

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ХАРКІВСЬКИЙ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ В.Н.КАРАЗИНА

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ

КАФЕДРА ПРИКЛАДНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему:

“Особливості самосприйняття в осіб молодого та зрілого віку”

Студентки 4 курсу групи ЗПС-41
першого (бакалаврського) рівня вищої
освіти освітньо-професійної програми
«Психологія» за спеціальністю 053 –
ПСИХОЛОГІЯ
Ксенії КУПРЮШИНОЇ
Керівник кандидат психологічних наук,
викладач
Павло СЕВОСТ'ЯНОВ

Чотириохривнева шкала оцінювання _____

Кількість балів: _____

Члени комісії _____
(підпис) (прізвище та ініціали)

(підпис) (прізвище та ініціали)

(підпис) (прізвище та ініціали)

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ	
САМОСПРИЙНЯТТЯ В ОСІБ МОЛОДОГО ТА ЗРІЛОГО ВІКУ.....	6
1.1. Самосприйняття як психологічний феномен.....	6
1.2. Особливості самосприйняття у людей молодого віку.....	10
1.3. Особливості самосприйняття у людей зрілого віку.....	12
Висновки до першого розділу.....	14
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОСПРИЙНЯТТЯ В ОСІБ	
МОЛОДОГО ТА ЗРІЛОГО ВІКУ.....	17
2.1. Мета та завдання дослідження, характеристика вибірки.....	17
2.2. Характеристика методів дослідження.....	17
2.3. Дослідження самоповаги в осіб молодого та зрілого віку.....	18
2.4. Діагностика методу “Я-концепція”.....	21
2.5 Дослідження структур свідомості самосприйняття в осіб.....	25
Висновки до другого розділу.....	29
ВИСНОВКИ.....	31
ЛІТЕРАТУРА.....	33
ДОДАТКИ.....	38

ВСТУП

Актуальність дослідження. В умовах війни, яка зараз відбувається в Україні, питання самосприйняття набуває особливої актуальності. Війна впливає на сприйняття себе, своєї ролі в суспільстві та своєї здатності впоратися з викликами. Це може бути особливо важливо для осіб молодого та зрілого віку, які можуть різним чином реагувати на стресові ситуації. Самосприйняття впливає на багато аспектів життя людини, включаючи її емоційний стан, міжособистісні відносини та професійну діяльність. Самосприйняття містить два ключових елементи відчуття: нашу самоідентифікацію, яка є образом, який ми створюємо про себе, і нашу самооцінку, яка відображає, як ми оцінюємо та визначаємо ці характеристики. Самосприйняття базується на тому, як людина порівнює себе з іншими. Існують декілька аспектів, за якими відбувається порівняння: фізичні особливості, зовнішній вигляд, стиль мовлення, поведінка, жестикуляція, особливості характеру, особистісні якості та здібності. Самосприйняття - це наш власний погляд на себе, наше розуміння власних особливостей, потенціалу, обмежень та цінностей. Важливо розуміти, що ми краще за інших, в чомусь гірше, а в чомусь йдемо рука об руку з десятком інших людей. Це нормально. І ми розуміємо це на основі порівняння наших досягнень з досягненнями оточуючих. Розуміння динаміки розвитку самосприйняття має велике значення як з теоретичної, так і практичної точки зору, оскільки це допомагає краще зрозуміти процеси, що відбуваються. З теоретичної точки зору, допоможе нам краще зрозуміти, як самосприйняття змінюється з віком, та дослідити закономірність цих змін. За допомогою емпіричного дослідження ми визначимо, що більше впливатиме, на формування у особистості позитивного самосприйняття, а які чинники навпаки формуватимуть негативне. Самосприйняття керує діями та

міркуваннями людини. Здатність людини розширювати своє самопізнання, усвідомлювати та розуміти себе є ключовим до успіху в усіх сферах діяльності, таких як: освіта, робота, спілкування, пізнання та інше. Людина, яка чітко усвідомлює свої можливості та обмеження, здатна досягти більшого у житті. Однак, важливо мати адекватну самооцінку та розуміти свої справжні здібності, щоб досягти бажаних цілей.

Ця кваліфікаційна робота зосереджена на дослідженні особливості самосприйняття в осіб молодого та зрілого віку. Вона включає в себе аналіз концепції самосприйняття, її вплив на формування особистості, а також дослідження специфіки розвитку самосприйняття. Практична цінність цієї роботи полягає в можливості застосування результатів дослідження в практичній роботі вчителів.

Мета нашого дослідження є визначення особливостей самосприйняття в осіб молодого та зрілого віку.

Об'єктом нашого дослідження є феномен самосприйняття.

Предметом дослідження є особливості самосприйняття в осіб молодого та зрілого віку.

Для досягнення мети ми покладемося на наступні **завдання**:

1. Здійснити теоретичний аналіз основних проявів самосприйняття в осіб молодого та зрілого віку.
2. Визначити особливості самоповаги в осіб молодого та зрілого віку.
3. Визначити особливості Я-концепції в осіб молодого та зрілого віку.
4. Визначити особливості семантичної структури самосприйняття в осіб молодого та зрілого віку.

Для реалізації поставлених задач використовувалися наступні **діагностичні методики**:

- Методика визначення самоповаги М. Розенберга (адаптація Захарова О.Г.).
- Методика діагностики “Я-концепції” (за Нагорною І.І. та Кисляк О.Н.).
- Методика семантичного диференціалу Ч. Осгуда українська версія методу (адаптація С. Яновська, П. Севост`янов, Р. Туренко).

Математико-статистичні:

- Описові статистики для аналізу виразності досліджуваних показників.
- Критерій Колмогорова-Смирнова для перевірки нормальності розподілу отриманих даних.
- Метод Манна-Уїтні для порівняння незалежних вибірок.

Гіпотеза: Особи молодого та зрілого віку можуть мати відмінності у самосприйнятті. Ці відмінності, з одного боку, можуть бути пов'язані з різницею у досвіді, на основі якого формується уявлення особистості про себе; проте, з іншого, у зазначених вікових категорій можуть значно відрізнятися життєві перспективи, - отже, про характер відмінностей однозначного припущення на поточному етапі зробити не можна.

