

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Сумський державний університет
Факультет іноземної філології та соціальних комунікацій
Кафедра психології, політології та соціокультурних технологій

«До захисту допущено»

В.о. завідувача кафедри
психології, політології та
соціокультурних технологій
_____ Андріана КОСТЕНКО
(підпис) (Ім'я та ПРІЗВИЩЕ)
_____ 2024 р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на здобуття освітнього ступеня бакалавр
зі спеціальності 053 Психологія,
Освітньо-професійної програми Психологія
на тему: «Особливості формування Я-концепції осіб юнацького віку під час
онлайн навчання»

Здобувачки групи ПЛ-01
Кручан Анастасії Юріївни

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень.
Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на
відповідне джерело.

(підпис)

Анастасія Кручан
(Ім'я та ПРІЗВИЩЕ здобувача)

Керівник Колісник Л.О. _____
(посада, науковий ступінь, вчене звання, Ім'я та ПРІЗВИЩЕ)

(підпис)

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3-5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ «Я-КОНЦЕПЦІЇ» ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ ПІД ЧАС ОНЛАЙН НАВЧАННЯ.....	5-18
1.1. «Я-концепція» як комплексна характеристика особистості.....	5-11
1.2. Особливості формування «Я-концепції» у осіб юнацького віку.....	11-14
1.3. Специфіка впливу онлайн навчання на розвиток «Я-концепції» осіб юнацького віку під час онлайн навчання.....	14-17
Висновки до розділу 1.....	17-18
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ «Я-КОНЦЕПЦІЇ» В ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ.....	19-33
2.1. Методи та організація дослідження «Я-концепції» осіб юнацького віку.....	19-22
2.2. Аналіз результатів дослідження «Я-концепції» осіб юнацького віку....	22-33
Висновки до розділу 2.....	33-34
РОЗДІЛ 3. РОЗВИТОК ПОЗИТИВНОЇ «Я-КОНЦЕПЦІЇ» В ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ ПІД ЧАС ОНЛАЙН НАВЧАННЯ.....	34-55
3.1. Підходи до роботи з розвитку позитивної «Я-концепції» осіб юнацького віку у психологічній практиці.....	34-38
3.2. Особливості розвитку позитивної «Я-концепції» осіб юнацького віку методами когнітивно-поведінкової терапії.....	38-42
3.3. Програма психологічного тренінгу з розвитку позитивної «Я-концепції»	42-54
Висновки до розділу 3.....	54-55
ВИСНОВКИ.....	56-58
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	59-61

ВСТУП

Актуальність дослідження. Людиною народжуються, проте справжнє людське наповнення приходить під час розвитку. Його складність полягає в тому, що люди можуть існувати тільки в процесі безперервного саморозвитку. Ми постійно взаємодіємо зі світом і зберігаємо свою індивідуальність, досліджуючи власне самовираження, що втілюється через «Я-концепцію», яка є широким розумінням самого себе. «Я-концепція» не статична, вона є динамічною основою психологічного виховання. Її розвиток та зміна залежать від внутрішніх і зовнішніх факторів. На початковому етапі соціалізації потужний вплив на формування «Я-концепції» має сім'я, поступаючись досвіду соціальної взаємодії з однолітками по мірі дорослішання.

Онлайн навчання є необхідною складовою сучасної освіти. Проте, вплив онлайн навчання на психологічний розвиток студентів, зокрема на їхню уяву про себе, ще не досліджено належним чином.

Зважаючи на сучасний контекст, вивчення "Я-концепції" стає особливо актуальним у зв'язку зі зростанням популярності онлайн навчання. Спершу, самоусвідомлення грає критичну роль. Розуміння власних міцних та слабких сторін допомагає ефективніше користуватися онлайн ресурсами та вирішувати виклики дистанційного навчання. Далі, саморегуляція стає необхідною для успішного навчання в цифровому форматі. Вміння контролювати власні мотивації, стратегії та зусилля допомагає краще управляти часом та ефективніше виконувати завдання.

У контексті онлайн навчання важливою стає адаптація до нових умов. Розуміння власних потреб та стилів навчання дозволяє краще пристосовуватися до вимог онлайн курсів та зберігати продуктивність. Знання власних схильностей сприяє ефективності взаємодії з іншими учасниками навчального процесу. Це допомагає підібрати оптимальні методи та ресурси для кращого засвоєння матеріалу та спілкування з колегами. Нарешті, стресостійкість грає ключову роль. Розуміння власних потреб і можливостей дозволяє краще

керувати стресом та відчуттям ефективності, що важливо в умовах онлайн навчання, де можуть виникати непередбачувані ситуації.

Закордонна психологія розглядає поняття «Я-концепції» у межах теорії особистості (В. Джеймс, Е. Еріксон, К. Роджерс, Б. Бернс, Дж. Майєрс, В. Карнс, С. Фрайберг та інші). У вітчизняній науці існують схожі поняття, такі як самосвідомість (С. Рубінштейн, В. Столін, В. Мухіна, Е. Соколова та інші), «образ Я» (І. Кон, Д. Ельконін, С. Якобсон, Е. Яковлева, М. Авдєєва та інші), «образ себе» (М. Лісіна). Вітчизняні психологи зосереджуються на питаннях розвитку «Я-концепції», що стосується процесів індивідуалізації та зростання цілісності особистості (К. Абульханова-Славська, Б. Ананьєв, Л. Анциферова, Л. Божович, Л. Виготський, І. Кон, С. Рубінштейн, В. Столін).

Мета: з'ясувати особливості впливу формату онлайн навчання на формування «Я-концепції» у осіб юнацького віку.

Об'єкт: «Я-концепція» у осіб юнацького віку.

Предмет: «Я-концепція» під час онлайн навчання у осіб юнацького віку.

Гіпотеза: Я-концепція у студентів, що навчаються в офлайн форматі відрізняється більш позитивним розвитком структурних компонентів на відміну від студентів онлайн навчання.

Завдання:

1. Розкрити основні підходи до вивчення «Я-концепції» у осіб юнацького віку.
2. Виявити чинники та специфіку формування позитивної «Я-концепції» у осіб юнацького віку.
3. Визначити можливості когнітивно-поведінкової терапії для розвитку позитивної «Я-концепції».
4. Розробити та частково апробувати програму розвитку позитивної «Я-концепції» у студентів формату онлайн навчання.

Методи дослідження:

Організаційні: порівняльний метод

Мисленево-логічні: порівняння, аналіз науково-психологічної літератури, аналіз, синтез.

Емпіричні: методика Q-сортування В. Стефансона, шкала самоповаги М. Розенберга, тренінговий метод.

Методи обробки результатів психодіагностичного дослідження і спостережень: описова статистична обробка даних, кореляційний аналіз даних, критерій Т-ст'юдента.

Теоретична значущість дослідження «Я-концепції» під час онлайн навчання полягає в розширенні наших знань про те, як цей аспект особистості формується та змінюється в умовах віртуального навчання. Вивчення «Я-концепції» в онлайн середовищі може допомогти розкрити теоретичні механізми, за якими формується самосвідомість та ідентичність студентів у віртуальному просторі. Це важливо для подальшого розвитку теорій психології особистості та освітніх концепцій, спрямованих на оптимізацію онлайн навчання.

Практична значущість дослідження полягає в тому, що воно може надати конкретні рекомендації для вдосконалення процесу онлайн навчання та підвищення якості навчального досвіду студентів. Розуміння впливу онлайн середовища на формування «Я-концепції» може допомогти освітнім інституціям та викладачам створити більш сприятливі умови для розвитку позитивного самовідчуття, саморефлексії та самовдосконалення у студентів. Також результати дослідження можуть бути корисні для психологів, які працюють зі студентами в онлайн середовищі, для розробки програм підтримки та розвитку психічного здоров'я.

Структура та обсяг курсової роботи: вступ; три розділи; висновки; список літератури; обсяг роботи складає 61 сторінку.

SUMMARY

The work explores the theoretical and empirical aspects of the self-concept among students of university students. It includes an introduction, three sections, and conclusions, as well as illustrations and references. Conducting a comparative analysis between the group of students with a developed self-concept and those with a less expressed one constitutes the research. The effectiveness of group training for enhancing the level of self-concept is also considered.

The paper examines and discusses various theoretical approaches to the self-concept, as well as conducts an empirical analysis of the research results. The author thoroughly examines the key concepts and theories related to the self-concept and presents important conclusions regarding the influence of this concept on the student population.

The work expands our knowledge of the self-concept among students of higher educational institutions, which is a relevant topic in contemporary psychology. The comparative research and consideration of different approaches to enhancing the self-concept of students make a valuable contribution to this field.

The results of the study can be useful for practitioners in the field of education and psychology who work with the students. The developed training program can be utilized to enhance the self-concept among the students.

The work represents a valuable contribution to the study of the self-concept among students of higher educational institutions and has significant potential for further research in this area.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ «Я-КОНЦЕПЦІЇ» ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ ПІД ЧАС ОНЛАЙН НАВЧАННЯ

1.1. «Я-концепція» як комплексна характеристика особистості

«Я-концепція» – це організована система, яка визначає, як індивіди відчують себе, інших осіб та їх соціальні відносини (М. Лірі, Дж. Тангні, П.Вазір, Т. Вільсон). Загалом, особи, у яких більш позитивні уявлення про себе, зазвичай мають вищий рівень самооцінки (Д. Шоуерс). Однак зв'язок між «Я-концепцією» та самооцінкою має більші аспекти, ніж просто кількість позитивних чи негативних переконань про себе. Дослідження вказують на те, що спосіб організації вмісту «Я-концепції» має значення, оскільки він впливає на доступність конкретних аспектів самопізнання (Г. Гуд, В. Гук, Е. Дорфман, І. Сігал, Кл. Хіггінс, Фр. Шоу, Д. Шоуерс). Два індивіди з ідентичним вмістом «Я-концепції» можуть відчувати дуже різні почуття власної цінності в залежності від того, як їхні «Я-концепції» організовані (Д. Шоуерс)[31,33,42].

Існує декілька структурних моделей самого себе, включаючи моделі «Я-концепції» (Е. Кемпбелл), саморозбіжностей (Кл. Хіггінс) та кількох аспектів самосвідомості (Р. Макконнелл). У дослідженні Д. Шоуерса увага зосереджена на моделі оцінки самоорганізації, яка є унікальною серед моделей структури «Я-концепції», оскільки враховує як її категорійну структуру, так і валентність конкретних переконань. Модель оцінки організації зосереджена на розподілі позитивних і негативних переконань між аспектами самого себе, які складають позитивну «Я-концепцію»[31, 33, 35].

Згідно з цією моделлю, існують дві основні стратегії організації самопізнання, які називаються компартименталізацією та інтеграцією. Організація компартименталізованих структур «Я-концепції» полягає в тому, що позитивні та негативні переконання про себе відокремлені в окремі самоаспекти, таким чином, кожна з цих категорій містить переважно позитивну або переважно негативну інформацію. Наприклад, компартименталізований студент може використовувати позитивні риси (наприклад, дружелюбний, розслаблений,

веселий та розважаючий) для опису того, хто він є з друзями на вихідних, але використовувати негативні риси (наприклад, як провальний, втомлений, неорганізований), щоб описати, як він відчуває себе під час тижня фінальних екзаменів[31].

У контрасті, інтегративні структури «Я-концепції» мають категорії самоаспектів, які містять комбінацію позитивних та негативних переконань про себе. Наприклад, професор коледжу з інтегративною структурою «Я-концепції» може використовувати як позитивні, так і негативні риси (наприклад, енергійний, творчий, неорганізований) для опису категорії самоаспекту свого «Я» в аудиторії. Хоча ми будемо посилалися на компартименталізовані та інтегративні структури «Я-концепції» для полегшення пояснення, важливо зауважити, що ці стилі організації розташовані на континуум від ідеально компартименталізованих до повністю інтегрованих[31, 35, 37].

Основна модель оцінки організації, протестована Д. Шоуерсом, передбачає, що компартименталізація буде асоційована з більш позитивним настроєм і вищою самооцінкою, ніж інтеграція, коли позитивні категорії аспекту самого себе сприймаються як відносно важливі (тобто позитивна компартименталізація). Індивіди з позитивною компартименталізацією зазвичай повідомляють про вищі рівні самооцінки, передбачувано тим, що ці особи захищені від негативних переконань про себе, які відносяться до самоаспектів, сприйнятих як не важливі. Однак вразливість компартименталізованої структури «Я-концепції» виявляється, коли негативні аспекти самого себе стають важливими або наголошуються якимось чином. Тоді негативні переконання про себе можуть потопити індивіда та призвести його до сильних негативних почуттів.

Індивіди, які мають важливі негативні аспекти самого себе, можуть скористатися інтегративною структурою «Я-концепції», оскільки цей тип організації забезпечує доступ як до позитивних, так і негативних переконань про себе в межах одного самоаспекту. Таким чином, інтеграція повинна мінімізувати вплив часто активованих негативних переконань про себе. Хоча інтегративні

самоаспекти містять як позитивні, так і негативні переконання про себе, різні інтегративні самоаспекти можуть відрізнятися за загальною важливістю та валентністю.

До того часу, як найбільш позитивні самоаспекти вважаються найважливішими, структура самооцінки описується як позитивно-інтегративна; якщо найбільш негативні аспекти самого себе є найважливішими, тоді структура самооцінки людини є негативно-інтегративною. В підтримку основної моделі компартменталізації, численні дослідження показали базові кореляції між структурою самооцінки та загальним настроєм або самооцінкою, таким чином, позитивно-компартменталізовані індивіди повідомляють про більш позитивний настрій і вищу самооцінку, ніж позитивно-інтегративні особи, тоді як негативно-інтегративні мають менше негативного настрою і вищу самооцінку, ніж негативно-компартменталізовані особи (Д. Шоуерс) [31, 35, 37].

Однак, незважаючи на загально підвищений настрій та самооцінку позитивно-компартменталізованих осіб, Д. Шоуерс показав, що позитивно-компартменталізовані особи схильні до прихованої вразливості незмінної самооцінки, коли їхні негативні відділи активуються (наприклад, під час стресових подій). У контраст, відносно скромні самооцінки позитивно-інтегративних осіб, схоже, асоціюються з рівномірною стійкістю до зовнішнього стресу, передбачувано тим, що доступ до конкретних негативних переконань є нормативним для осіб із цим типом структури. У щоденних щоденниках Д.Шоуерс виявив, що особи з компартменталізованими структурами «Я-концепції» особливо реагують на негативні події у своєму щоденному житті; крім того, ці компартменталізовані особи особливо реагували на лабораторну маніпуляцію соціального відхилення, виявляючи відносно нестійку самооцінку.

