

УДК 159.923

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2021.10.6>

ЯСНІСТЬ Я-КОНЦЕПЦІЙ ЯК ЧИННИК ГАРМОНІЙНОЇ ОСОБИСТОСТІ

Інна Гресько

*Донецький національний університет імені Василя Стуса,
вул. 600-річчя, 21, м. Вінниця, Україна, 21000
e-mail: innagres@gmail.com*

Статтю присвячено дослідженню ясності Я-концепції як чинника гармонійної особистості. Зокрема, у теоретичній частині роботи означено поняття Я-концепції у психологічній науці та її основних компонентів (когнітивних властивостей, емоційно-ціннісного самоставлення та самооцінки). Також описано особливості позитивної (гармонійної) та негативної (негармонійної) Я-концепції, що впливає на набуття суб'єктом ідентичності з Я, визначає рівень збалансованості особистості та поведінкові реакції на різні ситуації життя, формує основу для взаємодії з оточенням і позначається на психологічному благополуччі особистості.

Розглянуто ясність Я-концепції як характеристики самосвідомості, яка відображає рівень розуміння уявлень людини про себе та рівень їх узгодженості та стабільності. Крім того, стаття містить огляд поняття гармонійної особистості, що має різні підходи до розуміння значення та змісту визначення. Так, описано значимі характеристики людини, які впливають на гармонійність особистості (наприклад, екстраверсію, спонтанність, агресивність, ригідність та ін.). Завдяки аналізу літературних джерел визначено, що у гармонійної особистості всі якості характеру перебувають у рівновазі, тобто особистість характеризується внутрішньою узгодженістю, високим рівнем самосприйняття і самовизначення, оптимальним рівнем самореалізації, відчуттям задоволеності життям і перевагою внутрішнього локусу контролю.

Також у статті представлено результати емпіричного дослідження ясності Я-концепції студентської молоді й особливостей її особистісних характеристик. Для цього були використані психодіагностичні методики «Індивідуально-типологічний опитувальник Л.М. Собчик» та опитувальник «Шкала ясності Я-концепції Дж. Кемпбелл». Вибірка досліджуваних була представлена 112-ма студентами різних спеціальностей Донецького національного університету імені Василя Стуса. Зокрема, було виявлено, що значна частина респондентів (48,2%) володіє середньою ясністю Я-концепції, хоча досить великий відсоток студентства має високу ясність Я-концепції, а це свідчить про сформованість їх особистості та чіткість уявлень про себе. Дані нашого дослідження показали, що кількість студентів із гармонійною особистістю переважає серед респондентів із високою та середньою ясністю Я-концепції, тоді як таких студентів серед досліджуваних із низьким рівнем ясності Я-концепції незначна частина.

Ключові слова: Я-концепція, позитивна/негативна Я-концепція, гармонійна особистість, самосприйняття, характер, студентська молодь.

Постановка проблеми. У сучасному світі успіх особистості вимірюється певними досягненнями, зокрема у кар'єрі, рівнем доходів, наявністю перспектив, станом здоров'я, якістю дозвілля, щастям в особистому житті та, звичайно, гармонійним внутрішнім станом. Через суспільні зміни та вплив засобів масової інформації сучасна успішна людина, яка виступає зразком для наслідування, має бути всебічно розвинутою, збалансованою, успішною у різних сферах життя і постійно прагнути до кращого та більшого. Для людей, котрі прагнуть відповідати такому образу успішної людини, подібні вимоги на несвідомо-

тому рівні здатні викликати внутрішню напруженість і навіть тривогу, адже такий образ є ідеалізованим і значна відмінність Я-реального від Я-ідеального може спричинити внутрішній конфлікт і сприяти розбалансуванню особистості. У свою чергу, якщо людина здатна розуміти свої сильні та слабкі сторони, долати труднощі та перепони на шляху до досягнення мети, відповідати за свої вчинки та життя загалом, приймати всі негативні ситуації життя як досвід, то така особистість внутрішньо буде перебувати у рівновазі та матиме всі шанси для досягнення успіху, який для неї є прийнятним.

