомої) форми методики та аналізу невербальної (неусвідомленої) форми, яка представлена у вигляді малюнків. У таблиці 3.4.1 наведено результати дослідження за показником самооцінки ідентичності.

Таблиця 3.4.1.

Специфіка прояву самооцінки ідентичності юнаків (n=60)

Досліджувані	Рівні вираження ознаки							
	Занижена		Нестійка		Адекватна		Завищена	
	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%
Дівчата	5	15	4	11	22	63	4	11
Хлопці	3	12	2	8	13	52	7	28

Представимо дані таблиці у вигляді діаграми для наочності (рис. 3.4.1).



В результаті аналізу отриманих даних виявлено, що найпоширенішою серед обох груп є адекватний рівень самооцінки, проте вона частіше зустрічається у дівчат (63%) порівняно з хлопцями (52%). Можемо припустити, що дівчата більш схильні до об'єктивного сприйняття своїх можливостей та

обмежень. Вони мають сформоване уявлення про свої сильні сторони та недоліки, що сприяє більш стабільному самосприйняттю та адаптивній поведінці в соціальному середовищі. Адекватна самооцінка також свідчить про впевненість у своїх силах, яка дозволяє їм справлятися з труднощами без необхідності вдаватися до самозахисту через завищення власної цінності.

Завищена самооцінка спостерігається у 28% хлопців, що є значно вищим показником порівняно з дівчатами, де цей рівень зафіксовано лише у 11% респонденток. Це може свідчити про те, що хлопці частіше схильні до переоцінки своїх досягнень та особистісних якостей, що, вірогідно, є способом компенсації невпевненості або відповіді на внутрішні сумніви, пов'язані з кризою самоідентичності. Завищена самооцінка може виконувати роль захисного механізму, допомагаючи хлопцям підтримувати почуття власної значущості на цьому етапі життя.

Занижена самооцінка зустрічається майже однаково серед дівчат (15%) та хлопців (12%). Наявність цього рівня самооцінки вказує на труднощі у самосприйнятті, можливу схильність до критичності та самокритики. Опитувані з заниженою самооцінкою можуть сприймати свої досягнення та особистісні якості з недооцінкою, що призводить до невпевненості у власних силах та до можливих труднощів у соціальних ситуаціях. Таке сприйняття може бути пов'язане з нестабільністю самосвідомості та пошуком особистісних орієнтирів.

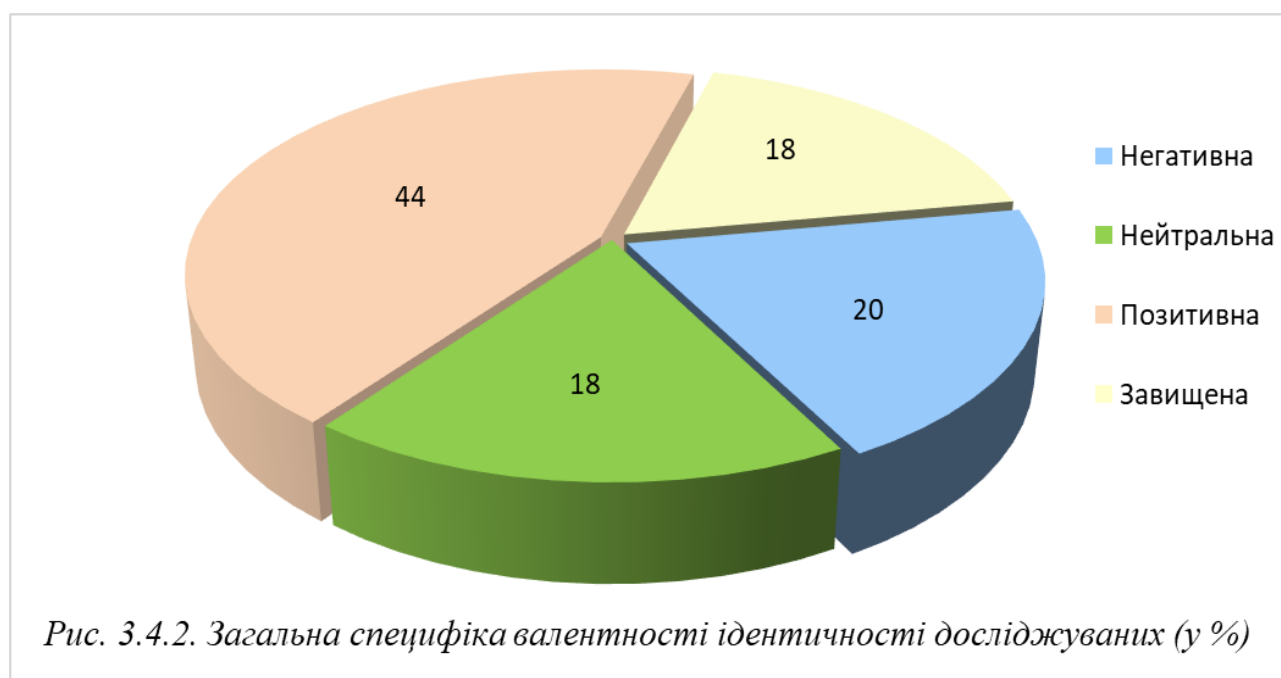
Нестійка самооцінка спостерігається у незначній частині досліджуваних (у 11% дівчат та 8% хлопців). Це вказує на нестабільність у сприйнятті свого «Я», коли респонденти не завжди впевнені у своїх якостях та значущості. Нестійка самооцінка є характерною для періоду, коли молодь активно шукає свою ідентичність, життєві орієнтири та місце у соціумі. Такі особи можуть проявляти коливання у сприйнятті своїх можливостей та самоцінності, що може позначатися на їхній поведінці та самооцінці.

У таблиці 3.4.2 наведено результати дослідження видів валентності ідентичності осіб юнацького віку.

Показники валентності ідентичності осіб юнацького віку ($n=60$)

Валентність ідентичності	Досліджувані					
	Дівчата		Хлопці		Усього	
	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%
Негативна	8	23	4	16	12	20
Нейтральна	7	20	4	16	11	18
Позитивна	16	46	10	40	26	44
Завищена	4	11	7	28	11	18

Представимо отримані дані графічно на рисунку 3.4.2.



Як видно з діаграми, домінуючою валентністю ідентичності серед респондентів (44%) виявилась позитивна, що свідчить про їх переважно оптимістичне ставлення до себе. Студенти з такою валентністю мають схильність до визнання своїх сильних сторін, і це може сприяти стабільності їхнього самосприйняття. Вони частіше бачать себе у позитивному світлі, що сприяє їхній емоційній стабільності та адаптивності.

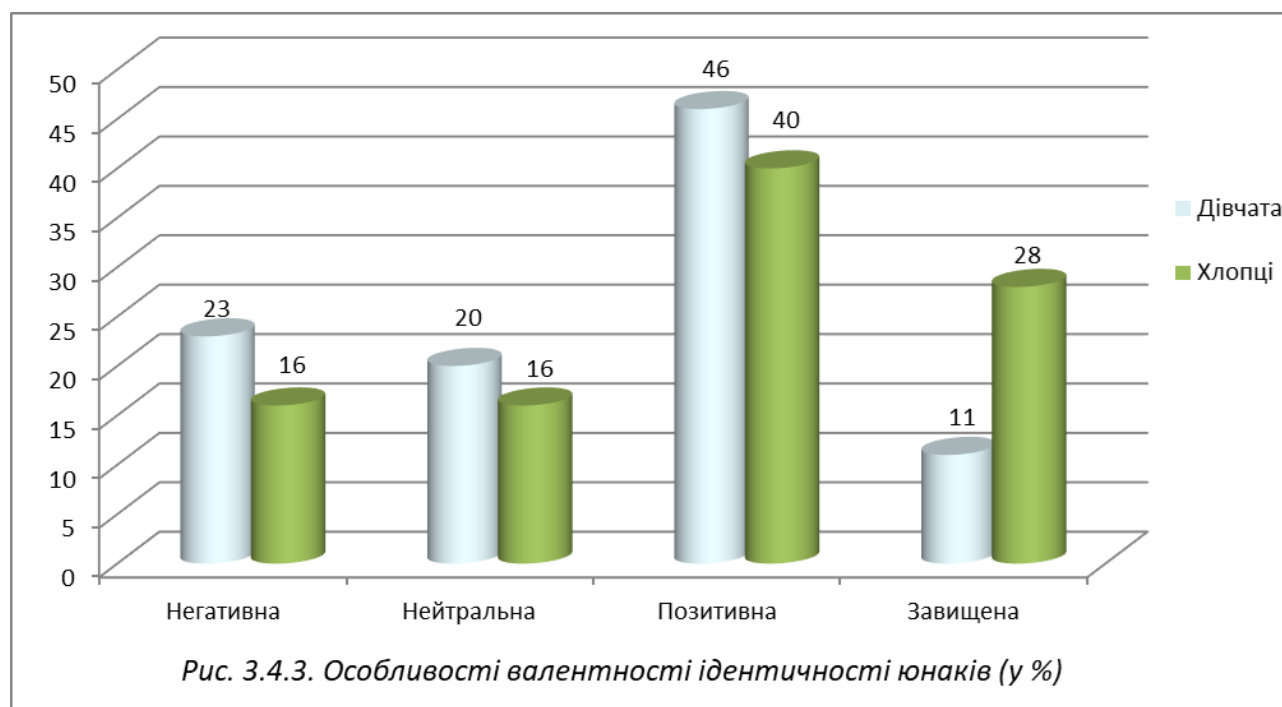
Негативна валентність, яка присутня у 20% юнаків, вказує на схильність до самокритики та перевагу негативних самооцінок. Така молодь може демонструвати підвищену тривожність, невпевненість та критичне ставлення до