Д. Шоуерс спостерігав стійкість у інтегративних осіб, які особливо швидко відновлювалися після індукції сумного настрою в умовах саморефлексії, передбачувано тим, що вони менш схильні залишатися під впливом негативних думок, у той час як компартменталізовані особи у викликаному настрої відновлювалися повільніше. Більше того, у контексті взаємин, хоча особи з

оцінкою інтегративної сприйнятливості романтичного партнера повідомляли про відносно скромну симпатії до своїх партнерів, їхні взаємини були більш ймовірними протягом року, передбачувано тим, що інтегративні думки про партнера захищали їх від будь-яких недоліків, які виявлялися протягом року. Ці результати свідчать про те, що для розуміння самооцінки компартименталізованих осіб може бути потрібно ще більше роботи, ніж просто запитати їх про те, наскільки позитивно вони відчують себе загалом[41, 42].

Тому позитивно-компартименталізовані особи є об'єктом дослідження Д. Шоуерса якості самооцінки. Раніше зроблені дослідження вказують на те, що хоча позитивно-компартименталізовані особи зазвичай повідомляють про найвищі рівні самооцінки, ця самооцінка часто може бути вразливою, як показано попередніми доказами прихованої вразливості ситуаційно активованих негативних відділів, щоденної нестійкості самооцінки та поганих результатів взаємин (у випадку знання про партнера, компартименталізованим). Тут розглядаються нові показники якості самооцінки, які відповідають цим вразливостям[31].

За словами гуманістичного психолога К. Роджерса, «Я-концепція» людини складається з трьох чинників[2, 9]:

1. «Я-ідеальне» – це людина, котрою ви прагнете бути. Ця особа має якості або характеристики, які ви прагнете отримати або просите. Це людина, яку ви уявляєте собі, якщо все, що ви хочете, станеться правдою. «Я-ідеальне» та ваше самовідображення постійно не співпадають. «Я-ідеальне» - це уявлення про людину, якою ми прагнемо бути. Можливо, у вас уявлення про круту, впевнену в собі особу. Ваше ідеальне "Я" може увійти до кімнати і почати розмову з будь-якою випадковою людиною. Не сумісність між «Я-ідеальним» та «Я-реальним» може призводити до низької самооцінки. Вони сприймають себе гірше ніж людина, якою вони бажають бути (або можуть бути) в реальному житті. Згідно з К. Роджерсом, самореалізація можлива, коли ідеальне "Я" та самовідображення збігаються. Людина може жити життям, яке вона прагне, і досягнути всіх своїх цілей завдяки самореалізації.

2. Самовідображення. Ваше поточне сприйняття себе відоме як ваше самовідображення. Ваше самовідображення впливає на різноманітні фактори, включаючи соціальні позиції, особистісні риси та фізичні властивості. Наше почуття власної цінності - це наше самовідображення. Самовідображення охоплює наше сприйняття наших фізичних характеристик (каштанове волосся, сині очі, великий зріст), наші соціальні зобов'язання (жінка, родина, садівник і т.д.), та наш характер (комунікабельний, серйозний, люблячий і т.д.). Самовідображення не завжди відображає реальність. Деякі люди мають перебільшені уявлення про одну або кілька своїх рис. Людина може мати більш позитивні уявлення про деякі аспекти себе і більш негативні уявлення про інші через ці перебільшені уявлення, які можуть бути як позитивними, так і негативними.

3. Самооцінка. Цінність, яку ми приписуємо собі, відома як самооцінка. Наші рівні самооцінки визначаються тим, як ми оцінюємо себе. Ці оцінки враховують як те, як ми порівнюємося з іншими людьми, так і те, як інші люди реагують на нас. Наша самооцінка зростає, коли ми відрізняємося від інших і виявляємо, що ми в ньому кращі, і/або що іншим подобається те, що ми робимо. Однак наша самооцінка страждає, коли ми оцінюємо себе порівняно з іншими і виявляємо, що ми не такі успішні в певній ситуації, і/або коли інші не думають про нас добре. В деяких дисциплінах, подібних до "Я - гарний студент", ми можемо мати високу самооцінку, але в інших дисциплінах, подібних до "Я не дуже популярний", ми можемо мати низьку самооцінку.

«Я-концепція» є більш гіпотетичною конструкцією, ніж реальний ментальний об'єкт (Р. Дж. Шавельсон). Я. Блатні розуміє «Я-концепцію» як суму сприйнятів та оцінювальних суджень, які людина має про себе. Я. Блатні та ін. фокусуються на «Я-концепції» в рамках когнітивно орієнтованої психології, в якій вона розглядається як ментальне представлення про себе [34].

При вивченні формуванні «Я-концепції» необхідно зосередитися на загальних принципах та факторах самоутворення, а також на проблемах визначення актуального «Я» - тобто на формуванні власної ідентичності [1, 2, 32].

I. Кохутек розуміє «Я-концепцію» як результат складного процесу самооцінки, оцінки власних якостей у відношенні до інших людей та у відношенні до власних амбіцій та цілей.

«Я-концепція» студентів була визначена Р. Дж. Шавельсоном, В.Хюбнером і А. Стентоном як уявлення людини про себе на основі досвіду та взаємодії із зовнішнім світом. Ґрунтуючись на цьому визначенні, Г. Марш зібрав велику кількість емпіричних доказів, щоб розділити «Я-концепцію» на три аспекти, а саме соціальну, фізичну та академічну «Я-концепцію». Серед цих трьох аспектів академічна «Я-концепція» стосується інтересу студента, задоволення та сприйняття його/її власної компетентності в даній академічній сфері. Його було визначено як найважливіший аспект у контексті освіти, оскільки він має більший зв'язок з академічними досягненнями учнів, ніж інші аспекти самооцінки [5, 35].

Було зазначено, що вища академічна «Я-концепція» призведе до кращих академічних досягнень, як за академічними балами, так і за результатами тестів. Деякі інші дослідження виявили, що академічна «Я-концепція» була не лише причиною, а й наслідком академічних досягнень студентів (М. Буавен, Ф. Гей, Г.Марш). Хоча реципрокні ефекти підтверджувалися, було продемонстровано, що вплив попередньої самооцінки на наступні досягнення був сильнішим, ніж відповідний вплив попередніх досягнень на подальшу самооцінку (У. Баумерт, М.Коллер, Г. Лютке, Г. Марш, Т. Траутвейн)[32,33,36,39,40].

Згідно з Р. Паркером, Дж. Мартіном та Г. Маршем, було виявлено, що академічна «Я-концепція» студентів значною мірою пов'язана з їхньою задоволеністю, оскільки чим вища академічна «Я-концепція» студента, тим більше він/вона зацікавлений у навчанні. Інші дослідники також зазначали, що студенти з вищою академічною «Я-концепцією» обирають більш складні навчальні середовища та проявляють більшу наполегливість і зусилля в академічних завданнях, що призводить до загального задоволення студентів (Т. Траутвейн, Г. Лютке)[32,33,36,39,40].

Отже, визначення «Я-концепції» є конструкцією, яка вирішує конфлікти та взаємодії між самоіміджем (особистим сприйняттям себе та ментальними представленнями себе) та ідеальним "я" (тим, ким ми бажаємо бути насправді). Чуття власної цінності або самооцінка людини постраждає, коли її ідеальне «Я» та їх самоімідж не вирівнюються або не збігаються. Гуманістичні психологи дивляться на те, як самоімідж впливає на життя людини, включаючи дисфункції, такі як тривога та інші проблеми з самооцінкою, які виникають, коли самоімідж людини ставиться під сумнів. Бажання бути найкращою версією себе протягом нашого життя, або самореалізація, є остаточною метою кожної людини.

1.2. Особливості формування «Я-концепції» у осіб юнацького віку

«Я-концепція» є значущою складовою для оптимального функціонування у фізичному, психічному та соціальному аспектах життя у осіб юнацького віку. Юнацький вік є складним періодом у житті індивіда. Це період, коли молоді люди займаються ризикованою поведінкою на вищому рівні порівняно з іншими стадіями розвитку. Важливі особи у цей час - викладачі, однолітки та інші близькі особи[5].

З природними та психологічними змінами, що відбуваються на певному етапі розвитку, одночасно відбувається нове соціальне включення особи, що відображається у різних очікуваннях суспільства в контексті поведінки індивіда, змінах у соціальних ролях та новій відображеній «Я-концепції». Юнаки та юначки, взаємодіючи зі своїми однолітками, починають усвідомлювати свої здібності, відчувати свої потреби та визначати себе та свої цілі. Вони намагаються сформулювати власні плани на майбутнє та знайти своє місце в суспільстві[5, 6, 8].

«Я-концепція» - це термін, створений переконаннями, які ієрархічно організовані, вона змінюється з часом та під впливом інших людей, ситуацій та культури. Фактори ризику потрапляють у життя людини, коли «Я-концепція» розвивається неналежно, або, точніше, недорозвинена, що впливає на їхнє

наступне спрямування та дії в житті. «Я-концепція» представляє собою важливу змінну, яка здається є основним фактором успіху у житті. Освітня система значно впливає на її поліпшення. Поняття "Я" включає широкий спектр термінів, із яких кожен стосується різних аспектів "Я". Це включає «Я-концепцію», самоуявлення, самооцінку, самоцінність та самоєфективність. Розглядаються власні конструкти, які спрямовані на різні самовизначення особистості. Всі конструкти "Я" є важливими для їхнього життя та розвитку. Кожен конструкт необхідний для оптимального функціонування організму в цілому. Як самооснова включає минуле, сьогодення та майбутнє. Індивідуальні конструкти розвиваються та змінюються протягом життя. Період юності типовий для їхнього формування. «Я-концепція» є складною особистісною структурою, а її розвиток дуже чутливий, особливо в цей період часу. Розвиток вимагає головним чином інтенсивної когнітивної роботи[8, 10].

Увесь комплекс «Я-концепції» тісно пов'язаний з поведінкою індивідуума в середовищі. Поведінка значною мірою також впливає на сприйняття особистості себе як частини системи загалом. Зміцнення «Я-концепції» під час періоду юнацького віку є важливим аспектом, оскільки воно впливає на майбутнє індивідуума, на результати їхньої освіти та на саме їхнє життя[7].

Д. Бакадорова та П. Рауфельдер виявили, що юнаки та юначки з вищим рівнем «Я-концепції» більш мотивовані порівняно з іншими, тоді як їхні ровесники з нижчим рівнем «Я-концепції» частіше мотивуються підтримкою та заохоченням. Період юнацького віку тісно пов'язаний із зміною «Я-концепції». Ключову роль у формуванні «Я-концепції» під час юнацького віку відіграють авторитетні особи (одногрупники, викладачі, наставники) (Роджерс). Систематичне формування «Я-концепції» є процесом, який призводить до ідеального «Я». Окрім поведінки, «Я» значно впливає також на емоції та думки[5, 6, 8, 10].

Люди, які оточують нас у юнацькому віці, стають важливими для нас не тому, що вони мають конкретну роль або займають певне положення влади. Висновки, які роблять юнаки про те, як люди у його оточенні сприймають його,

мають важливу роль у тому, як він або вона буде сприймати себе і це фактично є значущою частиною формування «Я-концепції» (Бакадорова та Рауфельдер).

Чотирма основними факторами, які стосуються формування «Я-концепції» у юнацькому віці, є:

- 1) зайнятість певної прийнятної соціальної ролі;
- 2) ідентифікація з цією роллю;
- 3) реакції від інших;
- 4) порівняння з іншими.

Підходи до вивчення «Я-концепції» у юнацькому віці:

У психосоціальному підході І. Еріксон та Дж. Марсія досліджували взаємозв'язок між соціальними факторами, особистісним розвитком та формуванням ідентичності у юнаків та юначок. Вони вважали, що розвиток особистості є процесом, в якому соціальне середовище впливає на формування уявлень про себе[5].

К. Гілліган спеціалізувався на гендерному підході, акцентують увагу на розумінні впливу гендеру на «Я-концепцію». Він вказував на те, що соціальні очікування та стереотипи можуть впливати на сприйняття себе та ідентичність у юнаків та юначок, особливо в період юнацького розвитку[5, 6].

Дж. П'ядже та Лев Виготський розглядали процеси формування «Я-концепції» як частину загального розвитку особистості. Вони вивчали, які етапи розвитку впливають на сприйняття себе та власної ролі у світі.

Автори, такі як К. Роджерс та А. Маслоу, зосереджували увагу на внутрішніх процесах, які формують «Я-концепцію». Вони вивчали, які фактори, такі як самооцінка, самовизначення та самореалізація, впливають на сприйняття себе у юнацькому віці.

Ці різні підходи вивчення «Я-концепції» відображають різноманітні аспекти розвитку особистості та відображають вплив різних факторів на формування уявлень про себе у юнаків[8, 10].

Отже, розвиток «Я-концепції» у осіб юнацького віку є складним та багатограним процесом, який включає в себе взаємодію різних факторів, таких як соціальне середовище, особистісні характеристики, гендерні ролі, культурні впливи та інші. Соціальне середовище, включаючи родину, університет, друзів та медіа, має значний вплив на формування «Я-концепції» у юнаків. Взаємодія з цими факторами визначає сприйняття себе та роль у суспільстві. Гендерні ролі та культурні стереотипи можуть впливати на сприйняття себе та формування ідентичності у юнаків. Важливо враховувати ці аспекти при дослідженні та розвитку Я-концепції. Розвиток Я-концепції є динамічним процесом, який може змінюватися з часом під впливом життєвих подій, досвіду та зростання.

1.3. Специфіка впливу онлайн навчання на розвиток «Я-концепції» осіб юнацького віку

Онлайн навчання може мати різноманітний вплив на розвиток «Я-концепції» студентів. З одного боку, воно може надати студентам більше контролю над своїм навчанням, зокрема через гнучкий графік та можливість самостійного вибору тем для вивчення. Це може сприяти позитивній самооцінці та розвитку впевненості у власних силах. З іншого боку, відсутність фізичного контакту з викладачем та однокурсниками може призвести до відчуття відчуження та відсутності соціальної підтримки, що негативно впливає на самооцінку студентів[35].

Перехід до онлайн навчання може призвести до стресу та психологічного незадоволення у студентів. Відсутність фізичного контакту та соціальної взаємодії може призвести до відчуття відчуження та самотності, що негативно впливає на самооцінку та самовизначення студентів[40].

Когнітивні функції кожного індивіда залежать від нашого психологічного стану. Психічне здоров'я безпосередньо впливає на академічну мотивацію, від чого залежить рівень пізнавальних здібностей під час навчання[6].

