

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДОНЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТУСА

ПОДОЛЯН ЯРОСЛАВА ВІКТОРІВНА

Допускається до захисту:
завідувач кафедри психології
д-р.екон.наук, к. психол.наук, професор
_____ В.А. Оверчук
«___» _____ 2024 р.

**ОСОБЛИВОСТІ Я - КОНЦЕПЦІЇ ЖІНОК, ЯКІ ПРОЖИВАЮТЬ ЗА
КОРДОНОМ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

Спеціальність 053 Психологія

Кваліфікаційна (магістерська) робота

Науковий керівник
К.М. Васюк
доцент кафедри психології
к. психол.наук, доцент

Оцінка: _____ / _____ / _____
(бали за шкалою ECTS/за національною шкалою)

Голова ЕК: _____
(підпис)

Вінниця-2024

АНОТАЦІЯ

Подольян Я.В. Особливості Я – концепції жінок, які проживають за кордоном в умовах воєнного стану Спеціальність 053 «Психологія», освітня програма «Психологічна реабілітація». Донецький національний університет імені Василя Стуса, Вінниця, 2024.

У магістерській роботі розглянуто психологічні особливості жінок, які перебувають за кордоном і жінок, які перебувають в Україні під час воєнного стану. Дослідити відмінності Я-концепції жінок, які проживають за кордоном в умовах війни та жінок, які проживають за кордоном. Проаналізувати підходи до визначення поняття та структури Я-концепції. Визначити критерії діагностики Я-концепції у жінок.

Ключові слова: Я - концепція, самооцінка, самосвідомість, самоствавлення, локус – контролю, тривога, ригідність, фрустрація.

78 с., 13 рисунків, 3 дод.

Бібліограф.: 60 найменувань

Podolian Y. V. Psychological features of competitive capacity of small business entrepreneurs. Specialty 053 «Psychology», educational program «Psychological Rehabilitation». Vasyl Stus Donetsk National University, Vinnytsia, 2024.

The master's thesis examines the psychological characteristics of women who are abroad and women who are in Ukraine during martial law. To investigate the differences in the self-concept of women living abroad in the conditions of war and women living abroad. Analyze approaches to defining the concept and structure of self-concept. Determine the criteria for diagnosing the self-concept in women.

Key words: Self-concept, self-esteem, self-awareness, self-attitude, locus of control, anxiety, rigidity, frustration.

78 pp., 13 drawings, 3 add.

Bibliography: 60 items

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПІДХОДІВ ДО ВИЗНАЧЕННЯ Я- КОНЦЕПЦІЇ.....	8
1.1. Підходи до визначення поняття та структури Я-концепції.....	8
1.2. Особливості формування Я-концепції у жінок.....	17
1.3. Підходи до вивчення трансформацій Я-концепції під впливом негативних життєвих обставин.....	24
Висновки до розділу 1.....	34
РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ Я-КОНЦЕПЦІЇ ЖІНОК, ЯКІ ПРОЖИВАЮТЬ ЗА КОРДОНОМ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....	36
2.1. Опис етапів дослідження та вибірки.....	36
2.2. Опис методичного інструментарію дослідження.....	39
Висновки до 2 розділу.....	44
РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ Я-КОНЦЕПЦІЇ ЖІНОК, ЯКІ ПРОЖИВАЮТЬ ЗА КОРДОНОМ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....	45
3.1. Аналіз результатів дослідження когнітивних компонентів Я-концепції жінок- переселенок.....	45
3.2. Аналіз результатів діагностики емоційного компоненту Я-концепції жінок- переселенок.....	50
Висновки до 3 розділу.....	62
ВИСНОВКИ.....	64
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	70
ДОДАТКИ.....	76

ВСТУП

Актуальність. Я-концепція – стрижневе утворення онтогенетичного розвитку людини, центральна ланка самосвідомості, відносно усталена динамічна і певною мірою усвідомлена система уявлень особи про саму себе, цілісний образ власного Я, котрий синтезує її самосприйняття такою, я вона є, хоче бути в ідеалі і має обов'язково стати [1, с. 145].

Я-концепція – продукт самосвідомості людини, сукупність усіх уявлень індивіда про себе, важливий чинник детермінації поведінки. В науковій літературі, незважаючи на підвищену увагу дослідників, передусім філософів, психологів, соціологів і педагогів до пізнання природи цього складного внутрішнього утворення, знову постала проблема вдосконалення психологічної теорії Я-концепції на тлі низки самобутніх наукових підходів (концептуальних схем) до обґрунтування змісту, структури цієї універсально-унікальної реальності психічного світу людини [9, с. 45].

Я-концепція виникає в людини у процесі розгортання соціальної взаємодії як винятковий результат її культурного розвитку, відносно стійке і водночас піддатливе внутрішнім коливанням і змінам психічне утворення. Вона справляє значимий вплив на перебіг життя людини від дитинства до глибокої старості, зумовлюючи той чи інший вибір життєвого шляху та її власної долі загалом. Відтак первинна залежність Я-концепції від зовнішніх умов та обставин суспільного життя не підлягає сумніву, хоча зрозуміло, що з віком вона відіграє все більш самостійну роль у житті людини [15, с. 99].

Це означає, що навколишній світ, уявлення про інших сприймається кожним через самісний формат Я-концепції, котра формується за етапами соціалізації та організованого виховання і одночасно має відповідне соматичне, передусім індивідуально - природне спричинення. Її головні функції – утвердити у самосвідомості людини своєрідне відчуття визначеності в соціальному просторі, ідентифікуватися з конкретним довкіллям, досягнути благодатного самоототожнення [15, с. 100].

Крім того, Я-концепцію описують із боку змісту і характеру уявлень про себе, складності і диференційованості цих уявлень, їх суб'єктивної важливості для особистості, а також внутрішньої цілісності і послідовності, узгодженості, стійкості у часі (Я-минуле, Я-теперішнє, Я-майбутнє).

Виокремлюється також динамічне Я (як, за моїми уявленнями я змінююся, розвиваюся, яким хочу стати), «уявне Я», «Я-маска», «фантастичне Я» і т.д. Відмінність між «ідеальним Я» і «реальним Я», на думку К. Роджерса, - це важливе джерело розвитку, хоча сутнісні суперечності між ними можуть стати джерелом внутрішньо-особистісних конфліктів і негативних переживань [38, с. 203].

Дослідники сукупності оцінних суджень особистості визнають, що сучасна зарубіжна думка окреслює основні підходи до інтерпретації феномена оцінних констеляцій та їх сутнісних трактувань Я-концепція: І. П. Андрійчук [1], А. С. Борисюк [3], М. Й. Варій [5], Е. Еріксон [12], Р. В. Каламаж [16], І. А. Кочергіна [22], О. М. Лозова [24], М. С. Маєрчик [25], П. В. Макаренко [27], А. Маслоу [29], В. В. Москаленко [32], Л. М. Співак [40].

Об'єктом дослідження є Я-концепція жінок.

Предметом дослідження є особливості Я-концепції жінок, які проживають за кордоном в умовах воєнного стану.

Метою даного дослідження є дослідження особливостей Я-концепції жінок, що проживають за кордоном в умовах воєнного стану.

Завдання дослідження:

- Проаналізувати підходи до визначення поняття та структури Я-концепції;
- Визначити критерії діагностики Я-концепції у жінок;
- Здійснити дослідження особливостей Я-концепції жінок під впливом негативних життєвих обставин.

Гіпотеза дослідження: Особливості Я-концепції жінок, що проживають за кордоном відрізняється від жінок що проживають в Україні, зокрема, вона набуває більше негативних характеристик у когнітивному та емоційному компонентах. У воєнний час жінки, які проживають за кордоном, часто стають

єдиними головними опікунами своїх дітей та інших членів родини, які вимушено покинули Україну. Це вимагає від них додаткових зусиль та ресурсів, що може призвести до переоцінки цінностей та пріоритетів.

Для вирішення поставленої мети були використані наступні **методи**: теоретичний аналіз та узагальнення наукових підходів до проблеми Я-концепції та особливостей її формування в несприятливих життєвих обставинах, емпіричні методи: тестування за допомогою психодіагностичних методик:

- Тест «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк);
- Дослідження самооцінки за Дембо-Рубінштейну;
- Тест-опитувальник для визначення самоставлення особистості (В.В. Столін, С.Р. Пантелєєв);
- Методика М. Куна «Хто я?»;
- Тест на локус контролю РСК Роттера;
- Методика незакінчених речень Філіп.

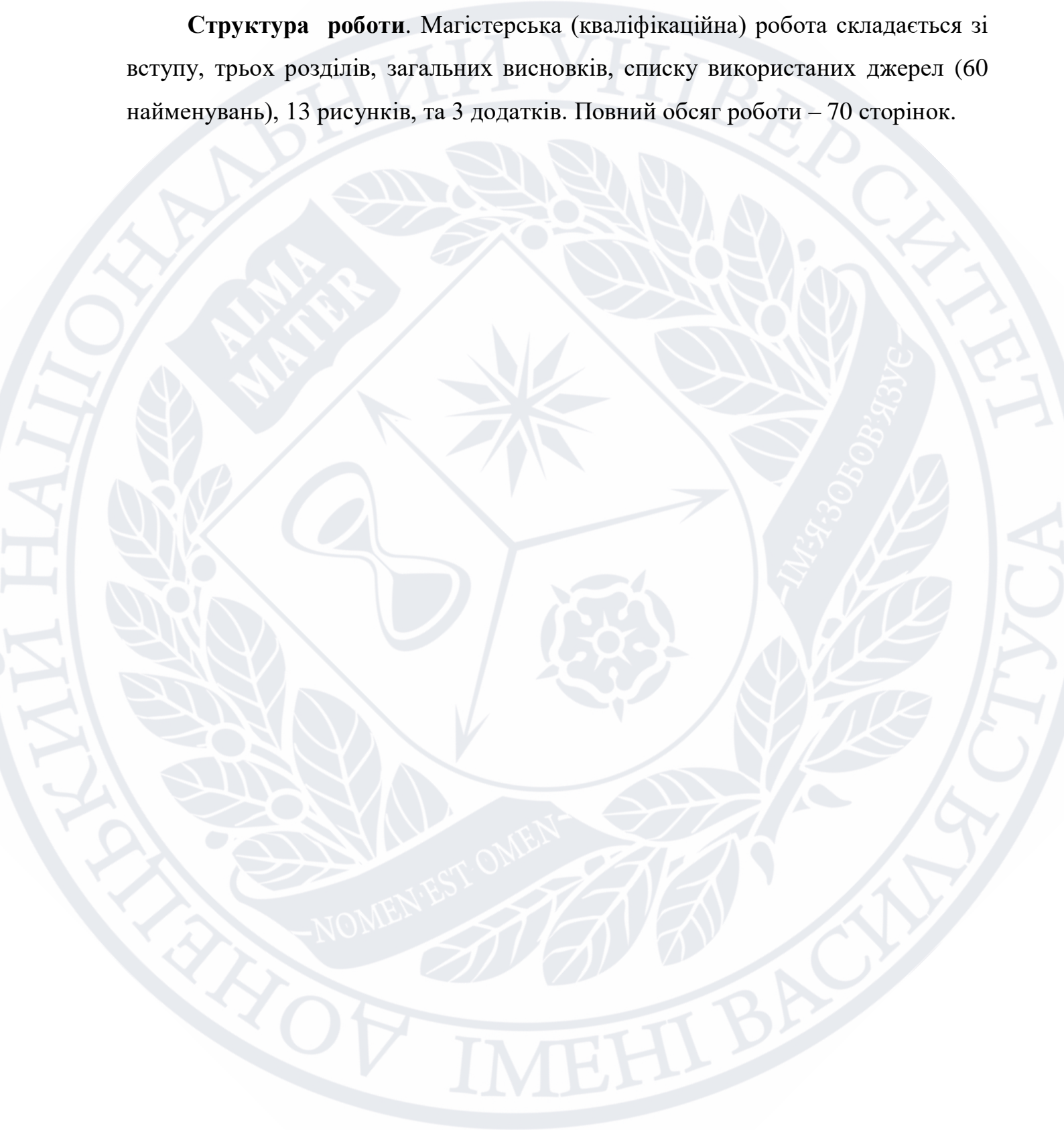
Практичне значення дослідження. Результати дослідження можуть слугувати основою для розробки імплементаційних програм та інтервенцій, спрямованих на поліпшення самопочуття та адаптації жінок, які пережили воєнні події. Це може включати психологічну підтримку, навчання навичкам самореабілітації та соціальну інтеграцію. Результати дослідження можуть бути використані для розробки освітніх програм для фахівців, які працюють у сферах психологічної допомоги, соціальної роботи та гендерної політики, щоб підвищити їхню свідомість про унікальні виклики, з якими зіткнулися жінки в умовах війни.

Наукова новизна дослідження полягає в аналізі впливу військового конфлікту на переплетення індивідуальних та групових аспектів жіночої ідентичності. Дослідження розкриває, як військові події формують самосвідомість жінок та їхнє розуміння власної ролі в суспільстві, розглядаючи вплив втрат, переслідувань та змін у соціально-економічному середовищі.

Практична значущість. Результати цього дослідження можуть служити основою для розробки більш ефективних стратегій підтримки та реабілітації

жінок, які пережили воєнні події, а також внести вагому ланку у розвиток гендерної соціології та психології в умовах конфліктів.

Структура роботи. Магістерська (кваліфікаційна) робота складається зі вступу, трьох розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (60 найменувань), 13 рисунків, та 3 додатків. Повний обсяг роботи – 70 сторінок.



РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПІДХОДІВ ДО ВИЗНАЧЕННЯ Я-КОНЦЕПЦІЇ

1.1 Підходи до визначення поняття та структури Я-концепції

«Я-концепція» – це сукупність усіх понять, які людина має про себе, що відображається в таких аспектах, як самооцінка, почуття самоповаги та ступінь домагань. Ця концепція виникла в контексті феноменологічної (гуманістичної) психології (А. Маслоу, К. Роджерс та ін.) 1950-х років, яка намагалася розглянути цілісне людське «Я» та його роль у мікросоціумі особистісне самовизначення [29, с. 109].

Розвиток, формування та зміна «Я-концепції» знайшли своє відображення в методі У. Джеймса, символічному інтеракціонізмі Кулі та Дж. Міда, думці ідентичності Едо Е. Еріксона, феноменологічній психології У. Джеймса. Роджерс. «Я-погляд» розглядається і в інших теоретичних працях. Однак концептуальні системи, розроблені в рамках описаних вище концептуальних підходів, залишаються найбільш плідними.

За У. Джеймсом, «Я» – як об'єкт – це все, чим людина може себе назвати. У цій сфері Хайме виділяє чотири компоненти та ранжує їх у порядку важливості: духовне «Я», «фізичне Я», «соціальне Я» та «матеріальне Я» [11, с. 102].

Гіпотеза В. Джеймса полягає в тому, що в розвиненому суспільстві людина має можливість обирати свої цілі. Ми можемо ставити перед собою цілі, пов'язані з різними компонентами «я», і оцінювати успішність нашого життя відповідно до цих цілей. Це призводить до «постулату Якова»: наша самооцінка визначається тим, ким ми хочемо бути і яке місце хочемо посісти у світі; це орієнтир, за яким ми оцінюємо свій особистий успіх чи невдачу. Можливо, всі люди прагнуть максимально розвинути різні сторони свого «Я», але обмеженість людських здібностей, обмеженість простору і часу, в якому вони існують, змушують кожного в принципі бути реалістами: обирати лише певні. аспекти

особистого розвитку та встановлення кінцевих цілей для цього та досягнення, які людина асоціює з успіхом у своєму житті. Коли такий вибір зроблено, самооцінка вже розрахована на основі наявних вимог: якщо ці вимоги виконуються, самооцінка підвищується, а коли людина не виконує ці вимоги, самооцінка знижується.

У. Джеймс вперше запропонував досить глибоке поняття «Я», яке розглядалося в контексті самопізнання, він висунув гіпотезу про подвійність цілісного «Я», багато його висловлювань узгоджуються з «Я». Описова, оціночна та емоційна класифікація пов'язані, прогнозуючи подальший розвиток ідеї «Я-концепції» [11, с.103].

Символічний інтеракціонізм відноситься до трьох таких компонентів. По-перше, реакція людей на навколишнє середовище залежить від значень, які вони надають елементам середовища.

По-друге, ці значення є продуктом соціальних взаємодій. Нарешті, по-третє, ці соціокультурні значення можуть змінюватися в результаті індивідуального сприйняття в рамках цієї взаємодії. «Я» та «інші» утворюють єдине ціле, тому що суспільство є сумою поведінкових компонентів його членів, які накладають соціальні обмеження на дії індивідів. Незважаючи на те, що інтеракціонізм є суто теоретичним і має потенціал відокремити «я» від суспільства, він виникає з того факту, що глибоке розуміння першого невіддільне від настільки ж глибокого розуміння іншого – коли справа доходить до них, взаємозалежні відносини [11, с. 103].

Експериментально можна продемонструвати, що основним орієнтиром «Я-погляду» є «Я» іншої людини, тобто уявлення людини про те, що про нього думають інші. Як неодноразово було показано, «Я, яким мене бачать інші» і «Я, яким я бачу себе», дуже схожі за змістом. Кулі першим підкреслив важливість зворотного зв'язку, який ми отримуємо від інших людей, як основного джерела даних про «особисте я». У 1912 році Кулі запропонував теорію «дзеркального Я», стверджуючи, що погляд людини на те, як її оцінюють інші, суттєво вплине на її «Я-концепцію».

Виникнення «дзеркального Я» базується на символічних взаємодіях індивіда з кожною з основних груп, до яких він належить. Цей тип групи характеризується прямим спілкуванням між членами, відносною стабільністю та дуже тісними зв'язками між членами групи меншин, що веде до взаємної інтеграції індивідів і груп. Безпосередні стосунки між членами групи дають індивідам зворотній зв'язок із самооцінкою. Таким чином, «Я-концепція» формується методом проб і помилок, в якому засвоюються цінності, установки і ролі.

Відповідно до концепції «дзеркального Я» К. Мід вважав, що формування людського «Я» як цілісного психологічного феномену насправді є не що інше, як соціальний процес, який відбувається «в середині» індивідів. Виділення свідомого «Я» Джеймса [29, с. 123].

Далі Дж. Мід припустив, що завдяки засвоєнню культури (як складного набору символів, які мають спільне значення для всіх членів суспільства) одна людина здатна передбачити поведінку іншої і те, як інша передбачає нашу власну поведінку. Дж. Мід вважав, що самовизначення людини як носія певної ролі досягається шляхом визнання та прийняття сприйняття цієї людини іншими людьми. У результаті у свідомості людини з'являється те, що Дж. Мід називає цим терміном, що означає загальну оцінку людини іншими, «узагальненого іншого», іншими словами, те, яким є насправді «я як об'єкт». чужі очі.

Методика Е. Еріксона спрямована на соціокультурний фон, в якому формується особистісна свідомість «Я» – Его. Е. Еріксон розглядає питання «Я-концепції» крізь призму ідентичності Его, що розуміється як ідентичність, що має біологічну основу і є продуктом певної культури. Її характер визначається особливостями даної культури і здібностями цієї людини. Е. Еріксон вважає, що коріння ідентичності Его лежить у «досягненні великого культурного значення». Ідентичність людини Его виникає в результаті інтеграції його різних ідентичностей. Тому дітям важливо спілкуватися з дорослими, які можуть з ними ідентифікуватися.

Теорія Е. Еріксона описує вісім етапів розвитку особистості та відповідні

зміни в ідентичності Его, описуючи кризові переломні моменти та певні особистісні якості, які виникають під час вирішення внутрішніх конфліктів, що характеризують кожну стадію. Процес розвитку ідентичності Его в молодості особливо складний. Тому Е. Еріксон приділяє особливу увагу кризі розвитку молоді та її «неоднозначності» в цей період. Е. Еріксон визначив ідентичність Его як «суб'єктивне відчуття безпосередньої самоідентичності», яке надає людині духовної енергії [9, с. 102].

Важливим положенням у теорії Е. Еріксона є визначення та аналіз ідентичності. Цей термін поєднує в собі теорії психоаналізу, когнітивної психології, соціології та его-психології. Е. Еріксон уникає чіткого формулювання терміна через його розпливчастість і складність. Е. Еріксон виділяє такі конститутивні поняття «ідентичності» [12, с. 123]:

- Індивідуальність – усвідомлене відчуття власної автентичності та незалежності існування;
- Ідентичність і цілісність – переживання внутрішньої ідентичності, безперервність між «минулим мною» і «майбутнім мною», відчуття узгодженості та усвідомлення свого життя;
- Єдність і синтез – переживання внутрішньої гармонії та цілісності, синтез ідентичності та образу Я, засвоєного в дитинстві, у значуще ціле;
- Соціальна солідарність – переживання внутрішньої солідарності з соціальними та груповими цінностями та відчуття, що ваша ідентичність підтримується іншими значимими людьми та відповідає їхнім сприйнятим і очікуваним стандартам.

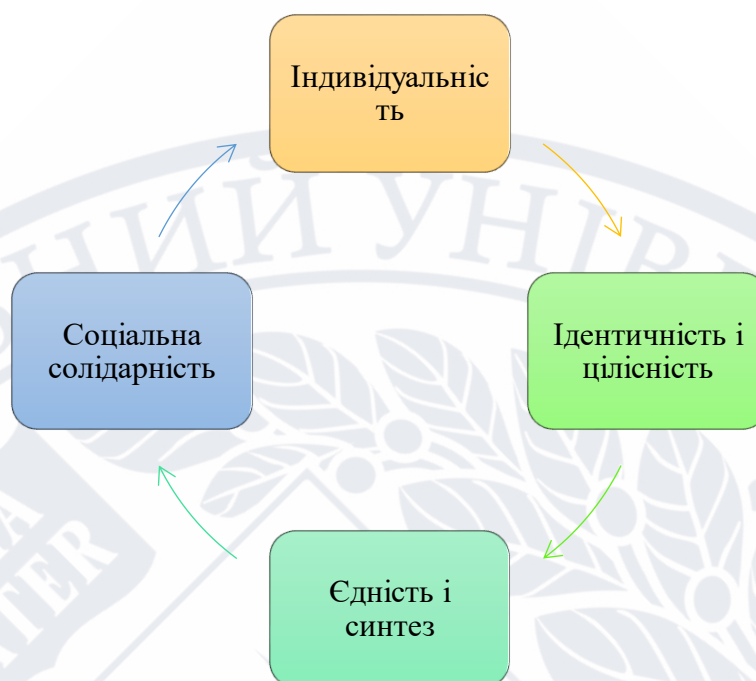


Рис. 1.1 – Конститутивні поняття «ідентичності»

Розглядаючи розвиток ідентичності, Е. Еріксон вказував на її психологічні та соціальні аспекти:

- Розвиток почуття ідентичності значною мірою базується на вірі в ідентичність і цілісність світогляду важливої людини, оцінка якої важлива для людини;
- Хоча пошук деяких аспектів ідентичності є свідомим процесом, несвідомі мотивації відіграють домінуючу роль;
- Для розвитку ідентичності необхідні певні фізичні, психологічні та соціальні умови;
- Посилення почуття ідентичності залежить від минулих, теперішніх і майбутніх подій: у дитинстві людина повинна набути базового почуття ідентичності, в сьогоденні людина повинна мати реалістичну професійну ідентичність і, нарешті, вона повинна набути реалістичне відчуття професійної ідентичності. Необхідно подбати про те, щоб обрані ним ролі та моделі поведінки, незважаючи на зміни, залишалися актуальними та адекватними в майбутньому.