власної особистості, що може ускладнювати їхню соціальну адаптацію та сприяти виникненню емоційних труднощів.

Нейтральна валентність у 18% опитуваних свідчить про відсутність яскраво виражених позитивних чи негативних емоцій у сприйнятті себе, що може вказувати на баланс або невизначеність у самосприйнятті. Вони з таким показником можуть перебувати у процесі пошуку власного «Я», ще не маючи чітко сформованого образу себе.

Ще для 18% юнаків властива завищена валентність ідентичності, що може свідчити про їх схильність переоцінювати власні позитивні якості та досягнення. Припускаємо, що таке ставлення до себе супроводжується надмірним оптимізмом та іноді обмежує об'єктивність у сприйнятті власних можливостей. Це може призводити до певних непорозумінь у спілкуванні з оточенням і викликати труднощі в навчанні або професійній сфері. Завищена валентність також може бути пов'язана з періодами життєвих змін, коли молоді люди прагнуть утвердитися в новій ролі чи статусі, що є частиною процесу самоствердження і пошуку власної ідентичності.

На рисунку 3.4.3 наведено розподіл валентності за статтю.



Дослідження показало, що найпоширенішою серед обох груп, з дещо вищим показником у дівчат (46%) порівняно з хлопцями (40%) є позитивна

валентність. Це може свідчити про те, що більшість дівчат має позитивне сприйняття себе, що включає як усвідомлення сильних сторін, так і готовність визнавати певні недоліки. Позитивна валентність сприяє стабільному самосприйняттю та емоційній стійкості, що допомагає у подоланні особистісних труднощів.

Негативна валентність спостерігається частіше серед дівчат (23% проти 16% у хлопців). Припускаємо, що частина дівчат має схильність до критичного самосприйняття, що може супроводжуватися сумнівами у власних здібностях та певною емоційною вразливістю. Такі респонденти можуть відчувати труднощі у самоприйнятті, що може ускладнювати їхню адаптацію до соціального оточення. У хлопців цей показник є нижчим, що може свідчити про меншу схильність до самокритики або емоційної вразливості.

Нейтральна валентність проявляється майже однаково серед хлопців та дівчат (16% та 20% відповідно), що вказує на певну невизначеність або баланс у сприйнятті свого «Я». Така валентність може свідчити про відсутність чіткої самооцінки, коли респонденти перебувають на стадії пошуку власної ідентичності, без явного акценту на позитивних чи негативних рисах. Це типово для періоду, коли молодь ще шукає стабільне уявлення про себе.

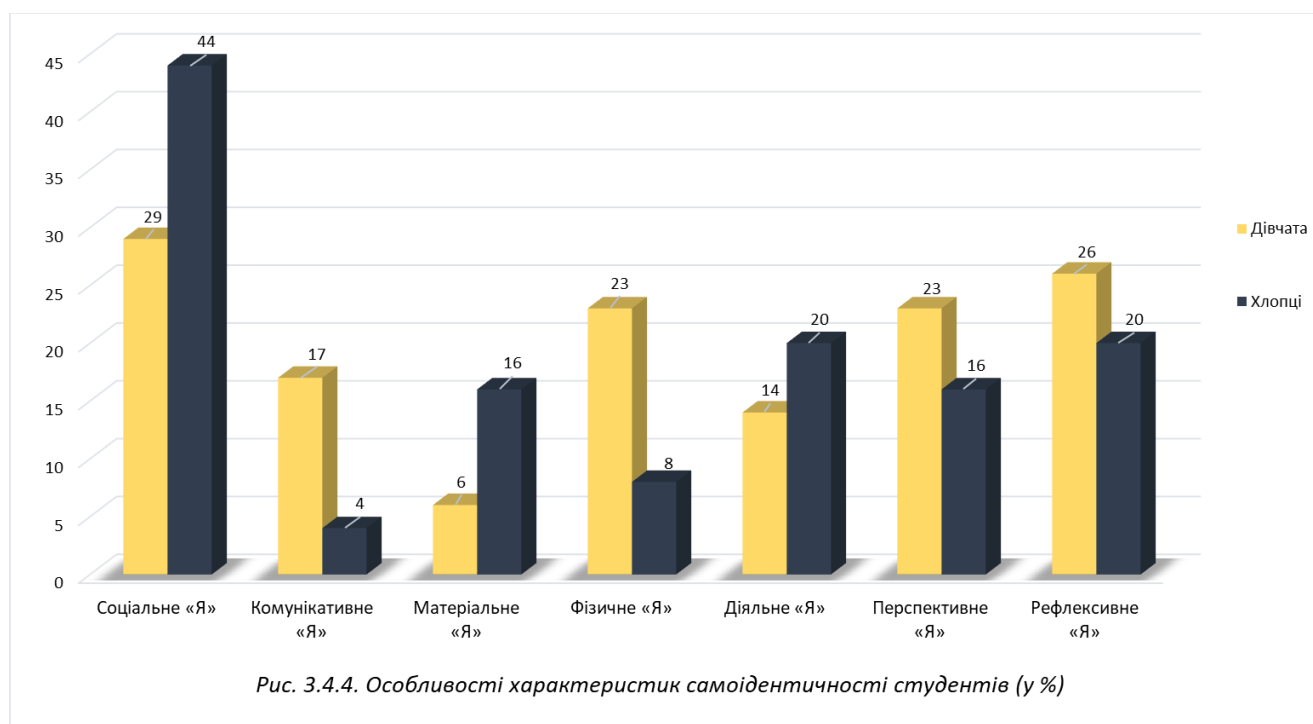
Завищена валентність значно частіше зустрічається серед хлопців (28%) порівняно з дівчатами (11%). Це може свідчити про схильність частини хлопців до переоцінки власних якостей, що може бути захисним механізмом для підтримання власної значущості. Завищена валентність іноді проявляється у прагненні демонструвати свої позитивні риси та досягнення, проте, цілком можливо, нерідко перебільшуючи їх. У дівчат така схильність зустрічається рідше, що може вказувати на їхню більшу критичність у самосприйнятті та менш виражену потребу захищати свою ідентичність шляхом переоцінки власних якостей.

Результати дослідження основних характеристик ідентичності представлено у таблиці 3.4.3.

Аналіз показників основних характеристик ідентичності студентів (n=60)

Показник	Досліджувані					
	Дівчата		Хлопці		Усього	
	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%
Соціальне «Я»	10	29	11	44	21	35
Комунікативне «Я»	6	17	1	4	7	12
Матеріальне «Я»	2	6	4	16	6	10
Фізичне «Я»	8	23	2	8	10	17
Діяльне «Я»	5	14	5	20	10	17
Перспективне «Я»	8	23	4	16	12	20
Рефлексивне «Я»	9	26	5	20	14	23

Наведемо результати графічно для кращої наочності (рис. 3.4.4).



Аналізуючи отримані дані, можемо сказати, що найбільш вираженим аспектом самоідентифікаційних характеристик юнаків є «Соціальне Я», що частіше зустрічається у хлопців (44%) порівняно з дівчатами (29%). Це свідчить про те, що хлопці більше ідентифікують себе через соціальні ролі та приналежність до різних груп, таких як національність, громадянство, навчально-професійні ролі. Така орієнтація, ймовірно, вказує на потребу хлопців мати соціальне визнання та визначеність у суспільстві.

