

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ
ПСИХОЛОГІЇ КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ**

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

**на тему: ОСОБЛИВОСТІ ТРАНСФОРМАЦІЇ Я - ОБРАЗУ
ОСОБИСТОСТІ РАНЬОГО ДОРОСЛОГО ВІКУ**

Виконала: студентка II курсу,
групи 8.0539
спеціальності: 053 Психологія
освітньої програми: 053 Психологія
Прохорова Катерина Геннадіївна
Керівник: Гура О.І., д-р пед. наук,
професор кафедри психології
Рецензент: Мосол Н.О., к.психол.н.,
доцент кафедри психології

Запоріжжя

2023

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології

Кафедра психології

Рівень вищої освіти магістр

Спеціальність 053 Психологія

Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

« _____ » _____ 20 ____ року

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТОВІ (СТУДЕНТЦІ)

Прохоровій Катерині Геннадіївні

Тема роботи (проекту) Особливості трансформації Я - образу особистості раннього дорослого віку

Керівник роботи: Гура О.І., д-р пед. наук, професор кафедри психології,
затверджені наказом ЗНУ від «26» 09 2023 року № 1504-с

2. Строк подання студентом роботи _____

3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.

4. Зміст пояснювальної записки: здійснити теоретичний аналіз особливостей трансформації я - образу особистості раннього дорослого віку; дослідити трансформації я – образ в ранньому дорослому віці, надати інструменти для роботи з трансформацією в ранньому дорослому віці

5. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада Консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
Вступ	Гура О.І., професор		
Розділ 1	Гура О.І., професор		
Розділ 2	Гура О.І., професор		
Висновки	Гура О.І., професор		

6. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Термін виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень –лютий 2023 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2023 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень-липень 2023 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	червень -серпень 2023 р.	Виконано
5	Написання висновків	вересень 2023 р.	Виконано
6	Передзахист	жовтень 2023 р.	Виконано
7	Нормоконтроль	листопад 2023 р.	Виконано

Студент _____ К.Г. Прохорова

Керівник роботи (проєкту) _____ О.І. Гура

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ О.М Грединарова

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 68 сторінок, 60 джерел, 2 додаток.

Об'єкт дослідження – Я – образ раннього дорослого віку.

Предмет дослідження – Особливості трансформації Я – образу особистості раннього дорослого віку.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та дослідити особливості трансформації я- образу особистості, сформулювати особливості трансформації для раннього дорослого віку.

Гіпотеза дослідження: передбачаємо, що вивчення особливості трансформації Я – образу особистості раннього дорослого віку допоможе в роботі при використанні різних методик.

Методи дослідження: теоретичні: теоретико-методологічний аналіз, класифікація та систематизація наукових джерел, порівняння й узагальнення даних досліджень; емпіричні: спостереження, тестування.

Наукова новизна полягає у актуальності теми трансформації особистості через власний життєвий досвід та події які супроводжують її життя.

Галузь використання: робота практичного психолога.

ОСОБИСТІТЬ, ОБРАЗ Я, ТРАНСФОРМАЦІЯ, РАННІЙ ДОРОСЛИЙ ВІК

SUMMARY

Prokhorova K.G. Peculiarities of the Transformation of the Self-Image of the Individual in Early Adulthood. The qualifying work consists of Introduction, 2 Chapters, Conclusion, References (60 items, 15 of foreign origin), 2 appendix on 10 pages. The qualifying work volume is 77 pages long, 60 of them – main text.

In the qualifying work, a theoretical overview of the concept of «Self-Image» in early adulthood is provided, and an empirical study of personality transformation is described. The master's thesis consists of two chapters, each addressing a specific aspect of early adulthood. The research object: the creative abilities of preschool children.

The research Object - Self-Image of Early Adulthood.

The research Subject - Features of the transformation of the Self-Image of personality in early adulthood.

The research Objective - Theoretical justification and investigation of the features of the transformation of the self-image of personality, forming characteristics of transformation for early adulthood.

The research tasks are:

- Conduct an analysis of domestic and foreign literature to form theoretical knowledge about the concept of «Self-Image.»
- Unveil the psychological structure (content) of the «Self-Image.»
- Identify factors influencing the transformation of the Self-Image in early adulthood.
- Examine methods through which we can investigate personality transformation in early adulthood.
- Justify the effectiveness of tools for working with transformation in early adulthood.

Chapter 1 «Theoretical Foundations of Research on the «Self-Image» of Early Adulthood» includes a theoretical analysis of the essence, content, structure of the Self-Image, and factors influencing the transformation of the «Self-Image» in early adulthood.

In the Chapter 2 «Empirical Foundations of Research on the Transformation of the «Self-Image» in Early Adulthood» encompasses the essence and empirical indicators of personality transformation, as well as tools for working with transformation in early adulthood.

Key words: personality, self-image, transformation, early adulthood.

ЗМІСТ

ВСТУП	8
РОЗДІЛ 1.ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ Я-ОБРАЗУ ОСОБИСТОСТІ РАНЬОГО ДОРΟΣЛОГО ВІКУ.....	10
1.1 Сутність і зміст поняття «Я-образу» у вітчизняній та зарубіжній психологічній науці	10
1.2. Психологічна структура (зміст) Я-образу раннього дорослого віку	28
1.3. Фактори, що впливають на трансформацію Я-образу особистості раннього дорослого віку.....	33
РОЗДІЛ 2.ЕМПІРИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРАНСФОРМАЦІЇ Я- ОБРАЗУ ОСОБИСТОСТІ РАНЬОГО ДОРΟΣЛОГО ВІКУ	455
2.1. Суть трансформації в ранньому дорослому віці.....	455
2.2. Емпіричні ознаки трансформації особистості.....	51
2.3. Інструменти для роботи з трансформацією в ранньому дорослому віці	53
ВИСНОВКИ.....	62
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	64
ДОДАТКИ.....	69

ВСТУП

Актуальність дослідження. Дослідження особливостей трансформації я - образу особистості раннього дорослого віку має велику актуальність у сучасному науковому та соціальному контексті. Ранній дорослий вік - це період активного становлення особистості. Важливі життєві вибори, формування цінностей, ідентичності та самосвідомості роблять цей період ключовим для вивчення особистісних трансформацій. Вплив суспільства, культури, родини та інших зовнішніх факторів може бути найбільш значущим саме на ранньому дорослому етапі. Дослідження в цьому напрямку може розкрити, як ці впливи формують індивідуальний я - образ. Ранній дорослий вік може бути періодом значних психологічних викликів, таких як встановлення стосунків, кар'єрний розвиток, самореалізація та навчання. Розуміння, які аспекти особистості переживають трансформації під час цих викликів, є важливим для психології та соціології.

Зростання використання соціальних мереж і сучасних технологій може впливати на формування самовизначення та сприйняття себе. Вивчення, як ці технології взаємодіють з розвитком особистості, є актуальним і важливим. Розуміння трансформацій у я - образі може також виявитися важливим для розробки стратегій психотерапії та підтримки молоді в подоланні психічних труднощів, що виникають на цьому етапі.

Дослідження особливостей трансформації я - образу особистості раннього дорослого віку може не лише допомогти збагатити наукові знання в галузі психології та соціології, але й мати практичну цінність для розвитку ефективних підходів до підтримки особистості в їхньому життєвому шляху.

Актуальність дослідження пояснюється тим, що саме в віці ранньої дорослості проходять найбільші трансформації люди, які впливають на всі процеси життя.

Об'єкт дослідження – Я – образ раннього дорослого віку.

Предмет дослідження – Особливості трансформації Я – образ особистості раннього дорослого віку.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та дослідити особливості трансформації я- образу особистості, сформулювати особливості трансформації для раннього дорослого віку.

Завдання дослідження:

1. Провести аналіз вітчизняної та зарубіжної літератури та сформулювати теоретичні знання про поняття «Я-образу».
2. Розкрити психологічну структуру (зміст) «Я-образу».
3. Виявити фактори, які мають вплив на трансформацію Я-образу особистості раннього дорослого віку
4. Розглянути методи через які ми можемо досліджувати трансформацію особистості в ранньому дорослому віці.
5. Обґрунтовувати ефективність інструментів для роботи з трансформацією в ранньому дорослому віці.

Наукова новизна полягає у актуальності теми трансформації особистості через власний життєвий досвід та події які супроводжують її життя.

Сучасне суспільство більше цікавиться зараз психологічними змінами та трансформаціями у своєму житті. І людині важливо знати та відслідковувати, що з нею відбувається.

Структура кваліфікаційної роботи магістра. Складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел з 60 найменувань та додатку на 10 сторінках. Загальний обсяг основного тексту 60 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ Я-ОБРАЗУ ОСОБИСТОСТІ РАНЬОГО ДОРΟΣЛОГО ВІКУ

1.1. Сутність і зміст поняття «Я-образу» у вітчизняній та зарубіжній психологічній науці

Перші кроки науково-психологічного аналізу «Я – людина» були пов'язані з розвитком природного мислення і боротьбою проти ідеалізму. Теорії психіки пов'язані з ідеалістичними поглядами на вивчення «Я» вважали, що джерело дій які виконує людина прирівнюється до «душі», або до чогось нематеріальна. Поведінка індивіда спрямована на нематеріальна та сам не може бути ні виведений, ні зведений, ні пояснений [1].

Більшість психологів ХІХ в. бачили в «Я» чуттєвий образ, що формується на закріпленні пам'яттю асоціацій та основі самовідчуттів. Дж. Ст. Мілль пов'язував появу «Я» з пам'яттю про дію, яка вже відбулась. Ч. Пірса вважав, що становлення «Я-ідеї» виникає у дитини в результаті асоціацій фактів, які свідчать про переміщення речей рухом власного тіла. Таке усвідомлення є причиною переміщень. А.В. Володькін у своїх працях вказував на те, що формування «Я» є як почуття зв'язку всіх індивідуальних психічних переживань, і це надає особливого значення генезікінестетичним відчуттям [2]. Така тенденція має під собою матеріалістичну спрямованість та була орієнтована на експеримент і сприяла розвідку нових досліджень для розширення знань становлення власного «Я» .

Психологи ХІХ століття вивчали людину з ідеєю того, що людина живучі у суспільстві, починає заложити від нього. При цьому суспільство було зображено як зовнішнє середовище в якому особистість мала змогу розвиватися та трансформуватися.

Людина може усвідомлювати те, що маючі свої властивості, вона може привертати увагу до себе. Якщо робити акцент на якість властивості то ми вмикаємо у собі механізми оцінки і порівняння всіх компонентів. Образ «Я» завжди буде мати певний перелік та увесь цей набір компонентів буде мати конкретний зміст, якій на пряму залежить від соціальних та психологічних чинників. Людина не тільки може дізнаватися та відкривати щось у собі, а ще й формувати власне «Я». Знання та приймання своїх особливостей та здібностей впливає на сприймання себе і змінює бачення самого себе, рівень самооцінки та рівень домагань. Здібності у людини можуть не тільки виявлятися, вони формуються у процесі діяльності.

Детальне вивчення «Я» допомогло в розумінні соціальної природи особистості, про яке писав Ф.В. Колошин [3]. Для визнання цього напрямку біло визначено, що якщо брати біологічне та тілесне «Я», то для усвідомлення якого людина приходить орієнтуючись на свої внутрішні чинники. Через розвиток органічного самопочуття особистість буде мати соціальні компоненти «образу Я», які будуть сформовані через взаємодію індивіда з іншими людьми.

Розглянувши цю модель можна відокремити теорію У. Джемса. Джемс де є розмежування «пізнавального Я», «поточного обізнаної думки», яке було позначене англійським словом «І», і «емпіричне Я», що позначається словом «те». «Те» – це «загальний підсумок всього, що людина може назвати своїм, включаючи не тільки його власне тіло і психічні сили, а й все належне йому – одяг, будинок, сім'ю, предків і друзів, репутацію, творчі досягнення, земельну власність і навіть яхту і поточний рахунок» [4]. Джемс розділив «Емпіричне Я» на три компоненти, які пояснюють становлення «Я»: «матеріальне Я» – тіло, одяг, власність; «соціальне Я» – те, чим визнають людину оточуючим (кожна людина має стільки різних «соціальних Я», скільки існує окремих груп або гуртків, про думку яких він піклується); «духовне Я» – сукупність психічних здібностей і схильностей. Найголовнішими компонентами у схемі Джемса залишилися компоненти: соціальні та індивідуально-природні. Але при цьому усвідомлення індивідуально-природних якостей має свої соціальні передумови

формування.

З іншого боку ми можемо розглянути теорію Ч.Х.Кулі «дзеркальне Я» бачимо, що уявлення людини про себе формується під впливом думок оточуючих на яке буде складатися з таких компонентів: презентація себе формується на основі уявлень іншої особи [5]. А вже «Ідея Я» проходить своє формування в ранньому віці через контакт та взаємодію між індивідами, при цьому найвпливовіше значення будуть мати первинні групи (сім'я, однолітки і т. ін.).

I. Рудницька досліджувала формування людського «Я» у процесі реальної взаємодії індивіда з іншими людьми в межах певних соціальних груп в залежності від виконуваних особистістю [6]. Авторка стверджує, що самосвідомість – це процес, в основі якого лежить практична взаємодія індивіда з іншими людьми. «Індивід пізнає себе як такого не прямо, а тільки побічно, з приватних точок зору інших членів даної соціальної групи або з узагальненою точки зору всієї групи, до якої він належить, бо він входить у свій власний досвід як Я або як індивід не прямо і безпосередньо, а тільки ставши для себе таким же об'єктом, яким є для нього інші індивіди. Об'єктом ж для себе він може стати, прийнявши ставлення до себе інших індивідів, в рамках тієї спільної громадської діяльності, в яку вони залучені». Щоб успішно взаємодіяти з іншими людьми, необхідно передбачати реакцію партнера на ту чи іншу твою дію. Рефлексія на себе є, по суті справи, не що інше, як здатність поставити себе на місце іншого, засвоїти відношення інших до себе.

«Я» постає як похідне від групового «Ми», яке воно побічно включає в себе, причому зміст «Я» обумовлено вже не думками інших людей, а реальними взаєминами з ними, їх спільною діяльністю. Крім індивідуальних «значущих інших» з'являється узагальнений, «генералізований інший», яким може бути не тільки сім'я або ігрова група, а й суспільство в цілому. Мід підкреслював, що «індивідуальне Я» включає в себе окремі соціальні компоненти, але все воно в цілому «є за своєю суттю соціальна структура, що виростає з соціального досвіду» [7].

Л.С. Виготський писав про те, що: «особистість стає для себе тим, що вона є в собі, через те, що вона пред'являє для інших за всіма вищими функціями, їх відносинами генетично стоять соціальні відносини, реальні відносини людей». Функції самосвідомості він називав «третинними» функціями, маючи на увазі, що вони є похідними як від безпосереднього соціального спілкування особистості, так і від її вже інтернорізованих і в цьому сенсі «вторинних» психічних функцій. Інтеракціоністи ж бачать переважно перше – безпосереднє міжособистісне спілкування, залишаючи в тіні як біологічні основи індивідуальності, так і більш широкі соціальні детермінанти, зокрема предметний зміст діяльності особистості [8].

З'ясування багатогранності проблеми сприяло подальшій диференціації тематики психологічних досліджень, присвячених генезису самосвідомості в цілому і уявлень індивіда про самого себе, а також вдосконаленню їх методології і техніки.

Вивчаючи та аналізуючи джерела в яких досліджувався «Я-образ», робимо висновок, що більшість психологів ХІХ в. бачили в «Я» чуттєвий образ, який походить своє формування на основі самовідчуттів і закріплений пам'яттю асоціацій.

Вивчення «Я-образу» виявило те, що завжди будуть присутні певні набори компонентів: їх конкретний зміст і значимість. Це буде варіюватися залежно від соціальних і психологічних умов і станів. Людина не просто щось «відкриває», «дізнається про себе», вона активно формує себе завдяки цьому.

Зацікавлення В.І. Осьодло темою формування людського «Я» у процесі реальної взаємодії індивіда з іншими людьми в межах певних соціальних груп, дало те, що індивід пізнає себе як такого не прямо, а тільки побічно, з приватних точок зору інших членів даної соціальної групи або з узагальненою точки зору всієї групи, до якої він належить [9]. Л.С. Виготський підтримував твердження щодо того, що «Я» формується в залежності від сприйняття соціуму, так приводиться приклад з його роботи: «особистість стає для себе тим, що вона є в собі, через те, що вона пред'являє для інших» [8].