Я-концепція є визначальним поняттям у підході американського психолога і психотерапевта К. Роджерса. У своїй теорії особистості К. Роджерс постулював, що об'єктивна реальність не є універсальною: кожен сприймає та інтерпретує реальність відповідно до власних уявлень. Тому накопичений людиною життєвий досвід унікальний і найкраще може бути зрозумілий лише їй самій. Тому зрозуміти мотивацію людської поведінки можливо лише через феноменологічне дослідження суб'єктивного сприйняття людей і когнітивних методів.

Важливість погляду К. Роджерса на «Я-концепцію» полягає в акценті на зв'язку між досвідом індивіда та його поведінкою. Тобто поведінку неможливо зрозуміти, не вдаючись до суб'єктивної інтерпретації подій. На думку К. Роджерса, реакція людини визначається в першу чергу не минулими подіями (травмою дитинства тощо), а реальною ситуацією, що склалася в той час, коли відбулася поведінка індивіда (або, точніше, реакцією на поведінку пояснити) рішення. ситуація та її особистісне значення) [38, с. 87].

Вирішальним фактором у підході Роджерса до «Я-концепції» є «Я», яке він визначає наступним чином: організований, узгоджений концептуальний гештальт, що складається з індивідуальних сприйняття атрибутів «Я» та сприйняття відносин «Я». з іншими людьми, з усіма аспектами життя та цінностями, пов'язаними з цим сприйняттям. Тобто «Я» – це диференційована частина феноменального поля або поля людського сприйняття, яке складається з «мого» свідомого сприйняття та цінностей. «Я-концепція» визначає уявлення людини про те, ким вона є, і відображає ті характеристики, які вона вважає частиною себе (це має форму набору образів «Я», тобто ролей, які грає індивід).

«Я-концепція» включає не тільки уявлення людини про те, ким вона є, а й про те, ким вона хоче або має бути (компонент «Я» визначається як «ідеальне Я»).

Роджерс вважав, що в більшості випадків поведінка людини узгоджується з його «Я-концепцією», тобто людина прагне підтримувати цей послідовний стан самосприйняття і досвіду. Ці переживання усвідомлюються і сприймаються

разом з «Я» людини, тоді як ті переживання, які суперечать «Я», становлять потенційну загрозу для «Я» і тому не допускаються до усвідомлення і сприйняття. Можливі відмінності між «Я» і реальним досвідом не завжди сприймаються на свідомому рівні. Людина може відчувати загрозу, навіть не усвідомлюючи цього. У цьому випадку людина може бути не застрахований від тривоги та розладів особистості. Тобто тривога є емоційною реакцією на загрозу, що свідчить про те, що організованим «Я-структурам» загрожує розпад, якщо розбіжності досягнуть рівня свідомості. Тривожна людина – це людина, яка смутно усвідомлює, що визнання або символізм певного досвіду може радикально змінити поточний образ «мене».

Ч. Кулі та Дж. Мід продовжують досліджувати феномен «Я-концепції» в напрямку символічного інтеракціонізму. Вчені зосередили свою увагу на соціальних факторах формування «Я» і вважають, що виникнення «Я» зумовлене взаємодією між людьми. Розуміння людиною власного «Я» тісно пов'язане з її розумінням суспільства [15, с. 94].

Дж. Мід вважає, що розвиток «Я» є загальним психологічним феноменом, що приводить до виникнення «Я-концепції». Слідом за В. Джемсом цей вчений вважав, що зміст думок людини про своє «Я» залежить від того, що про це думають значущі люди. У зв'язку з цим він підкреслив, що люди часто обирають роль «партнера для другої половинки» Цей вибір залежить не тільки від здатності індивіда взяти на себе роль значущого іншого, але й від здатності зрозуміти, як цей «узагальнений інший» (індивід або група) бачить себе. Психологи вважають, що її соціальна взаємодія є домінуючою умовою розвитку особистості, а її основним механізмом є самоконтроль поведінки, який ґрунтується на соціальних установках і нормах, а також на думці важливих інших щодо неї [50, с. 213].

М. Розенберг, який досліджує феномен «Я-концепції» з соціально-психологічної точки зору, вказує на ряд таких закономірностей, які, на його думку, найбільш чітко розкривають її значення, а саме:

– «наявне «Я» – уявлення особистості про себе в теперішньому часі, на цей момент»;

- «динамічне (бажане) «Я» – її уявлення про те, якою вона прагне чи поставила за мету стати»;
- «презентуюче (демонстративне) «Я» – якою особистість демонструє себе людям, що її оточують або ж низка «масок» і образів, якими вона користується для приховування «вад» свого реального «Я», тобто негативних якостей»;
- «ідеалізоване «Я» – її уявлення про те, якою приємно себе «бачити»»;
- «ідеальне «Я» – уявлення особистості про те, якою їй потрібно бути, згідно із засвоєними нею моральними нормами»;
- «фантастичне «Я» – її уявлення про те, якою вона бажає стати, якщо б це було можливим» [49, с. 143].

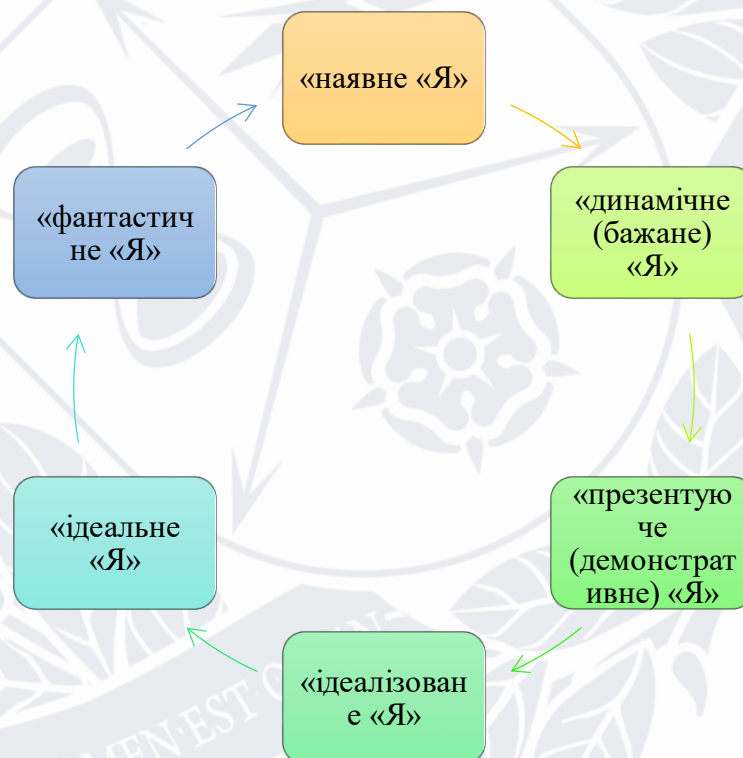


Рис. 1.2 – Складові Я-концепції за М. Розенберг

Р. Бернс розрізняв позитивні та негативні «Я-концепції» за змістом їх інгредієнтів. Показниками позитивної «Я-концепції» вчені вважають позитивне ставлення людини до себе, усвідомлення власної значущості, позитивне самосприйняття, достатня самооцінка, самооцінка тощо. Навпаки, люди мають негативне ставлення до себе, почуття неповноцінності, недостатню самооцінку,

самовідторгнення, самопрезирство тощо. є свідченням негативної «Я-концепції» [1, с. 143].

Дослідження феномену «Я-концепції» в площині інтеракціоністської орієнтації в психології найбільш чітко сформульоване науковим поглядом В. О. Швидкого. Психологи підкреслюють відносну стійкість «Я-погляду» в кожній особистості, що визначає індивідуальну стратегію її поведінки. На його переконання, змістовний зміст цього явища полягає в характері людини як унікальної істоти, що відрізняється певним набором відмінних якостей. Підкреслимо, що вчені розрізняють феномени «Я-концепції» та «Я-образу». Зокрема, він вважав, що «Я-концепція» є стійкою психологічною формою, яка однаково проявляється в різних ситуаціях, тоді як «Я-образ» є, навпаки, динамічною психологічною формою. Адже уявлення людини про себе, свій «образ-Я» значною мірою залежить від різних конкретних обставин і у зв'язку з цим постійно змінюється [47, с. 11].

Р. В. Каламаж надає великого значення вивченню феномену «Я». Психологи підкреслюють, що, розуміючи цей феномен як сукупність ставлень людини до себе, рефлексивне «Я» можна визначити за допомогою сукупності її самовідчуттів або думок. Щоб розкрити його суть, він виділив наступні два аспекти:

- 1) «рефлексуюче «Я», що презентує його як суб'єкт мислення»;
- 2) «рефлексивне «Я», що віддзеркалює його як об'єкт самовідчуття та самосприймання» [16, с. 145].

Другий аспект, «як особлива когнітивна схема, що визначає погляди та уявлення індивіда про інших людей, є не що інше, як «погляд» цього індивіда на мене».

За І. С. Коном, рефлексивне «Я» індивіда – це «система соціальних установок, яка структурує соціальну ідентичність індивіда, його самооцінку, думки про його фізичні якості. Соціальна ідентичність відображає важливість приналежності людини до певних груп. Самооцінка індивіда пов'язана з його соціально-психологічними характеристиками, навпаки, фізичне уявлення - це

зовнішність. Крім того, вчені також відзначають специфіку рефлексивного «Я», тобто індивідуального «Я- поняття» [37, с. 177].

Отже, охарактеризувавши поняття «Я-концепції», як проблема наукових досліджень, варто зауважити, що «Я-концепція» – це сукупність усіх понять, які людина має про себе, що відображається в таких аспектах, як самооцінка, почуття самоповаги та ступінь домагань. У багатьох психологічних теоріях «Я-концепція» є одним із центральних понять. Але він не має ні універсального визначення, ні єдиної термінології. Такі дослідники, як У. Джемс, К. Роджерс, М. Розенберг і багато інших, виділили різні форми уявлень про себе, диференційовані або за сферами людини («соціальне Я», «духовне Я», «фізичне Я», «інтимне Я», «публічне Я», «моральне Я», «сімейне Я» і т.п.), або як реальність та ідеал («реальне Я», «ідеальне Я»), або на часовому континуумі («Я в минулому», «Я в теперішньому»), або за якоюсь іншою істотною ознакою. Як правило, кількість таких «образів Я» та їх зміст визначаються на основі теоретичних міркувань. Але до цього дня питання залишається відкритим, якою мірою всі ці уявлення суб'єкта насправді існують відносно незалежно, і якою мірою вони по-різному релевантні для самоствавлення та поведінки у відповідних ситуаціях.

1.2 Особливості формування Я-концепції у жінок

Одним із головних завдань нашого дослідження була необхідність продемонструвати, що самовідчуття жінки визначається її Я-концепцією (самооцінкою, самосприйняттям) і характеристиками, які розвиваються протягом її життя.

Самосвідомість завжди базується на особистісному уявленні про себе, яке закладається в ранньому дитинстві. Відповідно до клієнто-орієнтованого підходу К. Роджерса, кожна людина має уявлення про своє справжнє «Я» та своє ідеальне Я. «Справжнє Я» – це система уявлень про себе, яка формується на основі досвіду взаємодії з іншими та поведінки, пов'язаної з ними. «Ідеальне Я»

– це уявлення про себе ідеального. Справжнє «Я» прагне бути наближеним до ідеалу [38, с. 213].

Ступінь, до якої справжня «Я» відрізняється від ідеальної, визначає ступінь особистого дискомфорту та рівень особистісного зростання. Якщо ступінь різниці невеликий, це допоможе самореалізації жінки. Прийняття себе таким, який ти є, є ознакою психічного здоров'я. Коли ідеал «Я» виражає високий рівень самолюбства та амбіцій, великий ступінь розбіжності може вказувати на надмірний конфлікт і призвести до невротичного зриву [40, с. 124].

Високий рівень особистісної конфліктності, у свою чергу, може призвести до надмірної тривожності та психологічної ригідності, які не сприяють реалізації особистісного та творчого потенціалу та позначаються на низькому рівні професійної активності. Ригідність – одна з важливих рис особистості. Воно тісно пов'язане з конфліктністю поведінки, труднощами спілкування, часто викликає конфлікт як досить стійку особистісну властивість.

Тривожність визначає чутливість людини до стресу, посилення схильності до переживання незвичайних ситуацій, які суб'єктивно сприймаються як конфлікти, а також ескалацію нав'язливих переживань, тригерів конфліктів і психологічних захистів. Високий рівень тривожності може порушити суб'єкт і знизити ефективність діяльності, особливо професійної. Тривога, що виникає в результаті зіткнення суперечливих імпульсів, призводить до усвідомлення дії механізмів психологічного захисту [43, с. 123].

Формування Я-концепції жінки є відносно складним і глибоким процесом, на який протягом життя впливає багато факторів, особливо виховання батьків і сім'ї, ідентичність у підлітковому віці, зовнішня привабливість, створення сім'ї, наявність власної родини та ін. Кар'єрна реалізація та самореалізація з дітьми та без них.

Жіночий простір набагато гнучкіший, ніж чоловічий. Він формується раніше, інтенсивніший, цілеспрямованіший, кращий протягом життя. Постійна потреба в позиціонуванні в структурованих стосунках допомагає жінкам постійно реконструювати та відвойовувати свій власний простір. Жінки знають,

як зберегти певні стосунки, якими вони дорожать, і стати більш відкритими до нових [39, с. 213].

В структурі особистості жінок є два архетипи-близнюки: аніма і анімус, які представляють жіноче і чоловіче начала. Сучасні дослідження показують, що у кожної людини є обидва компоненти. За Юнгом, аніма (душа) і анімус (дух) є продуктами колективного несвідомого і служать збірними образами, які допомагають представникам однієї статі зрозуміти представників іншої статі. Аніма є надзвичайно важливим чинником психології людини. Завдяки його наявності характер чоловіка стає м'якшим, дарує йому ласку і радість, є джерелом ірраціональних емоцій.

На формування Я-концепції жінки істотно впливає психологічна атмосфера батьківської сім'ї. Дослідження, присвячені аналізу виховної практики, показують, що надмірна вимогливість, непослідовність, відсутність ентузіазму з боку батьків по відношенню до дітей найчастіше призводять до розвитку негативної Я-концепції [42, с. 103].

Батьківську байдужість діти сприймають як урок неприязні та неприйняття, якщо цей урок засвоєно в дитинстві, людина все життя вважатиме себе самотнім невдахою. Нестабільність Я-концепції може бути як причиною, так і наслідком фрустрації – стану глибокого емоційного дискомфорту, яка часто виникає, якщо у людини відсутні засоби для соціального підкріплення особистих цінностей. [43, с.90]. На формування Я-концепції жінки істотно впливає створення власної сім'ї, народження дітей або відсутність дітей. Вчені довели, що нестабільність в особистому житті негативно позначається на емоційному стані та світогляді вчителів.

Згідно з результатами опитування, майже чверть педагогів-жінок розлучені. Більшою мірою розлученням сприяє те, що чоловіки значно менш освічені. Звичайно, це позначиться на розходженні інтересів і цілей в житті подружжя і внесе дисгармонію в сімейне життя. Загалом рівень розлучень серед учителів стабільно вищий, ніж серед інших соціальних верств населення [43, с. 91].

Дослідники В. О. Швидкий та Т. М. Титаренко, поділяють самооцінку на дві категорії, позитивну та негативну, виходячи з її основних атрибутів. Р. Бернс особливо вказував на те, що позитивна Я-концепція характеризується «твердою вірою в справляти враження на інших, упевненістю в здатності виконувати певну діяльність і почуттям власної значущості». Загалом його можна емпірично прирівняти до позитивного ставлення до себе, самоповаги, самоприйняття, почуття власної гідності та унікальності, віри в успіх, оптимізму. Негативна Я-концепція – негативне самоставлення, внутрішнє самовідторгнення, почуття неповноцінності, песимізм [43, с. 43].

Я-концепція формується під впливом минулого досвіду, успіхів і невдач, ставлення до нас людей (особливо в дитинстві), нашої власної зовнішності. Я-уявлення людини визначає масштаб її здібностей, що вона може або не може робити. Велика кількість експериментів абсолютно чітко показує, що як тільки Я-концепція змінюється, проблеми і завдання, пов'язані з нею, вирішуються швидко і без надмірних зусиль [47, с. 12].

Позитивна самооцінка складається з трьох факторів: сильної впевненості в справі враження на інших, впевненості у своїй здатності брати участь у діяльності та відчуття власної значущості. Усі зазначені характеристики досить розпливчасті, тому вибір точних критеріїв позитивної Я-концепції здійснюється з різних наукових позицій [40, с. 123].

Критерієм позитивності Я-концепції Е. Еріксон запропонував розглядати бажання людини змінити себе. В. Г. Малалофф вважає, що позитивна сторона Я-концепції відображається в діях людини по самоствердженню, саморозвитку і самореалізації, і пропонує три критерії розвитку позитивної Я-концепції: цілісність-роздробленість та глибина. Поверховість знань і уявлень про особистість людини, адекватність – недостатнє розуміння себе [33, с. 158].

Самооцінка завжди суб'єктивна. У зв'язку з цим індивіди мають здатність створювати уявний образ себе, який може бути далеким від реальності. У деяких випадках впевненість у достовірності образу про себе може призвести до конфлікту з реальністю. Тому одним із критеріїв позитивної Я-концепції є

адекватність психічного образу особистості особистості.

Самооцінка відображається в судженні особистості. Він намагається виразити власний сенс у процесі самоопису, який відображає ступінь розвитку в особистості почуття самоповаги, власної гідності, власної гідності. Позитивно ставтеся до всього, що вам належить.

«Я-концепція» – це система уявлень людини про себе, яка включає в себе знання про власні фізичні, розумові, моральні, соціальні якості та здібності, а також ставлення до себе в цілому. Формування Я-концепції є складним процесом, який починається в ранньому дитинстві і триває протягом усього життя.

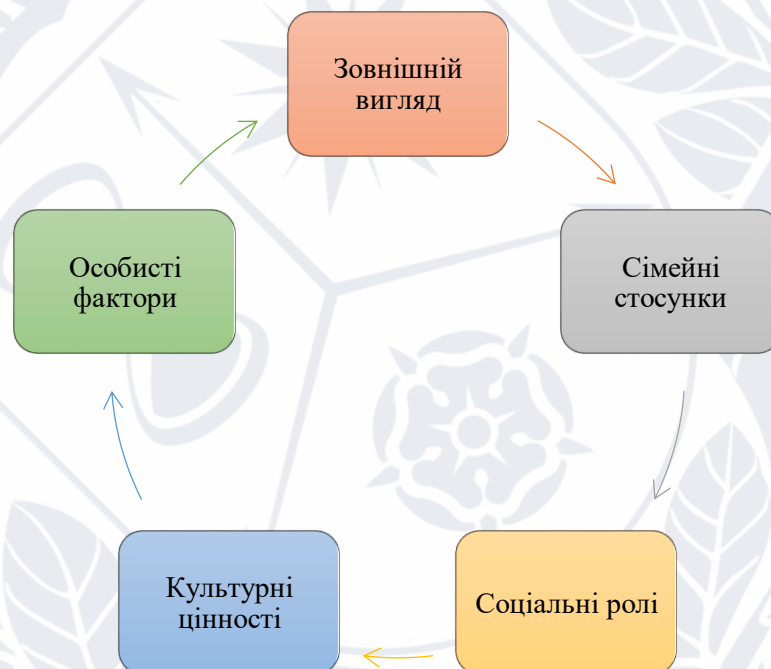


Рис. 1.3 – Чинники формування Я-концепції у жінок

У жінок формування Я-концепції має ряд особливостей, які обумовлені гендерними стереотипами, соціальними ролями та культурними цінностями.

Важливим фактором формування Я-концепції у жінок є зовнішній вигляд. Згідно з гендерними стереотипами, жінка повинна бути красивою, привабливою та доглянутою. Цей фактор може мати як позитивний, так і негативний вплив на формування Я-концепції. З одного боку, позитивний зовнішній вигляд може

сприяти підвищенню самооцінки та самоприйняття. З іншого боку, зацикленість на зовнішності може призвести до низької самооцінки та депресії.

Другим важливим фактором формування Я-концепції у жінок є сімейні стосунки. Відносини з батьками, братами та сестрами, а також з чоловіком та дітьми мають значний вплив на формування образу себе. Якщо стосунки в сім'ї є теплими та люблячими, то це сприяє формуванню позитивної Я-концепції. Якщо ж стосунки в сім'ї є холодними, конфліктними або навіть жорстокими, то це може призвести до формування негативної Я-концепції.

Третім важливим фактором формування Я-концепції у жінок є соціальні ролі. В соціумі існує чітке розділення соціальних ролей на чоловічі та жіночі. Жінки традиційно пов'язуються з такими ролями, як мати, дружина, господиня. Ці ролі можуть сприяти формуванню позитивної Я-концепції, якщо жінка відчуває себе комфортно в цих ролях і отримує від них задоволення. Однак, якщо жінка не хоче виконувати традиційні жіночі ролі, то це може призвести до конфлікту між її особистими бажаннями та соціальними нормами.

Культурні цінності також відіграють важливу роль у формуванні Я-концепції у жінок. У різних культурах існують різні цінності щодо жіночності. Наприклад, в деяких культурах цінуються такі якості, як скромність, покора та самовідданість. В інших культурах цінуються такі якості, як незалежність, самостійність та кар'єрний успіх. Ці цінності можуть впливати на те, як жінка сприймає себе і свої можливості.

Загалом, формування Я-концепції у жінок є складним процесом, який залежить від багатьох чинників, включаючи гендерні стереотипи, соціальні ролі, культурні цінності, а також особистісні особливості жінки.

Психологічні чинники:

1. Самосприйняття: Якщо жінка вірить у свої можливості та цінності, це може позитивно впливати на її Я-концепцію. З іншого боку, негативний внутрішній діалог або невпевненість можуть призвести до формування негативної самооцінки.

2. Емоційна підтримка: Здатність отримувати емоційну підтримку від оточення та розвивати позитивні відносини може впливати на внутрішню уяву про себе.

Особистісні чинники:

1. Особисті цінності та цілі: Визначення власних цінностей та постановка особистих цілей може визначати, як жінка бачить себе в світі і як вона хоче розвиватися.