Комунікативне «Я» значно частіше виражене серед дівчат (17%) на відміну від хлопців (4%). Це може вказувати на важливість для дівчат спілкування, підтримки і взаємодії з іншими. Вони більше схильні до самовизначення через дружбу та соціальні зв'язки, що може відображати їхню орієнтацію на емоційне та соціальне взаєморозуміння. Хлопці, в свою чергу, менш орієнтовані на цей аспект, що, ймовірно, свідчить про їхню фокусованість на інших аспектах самоідентифікації.

Важливу роль у самооцінці хлопців відіграє Матеріальне «Я» – 16% проти 6% у дівчат. Це свідчить про більшу схильність хлопців оцінювати себе через матеріальні здобутки, власність чи ставлення до зовнішнього середовища. У дівчат цей аспект менш виражений, що може бути ознакою того, що матеріальна ідентифікація для них менш важлива у процесі самоусвідомлення.

Для дівчат більш характерне Фізичне «Я» – 23% проти 8% у хлопців. Цей показник вказує на те, що дівчата більше зосереджені на фізичному вигляді, здоров'ї та інших фізичних аспектах самосприйняття. Зовнішній вигляд та фізичні характеристики для них є важливими складовими ідентичності, що може пояснюватися більшою увагою до зовнішності у суспільстві. Хлопці, на відміну, демонструють менший інтерес до цього аспекту, що може свідчити про інші пріоритети у самоідентифікації.

Ідентифікація через Діяльнісне «Я» є важливою для обох груп, але серед хлопців вона проявляється частіше (20%) порівняно з дівчатами (14%). Хлопці частіше розглядають себе через призму діяльності, досягнень та компетенцій. Для них це важливий аспект, що свідчить про прагнення до самореалізації через активність та професійний розвиток. Дівчата також використовують діяльність як аспект ідентифікації, але з меншою виразністю.

Перспективне «Я» більше виражене у дівчат (23%) порівняно з хлопцями (16%). Дівчата більше фокусуються на майбутніх планах, мріях і цілях, пов'язаних із професійною, сімейною та особистою самореалізацією. Хлопці, хоча також орієнтовані на перспективу, більшою мірою прагнуть досягнення конкретних цілей, що часто пов'язано з матеріальним забезпеченням або кар'єрними амбіціями.

Рефлексивне «Я» також є більш вираженим у дівчат (26%) порівняно з хлопцями (20%). Це може свідчити про схильність дівчат до саморефлексії, аналізу власних особистих якостей, емоційних переживань та внутрішніх характеристик. Вони більше зосереджені на пізнанні себе, тоді як хлопці, хоча й залучені у процес саморефлексії, демонструють меншу глибину в цьому аспекті. Це може бути ознакою того, що дівчата більше фокусуються на самоаналізі як способі розуміння своєї особистості.

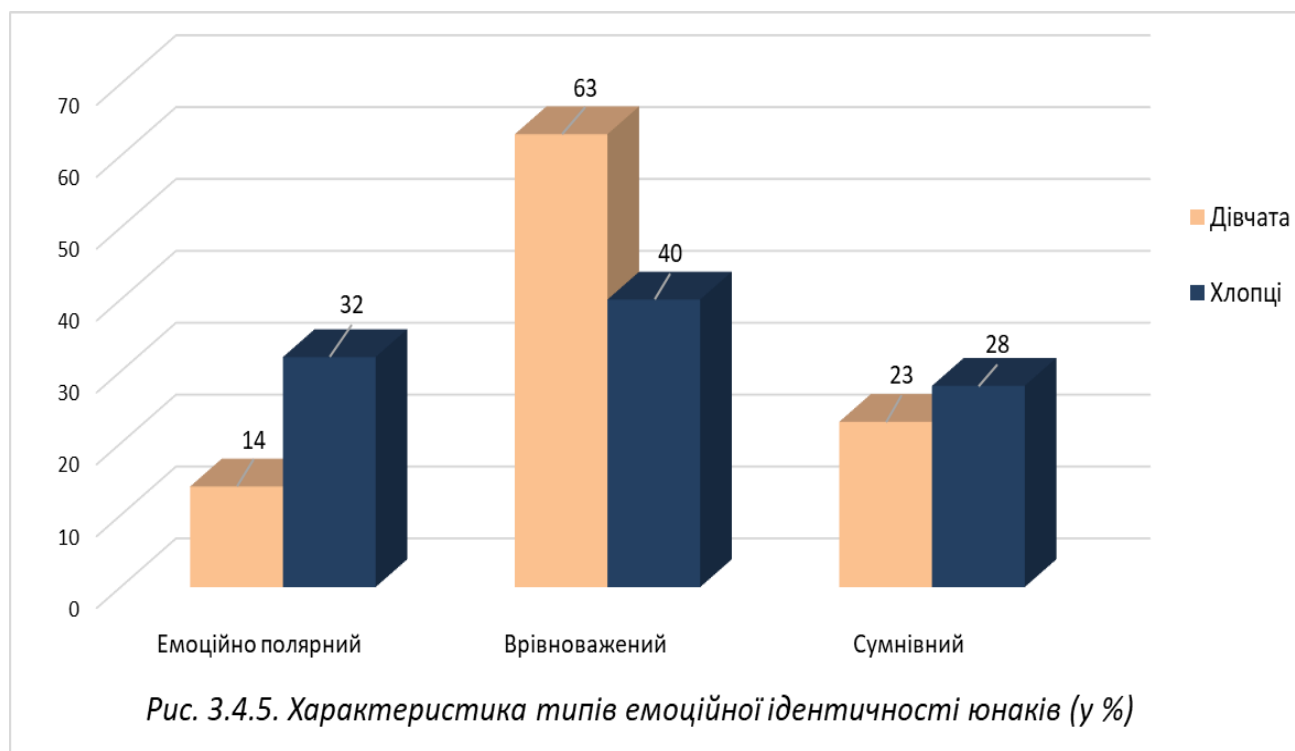
У таблиці 3.4.4. представлено дані щодо типів емоційної ідентичності студентів.

Таблиця 3.4.4.

Розподіл юнаків за типами емоційної ідентичності (n=60)

Тип ідентичності	Респонденти					
	Дівчата		Хлопці		Усього	
	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%
Емоційно полярний	5	14	8	32	13	22
Врівноважений	22	63	10	40	32	53
Сумнівний	8	23	7	28	15	25

Для кращої наочності наведемо результати за допомогою рисунку 3.4.5.



Згідно з даними таблиці та рисунку, серед студентів найбільш поширеним є врівноважений тип ідентифікації, особливо серед дівчат (63%) порівняно з хлопцями (40%). Ця значна перевага в дівчат свідчить про їхню більшу стійкість та адаптивність у міжособистісних стосунках, а також про здатність підтримувати рівновагу у своїх емоційних реакціях. Дівчата з врівноваженим типом зазвичай демонструють гнучкість та стабільність у стосунках, менш схильні до емоційних коливань і краще пристосовуються до змін у соціальних ситуаціях. Хлопці з цим типом ідентифікації також показують стабільність, проте менший відсоток свідчить про можливі труднощі у збереженні емоційного балансу.

Емоційно полярний тип ідентифікації виявився набагато більш характерним для хлопців (32%) порівняно з дівчатами (14%). Це свідчить про те, що хлопці частіше переживають емоційні крайнощі, коли оцінюють себе або інших, що може призводити до нестійкості в сприйнятті навколишніх і самого себе. Їхня емоційність виявляється у схильності до різких змін настрою та залежності стосунків від поточних переживань. Дівчата з таким типом ідентифікації рідше виявляють полярність у ставленні до себе чи до оточення, що може свідчити про їхню більшу самоконтрольованість та емоційну стабільність.

Сумнівний тип ідентифікації відзначається майже однаковою часткою серед хлопців (28%) і дівчат (23%), що вказує на схожу тенденцію до емоційної невизначеності у двох групах. Проте трохи більша кількість хлопців із цим типом може свідчити про те, що вони частіше переживають невпевненість у власній ідентичності та схильні до сумнівів щодо своїх можливостей. Такі респонденти можуть потребувати більше підтримки та зовнішнього схвалення, що може негативно впливати на їхнє почуття самостійності.