У книзі М.Й. Варій образ-Я визначає, як ставлення до себе або до окремих своїх якостей, самооцінки чи прийняття себе [10]. Самосвідомість є динамічною характеристикою образу-Я, а Я-концепція є сукупністю всіх уявлень індивіда про себе, поєднаної з їх оцінкою та регулятивно-діяльними функціями.

Також з деяких літературних джерел можна побачити, що образ-Я – це системне, багатокомпонентне і багаторівневе утворення людської психіки.

В.В. Пилипчук використовують термін «образ Я» для позначення відносно стійкої, не завжди усвідомлюваної неповторною системи уявлень індивіда про самого себе, на основі якої він будує свою взаємодію з іншими [11].

П.М. Тарханова дає наступне визначення: «самосвідомість – це усвідомлення і оцінка людиною своїх дій та їх результатів, думок, почуттів, моральності та інтересів, ідеалів і мотивів поведінки, цілісна оцінка самого себе і свого місця в житті. Самосвідомість конституюють як ознаку особистості, що формується разом із становленням останньої» [12].

О.М. Мойзріст самосвідомість визначав, як складну психологічну структуру, що включає в себе свідомість своєї тотожності, свідомість свого власного «я» як активного, діяльного початку, усвідомлення своїх психічних властивостей і якостей, і систему соціально-моральних самооцінок [13].

Напротязі всього життя свідомість людини розвивається, змінюється та збагачується. У кожного є природна схильність до самовдосконалення, яка на певному етапі розвитку особистості та впливу суспільства постає як усвідомлення прагнення до творчого саморозвитку, самореалізації. Самовдосконалення і самовияв людини є процес постійного розвитку, сходження.

Самосвідомість людини зазнає змін і розвивається протягом її життя, приймаючи нові форми та збагачуючись. Кожна людина має вроджену тенденцію до самовдосконалення, яка на певному етапі її особистісного розвитку і під впливом суспільства проявляється як свідоме прагнення до

творчого саморозвитку та самореалізації. Процес самовдосконалення і самовияву людини є постійним і призводить до її росту.

У психологічній літературі розглядають самосвідомість як складну властивість психіки особистості, а образ «Я» - як її осяйний елемент. Образ «Я» є наслідком самосвідомості, що проявляється у свідомому сприйнятті і оцінці себе як суб'єкта різних практичних і теоретичних дій, ідеалів, переконань, які зумовлюють його активність. Образ «Я» може приймати різні форми, такі як соціальне «Я», духовне «Я», фізичне «Я», інтимне «Я», сімейне «Я» і так далі, а також може бути реальним, ірреальним, відносяться до теперішнього, майбутнього, фантастичного і т. д. [14; 15; 16].

На відміну від самосвідомості, образ «Я», крім усвідомлених компонентів, містить невідоме «Я» на рівні самопочуття, уявлень. Головна функція образу «Я» забезпечити інтегрованість, цілісність, індивіда, його особистісну сутність досягти суб'єктивної гармонійності.

Та мабуть буде цікаво детальніше розібрати існуючі поняття щодо Я-концепції.

В.С. Музіна Я-концепцію визначає, як відносно стійка, більшою чи меншою мірою усвідомлена, пережита як неповторна система уявлень індивіда про самого себе, на основі до-рй він будує свою взаємодію з іншими людьми і ставиться до себе [17].

Я-концепція представляє собою цілісний образ власного Я, який, хоча й містить внутрішні протиріччя, включає компоненти, що стосуються самосвідомості. Цей компонент охоплює когнітивну складову, яка включає уявлення про власні якості, здібності, зовнішність, соціальну значимість і інші; емоційний аспект, який виявляється у самоповазі, себелюбстві, самоприниженні і т.д.; та оціночно-вольову складову, що включає прагнення підвищити самооцінку, здобути повагу та інші подібні цілі.

Існує багато понять, серед яких можна відзначити Я-концепцію, що описує уявлення індивіда про себе. Ця концепція є системою, що усвідомлюється та має рефлексивну частину особистості. Уявлення про себе у

Я-концепції можуть бути стійкими, різноманітними, та залежати від певної міри самосвідомості. В цілому, Я-концепція є узагальненим образом людини про себе, її переконаннями та стійкими настановами, які хоча і можуть бути усвідомлюваними в різних ступенях, проте залишаються достатньо стійкими.

Також можна сказати, що Я-концепція є динамічним і активним утворенням, здатним змінюватись. Вона визначає і організовує діяльність та переживання особистості, забезпечує мотиваційні функції, управляє планами, правилами і сценаріями поведінки, і визначає адекватність реакцій на соціальні зміни. За словами С.Д. Литвин-Кіндратюк, Я-концепція виступає передумовою і наслідком соціальної взаємодії, і її визначає соціальний досвід [18].

Після аналізу двох понять - «Я-образ» та «Я-концепція», ми приходимо до висновку, що ці поняття є синонімами з однаковим визначенням. Зрештою, «Я-образ» і «Я-концепція» представляють собою стійку, більш або менш свідому і неповторну систему уявлень про себе, на основі якої особа взаємодіє з іншими людьми [19].

За В.І. Шебановою, самосвідомість особистості є складним утворенням, що складається з неподільно пов'язаних компонентів, таких як самооцінка, рівень домагань, соціально-психологічні очікування та образ «Я». Учений визначає останню складову як інтегральну форму самосвідомості людини. Відповідно до думки вченого, формування образу «Я» відбувається в процесі випробування цих компонентів протягом певного часу, що потребує придбання особою життєвого досвіду та досягнення відповідного рівня розвитку когнітивних та емоційних структур особистості [20].

Спостерігаючи за структурою особистості, автор зазначає, що образ «Я» відіграє роль каркасу, який сприяє розвитку різних якостей людини (внутрішня послідовність, інтегрована спрямованість тощо). Він є кермом особистості, допомагаючи їй обирати свою поведінку, і загалом є глобальним механізмом саморегуляції, що сприяє формуванню почуття ідентичності і самототожності. Саме завдяки цьому людина усвідомлює необхідні межі між «Я» і «не-Я» (сфера саморегуляції, особистісна відповідальність, почуття обов'язку,

соціальна приналежність, розуміння бажань та інтересів оточуючих) [20].

Дослідження феномена «Я» Ю.В. Копочинська зосереджується на процесі трансформації уявлень про «Я-концепцію» у крос-культурному контексті. Цей процес відбувається у п'ять етапів. На першому етапі розглядається екзистенційне та рефлексивне «Я» і проводиться порівняння його окремих аспектів, таких як самоповага та самооцінка, з комплексною поведінкою індивіда. Другий етап включає формування уявлень про «Я» як про складну структуру і використання термінів «Я-образ», «Я-схема», «Я-концепція». На цьому етапі аналізуються уявлення про «Я» як неконструктивне, недиференційоване утворення, стабільне у часі, стале за змістом, і звертається увага на розуміння «Я-концепції» як мультимірної динамічної структури, яка впливає на всі аспекти життєдіяльності особистості та сприяє активній адаптації до соціального середовища. Наступні етапи спрямовані на пошук пан-культурної моделі «Я-концепції» за допомогою конвергентної та дивергентної стратегій [21].

Тому, історія дослідження феноменів, пов'язаних з індивідуальністю, виявляється складною і неоднозначною.

Згідно Т. Шибутані, дослідження теоретичних концепцій вітчизняних і зарубіжних науковців підтверджує, що образ Я можна розглядати як комплексну систему, яка має декілька рівнів і функціонує як динамічний саморегулюючий механізм. Ця система взаємодіє з оточуючим середовищем, забезпечуючи адекватне сприйняття і регулювання, в якому кожен елемент виконує свою унікальну функцію. Однак, вивчення концепції Я у науково-психологічній літературі виявило певні труднощі: 1) багатогранність складових Я-концепції як об'єкта формування; 2) відсутність єдиної термінології понять, які констатують розвиток Я-концепції особистості; 3) недостатньо наукових обґрунтувань, котрі б надавали достовірні результати про зворотну дію компонентів самосвідомості на поведінку тощо.

Аналізуючи останнє, слід відзначити, що думки науковців щодо цього не завжди збігаються. Відомо, що самосвідомість є складним психічним

утворенням, що складається з різних структурних одиниць. Зазвичай виокремлюють два основних компоненти - знання про себе і ставлення до себе, а також їх поєднання. У розвитку самосвідомості важливу роль відіграє діяльнісний компонент, який активізує практичну діяльність і співпрацю з іншими людьми, що сприяє розвитку самосвідомості особистості. Вчені пропонують розглядати самосвідомість як єдність трьох компонентів: самоусвідомлення, емоційно-ціннісне ставлення до себе і саморегулювання поведінки. Зокрема, використовується критерій відповідності знань про себе щодо поділу самосвідомості на два рівні.

Перший – допомагає особі змінювати характеристики іншої людини інтерналізацією та спостереженням за собою, другий - сприяє внутрішній комунікації, що викликає механізми самоаналізу та самосвідомості, які формують цілі життя, універсальні норми, моральні накази та інші [22; 23; 24; 25; 26; 27].

П.Р. Чамата зазначає, що усвідомлення себе у взаємодії з оточуючим середовищем і іншими людьми, складається з трьох структурних компонентів: емоційного, пізнавального і поведінкового. Л.Д. Олійник вказує на шість компонентів: почуття самої себе, пізнання себе, оцінку себе, критичне ставлення до себе, контроль над собою та саморегуляцію. С.А. Кравченко вважає, що самосвідомість має ступінчасту структуру і включає біологічну (організм), соціальну і особистісну активності людини. Центральною структурою самосвідомості є «Я». Це організуюча, інтегруюча та регулююча інстанція психіки, яка виникає в результаті особистісного розвитку. Функції «Я» виконуються на рівні безсвідомості або свідомості, при цьому його структура, як правило, залишається невідомою. «Я» має самосвідомість, або так звану «Я-концепцію», що складається з різних підструктурних одиниць або образів, таких як «актуальне Я», «реальне Я», «ідеальне Я», «динамічне Я», «фантастичне Я», «майбутнє Я», «ідеалізоване Я», «уявлюване Я», «фальшиве Я» та інші. [28].

Аналіз досліджень з даної проблеми вказує на те, що суть самосвідомості розкривається через самоусвідомлення, яке є однією з психологічних умов розвитку позитивної Я-концепції [29; 22; 23; 24; 15; 3; 26; 30; 31], забезпечуючи внутрішню цілісність, гармонійність в різних життєвих ситуаціях.

Дослідження показують, що важливо, щоб наше уявлення про себе було узгодженим і не суперечило одне одному. Якщо цього не відбувається, може статися фрагментація особистості та змішування соціальних ролей. Я-концепція може виконувати як функцію самопідтримки («пряник»), так і функцію самобичування («кнути»). Якщо наше поведінка узгоджується з нашим уявленням про себе, ми відчуваємо впевненість. Втім, якщо наша Я-концепція має негативні установки, це може свідчити про невпевненість.

Таким чином, образ «Я» здебільшого розглядається дослідниками як когнітивний компонент самосвідомості. Для розуміння його сутності виділяють наступні феноменологічні характеристики:

а) рівнева будова образу «Я» (І.С. Кон) – це система установок когнітивних, емоційних та поведінкових, які є взаємопов'язані, але не зводяться один до одного і не виводяться один з одного;

б) транзитивність (перенесення знань з одного компонента на інший) і прагнення до внутрішньої узгодженості з власним Я;

в) всі люди потребують позитивного образу «Я», оскільки негативне ставлення завжди сприймається суб'єктом болюче.

Так, К. Роджерс [16] в образі «Я» виокремив декілька автономних формальних вимірів, що дозволяють в емпіричному дослідженні запровадити порівняльну характеристику ступеня розвитку самосвідомості на особистісному рівні:

а) когнітивна складність та диференційованість, що визначається кількістю та характером власних якостей, котрі особа усвідомлює (чим вища складність, тим більш високорозвиненою вважається самосвідомість);

б) ступінь виразності, «випуклості» образу «Я», його суб'єктивної значущості для індивіда (прояв інтернальних чи екстернальних якостей у

поведінці та вчинках особистості);

в) внутрішня цілісність, послідовність образу «Я» (самосвідомості завжди притаманна певна суперечність, що спричинена досвідом різних життєвих ситуацій, відсутністю збігу між «Я-реальним» та «Я-ідеальним»);

г) стійкість образу «Я» у часі (окремі оцінки можуть бути досить стабільними, незмінними чи навпаки, ситуативними, нестійкими, що позначаються на поведінці та взаємодії з оточуючими).

Високошановні вітчизняні психологи стверджують, що самосвідомість людини розвивається завдяки її власній практичній діяльності та взаємодії з іншими людьми, через що вона засвоює накопичений досвід людства. Цьому процесу сприяють професійна соціалізація та різні види діяльності особистості, включаючи навчальну. Учені, такі як Є.О. Климов, С.Д. Максименко, Н.М. Трунова, В.В. Москаленко, В.В. Рибалко, Т.М. Титаренко та інші, визначають ці фактори як вирішальні у розвитку самосвідомості. Зокрема, Н.М. Трунова вважає, що структура та організація учбової діяльності мають прямий вплив на формування механізмів самосвідомості. Як результат, людина усвідомлює себе як суб'єкт діяльності і активно використовує механізми рефлексії, контролю та оцінки. Ці принципи були підтверджені експериментальними дослідженнями А.В. Захарової та Т.Ю. Андрущенко, які показали залежність між розвитком дивергентного мислення та більш розвиненою, адекватною та обґрунтованою самосвідомістю під час виконання специфічних видів діяльності.

З точки зору Е. Еріксон образ-Я знаходиться у тісній єдності з тілесними переживаннями: «Я перш за все тілесне, воно не тільки поверхнева істота, а й навіть є проекцією деякої поверхні». Він вказав на значущість соціальних зв'язків і взаємодії з іншими людьми в психічному розвитку людини, проте він виводить всі психічні акти з біологічної природи тіла.

Розглянемо погляди послідовників психоаналізу на поняття образу-я. К. Хорні вказувала, що існує три типи образу-я: «актуальне», «ідеалізоване» і «реальне». За її трактуванням, «актуальне Я» охоплює все, що стосується

людини в даний момент, включаючи фізичний і психічний стан. «Ідеалізоване Я» характеризується «іраціональною уявою». Але «реальне Я», згідно з Хорні, є силою, що сприяє індивідуальному розвитку, самореалізації, повній ідентифікації та вільності від неврозів. У той же час «ідеалізоване Я» недосяжне для досягнення.

Наприклад, Е. Еріксон намагався описати значущий аспект образу-Я через поняття ідентичності. Він досліджував соціокультурний контекст формування свідомого «Я» і розмежовував вісім етапів розвитку «его-ідентичності», які відбуваються протягом усього життя [30].

У своїй роботі М. Дуб зазначив, що під час формування ідентичності (образу-Я) можна виділити чотири статуси, які залежать від рівня самопізнання особи: досягнута ідентичність (яка виникає після активного пошуку і вивчення себе), ідентифікаційний мораторій (який характеризує період кризи ідентичності), неоплачена ідентичність (проявляється у прийнятті ідентичності іншої особи без проведення процесу самопізнання) і дифузна ідентичність (яка означає відсутність чіткої ідентичності або зобов'язань перед ким-небудь) [30].

Таким чином, виходячи з класичної психоаналізу, ми розуміємо, що свідомість і самосвідомість є явищами, які знаходяться на одній площині і підпорядковуються несвідомим потягам і імпульсам. Самосвідомість постійно знаходиться під тиском неусвідомлюваних сексуальних потягів, а також вимог реальності. Вона виступає як «буфер» між двома площинами завдяки спеціальним механізмам психологічного захисту (витіснення, проєкція, сублімація і т.д.). Психодинамічний підхід розглядає структурні концепти образу-Я особистості, такі як «Я-конструкт», «Я-об'єкт», «реальне Я». Він не розкриває динаміки і структури значень і особистісних смислів суб'єкта, але розкриває механізми, які опосередковано беруть участь у їх перетворенні.

Після ознайомлення з тим, як гуманістично спрямовані представники визначають я-образ, ми прийшли до висновку, що за їхнім розумінням «образ Я» є системою самосприйняття. Вони першими пов'язали розвиток уявлень про себе з безпосереднім досвідом індивіда. Вони стверджують, що організм є

цілісним, існує взаємозв'язок між його внутрішнім функціонуванням та взаємодією з оточуючим середовищем в рамках єдиної сфери діяльності. Варто зауважити, що цей підхід характеризується розробкою положень про індивідуальний досвід людини та її прагненням до самоактуалізації. Представники цього напрямку вперше ввели поняття «Я-концепції» та визначили модальності її «образів-Я». Поняття Я-концепції в їхньому розумінні є структурованим образом, що складається з уявлень про властивості «Я» як суб'єкта та «Я» як об'єкта.