Під час онлайн навчання відбувається розвиток самостійності та відповідальності. Відсутність постійного контролю з боку викладачів означає, що студенти повинні самі організувати свій час, планувати навчальні завдання та контролювати свій прогрес. Це допомагає розвивати самостійність, адже учні вчаться робити вибір та приймати рішення самостійно. Також вони навчаються брати відповідальність за свої дії та результати, що позитивно впливає на їхню «Я-концепцію»[38, 39].

В умовах онлайн навчання студенти часто отримують можливість переглядати записані лекції, повторювати матеріал і аналізувати свої роботи. Це сприяє розвитку саморефлексії – здатності роздумувати про власні дії та результати. Учні вчаться критично оцінювати свої досягнення, визнавати помилки та шукати шляхи для їх виправлення. Це допомагає глибше усвідомлювати свої сильні та слабкі сторони, що сприяє формуванню адекватної самооцінки[4, 17].

Онлайн платформи дозволяють студентам працювати у своєму темпі, що дає можливість кожному учню адаптувати навчання до своїх індивідуальних потреб. Учні можуть зосередитися на тих темах, які їх найбільше цікавлять, та вивчати їх глибше. Це сприяє розвитку «Я-концепції», оскільки учні краще розуміють свої інтереси, здібності та цілі. Індивідуальний підхід допомагає учням відчувати власну значущість та унікальність, що позитивно впливає на їхнє «Я-реальне».

Фізична присутність у аудиторії зменшує тиск з боку викладачів та одногрупників. Студенти мають змогу почуватися розкуто, що сприяє більшій відкритості до саморефлексії. Присутня можливість виражати свої думки та почуття без страху бути осудженими, що допомагає розвивати позитивну «Я-концепцію». Відсутність соціального тиску також сприяє більшій зосередженості на власних переживаннях та почуттях, що є важливим для розвитку самосвідомості.

Онлайн навчання вимагає від студентів оволодіння новими технологіями та інструментами, що стимулює розвиток технічних навичок. Студенти вчаться

використовувати різні онлайн платформи, програмне забезпечення для створення презентацій, виконання завдань та комунікації. Це підвищує їхню впевненість у своїх здібностях та сприяє розвитку академічної «Я-концепції». Навички, набуті в процесі онлайн навчання, можуть бути корисними в майбутньому, як у навчанні, так і в професійній діяльності.

Онлайн навчання може створювати нові виклики та стресові ситуації. Ізоляція, технічні проблеми, брак живого спілкування з викладачами та однокласниками можуть негативно впливати на «Я-концепцію» студентів.

Усі ці аспекти підкреслюють важливість комплексного підходу до онлайн навчання, який враховує розвиток «Я-концепції» студентів. Для зменшення негативного впливу онлайн навчання на «Я-концепцію» студентів, необхідно розробляти та впроваджувати стратегії підтримки. Це можуть бути онлайн психологічні консультації, віртуальні групи підтримки, розвиток соціальних навичок через віртуальні формати та інші ініціативи.

В одному з досліджень проаналізовано академічну «Я-концепцію» в очному та онлайн навчанні: сприйняття та вплив на навчальні досягнення та задоволення студентів у різних середовищах. Мета цього дослідження полягала в тому, щоб вивчити вплив цих двох змінних на досягнення студентів у навчанні. «Я-концепція» та соціальна присутність є факторами, пов'язаними з мотивацією, які відіграють важливу роль у навчанні студентів (Корнілова). Перший стосується сприйняття студентами самих себе, а другий стосується сприйняття студентами стосунків з іншими. Між очним навчанням і навчанням онлайн можуть існувати відмінності в самооцінці студентів та їхній соціальній присутності, оскільки відмінності у фізичному середовищі часто спричиняють різні психологічні наслідки для студентів (С. Гілані) [31, 32, 34, 37].

Отже, онлайн навчання має складний вплив на розвиток «Я-концепції» студентів. Хоча воно може надати деякі переваги, такі як більший контроль над навчанням, воно також може мати негативний вплив на самооцінку та відчуття власної гідності. Для забезпечення позитивного розвитку «Я-концепції»

студентів необхідно докладати зусиль для розробки та впровадження стратегій підтримки в онлайн освітньому середовищі.

Висновки до розділу 1

Визначення «Я-концепції» є конструкцією, яка вирішує конфлікти та взаємодії між реальним «Я» та ідеальним «Я». Відчуття власної цінності або самооцінка людини знижується, коли її ідеальне "Я" та реальне «Я» не вирівнюються або не збігаються між собою.

Гуманістичні психологи звертають увагу на те, як реальне «Я» впливає на життя людини, включаючи дисфункції, такі як тривога та інші проблеми з самооцінкою, які виникають, коли реальне «Я» людини ставиться під сумнів. Бажання бути найкращою версією себе протягом нашого життя, або самореалізація, є остаточною метою кожної людини.

«Я-концепція» осіб юнацького віку впливає на їхнє середовище. Розвиток «Я-концепції» осіб юнацького віку може мати позитивні або негативні конотації в залежності від взаємодій з навколишнім середовищем.

Академічна «Я-концепція» робить студентів особистостями, які мають працьовите ставлення та віру в отримання бажаних результатів. Позитивна академічна «Я-концепція» може зробити студентів здатними обробляти свої емоції, мати багато друзів і самореалізуватись. З іншого боку, негативна академічна «Я-концепція» ускладнює взаємодію студентів з їхнім соціальним середовищем і обробку неправильних емоцій, що призводить до дій, які можуть призводити до низької самооцінки, зниженню самоповаги та негативної «Я-концепції» загалом. Учні з позитивною «Я-концепцією» можуть бути класифіковані як люди зі зростаючим мисленням, а негативна «Я-концепція» може бути класифікована як фіксоване мислення. Студенти зі зростаючим типом мислення мають високий рівень самоствавлення. Вони будуть зустрічати всі виклики, які є перед ними. Тим часом, студенти з фіксованим мисленням – це студенти, які легко відступають. Вони будуть розглядати виклик як перешкоду, щоб виникло почуття зупинки боротьби.

Розвиток «Я-концепції» у осіб юнацького віку є складним та багатограним процесом, який включає в себе взаємодію різних факторів, таких як соціальне середовище, особистісні характеристики, гендерні ролі, культурні впливи та інші. Соціальне середовище, включаючи родину, університет, друзів та медіа, має значний вплив на формування «Я-концепції» у юнаків. Взаємодія з цими факторами визначає сприйняття себе та роль у суспільстві. Гендерні ролі та культурні стереотипи можуть впливати на сприйняття себе та формування ідентичності у юнаків. Важливо враховувати ці аспекти при дослідженні та розвитку Я-концепції. Розвиток Я-концепції є динамічним процесом, який може змінюватися з часом під впливом життєвих подій, досвіду та зростання.

Онлайн навчання має складний вплив на розвиток «Я-концепції» студентів. Хоча воно може надати деякі переваги, такі як більший контроль над навчанням, воно також може мати негативний вплив на самооцінку та відчуття власної гідності. Для забезпечення позитивного розвитку «Я-концепції» студентів необхідно докладати зусиль для розробки та впровадження стратегій підтримки в онлайн освітньому середовищі.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ «Я-КОНЦЕПЦІЇ» В ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

2.1. Методи та організація дослідження «Я-концепції» осіб юнацького віку

Актуальним на сьогодні є запровадження нових освітніх технологій для навчання онлайн, що позитивно впливає на розвиток «Я-концепції» особистості. Пошук психологічних технологій, що у сучасних реаліях призводить до розвиваючого способу життя в освітньому середовищі.

Сучасний світ це простір для формування нових цінностей, таких як: самоосвіта та саморозвиток, які є основою особистісно зорієнтованого навчання. Основним моментом цього навчання є творча згуртована робота усіх учасників освітнього процесу, у якому застосовані умови для саморозвитку кожного суб'єкта, що формує середовище для рефлексії:

- 1) у мисленні – способом розв'язання конфліктних ситуацій;
- 2) у діяльності – способом формування настанови на кооперацію, а не конкуренцію;
- 3) у спілкуванні – способом, що націлений на розвиток відносин.

В сучасній психології дослідження «Я-концепції» відбувається за допомогою психологічних технік, в залежності від мети яка ставиться перед дослідником. Методи дослідження «Я-концепції» у осіб юнацького віку:

Стандартизовані опитувальники, для прикладу: опитувальник самооцінки Розенберга: вимірює рівень самооцінки у підлітків та осіб юнацького віку; опитувальник «Я-концепції» Пірса-Харріса: оцінює самосприйняття у різних сферах життя[4, 15].

Спеціально розроблені анкети для вивчення специфічних аспектів «Я-концепції», які включають питання про самосприйняття, взаємодію з однолітками, академічні успіхи та життєві цілі[16].

Метод інтерв'ю: індивідуальні інтерв'ю (глибинні інтерв'ю): детальні розмови з учасниками для розуміння їхніх думок, почуттів і переживань щодо

себе; групові інтерв'ю (фокус-групи): обговорення в групах однолітків для виявлення колективних уявлень та досвіду, пов'язаних з «Я-концепцією»[13].

Спостереження: аналіз поведінки осіб юнацького віку на навчанні, вдома, у соціальних групах.

Психодіагностичні методики. Це можуть бути проєктивні тести, наприклад:

- тематичний апперцептивний тест (ТАТ): аналіз розповідей юнаків за картинками для виявлення глибинних аспектів «Я-концепції»;
- тестування особистості за допомогою ММРІ (Minnesota Multiphasic Personality Inventory): діагностика різних аспектів особистості;
- 16-факторний особистісний опитувальник Кеттелла: оцінка особистісних характеристик.

Кількісний аналіз, що здійснюється за допомогою статистичних методів. Описова та інферентна статистика: аналіз даних з анкет і опитувальників для виявлення закономірностей.

Факторний аналіз – виявлення основних компонентів «Я-концепції»: аналіз структури даних для ідентифікації ключових елементів «Я-концепції».

Якісний аналіз. Контент-аналіз. Аналіз текстових даних: вивчення відповідей з інтерв'ю та спостережень для виявлення тем і патернів.

Тематичний аналіз: виявлення ключових тем у відповідях учасників для розуміння глибинних аспектів «Я-концепції».

Отже, застосування різноманітних методів дослідження «Я-концепції» у осіб юнацького віку дозволяє отримати комплексне уявлення про структуру, динаміку та фактори, що впливають на формування самосприйняття і самооцінки у осіб юнацького віку. Ці методи допомагають дослідникам та практикуючим психологам розробляти ефективні стратегії для підтримки позитивного розвитку «Я-концепції».

На першому етапі дослідження було зібрано теоретичні дані про «Я-концепцію» та її особливості розвитку у осіб юнацького віку. Для структуризації отриманої інформації було застосовано методи синтезу, порівняння та

узагальнення. За допомогою методик Q-сортування В. Стефансона та шкали самоповаги М. Розенберга були зібрані дані для подальшого аналізу.

Методика Q-сортування В. Стефансона, або Q-сорт – це опитувальник для вивчення уявлень про себе індивіда підліткового або юнацького віку. По результатам можна виявити особливості «Я-концепції», а саме «Я-реальне» та «Я-ідеальне», а також визначати 6 основних тенденцій поведінки людини у групі:

1. *залежність – незалежність;*
2. *комунікабельність – некомунікабельність;*
3. *прийняття боротьби – уникання боротьби.*

За допомогою шкали самоповаги М. Розенберга була проведена оцінка емоційно-оціночної сфери юнаків та юначок. Рівень їх самоповаги до себе.

Обидві методики є відносно валідними та надійними.

Усього у дослідженні прийняло участь 129 студентів із СумДУ (сумський державний університет), Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара, УКУ (український католицький університет), УЖНУ (ужгородський національний університет). Усі учасники навчаються на спеціальності «Психологія». Вік учасників знаходиться в межах від 18 до 22 років.

Гіпотеза дослідження: : «Я-концепція» у студентів, що навчаються в онлайн форматі має відмінності від розвитку Я-концепції студентів, що займаються в офлайн форматі.

Незалежна змінна – стать, вік, факультет.

Залежна змінна – рівень самоповаги, залежність, незалежність, комунікабельність, некомунікабельність, прийняття боротьби, уникання боротьби.

Математико-статистичні методи обробки даних, що були використані у досліджуванні:

1. Кореляційний аналіз для кількісних змінних;
2. Критерій Т-Стюдента, так як розподіл даних виявився нормальним;

3. Методи описової статистики – бо, саме цей метод забезпечує короткий підсумок даних вибірки [14].

Отже, дослідження «Я-концепції» у осіб юнацького віку вимагає системного підходу, що включає організацію дослідження, вибір відповідних методів, аналіз даних та інтерпретацію результатів. Застосування різних методик дозволяє отримати комплексне уявлення про розвиток «Я-концепції» і розробити ефективні стратегії для її підтримки та розвитку.

2.2. Аналіз результатів дослідження «Я-концепція» у здобувачів вищої освіти спеціальності «Психологія» серед тих, хто навчається онлайн та офлайн

Було проведено підрахунок даних результатів опитування студентів різних університетів в форматі «Google-форми» серед студентів різних вишів по спеціальності «Психологія». Але такі дані є самі по собі не дуже інформативними. Тому у даному розділі буде проведено більш глибокий аналіз цих статистичних даних.

Також за результатами даного опитування нижче докладно описано підсумки математико-статистичної обробки та пояснення отриманої інформації.

Нижче у таблицях ви зможете побачити результати описової статистики. Перша таблиця показує результати шкали «залежності», де ви можете побачити наступні показники: середнє значення, стандартне відхилення, медіана, мода, мінімум, максимум та ексцес [17].