3.5. Специфіка переживання кризи ідентичності студентами в залежності від рівня самооцінки

Емпіричне дослідження спрямоване на виявлення особливостей переживання кризи ідентичності періоду студентства в залежності від показнику

оцінювання ними власного «Я». Задля цього нами було здійснено порівняння характеристик особистісної ідентичності студентів (особистісних властивостей, валентністю та емоційністю ідентичності) з рівнем їхньої самооцінки.

Для аналізу взаємозв'язків між рівнем самооцінки та основними характеристиками ідентичності нами використано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена (r_s). Розрахунок цього коефіцієнта здійснюється за формулою:

$$r_s = 1 - \frac{6 \sum d_i^2}{n(n^2 - 1)}$$

де d_i - різниця між рангами кожної змінної, яка представлена парою значень X та Y ,

n - кількість пар рангів, що порівнюються.

На основі проведеного кореляційного аналізу, здійсненого з використанням пакету статистичних програм StatSoft STATISTICA 6, узагальнені результати представлено в таблиці 3.5.1.

Таблиця 3.5.1.

Взаємозв'язок між рівнем самооцінки та показниками особистісної ідентичності студентів за коефіцієнтом рангової кореляції Спірмена

Показники	Самооцінка, r_{emp}
Оцінка	0.611
Сила	0.648
Активність	0.647
Самооцінка ідентичності	0.598
Валентність ідентичності	0.412
Емоційно полярний тип	0,517
Врівноважений тип	0,696
Сумнівний тип	-0,673

Результати показали, що рівень самооцінки має значущий вплив на такі особистісні характеристики, як оцінка власних якостей, сила волі та соціальна активність, а також на показники особистісної ідентичності.

Отримана пряма кореляція між показником «Оцінка» та рівнем самооцінки ($r_s=0.611$, $p\leq 0.01$) вказує на те, що студенти з високою самооцінкою частіше схильні позитивно оцінювати свої особистісні якості та досягнення. Це свідчить про те, що такі респонденти бачать себе в позитивному світлі, визнаючи свої сильні сторони та проявляючи менше схильності до самокритики. Висока самооцінка допомагає їм формувати стійке уявлення про свої здібності, що дозволяє зберігати внутрішній спокій та впевненість навіть у період кризи ідентичності.

Пряма кореляція між показником «Сила» та самооцінкою ($r_s=0.648$, $p\leq 0.01$) свідчить про те, що студенти з високим рівнем самооцінки демонструють кращу здатність до самоконтролю та розвинені вольові якості. Це означає, що такі респонденти мають більшу рішучість у досягненні своїх цілей і здатність протистояти зовнішньому тиску. Висока самооцінка сприяє формуванню внутрішньої сили, яка допомагає їм ефективно справлятися зі стресом і не відступати перед труднощами, що особливо важливо в умовах кризового періоду ідентичності.

Пряма кореляція між показником «Активність» та рівнем самооцінки ($r_s=0.647$, $p\leq 0.01$) показує, що студенти з високою самооцінкою мають більшу схильність до соціальної активності та комунікабельності. Вони частіше проявляють ініціативу в соціальних взаємодіях, прагнуть до взаємодії з іншими та готові відкрито виражати свої погляди. Висока самооцінка дозволяє їм не боятися критики чи негативних оцінок, що робить їх впевненими в соціальних ситуаціях і сприяє адаптації в колективі під час кризи ідентичності.

Пряма кореляція між показником «Самооцінка ідентичності» та загальним рівнем самооцінки ($r_s=0.598$, $p\leq 0.05$) свідчить про те, що студенти, які мають високий рівень самооцінки, частіше позитивно оцінюють свою ідентичність. Це означає, що такі респонденти демонструють прийняття власної особистості, відчуваючи задоволення від свого «Я» та цілісності власної ідентичності. Висока самооцінка допомагає їм формувати стабільне та позитивне уявлення про себе, що стає внутрішньою опорою в період кризи ідентичності. Вони рідше

відчувають сумніви щодо своєї значущості та здатні долати внутрішні конфлікти, пов'язані з питаннями «Хто я?» та «Чого я прагну?».

Також була виявлена пряма кореляція між «Валентністю ідентичності» та рівнем самооцінки ($r_s=0.412$, $p \leq 0.05$), що означає, що студенти з високою самооцінкою частіше сприймають свою ідентичність у позитивному світлі. Валентність ідентичності відображає емоційний тон самосприйняття, тобто, чи сприймає людина себе переважно позитивно чи негативно. Висока самооцінка, корелюючи з позитивною валентністю, сприяє формуванню оптимістичного та прийняттого образу себе, що допомагає студентам зберігати емоційну стабільність і подолати кризові періоди, не втрачаючи внутрішньої цілісності. Це може означати, що студенти, які оцінюють себе високо, краще інтегрують позитивні уявлення про себе в свою ідентичність, що забезпечує стійкість у міжособистісних відносинах і дозволяє конструктивно реагувати на життєві виклики.

Також було виявлено, що емоційно полярні студенти, тобто ті, які схильні до інтенсивних емоційних реакцій та різких змін настрою, мають тенденцію до високої самооцінки ($r_s=0.5$, $p \leq 0.05$). Це означає, що чим більш полярним є емоційне сприйняття у студентів, тим вище вони оцінюють свої особистісні якості та можливості. Студенти з високою самооцінкою в цьому випадку частіше демонструють впевненість у собі та меншу потребу в зовнішніх схваленнях, що дозволяє їм легко виражати та відстоювати свої погляди, навіть якщо це супроводжується емоційною напруженістю.

Крім того, аналіз виявив сильну пряму кореляцію між врівноваженими особистостями та адекватною самооцінкою ($r_s=0.7$, $p \leq 0.01$). Це вказує на те, що студенти з більш збалансованим типом ідентичності, які демонструють стабільність та рівновагу в своїх емоційних і поведінкових реакціях, зазвичай мають адекватне уявлення про себе. Їхня самооцінка є помірною, що дозволяє їм зберігати позитивне ставлення до своїх сильних сторін, визнаючи при цьому свої обмеження. Такі студенти частіше справляються зі складними ситуаціями без надмірної емоційної напруги, що сприяє конструктивному вирішенню проблем у період кризи ідентичності.

Обернена кореляція між сумнівними особистостями та низькою самооцінкою ($r_s = -0.6$, $p \leq 0.05$) свідчить про те, що студенти з низькою самооцінкою частіше переживають кризу ідентичності у формі сумнівів та внутрішньої нестабільності. Такі особи схильні до частих коливань у самосприйнятті, відчуваючи невпевненість у своїх можливостях і потребуючи підтвердження з боку інших. Низька самооцінка сприяє виникненню внутрішнього конфлікту, коли студенти не можуть досягти стабільного уявлення про себе, що ускладнює подолання кризи ідентичності та призводить до емоційної напруги.

Таким чином, наша гіпотеза була доведена. Дійсно, рівень самооцінки студентів впливає на їхнє ставлення до власної ідентичності, силу волі та соціальну активність, що є ключовими у подоланні кризи ідентичності. Студенти з адекватною самооцінкою позитивніше оцінюють свої особистісні якості, демонструючи впевненість у своїх здібностях, стабільність та меншу схильність до самокритики. Це дозволяє їм зберігати спокій і впевненість, навіть у складних ситуаціях, та легше долати виклики, пов'язані з самовизначенням.

Аналіз показав, що рівень самооцінки прямо корелює з такими характеристиками, як «сила» та «активність», вказуючи на те, що адекватна самооцінка розвиває вольові якості, внутрішню силу та соціальну активність. Студенти з адекватною самооцінкою демонструють рішучість, впевненість у своїх силах, а також готовність брати ініціативу в соціальних ситуаціях, не боячись критики.

У свою чергу, студенти з низькою самооцінкою частіше відчувають внутрішні конфлікти, мають труднощі з прийняттям власної особистості та схильні до залежності від зовнішніх оцінок. Низька самооцінка сприяє емоційній нестабільності та залежності від схвалення інших, що поглиблює кризові переживання ідентичності та посилює емоційну напругу в соціальних ситуаціях.

Висновки до третього розділу

Таким чином, проведене емпіричне дослідження дозволяє зробити наступні висновки. Самооцінка у юнацькому віці є фундаментальною складовою

розвитку особистості, оскільки цей період характеризується активним формуванням самосвідомості та рефлексією, що допомагає молоді краще розуміти свій внутрішній світ і оцінювати себе. Особливості самооцінки визначають рівень емоційної стійкості та здатність до конструктивного прийняття своїх сильних і слабких сторін, що дозволяє студентам легше адаптуватися до соціальних викликів і кризових ситуацій, пов'язаних із процесом самовизначення.