Згідно з концепцією Р. Бернса, образ-Я представляє когнітивний аспект, що відображає уявлення людини про саму себе. За його думкою, такі характеристики можуть бути атрибутивними, рольовими, статусними, психологічними тощо. Усі ці характеристики утворюють ієрархію залежно від важливості елементів самоопису образу-Я, яка може змінюватися залежно від контексту, життєвого досвіду чи навіть настрою людини. Такий спосіб самоопису дозволяє виразити унікальність кожної особистості шляхом поєднання її індивідуальних властивостей. Описова компонента Я-концепції, яку можна назвати образ-Я або картинкою Я, пов'язана зі ставленням до себе або окремих якостей, самооцінкою або прийняттям себе. За Р. Бернсом, Я-концепція не лише визначає, ким є індивід, а й що він про себе думає, як розглядає свої справи та можливості для майбутнього розвитку [29].

Аналізуючи структуру концепції «Я», Р. Бернс зазначає, що образ-Я і самооцінка можуть бути розрізнені умовно з точки зору концептуального підходу, але в психологічному плані вони нерозривно пов'язані. Образ і оцінка «Я» мають вплив на поведінку індивіда. З цього можемо зробити висновок, що глобальна концепція «Я» включає в себе установки індивіда, спрямовані на самого себе, і можна виділити різні аспекти або модальності цих установок. «Реальне Я» пов'язано з сприйняттям індивідом своїх поточних здібностей, ролей і статусу, тобто з його уявленнями про його справжню природу. «Дзеркальне (соціальне) Я» пов'язане з уявленнями індивіда про те, як його бачать і сприймають інші люди. «Ідеальне Я» пов'язане з уявленнями

особистості про те, ким він хотів би стати.

Н.М. Зубар вказує на наявність чотирьох вимірів «Я-концепції»: образу тіла, «соціального Я», «когнітивного Я» і самооцінки. Кожен з цих образів має складну і неоднозначну структуру, що походить від різних чинників. «Ідеальне Я» складається з низки уявлень, що відображають потаємні сподівання і прагнення особистості, але часто вони відриваються від реальності. Згідно з поглядами К. Хорні, велика різниця між «реальним Я» і «ідеальним Я» часто призводить до депресії, яка виникає через недосяжність ідеалу. Г. Олпорт вважає, що «ідеальне Я» відображає цілі, з якими індивід асоціює своє майбутнє. Д. Снігг і А. Комбс розглядають «ідеальне Я» як образ, яким індивід хоче стати або сподівається стати, тобто як набір особистісних рис, які з його точки зору є необхідними для досягнення відповідності та іноді навіть досконалості. Багато авторів пов'язують «ідеальне Я» з осмисленням культурних ідеалів, уявлень і норм поведінки, які стають особистими ідеалами завдяки механізмам соціального підкріплення [30].

У своїй концепції самосвідомості Л. Ефімова [27] виділяє процес, що називається «персоналізацією», та структуру, що складається з набору «субперсон» або «субособистостей». Він вважав, що результатом процесів «персоніфікації» і «персоналізації» є структурні зміни в концепції «Я» особистості. Ці зміни пов'язані з особливостями самоідентифікації та самоприйняття людини. «Субособистість» є динамічною підструктурою особистості, яка має відносно незалежне існування. Найтипівіші «субособи» людини пов'язані з іншими (родинними чи професійними) ролями.

«Персональне Я» включає в себе безліч динамічних образів-Я (субособистостей), що формуються через ідентифікацію себе з ролями, які людина відіграє в житті. Представники психосинтезу принесли важливий внесок у розвиток поняття образу-Я, стверджуючи відповідність окремих ідентифікованих образів-Я з «персональним Я», а також неприпустимість однієї субособи, що домінує над ним.

У роботі О.О. Мороза було відзначено важливу роль соціального оточення у формуванні образу-Я. Згідно з теорією «дзеркального Я», уявлення про себе та самооцінка людини формуються під впливом думок оточуючих і є відображенням цих думок [30]. Таким чином, розвиток образу-Я залежить від двох типів сенсорних сигналів: безпосереднього сприйняття і послідовних реакцій людей, з якими людина ідентифікує себе. Центральною функцією концепції Я є ідентичність як узагальнена позиція в суспільстві, що формується на основі статусу особи в групах, до яких вона належить.

Однак, через велику різноманітність ситуацій за рівнем складності та вимогами до особистості, існує кілька різних образів-Я з різним ступенем свідомості і структурованості. Ч. Кулі поділяє ведучий або «ситуативний» образ-Я на наступні компоненти: - уявлення, яке особистість має про себе з погляду інших; - представлення про оцінку, яку інші дають цьому образу; - уявлення, засновані на почуттях гордості або приниження. До складу ситуативних образів-Я входять такі елементи Я-концепції: - схема тіла (тілесний образ-Я); - свідомі та несвідомі психічні компоненти Я-концепції.

- уявлення особистості про те, якою вона здається іншим;
- представлення про оцінку, яку інший дає цьому образу;
- уявлення, засновані на почутті гордості або приниження.

До складу ситуативних образів-Я входять наступні елементи Я-концепції:

- схема тіла (тілесний образ-Я);
- усвідомлювані і неусвідомлювані психічні складові Я-концепції.

Образ-Я є складним поняттям, що включає когнітивні та емоційні аспекти. Він є своєрідним комплексом, який формується з різних рівнів усвідомленості і здатний адаптуватися у нових ситуаціях. Згідно з теорією інтеракціонізму, розвиток образу-Я пов'язаний з ідентифікацією з важливою особою, прийняттям її статусу і відношенням до її референтної групи.

Що ж стосується представників когнітивної психології, то вони образ-Я відносять до процесу, що характеризує самопізнання особистості.

Так О.В. Кузьмінська виділяє три рівні в Я-концепції:

- фізичний образ-Я (схема тіла), обумовлений потребою у фізичному благополуччі організму;
- соціальну ідентичність, пов'язану з потребою людини в приналежності до спільності і обумовлена прагненням бути в цій спільності;
- диференціює образ-Я, що характеризує знання про себе в порівнянні з іншими людьми і надає індивіду відчуття власної унікальності, забезпечує потреби у самовизначенні та самореалізації.

Вчений стверджує, що аналізується структура уявлень про самого себе, яка виражається в підсумкових продуктах самосвідомості, таких як образ-Я або «Я-концепція». Цей аналіз може бути зосереджений на виявленні різних видів і класифікацій образів-Я або визначенні «вимірів» (тобто змістовних параметрів) цього образу [29]. Найвідомішою розрізненням образів-Я є диференціація між «Я-реальним» та «Я-ідеальним», яка згадувалась раніше в роботах У. Джемса, З. Фрейда та К. Роджерса.

Образ-Я полегшує людині орієнтацію у системі цих активностей шляхом формування в ній системи самоідентичності, таких як статева, вікова, соціально-психологічна і т.д. На рівні особистості активність суб'єкта зветься потребою в саморегуляції, і основою образу-Я стає диференційною складовою, яка спрямована на виокремлення особистості з соціуму і забезпечення її самоактуалізації.

Таким чином, за В.В. Століном, самосвідомість особистості виявляється через розуміння своєї соціальної цінності, розуміння сенсу свого існування, а також формування та зміна уявлень про майбутнє, минуле і сьогодення.

У своїй роботі Т.А. Нечитайло визначає самосвідомість як процес, коли людина осмислює та оцінює свої дії, їх наслідки, свої думки, почуття, моральність та інтереси, свої ідеали і мотиви поведінки, а також розуміє себе і своє місце у житті як цілісну сутність. [27].

Відчизняна психологія має свої власні дослідницькі традиції щодо проблеми самосвідомості особистості. І.М. Сеченов і В.М. Бехтерев, у своїх роботах, визначили природні фактори, які сприяють формуванню

самосвідомості. В дослідженнях авторів, які розвивають ідеї культурно-історичного визначення психіки людини, самосвідомість розглядається як етап у розвитку свідомості, який передує виникненню мови та самостійності, а також змінам у взаєминах з навколишнім середовищем.

Принципом, який лежить в основі розуміння природи самосвідомості (свідомості) особистості, є ідея її соціальної визначеності. Ця ідея відображена в культурно-історичній концепції психічного розвитку Л.С. Виготського, теорії діяльності О.М. Леонтьєва та в роботах С.Л. Рубінштейна [8]. Формування особистості відбувається під впливом інших осіб та предметної діяльності. Оцінки, що надаються іншими людьми, включаються до системи самооцінки особистості.

Далі самосвідомість включає розділення суб'єкта і об'єкта, Я і не-Я, наступний елемент забезпечує ставлення до цілей, а четвертий елемент - це взаємозв'язок, заснований на порівнянні, зв'язках предметів і явищ, розумінні та емоційних оцінках. Діяльність людини сприяє формуванню свідомості (самосвідомості), яка в подальшому впливає та регулює її. Самосвідомість також «коригує» когнітивні компоненти образу-Я, пристосовуючи їх до вищих ціннісних орієнтацій особистості. У реальному поведінці на людину впливають не тільки ці вищі міркування, але й нижчорівневі фактори, такі як особливості ситуації, спонтанні емоційні імпульси тощо. Це ускладнює прогнозування поведінки особистості на основі самосвідомості, що часто призводить до скептичного ставлення деяких психологів до регулюючої функції «Я».

Категорії Я-концепції базуються на сприйнятті внутрішньої подібності та різниці між групами. Вони складаються з ієрархічно класифікованої системи і існують на різних рівнях абстрагування. Категорія, яка охоплює більше значень, має вищий рівень абстрагування і включається в іншу (вищу) категорію, якщо вона не є найвищою. Я-концепція і самосвідомість тотожні одна одній, визначаючи явище, яке направляє процес ідентифікації та дефінірується в психології як особистість.

Виходячи з вищезазначеного, можна сказати, що образ-Я може бути розглянутий як система, що контролює поведінку у відповідних умовах. Він складається з декількох підсистем-компонентів, включаючи життєвий сенс, когнітивний компонент, афективний компонент і конативний компонент.

Особистісна упередженість у виборі шляху розвитку та реалізації «граничних життєвих смислів» впливає на життєві цінності, що формують саморозвиток та самореалізацію особи, і має значення в структурному термінологічному відношенні, в рамках теорії конструктів М. Палуді, яка розглядає «надрядний конструкт» в контексті інших складових самих зображень [30]. Когнітивний компонент відноситься до самовизначення у фізичних, інтелектуальних та моральних аспектах особистості. Афективний компонент включає поточний психологічний стан особистості. Конативний компонент складається з поведінкових рис, які є важливим регулятором самосвідомості та соціальної поведінки, і визначається провідним стилем діяльності особистості.

Ознайомившись з вищезазначеними теоріями можна прийти до висновку, що проблема Я-образу вивчалася багатьма психологами, наприклад такими, як У. Джеймсом, К. Хорні, Е. Еріксоном, К. Роджерсом, Р. Бернсом, Р. Ассаджолі, В. Століним та багатьма іншими.

Кожен з них вніс свій унікальний внесок у розвиток даної теми, тому теорії набули характеру різноманіття. Наприклад, У. Джеймс у своїй теорії пропонував структурувати «Я» на Я-об'єкт і Я-суб'єкт, розподіляючи їх на образ-Я, що включає «духовне Я», «соціальне Я», «фізичне Я» і «матеріальне Я», самооцінку та поведінку, спричинену ними. Теорія К. Хорні вказувала на наявність «актуального Я» (емпіричного), яке відокремлюється від «ідеалізованого Я», досягнення якого неможливо. Е. Еріксон звертався до соціокультурного контексту формування свідомого «Я» і виділяв вісім стадій розвитку «єго -ідентичності» протягом усього життя людини. К. Роджерс трактував поведінку індивіда як спробу досягнення узгодженості образу-Я, а розвиток як процес розширення сфери самосвідомості через когнітивну

самооцінку.

У своїй концепції Р. Бернс стверджує, що образ-Я є когнітивною складовою, яка відображає уявлення людини про себе. Він розрізняє різні характеристики образу-Я, такі як атрибутивні, рольові, статусні, психологічні тощо. За своєю концепцією, Р. Ассаджолі виокремлює процес «персоналізації» та структуру, що складається з набору «субперсон» або «субособистостей». У своєму дослідженні В. Столін виділяє три рівні концепції Я, а саме: фізичний образ-Я, соціальна ідентичність та диференціація образу-Я.

1.2. Психологічна структура (зміст) Я-образу раннього дорослого віку

У період ранньої дорослості життя стає складним і непередбачуваним. Молоді люди стикаються з багатьма новими викликами і змінами, що можуть вплинути на їхні цілі, мрії та спосіб життя. Цей період відзначається зростанням відповідальності та інтенсивності, які вимагають більше часу та енергії.

Молоді люди можуть відчувати тиск соціальних очікувань, не впевненість у своєму місці у світі та змінною самоідентифікацією. Це може затримати їх у процесі задумування про свої мети, цінності та те, як вони хочуть жити своє життя. Важливо знайти баланс між викликами та самовизначенням, використовуючи цей час для самопізнання, розвитку та планування майбутнього.

Становлення людини як суб'єкта життєдіяльності полягає в її розвитку і прояві активності у різних сферах життя. Це охоплює здатність розв'язувати життєві проблеми, володіння різними засобами та способами самовираження, саморегуляцію і здатність організувати своє життя. Суб'єкт життєдіяльності виявляється через активну участь у соціальних, професійних, особистих та інших сферах, осмислення своєї ролі в суспільстві та здійснення впливу на своє оточення. Весь процес становлення людини як суб'єкта життєдіяльності є постійним і представляє собою нескінченну можливість особистісного росту та

розвитку. Молода людина як суб'єкт життєдіяльності здатна:

- Людина може робить вибір щодо свого способу життя, визначає головні цілі, розбиває їх на етапи та встановлює послідовність досягнення цих етапів. Це включає в себе розуміння того, чого ви хочете досягти у житті, і визначення конкретних кроків, які потрібно зробити, щоб досягти цих цілей. Планування і організація етапів досягнення допомагають встановити пріоритети і зосередитися на важливих завданнях, що приведуть до реалізації ваших цілей.

- Розв'язувати основні суперечності життя, досягнути своїх життєвих цілей і реалізувати плани - це процес, який вимагає постійного самовдосконалення, пошуку нових способів і рішень, а також визначення пріоритетів. Це означає збалансоване вирішення різних ділових, особистих та соціальних викликів, постійне зростання та розвиток як особистості. Для досягнення цих цілей важливо формувати чітке бачення своєї мети, розробляти плани дій, усвідомлювати свої сильні та слабкі сторони, постійно вдосконалювати свої знання і навички, бути наполегливим і готовим до змін. Важливо також мати реалістичні очікування, не зупинятися на перешкодах і навіть невдачах, а натомість використовувати їх як можливість для навчання та зростання. Зрештою, це процес самовдосконалення, що допомагає нам стати кращою версією самих себе і досягти бажаних результатів в усіх сферах життя.

- Творити цінності свого життя означає активно залучатись у розвиток особистості та збагачувати свій внутрішній світ. Це можна робити шляхом пошуку нових інтересів, відкриття нових горизонтів і набуття нових навичок. Це дає нам можливість розширювати свої можливості і розвивати себе як особистість. Наприклад, це може включати читання книг, вивчення нових мов, практикування спорту, подорожі, вивчення культур і традицій інших народів і т. д. Кожна нова діяльність, яку ми впроваджуємо у своє життя, розширює наш простір інтересів та додає нових значущих елементів до нашої особистості. Таким чином, постійне розширення кола своїх інтересів і захоплень є ключем до багатшого і задоволеного життя. [35]

Розвиток людини як суб'єкта життєдіяльності в період ранньої дорослості включає в себе зміни в основних видів діяльності, зокрема професійної. Так як в цей період людина має розкритий потенціал у пізнанні, спілкуванні та праці, то співвідношення цих компонентів визначає структуру особистості. Структура особистості стає складнішою через вплив суспільних обставин, які змушують дорослу людину постійно вдосконалювати свої знання, професійну майстерність та розширювати сферу свого спілкування. Розглядаючи розвиток особистості, можна виділити кілька основних фаз: підготовка, старт, кульмінація та фініш. Підготовка - це період активного навчання, отримання знань і вмінь, які необхідні для подальшої професійної кар'єри та розвитку. Старт - це перехід від навчання до роботи, коли людина починає застосовувати свої знання та вміння на практиці. Цей етап часто супроводжується випробуваннями і пошуком власного місця у суспільстві. Кульмінація - це час, коли особистість досягає вершин своєї професійної майстерності та розкриває свій потенціал у повній мірі. Вона стає впливовою та успішною у своїй галузі. Фініш - означає завершення професійної кар'єри або перехід до нових видів діяльності, наприклад, після виходу на пенсію чи зміни професії. Таким чином, розвиток особистості як суб'єкта діяльності у ранній дорослості включає постійне зростання та зміну в основних видів діяльності, що впливає на структуру та розвиток самої особистості.