Таблиця 2.1 – Показники шкали «залежності» у студентів онлайн та офлайн форми навчання

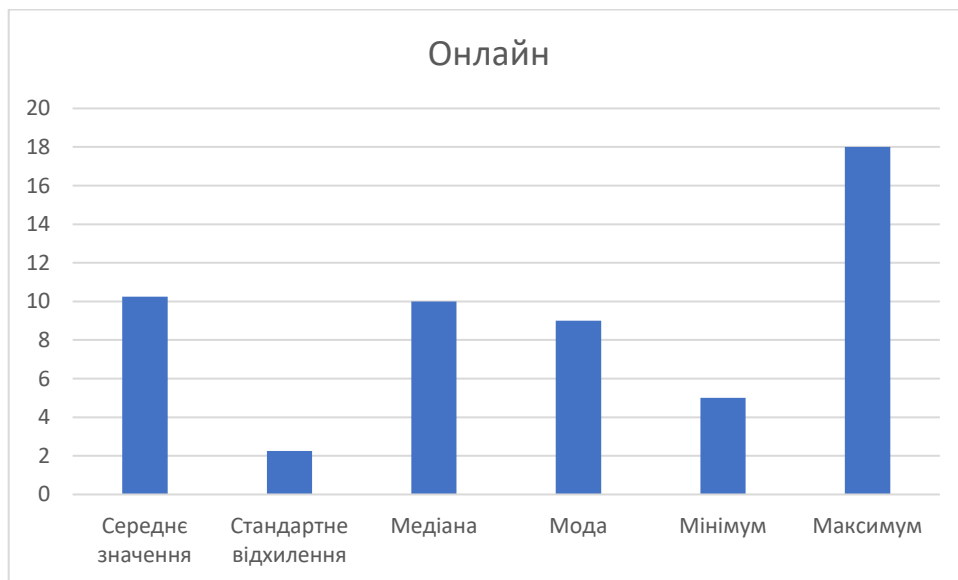
	Онлайн	Офлайн
Середнє значення	10,25	15,2
Стандартне відхилення	2,260776661	2,326478025
Медіана	10	16
Мода	9	16

Мінімум	5	8
Максимум	18	19
Коефіцієнт варіації	22%	15%

Було проведено перевірку вибірку на нормальність, використовуючи коефіцієнт варіації. Як результат, згідно таблиці дані входять в проміжок від 1 до 33%, що свідчить про нормальність даної вибірки, і відповідно для даної вибірки можна застосовувати параметричні дані.

У обох груп даної вибірки максимальне значення близьке до максимального взагалі по даному опитувальнику, що свідчить про схильність принаймні деяких з опитаних до залежності. Щоправда, дивлячись на середнє значення, можна дійти висновку, що тенденція до залежності є тільки у представників офлайн форми навчання. Студенти ж онлайн форми навчання мають середні значення, що свідчить відсутність тенденції до залежності і лише окремі випадки залежності у опитаних респондентів.

Діаграма 2.1 Показники шкали «залежності» у студентів онлайн та офлайн форми навчання



У таблиці 2.2 продемонстровано результати по шкалі «незалежності».

Таблиця 2.2 – Показники шкали «незалежності» у першого та четвертого курсу

	Онлайн	Офлайн
Середнє значення	9,75	4,8
Стандартне відхилення	2,260776661	2,326478025
Медіана	10	4
Мода	11	4
Мінімум	2	1
Максимум	15	12
Коефіцієнт варіації	23%	24%

Як видно з даної таблиці, результати по «незалежності» є прямо пропорційними результатам «залежності», що є логічним. Щоправда, деякі відмінності в тенденціях можна помітити. Наприклад, максимальними значеннями є лише 15 і 12 у онлайн і офлайн навчання відповідно. Це свідчить про меншу тенденцію до незалежності, навіть враховуючи, що це статистичні виключення, вони не ближче до середнього значення, ніж до максимального по даній шкалі. Студентам офлайн форми навчання менш притаманна незалежність, що свідчить про бажання бути частиною групи, слухати лідера і бути частиною чогось більшого. Студенти онлайн форми навчання мають середні по шкалі показники як залежності так і незалежності, що свідчить більше про те, що форма навчання не впливає на такі поведінкові патерни, як залежність чи незалежність.

Максимум і мінімум в таблиці 2.1 та таблиці 2.2 мають значний розрив, не дивлячись на відмінність у результатах. Це вказує на те, що опитані респонденти мають неоднорідну реакцію як на онлайн так і на офлайн форму навчання. Студенти офлайн форми навчання мають більшу схильність до інтровертної поведінки, що пов'язано з незвичністю такої форми навчання після кількох років ковіду та обмежень, і складнощами, які характерні для нашої країни у військовий час.

Стандартне відхилення в обох таблицях та в обох формах навчання вказує на достатню однорідність вибірки.

У таблиці 2.3 та 2.4 ви можете побачити описову статистику за шкалою «комунікабельності та «некомунікабельності». Оскільки результати пов'язані між собою, вони будуть проаналізовані та описані разом

Таблиця 2.3 – Показники шкали «комунікабельності» у представників онлайн та офлайн форми навчання

	Онлайн	Офлайн
Середнє значення	16,671875	16,86153846
Стандартне відхилення	2,436851257	2,156943172
Медіана	17	17
Мода	19	17
Мінімум	7	9
Максимум	19	19
Коефіцієнт варіації	15%	13%

Таблиця 2.4 – Показники шкали «некомунікабельності» у представників онлайн та офлайн форми навчання

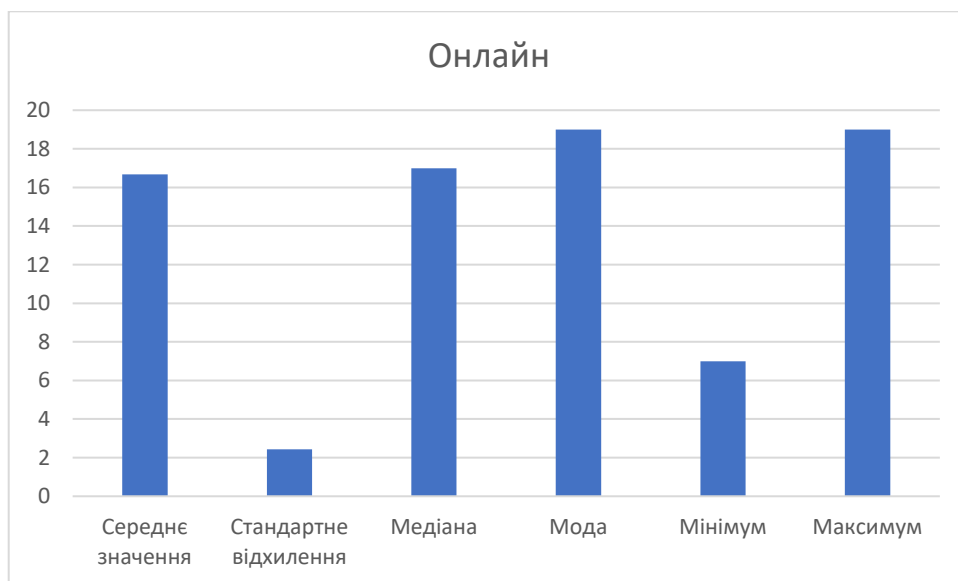
	Онлайн	Офлайн
Середнє значення	3,328125	3,138461538
Стандартне відхилення	2,436851257	2,156943172
Медіана	3	3
Мода	1	3
Мінімум	1	1
Максимум	13	11
Коефіцієнт варіації	24%	21%

Як ви можете бачити, тенденції до «комунікабельності» не відрізняються критично в залежності від форми навчання. Це свідчить про бажання студентів до спілкування незалежно від того, чи це особисте спілкування, чи онлайн. Середні значення як і відхилення є майже рівними і як свідчить таблиця 2.3, середні значення є достатньо близькими до максимального, по даній шкалі оцінювання. Низькі показники у таблиці «Некомунікабельності» свідчать про

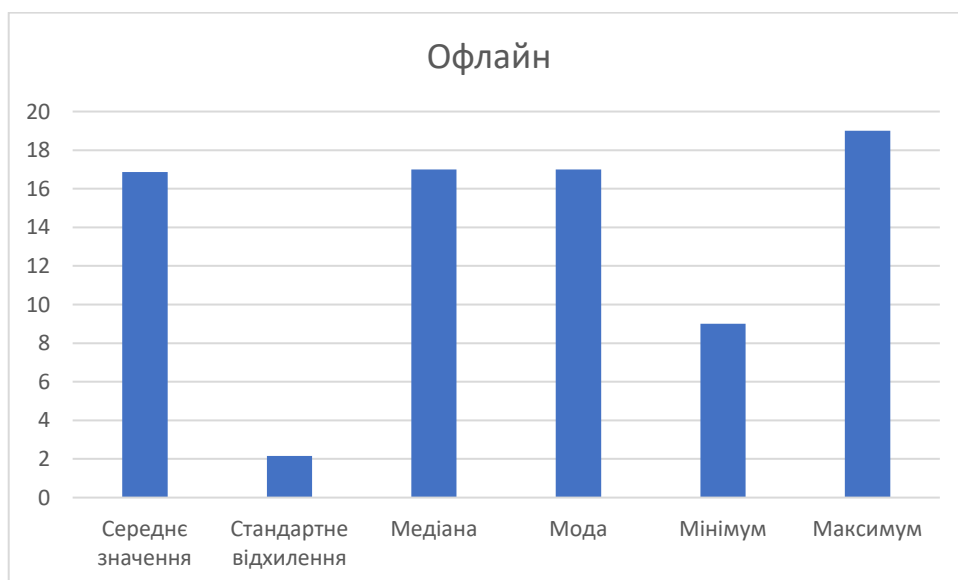
бажання студентів до тісного спілкування у межах групи і не бажання бути відстороненими від своїх одногрупників.

Про те що даний розподіл вибірки є нормальним можна побачити по наступній діаграмі:

Діаграма 2.2 Показники шкали «комунікабельності» у студентів онлайн форми навчання



Діаграма 2.3 Показники шкали «комунікабельності» у студентів офлайн форми навчання



Як докладніше видно з даного графічного представлення даних, показники моди і медіани у обох форм навчання свідчать про нормальний розподіл вибірки

Далі ви можете побачити аналіз таблиць і діаграм по шкалам «прийняття боротьби» та «уникнення боротьби».

Наявність у респондентів жаги до «прийняття боротьби» вказує на бажання учасників групи, а саме студентів, незалежно від форми навчання до прийняття активної участі у груповому житті та прагнення до утворення міжособистісних стосунків. За результатами цих двох таблиць можна побачити суттєві відмінності у онлайн та офлайн форми навчання

Таблиця 2.5 – Показники шкали «прийняття боротьби» у респондентів онлайн та офлайн форми навчання

	Онлайн	Офлайн
Середнє значення	10,140625	15,95384615
Стандартне відхилення	1,499917326	1,662366247
Медіана	10	16
Мода	11	16
Мінімум	7	13
Максимум	14	19
Коефіцієнт варіації	15%	10%

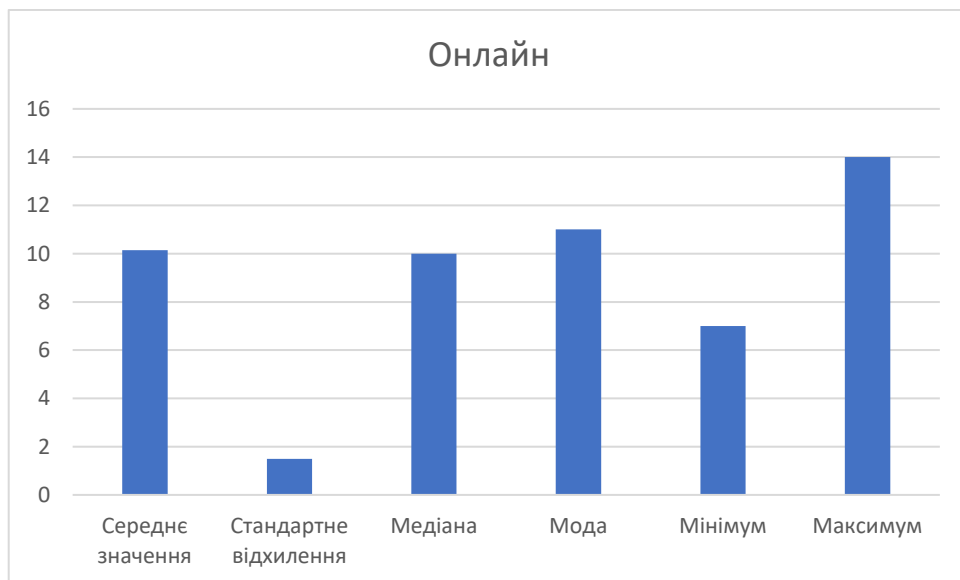
Таблиця 2.6 – Показники шкали «уникнення боротьби» у респондентів онлайн та офлайн форми навчання

	Онлайн	Офлайн
Середнє значення	16,2	4,5
Стандартне відхилення	1,7	2
Медіана	17	4,5
Мода	17	6
Мінімум	13	1
Максимум	18	8
Коефіцієнт варіації	15%	21%

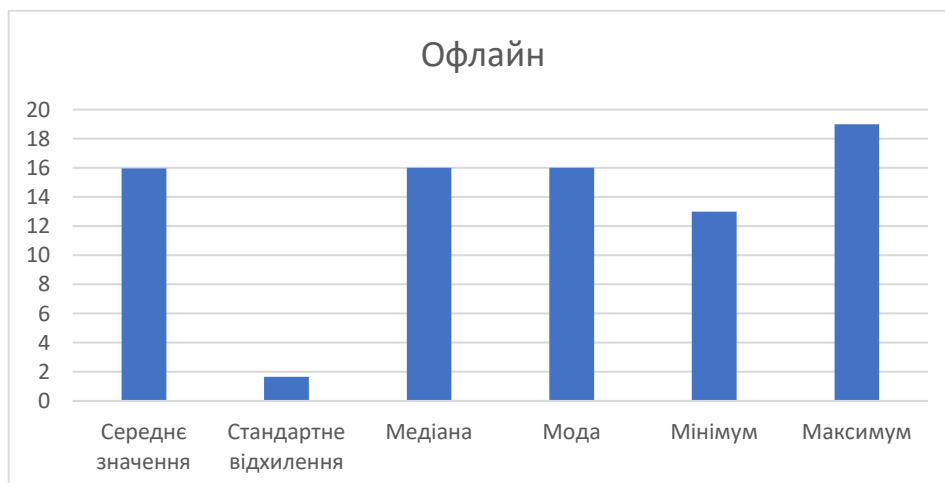
Середнє значення у респондентів офлайн форми навчання свідчить про їх бажання відстоювати свої інтереси, достатньо високу самооцінку і бажання ще

більше самоствердитись у межах групи. Навпаки, показники представників онлайн форми навчання свідчить про більшу схильність до «уникання боротьби». Тобто дані респонденти менше проявляють бажання вступати у суперечки і конфлікти, а також менш схильні до взаємодії всередині групи і відповідно, по даній шкалі можна побачити перші ознаки інтровертної поведінки. Щоправда, це може вказувати на неможливість реальних суперечок у форматі онлайн навчання, сидячі перед комп'ютером чи телефоном.