Структура та обсяг роботи: Кваліфікаційна робота «Особливості самосприйняття в осіб молодого та зрілого віку» складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Зміст роботи викладений на 48 сторінках друкованого тексту, містить 9 таблиць для детального розуміння. Список використаних джерел нараховує 25 найменування.

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОСПРИЙНЯТТЯ В ОСІБ МОЛОДОГО ТА ЗРІЛОГО ВІКУ

1.1. Самосприйняття як психологічний феномен

Самосприйняття є важливим психологічним феноменом, воно грає вирішальну роль у становленні особистості. Це стосується того, як людина відчуває, розуміє та оцінює себе. Цей процес включає в себе осмислення власних думок, почуттів, мотивів, поведінки та способів взаємодії з навколишнім світом [18, с.688]. Погляди на природу самосприйняття людини та його значення в соціально-психологічних процесах зазнавали змін протягом історії розвитку наукового мислення.

Дослідники з різних країн вивчали концепцію самосприйняття. Американський психолог Деріл Бем розробив теорію самосприйняття, яка стверджує, що люди формують своє ставлення до різних аспектів життя, спираючись на свою поведінку. К. Роджерс, С. Беер, М. Кляйн досліджували самосприйняття і його роль у формуванні особистості. А. Маслоу, відомий своєю теорією ієрархії потреб, включив самосприйняття як важливий аспект самореалізації. Багато вчених досліджували психологічні аспекти розвитку особистості, зокрема, зосереджувались на впливі оточення на формування особистості та її самосприйняття [12]. Українські психологи та вчені, такі як М. П. Драгоманова, І.М.Левицька, І. Лавріненко, І.І.Нагорна, О.Н.Кисляк, С. Р. Пантілєєв, П.О.Сєвост'янов, С.Г.Яновська, О. Лісняк, також проводили дослідження про самосприйняття в контексті соціальних трансформацій в Україні.

Перші теоретичні роботи, що досліджують питання самосприйняття особистості, належать У. Джеймсу. Він пропонує розглядати “матеріальне Я” та “соціальне Я” як окремі компоненти

самосприйняття. Згідно з К. Роджерсом, багато людей формують своє ставлення до себе на основі оцінок, які вони отримали ззовні, і рідко перевіряють ці оцінки [1]. Це може призвести до відчуження від власного досвіду і зниження самоповаги, через що люди можуть втратити здатність високо оцінювати себе. Таким чином, рівень самоповаги в більшості людей формується на основі їх взаємодії з оточуючим світом.

Періодизація розвитку за Еріксоном, яка включає в себе 8 стадій, тісно пов'язана з формуванням самосприйняття. На кожній стадії розвитку формуються якості та навички, які впливають на сприйняття себе. У молодому віці важливо розвивати цілісну ідентичність, довіру до світу, самостійність, ініціативність та компетентність, що впливає на вибір життєвого шляху. Також у цьому віці формуються відносини з іншими людьми, що також впливає на самосприйняття. У зрілому віці особливості самосприйняття можуть відображати вплив попередніх стадій розвитку. Успішне вирішення конфліктів на ранніх етапах може призвести до позитивного самосприйняття та впевненості у собі. Навпаки, невирішені проблеми можуть призвести до відчуття провини або невпевненості у власних здібностях, що впливає на самосприйняття у зрілому віці [4].

Самосприйняття можна визначити як процес, за допомогою якого людина орієнтується у своєму внутрішньому світі через самопізнання і порівняння себе з іншими. Це відображення в свідомості людини її власного “Я”, її поведінки, думок і почуттів [3,с.218]. Самосприйняття є фундаментом для формування “Я-концепції” і відіграє важливу роль у досягненні ефективності та успіху в різних сферах життя людини. Воно допомагає особистості справлятися з викликами, пов'язаними з незбалансованістю між вимогами соціального середовища, індивідуальними мотивами та доступними ресурсами. Це досягається шляхом перебудови власних уявлень про себе. Я-концепція виникає в людини під впливом соціальної взаємодії і є результатом її культурного

розвитку [6]. Це психічне утворення є відносно стійким, але одночасно піддається внутрішнім змінам. Вона має значний вплив на життя людини від дитинства до пізнього віку, визначаючи її життєві вибори та долю в цілому. Функція Я-концепції полягає у тому, щоб забезпечити внутрішню гармонію людини з самою собою та стабільність її поведінки, незважаючи на тиск зовнішнього світу. Розвиток особистості в усіх її проявах (поведінка, спілкування, діяльність) сильно залежить від Я-концепції і ситуаційного контексту. Таким чином, самосприйняття є ключовим елементом у процесі адаптації та розвитку особистості [21].

Самосприйняття, яке може бути як позитивним, так і негативним, відіграє важливу роль у житті людини. Воно впливає на самооцінку, впевненість, спосіб мислення та поведінку особи. Це впливає на те, як людина спілкується з іншими, і як вона реагує на різноманітні ситуації. Таким чином, самосприйняття формує наші відносини з оточуючим світом і визначає нашу реакцію на життєві обставини [10,с.171].

Самооцінка відображає рівень, на якому людина розвинула в собі почуття поваги до себе, відчуття своєї важливості та позитивне ставлення до всього, що асоціюється з її "Я". Рефлексія - це універсальний метод побудови самосприйняття, який не обмежується лише цілеспрямованими змінами у собі [13]. Основні сфери самосприйняття включають: мислення та діяльність, де самосприйняття формується у встановлених дорослими ситуаціях; комунікація та кооперація, де воно може проявлятися у здібності ініціювати співпрацю; та самосвідомість, що охоплює перехід від однієї позиції до іншої, від невміння пізнати себе до вміння встановлювати межі свого "Я" [25,с.211]. Самосприйняття включає систему ставлень, що складається з трьох взаємопов'язаних компонентів: 1) ставлення до інших людей; 2) ставлення до предметів навколишнього світу; 3) ставлення до самого себе. Цей комплекс поглядів впливає на наші взаємини з іншими

людьми, професійний розвиток і загальний стан благополуччя. Самосприйняття включає в себе декілька ключових аспектів:

1. Самооцінка - це емоційно насичені оцінки, які ми робимо стосовно себе. Вона впливає на те, як ми оцінюємо свої здібності та досягнення. Позитивне самосприйняття зазвичай веде до вищої самооцінки.[20]

2. Самоактуалізація - це прагнення людини до максимального виявлення та розвитку власних можливостей. Самосприйняття є ключовим фактором у цьому процесі.