2. Самореалізація: Жінки можуть формувати свою Я-концепцію через розвиток власних талантів, навичок і досягнень.

Отже, адекватна Я-концепція є умовою успішної адаптації особистості до навколишньої дійсності та соціального середовища. Людина з достатньою самооцінкою є самодостатньою, відчуває моральне задоволення від своїх дій і діяльності, має добре психічне здоров'я. Дослідження відмінностей між чоловіками та жінками, проведені вченими з різних дисциплін, показують, що відмінні характеристики чоловіків і жінок пов'язані з біологією, гендерною психологією, рівнем соціалізації та крос-культурою, включаючи такі фактори: біологічні фактори (біологічні характеристики; генетичні характеристики), психологічні фактори) фізіологічні характеристики (статеві гормони); соціальні та психологічні фактори: розподіл праці за статтю; розподіл гендерних ролей: діти наслідують поведінку одностатевих батьків; наслідують поведінку дітей по відношенню до дорослих у споріднених групах; ідентичність дітей, прийняття та відповідна поведінка власної статі; асиміляція в суспільстві норми, соціальні установки, соціально зумовлені гендерні стереотипи; оцінка поведінки дитини за статтю; культурні чинники: поділ праці відповідно до культури; виділення гендерних установок, звичаїв і поведінкових характеристик відповідно до культури.

1.3 Підходи до вивчення трансформацій Я-концепції під впливом негативних життєвих обставин

Люди щодня переживають різні ситуації. Звичайні події можуть змінюватися, порушуючи баланс і гармонію взаємодії людини з навколишнім середовищем і суспільством. На цьому етапі видається актуальним розгляд і дослідження оцінки характеристик складних життєвих ситуацій, що визначають поведінку людини.

Нині в сферу науки увійшло поняття «ситуація», а предметом науки є людина та її поведінка. Ці науки включають право, освіту, соціальну психологію, психологію конфліктів, психологію соціального навчання, психологію соціального середовища та психоекологію, соціолінгвістику та психолінгвістику, психологію навчання та клінічну психологію.

Ситуацію можна ідентифікувати з позицій двох підходів: перший підхід полягає в розумінні ситуації як зовнішньої умови перебігу людського життя; Другий підхід розглядає ситуації як результат активних взаємодій особистості та середовища. Як об'єктивна сукупність елементів навколишнього середовища ситуація визначає стимулюючий і корекційний вплив на суб'єкта, а також зазнає активного впливу суб'єкта [4, с. 55].

У зарубіжній психології найпоширенішим визначенням ситуації є просторово-часова структура. У цьому випадку ситуація є сукупністю елементів середовища або фрагментом середовища для конкретного етапу життя індивіда, тобто розглядається лише як зовнішня умова життя індивіда (М. Аргайл, Д. Магнуссон, В. Мішел, А. Фернхем та ін.) [32, с. 145].

Такий підхід сильно знецінює роль самої людини у вихованні життєвих ситуацій та їх розвитку. Дослідники, які дотримуються такого підходу, стверджують, що необхідно розглядати ситуацію на багатьох рівнях.

Б. Я. Шведін запропонував розглядати ситуацію в системі тривимірного простору: завдання діяльності, суб'єкти діяльності, об'єктивні умови діяльності.

Ситуація – це складова діяльності, у певний час її розвитку, де вирішується одне із завдань діяльності [46, с. 10].

В. М. М'ясищев запропонував концепцію характерних ситуацій у реляційно-психологічній концепції особистості, підкреслюючи вразливість індивідів до певних факторів середовища [34, с. 35].

Узагальнюючи практики в країні та за кордоном, їх можна в основному розділити на дві категорії:

1) Простота (повсякденність), в якій все звичайне для індивіда (групи) і функціонує в звичайному способі життя;

2) Складність (інтенсивна, складна, екстремальна), що потребує від окремих осіб і груп поза «нормою».

Крім звичайних ситуацій цікаві для дослідження також складні ситуації (окремі випадки психологічних ситуацій). Концепція складних ситуацій була розроблена на основі ідей У. Кіреєва, який вважав психологічні ситуації реальними системами взаємодій індивідів із оточенням [18, с. 32].

Розглянемо поняття «важка життєва ситуація» докладніше. Це одне з найбільш часто використовуваних понять у літературі з психології та психотерапії, але не має чіткого визначення. Крім того, поняття «складні життєві ситуації» найчастіше використовують як об'єднуючу категорію для таких термінів, як важкі, екстремальні, кризові, проблемні, критичні та ін.

Б. Я. Шведін вважає, що дилема – це «взаємодія індивідів і дилем у процесі діяльності». Важкі ситуації характеризуються наявністю відповідності між складними ситуаціями, особистісно мотивованою діяльністю, порушеннями вимог діяльності та індивідуальними професійними здібностями [46, с. 11].

Осухова Н. Г., згадала про його психологічний аналіз поняття «важка життєва ситуація». Проблема життєвих труднощів людини виникає тоді, коли зовнішні зміни середовища, що стосуються людини, порушують або загрожують порушити її діяльність, відносини з важливими людьми, її звичний спосіб життя або певний життєвий простір. Під впливом цих порушень виникає невідповідність між зовнішнім і внутрішнім світом (образом світу), а досягнута

людиною адаптація до життя втрачає свою чинність і перестає «працювати» [36, с. 134].

Серйозне порушення відносного балансу зовнішніх і внутрішніх існуючих умов (те, що деякі дослідники називають адаптацією життєвого балансу) може призвести до того, що людина опиниться в ситуації, яка становить реальну або потенційну загрозу для задоволення її або її основні та особисті потреби. Життя взагалі. Виникла проблема, від якої вона не могла втекти або вирішити за допомогою адаптацій, доступних у її досвіді. Це порушення досягнутого рівня адаптації до життя, порушення звичного способу життя, а якщо говорити на більш загальному рівні, то неузгодженість у відношенні «людина до світу».

Відновлення втраченого балансу може вимагати від людини зовнішньої діяльності (з великими зусиллями, витратами енергії) або серйозної зміни внутрішнього світу – самоперетворення. Крім того, результати всіх цих зусиль ще не зрозумілі (невизначена ситуація) [2, с. 310].

Як зазначав Л. К. Китаєв, складні ситуації пред'являють до людини вимоги, які вона вважає або такими, що перевищують її можливості (що призводить до страждань), або змушують її реалізувати свої можливості для досягнення бажаних результатів [20, с. 43].

Н. І. Наєнко вважає, що складні ситуації в основному викликані суб'єктивними обставинами. Об'єктивної загрози може не бути, і люди помилково вважають ситуацію складною. Це може статися через її невідповідність або спотворене сприйняття (як дитина, яка боїться залишитися одна в темній кімнаті). Людина може усвідомлювати складність ситуації, але не вважати її важливою для себе. Тривіальність ситуації робить її суб'єктивно «не складною». Ситуація може бути дуже важливою для особистості, але, не знаходячи виходу з ситуації або не втрачаючи віри в її конструктивні рішення, людина може відхилятися від реальності, активуючи механізми психологічного захисту. Така ситуація може бути об'єктивно складною, але наявність знань і досвіду дозволяє подолати її без істотної мобілізації ресурсів.

Анциферова Л. І. Складні життєві ситуації можна розрізнити за: інтенсивністю; тривалістю; розміром втрати або загрози; сферою, в якій виникає проблема, здатністю контролювати хід подій [2, с. 311].

Ситуації можна визначити з точки зору двох підходів: перший підхід розуміє ситуації як зовнішні умови життя людини (об'єктивізм), другий підхід розглядає ситуації як результат активної взаємодії особистості та середовища (суб'єктивізм). За визначенням Ю. М. Швальба, під ситуацією слід розуміти певну суб'єктивну організацію простору існування індивіда, яка встановлюється індивідом через розуміння значення його елементів у діалозі та взаємодії з соціальним суб'єктивним середовищем [35, с. 312].

Водночас складні життєві обставини служать для реалізації іншого «я», зовсім іншого виміру ідентичності. Важкі життєві ситуації не обов'язково вказують на те, що ми не маємо певних якостей у наших «навичках», які могли б допомогти нам подолати труднощі, або що ідентичність, яку ми розвинули, втратила свою актуальність. Вони (наше «Я») можуть бути досить динамічними, а складні життєві ситуації є способом їх посилення, зміцнення, можуть вплинути на їх місце в ієрархії цінностей.

Під важкими життєвими ситуаціями розуміється низка об'єктивних і суб'єктивних факторів, викликаних перешкодами, поєднаними в негативному емоційному досвіді суб'єкта. Ця життєва ситуація включає об'єктивні труднощі і суб'єктивні труднощі. Об'єктивно складними життєвими ситуаціями є ті, що зумовлені деструктивними, негативними наслідками та наслідками, не пов'язаними з внутрішніми станами конкретної особистості. Травма або втрата, які викликають у людини прями негативні емоційні переживання. Під суб'єктивно складними життєвими ситуаціями розуміють ситуації, що безпосередньо призводять до негативних емоційних переживань через внутрішні стани особистості [45, с. 22].

Важкі життєві обставини – це умови, які об'єктивно порушують життєдіяльність людини (інвалідність, нездатність до самообслуговування через похилий вік або хворобу, сиротство, бездоглядність, злидні, безробіття,

відсутність постійного житла, харчові конфлікти та жорстоке поводження в сім'ї, самотність тощо), що вона не могла подолати сама.

Складні життєві обставини під своїм впливом формують моделі поведінки та ставлення до ускладнень з різними характеристиками. Існують різні підходи до аналізу ситуації: структурний аналіз і змістовний аналіз, а також два основних підходи до опису ситуації: описовий і категоричний.

Складні ситуації виникають у разі дисбалансу в системі взаємовідносин особистості з її оточенням або коли цілі та прагнення не узгоджуються з її можливостями реалізації чи якостями характеру. Така ситуація висуває підвищені вимоги до здібностей і можливостей, морального і матеріального потенціалу людини, обмежує її діяльність.

Існують різні класифікації категорії «побутові труднощі». Деякі вчені класифікують їх за ступенем участі людини: життєві труднощі (ризик хвороби, інвалідності або смерті); важкі ситуації, пов'язані з виконанням будь-якого завдання (труднощі, заперечення, перешкоди, невдачі); складні ситуації, пов'язані з соціальним впливом. («Соціальна поведінка», оцінка і критика, конфлікт, стрес тощо). Інші вчені визначають важкі ситуації в найзагальнішому вигляді як «неможливі ситуації» – ситуації, в яких суб'єкт стикається з нездатністю реалізувати внутрішні потреби свого життя (мотивації, бажання, цінності тощо) [45, с. 23].

Враховуючи те, що складні життєві обставини в цьому визначенні трактуються як ситуації, що призводять до того, що людина не може задовольняти свої потреби (тобто самостійно виконувати матеріальні функції), це свідчить про зовнішні чинники, які впливають на життя людини.

Залежно від факторів, що викликали складну життєву обставину, можна виділити такі типи:

- Соціально-економічні: втрата роботи, бідність, безробіття, злидні, стихійні лиха, військові дії тощо.
- Психологічні: психічні захворювання, емоційні розлади, травми, горе, втрата близької людини тощо.

- Медичні: інвалідність, хронічні захворювання, онкологічні захворювання, ВІЛ-інфекція тощо.
- Сімейні: конфлікти у сім'ї, розлучення, смерть близької людини, сирітство тощо.
- Правові: кримінальне переслідування, утримання під вартою, ув'язнення тощо.

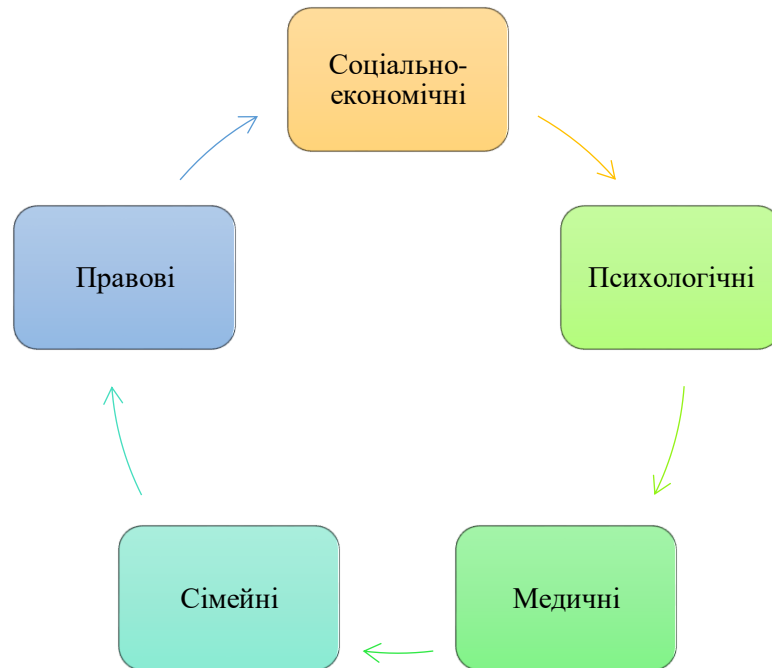


Рис. 1.4 – Чинники, що викликали складні життєві обставини

За тривалістю впливу складні життєві обставини можуть бути:

- Тимчасові: втрата роботи, розлучення тощо.
- Постійні: інвалідність, хронічні захворювання тощо.

За ступенем впливу складні життєві обставини можуть бути:

- Легкі: незначний вплив на життя людини.
- Середні: помірний вплив на життя людини.
- Важка: значний вплив на життя людини, що може призвести до порушення її життєдіяльності.

Залежно від того, як людина сприймає складну життєву обставину, вона може мати різні наслідки для її життя. У деяких випадках складні життєві обставини можуть призвести до розвитку психологічних проблем, таких як

тривога, депресія, посттравматичний стресовий розлад тощо. У інших випадках вони можуть сприяти розвитку особистості, підвищенню її стресостійкості та адаптивності.

Важливо правильно реагувати на складні життєві обставини. Якщо ви опинилися в складній ситуації, важливо звернутися за допомогою до професійних психологів або соціальних працівників. Вони допоможуть вам впоратися з негативними емоціями, розробити план дій та знайти ресурси, які допоможуть вам подолати складну життєву обставину [34, с. 36].

Негативні обставини, такі як травми, кризи, втрати або дискримінація, можуть мати значний вплив на Я-концепцію жінок. Вони можуть призвести до зниження самооцінки, почуття безпорадності, тривоги та депресії.

Ось деякі конкретні способи, якими негативні обставини можуть вплинути на Я-концепцію жінок:

1. Почуття безпорадності: Жінки, які відчують, що не можуть контролювати свою ситуацію, можуть відчувати себе безпорадними та зневіреними. Це може призвести до відчуття, що вони не можуть змінити своє життя на краще.

2. Тривога та депресія: Негативні обставини можуть підвищити ризик розвитку тривоги та депресії у жінок. Ці стани можуть негативно вплинути на їхнє фізичне та психічне здоров'я, а також на їхні стосунки та роботу.

У деяких випадках негативні обставини можуть призвести до позитивних змін у Я-концепції жінок. Наприклад, жінка, яка пережила травму, може стати більш сильнішою та витривалішою. Вона може також навчитися краще справлятися з труднощами та стресом.

Однак, як правило, негативні обставини мають негативний вплив на Я-концепцію жінок. Якщо ви переживаєте негативні обставини, важливо звернутися за допомогою до кваліфікованого фахівця. Терапія може допомогти вам впоратися зі стресом, підвищити самооцінку та відновити контроль над своїм життям.

Я-концепція у жінок може змінюватися під впливом негативних обставин в різних способах. Однак важливо враховувати, що реакція на негативні обставини є індивідуальною і може варіюватися в залежності від характеру особистості, підготовки, підтримки оточуючих і інших факторів. Ось деякі можливі способи, які можуть впливати на Я-концепцію жінок під дією негативних обставин:

1. Зниження самооцінки: Події, які спричиняють втрату, стрес або невдачі, можуть призвести до зниження самооцінки. Жінки можуть відчувати себе менш цінними чи невдалими через негативні впливи.

2. Зміна ставлення до себе: Негативні досвіди можуть впливати на те, як жінки ставляться до себе. Вони можуть почати сприймати себе як безсиллих, неспроможних або неприйнятних через негативні обставини.

3. Зміна уявлення про світ: Негативні події можуть впливати на світогляд і переконання жінок. Вони можуть стати більш песимістичними, втратити віру в себе та інших, іноді розглядати світ як неприязний чи несправедливий.

4. Спроби адаптації: Деякі жінки можуть спробувати адаптуватися до негативних обставин, змінюючи свої стратегії, плани або погляди на себе. Це може бути як позитивна реакція на виклики.

5. Зміна міркувань про власні можливості: Негативні обставини можуть впливати на віру у власні можливості. Жінки можуть сумніватися у своїх здібностях і перестати вірити у те, що можуть досягти своїх цілей.

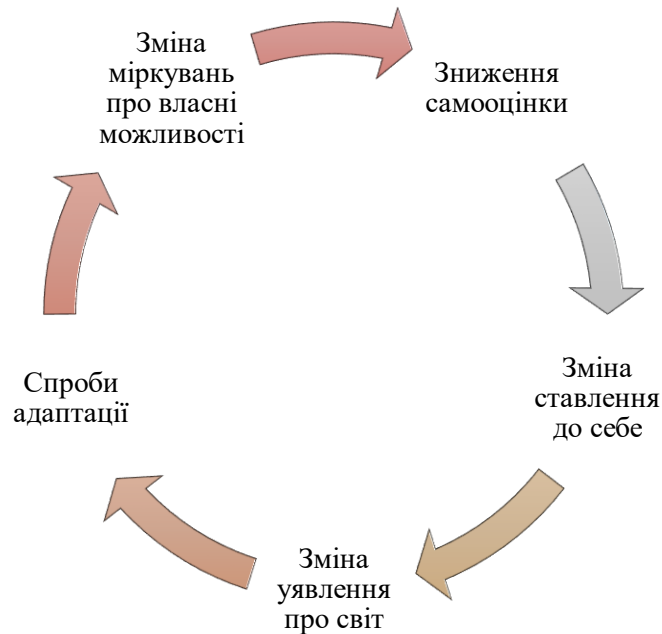


Рис. 1.5 – Способи, які можуть впливати на Я-концепцію жінок під дією негативних обставин

Важливо зазначити, що реакція на негативні обставини є індивідуальною і може бути різною для кожної жінки. Наприклад, деякі можуть знаходити силу і рішучість у вирішенні проблем, тоді як інші можуть відчувати важкість і прагнути підтримки. Важливо розуміти, що підтримка оточуючих та позитивні стратегії самопідтримки можуть допомогти в зміцненні Я-концепції навіть в умовах негативних обставин.

Ось деякі конкретні поради, які можуть допомогти жінкам, які переживають негативні обставини:

1. Дозвольте собі відчувати свої емоції: Не намагайтеся придушувати свої емоції, такі як гнів, смуток або страх. Дозвольте собі відчувати їх і знайдіть здорові способи їх вираження.

2. Поговоріть з кимось, кому ви довіряєте: Обговоріть свої переживання з другом, членом сім'ї, терапевтом або іншим консультантом. Це може допомогти вам відчувати себе підтримуваними та зрозумілими.

3. Зосередьтеся на своїх силах: Зосередьтеся на своїх позитивних якостях та здібностях. Пам'ятайте, що ви не самотні і що ви можете подолати будь-які труднощі, з якими зіткнетесь.

Якщо ви переживаєте негативні обставини, важливо пам'ятати, що ви не самотні. Є люди, які піклуються про вас і хочуть допомогти. Зверніться за допомогою, коли вам це знадобиться.

Отже, при діяльнісному підході «обставини» – це певна частина життєвої ситуації особистості, а «важкі життєві ситуації» представлені особливими типами або структурами життєвих ситуацій. Але в будь-якому випадку розробка психологічних моделей складних середовищ життєдіяльності базується на наявності універсальних моделей середовища як висхідної одиниці аналізу життєдіяльності особистості. Проте, крім суто психологічних визначень, існують нормативні підходи, іноді в соціальній роботі приймаються такі визначення складних життєвих обставин – це інвалідність, вік, стан здоров'я, соціальний статус, розлучення, умови життя, що виникають через звички і спосіб життя, такі як ті, що призводять до часткової або повної нездатності особи (ще набути або втратити) здатності або здатності самостійно піклуватися про особисте (сімейне) життя та брати участь у суспільному житті. Аналіз причин життєвих труднощів показує, що сукупність зовнішніх факторів, які змінюють життя індивіда, можна розділити на наступні категорії: розпад сім'ї; можливість порушення особистісних функцій; руйнування джерел життєзабезпечення; зміни загальної соціальної ситуації.

Висновки до розділу 1

Отже, здійснивши теоретичний аналіз підходів до визначення «Я-концепції», можна зробити наступні висновки:

Я-концепція – це сукупність усіх понять, які людина має про себе, що відображається в таких аспектах, як самооцінка, почуття самоповаги та ступінь домагань. У багатьох психологічних теоріях «Я-концепція» є одним із центральних понять. Але він не має ні універсального визначення, ні єдиної термінології. Такі дослідники, як У. Джемс, К. Роджерс, М. Розенберг і багато інших, виділили різні форми уявлень про себе, диференційовані або за сферами людини («соціальне Я», «духовне Я», «фізичне Я», «інтимне Я», «публічне Я», «моральне Я», «сімейне Я» і т.п.), або як реальність та ідеал («реальне Я», «ідеальне Я»), або на часовому континуумі («Я в минулому», «Я в теперішньому»), або за якоюсь іншою істотною ознакою. Як правило, кількість таких «образів Я» та їх зміст визначаються на основі теоретичних міркувань. Але до цього дня питання залишається відкритим, якою мірою всі ці уявлення суб'єкта насправді існують відносно незалежно, і якою мірою вони по-різному релевантні для самоствавлення та поведінки у відповідних ситуаціях.

Адекватна Я-концепція є умовою успішної адаптації особистості до навколишньої дійсності та соціального середовища. Людина з достатньою самооцінкою є самодостатньою, відчуває моральне задоволення від своїх дій і діяльності, має добре психічне здоров'я. Дослідження відмінностей між чоловіками та жінками, проведені вченими з різних дисциплін, показують, що відмінні характеристики чоловіків і жінок пов'язані з біологією, гендерною психологією, рівнем соціалізації та крос-культурою, включаючи такі фактори: біологічні фактори (біологічні характеристики; генетичні характеристики). психологічні фактори) фізіологічні характеристики (статеві гормони); соціальні та психологічні фактори: розподіл праці за статтю; розподіл гендерних ролей: діти наслідують поведінку одностатевих батьків; наслідують поведінку дітей по відношенню до дорослих у споріднених групах; ідентичність дітей, прийняття та

відповідна поведінка власної статі; асиміляція в суспільстві норми, соціальні установки, соціально зумовлені гендерні стереотипи; оцінка поведінки дитини за статтю; культурні чинники: поділ праці відповідно до культури; виділення гендерних установок, звичаїв і поведінкових характеристик відповідно до культури.