Відомо, що важливим компонентом щасливого та повноцінного життя людини є розуміння та прийняття себе, що багато в чому залежить від ясності Я-концепції особистості. Так, ясність уявлень про себе визначає розуміння людиною своїх установок і переконань, своїх властивостей і якостей характеру, своєї унікальності загалом, що позитивно впливатиме на емоційний стан людини та сприятиме гармонізації її внутрішнього світу загалом.

Серед зарубіжних і вітчизняних науковців феномен Я-концепції особистості досліджували Б.Г. Ананьєв, Л.І. Божович, Л.С. Виготський, І.С. Кон, В.В. Столін, Р. Бернс, У. Джеймс, Дж. Кемпбел, Дж. Мід, К. Роджерс та ін. Серед сучасних українських вчених питання Я-концепції представлені у науковому доробку О.М. Знанецької, Н.І. Жигайло, У.В. Кіреєвої, С.Д. Максименка, Т.М. Титаренко, О.Є. Фурман.

Питання гармонійної особистості та її характеристик висвітлювали у своїх роботах такі науковці, як К.О. Абульханова-Славська, М.Й. Варій, О.І. Мотков, Л.М. Собчик, С. Гроф, А. Маслоу, К.-Г. Юнг та ін.

Мета статті полягає у дослідженні ясності Я-концепції як чинника гармонійної особистості.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Загальноприйнятим є той факт, що після завершення підліткового періоду особистість має більш чіткі уявлення про себе, про свої цінності й ідеали, адже цей період характеризується активним розвитком самосвідомості, внаслідок якого особистість володіє певними установками, переконаннями щодо себе та світу навколо, тобто має сформовану Я-концепцію особистості [9, с. 48]. Я-концепція, у свою чергу, визначається як один із головних елементів психологічної самоорганізації особистості, що виступає наче внутрішній фільтр людини, через який вона сприймає будь-яку життєву ситуацію. Кожна подія, що проходить цей фільтр, набуває певного забарвлення (значення), яке відповідає уявленню людини про саму себе [7, с. 49–50].

Деякі автори визначають Я-концепцію як складну багаторівневу систему, що об'єднується переживаннями людини. Зокрема, із цією системою узгоджуються всі важливі аспекти особистості, а саме її цінності, сенси, життєві цілі, вчинки та поведінка у різних ситуаціях життя, емоції, почуття, досягнення, досвід та очікування людини [1, с. 238].

Як зазначає у своїй роботі О.Є. Фурман: «Я-концепція виникає в людини у процесі розгортання соціальної взаємодії як результат її культурного розвитку, відносно стійке і водночас піддатливе внутрішнім коливанням і змінам психічне новоутворення» [7, с. 49], однак, незважаючи на те, що Я-концепція вважається досить податливою структурою, все одно найбільш пластичною вона є у дитячому віці, а у процесі дорослішання у структурі Я-концепції збільшується кількість суперечностей, що порушує стійкість і внутрішню збалансованість її структурних елементів [1].

Так, у психології прийнято розглядати Я-концепцію як багатокомпонентне особистісне утворення та цілісну систему, котра містить такі головні компоненти, як когнітивні властивості (Я-образ); емоційно-ціннісне самоставлення, або самооцінка особистості (Я-ставлення); поведінкові прояви (Я-поведінка). Ці елементи постійно збагачують зміст установок індивіда, які виступають психічним матеріалом для по-

дальшого циклу розгортання процесів самопізнання, самовідчуття та самоставлення [5, с. 132; 7, с. 52].

Слід також наголосити на тому, що особистість може володіти гармонійною (позитивною) Я-концепцією, яка передбачає адекватну та позитивну самооцінку, збіг соціальних та індивідуальних ціннісних установок, активну рефлексію з метою самопізнання, позитивне цілепокладання, самовираження та самореалізацію, активне прагнення до досягнення власного ідеалу, наявність і розвиток позитивно-захисної функції Я-концепції особистості у її відносинах із навколишнім світом [6, с. 135]. У такому разі Я-концепція сприяє набуттю ідентичності з Я, впливає на гармонізацію особистості, збалансовує внутрішній світ людини, формує основу для адекватної поведінки та взаємодії з оточенням, що підтримує психологічне благополуччя особистості, чого не можна сказати про негармонійну (негативну) Я-концепцію, яка перешкоджає цим процесам [2, с. 85].