3. Ментальне здоров'я - позитивне самосприйняття сприяє психічному здоров'ю, а негативне може призвести до проблем, таких як депресія чи тривога.[5,с.223]

4. Відносини - впливають на взаємодію з іншими, де люди з позитивним самосприйняттям частіше встановлюють здорові відносини [19].

5. Мотивація - наше самосприйняття впливає на мотивацію до досягнення цілей, де особи з високою самооцінкою зазвичай більш мотивовані до успіху [8,с.495].

6. Самореалізація - самосприйняття допомагає краще розуміти себе, свої сильні та слабкі сторони, що є важливим для досягнення своїх цілей та реалізації потенціалу [7].

У реальному житті зміни в нашому самосприйнятті та самооцінці можуть викликати зміни в нашій поведінці. Соціальна активність може стимулювати наш життєвий потенціал, допомагаючи нам формувати нові життєві цілі, переглядати наше самосприйняття та створювати нові життєві стратегії. Сприйняття самого себе може впливати на усі аспекти життя людини. Це стійке відчуття, яке формується на основі того, як людина бачить себе, оцінює свої можливості, своє місце в соціумі. І. Бех відзначає, що прийняття себе, позитивне ставлення до себе є ключовим

для розвитку самосприйняття. Ми можемо покращити наше самосприйняття, усвідомлюючи, як різні фактори, такі як наші внутрішні переконання, спосіб спілкування, самореалізовані пророцтва та негативні моделі мислення, можуть впливати на нашу здатність описувати та оцінювати себе. Таким чином, самосприйняття є важливим інструментом для особистісного розвитку та самореалізації [11].

Звичайно, самосприйняття - це динамічний процес, який може змінюватися протягом життя людини. Це означає, що наше розуміння того, хто ми є, може змінюватися в залежності від нашого особистого розвитку, досвіду та взаємодії з оточуючим світом. Наприклад, почати сприймати себе як більш впевнену особу після того, як здобудете успіх у своїй кар'єрі, або ви можете почати сприймати себе як більш співчутливу особу після того, як допоможете комусь у скрутному становищі. Таким чином, самосприйняття - це не щось, що ви "маєте" або "не маєте", але це щось, що ви розвиваєте і формуєте протягом часу.

В нашій роботі ми будемо досліджувати, як самосприйняття визначає самооцінку, самоактуалізацію, ментальне здоров'я, відносини та мотивацію. Зокрема, ми розглядаємо позитивні та негативні аспекти самосприйняття та його вплив на різні сфери життя у осіб молодого та зрілого віку.

1.2. Особливості самосприйняття у людей молодого віку

Молоді люди є ключовими учасниками суспільства, і їхнє самосприйняття визначається як важливий фактор у майбутньому розвитку суспільства. У цьому віці від 20 до 35 років відбувається активне формування самосвідомості, що впливає на їхнє сприйняття себе, взаємини з іншими та ставлення до світу [6]. Молода людина формує свою

самосвідомість, власний світогляд і прагне підтвердити свою самостійність та оригінальність, відповідаючи на питання про свою ідентичність, характер і мети. Становлення самосвідомості відбувається через кілька шляхів: 1) виявлення власного внутрішнього світу; 2) усвідомлення неминучості часу, розуміння обмеженості свого існування; 3) формування повноцінного уявлення про себе, ставлення до себе, починаючи з усвідомлення та оцінки особливостей свого тіла, зовнішності та привабливості, а потім переходячи до морально-психологічних, інтелектуальних та вольових якостей. Фактори, що впливають на самосприйняття у цьому віці, включають вікові та гендерні особливості, вплив оточуючого середовища та сім'ї. Молодь розпочинає задавати собі питання про свої цінності, цілі, ідеали, сильні та слабкі сторони, що впливає на їхнє самосприйняття [2,с.218]. Самосприйняття у молодих людей є складним і змінним процесом, який впливається різними чинниками. Фізіологічні зміни, такі як швидкий ріст, зміни в гормональному фоні та розвиток організму, впливають на спосіб, яким молодь сприймає себе. Психологічні аспекти, такі як формування особистості, визначення цінностей та пріоритетів, також важливі. Соціокультурні чинники, які включають соціальні відносини та взаємодію з оточуючими, також впливають на самосприйняття молоді. Цей період в житті людини характеризується інтенсивним формуванням особистості та уявленням про себе. Різноманітні емоції, що супроводжують процес самопізнання, визначають ставлення особистості до себе. Цей період життя характеризується інтенсивним формуванням особистості та встановленням самоідентифікації [13,с.164]. Переживання різних емоцій, які супроводжують процеси самопізнання, формують у людини ставлення до себе. Звичайно, є безліч чинників, які впливають на самосприйняття молоді. Самосприйняття у молодому віці може бути впливане різними факторами, які можна розділити на позитивні та негативні аспекти.

Позитивні аспекти включають підвищення самооцінки, що сприяє кращому впорядкуванню негативних емоцій, покращення психічного здоров'я та самоефективності, яка допомагає краще впоратися зі стресом і бути більш задоволеними життям. Також, молодь активно шукає свою ідентичність, що може бути впливоване культурними, релігійними та іншими факторами. В сучасному світі важливу роль у формуванні самосприйняття молоді відіграють технології через соціальні мережі та медіа [13,с.167].

Негативні аспекти включають надмірну самооцінку, яка може призвести до нарцисизму, негативне самосприйняття, що може спричинити відчуття неповноцінності чи нікчемності, а також вплив на емоційний стан, який може коливатися в залежності від успіхів та невдач у житті.

Самосприйняття відіграє ключову роль у саморозвитку. Молоді люди з чітким уявленням про себе зазвичай більш мотивовані до самовдосконалення. Вони вважаються найбільш обіцяючими та активними членами суспільства, адже розвиток майбутнього суспільства залежить від їхнього сприйняття себе [22,с.397]. Впевненість у собі допомагає їм краще розвиватися, у порівнянні з тими, хто сумнівається у своїх здібностях. Сучасне суспільство потребує професіоналів, які можуть самостійно вирішувати завдання та нести за них відповідальність, що вимагає адекватного самосприйняття та самооцінки особистості [15.с.416].