При діяльнісному підході «обставини» – це певна частина життєвої ситуації особистості, а «важкі життєві ситуації» представлені особливими типами або структурами життєвих ситуацій. Але в будь-якому випадку розробка психологічних моделей складних середовищ життєдіяльності базується на наявності універсальних моделей середовища як висхідної одиниці аналізу життєдіяльності особистості. Проте, крім суто психологічних визначень, існують нормативні підходи, іноді в соціальній роботі приймаються такі визначення складних життєвих обставин – це інвалідність, вік, стан здоров'я, соціальний статус, розлучення, умови життя, що виникають через звички і спосіб життя, такі як ті, що призводять до часткової або повної нездатності особи (ще набуті або втратити) здатності або здатності самостійно піклуватися про особисте (сімейне) життя та брати участь у суспільному житті. Аналіз причин життєвих труднощів показує, що сукупність зовнішніх факторів, які змінюють життя індивіда, можна розділити на наступні категорії: розпад сім'ї; можливість порушення особистісних функцій; руйнування джерел життєзабезпечення; зміни загальної соціальної ситуації.

РОЗДІЛ 2.

МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ Я-КОНЦЕПЦІЇ ЖІНОК, ЯКІ ПРОЖИВАЮТЬ ЗА КОРДОНОМ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

2.1 Опис етапів дослідження та вибірки

Емпіричне вивчення Я-концепції жінок, які проживають за кордоном в умовах воєнного стану було проведене у м. Клагенфурт (Австрія) та в Україні, де було виявлено найбільш виражені показники Я-концепції жінок, їх самооцінки та самоствавлення. Здійснено порівняльний аналіз емпіричного дослідження.

Метою дослідження є емпіричне дослідження Я-концепції жінок, які проживають за кордоном в умовах воєнного стану. Для виконання мети емпіричного дослідження були поставлені такі завдання:

- охарактеризувати етапи та методи дослідження;
- проаналізувати результати емпіричного дослідження Я-концепції жінок, які проживають за кордоном в умовах воєнного стану.

Для досягнення мети наукового дослідження і вирішення поставлених завдань, було розроблену програму досліджень, яка дає можливість на одержання повної та чіткої інформації для кожного з поставлених завдань та поетапного їх вирішення (рис. 2.1)

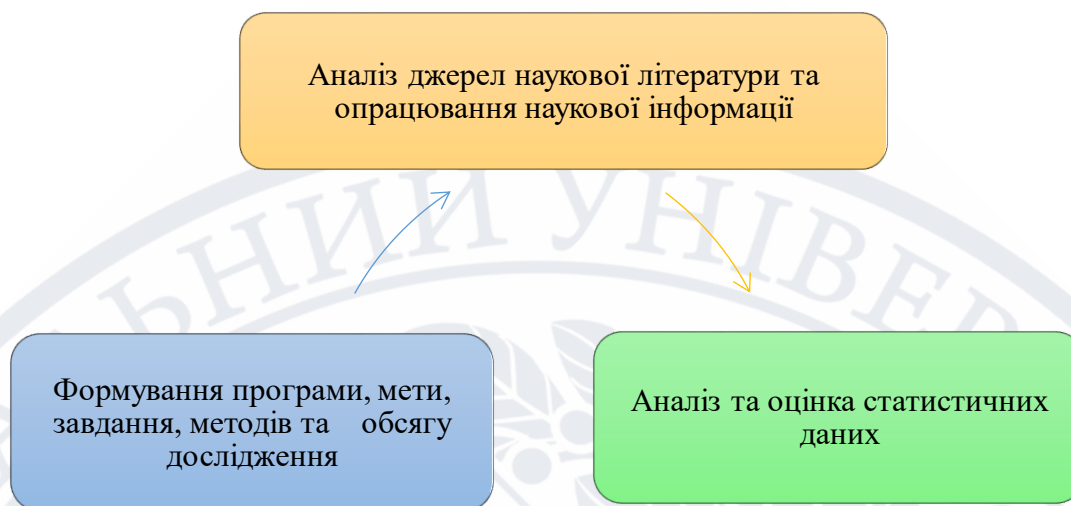


Рис. 2.1 – Етапи дослідження я-концепції жінок-переселенок

Дослідження складалося з трьох етапів, кожний з яких, вміщував перелік завдань, об'єктів вивчення, одиниць спостереження, методів дослідження, які притаманні кожному етапу.

На першому етапі було проведено аналіз проблеми, що досліджується, який включає огляд наявних вітчизняних та світових джерел наукової інформації, збір та накопичення первинного дослідницького матеріалу; обґрунтовано актуальність; встановлено мету, завдання, об'єкт, предмет, виокремлено гіпотезу дослідження; систематизовано базові поняття.

На другому етапі розроблено науково-методологічний інструментарій проведення дослідження. Підібрані відповідні методики для діагностики Я-концепції жінок, які проживають за кордоном в умовах воєнного стану.

На третьому етапі було опрацьовані результати дослідження, зведено в єдиний дослідний матеріал та сформовані висновки.

Емпіричне дослідження було проведено серед жінок, які проживають за кордоном в умовах воєнного стану. Загальна кількість респондентів – 40 жінок віком від 18 до 55 років. З одну групою жінок в кількості 20 респондентів ми

провели дослідження у м. Клагенфурт (Австрія) та іншу групу жінок у кількості 20 респондентів у Україні.

Структуру респондентів залежно від року народження представлено у таблиці 2.1. та на рис. 2.3.

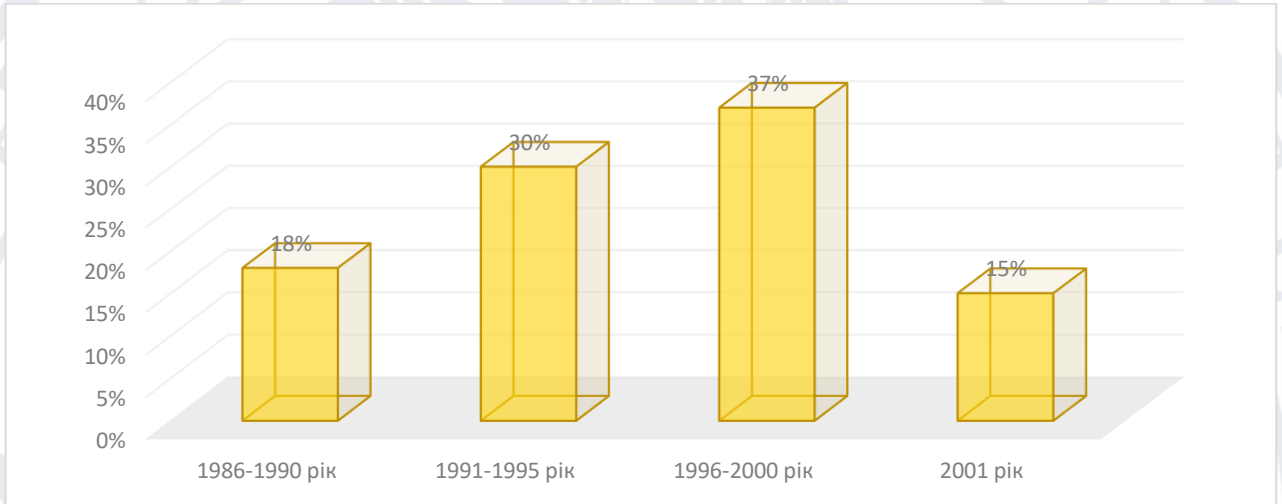


Рис. 2.2 – Структура респондентів залежно від року народження

Серед опитаних 40-ти респондентів 1986-1990 року народження (18%) від загальної кількості досліджуваних, 1991-1995 року народження – 15 осіб (30%), 1996-2000 року народження – 17 респондентів (37%) та 2001 року 7 респондентів (15%).

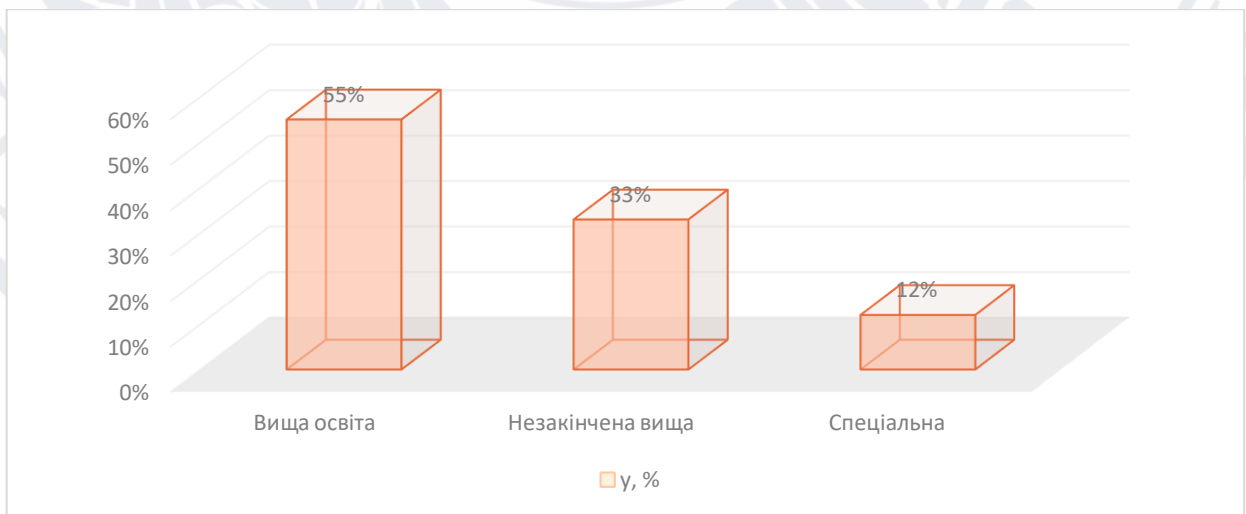


Рис. 2.3 – Аналіз відповідей жінок дослідження щодо наявності освіти

Нами було з'ясовано, що 55% респондентів мають вищу освіту, 33% незакінчену вищу, та 12% спеціальну освіту від загальної кількості досліджуваних.

2.2 Опис методичного інструментарію дослідження

Організуючи зміст емпіричного дослідження, слід зазначити, що для дослідження Я-концепції жінок, які проживають за кордоном в умовах воєнного стану були підібрані такі психологічні та діагностичні методики:

1. *Тест «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк).* Тест «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенка) дозволяє оцінити деякі неадаптивні стани (тривога, фрустрація, агресія) і властивості особистості (тривожність, фрустрація, агресивність і ригідність), які можуть негативно впливати на процес соціалізації жінок, спілкування і в результаті на формування самооцінки, тому потребують діагностики з метою їх своєчасної корекції.

Відповідно до цього підходу тривожність є індивідуально-психологічним атрибутом, який характеризується схильністю людини часто та інтенсивно переживати тривожні стани з низьким порогом їх виникнення. Тривога тут – це переживання емоційного дискомфорту, пов'язане з передчуттям біди, що віщує небезпеку. Депресія визначається як психологічний стан, що виникає внаслідок неможливості задовольнити потреби чи бажання. Під агресією розуміється неспровокована ворожість людини по відношенню до інших і навколишнього світу, а не викликана об'єктивними обставинами. Жорсткість означає складність зміни діяльності основного проекту (до повної його безсилості) в умовах, які об'єктивно вимагають реорганізації.

Методика складається з 40 тверджень. Респондентів просили уважно прочитати описи різних психологічних станів. Якщо цей опис відповідає його ситуації (що часто буває), то йому буде оцінено 2. Якщо це трапляється час від часу, поставте, будь ласка, очко. Якщо це не відповідає ситуації респондента, буде присвоєно 0 балів. Кожен набір питань оцінюється за 4 шкалами: тривога,

депресія, агресія та ригідність. Результати інтерпретуються відповідно до напрямку, і оцінюється рівень експресії кожного стану. Сума балів від 0 до 7 відповідає низькому рівню, від 8 до 14 відповідає середньому рівню, а від 15 до 20 відповідає високому рівню.

2. *Дослідження самооцінки за Дембо-Рубінштейн.* По суті, тест Дембо-Рубінштейн є психологічним методом діагностики. Використовується для детального вивчення самооцінки та самосприйняття людини. Простий у використанні. Необхідно провести на аркуші паперу чотири вертикальні риси. Назви ліній: «Здоров'я», «Розумові здібності», «Характер», «Щастя». До цього списку можна додати додаткові шкали: «Оптимістичні якості», «Ступінь задоволеності собою» та ін.

3. *Тест-опитувальник для визначення самоствавлення особистості (В.В. Столін, С.Р. Пантелєєв).* Мета: Визначити афективно-смісловий зміст ставлення особистості до себе. Опитувальник самооцінки побудований на основі ієрархічної моделі структури самооцінки, розробленої Століним В. В., яка дозволяє виділити три рівні самооцінки з різним ступенем узагальнення: самооцінка загальна; самооцінка, розділена на самооцінку, самоспівчуття, власних інтересів і очікувань самоповаги; а також рівень конкретних дій, пов'язаних з «Я» (підготовка до цих дій). Тест опитувальник самоствавлення (ТСО) побудований відповідно розроблений В.В. Столін ієрархічної моделлю структури самоствавлення і дозволяє виявити три рівні самоствавлення, що відрізняються за ступенем узагальненості:

- 1) глобальне самоствавлення;
- 2) самоствавлення, диференційоване за самоповаги, аутосімпатії, самоінтересу і очікуванням ставлення до себе;
- 3) рівень конкретних дій (готовність до них) у відношенні до свого «Я».

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

Глобальне самоствавлення – внутрішньо недиференційований почуття «за» і «проти» самого себе.

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

Аутосимпатія – шкала з 16 пунктів, що об'єднує пункти, в яких відображається дружність-ворожість до власного «Я». У шкалу увійшли пункти, що стосуються «самоприйняття», «самозвинувачення». У змістовному плані шкала на позитивному полюсі об'єднує схвалення себе в цілому і в деталях істотних, довіру до себе і позитивну самооцінку, на негативному полюсі, – бачення в собі переважно недоліків, низьку самооцінку, готовність до самозвинувачення. Пункти свідчать про таких емоційних реакціях на себе, як роздратування, презирство, глузування.

Самоінтерес – шкала з 8 пунктів, відображає міру близькості до самого себе, зокрема інтерес до власних думок і почуттів, готовність спілкуватися з собою «на рівних», впевненість у своїй цікавинки для інших.

Очікуване відношення від інших – шкала з 13 пунктів, що відображають очікування позитивного або негативного ставлення до себе оточуючих.

4. *Методика М. Куна «Хто я?»*, модифікована Т. В. Румянцевою, використовується в цілях дослідження змістових характеристик ідентичності особистості. Питання «Хто я?» безпосередньо пов'язане з когнітивними характеристиками людини про себе і, отже, з її «образом Я». Метод складається з таких широких показників – компонентів ідентичності: соціального (стать, освітній і професійно-рольовий статус, сімейні стосунки, політична орієнтація); комунікативного (дружба, спілкування); матеріального (опис особистих статків, прихильність особистому благополуччю); оцінка, ставлення до матеріальних об'єктів, ставлення до зовнішнього середовища; тіло (суб'єктивний опис даних тіла, зовнішнього вигляду, фактичний опис даних тіла, включаючи опис

зовнішнього вигляду, прояву та локалізації болю, харчової залежності, шкідливих звичок); ініціатива (самооцінка здібностей до діяльності); перспективна (Я в майбутньому); рефлексія (особистісна ідентичність: опис особистісних якостей, властивостей особистості, особистого стилю поведінки, особистісні характеристики (прізвище, знак зодіаку, ім'я), емоційне ставлення до себе).

5. *Тест на визначення локус-контролю РСК Роттера.* РСК виявляє екстернальний або інтернальний тип поведінки. У першому випадку людина вважає, що події, що відбуваються з нею, є результатом дії зовнішніх сил (випадку, інших людей тощо). У другому випадку людина інтерпретує значущі події як результат своєї діяльності. Локус контролю – це характеристика особистості, яка є спільною для будь-яких подій і ситуацій, з якими їй доводиться стикатися. Такий самий тип контролю характеризує поведінку індивіда під час невдач і успіху, і це стосується всіх сфер суспільного життя.

Поступливість і підпорядкована поведінка більш характерні для людей з екстернальним локусом. На відміну від зовнішніх людей, внутрішні люди менш готові підкорятися тиску з боку інших, чинять опір, коли відчують, що ними маніпулюють, і реагують сильніше, ніж зовнішні, на втрату особистої свободи.

Люди з внутрішнім локусом контролю краще працюють на самоті, ніж під наглядом або відеозаписом. Для екстерналів характерне прагнення до постійного спілкування. Зовнішні ефекти пов'язані з тривогою та депресією. Інсайдери віддають перевагу недирективним методам психологічної корекції, а аутсайдери суб'єктивно віддають перевагу зовнішньому контролю.

Анкета РСК складається з 44 пунктів. Він містить пункти, що вимірюють зовнішні/внутрішні ефекти в міжособистісних і сімейних стосунках, а також пункти, що вимірюють РСК, пов'язаний із хворобою та здоров'ям.

6. *Методика незакінчених речень Філіпа.* В окремих випадках (наприклад, при скаргах на надмірну інфантильність людини, скаргах на її постійну внутрішню тривожність, скутість) як техніку типу словесної проєкції, крім шкал, можна використовувати прийом незакінчених речень. Відомо, що цей тип

підходу надає достатньо інформації для виявлення людських проблем. Для роботи респондентам пропонується бланк, де проставляються необхідні відомості про респондентів, міститься інструкція і список речень. «Нижче наведено 15 незакінчених речень. Прочитайте кожне речення і закінчіть його, записуючи перше ж судження, яке спало вам на думку. Виконуйте завдання швидко, не задумуючись довго над кожною фразою; якщо не можете закінчити яке-небудь речення відразу, обведіть його номер колом і поверніться до нього пізніше». Обробка результатів методики проводиться за допомогою спеціального ключу. Ключ містить перелік можливих відповідей, які поділяються на три категорії: позитивні, негативні та нейтральні. Позитивні відповіді вказують на наявність у випробуваного певних позитивних рис особистості або позитивного ставлення до певних сфер життя. Негативні відповіді вказують на наявність у випробуваного певних негативних рис особистості або негативного ставлення до певних сфер життя. Нейтральні відповіді не мають однозначної інтерпретації.

Для кожної групи речень виводиться характеристика, що характеризує певну систему взаємовідносин як позитивну, негативну чи нецікаву для обстежуваного. Отримані дані підлягають якійсь і кількісній обробці. В одному з варіантів цього методу обстежуваний має закінчити оповідь, а не відокремлене речення.

Варто наголосити, що деякі питання цієї методики виявляються неприємними для обстежуваних, тому що стосуються інтимного боку їхнього життя. Тому автор рекомендує в інструкції додатково повідомляти обстежуваному, що дослідження проводиться з метою тренування пам'яті чи уваги.

Висновок до розділу 2

Отже, охарактеризувавши методологічне обґрунтування емпіричного дослідження Я-концепції жінок, які проживають за кордоном в умовах воєнного стану, можна зробити наступні висновки:

Нами було проведено емпіричного дослідження Я-концепції жінок які проживають за кордоном в умовах воєнного стану. Загальна кількість респондентів – 40 жінок віком від 18 до 55 років. З одну групою жінок в кількості 20 респондентів ми провели дослідження у м. Клагенфурт (Австрія) та та іншу групу жінок у кількості 20 респондентів в Україні.

Організуючи зміст емпіричного дослідження, слід зазначити, що для дослідження Я-концепції жінок, які проживають за кордоном в умовах воєнного стану були підібрані такі психологічні та діагностичні методики: Тест «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк); Дослідження самооцінки за Дембо-Рубінштейну; Тест-опитувальник для визначення самоствалення особистості (В. В. Столін, С. Р. Пантелеев); Методика М. Куна «Хто я?»; Тест на локус контролю РСК Роттера; Методика незакінчених речень Філіп.

РОЗДІЛ 3.

РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ Я-КОНЦЕПЦІЇ ЖІНОК, ЯКІ ПРОЖИВАЮТЬ ЗА КОРДОНОМ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

3.1 Аналіз результатів дослідження когнітивних компонентів Я-концепції жінок-переселенок

Проаналізовані нами теоретичні дослідження показують, що перебування за кордоном в умовах воєнного стану – є кризовою життєвою ситуацією. Кризова ситуація при цьому розглядається, як ситуація емоційного та інтелектуального стресу, що потребує значної зміни уявлень про світ і про себе за короткий проміжок часу. Переживання цієї кризової життєвої ситуації може призвести до конструктивних чи деструктивних змін Я-образу в структурі Я-концепції особистості.

Методика М. Куна «Хто я?», модифікована Т. В. Румянцевою. За методикою М. Куна «Хто Я?», незважаючи на чітку інструкцію, жінки в Україні не змогли повною мірою її виконати. У середньому з 20 запропонованих було визначено лише 8 образів «Я».

Окрім цього, з'являються специфічні негативні конструкти у системі «Я-образів», які пов'язані з параметрами у попередній методиці. У осіб в ситуації розлучення – це «Я-розлучена», «Я-дружина», що свідчить про внутрішній конфлікт; «Я-невдаха», що свідчить про занижений рівень самоприйняття, «Я-дурепа» – що свідчить про неповагу до себе, пов'язану з непевненістю у своїх можливостях.