У ході дослідження було виявлено, що юнаки з адекватною самооцінкою частіше проявляють впевненість у своїх силах, реалістично оцінюють свої здібності, виявляють стійкість до зовнішніх впливів і зберігають позитивне уявлення про себе. Вони рідше відчують емоційне напруження, що дозволяє їм краще адаптуватися до змінних умов і конструктивніше реагувати на критичні зауваження, сприймаючи їх як частину досвіду. Це сприяє їхньому особистісному зростанню та допомагає уникати внутрішнього конфлікту між ідеальним та реальним «Я».

На відміну від них, студенти з низьким рівнем самооцінки демонструють підвищену емоційну вразливість і сильніше залежать від думок оточення, що може посилювати їхні внутрішні конфлікти. Вони часто відчують потребу уникати ситуацій, здатних призвести до невдач, що ускладнює формування позитивної ідентичності та перешкоджає особистісному розвитку. Ці студенти, як правило, сприймають свої успіхи як випадкові та часто асоціюють себе із власними недоліками, втрачаючи з поля зору свої досягнення та сильні сторони. Така установка може поглиблювати їхню емоційну нестабільність і заважати стабільному самосприйняттю.

Студенти з завищеною самооцінкою, зі свого боку, часто схильні до переоцінки власних здібностей, що може призводити до самовпевненості. Така самовпевненість не завжди відповідає їхнім реальним можливостям, що призводить до внутрішніх суперечностей і підвищеної емоційної вразливості в умовах невдач. Завищена самооцінка забезпечує респондентам певний рівень емоційного комфорту, але водночас може перешкоджати об'єктивному сприйняттю себе та адаптивному реагуванню на критику.

Залежно від рівня самооцінки студенти виявляють різні підходи до формування ідентичності. Студенти з врівноваженим типом ідентичності, як правило, характеризуються емоційною стабільністю та здатністю підтримувати баланс у соціальних стосунках. Емоційно полярні особи, зокрема ті, хто мають високий рівень самооцінки, схильні до інтенсивних емоційних реакцій і частіше проявляють незалежність у відстоюванні власної думки. Сумнівний тип ідентичності, натомість, корелює з низькою самооцінкою та вказує на схильність до нестабільності у сприйнятті себе та частих внутрішніх суперечностей.

Отже, результати нашого дослідження підтвердили гіпотезу про те, що рівень самооцінки студентів суттєво впливає на їхнє ставлення до власної ідентичності, силу волі та соціальну активність, що є ключовими у подоланні кризи ідентичності.

ВИСНОВКИ

Отже, дослідження психологічних особливостей переживання кризи ідентичності студентами із різною самооцінкою дозволяє зробити такі висновки.

1. Проаналізовані зарубіжні та вітчизняні концепції (психоаналітичні, символічного інтеракціонізму, когнітивні тощо) підтверджують, що ідентичність розвивається на ґрунті процесу ідентифікації, у якому особистість приймає певну соціальну роль, ототожнює себе з іншим об'єктом або групою та усвідомлює власну належність до них. Сутність феномена «ідентичність» розкривається у когнітивно-емоційних уявленнях людини про власну співвіднесеність із певною спільнотою чи іншою особою. Психологічний смисл ідентичності полягає у внутрішній цілісності та відчутті послідовності «Я». При цьому більшість дослідників наголошують на існуванні особистісної (індивідуальної) та соціальної (групової) складових ідентичності, які тісно взаємодіють у процесі формування самосвідомості.

Виявлено, що розвиток ідентичності є динамічним і нерівномірним: він супроводжується періодами стабільності й кризами, зумовленими критичними чи проблемними ситуаціями. Ключову роль у поступі ідентичності відіграють як зовнішні (соціальні) чинники – зміни в суспільстві, історичні зрушення, розширення кола спілкування, так і внутрішньоособистісні (психологічні) передумови – здатність до рефлексії, самостійного вибору, внутрішнього прийняття ролей і цінностей. Процес ідентифікації, будучи провідним механізмом становлення ідентичності, реалізується через усвідомлену чи неусвідомлену інтеграцію особистістю різних соціальних ролей і способів поведінки.

2. Самооцінка постає одним із провідних регуляторів поведінки та діяльності особистості, впливаючи на її мотивацію, вибір завдань і здатність адаптуватися до нових умов. Вона містить когнітивний, емоційний і поведінковий компоненти, які забезпечують цілісне сприйняття людиною власного «Я». У межах різних підходів (когнітивного, мотиваційного, особистісного) підкреслюється, що самооцінка пов'язана з потребою в самоствердженні та може мати адекватний або неадекватний характер (завищений чи занижений).

Виявлено, що адекватна самооцінка сприяє гармонізації життєдіяльності особистості, натомість неадекватна – ускладнює процеси самовизначення, гальмує розвиток і може призводити до деструктивних форм поведінки.

У студентському віці самооцінка перебуває у стані активного формування і багато в чому визначає ефективність соціально-психологічної адаптації, успішність у навчанні та готовність приймати складні професійні рішення. Здатність студента реалістично оцінювати власні можливості й досягнення пов'язується з успішним розв'язанням навчальних завдань, формуванням гнучких стратегій реагування на труднощі та розширенням потенціалу саморозвитку. Знижена чи нестабільна самооцінка ускладнює процеси постановки цілей, призводить до емоційної нестабільності та посилює невпевненість у собі, що загалом відображається в кризових явищах ідентичності.

3. Юнацький (студентський) вік розглядається як сенситивний період для формування та переосмислення ідентичності. У цей час відбувається інтенсивне становлення ціннісних орієнтацій, професійне самовизначення, засвоєння нових соціальних ролей і розширення кола міжособистісних стосунків. Аналіз досліджень свідчить про важливість кризових явищ у цьому віці, зокрема кризи ідентичності, що супроводжується внутрішніми конфліктами, невизначеністю у виборі професійної діяльності та певним розривом між уявленнями про себе і реальними умовами навчання або соціального середовища. Ряд науковців відзначає виникнення таких кризових симптомів переважно на третьому-четвертому курсі, коли студенти стикаються з необхідністю професійного вибору та завершенням навчальних програм.

Саме в цей період критично зростає роль самооцінки як чинника, що визначає адекватність реагування студента на виклики та рівень його психологічної стійкості. Висока або адекватна самооцінка допомагає зберігати впевненість, розглядати труднощі як тимчасові й переборні, а також сприяє побудові конструктивних стратегій виходу з кризи. Навпаки, занижена самооцінка здатна поглиблювати кризу ідентичності, створюючи бар'єри для самореалізації, посилюючи тривожність і невпевненість у прийнятті важливих

життєвих рішень. Така невідповідність між внутрішніми ресурсами студента та зовнішніми вимогами може призводити до емоційних зривів, дестабілізації соціальних зв'язків і відкладати негативний відбиток на подальшому життєвому шляху особистості.

4. Для реалізації поставлених завдань нами обрано методики, які забезпечують повноцінне охоплення ключових компонентів самооцінки та ідентичності. У процесі підготовки дослідження передбачається застосування інструментів, орієнтованих на виявлення як свідомих, так і неусвідомлених аспектів ідентичності, що дозволить провести комплексний аналіз ідентифікаційних процесів, властивих студентській молоді. До таких методик належать:

1. Методика визначення самооцінки (С. В. Ковальов). Оцінює рівень упевненості в собі, ставлення до критики та залежність від думки оточуючих. Висока самооцінка свідчить про впевненість і незалежність, а низька – про чутливість до зовнішньої оцінки.

2. Методика «Семантичний диференціал» (Ч. Осгуд). Визначає, як людина бачить себе через рівень самоповаги, внутрішньої сили та соціальної активності. Дає змогу зрозуміти, наскільки людина позитивно ставиться до себе й інших.

3. Методика «Хто я?» (М. Кун і Т. Макпартленд). Досліджує уявлення про власне «Я» через вербальний опис і малюнок, розкриваючи фізичну, соціальну та особистісну ідентичність. Показує ставлення до себе й усвідомленість свого образу.

5. Проведення емпіричного дослідження психологічних особливостей переживання кризи ідентичності студентами із різним рівнем самооцінки дає змогу зробити такі висновки.