1.3. Особливості самосприйняття у людей зрілого віку

Зрілість - це етап життя, коли людина накопичує життєвий досвід, досягає стабільності і отримує глибше розуміння самої себе [3]. У зрілому віці, який зазвичай охоплює період від 50 до 65 років, самосприйняття

відіграє важливу роль у формуванні сприйняття себе та навколишнього світу. Люди цього віку часто стикаються зі значними змінами, які впливають на їх самосприйняття, такі як фізичні зміни та зміни в житті. Самосприйняття в зрілому віці формується під впливом фізіологічних, психологічних та соціокультурних аспектів, які визначають індивідуальну ідентичність та сприйняття свого місця в житті. З віком можуть виникати нові психологічні виклики, такі як пошук сенсу життя та страх перед смертю, які впливають на самосприйняття і вимагають психологічної підтримки. Важливо визнати ці зміни і прийняти їх як частину природного процесу старіння. Ці виклики можуть вплинути на самосприйняття і потребують психологічної підтримки. Розглянемо декілька ключових аспектів, що впливають на самосприйняття у зрілому віці:

1. Позитивні аспекти зрілого віку включають в себе більше задоволення життям, стабільність та добробут. Також важливим є позитивне сприйняття старіння, що пов'язане з позитивними результатами, такими як збільшення тривалості життя. Крім того, дослідження показують, що здоровий спосіб життя може сповільнити когнітивний та фізичний спад, що супроводжує старіння [16].

2. Негативні аспекти включають в себе негативні стереотипи про старіння, які можуть впливати на якість життя, а також сприйняття віку та здоров'я, що може мати наслідки для майбутнього здоров'я та добробуту. Крім того, з віком люди можуть сприймати себе ближчими до смерті, що може впливати на їхнє самосприйняття [17].

У зрілому віці люди часто стикаються зі змінами у соціальному житті, такими як вихід на пенсію, втрата близьких або зміна ролей в сім'ї. Ці зміни можуть впливати на їхнє самосприйняття і потребують адаптації. Особливості цього періоду визначають специфічні відносини з часом, соціальним оточенням, фізичним станом та іншими аспектами. У зрілому віці може виникати особлива свідомість часу, коли люди ставлять більший

акцент на значення кожного моменту, оцінюють свій минулий досвід та ретроспективно розглядають життєві досягнення [4,с.272]. Психологічне самосприйняття може змінюватися з віком, і це може виявлятися різними способами. Деякі люди можуть відчувати радість від набуття досвіду та мудрості, тоді як інші можуть відчувати стрес через старіння або соціальну віддаленість. Багато людей у зрілому віці вважають важливим залишатися активними і самостійними, і вони можуть визначати своє самосприйняття через свої здібності до самообслуговування, участі в соціальних заходах і досягнення особистих цілей. Зрілість може виявлятися у бажанні постійного розвитку особистості, коли люди цього віку встановлюють для себе нові мети, вчать новим навичкам, що сприяє позитивному самовизначенню [9].

Отже, у зрілому віці важливою є відносина до процесу старіння. Деякі люди його приймають позитивно, бачачи можливість для самовдосконалення та самореалізації, тоді як інші можуть відчувати стрес або неприйняття цього етапу життя. У цьому віці багато людей задумуються над своїм життєвим шляхом, оцінюючи досягнення та помилки. Сприйняття життєвого досвіду та минулого може впливати на самосприйняття та сприйняття власної особистої історії [17,с.199]. Розуміння цих особливостей може допомогти створити сприятливі умови для розвитку та підтримки людей зрілого віку, враховуючи їхні унікальні потреби та можливості для самореалізації.

Висновки до першого розділу

1. В ході теоретичного аналізу наукової літератури було визначено самосприйняття, як індивідуально-психологічну особливість, яку людина сприймає, розуміє та оцінює себе. Цей процес включає в себе розуміння

своїх думок, почуттів, мотивів, поведінки та способів взаємодії зі світом навколо. Одним із підходів до розуміння розвитку самосприйняття є періодизація розвитку за Еріксоном, яка описує 8 стадій розвитку особистості. На кожній стадії розвитку формуються на основі спостережень людини за самим собою, аналізу власних емоцій, станів, думок, вчинків, успіхів і невдач. У молодому віці формується цілісна ідентичність, довіра до світу, самостійність, ініціативність та компетентність, що впливає на вибір життєвого шляху. У зрілому віці особливості самосприйняття можуть відображати вплив попередніх стадій розвитку, від успішного вирішення конфліктів до відчуття провини або невпевненості у власних здібностях. Таким чином, періодизація розвитку за Еріксоном допомагає розуміти, які етапи життя впливають на формування самосприйняття та як воно змінюється протягом життя. Самосприйняття є важливим психологічним феноменом, який відіграє ключову роль у формуванні особистості. Важливо зазначити, що самосприйняття не є статичним і може змінюватися протягом життя людини.

2. Самосприйняття є важливим аспектом розвитку особистості у молодого віку. Воно впливає на багато аспектів життя, включаючи самооцінку, міжособистісні відносини, емоційний стан, процес саморозвитку та кар'єрні вибори. Позитивне самосприйняття може сприяти успіху в різних сферах життя, тоді як негативне самосприйняття може призвести до проблем. Тому важливо розуміти та підтримувати здорове самосприйняття у молодих людей. Це важливо не тільки для індивідуального благополуччя, але й для загального розвитку суспільства, оскільки молоді люди є нашим майбутнім. Здорове самосприйняття може допомогти їм стати впевненими, відповідальними та продуктивними членами суспільства. Формування самосприйняття молоді тісно пов'язане з їхнім пошуком ідентичності, соціальною взаємодією, і впливом

різноманітних культурних та технологічних чинників. Розуміння цих факторів може сприяти покращенню методів підтримки молоді у їхньому особистісному розвитку та формуванні позитивного самосприйняття. Окрім того, важливо надавати молоді можливості для самовираження, експериментування та розвитку власної ідентичності в контексті різноманітних сфер їхнього життя.