Крім того, у процесі становлення Я-концепції формується ясність уявлень людини про себе, що Дж. Кемпбелл означив як ясність Я-концепції. Така характеристика самосвідомості відображає чіткість уявлень людини про себе та те, наскільки ці уявлення узгоджені між собою та стабільні. Тож важливою ознакою усвідомленого життя людини є розуміння нею своєї Я-концепції та власних уявлень про себе, що робить особистість більш зрілою та гармонійною.

Аналіз наукових джерел показав, що гармонійна особистість характеризується узгодженістю основних аспектів особистості, високим рівнем самосприйняття та самовизначення, перевагою внутрішнього локусу контролю, оптимальним рівнем самореалізації, здатністю з ентузіазмом виконувати певну роботу та почуттям задоволення від наявної життєвої ситуації.

Деякі автори визначають гармонійною таку особистість, котра перебуває у єдності з навколишнім світом, оточуючими людьми та із самою собою; також така людина зазвичай має адекватні очікування щодо себе та людей [8, с. 75].

Варто зазначити, що гармонійність чи негармонійність характерологічних особливостей можна оцінювати за допомогою відсутності у житті людини зовнішніх (міжособистісних) і внутрішніх конфліктів [4, с. 96]. Зокрема, згідно з Л.М. Собчик, гармонійна особистість – це особистість, у якій всі якості характеру перебувають у рівновазі. Так, у запропонованому опитувальнику авторка виділяє вісім основних характеристик особистості, що у своїй сукупності відповідають за основні прояви характеру індивіда, зокрема екстраверсію, спонтанність, агресивність, ригідність, інтроверсію, сензитивність, тривожність і лабільність.

Так, наприклад, екстраверсія описує направленість людини до зовнішнього реального світу, його об'єктів і цінностей, визначає рівень відкритості та прагнення до розширення соціальних контактів. У свою чергу, інтроверсія особистості є направленістю у світ внутрішніх уявлень і переживань, схильністю до втечі у світ фантазій та ілюзій, замкнутістю та стриманістю людини.

Спонтанність ілюструє необдуманість індивідом своїх висловлювань і вчинків.

Агресивність як якість відповідає за прояви впертості, відстоювання власних інтересів, активну самореалізацію.

Ригідність означає інертність переконань та установок, підвищене прагнення до відстоювання своїх принципів і світогляду, критичність щодо думки інших.

Сензитивність описується як вразливість людини, її схильність до рефлексії, деяку песимістичність в оцінці перспектив.

Тривожність як характеристика особистості відповідає за емоційність, сприйнятливність і почуття незахищеності.

Лабільність – це емотивність, мінливість настрою, сентиментальність, мотиваційна нестійкість і прагнення до емоційної залученості.

Визначити рівень вираженості кожної з описаних характеристик допомагає «Індивідуально-типологічний опитувальник Л.М. Собчик», завдяки якому можна дослідити особистість загалом. Таким чином, якщо ці характеристики виражені в межах норми та перебувають у рівновазі, то це, на думку автора опитувальника, свідчить про гармонійну особистість. Для визначення надійності результатів авторка створила в опитувальнику шкали брехні та агравації, що допомагають визначити, наскільки респондент є чесним і наскільки сильно бажає показати себе із кращого боку. Крім того, результати опитувальника можуть показати можливу гіпоемотивність досліджуваного, стан емоційної напруги, труднощі в адаптації чи які з якостей характеру в респондента акцентуйовані [2, с. 220–222]. Тож для здійснення нашого дослідження ми використали відповідний опитувальник.

Методи і вибірка дослідження. Були використані такі психодіагностичні методи, як «Індивідуально-типологічний опитувальник Л.М. Собчик (ІТО)» та опитувальник «Шкала ясності Я-концепції Дж. Кемпбелл». Вибірка досліджуваних була представлена 112-ма студентами різних спеціальностей Донецького національного університету імені Василя Стуса (м. Вінниця) віком $20,7 \pm 1,8$ років.