У ранньому дорослому віці, особистість починає розширювати свої знання і навички, а також формує свою ідентичність і самоусвідомлення. Цей процес відбувається під впливом різних факторів, таких як економічні умови, політична обстановка, правові норми і моральні цінності. Крім того, навчання та виховання впливають на розвиток особистості, а соціальна активність допомагає їй усвідомлювати свої соціальні ролі та займатися різними суспільними справами.

Особистість завжди є продуктом свого часу і контексту, тому для розуміння процесу її становлення необхідно враховувати соціальні відносини, в які вона вплетена. У цьому періоді життя відбувається формування стилю

життя особистості, вона починає свідоміше осмислювати і приймати професійні ролі, а також активно залучається до різних видів суспільної діяльності.

Спосіб життя кожної людини визначається різними факторами і подіями в її житті. Один з основних чинників, що впливає на спосіб життя, - це статус особистості. Статус відображає її положення в суспільстві та місце в соціальній структурі. Вже з народження людина формується під впливом соціуму, в якому вона живе. Цей соціум визначається статусом, економічною, політичною та юридичною ситуацією, а також родом діяльності та освітою батьків.

Після початку самостійної трудової діяльності людина формує свій власний статус. Часто статус особистості пов'язаний зі статусом та позицією її сім'ї. Однак під дією обставин життя і історичного часу власний статус людини може відрізнятись від статусу її батьків. Людина може перебороти обмеження попереднього життя та наслідувати лише ті традиції, які відповідають їй найбільше.

Новий статус особистості охоплює її права та обов'язки у різних сферах життя та діяльності. Становлення його залежить від суспільних відносин і соціальних норм, а також від активності особистості, адже вона може, усвідомлюючи своє становище в суспільстві, прагнути зміцнити його або ставитися до нього байдуже, пристосовуючись до існуючих обставин. Діяльна суб'єктивна сторона статусу постає як позиція особистості, якої вона дотримується. Крім того, статус людини створює певні можливості для її діяльності, що впливає на її розвиток. [36]

Суб'єктивні параметри особистості, такі як життєві плани, мотиви і цілі, відіграють важливу роль у системі особистісних уподобань. Зазвичай, люди віком від 20 до 25 років спрямовані на досягнення вищого соціального статусу, знаходження цікавої роботи, пошук справжньої любові, а також на знаходження щирої й вірної дружби. Вони також можуть мати плани щодо шлюбу, створення затишних житлових умов та матеріального забезпечення. Після того, як людина створює родину, віком приблизно від 26 до 30 років, її пріоритети можуть змінюватись. Окрім звернення уваги на поліпшення

життєвих умов, більше уваги приділяється вихованню дітей. Пошук цікавої роботи та підвищення кваліфікації також залишаються актуальними.

Власними словами, вікова динаміка життєвих планів базується на змінах у системі особистих цінностей, які виробляються через усвідомлення та внутрішню акцентуацію соціальних цінностей, а також реалізацію власної соціальної активності. Соціальні цінності включають матеріальні (технології, матеріальний благополуччя), соціально-політичні (свобода, справедливість) та духовні (освіта, наука, мистецтво) цінності. Синтетичними цінностями є почуття патріотизму, працелюбності та спілкування з людьми. Орієнтація особистості на певні цінності свідчить про її ціннісні установки. Соціальна активність, яка ґрунтується на ціннісних орієнтаціях, виявляється у свідомому ставленні до суспільства, праці, групи, себе самого, а також через етичні позиції та мотиви поведінки [37].

У віці ранньої дорослості особистість активно взаємодіє зі світом навколо себе через участь у різних соціальних відносинах. На цьому етапі відбувається формування її характеру, який можна описати як систему цінностей та рис, що впливають на поведінку. Одна з ключових рис характеру - це комунікативність, яка допомагає особистості ефективно спілкуватися з іншими людьми. Іншою важливою рисою характеру є моральна визначеність - здатність визнавати і розуміти моральні норми та етичні принципи. Сила також є важливою рисою характеру, і вона може бути виявлена через сильну волю, постійність та вміння досягати поставлених цілей. Ці риси характеру формуються через соціальні взаємини та вплив суспільних норм. Крім того, досвід і відношення до різних життєвих обставин також впливають на формування рис характеру. Цілісність характеру досягається через розвиток рефлексивних здібностей та вміння осмислювати свої вчинки і ставлення до себе. Це означає, що особистість оцінює свої дії і вчинки, визначає, чим вона хоче бути і які цінності є важливими для неї. Отже, в ранньому дорослому віці формується характер особистості, що побудований на основі комунікативності, моральних цінностей, сили та внутрішнього оцінювання своїх дій. Крім того, цей процес

формування характеру відбувається під впливом соціальних відносин та різних аспектів життя.

Зміна внутрішнього світу та стосунків з оточуючими є результатом свідомої саморегуляції наших вчинків. Ця саморегуляція виникає через критичне ставлення до себе і перегляд своїх цінностей. Структура і спрямованість нашої особистості формуються в соціальному оточенні, де важливу роль відіграють соціальні якості. Ці соціальні якості розвиваються на основі статусу і соціальних функцій у професійній діяльності людини, а також на основі її духовних якостей [38].

Зараз у соціальному розвитку особистості спостерігається особлива інтенсивність, оскільки людина більш активно включається в різні сфери суспільного життя і діяльності. Це означає, що для успішної адаптації до сучасного суспільства людині потрібно використовувати всі свої ресурси, включаючи природні здібності. Рівень соціальної активності особистості має важливе значення для цього процесу.

У ранньому дорослому віці людина завершує формування своєї індивідуальності. Коли ми говоримо про формування індивідуальності, ми маємо на увазі процес, який триває протягом нашого життя, але особливо важливий у молодому віці. У цей період ми відкриваємо себе, визначаємо свої цінності, інтереси, хобі, формуємо уявлення про світ та власну ідентичність. Цей процес допомагає нам зрозуміти, хто ми є і як ми хочемо жити своє життя [39].

1.3. Фактори, що впливають на трансформацію Я-образу особистості раннього дорослого віку

Ранній дорослий вік може охоплювати періоди від 20 до 40 років. В цьому віці у людини стаються значні зміни, людина фізіологічно дозріває, в цей проміжок часу розвинуті та здобуті розумові здібності, вже сформовані власні інтереси, є своя система цінностей, ми вже бачимо повністю Я-образ та вже

присуне самовдосконалення та професійні наміри. Ранній дорослий вік можна поділити на дві фази, які будуть мати свої особливі характеристики особистості, які притаманні людині в певному віці.

Перша фаза ранньої дорослості, яка триває від приблизно 20 до 30 років життя, є періодом, коли людина перебуває в стані молодості. У цей період людина зазвичай досягає піку фізичного розвитку - вона має хороше здоров'я, міцність, витривалість і енергію. Окрім того, вона здатна народжувати дітей.

У першій фазі ранньої дорослості людина також активно набуває психологічного та соціального досвіду. Вона залучається до різних видів соціальної активності і виконує різні соціальні ролі. Цей період також відзначається зростанням відповідальності та самостійності.

Розвиток особистості в першій фазі ранньої дорослості значною мірою впливається сімейним і професійним життям. Людина відходить від родини, знаходить партнера для життя, приймає рішення про шлюб та створення сім'ї і може займатися вихованням дітей. У той же час, вона працює над професійним розвитком, навчанням, пошуком постійного робочого місця, адаптацією до професії та досягненням успіху у кар'єрі.

У другій фазі ранньої дорослості, яка охоплює період від 30 до 40 років, людина стикається з різними проблемами. Особливості її розвитку залежать від того, наскільки активною та продуктивною є її соціальна активність, який статус вона досягла, а також які періоди стабільності та кризи пройшла раніше.

Одна з ключових проблем, з якою людина зіштовхується, це встановлення нового статусу дорослого. Це пов'язано з правами та обов'язками, які вона має в різних сферах життя та діяльності. Людина поступово консолідує свої соціальні та професійні ролі, знаходить своє місце у суспільстві.

У цей період людині доводиться вирішувати ряд проблем. Наприклад, вона може поставити перед собою завдання заснування родини, утвердження у власній кар'єрі, будівництва фінансової стабільності, пошуку особистого задоволення та самореалізації [31].

Крім того, у цей час людина може зіткнутися зі старінням батьків, втратою близьких людей, проблемами зі здоров'ям або фізичним спадом. Важливо знайти баланс між власними потребами та відповідальністю перед іншими.

Кожна людина проживає цей період по-своєму, залежно від свого унікального досвіду та умов життя. Але загалом, друга фаза ранньої дорослості є часом вирішення проблем, змін та пошуку свого місця в світі. У другій фазі ранньої дорослості людині доводиться вирішувати такі проблеми:

1) Професійна кар'єра може бути дуже важливою частиною життя багатьох людей, оскільки вона впливає на їхнє самовизначення, фінансову стабільність та задоволення від виконаної роботи. Проте, кожна людина має свої власні інтереси, цінності і пріоритети, тому ставлення до професійної кар'єри може різнитися.

Для деяких людей, особливо тих, кому дуже подобається їхня робота і хто відчуває в ній задоволення, професійна кар'єра може бути центральною частиною їхнього життя. Вони можуть знаходити задоволення в досягненні професійних цілей, розвитку і набутті нових навичок. Для таких людей сама робота може бути джерелом задоволення та самореалізації.

Однак, існують і люди, які можуть відчувати незадоволення від своєї професійної кар'єри. Це може бути пов'язано з відчуттям обмеженості можливостей для зростання, незадоволенням заробітною платою або нестачею стимулів на роботі. Для таких людей сім'я та особисті інтереси можуть стати важливим джерелом задоволення в житті.

Важливо розуміти, що кожна людина має право на вибір, коли йдеться про свою професійну кар'єру. Деякі можуть шукати нові можливості, переорієнтуватися на іншу сферу або розкриватися у власних проектах. Інші можуть знайти спосіб поєднувати роботу з особистими інтересами. У кінцевому рахунку, вирішення проблеми професійної кар'єри залежить від індивідуальних уявлень про щастя та задоволення в житті кожної окремої людини;

2) Проблема виховання дітей є важливою та складною задачею для сім'ї. Від самого народження дитини, батькам потрібно приділяти багато зусиль та уваги її вихованню. Кожен етап розвитку дитини вимагає від батьків переходу на новий рівень в їхньому батьківстві.

Починаючи з раннього дитинства, виховання дитини вимагає створення безпечного та сприятливого середовища для її розвитку. Батьки повинні надавати дитині любов, увагу, турботу, та задовольняти її основні потреби. Важливо також розвивати в дитині моральні цінності, соціальні навички та емоційний інтелект.

Відчуття неперервності досвіду дорослого життя може бути забезпечене досягненням ідентичності. Ідентичність визначається як унікальна комбінація особистісних характеристик, цінностей, переконань та життєвих цілей, що робить кожну людину унікальною.

У сучасному світі, де існує багато різноманітних впливів, пошуки ідентичності стають важливими для багатьох людей. Шлях до досягнення ідентичності включає процес пізнання, оцінювання себе, визначення своїх цінностей та зміну пріоритетів у відповідності до власних уявлень про себе.

Оцінюючи себе, людина робить вибори, спираючись на свої переконання та цінності. Цей процес допомагає визначити своє місце в соціальному оточенні і підтримує неперервність досвіду дорослого життя. Постійне розвиток і зміна власної ідентичності є нормою, оскільки людина постійно стикається з новими викликами і може відчувати потребу в адаптації.

В цілому, процес пошуків ідентичності дозволяє людям розуміти себе краще, знаходити своє місце у світі та надає відчуття стабільності та неперервності в їх житті [32].

Суперечність, що виникає між бажанням мати близькі стосунки з людьми і одночасною потребою відчувати індивідуальність і незалежність, є загальною проблемою в ранній дорослості. Нав'язуванням занадто близьких стосунків можна втратити себе, свою ідентичність і контроль над власним життям. Натомість, ізоляція від людей може призвести до почуття самотності,

незадоволеності та погіршення соціальної адаптації.

Для досягнення здорових стосунків і близькості в ранній дорослості важливо знайти баланс між інтимністю та збереженням індивідуальності. Здатність до відкритості, емоційної чутливості та встановлення глибоких зв'язків з іншими людьми допомагає досягнути близькості, але водночас необхідно розуміти і поважати власні потреби та межі. Процес розвитку близькості є важливим етапом в ранній дорослості і може включати в себе взаємне довір'я, взаємопідтримку, спільні цінності та інтереси.

Індивіди, які відчувають значні труднощі у формуванні близьких стосунків, можуть відчувати соціальну відчуженість, самотність, депресію і недовіру до інших людей. У таких випадках важливо звернутися до фахівця (психолога або психотерапевта), який надасть підтримку та допоможе розробити навички формування здорових стосунків.

На етапі ранньої дорослості людина переживає значні зміни в своєму фізичному розвитку. Вона досягає свого піку фізичної форми і потужності, що дозволяє їй брати активну участь у різних фізичних активностях і спортивних подіях.

Окрім фізичного розвитку, людина також збагачується в дорослому віці соціальним досвідом. Вона включається у різні сфери соціального життя, такі як робота, сім'я, дружба, і вивчає навички із взаємодії з різними людьми. Цей досвід допомагає розвивати навички спілкування, співпраці і розв'язання конфліктів, що є важливим для створення стійких стосунків і досягнення успіху у професійній сфері.

У цей період ранньої дорослості також стикаються з важливими життєвими проблемами та завданнями. Вони повинні приймати важливі рішення щодо кар'єри, виховання дітей, визначення своєї особистої ідентичності. Ці рішення можуть бути складними і вимагати від людини тривалого самоаналізу та роздумів.

Крім того, рання дорослість супроводжується суперечністю між близькістю і ізоляцією у стосунках з людьми. Деякі люди можуть бути активними учасниками соціального життя, маючи багато друзів і близьких стосунків. Інші можуть відчувати себе більш ізольовано і віддалено, шукаючи більше приватності і самотності. Вирішення цієї суперечності вимагає здатності знаходити баланс між цими двома потребами і важливою роллю самосвідомості і активного впливу на власні стосунки з іншими людьми.

На етапі ранньої дорослості особистість зазнає значних змін у своїй мотиваційній сфері, викликаних суспільною обстановкою, обов'язками та проблемами, які виникають на цьому етапі життя. Однак основні мотиваційні тенденції, що сформувалися раніше, залишаються актуальними. Наприклад, особистість може мати гуманістичну або егоїстичну спрямованість, спонукати до конструктивної або деструктивної мотивації в своїх діях та поведінці, прагнути до творчості або бути закомплексованою рутинністю, мати активну життєву позицію або бути пасивною. Ці мотиваційні складові можуть виявлятися на різних рівнях із залежності від конкретних обставин і особистих вподобань. Для кожної особистості вони можуть мати свою унікальну специфіку та принципи діяльності [33].

Ранній дорослий вік є періодом життя, коли людина розпочинає свою самостійну дорослу існування і поступово визначає свої мотиваційні настанови. Основні мотиваційні чинники, що впливають на людей цього віку, можуть бути такі:

1. Особистісний розвиток: У ранній дорослості людина зазнає великого особистісного зростання і самоствердження. Важливим мотивом стає розвиток власних навичок, здібностей і талантів, досягнення успіху і задоволення від власної досягнутої мети.

2. Соціальна приналежність: Роль у суспільстві і взаємодія з іншими людьми стають важливими факторами для молодої людини. Бажання бути прийнятим у спільноту і мати сильні міжособистісні стосунки можуть бути суттєвими мотиваційними настановами.

3. Кар'єра і фінансова стабільність: У ранній дорослості людина зосереджується на будівництві своєї кар'єри і досягненні фінансової стабільності. Мотивація може бути пов'язана з отриманням конкретної професії або досягненням певного рівня успіху у вибраній галузі.