3. Самосприйняття у людей зрілого віку є складним і багатограним процесом, який включає в себе різні аспекти особистості. Важливим елементом самосприйняття у зрілому віці є ставлення до старіння. Деякі люди можуть приймати цей процес із задоволенням, вбачаючи в ньому можливість для вдосконалення та реалізації себе, тоді як інші можуть відчувати стрес чи несприйняття цього етапу життя.

Таким чином, самосприйняття у зрілому віці є важливим аспектом людського розвитку, який впливає на якість життя, добробут та загальне задоволення життям.

РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОСПРИЙНЯТТЯ В ОСІБ МОЛОДОГО ТА ЗРІЛОГО ВІКУ

2.1. Мета та завдання дослідження, характеристика вибірки

Метою нашої роботи є визначення особливостей самосприйняття в осіб молодого та зрілого віку.

Завдання дослідження:

1. Визначити особливості самоповаги в осіб молодого та зрілого віку.
2. Визначити особливості “Я-концепція” в осіб молодого та зрілого віку.
3. Визначити особливості семантичної структури самосприйняття в осіб молодого та зрілого віку.

Характеристика вибірки: дослідження проводилось дистанційно у форматі “Google.form” на протязі трьох місяців. У дослідженні взяли участь 54 особи молодого віку (від 20 до 35 років) і 41 особа зрілого віку (від 50 до 65 років) з різних областей країни.

Перш ніж ми зануримося в аналіз результатів, давайте спочатку коротко розглянемо методи, що були застосовані в цьому дослідженні.

2.2. Характеристика методів дослідження

Методика самоповаги М. Розенберга була створена для вимірювання рівня самоповаги. Хоча спочатку вона була задумана як одновимірний опитувальник, виявилось, що в ній відрізняються два незалежні фактори: самоприниження і самоповага. Самоповага може проявлятися як відсутність самоприниження, так і разом з ним, виконуючи захисну функцію в останньому випадку. Цей опитувальник є досить надійним і відповідає конструктивній валідності. Результати його

застосування корелюють з рівнем депресії, тривожності, психосоматичними симптомами, активністю у спілкуванні, лідерством та відчуттям міжособистісної безпеки [23].

Методика діагностики "Я-концепція" (тенесійська шкала) є зручним інструментом для визначення Я-концепції особистості на різних рівнях: емоційному, когнітивному та поведінковому. Це важливо для використання як у психодіагностичних обстеженнях, так і у плануванні корекційних програм [14].

Методика семантичного диференціалу (українська версія методу Ч. Осгуда) є інструментом для вимірювання конотаційного сенсу об'єктів, подій або концепцій. Цей метод дозволяє вивчати сприйняття та оцінювання об'єктів з емоційно-значущих позицій. В українській версії методу використовуються вимірювальні шкали для аналізу відношення до об'єктів чи явищ. Використання цього методу дозволяє отримати якісні дані щодо сприйняття та оцінки об'єктів, враховуючи емоційно-значущі аспекти [24].

Щоб визначитися остаточно з методами статистичної обробки даних ми провели перевірку на нормальність. За результатами даних, у *додатку А*, в нас було встановлено що більша частина шкал не мають нормального розподілу, тому ми будемо використовувати не параметричний критерій Колмогорова-Смирнова. У підсумку було обрано метод Манна-Уїтні для порівняння вибірки досліджуваних.

2.3. Дослідження самоповаги в осіб молодого та зрілого віку

Було визначено рівень самоповаги за методикою Розенберга. Результати, отримані за цією методикою, подані у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Результати дослідження за методикою визначення рівня самоповаги за М. Розенбергом у молодому та зрілому віці

	Молодь	Зрілі
Низький	-	-
Середній	53	41
Високий	1	-

Проаналізуємо описові статистики у нижче поданій таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Описові статистики отримані за методикою визначення рівня самоповаги М.Розенберга

Досліджувані		Мінімум	Максимум	Середнє	Ст.відх.
Молодь	54	19,00	35,00	29,25	3,33
Зрілі	41	19,00	33,00	25,39	3,90

Як можна побачити у таблиці 2.2 отримані дані вказують на те, що обидві групи мають високий рівень самоповаги, і на даному етапі ми можемо припускати деяку тенденцію до завищення результатів у групі молодих осіб, достовірність якої ми матимемо змогу перевірити при подальшому порівняльному аналізі. Отриманий результат вказує на те, що молодь та зрілі особи можуть адекватно оцінювати свої переваги і недоліки, але зріла група може бути більш схильна до самокритики.

Результати порівняльного аналізу груп різних вікових категорій представлено у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Результати порівняльного аналізу у молодого та зрілого віку за допомогою методу Манна-Уїтні

Досліджувані	N	Серед. ранг	Сума рангів
Молодь	54	60,57	3271,00
Зрілі	41	31,44	1289,00
U Манна-Уїтні		428,000	
W Вілкоксона		1289,00	
Z		-5,123	
P (2-х ст)		,000	

Результати порівняння показали наявність відмінності між досліджуваними віковими категоріями: у молодому віці самоповага має достовірно вищий ніж рівень самоповага у зрілому віці. Ми схильні пояснювати це тим, що молоді люди часто відзначаються енергією, життєвим запалом та оптимізмом, натомість, як зрілість супроводжується фізіологічними змінами та складними життєвими ситуаціями які можуть впливати на сприйняття себе в старшому віці.

Крім того, це може свідчити про те, що молодь активно формує свою самосвідомість та ідентичність, маючи впевненість у своїх здібностях, віру у свої здатність виправити свої слабкі сторони. А у зрілому віці, більшість людей перебувають наодинці з власними думками, виникає тривожність, внутрішні конфлікти, зміни в соціальному оточенні, соціальна ізоляція або віддаленість від родини та друзів і це може впливати на рівень самоповаги.