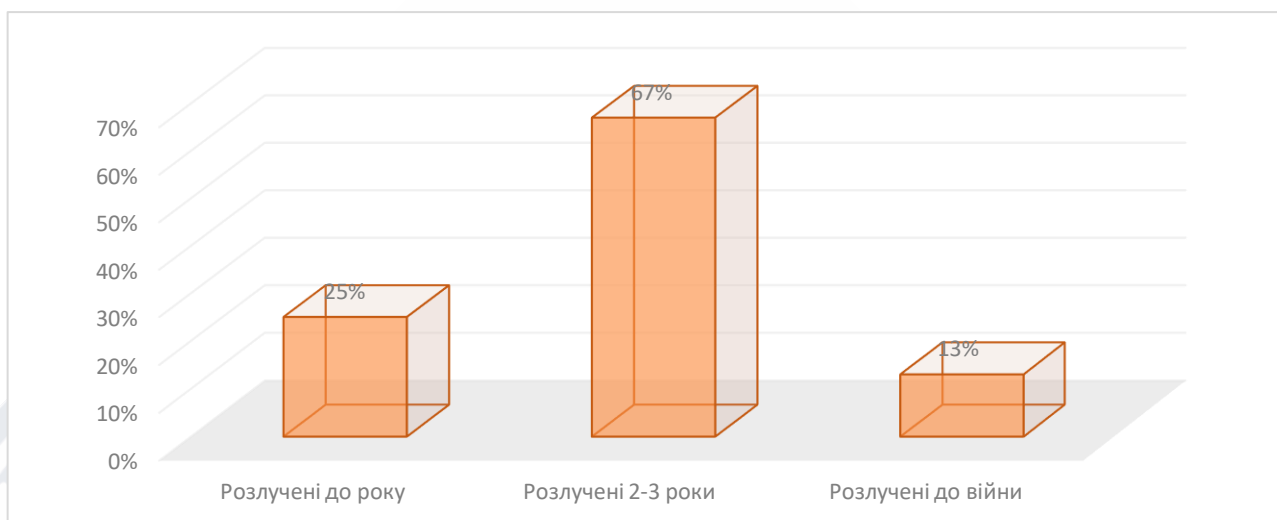


Рис. 3.1 – Вираженість образу «Я-жінка» у жінок в Україні в ситуації розлучення

За результатами показників цієї методики з категорією осіб в ситуації розлучення у жінок в Україні ми бачимо, що вираженість образу «Я-жінка» залежить від терміну перебування у «стані» розлучення. Максимальні показники образу «Я-жінка» (67 %) є у жінок, які були розлучені з періодом 2–3 роки та мали стосунки на період опитування. Ця частина вибірки є найбільш екологічною, стабільною та всі показники у нормі. Жінки, які розлучені від 6 місяців до 1 року, мають низький рівень вираженості образу (25%). Саме це є наслідком нестійких емоційних станів, зміни соціальної ситуації та потреби у виконанні функцій матеріального забезпечення. Жінки, які були розлучені до війни і не мали тривалих стосунків протягом досліджуваного періоду, рідше висловлювали образ «Я-жінка» (13%). Основні категорії у відповідях – це «Я-кухар», «Я-розлучена», «Я-погана», «Я-господиня» та інші.

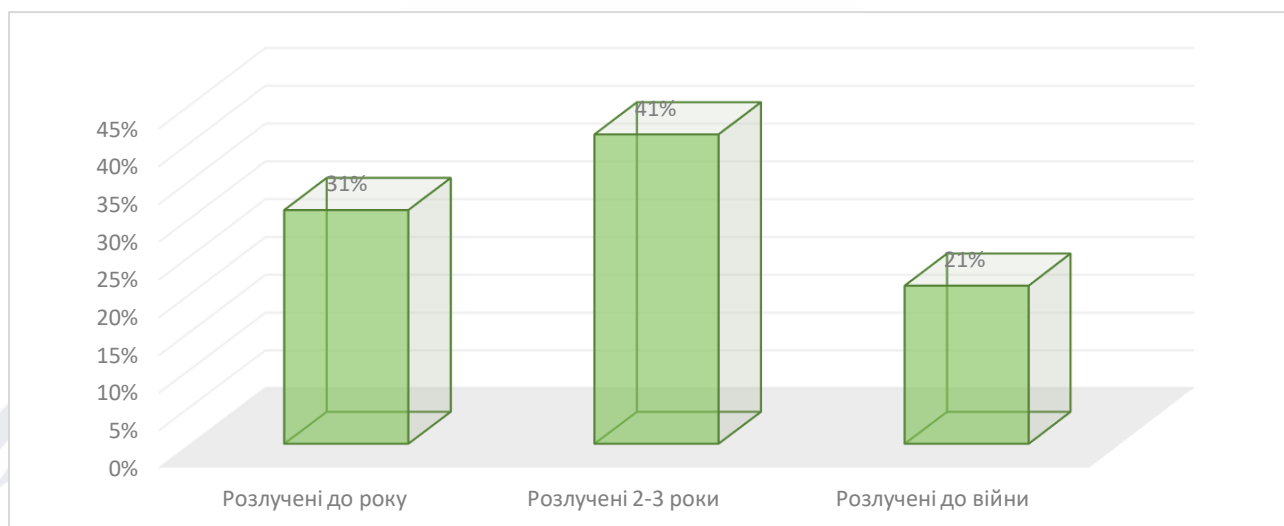


Рис. 3.2 – Вираженість образу «Я-жінка» у жінок в Австрії в ситуації розлучення

У жінок в Австрії з категорії розлучених образ «Я-жінка» загалом залишається збереженим. І залежно від терміну розлучення має такі показники вираженості: термін розлучення 6 міс. – 1 рік – 31%; термін розлучення 2–3 роки – 41% та термін розлучення ще до війни – 28%. Тобто у 100% жінок присутній образ «Я-жінка», але перебуває на різних позиціях.

Українські жінки переживають розлучення як важку життєву ситуацію, коли вони вперше приїжджають в Україну, і вони або переходять, змінюються, або «вимикають» свою ідентичність та імідж «Я-жінка» на певний час. Виходячи з даних наших досліджень, зрозуміло, що з часом, утримуючи інтимно-особистісну ситуацію, образ «Я-жінка» стає взагалі «непотрібним». В австрійських жінок «образ Я» в цьому випадку зазвичай залишається дуже завершеним і структурованим.

3.2 Аналіз результатів діагностики емоційного компоненту Я-концепції жінок-переселенок

Емоційний компонент Я-концепції жінок відбиває їхні емоційні переживання стосовно себе. До нього відносять:

1. Самооцінку – це оцінка власних якостей, здібностей, досягнень, зовнішності та інших характеристик;

2. Самоставлення – це ставлення до себе в цілому. Воно може бути позитивним, негативним або нейтральним;

3. Рівень домагань – це очікування від себе в різних сферах життя.

З метою порівняння емоційного компоненту я-концепції додатково ми вирішили продіагностувати тривожність, з цією метою використовувалась методика незакінчених речень Філіпа.

Результати методики оцінки рівня реактивної та особистісної тривожності в жінок в Україні надано у діаграмі 3.3.

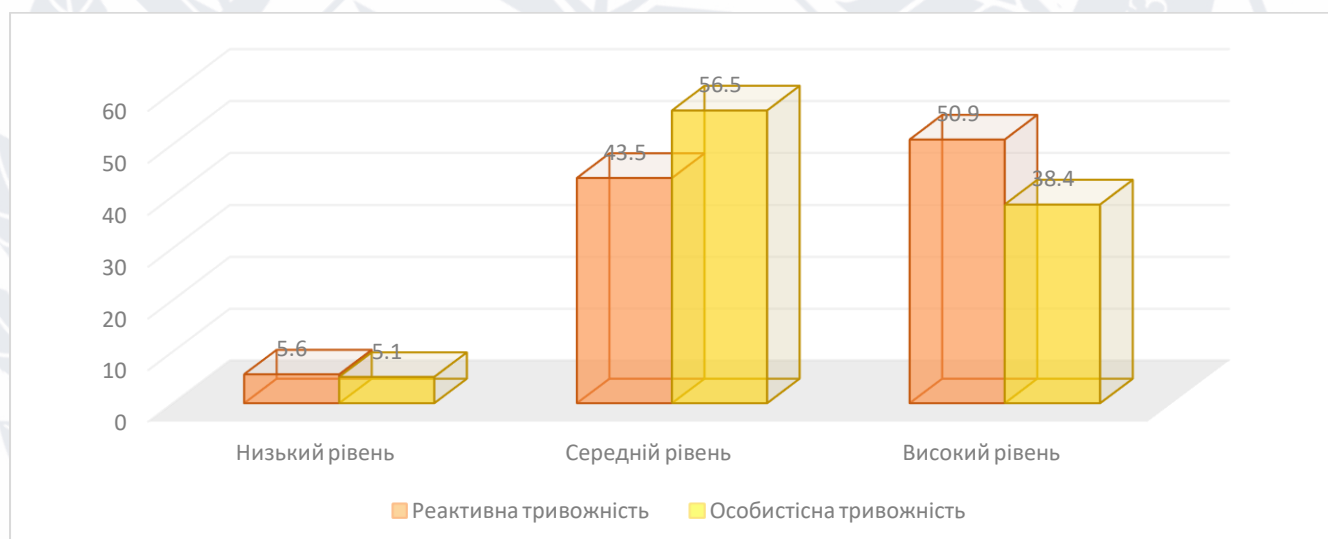


Рис. 3.3 – Розподіл учасників за рівнями розвиненості реактивної та особистісної тривожності у жінок в Україні

Отримані результати показали, що показники рівня розвитку реактивної тривожності були достовірно вищими серед жінок в Україні. Необхідно розробити методологію для проведення формувальних експериментів для покращення рівня індивідуальної тривожності серед жінок в Україні в умовах воєнного стану.

Результати показали, що 50,9% респондентів мають високий рівень реакції тривоги, 43,5% – середній, 5,6% – низький. Що стосується особистої тривожності, ми виявили, що 38,4% респондентів мають високий рівень, 56,5%

– помірний рівень і 5,1% – низький рівень. Для жінок в Україні із високим рівнем реактивної тривожності характерні суб'єктивні переживання емоцій: напруга, тривога, заклопотаність, нервозність. Цей стан виникає як емоційна реакція на стресову ситуацію і може змінюватися за інтенсивністю та динамікою з часом. Що стосується особистої тривожності, жінки в Україні з високим рівнем, як правило, відчували загрозу своїй самооцінці та засобам існування в різних ситуаціях і відповідали дуже вираженим станом тривожності.

Жінкам в Україні із високим рівнем тривожності необхідно розвивати впевненість у собі та відчуття успіху. Їм необхідно перенести фокус із зовнішніх вимог, класифікації та високої важливості установок завдань на осмислене розуміння діяльності та конкретне планування завдань.

Реактивний стан тривоги виникає при входженні в стресову ситуацію і характеризується суб'єктивним дискомфортом, нервозністю, тривогою, вегетативним збудженням. Природно, цей стан мінливий і різної інтенсивності. Таким чином, підсумкові значення індексів за цими субшкалами дозволяють не тільки оцінити реальний рівень тривожності випробуваного, але й визначити, чи піддається йому стресовий вплив, і інтенсивність цього впливу.

Щодо результатів визначення результатів рівня реактивної та особистісної тривожності серед жінок в Австрії в умовах воєнного стану показано у діаграмі 3.4.

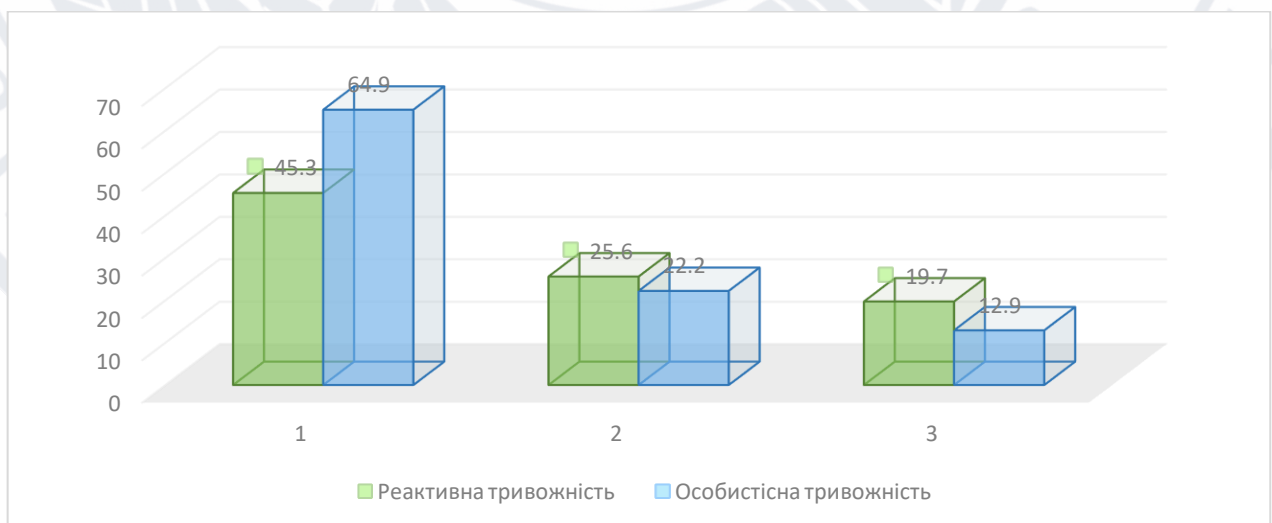


Рис. 3.4 – Розподіл учасників за рівнями розвиненості реактивної та особистісної тривожності у жінок в Австрії

Щодо тестування жінок в Австрії, результати показали, що 19,7% жінок мають високий рівень реактивності тривожності, 25,6 середній рівень та 45,3% низький рівень. Рівень високий та середній реактивної тривожності значно нижчий в жінок в Австрії. Рівні особистісної тривожності, то ми виявили, що 12,9% респондентів мають високий рівень, 22,2% середній та 64,9% низький рівень. З результатів бачимо, що також спостерігають нижчі рівні високого та середнього рівня особистісної тривожності серед жінок в Австрії в умовах воєнного стану. У жінок в Австрії нижчі рівні напруження, занепокоєння, нервозність.

Для статистичного підтвердження відмінностей використаний був статистичний критерій кутового перетворення Фішера. Порівнювались високі показники реактивної та особистісної тривожності. В результаті ф емп для особистісної тривожності складає 2,29, для ситуативної тривожності ф емп складає 3,82, що при критичних значеннях $P_{0,05}=1,6$ та $P_{0,01}=2,28$, є достовірними на рівні статистичної значущості в 1% помилки. Отже, у жінок, що проживають в австрії рівень особистісної і ситуативної тривожності достовірно менше.

Наступною була проведена методика Самооцінки психічних станів Айзенка, яка теж визначала негативні емоційні прояви, які можуть дати додаткове уявлення про емоційний стан жінок, які впливають на формування емоційного компоненту Я-концепції.

Тест «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенка). Результати дослідження серед жінок в Україні «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенка) представлені у діаграмі 3.5.

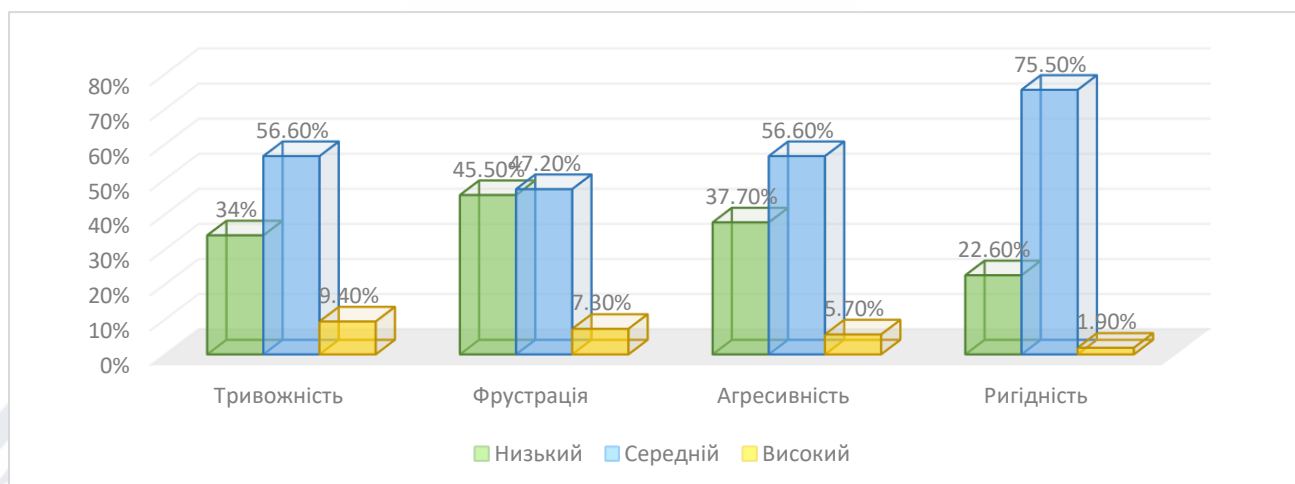


Рис. 3.5 – Розподіл жінок в Україні за рівнями прояву психічних станів

За результатами досліджень, як видно з діаграми 3.4. та 3.5, 9,4% респондентів мали високий рівень тривожності, 56,6% – середній рівень, а 34% жінок, мали низький рівень тривожності. Відповідно до цього для жінок в Україні з високою тривожністю характерна замкнутість, самозвинувачення, недостатня оцінка діяльності оточуючих. Почуття провини може призвести до негативної самооцінки.

Фрустрація була високою характеристикою для 7,3% респондентів із середнім показником 47,2%, тоді як низьким показником для цієї шкали зазвичай є 45,5% респондентів. Високий рівень фрустрації проявляється у вигляді негативних переживань: розчарування, роздратування, тривоги, безнадії. Розчарування жінок в Україні в умовах воєнного стану, часто проявляється насамперед у агресивних реакціях, які можуть бути як зовнішніми, так і внутрішніми.

Високий рівень за шкалою агресивності мали 5,7% опитаних жінок в Україні в умовах воєнного стану, середній – 56,6% респонденток, низький – 37,7% респонденток. Вербальна чи фізична агресія, спонтанні прояви пасивності та ворожості характерні для жінок в Україні в умовах воєнного стану.

Це також може проявлятися як схильність до нападу, створення проблем і шкоди людям, тваринам і навколишньому світу. Іноді вона проявляється у формі владної переваги над іншою людиною чи іншим соціальним об'єктом. Напади на чоловіків, можуть негативно вплинути на роботу та навчальну діяльність,

особистий розвиток і стосунки з батьками, друзями, родичами та однолітками. Середній рівень агресії більше вербальний, ніж фізичний, причому характерна агресія, зміщена на неживі предмети, а не на людей.

Високий ступінь ригідності мали 1,9% респондентів, середній рівень цього показника шкали – 75,5% респондентів, низький – 22,6% респондентів. Високий рівень ригідності жінок в Україні в умовах воєнного стану, проявляється у складності (аж до повної неможливості) змінити програму діяльності основної програми в ситуаціях, які об'єктивно потребують її реорганізації. Сильно виражена ригідність проявляється в незмінності поведінки, переконань, думок, навіть коли вони не відповідають дійсності. Завдяки низькому рівню жінки в Україні більш пластичні, адаптивні, здатні адаптуватися до навколишнього середовища.

Результати емпіричного дослідження жінок в Австрії в умовах воєнного стану за методикою «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенка) представлені у діаграмі 3.6.



Рис. 3.6 – Розподіл жінок в Австрії в умовах воєнного стану за рівнями прояву психічних станів

Як видно з діаграми 3.6., 4,4% жінок мають високий рівень тривожності, 31,6% опитаних мають середній рівень і у 64% жінок в Австрії в умовах воєнного стану було виявлено низький рівень тривожності.

За шкалою «Фрустрація» характерна на високому рівні для 2,2% опитуваних, на середньому рівні для 47,2%, при цьому низькі показники за цією шкалою властиві для 26,3% досліджуваних. Жінки, які виїхали за кордон, ми бачимо в них, що фрустрація значно нижча, що говорить про низький рівень агресивності також. Встановлено, що 2,7% опитуваних жінок в Австрії в умовах воєнного стану мають високі показники за шкалою агресивності, у 24,3% респондентів спостерігається середній рівень, та у 73,0% досліджуваних констатовано низький рівень агресивності.

За шкалою «Ригідність», ми бачимо, що для 0,9% респондентів властивий високий рівень ригідності, у 23,6% показники за цією шкалою мають середній рівень, а у 75,5% досліджуваних спостерігається низький рівень ригідності. Як бачимо, рівень прояву ригідності в жінок в Австрії значно нижчий ніж в жінок в Україні в умовах воєнного стану.

Статистична обробка за допомогою кутового перетворення Фішера показала, що відмінність між високими показниками є статистично недостовірною, відповідно ригідність $F_{emp} = 0,26$, агресивність $f_{emp} = 1,2$, фрустрація $f_{emp} = 0,98$, тривожність $f_{emp} = 1,58$. Отже, різниці у цих показниках не відмічалось, і також зазначаємо, що високих значень в обох вибірках зафіксовано мало.

Дослідження самооцінки за Дембо-Рубінштейн. За результатами методики діагностики самооцінки Дембо-Рубінштейна встановлено, що серед жінок в Україні в умовах воєнного стану 15% респондентів мають високий рівень самооцінки, 60% – середній рівень, а 25% жінок – занижені рівні самооцінки. Кількісні показники отриманих результатів подано на рисунку 3.7.

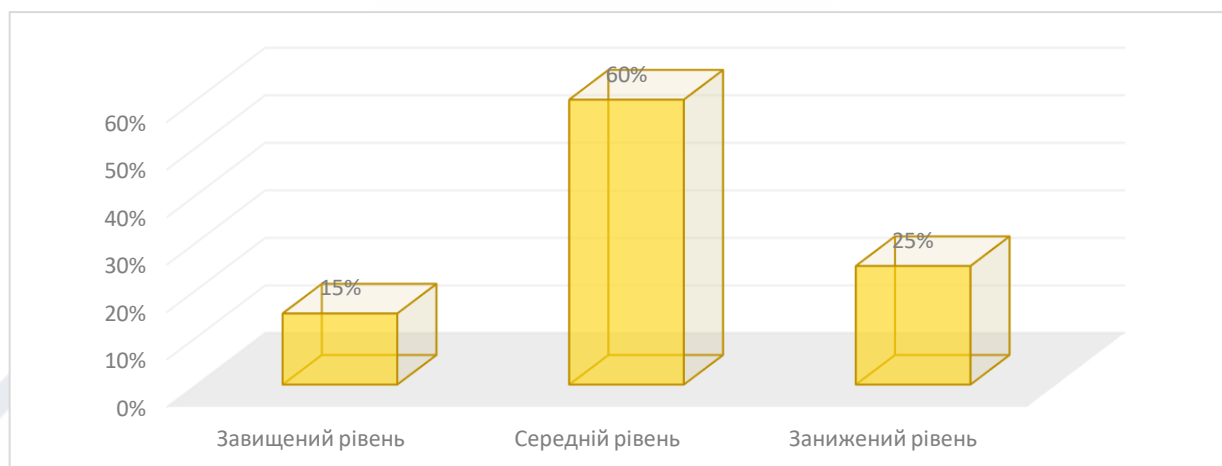


Рис. 3.7 – Відсотковий розподіл рівнів самооцінки жінок в Україні в умовах воєнного стану

Так, за даними рис. 3.7, можна сказати, що більше половини жінок в Україні в умовах воєнного стану мають середній рівень самооцінки та, відповідно до цього, адекватно оцінюють свої здобутки та самих себе. Це дозволяє їм реалістично дивитися на ситуацію, не потерпати від неадекватних думок щодо себе та використовувати свою самооцінку в якості інструменту для досягнення своїх цілей.

Водночас майже третина жінок в Україні мала низьку самооцінку, що свідчить про те, що вони невпевнені у собі та своїх силах. Але лише кожна шоста жінка завищила свою самооцінку, що також говорить про нездатність правильно оцінити результати власної діяльності та порівняти їх з іншими.

Також за результатами даної методики, було з'ясовано, що 25% респондентів серед жінок в Україні мають високий рівень домагань, у той час як 65% мають середній рівень, та лише 10% досліджуваних виявили низький рівень домагань. Кількісні показники отриманих результатів подано на рисунку 3.8.