Результати дослідження. Для дослідження ясності уявлень респондентів про себе ми використали методику «Шкала ясності Я-концепції» (Дж. Кемпбелл). Ця методика допомагає вивчити, наскільки зрозумілими та чіткими є уявлення людини про себе, наскільки вони збалансовані.

Ясність Я-концепції може проявлятися на високому, середньому та низькому рівнях. Згідно з даними нашого дослідження переважна більшість, а саме 48,2%, студентів мають середній рівень ясності Я-концепції, тобто їхні уявлення про себе здебільшого ситуативні, а тому в деяких життєвих ситуаціях вони характеризуються як злагоджені та стабільні, у деяких – не мають внутрішньої стійкості та можуть змінюватися. Якщо взяти ситуацію навчання у закладі вищої освіти, то, наприклад, середня ясність Я-концепції студента може проявлятися у тому, що після успішної здачі заліку чи екзамену студент почувається впевнено та вірить у свої сили і можливості, а якщо через деякий час отримає негативну оцінку з іншого заліку чи екзамена, то розчарується у собі, своїх силах, самооцінка знижується, емоційний стан пригнічується.

Високий показник ясності Я-концепції мають 35,7% студентської молоді. Такі дані свідчать про те, що вони мають чіткі, збалансовані та стабільні уявлення про себе, розуміють свої слабкі та сильні сторони, можливості та здібності.

Низький показник ясності Я-концепції був представлений лише серед 16,1% наших респондентів, що говорить про їх нестійкі уявлення про себе. Таке явище можна пояснити молодим віком респондентів, адже у цьому віці ще може завершуватися процес формування їх переконань, цінностей, життєвих смислів та ідеалів (див. рис. 1).

Отримавши дані з попереднього опитувальника за допомогою психодіагностичної методики «Індивідуально-типологічний опитувальник Л.М. Собчик», ми дослідили, наскільки гармонійною є особистість респондентів. Як зазначалося вище, завдяки цій методиці можна більш комплексно дослідити особистість і визначити, наскільки врівноваженими проявляються якості характеру людини.

Таким чином, ми виявили, що у 25,0% студентів із високою ясністю Я-концепції якості характеру збалансовані та перебувають у рівновазі, тож їхню особистість можна назвати гармонійною. Інша частина респондентів із високою ясністю Я-концепції, а саме 75,0% мають помірну вираженість деяких якостей характеру (наприклад, таких як тривожність, агресивність, ригідність тощо), тобто вони у них акцентуйовані (див. рис. 2).

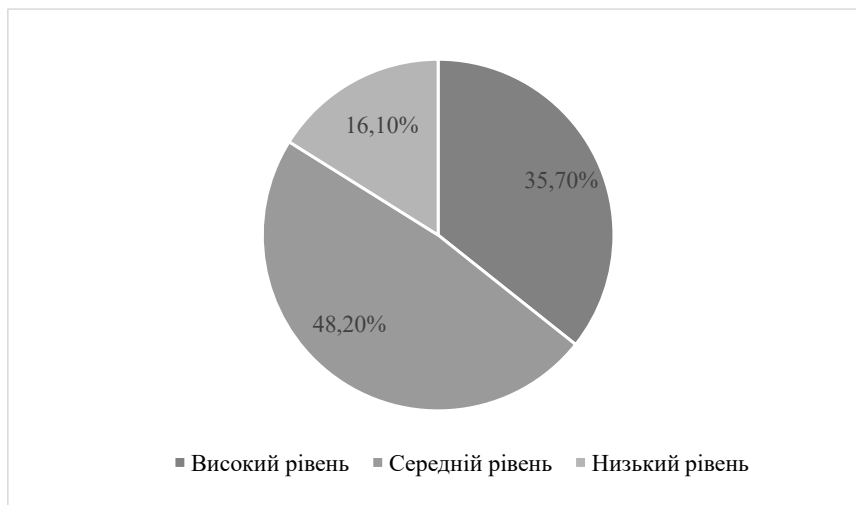


Рис. 1. Показники ясності Я-концепції серед респондентів (у %)

Досліджувані із середньою ясністю Я-концепції теж розділилися на дві групи, де для 37,0% респондентів характерна гармонійна особистість, а для інших 63% студентів – помірна вираженість окремих якостей характеру.