Вивчення самооцінки в період юності засвідчило, що вона є фундаментальною складовою формування особистості, адже саме в цьому віці активізуються рефлексія та самоаналіз, які визначають глибину самосприйняття й рівень внутрішньої гармонії. Отримані результати дали змогу виділити такі групи респондентів: 22% студентів із низьким рівнем самооцінки, 53% – із середнім (адекватним) рівнем та 25% – із високим рівнем самооцінки. Низький

рівень самооцінки супроводжується переважно невпевненістю та залежністю від зовнішньої оцінки, тоді як високий рівень може сприяти внутрішній самовпевненості, однак іноді приховує емоційну вразливість і не відповідає реальним можливостям особистості.

Дані порівняльного аналізу вказують на певні відмінності між дівчатами та хлопцями. Дівчата частіше виявляють середній, тобто збалансований, рівень самооцінки (60% проти 45% у хлопців), а також схильні до більш критичного ставлення до себе: 23% дівчат мають низьку самооцінку, порівняно з 20% у хлопців. Хлопці ж істотно перевищують дівчат за показником високої самооцінки (35% проти 17%). Отже, можна припустити, що дівчата загалом схильні до помірної самокритики та раціонального самосприйняття, у той час як хлопці частіше демонструють завищені уявлення про власні можливості.

Аналіз особистісних властивостей юнаків (методика семантичного диференціала Ч. Осгуда) засвідчив, що найбільше респондентів у цілому (понад 50%) характеризуються середнім рівнем за факторами «Сила» та «Активність». Для них притаманна помірна рішучість, схильність до самоконтролю та збалансована соціальна активність. Високі показники «Сили» (23%) вказують на впевненість у собі та здатність протистояти зовнішньому тиску, а низькі (22%) корелюють із підвищеною тривожністю й меншою стійкістю до складних обставин. За фактором «Активність» 28% респондентів характеризуються вираженою екстраверсією, 25% – схильні до інтровертованості. При цьому дівчата виявляють більший рівень фізичної орієнтації та зацікавленості у комунікації, тоді як хлопці частіше ідентифікують себе через матеріальні або соціальні аспекти.

Вивчення змістовних характеристик ідентичності (методики «Хто Я?», «Семантичний диференціал») дозволило встановити, що найбільша частка студентів (44%) має позитивну валентність ідентичності, 20% – негативну, 18% – завищену, а 18% – нейтральну. Позитивна валентність вказує на оптимістичне ставлення молоді до себе, у той час як негативна чи завищена свідчить про надмірну самокритичність або перебільшення власних можливостей. За емоційним типом ідентичності найбільш поширеним є врівноважений тип (53%),

тоді як емоційно полярний (22%) і сумнівний (25%) типи засвідчують різний ступінь емоційної нестабільності в самосприйнятті. При цьому хлопці частіше демонструють емоційну полярність (32%), дівчата – схильність до позитивної чи нейтральної оцінки себе.

Дані кореляційного аналізу підтвердили гіпотезу про значущий взаємозв'язок між самооцінкою та особливостями кризи ідентичності. У студентів із високою чи адекватною самооцінкою спостерігається виражена впевненість, рішучість і відсутність надмірної залежності від зовнішньої оцінки ($r=0.648$ за фактором «Сила»; $r=0.647$ за фактором «Активність»). Вони рідше схильні до внутрішніх конфліктів, ефективніше долають стресові ситуації та демонструють врівноважений тип емоційної ідентичності ($r=0.696$). Натомість низька самооцінка (22% респондентів) пов'язана з підвищеною залежністю від схвалення інших, частішими сумнівами ($r=-0.673$ для «сумнівного» типу ідентичності) та вираженими ознаками внутрішнього конфлікту в період кризи ідентичності.

Отже, результати підтверджують, що високий та адекватний рівні самооцінки сприяють більшій стійкості й емоційній збалансованості під час переживання кризи ідентичності, у той час як низька самооцінка ускладнює цей процес, посилюючи почуття невпевненості й тривожності. Виявлені особливості значущі для практичної роботи психологів, зокрема для розроблення профілактичних і корекційних програм, спрямованих на підвищення рівня самооцінки в період студентства як важливу передумову успішної адаптації та формування зрілої ідентичності.

Таким чином, наша гіпотеза була доведена. Дійсно, рівень самооцінки студентів впливає на їхнє ставлення до власної ідентичності, силу волі та соціальну активність, що є ключовими у подоланні кризи ідентичності. Студенти з адекватною самооцінкою позитивніше оцінюють свої особистісні якості, демонструючи впевненість у своїх здібностях, стабільність та меншу схильність до самокритики. Це дозволяє їм зберігати спокій і впевненість, навіть у складних ситуаціях, та легше долати виклики, пов'язані з самовизначенням.

Аналіз показав, що рівень самооцінки прямо корелює з такими характеристиками, як «сила» та «активність», вказуючи на те, що адекватна самооцінка розвиває вольові якості, внутрішню силу та соціальну активність. Студенти з адекватною самооцінкою демонструють рішучість, впевненість у своїх силах, а також готовність брати ініціативу в соціальних ситуаціях, не боячись критики.

У свою чергу, студенти з низькою самооцінкою частіше відчують внутрішні конфлікти, мають труднощі з прийняттям власної особистості та схильні до залежності від зовнішніх оцінок. Низька самооцінка сприяє емоційній нестабільності та залежності від схвалення інших, що поглиблює кризові переживання ідентичності та посилює емоційну напругу в соціальних ситуаціях.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бахвалова А. Структура самооцінки та професійної самооцінки у зарубіжних теоріях. *Perspectives of science and education*. 2019. С. 465-470.
2. Бегеза Л.Є. Психологічні особливості свідомості та самосвідомості особистості. *Актуальні проблеми психології*. 2017. Том XI. Випуск 16. С. 256-263.
3. Блинова О. Є. Криза ідентичності особистості у нестабільні періоди розвитку суспільства . *Вісник Одеського національного університету*. Серія : Психологія. 2013. Т. 18, Вип. 22(1). С. 30-37.
4. Бойченко І. С. Теоретико-методологічні основи професійної самоідентичності майбутніх психологів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 12: Психологічні науки: зб. наук. праць. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2017. Вип. 61. С. 213–222.
5. Бондарчук О.І. Експериментальна психологія: курс лекцій. Київ: МАУП, 2003. 120 с.
6. Борисюк А. С. До проблеми професійної ідентичності майбутнього фахівця. *Практична психологія та соціальна робота*. 2007. № 9. С. 63–68.
7. Боришевський М.Й. Національна самосвідомість у громадянському становленні особистості. Київ: Беркут, 2000. 63 с.
8. Васильченко О.М. Етносоціальні уявлення в структурі «Я»-концепції університетської молоді: автореф. дис. ... канд. психол. наук: спец. 19.0.05. Київ, 2003. 19 с.
9. Видолуб Н.О. Проблема самооцінки особистості у контексті гуманістичної психології. *Молодий вчений*. 2016. № 9. С. 21-25.
10. Вікова психологія: навч. посіб. / [О.П. Сергеєнкова, О.А. Столярчук, О.П. Коханова, О.В. Пасека]. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 376 с.
11. Вікова та педагогічна психологія: навч. посіб. / О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук та ін.; 2-е вид. Київ: Каравела, 2007. 344 с.

12. Гошовська Д. Т. Специфіка професійної ідентифікації сучасних студентів. *Міжнародний науковий журнал «Освіта і наука»*. Мукачєво-Ченстохова : РВВ МДУ; Академія ім. Я. Длугоша, 2018. № Вип. 24(1). С.106-109.
13. Дядюкіна Є.В. Самооцінка як міждисциплінарне поняття. *Науковий вісник Донбасу*. Луганськ: Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 2011. № 1 (13). С. 37-45.
14. Каламаж Р.В. Психологія формування професійної Я-концепції майбутніх юристів: автореф. дис. ... доктора. психол. наук: 19.00.07. Київ, 2010. 43 с.
15. Калюжна Ю. І. Особливості кризи особистості студента в процесі адаптації до навчання у вищій школі. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія : Психологічні науки. 2018. Вип. 1(2). С. 36-40.
16. Коваленко А.Б., Корнєв М.Н. Соціальна психологія: підручник. 2-е вид., доповн. і переробл. Київ: В-во «Геопринт», 2006. 400 с.
17. Козерук Ю.В., Євсейчик Я.О. Самооцінка як фактор становлення особистості студента. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Серія: Педагогічні науки. 2015. Вип. 124. С. 163-165.
18. Козицька І.В., Ковальська О.О. Психологічні особливості самооцінки та рівня домагань підлітків. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. Том VI: Психологія обдарованості. Випуск 14. Київ-Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2018. С. 130-137.
19. Коростеліна К.В. Ідентичність як система: структура і смисловий зміст елементів. *Проблеми загальної та педагогічної психології*. 2001. Т. III. Ч. 7. С. 118-124.
20. Коростеліна К.В. Проблема вивчення структури ідентичностей як чинника у прогнозуванні соціального розвитку суспільства. *Проблеми загальної та педагогічної психології*. 2001. Т. III. Ч. 1. С. 60-65.
21. Коростеліна К.В. Структура і динаміка системи соціальної ідентичності: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня докт. психол. наук: 19.00.05. Київ, 2003. 28 с.