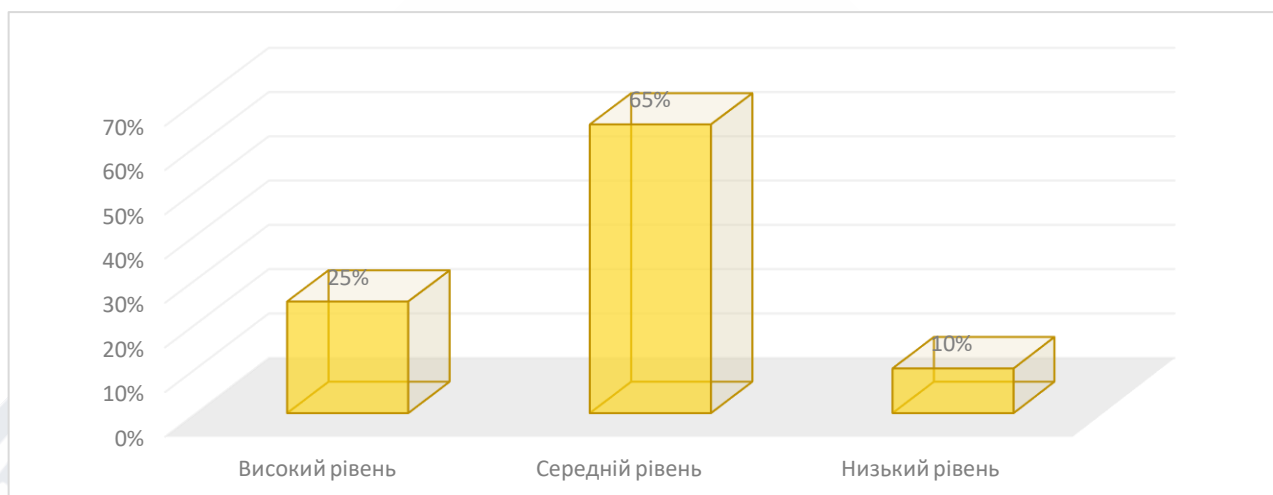


Рис. 3.8 – Відсотковий розподіл рівнів домагань респондентів серед жінок в Україні в умовах воєнного стану

Так, за даними, продемонстрованими на рисунку 3.8. можна сказати, що переважна більшість респондентів змогли поставити перед собою відповідні цілі, виходячи зі своїх здібностей і навичок, і мали оптимальне уявлення про свої здібності, що є важливим фактором особистісного зростання.

Водночас чверть респондентів нереалістично, некритично дивилися на свої здібності. Слід також зазначити, що лише одна з 6 жінок відчуває низький рівень домагань, що також свідчить про те, що більшість жінок не схильні ставити цілі в межах своїх можливостей.

Щодо жінок в Австрії в умовах воєнного стану, за результатами методики діагностики самооцінки Дембо-Рубінштейн було визначено, що в жінок, 22% респондентів мають завищений рівень самооцінки, 68% відносяться до представників середнього рівня, та 10% жінок мають занижений рівень самооцінки. Кількісні показники отриманих результатів подано на рисунку 3.9.

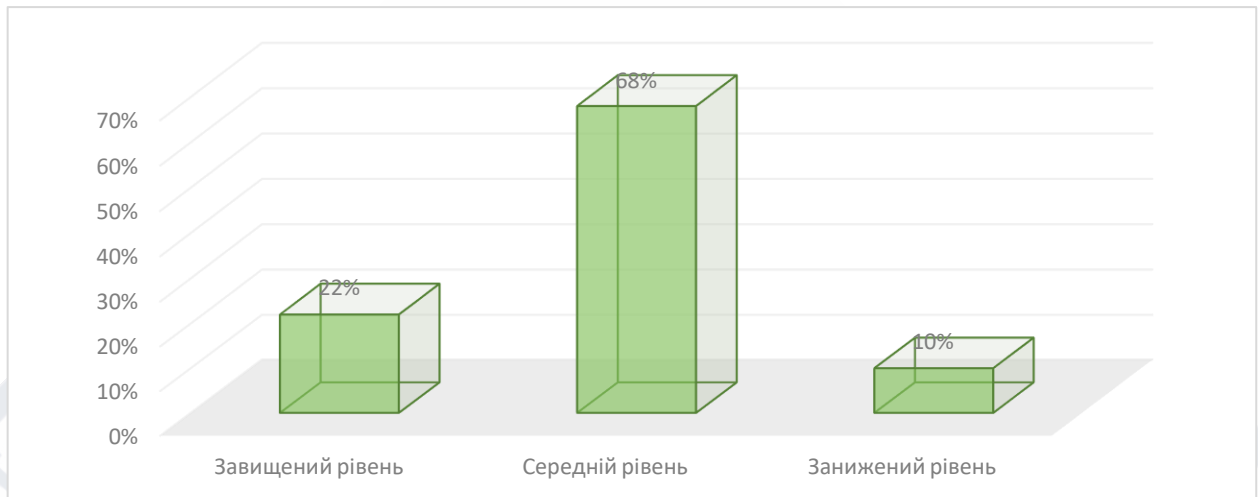


Рис. 3.9 – Відсотковий розподіл рівнів самооцінки жінок в Австрії в умовах воєнного стану

Так, за даними рисунку 3.9, можна сказати, що 68% жінок в Австрії мають середній рівень самооцінки та, відповідно до цього, адекватно оцінюють свої здобутки та самих себе. Це дозволяє їм реалістично дивитися на ситуацію, не потерпати від неадекватних думок щодо себе та використовувати свою самооцінку в якості інструменту для досягнення своїх цілей.

Також за результатами даної методики, було з'ясовано, що 22% респондентів серед жінок в Австрії мають високий рівень домагань, у той час як 76% мають середній рівень, та лише 2% досліджуваних виявили низький рівень домагань. Кількісні показники отриманих результатів подано на рисунку 3.10.

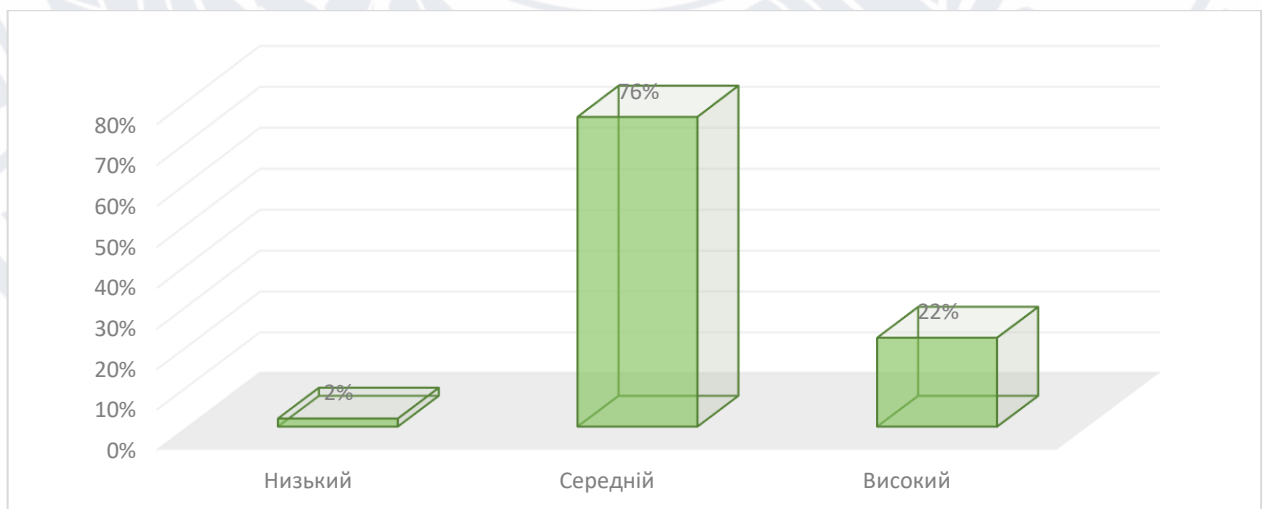


Рис. 3.10 – Відсотковий розподіл рівнів домагань респондентів серед жінок в Австрії в умовах воєнного стану

Так, за даними, продемонстрованими на рисунку 3.10. можна сказати, що кількість жінок в Австрії здатні більш адекватно ставити собі цілі, відповідні до своїх можливостей та вмінь, а також мають оптимальне уявлення про свої можливості, що є важливим чинником особистісного зростання.

Статистичний аналіз за допомогою кутового перетворення Фішера встановив, що емпіричне значення достовірне тільки для показників рівня домагань і складає 3,27, що є достовірним на статистичному рівні в 1%. Тобто жінки в Україні мають статично достовірно вищий рівень домагань. Можливо, це пов'язано з тим, що жінки за кордоном не бачать кар'єрних перспектив та не прагнуть ставити надто амбітні цілі для розвитку. В них домінує більше споживацька установка. В той час, як ті, хто залишився в Україні займають більш активну життєву позицію.

Тест-опитувальник для визначення самоствавлення особистості (В.В. Столін, С.Р. Пантелєєв). Перейдемо до результатів «Тесту-опитувальника самоствавлення», за яким визначалися рівні конструкта «Ціннісне ставлення до себе» та «Позитивні емоції та почуття до себе» серед жінок в Україні та в Австрії.

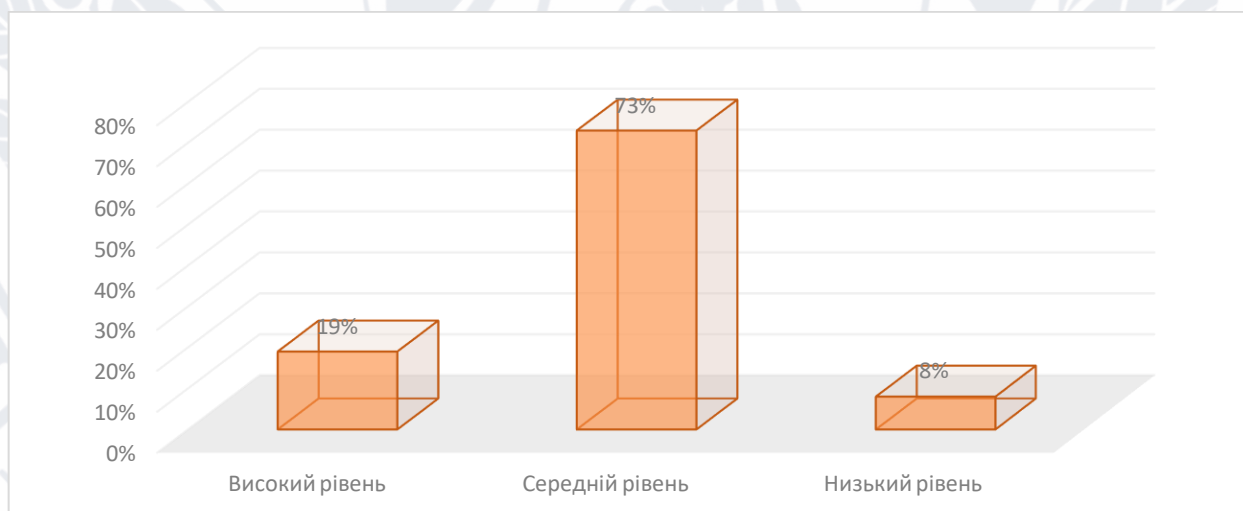


Рис. 3.11 – Кількісні показники рівня сформованості ціннісного ставлення до себе у жінок в Україні (у %)

Рівень конструкту «Ціннісне ставлення до себе»: 19% жінок в Україні мають високий рівень, який свідчить про те, що люди сприймають себе як особистості, усвідомлюють себе носіями позитивних соціально бажаних рис,

задоволені собою, відкриті до емоцій інших, взаємодіють з іншими та легко встановлюють ділові та особисті зв'язки. Респонденти переживають власне «Я» як внутрішній стрижень, який координує і спрямовує їх діяльність.

Середній рівень був діагностований у 73% респонденток. Характеризується критичним ставленням жінки до себе, насамперед з метою виявлення недоліків, відсутністю самозадоволення внаслідок беззаперечного прийняття себе як особистості. Складні та нові ситуації викликають помірний рівень тривоги, страху, зниження впевненості в собі та схильність до конформізму. У звичайних ситуаціях, де все звично і передбачувано, ці жінки відчують цінність своєї індивідуальності.

8% жінок мали нижчий рівень. Це ціннісне ставлення свідчить про відсутність самосприйняття. Ці жінки схильні уникати відкритих стосунків, незадоволені власними особливостями, поведінкою, рівнем досягнень, а також характеризуються рисами особистості із заниженою самооцінкою, поверхневим уявленням про себе або свідомим небажанням розкритися та визнати наявність особистого.

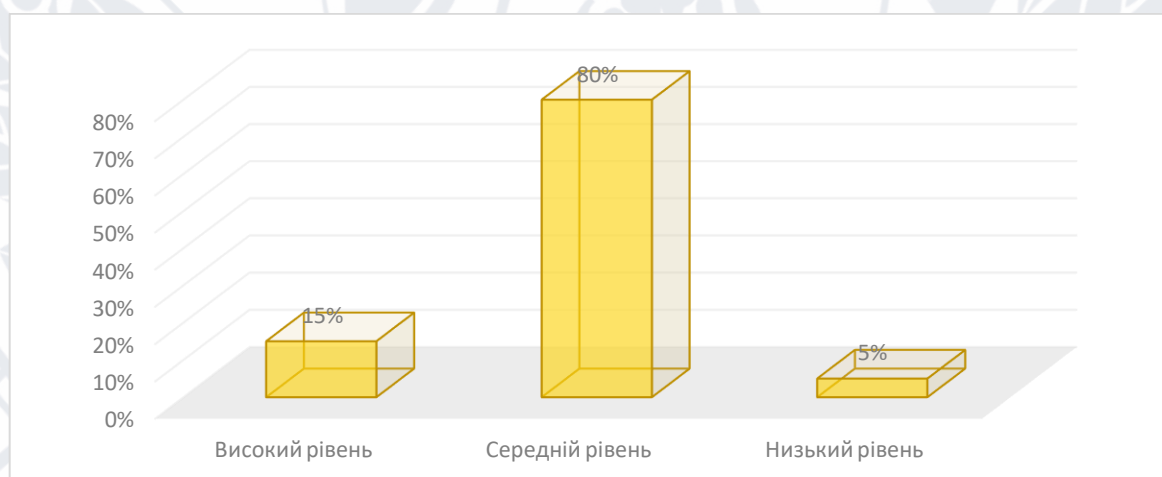


Рис. 3.12 – Кількісні показники рівня сформованості позитивних емоцій і почуттів до себе у жінок в Україні (%)

Позитивні емоції та почуття до себе описують такі рівні:

– Високий (15%) – суб'єкти здебільшого мали позитивні емоції та почуття щодо себе як у ситуаціях успіху, так і в ситуаціях невдачі, оскільки вони

повністю оцінювали свої сильні та слабкі сторони та іноді були схильні до «мазохізму» в ситуаціях, коли вони не могли відреагувати, щоб передбачити щось скоро чи ні, а часто робити висновки з помилок;

– Середній рівень (80%), характеризується нестабільним балансом між негативними та позитивними емоціями про себе, успіх може підняти емоції, емоції високі, невдача може посилити негативні емоції про себе, самооцінка знаходиться між самооцінкою та самознищенням нерішучий;

– Низький (5%) – суб'єкти здебільшого негативно ставляться до себе, схильні звинувачувати себе в усьому, бачать лише власні недоліки, зосереджуються лише на власних слабкостях, своїй малості, виглядають самопринизливими.

Щодо жінок в Австрії щодо визначення рівня самоствавлення, за яким визначалися рівні конструкта «Ціннісне ставлення до себе» серед жінок ми бачимо результати на рис. 3.13.

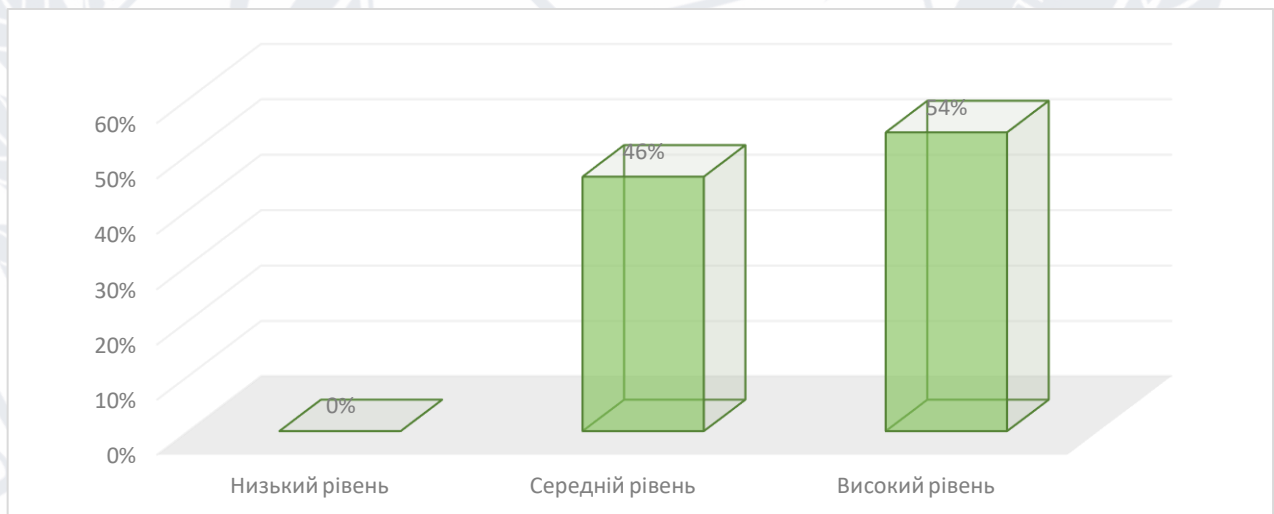


Рис. 3.13 – Кількісні показники рівня сформованості ціннісного ставлення до себе у жінок в Австрії

У жінок в Австрії значно високий рівень ціннісного ставлення до себе – 54%, жінок в Україні він становить 19%. Це вказує те, що жінки в Австрії приймають себе як особистість, усвідомлюючи як носіїв позитивних соціально бажаних характеристик, відчувають задоволеність собою, емоційну відкритість для взаємодії з іншими, легкість встановлення ділових та особистих контактів.

Респонденти переживають власне «Я» як внутрішній стрижень, що координує та спрямовує їхню активність. Відповідно, середній рівень – 46% що є також позитивним результатом. А, низький рівень взагалі – 0%. Це говорить, що серед жінок відсутні особи, які недостатньо сприймають себе.

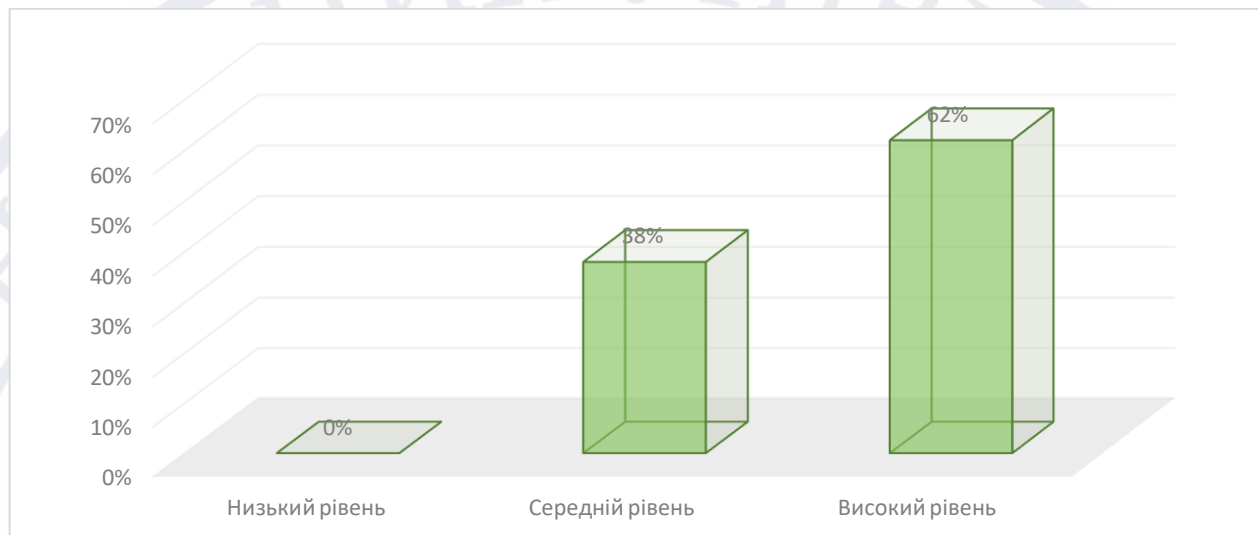


Рис. 3.14 – Кількісні показники рівня сформованості позитивних емоцій і почуттів до себе у жінок в Австрії

Щодо конструкта «Позитивні емоції та почуття до себе», ми бачимо що низький рівень – 0%, що говорить про відсутність в жінок в Австрії, які відчувають негативні емоції та постійно звинувачують себе в певних ситуаціях. Середній рівень – 38% високий рівень – 62%. Ми бачимо, що більша кількість жінок в Австрії, які відчувають позитивні емоції та почуття до себе навіть у разі успіху та невдачі, тому що адекватно оцінюють свої переваги та недоліки, інколи схильні «спалитись» у ситуаціях, коли не можуть швидко діяти чи щось передбачити, і можуть зробити висновки зі своїх помилки взагалі.

Тест на локус контролю РСК Роттера. Показники методики суб'єктивного рівня контролю (РСК) Дж. Роттера організовані за ієрархічним принципом систем регуляції діяльності, до складу яких входять широкі показники окремих РСК. Для підвищення достовірності результатів опитувальник був збалансований за параметром «інтернальність-екстернальність», половина пунктів анкети була сформульована таким чином, щоб люди з внутрішнім РСК давали позитивну відповідь, а друга половина –

були сформульовані таким чином, що люди із зовнішнім РСК люди дадуть однозначну відповідь.