Таким чином, нами проведено дослідження рівня самоповаги в осіб молодого та зрілого віку, яке показало, що обидві групи мають високі

рівні. Проте молодь виявила тенденцію до завищення результатів порівняно з зрілою групою. Молодь, маючи енергію та оптимізм, активно формує свою самосвідомість та ідентичність, що впливає на її впевненість у своїх здібностях та здатність виправити слабкі сторони. У зрілому віці багато людей стикаються з тривожністю, внутрішніми конфліктами та змінами в соціальному оточенні, що може призводити до зниження рівня самоповаги.

2.4. Діагностика методу “Я-концепція”

Після проведення методики визначення рівня самоповаги переходимо до методики визначення “Я-концепція”. Досліджуваним, також, потрібно відповісти на подані запитання.

У результаті чого визначаємо рівень самооцінки: загальна, соціальна, стосунків вдома та успішності по життю. Результати, отримані за цією методикою, подані у таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Результати дослідження за методикою
Тенесійська Шкала “Я-Концепція”

	Низький	Середній	Високий
Молодь			
Фізичне Я	12	37	5
Морально-етичне Я	16	32	6
Особистісне Я	8	44	2
Сімейне Я	14	36	4
Соціальне Я	13	37	4
Самокритика	33	21	-
Зрілі			

Фізичне Я	12	29	-
Морально-етичне Я	10	31	-
Особистісне Я	13	26	2
Сімейне Я	14	26	1
Соціальне Я	16	23	2
Самокритика	4	18	19

Також поглянемо на описові статистики у нижче поданій таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

Описові статистики рівня самооцінки у молодому
та зрілому віці

	N	Мінімум	Максимум	Середнє	Ст. відх.
Молодь					
Фізичне Я	54	0,00	12,00	5,851	2,916
Морально-етичне Я	54	0,00	13,00	5,611	3,080
Особистісне Я	54	0,00	11,00	5,963	2,418
Сімейне Я	54	0,00	11,00	5,222	2,751
Соціальне Я	54	0,00	11,00	5,537	2,618
Самокритика	54	0,00	7,00	2,888	1,890
Зрілі					
Фізичне Я	41	0,00	9,00	4,585	2,144
Морально-етичне Я	41	0,00	8,00	4,756	2176
Особистісне Я	41	1,00	12,00	5,097	2,527
Сімейне Я	41	0,00	10,00	4,853	2,414
Соціальне Я	41	0,00	15,00	4,926	3,036

Самокритика	41	0,00	23,00	10,195	4,960
-------------	----	------	-------	---------------	-------

Показники результату визначення рівня самооцінки у молодій та зрілої групи вказують на те, що молода група має значення вище середнього по категоріях, що говорить про стабільну самооцінку, а низький рівень самокритики вказує на високий рівень впевненості в собі. Зріла група має середні значення, що вказує на помірну самооцінку. Однак, високий рівень самокритики вказує про більш критичне ставлення до себе.

Стосовно порівняння досліджуваних вікових груп, подивимось на статистичні критерії Манна-Уїтні у таблиці 2.6.

Таблиця 2.6

Результати порівняльного аналізу у молодого та зрілого віку за допомогою методу Манна-Уїтні

	Молодь	Зрілі				
N	54	41				
	Серед. ранг	Серед. ранг	U Манна-Уїтні	W Вілкоксона	Z	P (2-х сторін)
Фізичне Я	53,83	40,32	792,000	1653,000	-2,383	,017
Морально-етичне Я	50,70	44,44	961,000	1822,000	-1,104	,270
Особистісне Я	53,20	41,15	826,000	1687,000	-2,130	,033
Сімейне Я	49,45	46,09	1028,500	1889,500	-,595	,552
Соціальне Я	51,39	43,54	924,000	1785,000	-1,384	,166
Самокритика	30,54	71,00	164,000	1649,000	-7,113	,000

Відштовхуючись від результатів дослідження, бачимо, відмінності у самосприйнятті між досліджуваними віковими групами. Молодь має більш позитивне сприйняття свого фізичного Я, морально-етичного Я, особистісного Я, сімейного Я та соціального Я. А зрілі люди мають більш позитивне сприйняття своєї самокритики по відношенню до себе. Це свідчить про те, що молодь має більш позитивне сприйняття себе, можливо через енергетичний запал, оптимізм та адаптаційні можливості. З іншого боку, у старшому віці люди можуть мати менший рівень самооцінки через фізичні обмеження та досвід. Наприклад, молоді люди активно спілкуються з однолітками, розвивають свої соціальні навички та відчують підтримку, поки зрілі особи можуть більше ізолюватися або мати менше можливостей для соціальної взаємодії.

Таким чином, нами проведено дослідження рівня самооцінки в осіб молодого та зрілого віку, яке показало, що молодь має стабільну самооцінку та вищий рівень впевненості у собі, що може бути пов'язане з їхнім енергійним запалом та оптимізмом. У зрілому віці спостерігається помірна самооцінка, але більш критичне ставлення до себе.

2.5. Дослідження структур свідомості самосприйняття в осіб молодого та зрілого віку

Після визначення рівня самооцінки, можемо переходити до методу семантичного диференціалу для визначення структур свідомості у молодому та зрілому віці. На основі факторного аналізу шкали були згруповані у три основні фактори, інтерпретовані як «сила», «активність» та «оцінка». Результати, отримані за цією методикою, подані у таблиці 2.7.

Таблиця 2.7

Результати визначення рефлексивних структур
свідомості у молодому та зрілому віці

	Молодь			Зрілі		
	Оцінка	Сила	Активність	Оцінка	Сила	Активність
Високе	6	1	6	1	2	2
Середнє	40	24	21	18	13	14
Низьке	8	29	27	22	26	25

Також поглянемо на описові статистики у нижче поданій таблиці 2.8

Таблиця 2.8

Описові статистики рефлексивних структур
свідомості у молодому та зрілому віці

	N	Мінімум	Максимум	Середнє	Ст. відх.
Молодь					
Оцінка	54	-3,00	12,00	6,277	3,134
Сила	54	-11,00	10,00	3,111	3,632
Активність	54	-8,00	12,00	3,740	4,417
Зрілі					
Оцінка	41	-7,00	12,00	2,878	3,906
Сила	41	-9,00	14,00	2,048	4,277
Активність	41	-8,00	11,00	2,097	4,597

За даними дослідження рефлексивних структур свідомості бачимо, що молодша група має високі показники по всім цим факторам. Що вказує

на впевненість в собі та позитивне ставлення до себе у молодому віці. Зріла група має середні показники, що свідчить про можливу тенденцію до більш помірною ставлення до себе, відповідне визнання активності власного “Я” та рівня самозначущості. Ймовірно, молодша група активно визначає свою ідентичність та розвивається, поки у зрілому віці відбувається зміна пріоритетів.