4. Самореалізація і особисте задоволення: У ранній дорослості людина шукає себе і своїх справжніх цінностей. Мотивація може ґрунтуватися на задоволенні особистими інтересами, хобі, творчістю, фізичним здоров'ям і психологічним благополуччям.

5. Сімейне життя і багато іншого: Для деяких ранній дорослий вік може бути пов'язаний з формуванням сім'ї і заснуванням власного домашнього гнізда. Мотивація в цьому випадку може впливати на бажання знайти партнера життя, мати дітей та забезпечити їх майбутнє.

Варто відзначити, що мотиваційні настанови раннього дорослого віку можуть варіюватися в залежності від культурного контексту, особистих цінностей та індивідуальних становищ конкретної людини.

Коли людина вступає в доросле життя, їй доводиться стикатися з багатьма складнощами і робити важливі рішення. Одними з найважливіших подій є одруження, народження і виховання дітей, а також вибір професійного шляху. Більшість людей стикаються з цими подіями в певний момент свого життя.

Кожна з цих подій потребує від нас прийняття особливих рішень. Вони можуть відображати нашу готовність до підтримки і розширення раніше сформованих поглядів або зміни їх. Такі події також можуть викликати в нас нові потреби і мотиви поведінки.

Одруження вимагає від нас розгляду багатьох факторів, таких як сумісність, спільні цінності і мети, та готовність до зобов'язань і компромісів. Народження і виховання дітей потребує від нас великої відповідальності і здатності надавати опіку та догляд. Вибір професійного шляху вимагає вивчення своїх інтересів, навичок і можливостей, а також визначення своїх кар'єрних цілей і задоволення від роботи.

Переживання цих подій можуть бути викликуючими, але вони також надають можливість для особистого зростання і розвитку. Кожна людина знаходить свій власний шлях у розв'язанні цих проблем і прийнятті важливих рішень, які відображають її цінності, мрії і бажання.

У ранньому дорослому віці люди можуть зіткнутися з непередбачуваними подіями, такими як раптова смерть близьких людей, розпад відносин з коханим чи втрата роботи. Ці події можуть серйозно вплинути на спонукальну сферу людини, її мотивацію та прагнення. Такі негативні життєві ситуації, які включають втрату і смуток, можуть викликати стресову реакцію та призводити до неадекватних, деструктивних дій. Людина може реагувати негативно на ці випробування, які можуть втягнути її у шкідливі звички, відпрацьовувати негатив на близьких, відмовлятися від мрій та цілей, або впасти у випадку депресії. Щоб подолати такі негативні наслідки, важливо зосередитися на відновленні емоційного стану та набутті нових навичок, які допоможуть в зміні життя на краще. Розуміння та підтримка близьких людей, а також професійна допомога можуть стати важливими факторами в процесі зцілення та адаптації до нових обставин.

Зрілість особистості в ранньому дорослому віці відбувається через зниження імпульсивності поведінки людини з плином часу, незалежно від передбачуваності подій. Людина все більше приділяє увагу зовнішнім і внутрішнім факторам свого життя. Ця здатність допомагає приймати розсудливі рішення, що засновані на усвідомлених мотивах, і розуміти дії інших людей.

Проте деякі окремі особи можуть залишатися соціально незрілими у зв'язку зі специфічними обставинами або окремими особистісними особливостями. Це може включати в себе емоційну нестійкість, незрілу міжособистісну взаємодію або нездатність адаптуватися до суспільства. Однак для більшості людей соціальна зрілість розвивається протягом раннього дорослого віку.

В ранньому дорослому віці багато людей стикаються з викликами в узгодженні своїх мрій та планів з реальністю. Вони починають розуміти, що досягнення особистих та професійних цілей вимагає зусиль, дисципліни та розвитку відповідних навичок. Успіх залежить від вміння визначити, які цілі реально досяжні в наявних умовах і життєвому контексті.

Важливо також збалансувати особисті бажання з обмеженнями та можливостями. Це означає прийняття того факту, що деякі мрії можуть бути недосяжними, але в той же час виявлення потенціалу для розвитку нових цілей і шляхів досягнення успіху.

Узгодження мрії з реальністю також може включати в себе поступовий підхід до досягнення цілей, крок за кроком, з правильною стратегією і плануванням. Важливо бути готовим до викликів і перешкод, які можуть виникнути на шляху, і бути готовим до адаптації та змін.

Нарешті, успіх у узгодженні мрії з реальністю залежить від самооцінки і впевненості в собі. Вірять у свій потенціал, ставите реалістичні цілі та прагніть до їх досягнення. Залишайтеся відкритими до можливостей і готовими вчитися на помилках і викликах, тоді ви зможете здійснити свої мрії, навіть якщо це вимагає деякого перегляду планів і напрямків.

Молоді люди часто встановлюють собі нереальні цілі, через завищені очікування або під впливом бажань інших людей, зокрема батьків. В результаті, вони можуть стикнутися з розчаруванням і втратою сенсу життя, а їхні мрії залишаються нереалізованими. Автор стверджує, що для подолання цієї мотиваційної настанови, людина повинна брати на себе відповідальність за своє життя і самостійно визначати життєву стратегію, зважаючи на зовнішні обставини і свої можливості [34].

Ваша точка зору є однією з можливих і може відображати деякі загальні стереотипи стосовно мрій та цінностей чоловіків і жінок. Проте, важливо зауважити, що в сучасному світі цінності та мрії людей різняться і не обмежуються статевими ролями. Багато чоловіків вважають важливими сім'ю та особисті стосунки, а багато жінок мають велику амбіцію та бажання

реалізуватися в професійній сфері. Кожна людина має право обирати свою власну життєву стратегію, засновану на своїх індивідуальних потребах та мріях.

У ранньому дорослому віці, коли стикаємося зі значними життєвими рішеннями, дуже важливо сформувавши мотивацію щодо основних аспектів нашого майбутнього. На цьому етапі ми зазвичай зустрічаємося з такими рішеннями, як одруження або неодруження, вибір професії та професійної діяльності.

Коли ми робимо вибір щодо одруження або неодруження, мотивація грає вирішальну роль. Ми можемо бажати знайти життєвого партнера для створення сім'ї, основаної на любові та взаєморозумінні, або, можливо, ми віддаємо перевагу самотійному життю, присвяченому кар'єрному зростанню і розвитку.

Також, формування мотивації стосовно вибору професії та професійної діяльності є дуже важливим у ранньому дорослому віці. Це визначається тим, що ми хочемо досягти в житті, які цілі та мрії у нас є, а також які навички та здібності ми маємо. Наша мотивація може бути спрямована на досягнення фінансової незалежності, задоволення роботою, важливість соціального впливу чи можливості розвиватися та зростати професійно.

Усвідомлення мотивації щодо цих рішень є важливим кроком у формуванні нашого життєвого курсу й урізноманітнює якість нашого життя. Коли наша мотивація є зрозумілою та внутрішньою, вона надає нам напрям та енергію для досягнення наших метою й задоволення від наших виборів.

Одруження має багато мотиваційних чинників, але найбільш поширеною причиною є бажання утворити сім'ю. У період ранньої дорослості, багато молодих людей відчувають готовність до створення власної сім'ї, але необхідний час для цього може бути різним для кожної особи. Заснування власної родини задовольняє специфічну потребу кожної людини в установленні близьких зв'язків, про що свідчить те, що раніше цю потребу задовольняла батьківська сім'я, згідно з теорією американського філософа і психолога Еріха Фромма.

Орієнтація особистості на складну систему цінностей відображає глибоке розуміння людиною наслідків свого вибору професійного шляху. Процес вибору професії є важливим періодом життя, протягом якого людина визначає свої професійні потреби, інтереси, можливості. Зазвичай цей процес завершується до досягнення 25-річного віку. Після цього людина починає освоювати обрану професію, будує свою кар'єру і намагається зайняти стійку позицію в обраній сфері діяльності [34].

Розчарування можуть виникати, оскільки людина усвідомлює, що досягнення успіху в кар'єрі вимагає великої працездатності, наполегливості та постійного розвитку. Вона розуміє, що необхідно працювати над собою, вдосконалювати свої навички і здобувати нові знання для досягнення поставлених цілей. Однак, навіть при всіх зусиллях, іноді мрія щодо професійного зростання може залишитися нездійсненою через різні обставини, такі як конкуренція на ринку праці, економічні фактори або особисті обмеження.

Це впливає на рівень соціальних домагань, оскільки людина може змінити свої очікування і знизити свої амбіції у професійній сфері. Вона може більш реалістично оцінити свої можливості і переключитися на інші аспекти життя, такі як родина, освіта, хобі або особистий розвиток. Це необхідно для того, щоб знайти задоволення і щастя у тих сферах, де можна реалізувати свої потреби та досягти особистого задоволення.

Отже, у цьому розділі ми здійснили аналіз сутності та змісту поняття «Я-образу» у вітчизняній та зарубіжній психологічній науці. Проаналізували особливості формування «Я-образу» від таких психологів, як: А.В. Володькін, Ф.В. Колошин, У. Джемса, Ч.Х.Кулі, О.М. Леонтєва, Л.С. Виготський, В.І. Осьодло, М.Й. Варій, В.В. Пилипчук, П.М. Тарханова, О.М. Мойзріст, В.С. Музіна, С.Д. Литвин-Кіндратюк, В.І. Шебановою, Т. Шибутані, П.Р. Чамата, Л.Д. Олійник, С.А. Кравченко, Е. Еріксона, К. Хорні, Р. Бернс, Н.М. Зубара, Л. Ефімова, О.О. Мороза, Ч. Кулі, О.В. Кузьмінська, В.В. Століном, Т.А. Нечитайло, В.С. Мерлін, В.С. Мухіна. Знайшли різні підходи до

визначення «Я-образу».

Визначили психологічну структуру (зміст) «Я-образу» раннього дорослого віку. Виявили особливості періоду раннього дорослого віку та побачили ті зміни, які відбуваються у цей період з людиною.

Для визначення трансформації Я-образу особистості раннього дорослого віку ми розглянули фактори впливу на особистість. Виявили потреби людини в цей період, відокремили проблеми з якими зіштовхується в ранньому дорослому віці.

За результатами аналізу ми отримали розуміння того, як формувався «Я-образ» особистості, яку структуру має в період раннього дорослого віку. Розібрали трансформацію особистості. Ці данні нам допомогли в розумінні тих процесів, які ми розглянули детальніше в другому розділі.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРАНСФОРМАЦІЇ Я-ОБРАЗУ ОСОБИСТОСТІ РАНЬОГО ДОРОСЛОГО ВІКУ

2.1. Суть трансформації в ранньому дорослому віці

Трансформація особистості — це складний та багатогранний процес, який охоплює різноманітні аспекти. Для оцінки трансформації особистості можна використовувати різні критерії, які дозволяють визначити рівень розвитку та змін у певних аспектах існування людини. Ось деякі критерії, які можуть бути використані для оцінки трансформації особистості:

1. Самовизначення:

Зміни в особистому баченні себе, своїх цілей, цінностей та призначення.

2. Саморозвиток:

Зусилля та успіхи в досягненні особистих та професійних цілей, а також удосконалення навичок та знань.

3. Сприйняття світу:

Зміни в уявленні про світ, розуміння суспільства, природи та себе в цьому контексті.

4. Соціальна взаємодія:

Здатність до конструктивної співпраці, формування глибоких міжособистісних зв'язків та соціальної адаптації.

5. Емоційна інтелігенція:

Зрілість у керуванні власними емоціями, виявлення емпатії та розуміння емоцій інших людей.

6. Професійний розвиток:

Успішність у кар'єрному зростанні, досягнення професійних мет, розвиток лідерських якостей.

7. Фізичне здоров'я:

Збереження та поліпшення фізичного стану організму.

8. Світосприйняття та Світовідчуття:

Зміни в уявленні про красу, гармонію, цінності, вірування та життєвий смисл.

9. Креативність та Новаторство:

Здатність до генерації нових ідей, розв'язання творчих завдань та інноваційний підхід до проблем.

10. Сприйняття часу:

Зміни в уявленні про минуле, сучасне та майбутнє, розуміння та оцінка часу.

Кожен з цих критеріїв може бути використаний для детальної оцінки конкретного аспекту трансформації особистості.

Концепції трансформація – це процес, що веде особистість до гармонійності, більшого саморозуміння та адекватного ставлення до себе. Тому усі стадії трансформації, не дивлячись на можливі негативні переживання, що їх супроводжують, є конструктивними.

О.С. Штепа пропонує поєднати методи визначення етапів змін, які описані В. Сатір та Дж. Келлогом, та визначає п'ять етапів трансформації. Ці етапи відображають психологічні зміни в особистості людини, яка розвивається в напрямку особистісної зрілості [35]:

I. Етап парадоксів характеризується вираженою боротьбою протилежностей, і особа відчуває внутрішнє роздвоєння. Проте це поділ передує формуванню центру нового «Я».

II. Лабіринт відчувається як психологічна подорож вглиб себе. В цей період особа демонструє велику концентрацію уваги, переживає втрату первинної цілісності і в той же час відчуває відродження.

III. У фазі автономізації переважають почуття порожнечі та пригніченості, оскільки особа особистісно відчуває відокремлення від свого оточення. Водночас вона набуває самостійності та освідомлює себе як

незалежного суб'єкта, не підданого зовнішньому впливу, але вільно діючого та відповідального за себе.

IV. Фаза трансцендентності визначається яскраво вираженою психологічною трансформацією, під час якої людина виходить за межі своїх застарілих уявлень, стереотипів, принципів і правил. В цей період відбувається переживання «пікового» досвіду за теорією К. Роджерса, що дозволяє особі сприймати себе як «генератора» енергії та відчувати, що вона знайшла для себе квінтесенцію буття.

V. Фаза кристалізації визначається формуванням у людини установки на те, щоб існувати, а не мати, як визначено Е. Фроммом. Найяскравіший показник продуктивності цієї трансформації проявляється саме на цьому етапі, коли відбувається гармонізація відносин з іншими людьми. Самозаглиблена та інкапсульована особистість повертається до соціуму удосконаленою і більш продуктивною.

Узагальнено можна сказати, що трансформація виникає внаслідок внутрішньої праці над собою, яка є результатом самозміни особистості. Отже, вчені вважають, що ключовою точкою відліку для самозміни є рефлексія над власним досвідом. Емпіричні дані свідчать, що основними складовими рефлексії, які сприяють суттєвому кроку у самозміні – трансформації, є [36; 35]:

- емоційна відділеність – здатність до відчуження від ситуації на емоційному рівні;
- позитивна дисоціація – можливість спостерігати за собою як об'єктом та суб'єктом одночасно;
- гностична компетентність – наявність знань, відповідних проблемній ситуації;
- артикульованість – здатність швидко використовувати найбільш адекватні фрагменти знань для розв'язання проблем;
- лабільність – вміння створювати альтернативні гіпотези;
- оригінальність – здатність знаходити нетрадиційні рішення та діяти нестандартно;

- критичність – раціональне передбачення виконавчої можливості різних варіантів вирішення проблеми;
- когнітивність – пріоритет когнітивного компоненту у прийнятті рішення з проблемної ситуації.

Як було виявлено [35] Проблеми самостійності у прийнятті рішень та труднощі професійної самореалізації не є головними чинниками, які спричиняють психологічну трансформацію. Основними факторами є власні переживання, такі як самотність, пригніченість, розчарування і різні життєві труднощі. Треба відзначити, що трансформація може бути ініційована не лише негативними аспектами, але й позитивними подіями, такими як успіх, щастя та радощі, а також самореалізація.

Отже, зазначені переживання страждання виступають ключовою силою, яка впливає на зміни та оновлення особистості. Розвиток душі і особистості неможливий без душевного болю, який є необхідним для зростання. Людина справжньою стає тільки через подолання труднощів життя. Ініціальна психологія ґрунтується на породженні «нового особистісного досвіду». Суть ініціального шляху розвитку особистості полягає у тому, що новий досвід дозволяє встановити нові стани, відкривати нові смисли і розкривати нові можливості. Таким чином, кожен досвід стає своєрідним народженням, що відбувається в самому процесі життя та розвитку, в кожному його етапі. [37, 69].

Згідно з іншими відомостями, можливі трансформації в елементах ціннісно-сміслової сфери особистості. Цей процес включає накопичення та структурування досвіду, активізацію власних можливостей та творчих здібностей людини, розширення кола форм і засобів існування. У кінцевому результаті виникає усвідомлення особистісних змін та власної продуктивної самореалізації. [38].