Діаграма 2.4 Показники шкали «прагнення боротьби» у студентів онлайн форми навчання



Діаграма 2.5 Показники шкали «прагнення боротьби» у студентів офлайн форми навчання



Показники медіани, моди та стандартного відхилення, згідно даних двох діаграм вказують на нормальність розподілу вибірки.

Також, по діаграмі 2.5 можна відслідкувати невелику і несуттєву різницю між мінімальним і максимальним значенням у офлайн форми навчання. Це свідчить про однорідність вибірки і про те, що враховуючи наближення до максимальних значень по даній шкалі, респонденти максимально прагнуть до взаємодії у межах їх груп.

Для глибшого аналізу і відображення «Я-концепції» респондентів онлайн та офлайн форм навчання бажано також проаналізувати емоційно-оціночну сферу особистостей. У таблиці нижче можна побачити результати за шкалою самоповаги М. Розенберга.

Таблиця 2.7 – Показники самоповаги у респондентів онлайн та офлайн

	Онлайн	Офлайн
Середнє значення	29,15625	29,15625
Стандартне відхилення	4,546824289	4,546824289
Медіана	28,5	28,5
Мода	24	24
Мінімум	18	18
Максимум	38	38
Коефіцієнт варіації	16%	16%

Рівень самоповаги студентів обох форм навчання знаходиться у межах норми. Це вказує на те, що незалежно від того, навчається студент онлайн чи офлайн, самоповага від цього не втрачається. Підсумовуючи дану таблицю, можна сказати, що студенти схильні до адекватного самосприйняття. Хоча дані результати і не близькі до максимальних, що може свідчити про здатність до самозаглиблення і бажання шукати проблему у невдачах в собі, про неспроможність прийняття своїх помилок у непередбачених ситуаціях.

Коефіцієнт варіації вказує на нормальність та однорідність даної вибірки, а показники моди, медіани та середнього відхилення свідчать про відсутність розсіювання результатів відповідно один до одного.

У респондентів онлайн та офлайн форми навчання можна простежити однакові результати у мінімальних та максимальних показниках, що може свідчити про схожість у світосприйнятті та самооцінці. Хоч і є респонденти з низьким рівнем самоповаги, але беручі до уваги середні показники, це видається більше виключенням з загальної статистики.

Нижче представлені підсумки по аналітичній статистиці по представникам онлайн форми навчання.

Таблиця 2.8 – Зв'язок самоповаги та тенденцій поведінки людини

	Самоповага
Залежність	0,05
Незалежність	-0,05
Комунікабельність	0,93
Некомунікабельність	-0,93
Прийняття боротьби	-0,06
Уникання боротьби	0,06

Провівши аналіз отриманих даних, між усіма параметрами і самоповагою, було виявлено, що по більшості показників коефіцієнт кореляції несуттєвий. Крім кореляції між комунікабельністю і самоповагою. Що свідчить про те, що чим вища самоповага у студента, що навчається онлайн, тим легше він здатний комунікувати з колегами по навчання, викладачами і іншими учасниками навчального процесу. Тобто, можна зробити висновок, що самоповага та самооцінка, в міру підвищення прямо пропорційна до здібності до комунікації, і чим нижча самоповага і самооцінка, тим ближче студент, що навчається онлайн до інтровертності.

Дані аналітичної статистики респондентів офлайн-навчання зведені у таблиці 2.9

Таблиця 2.9 – Зв'язок самоповаги та тенденцій поведінки людини

	Самоповага
Залежність	0,08
Незалежність	-0,08
Комунікабельність	0,2
Некомунікабельність	-0,2
Прийняття боротьби	0,89
Уникання боротьби	-0,89

У представників офлайн форми навчання, на відміну від респондентів з онлайн-формою навчання, легко простежується зв'язок між самоповагою та «прийняттям боротьби». Відповідно, чим вище рівень самоповаги у студента офлайн форми навчання, тим більш він схильний до відстоювання своїх інтересів, вступання в суперечки і до конфліктів. Тобто, рівень самоповаги і відповідно самооцінки студентів такої форми навчання впливає на їх здібності до прийняття боротьби і їх жагою до участі у житті групи і прагненню до встановлення міжособистісних стосунків у межах групи респондентів.

У таблиці 2.10 наведено результати тесту Стьюдента та опис результатів.

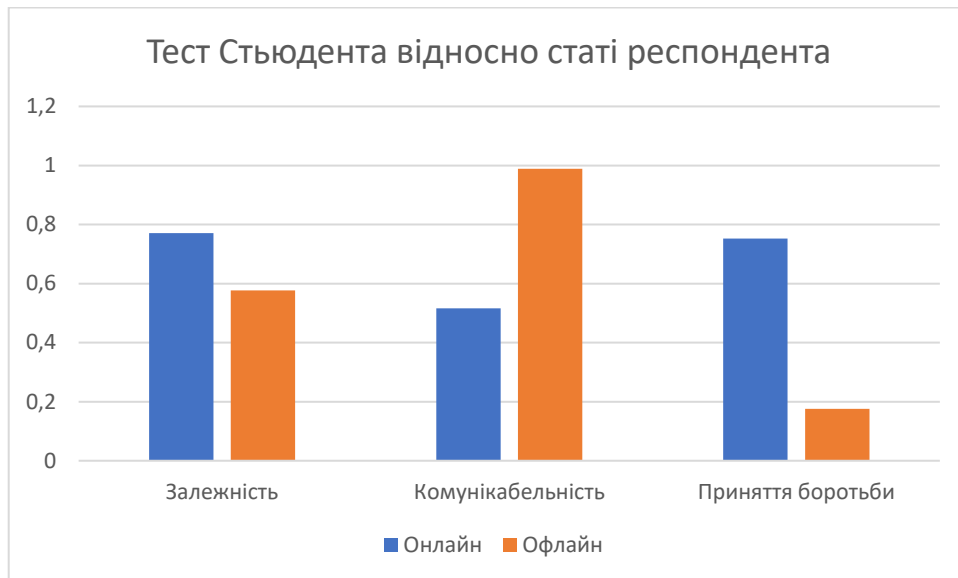
Таблиця 2.10 Дані тесту Стьюдента для студентів онлайн та офлайн форми навчання

	Онлайн	Офлайн
Залежність	0,771293078	0,577050637
Незалежність	0,771293078	0,577050637
Комунікабельність	0,51628854	0,988665539
Некомунікабельність	0,51628854	0,988665539
Прийняття боротьби	0,752109302	0,175776891
Уникання боротьби	0,752109302	0,175776891

Як ми бачимо, відмінність у даному випадку входить в діапазон $-1;1$, що свідчить про норму і відсутність значущих відмінностей. В даній таблиці ми порівнювали респондентів чоловічої та жіночої статі. Це вказує на те, що результати даної вибірки не залежать від статі. Респонденти мають однакове ставлення до наявних проблем і викликів і однаково на них реагують.

Більше детально про відмінності в залежності від форми навчання і статі можна побачити на наступній діаграмі:

Діаграма 2.6 Відмінності в залежності від статі опитаних респондентів онлайн та офлайн форми навчання



Отже, згідно аналізу отриманих сирих даних та після категоризації та інтерпретації даних було виявлено, що тенденція до залежності є тільки у представників офлайн форми навчання. Студенти ж онлайн форми навчання мають середні значення, що свідчить відсутність тенденції до залежності і лише окремі випадки залежності у опитаних респондентів. Також, тенденції до «комунікабельності» не відрізняються критично в залежності від форми навчання. Це свідчить про бажання студентів до спілкування незалежно від того, чи це особисте спілкування, чи онлайн. Середнє значення у респондентів офлайн форми навчання свідчить про їх бажання відстоювати свої інтереси, достатньо високу самооцінку і бажання ще більше самоствердитись у межах групи. Навпаки, показники представників онлайн форми навчання свідчить про більшу схильність до «уникання боротьби». Також, відповідно до тесту Стьюдента, просліджується відсутність залежності між статтю і результатами. Було порівняно респондентів чоловічої та жіночої статі. Це вказує на те, що результати даної вибірки не залежать від статі. Респонденти мають однакове ставлення до наявних проблем і викликів і однаково на них реагують.

Отже, гіпотезу дослідження: «Я-концепція» у студентів, що навчаються в онлайн форматі має відмінності від розвитку Я-концепції студентів, що займаються в офлайн форматі – спростовано.

Висновки до розділу 2

Застосування різноманітних методів дослідження «Я-концепції» у осіб юнацького віку дозволяє отримати комплексне уявлення про структуру, динаміку та фактори, що впливають на формування самосприйняття і самооцінки у осіб юнацького віку. Ці методи допомагають дослідникам та практикуючим психологам розробляти ефективні стратегії для підтримки позитивного розвитку «Я-концепції».

Дослідження «Я-концепції» у осіб юнацького віку вимагає системного підходу, що включає організацію дослідження, вибір відповідних методів, аналіз даних та інтерпретацію результатів. Застосування різних методик дозволяє отримати комплексне уявлення про розвиток «Я-концепції» і розробити ефективні стратегії для її підтримки та розвитку.

Початковою стадією дослідження у другому розділі було зібрання теоретичних даних з наукових статей, пов'язаних з психологічною моделлю «Я-концепції» та їх характеристики, відмінності і подібності у студентському віці. Крім самого збору даних було також зроблено аналіз знайденої інформації та застосовано синтез, порівняння та узагальнення. За допомогою методик Q-сортування В. Стефансона та шкали самоповаги М. Розенберга були зібрані дані і отримані сирі бали для подальшої їх обробки за допомогою методів описової статистики.

Гіпотезу дослідження: «Я-концепція» у студентів, що навчаються в онлайн форматі має відмінності від розвитку Я-концепції студентів, що займаються в офлайн форматі – спростовано.

РОЗДІЛ 3. РОЗВИТОК ПОЗИТИВНОЇ «Я-КОНЦЕПЦІЇ» ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ ПІД ЧАС ОНЛАЙН НАВЧАННЯ

3.1. Підходи до роботи з розвитку «Я-концепції» осіб юнацького віку у психологічній практиці

Ж. Піаже розвивав теорію когнітивного розвитку, у якій визначав кілька етапів когнітивного розвитку, кожен з яких впливає на формування «Я-концепції». Науковець дотримувався думки про те, що з 12 років і старше індивід здатен до абстрактного мислення і глибшої саморефлексії. Для розвитку «Я-концепції» за словами Ж. Піаже треба стимулювати когнітивні навички через відповідні вікові завдання і ігри, а також заохочувати соціальну взаємодію для розвитку розуміння себе в соціальному контексті[15].

За теорією психосоціального розвитку Е. Еріксона пропонується вісім стадій розвитку, у кожній з яких існує конфлікт, що необхідно вирішити для розвитку позитивної «Я-концепції». За цією теорією до 18 років відбувається формування чіткої ідентичності, а далі у юнацькому періоді здатність до близьких стосунків без втрати власного «Я». Для розвитку «Я-концепції» за теорією дослідника необхідна підтримка здорового проходження через кожен етап психосоціального розвитку та надання емоційної підтримки та ресурсів для подолання конфліктів[4,7,8,19].

Основною ідеєю теорії самоактуалізації А. Маслоу є піраміда потреб, у якій визначено ієрархію потреб, від базових фізіологічних до потреб у самореалізації. Розвиток «Я-концепції» відбувається шляхом забезпечення задоволення базових потреб для створення основи для вищих рівнів розвитку та заохочення до саморозвитку, творчості та пошуку сенсу життя[13,14,4,2].

Гуманістична теорія К. Роджерса розповідає про самоконцепцію: уявлення людини про себе, включаючи реальне та ідеальне «Я». Безумовне позитивне прийняття: безумовна любов та прийняття, які сприяють розвитку позитивної

«Я-концепції». Емпатія та автентичність: важливість розуміння і щирості у відносинах. Розвиток «Я-концепції» за К. Роджерсом[8,33]:

- Створення підтримуючого середовища, що приймає без умов.
- Заохочення самовираження і відкритості у відносинах.
- Підтримка саморозкриття та розвитку через емпатію і автентичність.

Теорія соціального навчання А. Бандури. Основними ідеями є моделювання, самоефективність, взаємний детермінізм. Моделювання: люди вчаться через спостереження за поведінкою інших. Самоефективність: віра в свої здібності впливати на події і досягати цілей. Взаємний детермінізм: взаємодія між особистістю, поведінкою і середовищем.

Способи розвитку «Я-концепції» за теорією А. Бандури[3]:

- Позитивні моделі для наслідування.
- Підвищення самоефективності через успішний досвід і позитивний зворотний зв'язок.
- Створення сприятливого середовища, що підтримує розвиток.

Даніел Гоулман, автор теорії розвитку особистості, у якій досліджував, такі основні ідеї:

- Емоційний інтелект: здатність усвідомлювати, розуміти і керувати своїми емоціями, а також розуміти емоції інших.
- Самоусвідомлення: розуміння своїх емоцій та їх впливу на поведінку.

За його думкою розвитку «Я-концепції» можливий шляхом розвитку навичок емоційної грамотності, навчання розпізнавання та управління емоціями, заохочення емпатії та соціальних навичок для покращення взаємодії з соціумом[5, 11, 21, 24].

3. Фрейд створив психоаналітичну теорію у якій описував структуру особистості: «Я» (Его), «Воно» (Ід) і «Над-Я» (Суперего); психосексуальні етапи розвитку: кожен етап пов'язаний з певною зоною тіла і впливає на формування особистості. Для розвитку «Я-концепції» за З. Фрейдом необхідні:

- Аналіз несвідомих процесів, які впливають на самосприйняття.
- Робота з внутрішніми конфліктами між «Я», «Воно» та «Над-Я».

- Використання методів, таких як інтерпретація сновидінь і вільні асоціації.

Отже, різні теорії пропонують різні підходи до розвитку «Я-концепції», від когнітивних і психосоціальних моделей до гуманістичних та психоаналітичних підходів. Комплексне розуміння цих теорій дозволяє психологам вибрати найбільш підходящі методи для кожного індивідуального випадку, сприяючи більш здоровому та усвідомленому розвитку особистості.

Робота з розвитку «Я-концепції» у психологічній практиці є важливим напрямком, оскільки «Я-концепція» впливає на самооцінку, впевненість у собі та загальний психічний добробут особистості.

Основні підходи до розвитку «Я-концепції» у психологічній практиці:

Методи когнітивно-поведінкової терапії спрямовані на виявлення та зміну негативних і викривлених думок про себе, що впливають на «Я-концепцію». До основних методів когнітивно-поведінкової терапії відносять когнітивну реструктуризацію, навчання самоспостереження та поведінкові експерименти. Когнітивна реструктуризація: допомога клієнтам у визначенні негативних автоматичних думок та переконань і заміна їх більш реалістичними та позитивними. Поведінкові експерименти: використання вправ для перевірки реалістичності негативних переконань про себе[2]. Навчання самоспостереження: розвиток навичок моніторингу власних думок, почуттів і поведінки.