Стосовно порівняння між досліджуваними, подивимось на таблицю 2.9

Таблиця 2.9

Результати порівняльного аналізу у молодого
та зрілого віку за допомогою методу Манна-Уїтні

	Молодь			Зрілі		
	Оцінка	Сила	Активність	Оцінка	Сила	Активність
N	54	54	54	41	41	41
Середній ранг	58,89	52,12	52,03	33,66	42,57	42,70

	Оцінка	Сила	Активність
U Манна-Уїтні	519,000	884,500	889,500
W Вілкоксона	1380,000	1745,500	1750,500
Z	-4,437	-1,679	-1,640
P (2-х сторін)	,000	,093	,101

Результати порівняльного аналізу показують, що наявність відмінності присутня у одному із факторів («оцінка»). Ми припускаємо, що молодша група ставиться та оцінює себе більш позитивно у порівнянні зі зрілим віком. Можливо, молоді люди частіше мають більше енергії та можливостей для самовиявлення, тоді як зрілі особи можуть ставити більший акцент на балансі між досягненнями та самооцінкою і мають інший досвід або перспективу, який впливає на їхню оцінку.

Таким чином, нами проведено дослідження структур свідомості самосприйняття у молодій та зрілій групі і було виявлено, що молодша група має більш структуроване самосприйняття, що свідчить про впевненість в собі та позитивне ставлення до себе. У зрілій групі показники середні, що може вказувати на помірне ставлення до себе та відповідне визнання активності власного "Я".

Висновки до другого розділу

Виходячи з результатів нашого дослідження, ми можемо сформулювати такі висновки:

1. Визнавши специфіку розвитку самосприйняття у молодому та зрілому віці, виділили три рівні: низький рівень, середній рівень та високий рівень. Дослідження показала, що молодь має достовірно вищий рівень самоповаги порівняно зі старшими особами. Це може бути пов'язано з активним формуванням самосвідомості та ідентичності в молодому віці. У зрілому віці можуть виникати різні виклики, такі як тривога, внутрішні конфлікти, зміни в соціальному оточенні, соціальна ізоляція або віддаленість від родини та друзів, які можуть негативно впливати на рівень самоповаги.

2. Досліджуючи рівень самооцінки у молодому та зрілому віці ми отримали відмінності між досліджуваними віковими групами. Молоді люди, мають більш позитивну самооцінку у більшості аспектів, окрім самокритики, де зрілі особи мають вищі показники. Ці відмінності можуть бути пов'язані з тим, що молоді люди ще формують свою ідентичність і можуть бути більш оптимістичними щодо свого майбутнього. Вони також можуть мати більше соціальних взаємодій, які підтримують позитивне самосприйняття. З іншого боку, зрілі особи можуть бути більш самокритичними, можливо, через більший життєвий досвід, включаючи пережиті невдачі та випробування. Вони також можуть відчувати більше фізичних обмежень та змін у своєму житті, що може впливати на їх самосприйняття.

3. Отримані результати методу визначення структур свідомості самосприйняття показали, що молоді люди мають більш позитивне ставлення до власної особистості, тобто, позитивніше, ніж зрілі люди,

оцінюють себе. Це може бути пов'язано з тим, що молодь ще формує свою ідентичність, відчувають більше енергії та оптимізму. Крім того, це може бути пов'язано з більшим життєвим досвідом зрілих людей, який може включати різні випробування та невдачі, а також зміни в соціальному оточенні.

ВИСНОВКИ

1. В ході теоретичного аналізу наукової літератури було виявлено, що самосприйняття – це процес, за допомогою якого людина орієнтується у своєму внутрішньому світі через самопізнання і порівняння себе з іншими, і воно відіграє ключову роль у формуванні особистості. Цей психологічний феномен визначає самооцінку, поведінку, впевненість у собі, спосіб мислення, взаємодію та реакцію на події. Самосприйняття може змінюватись протягом життя під впливом віку, досвіду, розвитку та взаємодії з навколишнім світом.

2. Під час визначення рівня самоповаги було виявлено, що як у молодих, так і у зрілих людей він є високим. Однак, в цілому, молодь достовірно виразніше проявляє дану якість, більш активно формуючи свою самосвідомість та ідентичність, і маючи вищу впевненість у своїх здібностях, віру у свої можливості виправити свої слабкі сторони.

3. Під час дослідження Я-концепції було виявлено, що у молодому віці позитивність її сприйняття представлена на рівні, вищому за середній. І це стосується всіх аспектів, окрім такої складової, як самокритика, яка виражена досить слабо. У зрілих осіб відзначається високий рівень самокритики при помірній виразності решти складових Я-концепції, а саме свого фізичного Я, морально-етичного Я, особистісного Я, сімейного Я та соціального Я.

4. В ході дослідження особливостей семантичної структури самосприйняття було встановлено, що як група молодих осіб, так і група зрілих осіб, мають помірно позитивне самосприйняття. Однак, у молодих людей відзначається достовірно вищий позитивності оцінювання власної особистості. Відмінностей у сприйнятті динамічності власної особистості та її вагомості між особами молодого та зрілого віку не виявлено.

Таким чином, гіпотезу нашого дослідження було підтверджено. Більш того, було уточнено, що відмінності проявляються у більшій позитивності самосприйняття в осіб молодого віку.