Згідно з проведеними дослідженнями, людина, яка переживає певну трансформацію у своєму житті, демонструє якісні зміни особистості, що сприяють її зрілості. Різні вчені використовують різні терміни для визначення

концепції зрілої особистості, такі як індивідуація (К.Г. Юнг), самоактуалізація (А. Маслоу, К. Роджерс), самоефективність (А. Бандура), пропріативне прагнення (Г. Олпорт), позитивна свобода (Е. Фромм), Его-автономія (Е.Еріксон), соціальний інтерес та активність (А. Адлер), Я-центрація (Г.С.Костюк) і так далі. При цьому психологи визначають специфічні властивості, які характеризують особистісну зрілість в період раннього дорослого віку [39].

Маслоу описує 15 характеристик здорової повноцінної особистості:

- більш ефективно сприйняття реальності;
- прийняття себе, інших та природи;
- безпосередність, простота і природність;
- центрованість на проблемі;
- незалежність;
- автономія;
- свіжість сприйняття;
- вершинні або містичні переживання;
- суспільний інтерес;
- глибокі міжособистісні відносини;
- демократичний характер;
- розмежування засобів і цілей;
- філософське почуття гумору;
- креативність;
- опір окультурюванню.

К. Роджерс виділяє п'ять характеристик повноцінно функціонуючої людини:

- відкритість переживанню;
- екзистенційний спосіб життя;
- організмична довіра;
- емпірична свобода;
- креативність.

Г. Олпорт окреслює шість рис зрілої людини:

- широкі межі свого «Я», активна включеність в соціальні, трудові, сімейні відносини; має хобі; любов до себе;
- здатність до теплих сердечних відносин, повага до інших людей;
- емоційна нестурбованість і безумовне самоприйняття;
- реалістичне світосприйняття, досвід, реальні домагання до життя;
- здатність до самопізнання і наявність почуття гумору;
- наявність цільної життєвої філософії.

Польський психолог К. Обуховський визначає зрілу особистість в періоді раннього дорослого віку через такий аналогічний аспект: «Так, як птах має природну потребу літати, доросла людина має потребу знаходити сенс життя». При цьому умовами для виникнення цієї потреби він вказує на інтропсихізацію (перехід від мимовільних дій до свідомих) і інтроспективність (особистість як об'єкт вивчення самої себе). Л. Сева висловлює цікаву думку, що зріла особистість в першу чергу визначається наявністю «потреби жити у своєму часі» [40].

З численних визначень особистості у вітчизняній психології найбільше змістовне має визначення від П.Я. Гальперіна: зріла особистість - це «особа, що вільно та свідомо обирає та визначає цілі своїх дій (з урахуванням причинно-наслідкових зв'язків у предметному світі, зрозумілої необхідності суспільних відносин та своїх моральних переконань) і бере на себе відповідальність за наслідки своїх дій перед природою, суспільством і своєю совістю» [41].

Отже, В.Ф. Моргун і Н.Ю. Ткачова, щодо можливостей емпіричного та експериментального аналізу особистості, вказують: «Інтересною може бути обробка та узагальнення свідчень про розвиток та трансформацію осіб у ключові моменти, про найбільш плідні періоди життя, особливо тих, хто має багатий життєвий досвід, зібраний за допомогою опитувань та анкет». Отже, наш методичний підхід для цього дослідження базується на наступних методиках (враховуючи попереднє обґрунтування обраного напрямку):

- методика «Діагностика самоактуалізації особистості»(А.В. Лазукін в адаптації Н.Ф. Каліні) (Додаток А);
- методика «Ціннісні орієнтації»(М. Рокич) (Додаток Б);
- трансформаційні психологічні ігри, як дослідження трансформації особистості в період раннього дорослого віку.

2.2. Емпіричні ознаки трансформації особистості

Вивчення трансформацій особистості внаслідок подолання різних життєвих ситуацій має свої теоретичні та практичні відтінки, які ще не отримали достатньо уваги. Однією з центральних тем у цьому контексті є аналіз самопроцесів зміни в особистості людей.

Об'єктом нашого аналізу є людина, з фокусом на особистісних змінах, які виникли внаслідок подолання етапу раннього дорослого віку. Метою цього дослідження є глибоке розуміння якісних змін у сфері особистості у тих, хто пройшов трансформацію.

Для досягнення мети ми використовуємо такі методики, як «Діагностика самоактуалізації особистості» (А.В. Лазукін у адаптації Н.Ф. Каліної) та «Ціннісні орієнтації» (М. Рокич).

З метою дослідження психологічних особливостей трансформації особистості ми провели констатуючий експеримент, використовуючи вибірку з 40 учасників. Особи, що проживають у прифронтовому місті, були опитані онлайн. Віковий діапазон учасників склав 20-40 років, при цьому кількість жінок становила 25 осіб (62,5%), а чоловіків - 15 осіб (37,5%). Це відповідає вимогам нашого наукового дослідження, оскільки ми досліджуємо явище трансформації особистості як у теоретичному, так і в практичному плані.

Користуючись запропонованими методиками ми змогли опитати людей в ранньому дорослому віці. За обробленими даними, отриманими за методикою «Діагностика самоактуалізації особистості»(А.В. Лазукін в адаптації Н.Ф. Каліної) підрахунок зводився до аналізу кожної шкали окремо: 1) шкала

орієнтації у часі, 2) шкала цінностей, 3) саморозуміння, 4) автономність, 5) спонтанність, 6) шкала контактності, 7) погляд на природу людини 8) потреба у пізнанні, 9) прагнення до творчості або креативність, 10) аутосимпатія, 11) шкала гнучкості успілкуванні.

Рівень самоактуалізації особистості залежить від вікових показників, особистого життєвого досвіду та наявності травматичних подій. Ці дані можуть свідчити про те, що розвиваються саме ті характеристики, які є важливими для подолання кризового стану в кожному конкретному випадку життєвої кризи, яка спричинила трансформацію особистості у даному віці.

Згідно з результатами методики «Ціннісні орієнтації» (М. Рокич) учасники експериментальної групи (з усіма видами криз) ставлять термінальні цінності (цілісні цілі) у певній ієрархічній послідовності до травматичної події та після неї, розташовуючи їх від найбільш важливих до менш важливих.

Так, до травмуючої події термінальні цінності мають наступну послідовність: 1) матеріально забезпечене життя; 2) друзі; 3) свобода; 4) розваги; 5) здоров'я; 6) сімейне життя; 7) любов, активне й діяльнісне життя; 8) суспільне визнання, впевненість у собі; 9) пізнання; 10) цікава робота; 11) життєва мудрість, продуктивне життя; 12) краса природи і мистецтва, розвиток, щастя інших і творчість. Після травмуючої події ця ієрархія змінюється і приймає такий вигляд: 1) свобода, 2) здоров'я, 3) матеріально забезпечене життя, 4) любов, 5) сімейне життя. А щось втратило актуальність.

Аналізуючи інструментальні цінності (цінності-засоби) до травмуючої події піддослідні експериментальної групи розташовують їх у такій послідовності: 1) високі запити; 2) життєрадісність; 3) вихованість, відповідальність; 4) освіченість; 5) ретельність, сміливість; 6) акуратність, чесність, чуйність; 7) непримиримість до недоліків, самоконтроль, тверда воля; 8) незалежність, раціоналізм, терпимість, широта поглядів і ефективність у справах. Після подолання наслідків травмуючої події ієрархія змінюється і приймає наступний вигляд: 1) незалежність, раціоналізм, терпимість, широта поглядів і ефективність у справах, 2) непримиримість до недоліків,

самоконтроль, тверда воля, 3) ретельність, сміливість, 4) акуратність, чесність, чуйність, 5) , 6) вихованість, відповідальність, 7) високі запити, 8) життєрадісність.

Таким чином, отримані результати емпіричного дослідження людей, які пережили складні життєві ситуації підтверджують гіпотезу про підвищення їх особистісної зрілості та трансформації особистості. Життєвий досвід людини віком від 20 до 40 років може впливати на трансформацію її особистості в різні способи. Трансформація особистості - це неперервний процес, і вплив життєвого досвіду може бути ключовим чинником у цьому контексті.

2.3. Інструменти для роботи з трансформацією в ранньому дорослому віці

В сучасному світі відзначається зростанням значущості психологічних трансформаційних ігор (т-ігор) як окремого виду розваг. Вони успішно поєднують у собі характеристики настільних ігор, що є формою відпочинку та задоволення (особливо з урахуванням поширення настільних дозвільних ігор серед різних верств населення), та елементи коучингу та інших форм психологічної діяльності, таких як психологічне консультування, психотренінг та психокорекція. Термін «т-ігри» описується як «категорія групових настільних ігор, спрямованих на психологічну роботу з індивідуальними особистісними запитаннями учасників. Ці ігри спрямовані на знаходження оптимальних рішень у складних життєвих ситуаціях, прояснення та гармонізацію міжособистісних стосунків, здійснення важливих життєвих виборів, виявлення особистісних обмежень і ресурсів для досягнення значущих цілей, а також для самопізнання та саморозвитку» [51, 367].

На психологічних трансформаційних іграх ґрунтуються на механізмах синхронізації та проєкції. Проєкція, у ході трансформаційної гри, виявляється як «процес, під час якого внутрішнє сприйняття помилково розглядається як щось, що походить ззовні». [52, 146].

Механізм проєкції впроваджується через створення авторами ігор відповідних завдань для гравців, використання проєктивних запитань психолога-ведучого або аналіз карток МАК (метафоричні асоціативні картки). Гравець отримує «освітлення» під час гри, яке він може асоціювати із подіями у своєму реальному житті, життєвими реакціями чи відносинами з оточуючими. Це може виникати при отриманні карт з колоди МАК, обробці інформації, наданої на ігровій картці або в інших ігрових ситуаціях. Гравець може відчувати, що «це схоже на мою ситуацію!»

Ще одним принципом, який забезпечує психокорекційну роботу трансформаційних ігор, є синхронічність. Цей феномен, визначений К. Юнгом, описується як «тип зв'язку, що відрізняється від причинного детермінізму та виявляється у не випадкових випадках, смислових співпадіннях, одночасному перебігу подій, які мають смисловий зв'язок одна з іншою» [53].

У психологічних трансформаційних іграх механізм синхроністичності відображає концепцію, що «випадковість не випадкова». Це означає, що будь-яка подія, що стається з учасником в ігровому процесі, може бути розглянута як метафора, символ або знак того, що відбувається з ним у повсякденному житті. Тлумачення цих метафор (знаків) відбувається через механізм проєкції, де гравець повинен реагувати та розглядати, чому саме йому потрапила ця картка чи чому саме з ним сталася ця подія.

Психокорекційний ефект у трансформаційних іграх досягається завдяки спонтанній активності учасників та використанню феномену «єдності і взаємопов'язаності двох сфер» психіки (свідомої та підсвідомої). Рух психолога в напрямку «порушення взаємозв'язків між свідомим і несвідомим створює передумови для формування стабілізованої внутрішньої суперечливості психічного», а «у пізнанні несвідомого важливими є риси та характеристики спонтанної поведінки суб'єкта, які вирізняються інваріантністю окремих, але взаємопов'язаних характеристик». Ці порушення можуть виявлятися під час трансформаційних ігор [54].

За висловлюванням Т.С. Яценко, кожен акт поведінки особи включає як свідому, так і несвідому частину. Цей погляд підтримує і С. Гроф, який зауважує: «Часто в динамічній структурі присутні чинники різного характеру». [55, 257].

Створення атмосфери невимушеності та спонтанності за допомогою трансформаційної гри є необхідною умовою для глибокого розкриття сутності психічного явища. [56, 83].

Ефективність використання трансформаційної гри у дорослому віці при роботі з психологом визначається такими особливостями:

- гра має вільний характер, розглядається як джерело задоволення, знижуючи ймовірність активації психологічних захистів суб'єкта;
- надає можливість для діалогічної взаємодії з психологом, що представляє собою форму соціально-психологічної взаємодії, що ґрунтується на рівні «суб'єкт-суб'єкт» і відповідає певним ознакам, що структуровані згідно з фаховою специфікою психологічної підтримки особи; представляє собою спосіб спільної мисленнєвої діяльності психолога та суб'єкта саморозвитку [57, 35];
- простір для проєкцій, який включає в себе використання допоміжних проєктивних матеріалів, діалогічну взаємодію з ведучим-психологом, а також спеціальні ходи та виконання ігрових дій, сприяє виявленню в діяльності учасника гри неусвідомлених проблем, реакцій, упереджень, побоювань, комплексів та психологічних захистів, які можуть негативно впливати на його життя;
- гра допускає помилки, відмінно від реального життя, де люди часто не дозволяють собі цього; – в трансформаційних іграх не існує переможців або програвачів, оскільки вони орієнтовані на співпрацю та діалог із внутрішнім «Я».
- психологічна безпека, що полягає в можливості гравця обирати зміст, глибину занурення та тривалість ігрового процесу за власним бажанням, що створює відчуття контролю над подіями;

– уявний характер ігрової ситуації у трансформаційних іграх передбачає, що людина поводить себе не «по-справжньому». Це призводить до послаблення дії системи захисних механізмів, які зазвичай цензурують висловлювання та дії особи, тим самим сприяючи вільному виявленню психічних особливостей, які можуть бути стримані відчуттями тривоги, провини та сорому [58];

– право учасника самостійно приймати рішення в ході гри щодо використання отриманої інформації. За словами Л.Е. Орбан-Лембрик: «Хоча людина розвивається у взаємодії з навколишнім середовищем, її життя є індивідуальним надбанням, а процес соціалізації особистості завжди залишається глибоко неповторним явищем»; – позитивний психологічний клімат. Як зауважують К. Роджерс і В. Франкл, це є необхідною умовою для надання психологічної допомоги учаснику; – свобода вибору, оскільки «в цій свободі, в основному, закладено корінь психічно освіжаючої дії гри» [59].

Трансформаційна психологічна гра, завдяки діалогічній взаємодії з психологом-ведучим, сприяє сприйняттю «деструктивного впливу власних неусвідомлюваних тенденцій, що мають інфантильні корені, на відносини зі значущими для учасника людьми або на професійні взаємини, відкриває можливість для особистості вносити корекції та змінювати свою поведінку у взаємодії з іншими.»

Після взяття участі в психологічній трансформаційній грі, у осіб, що брали участь, можна виявити наступні негайні та відкладені наслідки:

- на емоційному рівні (зміцнення емоційної стійкості, позитивні враження від гри, полегшення тривоги та напруги);
- на когнітивному рівні (розширення уявлень про власну особистість та взаємини з оточуючими);
- на мотиваційному рівні (виникнення та закріплення прагнення до самозмін і саморозвитку, досягнення важливих життєвих цілей);
- на поведінковому рівні (розроблення стратегій зміни поведінки в різних ситуаціях).

Результатами участі в трансформаційній психологічній грі є:

- виявлення причин внутрішніх конфліктів та недоліків у власних переживаннях;
- розуміння причинно-наслідкових зв'язків у реальних життєвих ситуаціях.
- зменшення емоційного тиску, викликаного аналізом суттєвої інформації під час участі в грі;
- розкриття психологічного значення подій у житті особистості та розкриття причин, що визначають внутрішні стани цих подій;
- визначення стратегій поведінки, які є ресурсними та нересурсними, у різних життєвих ситуаціях гравця;
- виявлення ресурсів та перешкод, які зустрічаються на шляху до досягнення поставлених цілей;
- зміцнення творчих підходів респондента до життя;
- прийняття важливих рішень;
- розширення свідомості;
- стабілізація емоційного стану;
- прогнозування подальшого розвитку подій у житті.

Психолог-практик, який веде трансформаційну гру, повинен відповідати тим самим вимогам, які ставляться до фахівців, що надають професійну допомогу. Ці вимоги визначені в особистісно-центрованій парадигмі К. Роджерса і включають в себе такі аспекти як автентичність, присутність у даний момент, безумовна любов, відсутність суджень, здатність рефлексувати власні почуття, спроможність емпатії та емоційного з'єднання, здатність до співчуття, співпереживання та їх вираження, дотримання конфіденційності, конгруентність, повага до особистості, прийняття, психологічна турбота, тактовність та толерантність.

Нещодавно виникла концепція «гейміфікації бізнесу», яка включає в себе використання трансформаційних ігор у різних аспектах компаній з метою підвищення ефективності, мотивації та лояльності. Цікаво відзначити, що

гейміфікація виникла як реакція на потреби нового покоління, яке виростає в епоху цифрових технологій і вимагає нових форм мотиваційних програм. Однією з таких форм стали трансформаційні ігри. Україна відзначається як провідний виробник як бізнес-трансформаційних ігор, так і психологічних трансформаційних ігор в інших сферах. [60].