22. Краєва О. А. Подолання кризи ідентичності в підлітковому віці. Монографія. Харків: Видавництво Іванченка І.С., 2018. 218 с
23. Куліш О. В. Студентський вік як період становлення професійної ідентичності психолога у ВНЗ. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія : Психологічні науки. 2014. Вип. 2(1). С. 204-208.
24. Лозова О.М. Психосемантика етнічної свідомості: проблеми й тенденції розвитку. *Науковий вісник кафедри ЮНЕСКО*. 2006. № 12. С. 162-168.
25. Лозова О.М. Психосемантична структура етнічної свідомості: автореф. дис доктора психол. наук: 19.00.01. Київ, 2008. 36 с.
26. Ліпковська Ю. Формування адекватної самооцінки у школярі. *Психологічні виміри культури, економіки, управління*. 2016. № 9. С. 61-69.
27. М'ясоїд П.А. Загальна психологія: навч. посіб. Київ: Вища школа, 2000. 479 с.
28. Максименко С.Д. Загальна психологія. Київ: Форум, 2003. 256 с.
29. Методика «Семантичний диференціал» (Ч. Осгуд). URL: <https://psychology.karazin.ua/dist2020/materialy/YanovskaOsgud.pdf> (дата звернення: 18.11.2024 р.)
30. Моргун В.Ф., Тітов І.Г. Основи психологічної діагностики: навчальний посібник [для студентів вищих навчальних закладів]. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2009. 464 с.
31. Музиченко Л. В. Чинники формування ідентичності в юності. *Наукові записки НаУКМА*. 2003. Т. 22, Ч. 2 : Суспільні науки. С. 296-299.
32. Мусіяка Н.І. Проблема самооцінки в теорії особистості В. Джемса. *Актуальні проблеми психології*. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2016. № 16. С. 121-125.
33. Онуфрієва Л.А. Самооцінка як складова Я-концепції майбутніх фахівців соціономічних професій. *Проблеми сучасної психології: зб. наук. пр. К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України* 2013. Вип. 22. С. 396-412.
34. Орбан-Лембрик Л.Е. Соціальна психологія: навч. посіб. Київ: Академвидав, 2005. 448 с.

35. Павелків Р.В. Вікова психологія: підручник. Київ: Кондор, 2011. 468 с.
36. Павелків Р.В., Корчакова Н.В. Просоціальний розвиток особистості: [монографія]. Рівне: О. Зень, 2013. 384 с.
37. Павелко І. І. Дослідження ідентичності у студентів, що отримують другу вищу освіту. *Психологія і особистість*. Київ ; Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2022. Вип. 1 (21). С. 176-197.
38. Пенькова О.І. Самовдосконалення особистості і її самооцінка. *Психологічний часопис*. Київ: Ін-т психології ім. Г.С. Костюка НАПН України, 2015. № 1. С. 74-78.
39. Проблеми розвитку ідентичності особистості в освітньому просторі: Матеріали круглого столу 20 жовтня 2022 року : Збірник матеріалів / За ред. А. Б. Коваленко, І. В. Остапенко. Київ: Міленіум, ВЦ «Просвіта», 2022. 78 с.
40. Радзімовська О. Психологічні чинники розвитку професійної ідентичності майбутніх фахівців. *Соціальна психологія*. 2012. №3. С.3-10.
41. Рибалка В.В. Методологічні питання наукової психології (Досвід особистісно центрованої систематизації категоріально-поняттєвого апарату): Навчально-методичний посібник. Київ: Ніка-Центр, 2003. 204 с.
42. Середницька І. Психологічні особливості осіб з різним рівнем і типом кризи ідентичності. *Наука і освіта*. №6-7. 2004. С.261-264.
43. Словник психологічних термінів. URL: <https://nuph.edu.ua/slovnik-psihologichnih-terminiv/> (дата звернення: 18.11.2024 р.)
44. Сольська Т. Основні чинники формування самосвідомості в юнацькому віці. *Вісник Київського інституту бізнесу та технологій*. 2010. № 1. С. 121-123.
45. Ставицький Г.А. Ідентичність як механізм розвитку етнічної самосвідомості у старшому юнацькому віці. *Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент: зб. наук. праць*. [Ред кол.: Євтух В.Б. (гол. ред.)]. Київ: Фенікс, 2013. Вип. 13. С. 146-154.
46. Становлення ідентичності фахівця: монографія / Г. О. Балл, В. І. Зливков, С. О. Копилов та ін.; за ред. В. І. Зливкова. Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2014. 260 с.

47. Степаненко Л. Особливості самооцінки та Я-образу підлітків з дисгармонійними емоційними станами. *Проблеми сучасної психології*. Кам'янець Подільський: Аксіома, 2011. № 13. С. 465-477.
48. Степико М.Т. Українська ідентичність: феномен і засади формування: [монографія]. Київ: НІСД, 2011. 336 с.
49. Столярчук О. Вплив криз фахового навчання на формування професійної самооцінки майбутніх педагогів. *Педагогічна освіта: теорія і практика. Педагогіка. Психологія*. 2010. № 2. С. 90-94.
50. Титаренко Т. М. Життєві кризи: технології консультування. Київ. Главник, 2007. Част. I. 144 с.
51. Фройд З. Вступ до психоаналізу / пер. з нім. П. Таращука. Харків: Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2015. 480 с.
52. Швець, Д. В.. Співвідношення професійної ідентичності та професійних криз на етапі фахової підготовки курсантів ВНЗ МВС України. *Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України*,. 2017. С. 221-225.
53. Шевченко О.В. Формування національної ідентичності як компоненту Я- образу особистості. *Соціально-психологічний вимір демократичних перетворень в Україні / за ред. С.Д. Максименка, В.Т. Циби, Ю.Ж. Шайгородського та ін. Київ: Український центр політичного менеджменту, 2003. С. 409-420.*
54. Яблонська Т.М. Ідентичність як предмет психологічного аналізу. *Наукові записки Ін-ту психології ім Г.С. Костюка НАПН України; за ред. С.Д. Максименка. Київ: Ніка-Центр, 2010. Вип. 38. С. 378-387.*
55. Яблонська Т.М. Розвиток ідентичності дитини в системі сімейних взаємин: [монографія]. Суми: Вид-во СумДПУ імені С. Макаренка, 2013. 444 с.
56. Barrett M., Breakwell G., Lyons E. English Children's Acquisition of a European Identity. *Changing European Identities: Social-Psychological Analyses of Social Change*. Oxford: Pergamon Press, 1996. P. 145-172.
57. Coleman J.C. Relationships in adolescence. London: Routledge & Kegan Paul, 1974. 214 p.