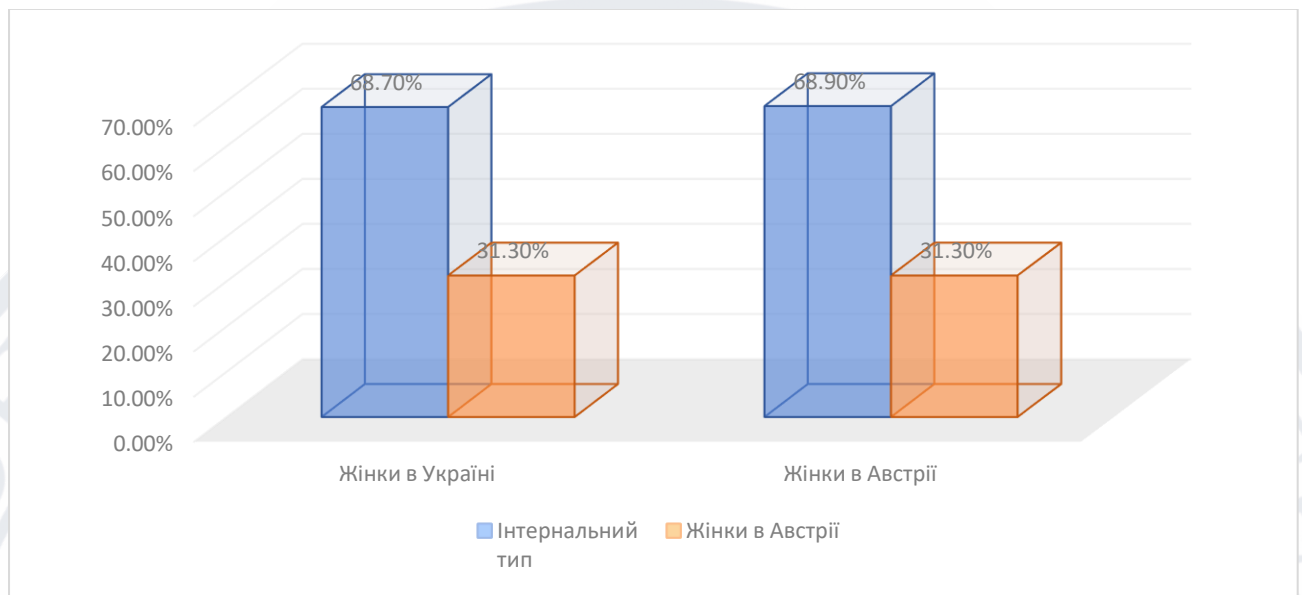


Рис. 3.15 – Типи суб'єктивного локусу контролю за методикою РСК Роттера жінок в Україні та Австрії

Як бачимо щодо суб'єктивного локусу контролю за методикою РСК Роттера результати серед жінок в Україні та Австрії ідентичні. Серед жінок в Україні 68,7% та жінок в Австрії 68,9% за результатами тесту віднесені до інтернального типу. Їх показники відповідають високому рівню суб'єктивного контролю над будь-якою значимою ситуацією. Внутрішній локус контролю означає, що жінки схильні звинувачувати себе в життєвих подіях. Жінки з інтернальним локусом контролю більш впевнені, послідовні та наполегливі в досягненні своїх цілей і, як правило, інтроспективні, врівноважені, комунікабельні, доброзичливі та незалежні. Ми вважаємо, що лише жінки з очевидними можливостями інтернальним локусом контролю наважуються ризикувати, відкриваючи власний бізнес і працюючи на себе.

Для 31,3% жінок в Україні та Австрії характерний екстернальний тип, що означає, що вони вбачають причини своїх невдач у зовнішніх обставинах. Хоча інтернальність є стійкою особистісною характеристикою, можна припустити, що в умовах воєнного стану українські жінки усвідомлювали силу зовнішніх формажорних обставин, не залежних від них.

Висновки до розділу 3

Отже, проаналізувавши результати емпіричного дослідження Я-концепції жінок, які проживають за кордоном в умовах воєнного стану, можна зробити наступні висновки:

За результати дослідження згідно методики Самооцінки психічних станів» (Г. Айзенка) для жінок в Україні з високою тривожністю характерна замкнутість, самозвинувачення, недостатня оцінка діяльності оточуючих. Почуття провини може призвести до негативної самооцінки. Відповідно у жінок в Австрії ці показники нижчі. Жінки, які виїхали за кордон, ми бачимо в них, що фрустрація значно низька, що говорить про низький рівень агресивності.

Третина жінок в Україні мала низьку самооцінку, що свідчить про те, що вони маловпевнені у собі та своїх силах. Жінки в Австрії мають середній рівень самооцінки та, відповідно до цього, адекватно оцінюють свої здобутки та самих себе. Це дозволяє їм реалістично дивитися на ситуацію, не потерпати від неадекватних думок щодо себе та використовувати свою самооцінку в якості інструменту для досягнення своїх цілей.

Щодо ціннісного ставлення до себе в жінок в Україні свідчить про відсутність самосприйняття. Ці жінки схильні уникати відкритих стосунків, незадоволені власними особливостями, поведінкою, рівнем досягнень, а також характеризуються рисами особистості із заниженою самооцінкою, поверхневим уявленням про себе або свідомим небажанням розкритися та визнати наявність особистого. Жінок в Австрії низький рівень взагалі – 0%. Це говорить, що серед жінок відсутні особи, які недостатньо сприймають себе.

У жінок в Україні переважають основні категорії у відповідях – це «Я-кухар», «Я-розлучена», «Я-погана», «Я-господиня» та інші. В австрійських жінок «образ Я» в цьому випадку зазвичай залишається дуже завершеним і структурованим.

Щодо суб'єктивного локусу контролю за методикою РСК Роттера результати серед жінок в Україні та Австрії ідентичні. Серед жінок в Україні

68,7% та жінок в Австрії 68,9% за результатами тесту віднесені до інтернального типу. Для 31,3% жінок в Україні та Австрії характерний екстернальний тип, що означає, що вони вбачають причини своїх невдач у зовнішніх обставинах.

Отримані результати показали, що показники рівня розвитку реактивної тривожності були достовірно вищими серед жінок в Україні. Жінкам в Україні із високим рівнем тривожності необхідно розвивати впевненість у собі та відчуття успіху. Їм необхідно перенести фокус із зовнішніх вимог, класифікації та високої важливості установок завдань на осмислене розуміння діяльності та конкретне планування завдань. У жінок в Австрії нижчі рівні напруження, занепокоєння, нервозність.

ВИСНОВКИ

Отже, проаналізувавши особливості Я-концепції жінок, які проживають за кордоном в умовах війни, можна зробити наступні висновки:

1. Я-концепція – це сукупність усіх понять, які людина має про себе, що відображається в таких аспектах, як самооцінка, почуття самоповаги та ступінь домагань. У багатьох психологічних теоріях «Я-концепція» є одним із центральних понять. Але він не має ні універсального визначення, ні єдиної термінології. Такі дослідники, як У. Джемс, К. Роджерс, М. Розенберг і багато інших, виділили різні форми уявлень про себе, диференційовані або за сферами людини («соціальне Я», «духовне Я», «фізичне Я», «інтимне Я», «публічне Я», «моральне Я», «сімейне Я» і т.п.), або як реальність та ідеал («реальне Я», «ідеальне Я»), або на часовому континуумі («Я в минулому», «Я в теперішньому»), або за якоюсь іншою істотною ознакою. Як правило, кількість таких «образів Я» та їх зміст визначаються на основі теоретичних міркувань. Але до цього дня питання залишається відкритим, якою мірою всі ці уявлення суб'єкта насправді існують відносно незалежно, і якою мірою вони по-різному релевантні для самоствавлення та поведінки у відповідних ситуаціях.

2. Адекватна Я-концепція є умовою успішної адаптації особистості до навколишньої дійсності та соціального середовища. Людина з достатньою самооцінкою є самодостатньою, відчуває моральне задоволення від своїх дій і діяльності, має добре психічне здоров'я. Дослідження відмінностей між чоловіками та жінками, проведені вченими з різних дисциплін, показують, що відмінні характеристики чоловіків і жінок пов'язані з біологією, гендерною психологією, рівнем соціалізації та крос-культурою, включаючи такі фактори: біологічні фактори (біологічні характеристики; генетичні характеристики). психологічні фактори) фізіологічні характеристики (статеві гормони); соціальні та психологічні фактори: розподіл праці за статтю; розподіл гендерних ролей: діти наслідують поведінку одностатевих батьків; наслідують поведінку дітей по відношенню до дорослих у споріднених групах; ідентичність дітей, прийняття та

відповідна поведінка власної статі; асиміляція в суспільстві норми, соціальні установки, соціально зумовлені гендерні стереотипи; оцінка поведінки дитини за статтю; культурні чинники: поділ праці відповідно до культури; виділення гендерних установок, звичаїв і поведінкових характеристик відповідно до культури.

При діяльнісному підході «обставини» – це певна частина життєвої ситуації особистості, а «важкі життєві ситуації» представлені особливими типами або структурами життєвих ситуацій. Але в будь-якому випадку розробка психологічних моделей складних середовищ життєдіяльності базується на наявності універсальних моделей середовища як висхідної одиниці аналізу життєдіяльності особистості. Проте, крім суто психологічних визначень, існують нормативні підходи, іноді в соціальній роботі приймаються такі визначення складних життєвих обставин – це інвалідність, вік, стан здоров'я, соціальний статус, розлучення, умови життя, що виникають через звички і спосіб життя, такі як ті, що призводять до часткової або повної нездатності особи (ще набути або втратити) здатності або здатності самостійно піклуватися про особисте (сімейне) життя та брати участь у суспільному житті. Аналіз причин життєвих труднощів показує, що сукупність зовнішніх факторів, які змінюють життя індивіда, можна розділити на наступні категорії: розпад сім'ї; можливість порушення особистісних функцій; руйнування джерел життєзабезпечення; зміни загальної соціальної ситуації.

3. Нами було проведено емпіричного дослідження Я-концепції жінок які проживають за кордоном в умовах воєнного стану. Загальна кількість респондентів – 40 жінок віком від 18 до 55 років. З одну групою жінок в кількості 20 респондентів ми провели дослідження у м. Кладенфурт (Австрія) та та іншу групу жінок у кількості 20 респондентів у м. Львів (Україна).

4. За результати дослідження згідно методики Самооцінки психічних станів» (Г. Айзенка), ми встановили, що 9,4% респондентів мали високий рівень тривожності, 56,6% – середній рівень, а 34% жінок, мали низький рівень тривожності. Відповідно до цього для жінок в Україні з високою тривожністю

характерна замкнутість, самозвинувачення, недостатня оцінка діяльності оточуючих. Почуття провини може призвести до негативної самооцінки. Фрустрація була високою характеристикою для 7,3% респондентів із середнім показником 47,2%, тоді як низьким показником для цієї шкали зазвичай є 45,5% респондентів. Високий рівень за шкалою агресивності мали 5,7% опитаних жінок в Україні в умовах воєнного стану, середній – 56,6% респонденток, низький – 37,7% респонденток. Високий ступінь ригідності мали 1,9% респондентів, середній рівень цього показника шкали – 75,5% респондентів, низький – 22,6% респондентів. Високий рівень ригідності жінок в Україні в умовах воєнного стану, проявляється у складності (аж до повної неможливості) змінити програму діяльності основної програми в ситуаціях, які об'єктивно потребують її реорганізації.

Щодо жінок в Австрії, 4,4% жінок мають високий рівень тривожності, 31,6% опитаних мають середній рівень і у 64% жінок в Австрії в умовах воєнного стану було виявлено низький рівень тривожності. За шкалою «Фрустрація» характерна на високому рівні для 2,2% опитуваних, на середньому рівні для 47,2%, при цьому низькі показники за цією шкалою властиві для 26,3% досліджуваних. За шкалою «Ригідність», ми бачимо, що для 0,9% респондентів властивий високий рівень ригідності, у 23,6% показники за цією шкалою мають середній рівень, а у 75,5% досліджуваних спостерігається низький рівень ригідності. Як бачимо, рівень прояву ригідності в жінок в Австрії значно нижчий ніж в жінок в Україні в умовах воєнного стану.

. За результатами методики діагностики самооцінки Дембо-Рубінштейна встановлено, що серед жінок в Україні в умовах воєнного стану 15% респондентів мають високий рівень самооцінки, 60% – середній рівень, а 25% жінок – занижені рівні самооцінки. Також за результатами даної методики, було з'ясовано, що 25% респондентів серед жінок в Україні мають високий рівень домагань, у той час як 65% мають середній рівень, та лише 10% досліджуваних виявили низький рівень домагань.

Щодо жінок в Австрії в умовах воєнного стану, за результатами методики діагностики самооцінки Дембо-Рубінштейн було визначено, що в жінок, 22% респондентів мають завищений рівень самооцінки, 68% відносяться до представників середнього рівня, та 10% жінок мають занижений рівень самооцінки. Також за результатами даної методики, було з'ясовано, що 22% респондентів серед жінок в Австрії мають високий рівень домагань, у той час як 76% мають середній рівень, та лише 2% досліджуваних виявили низький рівень домагань.

Рівень конструкту «Ціннісне ставлення до себе»: 19% жінок в Україні мають високий рівень. Середній рівень був діагностований у 73% респонденток. 8% жінок мали нижчий рівень. У жінок в Австрії значно високий рівень ціннісного ставлення до себе – 54%, жінок в Україні він становить 19%. Це вказує те, що жінки в Австрії приймають себе як особистість, усвідомлюючи як носіїв позитивних соціально бажаних характеристик, відчують задоволеність собою, емоційну відкритість для взаємодії з іншими, легкість встановлення ділових та особистих контактів.

За результатами показників методики М. Куна «Хто я?» з категорією осіб в ситуації розлучення у жінок в Україні ми бачимо, що вираженість образу «Я-жінка» залежить від терміну перебування у «стані» розлучення. Максимальні показники образу «Я-жінка» (67 %) є у жінок, які були розлучені з періодом 2–3 роки. Жінки, які розлучені від 6 місяців до 1 року, мають низький рівень вираженості образу (25%). Жінки, які були розлучені до війни і не мали тривалих стосунків протягом досліджуваного періоду, рідше висловлювали образ «Я-жінка» (13%). Основні категорії у відповідях – це «Я-кухар», «Я-розлучена», «Я-погана», «Я-господиня» та інші.

У жінок в Австрії з категорії розлучених образ «Я-жінка» загалом залишається збереженим. І залежно від терміну розлучення має такі показники вираженості: термін розлучення 6 міс. – 1 рік – 31%; термін розлучення 2–3 роки – 41% та термін розлучення ще до війни – 28%. Тобто у 100% жінок присутній образ «Я-жінка», але перебуває на різних позиціях.

Як бачимо щодо суб'єктивного локусу контролю за методикою РСК Роттера результати серед жінок в Україні та Австрії ідентичні. Серед жінок в Україні 68,7% та жінок в Австрії 68,9% за результатами тесту віднесені до інтернального типу. Їх показники відповідають високому рівню суб'єктивного контролю над будь-якою значимою ситуацією. Для 31,3% жінок в Україні та Австрії характерний екстернальний тип, що означає, що вони вбачають причини своїх невдач у зовнішніх обставинах.

Отримані результати за методикою незакінчених речень Філіпа, показали, що показники рівня розвитку реактивної тривожності були достовірно вищими серед жінок в Україні. Результати показали, що 50,9% респондентів мають високий рівень реакції тривоги, 43,5% – середній, 5,6% – низький. Що стосується особистої тривожності, ми виявили, що 38,4% респондентів мають високий рівень, 56,5% – помірний рівень і 5,1% – низький рівень. Жінкам в Україні із високим рівнем тривожності необхідно розвивати впевненість у собі та відчуття успіху.

Щодо тестування жінок в Австрії, результати показали, що 19,7% жінок мають високий рівень реактивності тривожності, 25,6 середній рівень та 45,3% низький рівень. Рівень високий та середній реактивної тривожності значно нижчий в жінок в Австрії. Рівні особистісної тривожності, то ми виявили, що 12,9% респондентів мають високий рівень, 22,2% середній та 64,9% низький рівень. З результатів бачимо, що також спостерігають нижчі рівні високого та середнього рівня особистісної тривожності серед жінок в Австрії в умовах воєнного стану. У жінок в Австрії нижчі рівні напруження, занепокоєння, нервозність.

Отримані результати дослідження свідчать про те, що воєнний стан має значний вплив на Я-концепцію жінок, які проживають за кордоном. Цей вплив може бути як позитивним, так і негативним. З одного боку, воєнний стан може призвести до підвищення самооцінки жінок, зміцнення їх самоідентифікації та самоактуалізації. Це пов'язано з тим, що жінки, які змушені були покинути Україну, часто відчувають себе сильними та впевненими в собі. Вони вміли

адаптуватися до нових умов життя та знайти в собі сили для боротьби за свою країну. З іншого боку, воєнний стан може призвести до підвищення тривожності та стресу у жінок. Це пов'язано з тим, що вони турбуються про своїх близьких, які залишилися в Україні, та переживають за майбутнє своєї країни.

У дослідженні, було виявлено, що жінки, які проживають за кордоном в умовах воєнного стану, у більшості випадків відчують себе більш самосвідомими та самоцінними, ніж до війни. Вони також усвідомлюють важливість близьких стосунків, безпеки та стабільності, що підтверджує нашу гіпотезу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрійчук І. П. Формування позитивної Я-концепції особистості майбутніх практичних психологів у процесі професійної підготовки: дис. канд. психол. наук : 19.00.07. Тернопіль, 2002. 208 с.
2. Анциферова Л. І. Особистість у важких життєвих умовах: Переосмислення, перетворення ситуацій та психологічний захист. Психологічний журнал, 1994. С. 309-333.
3. Борисюк А. С. Соціально-психологічні засади становлення професійної ідентичності майбутнього медичного психолога: дис. доктора психол. наук: 19.00.05. Івано-Франківськ, 2011. 575 с.
4. Бохонкова Ю. О. Життєва ситуація як психологічний феномен: змістовна та структурна характеристика. Теоретичні і прикладні проблеми психології: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. Сєверодонецьк : Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2015. № 3(38). Т. 1. С. 54–64.
5. Варій М. Й. Загальна психологія. Київ: «Центр учбової літератури», 2007. 968 с.
6. Варій М. Й. Психологія особистості. Київ: Центр учбової літератури, 2008. 592 с.
7. Васянович Г. П. Ноологія особистості: навчальний посібник для студентів і викладачів. Львів : Сполом, 2007. 217 с.
8. Вірна Ж. Професіоналізація: Теоретико-методологічні витоки психологічного забезпечення. Педагогіка і психологія професійної освіти. 2002. № 3. С. 186-196.
9. Гуменюк О. Є. Психологія Я-концепції : монографія. Тернопіль : Економічна думка, 2002. 186 с.
10. Гуменюк О. Є. Психологія Я-концепції. Навчальний посібник. Тернопіль: Економічна думка, 2004. 340 с.
11. Джемс У. Психологія. Київ: Педагогіка. 1991. 368 с.

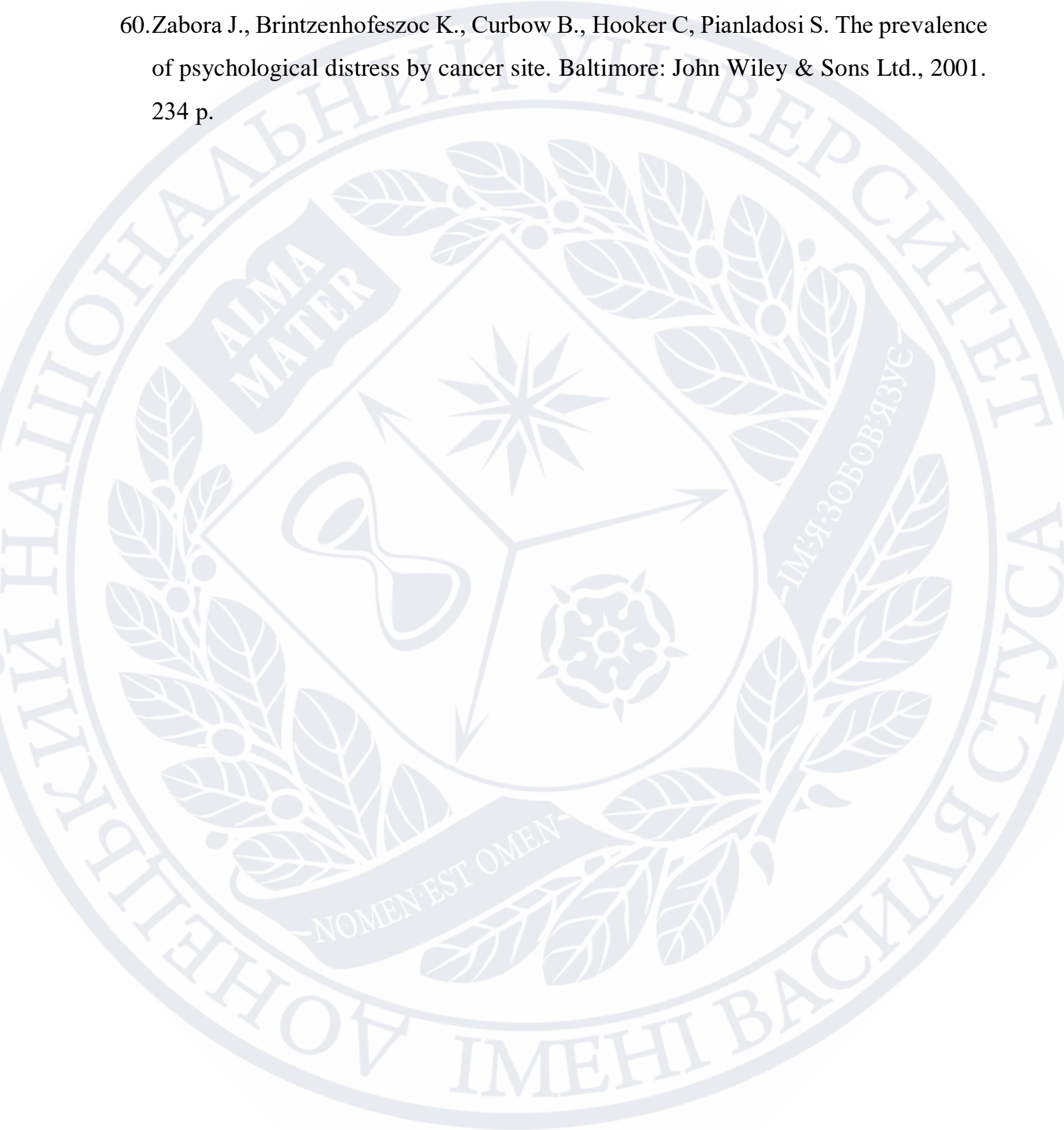
12. Еріксон Е. Дитинство та суспільство. Фонд «Університетська книга», 2021. 592 с.
13. Заброцький М. М. Основи вікової психології Тернопіль: Навчальна Книга: БОГДАН, 2009. 112 с.
14. Завгородня О. В. Екзистенційний вимір особистості. Інтегративно-особистісний підхід у психологічній науці та практиці : монографія. Кіровоград : Имэкс-ЛТД, 2012. С. 137–170.
15. Каламаж Р. В. Емпіричне дослідження професійної Я-концепції юристів в контексті професійного самовизначення. Вісник ХНПУ імені Г. Сковороди. Психологія. Харків : ХНПУ, 2009. Вип. 31. С. 93–105.
16. Каламаж Р. В. Психологія формування професійної Я-концепції майбутніх юристів: дис. доктора. психол. наук : 19.00.07. Острог, 2010. 487 с.
17. Кімел М. Гендер насильства. Гендероване суспільство. Київ: Сфера, 2003. с. 340–372.
18. Кіреєва У. Психологічний аналіз «Я-концепції» у контексті самосвідомості. Психологія і суспільство. 2010. № 1. С. 122.
19. Клеціна І. С. Розвиток гендерних досліджень у психології. *Суспільні науки та сучасність*. 2002. № 3. С. 181–192
20. Костіна Т. О. Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами : збірник наукових праць. № 9(11) 2012. С. 126.
21. Коун Д. Афганські жінки та дівчата під загрозою: відповідальність за захист і допомогу тільки починається. Refugees International. 2021. URL: <https://bit.ly/3OmsCAb>
22. Кочергіна І. А. Критерії та форми психологічного насильства. *Проблеми сучасної психології*. 2016. Вип. 33. С. 314–326.
23. Ліончук Р. Термін "гендер" у науковому дискурсі: вітчизняний та зарубіжний підходи. *Нова педагогічна думка*. 2013. № 2. С. 66–70.
24. Лозова О. М., Дробот О. В., Фатєєва М. С. Парадокси потребово-мотиваційної сфери осіб з нервною орторексією. *Лікарська справа*. 2017. № 7. С. 104–110.