Трансформаційні ігри для бізнесу вирішують різноманітні завдання, такі як підвищення рівня мотивації команди, залучення персоналу, створення позитивної психологічної атмосфери, поліпшення рівня обслуговування, розвиток корпоративної культури, удосконалення управлінських навичок, зменшення текучості кадрів, формування високопродуктивних команд, оцінка компетентностей працівників, генерація нових ідей для бізнес-розвитку та утвердження авторитету керівника.

З погляду рівня психологічної корекції трансформаційні ігри можна класифікувати як поверхневі (зосереджені на конкретному аспекті поведінки, наприклад, коучингові), середнього (проміжного) рівня та глибинні (охоплюють широкий спектр тем і стосуються несвідомого рівня самопізнання).

За тривалістю проведення ігри можна розділити на короткотривалі (до 1 години, такі як «Управління стресом»), середньотривалі (до 3 годин, наприклад, «Соціальний інтелект», «Формула успіху») та довготривалі (понад 3 години, такі як «Мій шлях», «Бажай-Дій», «Мій шлях любові»).

Залежно від кількості учасників, трансформаційні ігри можуть бути організовані у різних форматах: індивідуальна психокорекція або коучинг (в більшості випадків), гра для двох осіб (наприклад, для пар, які бажать налагодити або поліпшити свої взаємини, наприклад, гра «Залежні відносини»), для невеликих груп (наприклад, «Ліла Життя», «CashFlow») та корпоративні заходи (наприклад, «Upgrade»).

За наявністю конкретного запиту трансформаційні психологічні ігри можуть бути розділені на ті, які можна використовувати без конкретної мети, такі як вивчення самопізнання або поточного стану, і ті, які передбачають вирішення певного питання.

Універсальні ігри (наприклад, «Мій шлях», «Ліла Життя», «Жива Я», «Лінія Життя», «Подорож душі», «Пробудження», «Перезавантаження», «БлагоПолуччя ... Код доступу», «Смак життя», «Баланс 4 стихій» тощо) можуть гратися без певної мети, тоді як спеціалізовані ігри призначені для вирішення конкретної теми (наприклад, «Моя професія та гроші», «Грошовий сценарій родини» щодо фінансів, «Хочу заміж» і «Залежні відносини» стосовно міжособистісних відносин).

Спеціалізовані трансформаційні психологічні ігри можна класифікувати залежно від поставленої мети на наступні категорії:

Фінансові (наприклад, «Грошовий сценарій родини», «Секрети», «Моя професія і гроші», «Територія грошей», «ВІП кишенья», «PRO.FINANCE», «Сімейна кишенья», «Фінансова стратегія» і інші).

Взаємовідносини чоловіка та жінки (наприклад, «ЯМи», «Хочу заміж», «Залежні відносини», «22 фанта для Амура», «Купідон», «Синергія любові», «Відкрите серце» та інші).

Здоров'я (наприклад, «Сьоме небо», «Гра про їжу», «Хвороба», «7 кроків до стрункості», «Управління стресом» та інші).

Сексуальне життя (наприклад, «Мантра сексуальності», «Обери мене», «Мій шлях любові», «Гейша» та інші).

Професійне зростання та самореалізація (наприклад, «Psychobusiness. Створи свій бренд», «Формула успіху», «Соціальний інтелект», «Історія мого успіху», «Бажай-Дій», «Азбука публічності», «Активация особистісного бренду», «Успішні рішення», «Простір варіантів», «Мої світи», «Компас» та інші).

Жіночі (наприклад, «Жінка-мрійниця», «Жінка хоче», «Секрети жіночої мудрості», «Жіноче щастя», «Берегиня», «Дари Богинь. Тайна жіночої сили» та інші).

Відносини з батьками, родом («Родові мости» і інші). Існують два типи запитань у трансформаційних іграх: «відкриті», де процес формування мети обговорюється з ведучим та доступний іншим учасникам, та

«закриті», коли гравець визначає мету самостійно та переосмислює отриману інформацію.

Запити у трансформаційних іграх зазвичай розробляються за принципами коучингу, де «правильно сформульована мета є результатом, спрямованим на надихання, мотивацію та чітке визначення напрямку дій». Однією з коучингових моделей формування мети є абревіатура PERFECT (чудова):

- P – positive (позитивна): формулювання позитивне, використання займенника «Я», дієслів у теперішньому часі, без використання заперечень «не»;
- E – energetic (енергійна): мета має надихати і викликати бажання діяти негайно;
- R – real (реалістична): мета повинна бути досяжною особистими зусиллями, а не лише сподіваннями на обставини або допомогу інших;
- F – frank (щира): досягнення мети має відповідати основним потребам гравця і не повинно ґрунтуватися на прагненні задовольнити чужі очікування;
- E – ecological (екологічна): досягнення мети має приносити тільки користь і радість, не призводячи до втрат або ушкоджень;
- C – concrete (конкретна): мета повинна містити багато деталей, уточнень і критеріїв досягнення;
- T – tasty (смачна): мета повинна бути приємною для гравця у всіх аспектах, включаючи сам процес досягнення.

Сформулювання мети за цією моделлю має включати стан здоров'я, час і місце, конкретні дії, уточнення та критерії досягнення.

Регулювання розвитку гри може відбуватися через ігри з рухом по полі за допомогою кубика, символізуючи «долю», або шляхом, де хід гравця залежить від його власних рішень, узгоджень та/або свідомих усвідомлень. Додатковими елементами у трансформаційних іграх можуть бути метафоричні асоціативні картки (МАК), психогімнастичні вправи, арт-терапевтичні методики, дихальні вправи та інше.

Закінчення трансформаційної психологічної гри може мати кілька варіантів:

1. Досягнення карток, вказаних для мети, «виграш» (переміщення гравця на визначені клітини ігрового поля, досягнення конкретного результату), що може стосуватися одного гравця, команди або всіх учасників гри;
2. Закінчення за визначеним на початку часовим лімітом (рекомендується завершувати гру на позитивних клітинах, дозволяючи кілька додаткових ходів для залишення гравця на комфортній клітині);
3. Рішення учасника (в разі несподіваних обставин або відчуття «перенасичення» інформацією, психологічного або фізіологічного дискомфорту, відчуття «достатньо»).

Помітними протипоказаннями для участі в трансформаційних іграх може бути гостра травма. Також не рекомендується обробляти важкі життєві ситуації (смерть, невиліковна хвороба), оскільки це може призвести до ретравматизації та негативного впливу на інших учасників.

Отже, в цьому розділі ми обрали методи дослідження трансформації в ранньому дорослому віці. Дали визначення трансформації особистості.

Емпірично сформували ознаки трансформації особистості. Опрацювали данні отримані з проведення методика, які показали нам зміни людини враховуючі те, що відбувається в її житті.

Ми обрали інструменти для роботи з трансформацією в ранньому дорослому віці та дали його визначення. Пояснили актуальність та попит на користування цього інструменту в повсякденному житті. Надали перелік інструментів, які можна використовувати у роботі з трансформацією особистості в ранньому дорослому віці.

За результатами дослідження ми побачили, як особистість може проходити власні трансформації та як вони впливають на життя людини.

Найефективнішим інструментом для вивчення трансформації особистості є психологічні трансформаційні ігри.

ВИСНОВКИ

В результаті дослідження можна сформулювати ряд висновків та узагальнень.

1. Аналіз літератури з досліджуваної проблеми показав, що поняття «Я-концепція» формувалась спочатку через власне «Я» та включало в себе багато факторів впливу.

Проблема Я-образу вивчалася багатьма психологами, наприклад такими, як У. Джеймсом, К. Хорні, Е. Еріксоном, К. Роджерсом, Р. Бернсом, Р. Ассаджолі, В. Століним та багатьма іншими. Кожен з них зробив свій неповторний вклад в розвиток даної теми, тому теорії набули характеру різноголосності та дали зрозуміти особливості «Я-концепції» та її характерні риси, які відрізняють її від інших.

Отже, «Я-концепція» відноситься до уявлення індивіда про себе, включаючи його усвідомлені переконання, цінності, вподобання і сприйняття свого власного «Я». Вона формується через взаємодію з іншими, отримання досвіду та самостереження. Формування «Я-концепції» є динамічним процесом, який продовжується протягом усього життя, і впливає на психологічний стан і поведінку індивіда.

2. Нами було проведено дослідження трансформації особистості в ранньому дорослому віці, де ми обрали декілька методів відслідковування та фіксації цих змін.

В ході дослідження ми виявили, що методики нами запропоновані допомагають фіксувати ті зміни, які людина проходить у ранньому дорослому віці.

Ми виявили, що особистість охоче обирає певний інструмент в роботі психолога з яким охоче та з задоволенням працює. Обраний нами інструмент довів нам те, що люди частіше погоджуються фіксувати трансформації через гру.

Аналіз дослідження показав нам важливість знань та розуміння особливостей трансформації особистості, через «Я-образ». Така робота забезпечує нам: по-перше, теоретичні та дослідницькі знання трансформації я-образу особистості; по-друге, нами були вивчені та проаналізовані особливості трансформації для раннього дорослого віку; по-третє, ми проаналізували робочі інструменти для роботи практичного психолога. Тобто нам вдалось навчитися працювати з трансформацією в ранньому дорослому віці.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бернс Р. Розвиток Я-концепції та виховання. Прогрес, 2006. 420с.
2. Володькіна А.В., Присяжнюк О.А., Фетісова В.В. Комплексний підхід до корекції форм тіла та профілактика розвитку целюліту. *Вісник Запорізького національного університету*. 2010. № 1(3). С. 65-68.
3. Калошин Ф.В. Я-концепція. Як сформувати позитивне мислення. *Практична психологія та соціальна робота*. 1998. № 2. С. 233.
4. Джеймс У. Психологія. Педагогіка, 1991. 368с.
5. Кули Ч. Первинні групи, 1994. 258с.
6. Моляко Р.В. Психокорекційні стратегії деформації Я-образу зовнішності в юнацькому віці. *Практична психологія та соціальна робота*. 2004. № 6. С. 78-80.
7. Рудницька І. Психодіагностика відхилень в особистісному розвитку. *Психічне здоров'я дитини*. Київ: Либідь 2003. С. 45-56.
8. Виготський Л.С. Проблема культурного розвитку дитини. *Вестник*, 1991. 185с.
9. Гуліч М.П. Раціональне харчування та здоровий спосіб життя основні чинники збереження здоров'я населення. *Проблеми старення і довголеття*. 2011. Т. 20, № 2. С. 128–132.
10. Варій М.Й. Психологія : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. К. : Центр учбової літератури, 2009. 288 с.
11. Пилипчук В.В., Августинович М.Б., Курінов О.Ю. Надлишкова маса тіла студентів як проблема метаболізму і фізичної активності. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фіз. вих. і спорту*. 2011. № 4. 122–124 с.
12. Титаренко Т.М. Життєві кризи : технологія консультування. Перша частина. Київ: Главник, 2007. 176 с.

13. Мойзріст О.М. Види порушень харчової поведінки (теоретичний аналіз літературних джерел). *Проблеми сучасної психології* : Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. 2009. Вип. 6. Ч. 2. С. 85-94.
14. Гуменюк О.Є. Психологія Я-концепції. Тернопіль : Економічна думка, 2002. 186с.
15. Данильченко Т.В. Особливості формування першого враження. *Соціальна психологія*. 2004. № 3(5). С. 132-144.
16. Кон И.С. Открытие «Я». Бригантина, 1978. 125с.
17. Мухіна В.С. Феноменологія розвитку та бити особистості. 1999. 187с.
18. Литвин-Кіндратюкс.Д. Харчова активність особистості: традиційні й інноваційні стратегії. *Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія*. Івано-Франківськ : Вид-во «Плай» Прикарпатського ун-ту, 2000. Вип. 5. Ч. 1. С. 160-165.
19. Мерлін В.С. Основи психології особистості, 1977. 235 с.
20. Шепель В.М. Управлінська психологія. Економіка, 1984. 248 с.
21. Копочинська Ю.В. Значення фізичних вправ в попередженні та профілактиці надлишкової маси тіла та ожиріння. *Збірник наукових праць. Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. Вінниця, 2011. С. 198-202.
22. Бочкова Н.Л. Дозування фізичних навантажень в фізкультурно-оздоровчих заняттях для осіб з надлишковою масою тіла. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2010. № 1. С. 26–28.
23. Роджерс К. Погляд на психотерапію. *Становлення людини*. 1994. № 2. С. 14-23.
24. Візіна А.В., С.Р. Пантілеєв. Прояв особистісних особливостей у самоописанні чоловіків та жінок. *Питання психології*. 2001. № 3. С 91.
25. Шібутані Т. Соціальна психологія. Ростов на Дону: Фенікс, 1998. 544 с.

26. Нечитайло Т.А. Формування позитивного образу фізичного Я в підлітковому віці. *Психологічні перспективи*. Луцьк : ВНУ. 2009. Вип. 14. С. 61-67.
27. Райгородський Д.Я. Теорії особистості у західноєвропейській та американській психології. Бахрах, 1996. 480с.
28. Кравченкос.А. Парадигми через призму соціологічної уяви. *Соціологія*. 2002. № 4. 315 с.
29. Осьодло В.І. Когнітивні та екзистенційні феномени психіки в контексті самодетермінації. *Вісник НАОУ*. 2009. № 4 (12). С. 107-112.
30. Кікінежді О.М. Гендерна ідентичність в онтогенезі особистості : монографія. Тернопіль : Навчальна книга «Богдан», 2011. 400с.
31. Сухомлинський В.О. Вибрані твори - в 5- ти т., Т.5 Виховання і самовиховання. Київ: Просвіта, 1997. 385 с.
32. Оржеховська В.М., Хілько Т.В., Кириленкос.В. Посібник з самовиховання. Київ: Либідь, 1996. – 265с.
33. Рувинський А.І., Соловійова А.Е. Психологія самовиховання. Знание, 1982.
34. Томан І. Як удосконалювати самого себе / пер. з чеш. Київ: Просвіта, 1988. 188 с.
35. Штепа О.С. Трансформація особистості у тренінгах особистісного зростання та способи її вимірювання. *Практична психологія та соціальна робота*. 2004. №3. С. 53-57.
36. Пономаренко Л.И. Тренінг розвитку рефлексивності у подростков. *Практична психологія та соціальна робота*. 2002. №3. С. 8-17.
37. Буюкас Т.М. Ініціальний шлях розвитку особистості: Повноваження психологічної роботи. *Питання психології*. 2003. №5. С. 68-79.
38. Пилипенко Н.М. Соціально-психологічний тренінг формування особистісних змін в умовах моделювання екзистенційної кризи. *Практична психологія та соціальна робота*. 2004. №1. С. 68-70.

39. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. СПб. : Питер, 1999. 608с.
40. Сэв Л. Марксизм и теория личности. М. : Прогресс, 1972. 581с.
41. Мотков О. Методика «Личностная биография». *Школьный психолог*. 1998. №38. С. 4-5.
42. Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие. Самара : Издательский Дом «БАХРАХ–М», 2002. 672 с.
43. Крайг Г., Бокум Д. Психология развития. Под.ред. Т.В. Прохоренко. 9-е изд. СПб.: Питер, 2006. 940 с.
44. Рыбалко Е.Ф. Возрастная и дифференциальная психология : Учеб. Пособие. Л.: Издательство Ленинградского ун-та; 1990. 256 с.
45. Александровская В.Н., Клевец Л.Н. Детская и возрастная психология. Учебное пособие для самостоятельной подготовки студентов ВУЗов по предмету «Основы психологии и педагогики». ДонНМУ, 2009. 88 с.
46. Савчин М.В. Василенко Л.П. Вікова психологія: Навчальний посібник. К.: Академвидав, 2005. 360 с.
47. Маркова А.К. Психология профессионализма. М. : Международный гуманитарный фонд «Знание», 1996. 308 с.
48. Боровський О.Ф. Напрями виробничої адаптації в системі управління розвитком персоналу сучасних підприємств. *Гуманізація соціального управління* : Тези доповідей Всеукраїнської науково-практичної конференції 29 квітня 2008 року. Х.: ФОП Александрова К.М., 2008. С. 188-191.
49. Смутьсон М.Л. Готовність до саморозвитку як психологічна умова успішності особистості. *Успішність особистості: потенціал та обмеження* : тези доповідей Міжнар. наук.-практич. конференції (К., 18 березня 2010р.). За ред.: М.Л. Смутьсон, Л.М. Зінченко. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2010.
50. Максименко С.Д., Кузікова С.Б., Зливков В.Л. Психологічні технології ефективного функціонування та розвитку особистості : монографія. Книга 3. Київ-Суми, 2019. 384 с.