58. Craig G.J., Baucum D. Human Development. Prentice Hall PTR. 2001. 718 p.
59. Erikson E.H.. Identity, youth and crisis. New York: W.W. Norton Company, 1968. doi/10.1002/bs.3830140209
60. Habermas J. Identitat. *Zur Rekonstruktion des Historischen Materialismus*. Frankfurt: Suhrkamp Verl., 1976. P. 143.
61. James W. The principles of psychology. URL: <https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2F10538-000> (дата звернення: 16.11.2024 p.).
62. Jenkins R. Social identity. London: Routledge, 1996. 206 p.
63. Leung K., Bond M. Culture-Level Dimensions of Social Axioms and Their Correlates Across 41 Cultures. *Journal of Cross-Cultural Psychology*. 2004. Vol. 35: [Number 5, September]. P. 548-576.
64. Leung K., Bond M. Social Axioms: The Search for Universal Dimensions of General Beliefs About How the World Functions. *Journal of Cross-Cultural Psychology*. 2002. Vol. 33. Number 3, May. Pp. 286-302.
65. Marsia J.E., Friedman M.L. Ego identity status in college women. *Journal of Personality*. 1970. Vol. 38, № 2. P. 249-268.
66. Marsia J.E. Identity in Adolescent. *Handbook of Adosescnt Psychology* / ed. by J. Adelson. New York: Wiley, 1985. P. 157-180.
67. Matteson D.R. Adolescence today. Sex roles and the search for identity. Homewood (III): Dorsey Press, 1975. 400 p.
68. Mead G.H. Mind, self and Society. Chicago: The University of Chicago Press, 1946. 401 p.
69. Phiney J. Ethnic identity in adolescence and adulthood: Review of research. *Psychological Bulletin*. 1990. № 108. P. 499-514.
70. Phinney J.S. A three-stage model of ethnic identity development in adolescence. *Ethnic Identity: Formation a Transmission among Hispanies a other minorities*. Albany, 1993. P. 61-79.
71. Tajfel H. Social identity and intergroup relations. Cambridge: Cambridge University Press, 1982. 321 p.

72. Tajfel H., Turner J. The social identity of intergroup behavior. *Psychology of Intergroup relations*. Chicago, 1979. P. 7-24.
73. Turner J.C., Hogg M.A., Oakes P.J., Reicher S.D., Wetherel M.S. A self-categorization theory. *Redis-covering The Social Group: A Self-Categorization Theory*. Oxford: Basil Blackwell, 1987. P. 42-67.
74. Waterman A.S. Identity development from adolescence to adulthood: An extension of theory and a review. *Developmental Psychology*. 1982. V. 18, № 3. P. 341-358.

22. Я не відчуваю. себе в небезпеці.
23. Я часто хвилююсь і даремно.
24. Я ніяковію, коли вхожу до кімнати, де вже сидять люди.
25. Я себе постійно відчуваю скутим.
26. Я думаю що люди говорять про мене за моєю спиною.
27. Я впевнений, що люди майже все сприймають набагато легше, ніж я.
28. Мені здається, що зі мною має трапитись яка-небудь неприємність.
29. Мене хвилює думка про те, як люди ставляться до мене.
30. Як шкода, що я не такий комунікабельний.
31. У суперечках я висловлююсь лише тоді, коли впевнений у своїй правоті.
32. Я думаю про те, чого чекають від мене друзі.

Обробка результатів

Обробка результатів здійснюється шляхом підсумовування балів за всіма 32 твердженнями.

Інтерпретація результатів:

- Сума балів від 0 до 25 свідчить про високий рівень самооцінки, при якому людина зазвичай не обтяжена сумнівами, адекватно реагує на зауваження інших та тверезо оцінює свої дії.
- Сума балів від 26 до 45 вказує на середній рівень самооцінки. Людина з таким рівнем час від часу відчуває незрозумілий дискомфорт у взаєминах із іншими людьми, часто недооцінює себе та свої здібності без достатніх на те підстав.
- Сума балів від 46 до 128 вказує на низький рівень самооцінки, при якому людина часто болісно сприймає критичні зауваження на свою адресу, частіше намагається пристосуватися до думки інших людей і сильно страждає від надмірної сором'язливості.

Додаток А.2. Методика «Семантичний диференціал» (за Ч. Осгудом)

Інструкція для досліджуваних: «Будь ласка, послідовно оцініть професію психолога за допомогою наданих шкал. Оцінювання проводиться таким чином: спочатку оберіть полюс, до якого ближче розташована Ваша оцінка, потім визначте міру прояву даної якості та виставите позначку під відповідним числом. Якщо Ви вважаєте обидва полюси вираженими в однаковій мірі, відмітьте нуль. У результаті у кожній із нижче наведених шкал має стояти лише одна позначка».

Прізвище І. П. _____ *Стать* _____ *Вік* _____

Бланк опитувальника

Позитивна характеристика				0	Негативна характеристика			
Цікава	3	2	1	0	-1	-2	-3	Нецікава
Легка	3	2	1	0	-1	-2	-3	Важка
Відповідальна	3	2	1	0	-1	-2	-3	Безвідповідальна
Високооплачувана	3	2	1	0	-1	-2	-3	Низькооплачувана
Стабільна	3	2	1	0	-1	-2	-3	Нестабільна
Така, що захоплює	3	2	1	0	-1	-2	-3	Така, що не захоплює
Потрібна	3	2	1	0	-1	-2	-3	Непотрібна
Прибуткова	3	2	1	0	-1	-2	-3	Неприбуткова
Така, що відновлює	3	2	1	0	-1	-2	-3	Така, що виснажує
Продуктивна	3	2	1	0	-1	-2	-3	Непродуктивна
Престижна	3	2	1	0	-1	-2	-3	Непрестижна
Творча	3	2	1	0	-1	-2	-3	Рутинна
Хороша	3	2	1	0	-1	-2	-3	Погана
Перспективна	3	2	1	0	-1	-2	-3	Безперспективна
Улюблена	3	2	1	0	-1	-2	-3	Не улюблена
Різноманітна	3	2	1	0	-1	-2	-3	Одноманітна
Добровільна	3	2	1	0	-1	-2	-3	Вимушена
Осмислена	3	2	1	0	-1	-2	-3	Позбавлена сенсу
Раціональна	3	2	1	0	-1	-2	-3	Інтуїтивна
Активна	3	2	1	0	-1	-2	-3	Пасивна

Всі суб'єктивні оцінки, які надано респондентами поняттю-стимулу, переводяться в бали згідно з наступною системою оброблення. Ступінь виразності якостей представлено в таких показниках: +3 – сильно виражена якість, +2 – середньо виражена, +1 – слабо виражена, 0 – відсутність зв'язку між поняттям і якістю, -1 – слабо виражена протилежна якість, - 2 – середньо виражена протилежна якість, - 3 – сильно виражена протилежна якість.

Це дозволяє оцінити поняття як точку у семантичному просторі, описану системою трьох незалежних змінних величин. Чим довший вектор віддаленості точки семантичного простору, тим інтенсивніша реакція і більш значущим є оцінюване поняття для досліджуваного.

Опитувальник «Сприйняття інтернету» (О. А. Щепіліна)

«Інструкція:» “Ви одержали бланки, де в стовпчик 20 разів написано слово «Я» і залишений порожній рядок. Будь ласка, протягом 15 хвилин відповідайте на запитання «Хто Я?», використовуючи для цієї мети будь-які слова. Записуйте всі відповіді так, як вони спадають на думку.

Стимульний матеріал

1. Хто я? _____
2. Хто я? _____
3. Хто я? _____
4. Хто я? _____
5. Хто я? _____
6. Хто я? _____
7. Хто я? _____
8. Хто я? _____
9. Хто я? _____
10. Хто я? _____
11. Хто я? _____
12. Хто я? _____
13. Хто я? _____
14. Хто я? _____
15. Хто я? _____
16. Хто я? _____
17. Хто я? _____
18. Хто я? _____
19. Хто я? _____
20. Хто я? _____

Обробка результатів. Після завершення роботи над складанням списку відповідей студентам пропонують проаналізувати зміст записаних ними характеристик, тобто позначити, скільки у відповідях соціальних ролей і індивідуалізованих характеристик.

Прикладами соціальних ролей можуть бути професійні ролі (учитель, робітник і т.д.), гендерні ролі, що включають сімейний статус (жінка, чоловік, мати, дружина і т.д.), інші соціальні ролі (учень, староста і т.д.). Прикладами індивідуалізованих характеристик можуть бути конкретні описи, що розкривають особливості і якості особистості (розумник, вміла господиня, гарний друг і т.д.), а також різні метафоричні визначення (рожева квітка, зоря і т.д.). Необхідно оцінити ступінь участі гендерних стереотипів у самооцінці, тобто відзначити, скільки є присутнім у відповідях описів, які відповідають традиційному гендерному стереотипу.

Оцінка характеристики з погляду її відповідності гендерному стереотипу носить суб'єктивний характер, тобто визначається самим студентом. Важливо відзначити, що в списку описів можуть з'являтися й нестереотипні характеристики (жінка визначить себе за допомогою традиційно чоловічих якостей, і навпаки). Про це слід сказати студентам й звернути їхню увагу на те, що слід співвіднести кількість стереотипних і нестереотипних описів, тобто позначити, яких є більше. Стереотипними можуть вважатися й деякі соціальні ролі (мати, господиня і т.д.).