Гуманістична терапія, зокрема клієнт-центрована терапія К. Роджерса, зорієнтована на створення умов для розвитку «Я-концепції» особистості.

Основні принципи гуманістичної терапії:

- 1) безумовне позитивне прийняття: створення підтримуючого та приймаючого середовища для клієнта;
- 2) емпатія: глибоке розуміння та співчуття до клієнта;
- 3) автентичність терапевта: відкритість і щирість терапевта у відносинах з клієнтом.

Психоаналітична терапія. Психоаналітичний підхід досліджує несвідомі аспекти «Я-концепції» і вплив ранніх життєвих досвідів. Основні методи включають:

- 1) аналіз сновидінь: розкриття прихованих думок і почуттів;
- 2) вільні асоціації: заохочення клієнта висловлювати всі думки, що приходять на розум, для розкриття несвідомих процесів;
- 3) інтерпретація: пояснення значень поведінки, думок і почуттів клієнта.

Терапія, орієнтована на рішення зосереджується на знаходженні рішень і позитивних змін, а не на аналізі проблем. До основних технік відносяться: визначення винятків, майбутнє спрямування, оцінка прогресу. Визначення винятків: пошук ситуацій, коли проблема не виникає. Майбутнє спрямування: фокусування на бажаних змінах і визначення кроків для їх досягнення. Оцінка прогресу: постійна оцінка змін і підсилення позитивних результатів.

Екзистенціальна терапія розглядає «Я-концепцію» в контексті екзистенціальних питань, таких як сенс життя, свобода, ізоляція та смертність. До основних аспектів екзистенціальної терапії відносять автентичність, вибір і відповідальність, сенс і мета. Автентичність – це заохочення клієнта до самовираження та життя відповідно до своїх справжніх цінностей. Вибір і відповідальність, у свою чергу, усвідомлення власних рішень і відповідальності за них. Сенс і мета: дослідження питань сенсу життя та встановлення життєвих цілей.

Терапія прийняття та відповідальності спрямована на розвиток психологічної гнучкості через прийняття і свідоме спостереження за своїми думками та почуттями. Основні методи включають: прийняття, дистанціювання, цінності. Прийняття: розвиток здатності приймати неприємні думки та почуття замість боротьби з ними. Дистанціювання: навчання клієнтів бачити свої думки як просто думки, а не факти. Цінності: ідентифікація особистих цінностей і дія відповідно до них.

Тілесно-орієнтована терапія включає роботу з тілом для підвищення усвідомленості та інтеграції фізичних і психічних аспектів особистості. Основні методи включають:

- використання руху та дихання для підвищення усвідомленості;
- робота з тілесними блоками: звільнення м'язових напружень, пов'язаних з емоційними проблемами;
- соматичне сприйняття: навчання клієнтів сприймати та інтерпретувати сигнали свого тіла.

У висновку можемо сказати, що ці підходи можуть використовуватися окремо або комбіновано, залежно від індивідуальних потреб клієнта та специфіки роботи психолога. Розвиток «Я-концепції» є комплексним процесом, що потребує врахування багатьох факторів, включаючи особистий досвід, соціальне оточення та індивідуальні психологічні особливості.

3.2. Особливості розвитку позитивної «Я-концепції» у осіб юнацького віку методами когнітивно поведінкової терапії

Юнацький вік є сензитивним періодом для формування «Я-концепції», тому застосування методів когнітивно-поведінкової терапії може мати значний позитивний вплив. Для роботи з розвитком позитивної «Я-концепції» у осіб юнацького віку за допомогою методів когнітивно-поведінкової терапії треба зважати на кілька важливих аспектів, які можуть цьому сприяти[2,3].

Першим аспектом є визначення та зміна негативних автоматичних думок. Його особливістю є факт того, що особи юнацького віку часто мають негативні автоматичні думки, що мажуть знижувати рівень їх «Я-концепції». Також, застосування когнітивної реструктуризації допомагає виявити ці думки та замінити їх більш позитивними і реалістичними[26].

Існують такі методи для роботи з визначенням та зміною негативних думок:

1. Журнал думок: ведення записів про негативні думки і аналіз ситуацій, які їх викликають.

2. Когнітивна реструктуризація: виявлення когнітивних викривлень та заміна їх на більш адекватні думки.

3. Техніка «СТОП»: зупинка негативної думки, оцінка її реальності, зміна на позитивну.

Другий аспект – це підвищення самоефективності. Самоефективність — це віра в свою здатність досягати цілей, і вона є важливим компонентом позитивної «Я-концепції»[17,18,33].

Методи для роботи з підвищення самоефективності:

1. Постановка досяжних цілей: допомога в постановці реалістичних і досяжних цілей.

2. Позитивне підкріплення: заохочення та похвала за досягнуті цілі та успіхи.

3. Використання рольових ігор: моделювання успішних ситуацій для підвищення віри у свої здібності.

До третього аспекту відносяться соціальні навички та взаємодія. Суть у тому, що соціальна підтримка і взаємодія з однолітками мають великий вплив на «Я-концепцію» у юнацькому віці. Щоб пропрацювати даний аспект, слід звернути увагу на наступні методи[15, 17]:

1. Навчання соціальним навичкам: тренінги з комунікації, асертивності та навичок вирішення конфліктів.

2. Групова терапія: створення підтримуючих груп, де юнаки можуть обговорювати свої проблеми і отримувати підтримку.

3. Техніка «Щоденник позитивних взаємодій»: ведення записів про позитивні соціальні взаємодії для підкріплення позитивного сприйняття себе.

Ще одним важливим аспектом є робота з самооцінкою. Самооцінка є центральним елементом «Я-концепції». Позитивна самооцінка сприяє кращій адаптації та стійкості до стресу. Працювати з самооцінкою можна за допомогою наступних методів:

1. Аналіз сильних сторін: допомога юнакам у визначенні та акцентуванні своїх сильних сторін і досягнень.

2. Позитивні афірмації: навчання технікам створення і використання позитивних афірмацій для зміцнення самооцінки.

3. Техніка «Коло успіхів»: візуалізація і відображення особистих досягнень та позитивних характеристик.

Звернути увагу також необхідно на аспект з приводу розвитку стресостійкості та адаптативних навичок. Особи юнацького віку часто стикаються з різними стресовими ситуаціями і розвиток стресостійкості є важливим для підтримки позитивної «Я-концепції».

Методи когнітивно-поведінкової терапії для роботи з розвитку стресостійкості та адаптативних навичок:

1. Когнітивно-поведінкові стратегії управління стресом: навчання технікам оцінки і переробки стресових ситуацій.

2. Планування та організація часу: допомога у створенні структурованого розпорядку для зменшення хаосу та підвищення почуття контролю.

Робота з особистими цінностями та цілями. Цей аспект відповідає за усвідомлення особистих цінностей та життєвих цілей, сприяє розвитку стабільної і позитивної «Я-концепції».

Методи по роботі з особистими цінностями та цілями:

1. Ціннісна шкала: допомога юнакам у визначенні своїх особистих цінностей та пріоритетів.

2. Цілепокладання: навчання технікам постановки та досягнення особистих цілей.

3. Розробка плану дій: створення конкретних планів для досягнення цілей, що відповідають особистим цінностям.

Отже, когнітивно-поведінкова терапія надає широкий спектр методів, які можуть бути ефективно застосовані для розвитку позитивної «Я-концепції» у осіб юнацького віку. Важливість цього підходу полягає в його здатності допомогти юнакам розвинути позитивне сприйняття себе, підвищити

самоефективність, поліпшити соціальні навички та забезпечити стресостійкість, що в кінцевому рахунку сприяє здоровому психологічному розвитку та благополуччю.

Формою організації для роботи з розвитку позитивної «Я-концепції» є соціально-психологічний тренінг.

Соціально-психологічні тренінги сприяють поглибленню розуміння своїх емоцій, думок та поведінки. Це допомагає учасникам краще усвідомлювати свої внутрішні процеси та відображати їх у своїй «Я-концепції». За допомогою різних технік, таких як рефлексія, самоаналіз та групові обговорення, учасники можуть краще зрозуміти свої сильні та слабкі сторони, що сприяє формуванню більш реалістичного та позитивного образу себе.

Психологічні тренінги часто включають вправи на покращення соціальних навичок, таких як комунікація, співпраця та вирішення конфліктів. У процесі тренінгу учасники отримують зворотний зв'язок від інших, що допомагає їм коригувати свою поведінку та взаємодію з оточуючими. Це позитивно впливає на їхню «Я-концепцію», оскільки успішні соціальні взаємодії підвищують впевненість у собі та зміцнюють позитивний образ себе[2, 3, 14].

Однією з ключових цілей психологічних тренінгів є підвищення самооцінки учасників. Це досягається через виконання завдань, що викликають почуття успіху, та підтримку з боку тренера та групи. Виконуючи різні вправи та досягаючи поставлених цілей, учасники відчують свою спроможність та компетентність, що безпосередньо впливає на їхню самооцінку та «Я-концепцію».

Психологічні тренінги часто включають техніки когнітивно-поведінкової терапії (КПТ), які допомагають учасникам змінювати негативні автоматичні думки на позитивні та конструктивні. Наприклад, техніка когнітивної реструктуризації дозволяє ідентифікувати негативні думки та замінювати їх більш реалістичними та позитивними. Це сприяє формуванню позитивного самосприйняття та зміцненню позитивної «Я-концепції»[26].

Психологічні тренінги спрямовані на допомогу учасникам у визначенні та досягненні особистих та професійних цілей. Учасники навчаються ставити реалістичні та досяжні цілі, розробляти плани дій та використовувати стратегії для їх досягнення. Це допомагає їм відчувати контроль над своїм життям та сприяє формуванню позитивного самосприйняття та впевненості у власних силах.

Учасники психологічних тренінгів навчаються технікам управління стресом та емоційної регуляції, що допомагає їм справлятися з життєвими труднощами більш ефективно. Це включає вправи з релаксації, медитації, дихальні техніки та стратегії вирішення проблем. Здатність ефективно управляти стресом підвищує впевненість у собі та сприяє формуванню стійкої та позитивної «Я-концепції».

Отже, психологічні тренінги є ефективним засобом для розвитку позитивної «Я-концепції». Вони допомагають учасникам краще розуміти себе, покращувати соціальні навички, підвищувати самооцінку, формувати позитивне мислення, визначати та досягати цілей, а також розвивати стресостійкість. Всі ці аспекти сприяють формуванню більш реалістичного, позитивного та стійкого самосприйняття, що є основою здорового психологічного розвитку та благополуччя.

3.3. Програма розвитку «Я-концепції» студентів під час онлайн навчання методами когнітивно-поведінкової терапії

Для розвитку позитивної «Я-концепції» у осіб юнацького віку під час онлайн навчання було розроблено програму соціально-психологічного тренінгу і частково апробовано її на студентах СумДУ першого курсу спеціальності «Психологія».

Метою цієї програми є розвиток позитивної «Я-концепції».

1 заняття: познайомити учасників та сприяти формуванню навичок самоаналізу

2 заняття: сприяти розвитку навичок з асертивності

3 заняття: сприяти розвитку креативних здібностей учасників, відкриттю внутрішнього "Я"

4 заняття: сприяти формуванню позитивної Я-концепції через самосвідомість учасників.

Для позитивної реалізації програми тренінгу було сформовано такі завдання:

1. *Допомогти учасникам розвинути позитивне уявлення про себе, що сприяє підвищенню впевненості у своїх силах та можливостях.*

2. *Сприяти глибшому розумінню своїх сильних і слабких сторін, цінностей та переконань, що веде до більш реалістичного самосприйняття і прийняття себе.*

3. *Навчити учасників ефективно справлятися зі стресом, тривожністю та іншими емоційними викликами через формування позитивної "Я-концепції".*

4. *Допомогти учасникам краще розуміти і взаємодіяти з іншими людьми, що сприяє побудові здорових і гармонійних відносин.*

5. *Сприяти учасникам у визначенні своїх життєвих цілей, розробці планів їх досягнення та підвищенню мотивації до саморозвитку.*

У тренінгу можуть приймати участь студенти юнацького віку. Програму було розраховано на сім занять, кожне з яких триває по три години і відбувається раз на три дні. На тренінгу одночасно можуть бути присутні 12-15 студентів.

Дана програма була частково апробована на студентах першого курсу спеціальності «Психологія» університету СумДУ. Перед заняттями було проведено опитування за допомогою гугл-форми. Опитування показало, що рівень «Я-концепції» у студентів першого курсу знаходиться в межах норми за шкалами з методики «Q-сортування» В. Стефансона та «шкала самоповаги» М. Розенберга. Після проведення занять показники так само залишились в межах норми.

Етапи програми:

1 етап: настановчий, діагностичний етап (1 заняття);

2 етап: основний, розвчаючий (2,3,4,5 заняття);

3 етап: підсумковий (6, 7 заняття).

Перша зустріч призначена для знайомства учасників, ознайомлення з основними поняттями «Я-концепції», діагностики уявлень про себе кожного студента, виявленню рівня самооцінки та впевненості у собі.

Друга, третя, четверта, п'ята та шоста зустріч присвячені розвитку позитивного уявлення про себе, ефективного подолання стресу та тривожності, розумінню та взаємодії з іншими людьми, визначенню своїх життєвих цілей, розробці планів їх досягнення та підвищенню мотивації до саморозвитку.

Сьоме заняття має на меті підведення підсумків, перевірку рівня набутих знань та вмінь з розвитку позитивної «Я-концепції», як комплексної характеристики особистості.

Вправи, що використано для розробки змісту програми тренінгу взято з методичної літератури [27, 28, 29, 30].

Нижче наведено зміст програми перших двох занять.

ЗМІСТ ПРОГРАМИ ТРЕНІНГУ

Перше заняття

Тривалість: 3 год.

Знайомство тренера з учасниками. Стисла розповідь тренера про себе та цілі тренінгу. Обговорення правил на тренінгу. Обговорення цілей та правил роботи.

Правила роботи під час тренінгу: 1) право на власну думку та взаємоповага до кожного учасника; 2) право на відмову від участі у вправі чи від обговорення; 3) говорити від себе; 4) конфіденційність інформації отриманої під час тренінгу; 5) правило піднятої руки (не перебивати один одного); 6) 2-3 хвилини на виступ учасника; 7) вимкнений звук телефону.

Тривалість: 10 хв.