51. Мак-Вильямс Н. Психоаналитическая диагностика: понимание структуры личности в клиническом процессе. Москва : Независимая фирма «Класс». 2001. 592 с.
52. Юнг К.-Г. Синхроничность: акаузальный связующий принцип. Москва : Рефл-Бук Ваклер, 1997. 320 с.
53. Яценко Т.С., Глузман О.В., Усатенко О.М. Методологія професійної підготовки практичного психолога. Дніпропетровськ, 2014. 192 с.
54. Гроф С. Путешествие в поисках себя. М. : Аст, 2004. 346 с.
55. Яценко Т.С., Глузман О.В., Усатенко О.М. Методологія професійної підготовки практичного психолога. Дніпропетровськ, 2014. 192 с.
56. Сергієнко І.М. Діалогічна взаємодія у процесі надання психологічної допомоги. Черкаси, 2019. 98 с.
57. Райкрофт Ч. Критический словарь психоанализа. СПб : ВЕИП, 1995. 288 с.
58. Фрейд З. Тотем и табу. М. : АСТ, 2006. 254с.
59. Роджерс К. Искусство консультирования и терапии. М. : ЭКСМО, 2002. 976 с.
60. Методологічний посібник із гри «Ліла Життя». Затинус Веет, 2010.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика «Діагностика самоактуалізації особистості»(А.В. Лазукін в адаптації Н.Ф. Каліної)

Методика САМОАО представляє собою форму психолого-діагностичного дослідження у вигляді стандартизованого опитувальника, який включає 100 запитань і два альтернативних варіанти відповідей на кожне. Інструкція для учасника має наступний вигляд: «Оберіть одне з двох тверджень, яке найбільше вам подобається або найкраще відображає ваші думки, без оцінок правильно чи неправильно. Вибирайте перше, що приходить на думку». Оцінка та інтерпретація отриманих результатів проводиться за 11 шкалами самоактуалізації особистості. За допомогою ключа методики визначаються кількісні показники для кожної шкали, які потім конвертуються у відсотки. Якісний аналіз включає ранжування шкал в порядку зменшення результатів і їх подальше порівняння.

Шкали опитувальника САМОАО:

1. Шкала орієнтації у часі відображає, наскільки особа активно живе в теперішньому моменті, не відкладаючи своє життя на потім і не шукає пристановища у минулому. Високий показник характеризує тих, хто розуміє екзистенційну цінність «тут і зараз», може насолоджуватися поточним моментом, не порівнюючи його з минулими радощами і не підсвідомо міркуючи про майбутні досягнення. Низький результат, навпаки, вказує на те, що особа може бути невротично заангажованою у минулі події, має завищене прагнення до досягнень, проявляє підозрілість і відчуває невпевненість у собі.

2. Шкала цінностей. Високий бал свідчить про те, що особа поділяє цінності самореалізованої особистості, серед яких А. Маслоу виділяв істину, добро, красу, цілісність, відсутність роздвоєності, життєвість, унікальність, досконалість, досягнення, справедливість, порядок, простоту, легкість без

зусиль, гру та самодостатність. Відданість цим цінностям вказує на бажання досягти гармонії у житті і підтримувати здорові взаємини з іншими, дистанціюючись від намагань маніпулювати ними у своїх інтересах.

3. Оцінка природи людини може бути позитивною (високою) або негативною (низькою). Ця шкала відображає віру в людей і в їхні можливості. Високий показник може розглядатися як стійка основа для гармонійних взаємин, природна схильність до співчуття, чесність, відсутність упереджень та доброзичливість.

4. Самоактуалізуюча особистість характеризується високою потребою у пізнанні і завжди готова приймати нові враження. Ця шкала визначає здатність до безкорисливого бажання нового та інтересу до об'єктів, не пов'язаних напряду з задоволенням конкретних потреб. Такий підхід до пізнання, за словами А. Маслоу, вважається більш точним і ефективним, оскільки його процес не спотворюється бажаннями та потягами, і людина, в такий спосіб, не схильна до суджень, оцінок і порівнянь, а просто сприймає те, що є, і цінує це.

5. Бажання до творчості або креативність є необхідною характеристикою самоактуалізації і може бути описане як творче ставлення до життя.

6. Більшість гуманістичних психологів вважає, що автономність є ключовим аспектом психічного здоров'я особистості, виражаючи її цілісність і повноту. Це поняття схоже на такі характеристики, як «життєвість» та «самопідтримка» в Ф. Перлза, «направленість зсередини» в Д. Рісмана та «зрілість» в К. Роджерса. Самоактуалізована особистість є автономною, незалежною і вільною, проте це не означає відчуженості чи самотності. У термінах Е. Фромма, автономність розглядається як позитивна «свобода для», на відміну від негативної «свободи від».

7. Спонтанність є характеристикою, що впливає з упевненості в собі

та довіри до оточуючого світу, що є характерним для осіб, які самоактуалізуються. Високий показник на цій шкалі свідчить про те, що самоактуалізація стала не просто мрією чи прагненням, але способом життя. Здатність до спонтанних дій може суперечити культурним нормам, але у природному стані її можна спостерігати, особливо у маленьких дітей. Спонтанність асоціюється із такими цінностями, як свобода, природність, гра та легкість без зусиль.

8. Високий показник на шкалі саморозуміння свідчить про те, що особа є чутливою та відкритою до своїх власних бажань і потреб. Ці люди не обкладають себе психологічним захистом, який відділяє особистість від її суті, і не нахиляються до того, щоб змінювати свої смаки та оцінки під впливом зовнішніх соціальних стандартів. Зазвичай показники за шкалами саморозуміння, спонтанності і аутосимпатії взаємопов'язані. Знижений бал на шкалі саморозуміння характеризує людей, які не впевнені в собі та орієнтовані на думку оточуючих. Вони, за визначенням Д. Рісмана, є «орієнтованими ззовні», на відміну від «орієнтованих зсередини».

9. Аутосимпатія служить природною основою психічного здоров'я та цілісності особистості. У людей з низькими показниками цієї характеристики може виявлятися невротичність, тривога та невпевненість у собі. Важливо зауважити, що аутосимпатія не обов'язково вказує на самодостатність чи некритичне самосприйняття. Це, скоріше, означає належне розуміння та позитивну «Я-концепцію», яка становить джерело стійкої та адекватної самооцінки.

10. Шкала контактності вимірює рівень комунікабельності особистості та її здатність створювати стійкі та доброзичливі відносини з оточуючими. У контексті опитувальника САМОАО, контактність розглядається не лише як рівень комунікативних вмінь чи навичок ефективного спілкування. Вона представляє собою загальну нахил до встановлення взаємовигідних та приємних контактів з іншими людьми, що є необхідною основою для

синергетичного налаштування особистості..

11. Шкала гнучкості у спілкуванні пов'язана з наявністю або відсутністю соціальних стереотипів та здатністю до адекватного самовираження під час спілкування. Високі показники свідчать про автентичну взаємодію з оточуючими та здатність до відкриття власної особистості. Особи з високим рівнем на цій шкалі орієнтовані на особистісне спілкування, не вдаються до фальші чи маніпуляцій і не плутають саморозкриття з самопредставленням – стратегією та тактикою управління створеним враженням. Знижені показники характерні для людей з ригідним підходом, неуверених у власній привабливості, які не вважають себе цікавими для співрозмовника, і взаємодія з ними може не приносити задоволення.

Обробка та інтерпретація результатів.

Прагнення до самоактуалізації виражається наступними пунктами тесту окремі шкали в опитувальнику САМОАО представлені наступними пунктами:

Орієнтація в часі: 16, 11а, 17б, 24б, 27а, 36б, 54б, 63б, 73а, 80а.

Цінності: 2а, 16б, 18а, 25а, 28а, 37б, 45а, 55б, 61а, 64б, 72а, 81б, 85а, 96б, 98б.

Погляд на природу людини: 7а, 15а, 23б, 41а, 50б, 59а, 69а, 76а, 82б, 86а.

Потреба у пізнанні: 8б, 24б, 29б, 33б, 42а, 51б, 53а, 54б, 60б, 70б.

Креативність (прагнення до творчості): 9а, 13а, 16б, 25а, 28а, 33б, 34б, 43б, 52а, 55б, 61а, 64б, 70б, 71б, 77б.

Автономність: 5б, 9а, 10а, 26б, 31б, 32а, 37б, 44а, 56б, 66б, 68б, 74б, 75а, 87б, 92а.

Спонтанність: 5б, 21а, 31б, 38б, 39а, 48а, 57б, 67б, 74б, 83б, 87б, 89б, 91а, 92а, 94а.

Саморозуміння: 4б, 13а, 20б, 30а, 31б, 38б, 47а, 66б, 79б, 93а.

Аутосимпатія: 6б, 14б, 21а, 22б, 33а, 40б, 49б, 58а, 67б, 68б, 79б, 84а, 89б, 95а, 97б.

Контактність: 10а, 29б, 35а, 46б, 48а, 53а, 62б, 78б, 90а, 92.

Гнучкість у спілкуванні: 3б. 10а, 12б, 19б, 29б, 32а, 46б, 48а, 65б, 99а.

Примітка: Шкали №1, 3, 4, 8, 10 і 11 містять по 10 пунктів, в той час як інші – по 15. Для отримання адекватних результатів кількість балів за вказаними шкалами потрібно помножити на 1,5. Можна отримати результати у відсотках, вирішивши наступну пропорцію: 15 балів (максимум по кожній шкалі) складають 100%, а число набраних балів(N) складає $x\%$. $X = \frac{N}{15} \times 100\%$

КЛЮЧ

1б	11а	21а	31б	41а	51б	61а	71б	81б	91а
2а	12б	22б	32а	42а	52а	62б	72а	82б	92а
3б	13а	23б	33б	43б	53а	63б	73а	83б	93а
4б	14б	24б	34б	44а	54б	64б	74б	84а	94а
5б	15а	25а	35а	45а	55б	65б	75а	85а	95а
6б	16б	26б	36б	46б	56б	66б	76а	86а	96б
7а	17б	27а	37б	47а	57б	67б	77б	87б	97б
8б	18а	28а	38б	48а	58а	68б	78б	88а	98б
9а	19б	29б	39а	49б	59а	69а	79б	89б	99а

Методика «Ціннісні орієнтації»(М. Рокич)

Система ціннісних орієнтацій формує основу напрямку особистості та визначає її погляди на навколишній світ, взаємини з іншими людьми та відношення до самої себе. Вона є основою світогляду, ядром мотивації для життєвої активності, філософії життя та концепції життя. Сучасною і популярною методикою для вивчення зміни ціннісних орієнтацій є методика М. Рокича, яка базується на прямому ранжуванні цінностей у списку [42]. М. Рокич виділяє два класи цінностей:

- термінальні – переконання в тому, що будь-яка кінцева мета індивідуального існування варта того, щоб до неї прагнути;
- інструментальні – переконання в тому, що будь-який спосіб дій або якість особистості повинні мати перевагу у будь-якій ситуації.

Цей поділ відповідає традиційному поділу на цінності-цілі і цінності-засоби.

Респонденту подаються два списки цінностей (по 18 в кожному) або на аркушах паперу в алфавітному порядку, або на карточках. У списках підслідний присвоює кожній цінності ранговий номер, а карточки розкладає у порядку значущості.

Остання форма подачі матеріалу дає найбільш надійні результати. Спочатку подається набір термінальних, а потім набір інструментальних цінностей.

Інструкція: «Зараз вам буде пред'явлено набір із 18 карточок із визначенням цінностей. Ваша задача – розкласти їх по-порядку важливості для вас як принципів, якими ви керуєтесь у своєму житті.

Кожна цінність написана на окремій карточці. Уважно вивчіть карточки і вибравши ту, яка для вас найбільш важлива розмістіть її на першому місці. Потім виберіть другу по значущості цінність і розташуйте її наступною за

першою. Потім зробіть те ж саме з іншими карточками. Найменш важлива залишиться останньою і займе 18-те місце.

Працюйте не поспішаючи, вдумливо. Якщо в процесі роботи ви зміните свою думку, то можете виправити свої відповіді, помінявши карточки місцями. Кінцевий результат повинен відображати вашу справжню позицію”.

Перевагою методики є універсальність, зручність і економічність в проведенні дослідження і обробки результатів, гнучкість – можливість варіювати як стимульний матеріал (списки цінностей), так і інструкції. Суттєвим її недоліком є вплив соціальної бажаності, можливість невідвертості. Саме тому особливу роль грає мотивація діагностики, добровільний характер тестування і існування контакту між психологом і піддослідним. Методику не рекомендується використовувати в цілях відбору і експертизи.

Для подолання вказаних недоліків і більш глибокого занурення в систему ціннісних орієнтацій можливі зміни інструкції, які дають додаткову діагностичну інформацію і дозволяють зробити більш обґрунтовані висновки. Так, після основної серії можна запропонувати піддослідному проранжувати цінності, відповідаючи на наступні питання:

«В якому порядку і в якому ступені (у відсотках) реалізовані подані цінності у вашому житті?»

«Як би ви розташували ці цінності, якби стали такою людиною як мрієте?»

«Як, на ваш погляд, це зробила би людина, досконала у всіх відношеннях?»

«Як зробила би це, на вашу думку, більшість людей?»

«Як зробили би ви 5 або 10 років тому?»

«Як зробили би ви через 5 або 10 років?»

«Як ранжували би цінності близькі вам люди?»

Відповідно до мети нашого дослідження, ми пропонуємо учасникам ранжувати термінальні та інструментальні цінності згідно з їх важливістю. Оцінка здійснюється за їх ієрархічним порядком, що свідчить про зміни в

системі ціннісних орієнтацій. При аналізі ієрархії цінностей важливо звертати увагу на групування, які піддослідні визначають у змістовні блоки за різними параметрами. Наприклад, розрізняють «конкретні» та «абстрактні» цінності, цінності професійної самореалізації і особистого життя тощо. Щодо інструментальних цінностей, вони можуть групуватися в етичні, комунікативні, трудові, індивідуалістичні, конформістські, альтруїстичні, самостверджувальні, цінності прийняття інших тощо. Це лише деякі можливі варіанти суб'єктивного структурування системи ціннісних орієнтацій, і психолог повинен виявити індивідуальні закономірності. Якщо не вдається виявити жодних закономірностей, можливо, це свідчить про несформованість системи цінностей у піддослідного або невідвертість відповідей.

Обстеження краще проводити індивідуально, але можливе і групове тестування.

Обробка даних:

Мета обробки результатів – це визначення зв'язку між ранговими оцінками ТЦ і ІЦ. Міра зв'язку встановлюється за допомогою коефіцієнта рангової кореляції Ч. Спірмена. Оцінка від 1 до 18 запропонованих цінностей в обох рядах приймаються за їх ранги. Різниця рангів, яка визначає місце тієї або іншої цінності, дає можливість порахувати коефіцієнт за формулою:

$$\rho = 1 - \frac{6 \sum d^2}{n(n^2 - 1)}$$

n – число запропонованих цінностей (18); d – різниця номерів рангів.

Це дає можливість узнати про міграцію конкретної цінності в ієрархії за отриманими даними. Так коефіцієнт рангової кореляції може знаходитись в інтервалі від -1 до $+1$. Якщо отриманий коефіцієнт не менше $-0,37$ та не більше $+0,37$ (при $p = 0,05$), то це вказує на слабкий незначний зв'язок (або його відсутність) між цінностями до кризи та після подолання кризи. Такий показник може свідчити про недотримання досліджуваним інструкції. Але якщо інструкція виконувалась, то малий зв'язок визначає нечіткі та недиференційовані уявлення людини про зміну ієрархії своїх цінностей.

Значення коефіцієнту кореляції від $+0,38$ до $+1$ – свідочтво наявності значимого позитивного зв'язку між ієрархією цінностей до та після кризи тобто цінність піднялась у ієрархії (набула вагомості). Значення коефіцієнту кореляції в інтервалі від $-0,38$ до -1 говорить про наявність значимого негативного зв'язку між цінностями до та після кризи тобто цінність опустилась у ієрархії (знецінилась). Чим ближче коефіцієнт до -1 , тим більший ступінь невідповідності.

Подальший етап включає докладний аналіз та тлумачення відповідних змін. Підтвердження надійності та валідності обраних методик дослідження трансформації особистості відбувається шляхом апробації методичного арсеналу. Цей етап підкреслює достовірність отриманих даних, про що детальніше розповідається в наступному відділі наукового дослідження.