ЛІТЕРАТУРА

1. Андрійчук І. П. Формування позитивної Я–концепції особистості майбутніх практичних психологів у процесі професійної підготовки: автореферат канд. дис. Київ, 2003. 27 с.
2. Варій М.Й. Загальна психологія: Навчальний посібник / 2-ге видан., випр. і доп.: «Центр учбової літератури», Київ, 2007. 968 с.
3. Войтко В.І. *Психологічний словник*: вища школа, Київ, 1982. 218 с.
4. Вікова психологія. *ПЕРІОДИЗАЦІЇ ПСИХІЧНОГО РОЗВИТКУ*. Електронний ресурс. Режим доступу: https://pidru4niki.com/2008021537059/psihologiya/periodizatsiya_rozvitku_о_sobistosti_eeriksonom (дата звернення 16 травня 2017 року)
5. Горбатих В. В.. Самосвідомість особистості як емоційна складова самосприйняття. Інститут психології імені Г.С. Костюка .України. 2002. 223 с.
6. Гуменюк О.Є. Психологія Я-концепції / Економічна думка, Тернопіль, 2002. 186 с.
7. Долинська, Л. В.; Пенькова, О. І. Самореалізація особистості як соціально-психологічний феномен. Електронний ресурс: Режим доступу: <https://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/13105> (дата звернення 2016 року)
8. Донченко О.А. Основи соціальної психології : навч. посіб. за заг. ред. М. М. Слюсаревського. Київ, 2008. 495 с.
9. Занюк С. С. Психологія мотивації та емоцій. – Луцьк: ВДУ, 1977. – 180 с.
10. Кавецький В. Є., Кавецька Р. Є. Особливості самосприйняття професіоналізації педагогами ЗЗСО : збірник *матеріалів III Міжнародної науково-практичної конференції*. Тернопіль, 2020. 168-171с. (дата звернення 09-10 квітня 2020 року)

11. Камінська С. В. Теоретичний аналіз наукових підходів до проблеми соціальних уявлень у психологічних дослідженнях. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Психологічні науки*. 2014. 32-36 с.
12. Коваленко А.Б., Корнєв М.Н. Соціальна психологія: Підручник. 2006. 400 с.
13. Козерук Ю., Євсейчик Я. Самооцінка як фактор становлення особистості студента. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Серія: Педагогічні науки. 2015. 163-165 с.
14. Кисляк О. П.. Діагностика Я-концепції: адаптація тесту "Тенессійська шкала Я-концепції" / О. П. Кисляк, І. І. Нагорна *Практична психологія та соціальна робота*. 2006. 11-14 с.
15. Ложкін Г. В., Пов'якель Г. В. Психологія конфлікту: теорія і сучасна практика. Київ, 2006. 416 с.
16. Левицька І. М Вплив образу фізичного "Я" на самоставлення та розвиток особистості у ранньому юнацькому віці / І. М. Левицька, М. І. Попіль // *Молодий вчений*. 2017. 267-271 с.
17. Мирошник О.Г. Концепції педагогічної рефлексії у психологічних дослідженнях // *Психологія Особистість*. 2016. 189-199 с.
18. Москаленко В. В. Соціальна психологія : підручник. Вид. 2-ге, перероб. та доп. : Центр учбової літератури, Київ 2008. 688 с..
19. Науковий часопис національного педагогічного університету ім.М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки: зб. наук. пр. / *Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова*, Київ, 2004.
20. Панюк В. Г., Титаренко Т. М. Основи практичної психології: підруч. для студентів ВНЗ. 3–тє вид. Київ: Либідь, 2006. 536 с.
21. Синявський В.В, Сергеєнкова О.П. ПСИХОЛОГІЧНИЙ СЛОВНИК / Авт.-уклад. / За ред.. Н.А.Побірченко. Електронний ресурс. Режим доступу:

2007phttps://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/5980/3/O_Serhieienkova_IL.pdf
(дата звернення від 08 лютого 2007 року)

22. Шамне А. В. Теорія та практика психосоціального розвитку у підлітково юнацькому віці: монографія. Київ: ТОВ ВНП «Інтерсервіс», 2015. 397 с
23. Шкала самоповаги М. Розенберга Коротка інформація про методикау . Електронний ресурс. Режим доступу: <http://weblib.pp.ua/shkala-samopovagi-m-rozenberga-korotka-informatsiya-pro-metodiku-psihologiya-pidlitkovogo.html> (адаптація 2013 року)
24. Яновська С., Севост'янов П., Туренко Р. Психометричні показники та адаптація методу Ч. Осгуда «Семантичний диференціал» (українська версія методу). Електронний ресурс. Режим доступу: [//www.researchgate.net/publication/373738655_Psihometricni_pokazniki_ta_adaptacia](http://www.researchgate.net/publication/373738655_Psihometricni_pokazniki_ta_adaptacia) (дата звернення вересень 2023 року)
25. Яблонко В. А. Психолого-педагогічні основи формування особистості. К.: Центручбової літератури. 2008. 211 с..

Анотація

У роботі розглянуто проблему дослідження особливостей самосприйняття в осіб молодого та зрілого віку. В ході аналізу наукової літератури було встановлено, що самосприйняття є індивідуально-психологічною особливістю, яку людина сприймає, розуміє та оцінює себе. В емпіричному дослідженні взяли участь 54 особи молодого віку і 41 особа зрілого віку з різних областей країни. Було досліджено рівень самоповаги, самооцінки та самосвідомість. Також проводився порівняльний аналіз. Для визначення методів статистичної обробки даних було проведено перевірку на нормальність. За результатами даних, було встановлено, що більша частина шкал не мають нормального розподілу, тому було використано не параметричний критерій Колмогорова-Смирнова. Було встановлено відмінності між особами молодого та зрілого віку.

Ключові слова: самосприйняття, молодий вік, зрілий вік, самоповага, самооцінка, Я-концепція, ідентичність, самопізнання, саморозвиток, відносини, самореалізація.

Abstract

The work examines the problem of researching the peculiarities of self-perception in young and mature people. During the analysis of scientific literature, it was established that self-perception is an individual psychological feature that a person perceives, understands and evaluates himself. 54 young people and 41 mature people from different regions of the country took part in the empirical study. The level of self-esteem, self-esteem and self-awareness was investigated. A comparative analysis was also conducted. To determine the methods of statistical data processing, a check for normality was carried out.

According to the results of the data, it was established that most of the scales do not have a normal distribution, therefore, the non-parametric Kolmogorov-Smirnov criterion was used. Differences between individuals of young and mature age were established.

Keywords: self-perception, young age, mature age, self-esteem, self-esteem, self-concept, identity, self-knowledge, self-development, relationships, self-realization.