Вправа «Знайомство + «Асоціативне гроно»»

Мета: дати кожному учаснику можливість розповісти про себе за допомогою однієї риси характеру, розповісти про очікування від занять з тренінгу та зібрати інформацію про базові знання кожного про «Я-концепцію».

Завдання: кожен учасник по колу називає своє ім'я, описує себе однією рисою характеру, висловлюється щодо очікувань від тренінгу та називає асоціації, що приходять першими у голову при слові «Я-концепція».

Тривалість: 15-20 хв.

Міні-лекція від тренера про поняття «Я-концепції»

Додаток для розповіді тренера:

Що таке «Я-концепція»?

«Я-концепція» – це комплекс уявлень людини про саму себе, який включає в себе когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти. Вона охоплює три основні компоненти:

1. Реальне «Я» – це уявлення людини про себе, засноване на самооцінці та сприйнятті своїх реальних якостей і можливостей.

2. Ідеальне «Я» – це образ, до якого людина прагне, ідеалізоване уявлення про те, якою вона хотіла б бути.

3. Соціальне «Я» – це те, як людина думає, що її сприймають інші, тобто образ, створений під впливом суспільних очікувань і зворотного зв'язку від оточення.

«Я-концепція» формується через взаємодію з оточуючими, рефлексію власного досвіду та самоусвідомлення. Вона є динамічною, тобто змінюється протягом життя під впливом нових знань, досвіду та соціальних взаємодій.

Важливість Я-концепції

1. Самооцінка:

- Позитивна «Я-концепція» сприяє високій самооцінці, впевненості у власних силах та здатності досягати поставлених цілей.

- Негативна «Я-концепція» може призвести до низької самооцінки, невпевненості та труднощів у соціальній взаємодії.

2. Мотивація:

- Люди з позитивною «Я-концепцією» більш мотивовані до досягнення успіху, вони вірять у свої можливості і здатні ставити перед собою амбітні цілі.

3. Психологічне благополуччя:

- Усвідомлення своїх сильних і слабких сторін, реалістичне сприйняття себе допомагає знижувати рівень тривожності та стресу.

Розвиток позитивної «Я-концепції» включає такі методи, як когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), психологічні тренінги, саморефлексія та зворотний зв'язок від оточуючих. Ці методи сприяють кращому розумінню себе, формуванню реалістичних уявлень про свої можливості та зміцненню впевненості у собі.

Обговорення: учасники розповідають свої думки після почутого інформаційного повідомлення.

Тривалість: 10 хв.

Вправа «Гарний Я...»

Мета: сприяти підтримці позитивного емоційного настрою.

Завдання: учасникам пропонується полічити вголос від 1 до ... (залежить від кількості учасників), пропускаючи числа, що діляться на три або містять три. Пропускаючи ці числа треба вигукнути «Гарний я».

Обговорення: кожен учасник висловлює власну думку після вправи та свій настрій.

Тривалість: 5 хв.

Вправа «Одягни ляльку»

Мета: сприяти формуванню свідомого сприйняття людини у соціумі.

Завдання: тренер наголошує на тому, що кожен з нас займає певну ланку в соціумі і має свій статус. Наш статус залежить від професії, посади яку ми займаємо, наші особистісні характеристики і багато інших чинників. Кожному учаснику пропонується намалювати силует ляльки для роботи над формуванням іміджу і рис характеру певного соціального статусу в колективі. Учасникам роздається завдання, наприклад: образ лідера, активіст, тревел блогер, волонтер, артист, геймер, кіноман, стиліст, фотограф, гульвіса, фанат клубів, ді-джей, дизайнер. Студентам необхідно «одягнути» ляльку відповідно до завдання яке йому дісталось. З іншого боку аркуша пишеться список рис характеру, які

допомагають людині досягти цього статусу, або ж, навпаки заважають. Потім кожен презентує свою роботу.

Питання для обговорення: чи важко було виконати завдання?

Що сподобалось або не сподобалось у вправі?

Чим може бути корисна вправа особисто для вас?

Тривалість: 20-25 хв.

Вправа «Коло твого життя»

Мета: сприяти усвідомленню свого власного «Я».

Завдання: кожен учасник малює коло на аркуші паперу. Студентам пропонується уявити, що коло це зріз одного дня, з його життя. Коло ділиться на 4 умовні частини, де у кожній чверті приблизно 6 годин. Кожному учаснику необхідно розприділити і показати схематично, скільки годин на день у нього йде: на соц-мережі, домашні завдання, спілкування з однолітками і т.д. Після виконання кожен презентує свою роботу.

Обговорення: по завершенню кожному учаснику пропонується відповісти на питання: чи задоволені вони таким «розкладом» життя? Чи хотіли б щось змінити?

Тривалість: 20 хв.

Вправа «Сходи»

Мета: визначити рівень самооцінки студентів-учасників тренінгу.

Завдання: учасник малює на аркуші сходи, за прикладом тренера. Потім малює себе на одній з цих сходинок і аргументує свій вибір перед іншими учасниками. Тренер коментує виступ кожного студента за потреби.

Обговорення: кожен учасник наводить аргументи щодо розміщення себе на той чи іншій сходинці і висловлює свої емоції та думки під час виконання вправи.

Тривалість: 10-15 хв.

Вправа «Автопортрет»

Мета: усвідомлення учасниками позитивних рис і якостей своєї особистості. Усвідомити свої сильні сторони.

Завдання: студентам пропонується на аркуші паперу намалювати автопортрет і підписати його позитивними рисами, які вони в собі бачать.

Обговорення: кожен учасник по колу розповідає чи легко йому було віднайти у собі позитивні риси характеру, чи навпаки в голову приходили тільки негативні риси характеру.

Тривалість: 15-20 хв.

Вправа «Позитивна пам'ять»

Мета: сприяти підвищенню самооцінки через згадування успішних моментів. Вправа націлена на зміцнення позитивного уявлення про себе.

Завдання: учасникам необхідно згадати та описати ситуацію, коли вони відчували себе впевненими та успішними.

Питання для обговорення: чи легко було згадати ситуацію, коли ви відчували себе впевненими та успішними? Як ви себе почуваете після виконання вправи?

Вправа «Складання афірмацій»

Мета: сприяти формуванню позитивного мислення.

Завдання: учасники пишуть позитивні афірмації про себе, які підсилюють їхні позитивні якості та здібності. Потім вони повторюють ці афірмації протягом хвилини для зміцнення віри в себе.

Обговорення: студенти висловлюють свої відчуття від вправи.

Доповнення від тренера: «афірмації необхідно повторювати для себе регулярно, та доповнювати їх кожного дня новими».

Тривалість: 10 хв.

Вправа «Особистий герб»

Мета: усвідомлення власних цінностей і важливих якостей.

Завдання: учасники створюють герб, що символізує їхні цінності, цілі та важливі якості. Це допомагає їм краще зрозуміти, що для них важливо. Кожен учасник по черзі дає пояснення своєму малюнку.

Питання для обговорення: що у вправі було складно або легко для вас? Чи визиває складність розповідь перед іншими учасниками про свою роботу?

Тривалість: 15-20 хв.

Вправа «Аналіз своїх цінностей»

Мета: сприяти визначенню особистих цінностей та їхнього впливу на життя. Також вправа націлена на сприяння саморефлексії та кращому розумінню власного «Я».

Завдання: студенти виписують на аркуші паперу основні цінності у житті та обговорюють з групою, як ці цінності впливають на їхні рішення та дії. Для прикладів можна наводити історії з реального життя або з фільмів.

Обговорення: студенти по колу розповідають чия історія-приклад запам'яталась йому найбільше і якими цінностями вони задоволені у своєму житті.

Тривалість: 15-20 хв.

Вправа-рефлексія на тему "Мої досягнення"

Мета: сприяти усвідомленню власних успіхів, досягнень та підвищенню самооцінки.

Завдання: учасники пишуть список своїх досягнень, великих і малих. Студенти по бажанню розповідають про власний список.

Обговорення: у підсумку кожен учасник розповідає чи складно йому було згадувати свої досягнення та висловлює враження від заняття в цілому.

Тривалість: 10-15 хв.

Друге заняття

Мета заняття: навчити учасників тренінгу ефективно визначати, планувати і досягати своїх цілей, підвищуючи їхню мотивацію та самовпевненість, що сприяє формуванню позитивної «Я-концепції».

Інформаційне повідомлення тренера про постановку цілей

Сьогоднішнє заняття присвячене методам постановки життєвих цілей. Ставити життєві цілі важливо з кількох причин. По-перше, вони надають напрямок і допомагають зосередитися на важливих аспектах життя. Без цілей людина може відчувати себе розгубленою і не мати чіткого плану дій. Коли є цілі, стає зрозуміло, куди саме спрямувати зусилля і які кроки потрібно зробити

для досягнення бажаного результату. Це також допомагає розставляти пріоритети і ефективно управляти часом і ресурсами.

По-друге, цілі мотивують і стимулюють досягати більшого. Вони надають сенс щоденним зусиллям і створюють відчуття задоволення від виконаної роботи. Наявність чітких цілей допомагає підвищити мотивацію, особливо в моменти, коли здається, що нічого не виходить. Цілі допомагають тримати фокус і не втрачати ентузіазму навіть у складні моменти.

По-третє, цілі сприяють самовдосконаленню та особистому зростанню. Вони допомагають відслідковувати свій прогрес, оцінювати успіхи і робити висновки з помилок. Це важливо для постійного розвитку і вдосконалення. Коли людина досягає поставлених цілей, це підвищує її самооцінку і самоповагу, що позитивно впливає на загальне благополуччя і задоволення від життя.

Постановка цілей також допомагає долати перешкоди. Чітко визначені цілі дозволяють знайти рішення для подолання труднощів і викликів, що виникають на шляху. Це допомагає розвивати стійкість і впевненість у своїх силах. Крім того, досягнення цілей створює відчуття досягнень і успіху, що є важливим для психологічного благополуччя.

Загалом, постановка життєвих цілей — це ключ до саморозвитку та успіху. Вони надають напрямок, мотивують, сприяють особистому зростанню і допомагають долати перешкоди. Цілі допомагають людині розуміти, що для неї важливо, і працювати над досягненням своїх мрій і бажань. Важливо ставити реалістичні і конкретні цілі, які відповідають особистим цінностям і пріоритетам, і регулярно переглядати їх, щоб залишатися на правильному шляху.

Обговорення:

Тривалість: 10-15 хв.

Вправа «Майбутнє Я»

Мета: визначення цілей і бачення свого майбутнього. Формування уявлення про свої цілі та напрямки розвитку.

Завдання: студенти пишуть лист до себе в майбутньому, описуючи, якими вони хотіли б бути через 5-10 років.

Обговорення: учасники висловлюють думку щодо складності або легкості написання листа.

Тривалість: 10-15 хв.

Вправа «Новий проєкт»

Мета: сприяти уявленню позитивного майбутнього учасників тренінгу.

Завдання: учасникам необхідно спробувати уявити, що вони стали головою проєкту їх мрії. На допомогу спробуйте дати відповіді на питання: «яка тема проєкту? На що він спрямований?». Після цього слід перейти до розробки плану. Головна задача це продумати етапи досягання мети вашого проєкту. Необхідно продумати, що для цього потрібно та, що може завадити, а також як подолати ці перешкоди.

Обговорення: на обговоренні кожен учасникам представляє свій проєкт та розповідає наскільки складно чи легко було виконати завдання.

Тривалість: 15-20 хв.

Інформаційне повідомлення від тренера «Усе починається з мотивації»

Мотивація є ключовим чинником, що впливає на досягнення цілей та успіх у будь-якій сфері життя. Вона надає енергію і стимулює до активних дій, допомагає долати перешкоди і зберігати фокус на важливих завданнях. Мотивація може бути внутрішньою, коли людина діє під впливом своїх інтересів та бажань, або зовнішньою, коли дії викликаються зовнішніми стимулами, такими як нагороди або визнання.

Внутрішня мотивація є надзвичайно потужною, оскільки базується на особистих цінностях та інтересах людини. Вона допомагає підтримувати високу працездатність і задоволення від процесу діяльності. Наприклад, людина, яка захоплюється своєю роботою, буде старанно працювати не лише заради зарплати, а й через задоволення, яке приносить сам процес роботи.

Зовнішня мотивація також відіграє важливу роль, особливо коли необхідно виконувати завдання, які не завжди є цікавими або приємними. Зовнішні стимули, такі як премії, бонуси, похвала або визнання, можуть значно підвищити

мотивацію і спонукати до досягнення поставлених цілей. Важливо, щоб ці стимули були відповідними і справедливими, щоб уникнути зниження мотивації через несправедливе оцінювання.

Для досягнення максимальних результатів, необхідно поєднувати внутрішню та зовнішню мотивацію. Це дозволяє забезпечити стійкий розвиток і високу ефективність у довгостроковій перспективі. Створення умов для розвитку внутрішньої мотивації, таких як підтримка інтересів та захоплень, а також застосування відповідних зовнішніх стимулів, може значно покращити продуктивність та задоволеність життям.

Обговорення: тренер з учасниками обговорює важливість мотивації для досягання цілей.

Тривалість: 10 хв.

Вправа «Мотиваційний коуч»

Мета: відпрацювати навички підтримки і мотивації.

Завдання: учасники працюють у парах, де один грає роль коуча, а інший — клієнта. Коуч допомагає клієнту визначити його цілі, мотиватори та створити план дій. Потім вони змінюються ролями.

Обговорення: кожен учасник ділиться досвідом як йому було у ролі коуча і клієнта. Тренер коментує розповіді за потреби.

Тривалість: 15-20 хв.

Вправа «Колесо життя»

Мета: визначити баланс у різних сферах життя.

Завдання: студенти малюють коло, поділене на сегменти (кар'єра, здоров'я, відносини, фінанси тощо) і оцінюють кожну сферу за шкалою від 1 до 10. Потім аналізують, які сфери потребують покращення.

Питання для обговорення: яка сфера з вашого життя має найвищий бал? Яка сфера з вашого життя має найнищий бал? Які зі сфер життя потребують вашої уваги?

Тривалість: 10-15 хв.

Вправа «Дошка візуалізації»

Мета: створити візуальне нагадування про цілі.

Завдання: студенти створюють колаж із зображень, слів та фраз, що символізують їхні мрії та цілі. Потім колаж необхідно повісити на видному місці, створюючи собі постійне нагадування про свої цілі.

Обговорення: чи багато цілей вам вдалось візуалізувати? Які ваші думки після виконання вправи?

Тривалість: 15-20 хв.