- 25.Маєрчик М. С. Розвиток теорій гендеру і статі. Розділ 3. Гендер для медій: підручник із гендерної теорії для журналістики та інших соціогуманітарних спеціальностей. Київ, 2013. С. 41–58.
- 26.Маєрчик М., Плахотнік О. Гендероване насильство: між звичаєм і злочином. Гендер для медій: підручник із гендерної теорії для журналістики та інших соціогуманітарних спеціальностей. Київ: Критика, 2013. С. 151-164.
- 27.Макаренко П. В. Професійна «Я-концепція» майбутніх фахівців правоохоронної діяльності : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «загальна психологія, історія психології». Харків, 2001. 20 с.
- 28.Максименко С. Д. Психологія в соціальній та педагогічній практиці: методологія, методи, програми, процедури. Київ: Наукова думка, 1998. 226 с.
- 29.Маслоу А. Нові рубежі людської природи. Сенс, 1999. 424 с.
- 30.Мачані А. Війна в Україні найбільше торкнеться жінок і дітей. Станом на 8 вересня 2022 року. URL: <https://www.worldpoliticsreview.com/articles/30381/for-children-and-women-war-s-impact-is-disproportionately-high>
- 31.Мельник Т., Кобелянська Л. 50/50 Сучасне гендерне мислення: словник. Київ: К.І.С., 2005. 280 с.
- 32.Москаленко В. В. Соціальна психологія : підручник. Вид. 2-ге, виправлене та доповнене. Київ : Центр учбової літератури, 2008. 688 с.
- 33.Мохова Ю. А. До питання про структуру самосвідомості особистості. *Вісник Херсонського державного університету*. 2012. № 1 (105). С. 157-160.
- 34.Мясищев В. Н. Структура особистості та ставлення людини до дійсності. *Психологія особистості*. 1982. С.35–38.
- 35.Особистість в умовах кризових викликів сучасності : матеріали методологічного семінару НАПН України (24 березня 2016 року) / за ред. академіка НАПН України С. Д. Максименка. Київ, 2016. 629 с.
- 36.Осухова Н. Г. Психологічна допомога у важких та екстремальних ситуаціях. *Academia* 2012. 320 с.

- 37.Прядко Н. О. Мотивація досягнення як детермінанта успіху в професійній діяльності особистості. Вісник. 2015. № 127. С. 177–180.
- 38.Роджерс К. Погляд психотерапію. Становлення людини. "Прогрес", "Універс", 1994. 480 с.
- 39.Семиченко В. А. Психологія особистості. Київ: Вид. О. М. Ешке, 2001. 427 с.
- 40.Співак Л.М. Психологічні особливості становлення професійної самосвідомості майбутніх психологів в процесі їх навчання. Проблеми освіти. Другий спец. випуск. Київ: Науково-методичний центр вищої освіти МОН України, Вінницький соціально-економічний ін-т відкритого міжнародного ун-ту розвитку людини «Україна», 2005. С. 123-127.
- 41.Ставицька О. Г., Ставицький Д. О. Динаміка змісту особистісно-мотиваційної сфери студентів за час навчання у ВУЗі. Психологія: реальність і перспективи: зб. наук. праць Рівненського державного гуманітарного університету. Вип. 8. Рівне : РДГУ, 2017. С. 254–259.
- 42.Тарасюк О. В., Найчук В. В. Особливості самоствавлення студентів у процесі навчання у закладі вищої освіти. Подільський науковий вісник. 2018. № 1. С. 103–108.
- 43.Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. Київ: Либідь, 2003. 376 с.
- 44.Фоменко К.І. Губристична мотивація в структурі спрямованості особистості: віковий аспект. Харків: ХНПУ ім. Г.С. Сковороди, 2012. 222 с.
- 45.Швалб Ю.М. Психологічна структура складних життєвих обставин. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика : монографія. Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. С. 19–39.
- 46.Шведін Б.Я. Онтологія проектування. Науковий журнал «Онтологія проектування». № 1. 2011. С. 9–21.
- 47.Швидкий В.О. Особливості формування Я-концепції в професійному становленні особистості : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : 19.00.07. Київ. 2007. 18 с.

48. Яворська-Ветрова І.В. Самоставлення та сенсожиттєві орієнтації студентської молоді: аналіз емпіричного дослідження. Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка Національної академії педагогічних наук України. 2018. Вип. 11, т. 9. С. 239–246.
49. Averill J.R., Chon K.K., Naan, D.W. Emotions and creativity, East and West. *Asian Journal of Social Psychology*. 2001. №4. p. 165-83.
50. Bar-On R. Emotional intelligence/ Emotional quotient inventory. Toronto, 1997.
51. Berezka, S., Panasenko, E., Zhukova, O., Radchuk, H., Sobolyeva, S., & Raievska, Y. Neuropsychological Peculiarities of Studying Future Psychologists' Emotional Intelligence. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*, 2021. No. 12(2), pp. 38–52.
52. DiCristina, Bruce, Durkheim's Latent Theory of Gender and Homicide. *The British Journal of Criminology*. 2006. Vol. 46. Issue 2. P. 212–233.
53. Holland J. S. (Ed). *Psycho-oncology*. New York, Oxford: Oxford University Press, 1998. 808 p. Hunter J., Leszcz M., McLachlan S. A., Butler L., Epsien M. J., Gao J. et al. Psychological stress response in breast cancer. Paper presented at the Third World Congress of Psycho-Oncology. New York, 1996.
54. *Journal of Traumatic Stress*. 1996. № 9. P. 223–234. doi: <http://dx.doi.org/10.1007/BF02110657>. Carlson E. B., Dalenberg C., Armstrong J., Daniels J. W., Loewenstein R., Roth D. Multivariate prediction of posttraumatic symptoms in psychiatric inpatients, *Journal of Traumatic Stress*. 2001. Vol. 14. № 3. P. 549–567.
55. Mead G. H. *Mind, self and Society*. Chicago : The Univ. of Chicago Press, 1946. 401 p.
56. Passik S. D., Grummon K. L. Posttraumatic Stress Disorder. *Psychooncology*. Jimmie C. Holland (ed.). New York: Oxford University Press, 1998. P. 595–607.
57. Rosenberg M. *Society and the Adolescent Self-image*. Princeton, 1965. 326 p.
58. Smith M. Y., Redd W. H., Peyser C., Vogl D. Post-traumatic stress disorder in cancer: a review. *Psychooncology*. 1999. 8(6). P. 521–537.

59. Taylor C. W. Various Approaches to and Definitions of creativity; R.J. Sternberg. Cambridge: Cambridge Univ. Press, 1988. P. 99–124.
60. Zabora J., Brintzenhofesoc K., Curbow B., Hooker C, Pianladosi S. The prevalence of psychological distress by cancer site. Baltimore: John Wiley & Sons Ltd., 2001. 234 p.



ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

ТЕСТ «САМООЦІНКА ПСИХІЧНИХ СТАНІВ» (Г. АЙЗЕНК)

Тест дозволяє оцінити деякі неадаптивні стани (тривога, фрустрація, агресія) і властивості особистості (тривожність, фрустрованість, агресивність і ригідність).

Інструкція. Уважно прочитайте опис різних психічних станів.

Якщо цей опис збігається з Вашим станом і стан виникає часто, то необхідно оцінити його в 2 бали. Якщо цей стан виникає зрідка, то ставиться один бал. Якщо не збігається з Вашим станом – 0 балів.

Опис станів.

I. Шкала тривожності:

1. Не почуваю впевненості в собі.
2. Часто через дрібниці червонію.
3. Мій сон неспокійний.
4. Легко впадаю в зневіру.
5. Турбуюся тільки про уявлені неприємності.
6. Мене лякають труднощі.
7. Люблю копатися у своїх недоліках.
8. Мене легко переконати.
9. Я недовірливий.
10. Я важко перенешу час очікування.

II. Шкала фрустрації:

1. Нерідко мені здаються безвихідними ситуації, з яких усе-таки можна знайти вихід.
2. Неприємності мене сильно розстроюють, я падаю духом.
3. Під час великих неприємностей я схильний без достатніх підстав звинувачувати себе.
4. Нещастя і невдачі нічому мене не вчать.
5. Я часто відмовляюся від боротьби, вважаючи її марною.
6. Я нерідко почуваюся беззахисним.
7. Іноді в мене буває стан розпачу.
8. Я почуваю розгубленість перед труднощами.
9. У важкі хвилини життя іноді поведжуся по дитячому, хочу, щоб пожаліли.
10. Вважаю недоліки свого характеру непоправними.

III. Шкала агресивності:

1. Залишаю за собою останнє слово.
2. Нерідко в розмові перебиваю співрозмовника.
3. Мене легко розсердити.
4. Люблю робити зауваження іншим.
5. Хочу бути авторитетом для інших.
6. Не задовольняюся малим, хочу найбільшого.
7. Коли розгніваюся, погано себе стримую.
8. Волю краще керувати, ніж підкорятися.
9. У мене різка, грубувата жестикуляція.
10. Я мстивий.

IV. Шкала ригідності:

1. Мені важко змінювати звички.
2. Нелегко переключати увагу.
33. Дуже насторожено ставлюся до всього нового.

1. Мене важко переконати.
2. Нерідко в мене не виходить з голови думка, якої слід було б позбутися.
3. Нелегко зближуюся з людьми.
4. Мене засмучують навіть незначні порушення плану.
5. Нерідко я виявляю впертість.
6. Неохоче йду на ризик.
7. Різко переживаю відхилення від прийнятого мною режиму дня.

Обробка результатів.

Підрахуйте суму балів за кожною групою запитань:

- I. 3 1 по 10 запитання – шкала тривожності;
- II. 3 11 по 20 запитання – шкала фрустрації;
- III. 3 21 по 30 запитання – шкала агресивності;
- IV. 3 31 по 40 запитання – шкала ригідності.

Інтерпретація результатів:

- 0 – 7 балів – низький рівень;
- 8 – 14 балів – середній рівень;
- 15 – 20 балів – високий рівень.

ДОДАТОК Б

ДОСЛІДЖЕННЯ САМООЦІНКИ ЗА ДЕМБО-РУБІНШТЕЙН

Хід виконання завдання**Інструкція**

Будь-яка людина оцінює свої здібності, можливості, характер та ін. Рівень розвитку кожної якості, сторони людської особистості можна умовно зобразити вертикальною лінією, нижня точка якої символізуватиме найнижчий розвиток, а верхня - найвище. На наступній сторінці зображені сім таких ліній. Вони позначають:

- 1) здоров'я;
- 2) розум, здібності;
- 3) характер;
- 4) авторитет у однолітків;
- 5) уміння багато робити своїми руками, умілі руки;
- 6) зовнішність;
- 7) впевненість у собі.

Під кожною лінією написано, що вона означає. На кожній лінії рисою (-) відзначте, як ви оцінюєте розвиток у себе цієї якості, сторони вашої особи в даний момент часу. Після цього хрестиком (x) відзначте, при якому рівні розвитку цих якостей ви були б задоволені собою або відчували гордість за себе.

Завдання

Зображено сім ліній, довжина кожної - 100 мм, із зазначенням верхній, нижній крапок і середини шкали. При цьому верхня і нижня точки відрізняються помітними рисами, середина - ледь помітною крапкою. Методика може проводитися як фронтально - з цілим класом (або групою), так і індивідуально. При фронтальній роботі необхідно перевірити, як кожен учень заповнив першу шкалу. Треба переконатися, чи правильно застосовуються запропоновані значки, відповіді на питання. Після цього випробовуваний працює самостійно. Час, що відводиться на заповнення шкали разом з читанням інструкції, 10-12 хв.

Обробка результатів

Обробка проводиться по шести шкалах (перша, тренувальна - "здоров'я" - не враховується). Кожна відповідь виражається в балах. Як вже зазначалося раніше, розміри кожної шкали 100 мм, відповідно до цього відповіді школярів отримують кількісну характеристику (напр., 54 мм = 54 балам).

1. По кожній з шести шкал визначити:

- а) рівень домагань - відстань в мм від нижньої точки шкали ("Про") до знаку "x";
- б) висоту самооцінки - від "0" до знаку "x";
- в) значення розбіжності між рівнем домагань і самооцінкою - відстань від знаку "x" до знаку "-", якщо рівень домагань нижче самооцінки, він виражається негативним числом.

2. Розрахувати середню величину кожного показника по всіх шести шкалах.

Оцінка та інтерпретація окремих параметрів

У нижчеподаній таблиці дані кількісні характеристики рівнів домагань і самооцінки, отримані для учнів 7-10 класів міських шкіл (близько 900 чол.)

Параметр	Кількісна характеристика (бал)			
	норма			
	низький	середній	високий	дуже високий
Рівень домагань	менше 60	60-74	75-89	90-100
Рівень самооцінки	менше 45	45-59	60-74	75-100

Рівень домагань

Норму, реалістичний рівень домагань, характеризує результат від 60 до 89 балів. Найбільш оптимальний - порівняно високий рівень - від 75 до 89 балів, що підтверджує оптимальне уявлення про свої можливості, що є важливим чинником особистісного розвитку. Результат від 90 до 100 балів зазвичай засвідчує нереалістичне, некритичне відношення дітей до власних можливостей. Результат менше 60 балів свідчить про занижений рівень домагань, він - індикатор несприятливого розвитку особистості.

Висота самооцінки

Кількість балів від 45 до 74 ("середня" і "висока" самооцінка) засвідчують реалістичну (адекватну) самооцінку. Кількість балів від 75 до 100 і вище свідчить про завищену самооцінку і вказує на певні відхилення у формуванні особистості. Завищена самооцінка може підтверджувати особистісну незрілість, невміння правильно оцінити результати своєї діяльності, порівнювати себе з іншими; така самооцінка може вказувати на істотні спотворення у формуванні особистості - "закритості для досвіду", нечутливості до своїх помилок, невдач, зауважень та оцінками оточуючих. Кількість балів нижче 45 вказує на занижену самооцінку (недооцінку себе) і свідчить про крайнє неблагополуччя в розвитку особистості. Ці учні складають "групу ризику", їх, як правило, мало. За низькою самооцінкою можуть ховатися два абсолютно різних психологічних явища: справжня невпевненість в собі і "захисна", коли декларування (самому собі) власного невміння, відсутність здатності і т. п. дозволяє не докладати жодних зусиль.

ДОДАТОК В

ТЕСТ-ОПИТУВАЛЬНИК САМООТНОШЕННЯ (В.В. СТОЛІН, С.Р. ПАНТЕЛЄСВ)

Тест опитувальник самоствавлення (ВЗГ) побудований відповідно до розробленої В. В. Столін ієрархічною моделлю структури самоствавлення. Дана версія опитувальника дозволяє виявити три рівні самовідношення, що відрізняються за ступенем узагальненості:

- Глобальне самоствавлення;
- Самоотношение, диференційоване за самоповазі, аутоїмпатії, Самоїнтерес і очікуваням ставлення до себе;
- Рівень конкретних дій (готовностей до них) у відношенні до свого «Я».

В якості вихідного приймається відмінність змісту «Я-образу» (знання або уявлення про себе, в тому числі і у формі оцінки вираженості тих чи інших рис) і самоствавлення .. В ході життя людина пізнає себе і накопичує про себе знання, ці знання становлять змістовну частину його уявлень про себе.

Однак знання про себе самого, природно, йому небайдужі: те, що в них розкривається, виявляється об'єктом його емоцій, оцінок, стає предметом його більш-менш стійкого самоствавлення.

Опитувальник включає наступне шкали:

Шкала S - вимірює інтегральне почуття «за» чи «проти» власне «Я» випробуваного.

Шкала I - самоповага.

Шкала II - аутоїмпатія.

Шкала III - очікуване ставлення від інших.

Шкала IV - самоїнтерес.

Опитувальник містить також сім шкал спрямованих на вимірювання вираженості установок на ті чи інші внутрішні дії на адресу «Я» випробуваного.

Шкала 1 - самовпевненість.

Шкала 2 - ставлення інших.

Шкала 3 - самоприйняття.

Шкала 4 - саморуководство, самопоследовательность.

Шкала 5 - самозвинувачення.

Шкала 6 - самоїнтерес.

Шкала 7 - саморозуміння.

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

Самоповага - шкала з 15 пунктів, що об'єднали твердження, що стосуються «внутрішньої послідовності», «саморозуміння», «самовпевненості».

Йдеться про той аспект самоствавлення, який емоційно і змістовно об'єднує віру в свої сили, здібності, енергію, самостійність, оцінку своїх можливостей, контролювати власне життя і бути самопоследовательним, розуміння самого себе.

Аутоїмпатія - шкала з 16 пунктів, що об'єднує пункти, в яких відбивається дружність-ворожість до власного «Я». У шкалу увійшли пункти, що стосуються «самоприйняття», «самозвинувачення». У змістовному плані шкала на позитивному полюсі об'єднує схвалення себе в цілому і в істотних деталях, довіру до себе і позитивну самооцінку, на негативному полюсі, - бачення в собі переважно недоліків, низьку самооцінку, готовність до самозвинувачення.

Пункти свідчать про таких емоційних реакціях на себе, як роздратування, презирство, глузування, винесення самопріговор («і так тобі й").

Самоінтерес - шкала з 8 пунктів, відображає міру близькості до самого себе, зокрема інтерес до власних думок і почуттів, готовність спілкуватися з собою «на рівних», впевненість у своїй цікавинки для інших. Очікуване відношення від інших - шкала з 13 пунктів, що відображають очікування позитивного або негативного ставлення до себе оточуючих.

Інструкція: Вам пропонується відповісти на наступні 57 тверджень. Якщо Ви згодні з цим твердженням ставте знак «+», якщо не згодні то знак «-».

Текст опитувальника:

1. Думаю, що більшість моїх знайомих ставиться до мене з симпатією.
2. Мої слова не так вже й часто розходяться з ділом.
3. Думаю, що багато хто бачить у мені щось подібне з собою.
4. Коли я намагаюся себе оцінити, насамперед я бачу свої недоліки.
5. Думаю, що як особистість я цілком можу бути привабливим для інших.
6. Коли я бачу себе очима люблячого мене людини, мене неприємно вражає те, наскільки мій образ далекий від дійсності.
7. Моє «Я» завжди мені цікаво.
8. Я вважаю, що іноді не гріх пожаліти самого себе.
9. У моєму житті є або, принаймні, були люди з якими я був надзвичайно близький.
10. Власне повагу мені ще треба заслужити.
11. Бувало, і не раз, що я сам себе гостро ненавидів;
12. Я цілком довіряю своїм раптово виникли бажанням.
13. Я сам хотів багато в чому себе переробити.
14. Моє власне «Я» не представляється мені чимось гідним глибокої уваги.
15. Я щиро хочу, щоб у мене було все добре в житті.
16. Якщо я і ставлюся до кого-небудь з докором, то перш за все перед самим собою.
17. Випадковій знайомому я швидше за все здамся людиною приємним.
18. Найчастіше я схвалюю свої плани і вчинки.
19. Власні слабкості викликають у мене щось на зразок презирства.
20. Якби я роздвоївся, то мені було б досить цікаво спілкуватися зі своїм двійником.
21. Деякі свої якості я відчуваю як сторонні, чужі мені.
22. Навряд чи хто-небудь зможе відчутти свою подібність зі мною.
23. У мене досить здібностей і енергії втілити в життя задумане.
24. Часто я не без глузування жартують над собою.
25. Найрозумніше, що може зробити людина в своєму житті - це підкоритися власній долі.
26. Стороння людина, на перший погляд, знайде в мені багато відразливого.
27. На жаль, якщо я і сказав щось, це не означає, що саме так і буду поступати.
28. Своє ставлення до самого себе можна назвати дружнім;
29. Бути поблажливим до власних слабкостей цілком природно.
30. У мене не виходить бути для коханої людини цікавим тривалий час.
31. У глибині душі я б хотів, щоб зі мною сталося щось катастрофічне.
32. Навряд чи я викликаю симпатію в більшості моїх знайомих.
33. Мені буває дуже приємно побачити себе очима люблячого мене людини.
34. Коли у мене виникає якесь бажання, я перш за все питаю у себе, чи розумно це.
35. Іноді мені здається, що якби якийсь мудрий чоловік зміг побачити мене наскрізь, він би тут же зрозумів, яке я нікчема.
36. Часом я сам собою захоплююсь.
37. Можна сказати, що я ціную себе досить високо.
38. У глибині душі я ніяк не можу повірити, що я дійсно доросла людина.
39. Без сторонньої допомоги я мало, що можу зробити.
40. Іноді я сам себе погано розумію.
41. Мені дуже заважає нестача енергії, волі і цілеспрямованості.
42. Думаю, що інші в цілому оцінюють мене досить високо.
43. У моєї особистості є, напевно, щось таке, що здатне викликати у інших неприязнь.

44. Більшість моїх знайомих не приймають мене вже так серйозно.
45. Сам у себе я досить часто викликаю почуття роздратування.
46. Я цілком можу сказати, що принижую себе сам.
47. Навіть мої негативні риси не здаються мені чужими.
48. У цілому, мене влаштовує те, яким я є.
49. Навряд чи мене можна любити по-справжньому.
50. Моїм мріям і планам не вистачає реалістичності.
51. Якби моє друге «Я» існувало, то для мене це був би самий нудний партнер по спілкуванню.
52. Думаю, що міг би знайти спільну мову з будь-яким розумним і знаючим людиною.
53. Те, що в мені відбувається, як правило, мені зрозуміло.
54. Мої гідності цілком переважають мої недоліки.
55. Навряд чи знайдеться багато людей, які звинуватять мене в відсутності совісті.
56. Коли зі мною трапляються неприємності, як правило, я кажу: «Так тобі й треба».
57. Я можу сказати, що в цілому я контролюю свою долю.