Вправа: «Аналіз перешкод і ресурсів»

Мета: виявити перешкоди на шляху до цілей і доступні ресурси.

Завдання: учасники складають два списки: перший — можливі перешкоди на шляху до досягнення цілей, другий — ресурси та можливості, які допоможуть їх подолати. Після цього обговорюють способи використання ресурсів для подолання перешкод.

Питання для обговорення: учасники побажанню висловлюють чий план з подолання перешкод запам'ятався найбільше і, що можна взяти собі на замітку після виконання вправи.

Тривалість: 15-20 хв.

Вправа «Рефреймінг (переосмислення)»

Мета: сприяти зміні негативного мислення на позитивне.

Завдання: учасникам пропонується обрати негативні думки або ситуації, які їх турбують, і спробувати переосмислити їх у позитивному ключі. Наприклад, замість "Я ніколи цього не досягну" пишуть "Я знайду спосіб досягти цього".

Питання для обговорення: як вам було виконувати цю вправу? Чи легко згадати негативні думки або ситуації? Чи складно змінити їх на позитивне?

Тривалість: 15-20 хв.

Вправа «Рефлексія»

Мета: підвести підсумки у кінці заняття та почути думки кожного із учасників.

Питання для обговорення: чи дізналися ви на тренінговому занятті щось нове? Який емоційний стан ви мали впродовж тренінгу? Як ви гадаєте, чи будете ви користуватися запропонованими вправами?

Тривалість: 10-15 хв.

Висновки до 3 розділу

Підходи до вивчення «Я-концепції» можуть використовуватися окремо або комбіновано, залежно від індивідуальних потреб клієнта та специфіки роботи психолога. Розвиток «Я-концепції» є комплексним процесом, що потребує врахування багатьох факторів, включаючи особистий досвід, соціальне оточення та індивідуальні психологічні особливості.

Когнітивно-поведінкова терапія надає широкий спектр методів, які можуть бути ефективно застосовані для розвитку позитивної «Я-концепції» у осіб юнацького віку. Важливість цього підходу полягає в його здатності допомогти юнакам розвинути позитивне сприйняття себе, підвищити самоефективність, поліпшити соціальні навички та забезпечити стресостійкість, що в кінцевому рахунку сприяє здоровому психологічному розвитку та благополуччю.

Формою організації для роботи з розвитку позитивної «Я-концепції» є соціально-психологічний тренінг. Соціально-психологічні тренінги є ефективним засобом для розвитку позитивної «Я-концепції». Вони допомагають учасникам краще розуміти себе, покращувати соціальні навички, підвищувати самооцінку, формувати позитивне мислення, визначати та досягати цілей, а також розвивати стресостійкість. Всі ці аспекти сприяють формуванню більш реалістичного, позитивного та стійкого самосприйняття, що є основою здорового психологічного розвитку та благополуччя.

Програма з розвитку позитивної «Я-концепції» була частково апробована на студентах першого курсу спеціальності «Психологія» університету СумДУ. Перед заняттями було проведено опитування за допомогою гугл-форми. Опитування показало, що рівень «Я-концепції» у студентів першого курсу знаходиться в межах норми за шкалами з методики «Q-сортування» В.

Стефансона та «шкала самоповаги» М. Розенберга. Після проведення занять показники так само залишились в межах норми.

ВИСНОВКИ

1. Визначення «Я-концепції» є конструкцією, яка вирішує конфлікти та взаємодії між реальним «Я» та ідеальним «Я». Відчуття власної цінності або самооцінка людини знижується, коли її ідеальне "Я" та реальне «Я» не вирівнюються або не збігаються між собою.

2. Гуманістичні психологи звертають увагу на те, як реальне «Я» впливає на життя людини, включаючи дисфункції, такі як тривога та інші проблеми з самооцінкою, які виникають, коли реальне «Я» людини ставиться під сумнів. Бажання бути найкращою версією себе протягом нашого життя, або самореалізація, є остаточною метою кожної людини.

3. «Я-концепція» осіб юнацького віку впливає на їхнє середовище. Розвиток «Я-концепції» осіб юнацького віку може мати позитивні або негативні конотації в залежності від взаємодій з навколишнім середовищем.

4. Академічна «Я-концепція» робить студентів особистостями, які мають працьовите ставлення та віру в отримання бажаних результатів. Позитивна академічна «Я-концепція» може зробити студентів здатними обробляти свої емоції, мати багато друзів і самореалізуватись. З іншого боку, негативна академічна «Я-концепція» ускладнює взаємодію студентів з їхнім соціальним середовищем і обробку неправильних емоцій, що призводить до дій, які можуть призводити до низької самооцінки, зниженню самоповаги та негативної «Я-концепції» загалом. Учні з позитивною «Я-концепцією» можуть бути класифіковані як люди зі зростаючим мисленням, а негативна «Я-концепція» може бути класифікована як фіксоване мислення. Студенти зі зростаючим типом мислення мають високий рівень самоставлення. Вони будуть зустрічати всі виклики, які є перед ними. Тим часом, студенти з фіксованим мисленням – це студенти, які легко відступають. Вони будуть розглядати виклик як перешкоду, щоб виникло почуття зупинки боротьби.

5. Онлайн навчання має складний вплив на розвиток «Я-концепції» студентів. Хоча воно може надати деякі переваги, такі як більший контроль над навчанням, воно також може мати негативний вплив на самооцінку та відчуття

власної гідності. Для забезпечення позитивного розвитку «Я-концепції» студентів необхідно докладати зусиль для розробки та впровадження стратегій підтримки в онлайн освітньому середовищі.

6. Застосування різноманітних методів дослідження «Я-концепції» у осіб юнацького віку дозволяє отримати комплексне уявлення про структуру, динаміку та фактори, що впливають на формування самосприйняття і самооцінки у осіб юнацького віку. Ці методи допомагають дослідникам та практикуючим психологам розробляти ефективні стратегії для підтримки позитивного розвитку «Я-концепції».

7. Дослідження «Я-концепції» у осіб юнацького віку вимагає системного підходу, що включає організацію дослідження, вибір відповідних методів, аналіз даних та інтерпретацію результатів. Застосування різних методик дозволяє отримати комплексне уявлення про розвиток «Я-концепції» і розробити ефективні стратегії для її підтримки та розвитку.

8. Початковою стадією дослідження у другому розділі було зібрання теоретичних даних з наукових статей, пов'язаних з психологічною моделлю «Я-концепції» та їх характеристики, відмінності і подібності у студентському віці. Крім самого збору даних було також зроблено аналіз знайденої інформації та застосовано синтез, порівняння та узагальнення. За допомогою методик Q-сортування В. Стефансона та шкали самоповаги М. Розенберга були зібрані дані і отримані сирі бали для подальшої їх обробки за допомогою методів описової статистики.

9. Гіпотезу дослідження: «Я-концепція» у студентів, що навчаються в онлайн форматі має відмінності від розвитку Я-концепції студентів, що займаються в офлайн форматі – спростовано.

10. Підходи до вивчення «Я-концепції» можуть використовуватися окремо або комбіновано, залежно від індивідуальних потреб клієнта та специфіки роботи психолога. Розвиток «Я-концепції» є комплексним процесом, що потребує врахування багатьох факторів, включаючи особистий досвід, соціальне оточення та індивідуальні психологічні особливості.

11. Когнітивно-поведінкова терапія надає широкий спектр методів, які можуть бути ефективно застосовані для розвитку позитивної «Я-концепції» у осіб юнацького віку. Важливість цього підходу полягає в його здатності допомогти юнакам розвинути позитивне сприйняття себе, підвищити самоефективність, поліпшити соціальні навички та забезпечити стресостійкість, що в кінцевому рахунку сприяє здоровому психологічному розвитку та благополуччю.

12. Формою організації для роботи з розвитку позитивної «Я-концепції» є соціально-психологічний тренінг. Соціально-психологічні тренінги є ефективним засобом для розвитку позитивної «Я-концепції». Вони допомагають учасникам краще розуміти себе, покращувати соціальні навички, підвищувати самооцінку, формувати позитивне мислення, визначати та досягати цілей, а також розвивати стресостійкість. Всі ці аспекти сприяють формуванню більш реалістичного, позитивного та стійкого самосприйняття, що є основою здорового психологічного розвитку та благополуччя.

13. Програма з розвитку позитивної «Я-концепції» була частково апробована на студентах першого курсу спеціальності «Психологія» університету СумДУ. Перед заняттями було проведено опитування за допомогою гугл-форми. Опитування показало, що рівень «Я-концепції» у студентів першого курсу знаходиться в межах норми за шкалами з методики «Q-сортування» В. Стефансона та «шкала самоповаги» М. Розенберга. Після проведення занять показники так само залишились в межах норми.

СПИСКИ ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адлер, А. Психологія індивідуальності. – Київ: Наукова думка, 2000. – 320 с.
2. Бандура, А. Теорія соціального навчання. – Київ: Видавничий дім «Слово», 2005. – 384 с.
3. Бек, А. Т. Когнітивна терапія. – Київ: Практика, 1995. – 408 с.
4. Бернс, Р. Розвиток Я-концепції та поведінка. – Київ: Педагогічна преса, 2003. – 400 с.
5. Бруннер, Дж. Психологія пізнання. – Київ: Видавничий дім «Слово», 2002. – 320 с.
6. Виготський, Л. С. Психологія розвитку людини. – Київ: Ексмо-Прес, 2006. – 1136 с.
7. Вудворт, Р. С. Математичні методи у психології. – Київ: Наукова думка, 1989. – 256 с.
8. Грін, Дж. Психологія особистості. – Київ: Видавничий дім «Слово», 2010. – 320 с.
9. Джеймс, В. Принципи психології. – Київ: Основи, 1998. – 896 с.
10. Еріксон, Е. Ідентичність: юність і криза. – Київ: Стилос, 1996. – 336 с.
11. Зейгарник, Б. В. Патопсихологія. – Київ: Академія, 2002. – 448 с.
12. Карвер, Ч. С., Шейер, М. Ф. Теорія саморегуляції. – Київ: Наукова думка, 2001. – 320 с.
13. Кон, І. С. Психологія юнацького віку: системний підхід. – Київ: Просвіта, 1989. – 256 с.
14. Крижанівський, О. М. Математичні методи в психології. – Київ: Видавництво Київського університету, 1994. – 208 с.
15. Левковська, Є. В. Я-концепція особистості: проблеми і перспективи дослідження. – Мінськ: БГУ, 2011. – 200 с.
16. Лок, Е. А., Лейр, Г. П. Мотивація і мета: теорія та практика. – Київ: Освіта, 2000. – 360 с.
17. Маслоу, А. Мотивація і особистість. – Київ: Прогрес, 1999. – 512 с.

18. Мухіна, В. С. Дитяча психологія: феноменологія розвитку, дитинство як процес і вікова категорія. – Київ: Академія, 2006. – 384 с.
19. Піаже, Ж. Психологія інтелекту. – Київ: Освіта, 1999. – 256 с.
20. Роджерс, К. Погляд на психотерапію. Становлення людини. – Київ: Прогрес, 1994. – 480 с.
21. Рубінштейн, С. Л. Основи загальної психології. – Київ: Педагогічна преса, 2008. – 712 с.
22. Соколова, Е. Т. Психологія самосвідомості. – Київ: Видавничий дім «Слово», 2003. – 416 с.
23. Столін, В. В. Самосвідомість особистості. – Київ: Видавництво Київського університету, 1983. – 182 с.
24. Уїнслейд, Дж., Монк, Г. Наративна терапія у роботі з дітьми та їх сім'ями. – Київ: Наукова думка, 2008. – 352 с.
25. Фельдштейн, Д. І. Проблеми розвитку особистості в онтогенезі. – Київ: Наукова думка, 1999. – 384 с.
26. Франкл, В. Людина у пошуках сенсу. – Київ: Прогрес, 1990. – 320 с.
27. Хьелл, Л., Зиглер, Д. Теорії особистості. Основні положення, дослідження і застосування. – Київ: Наукова думка, 2005. – 672 с.
28. Чебикін, О. Я. Основи психодіагностики. – Київ: Академія, 2004. – 480 с.
29. Чикер, В. А. Я-концепція та самоактуалізація особистості. – Київ: Речь, 2006. – 256 с.
30. Шибутані, Т. Соціальна психологія. – Київ: Фенікс, 2006. – 576 с.
31. Campbell, J. D. (1990). Self-esteem and clarity of the self-concept. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(3), 538-549. DOI: 10.1037/0022-3514.59.3.538.
32. Markus, H., & Nurius, P. (1986). Possible selves. *American Psychologist*, 41(9), 954-969. DOI: 10.1037/0003-066X.41.9.954.
33. Rogers, C. R. (1959). A theory of therapy, personality, and interpersonal relationships as developed in the client-centered framework. In S. Koch (Ed.), *Psychology: A study of a science*. Vol. 3: Formulations of the person and the social context (pp. 184-256). New York: McGraw-Hill.

34. Rosenberg, M. (1979). *Conceiving the Self*. New York: Basic Books.
35. Swann, W. B. (1990). To be adored or to be known? The interplay of self-enhancement and self-verification. In R. M. Sorrentino & E. T. Higgins (Eds.), *Handbook of motivation and cognition: Foundations of social behavior* (Vol. 2, pp. 408-448). New York: Guilford Press.
36. Tajfel, H., & Turner, J. C. (1986). The social identity theory of intergroup behavior. In S. Worchel & W. G. Austin (Eds.), *Psychology of intergroup relations* (pp. 7-24). Chicago: Nelson-Hall.
37. Taylor, S. E., & Brown, J. D. (1988). Illusion and well-being: A social psychological perspective on mental health. *Psychological Bulletin*, 103(2), 193-210. DOI: 10.1037/0033-2909.103.2.193.
38. Tesser, A. (1988). Toward a self-evaluation maintenance model of social behavior. In L. Berkowitz (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 21, pp. 181-227). New York: Academic Press.
39. Turner, J. C., Hogg, M. A., Oakes, P. J., Reicher, S. D., & Wetherell, M. S. (1987). *Rediscovering the social group: A self-categorization theory*. Oxford: Blackwell.
40. Wylie, R. C. (1974). *The self-concept* (Vol. 1): A review of methodological considerations and measuring instruments. Lincoln: University of Nebraska Press.
41. Baumeister, R. F. (1999). *The self in social psychology*. Philadelphia: Psychology Press.
42. Sedikides, C., & Brewer, M. B. (Eds.). (2001). *Individual self, relational self, collective self*. Philadelphia: Psychology Press.
43. Leary, M. R., & Tangney, J. P. (Eds.). (2003). *Handbook of self and identity*. New York: Guilford Press.