Лише 16,7% респондентів, які мають низький рівень ясності Я-концепції, мають збалансовані якості характеру, а інша частина досліджуваних із таким рівнем ясності Я-концепції (83,3%) мають акцентуації.

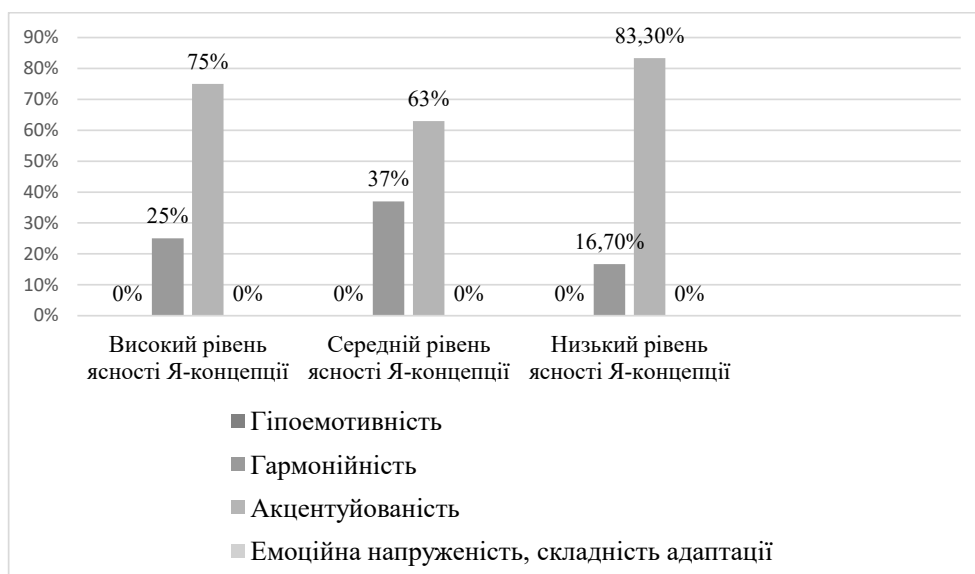


Рис. 2. Показники індивідуально-типологічних особливостей респондентів із різним рівнем ясності Я-концепції (у %)

Як можна побачити з результатів дослідження, більша частина вибірки студентів розділилася на тих, хто має гармонійну особистість, а також на тих, хто володіє акценту-йованими якостями характеру. Слід наголосити на тому, що за даними ІТО респондентів із гіпомотивністю чи зі станом емоційного напруження виявлено не було. Такі результати є позитивним явищем, адже у значній частині вибірки студентської молоді особистість є збалансованою, а їхні якості гармонійно поєднуються, хоча переважна частина досліджуваних мають помірну вираженість деяких характеристик особистості.

Висновки. Таким чином, у нашій роботі ми дослідили ясність Я-концепції студентської молоді та визначили, що переважна більшість володіє середньою ясністю Я-концепції, тобто їх уявлення про самих себе ситуативні та можуть залежати від зовнішніх обставин, однак більш стійкі, ніж у респондентів із низьким рівнем ясності Я-концепції, котрих у кількісному співвідношенні незначна частина. Варто відзначити, що досить великий відсоток студентства володіє високою ясністю Я-концепції, а це свідчить про сформованість їх особистості, здатність розуміти себе та свої установки щодо себе й об'єктів навколишнього світу.

Також дані нашого дослідження показали, що кількість студентів із гармонійною особистістю переважає серед респондентів із високою та середньою ясністю Я-концепції, тоді як таких студентів серед досліджуваних із низьким рівнем ясності Я-концепції незначна частина.

Тож можна зробити висновки про те, що ясність Я-концепції може впливати на гармонійність особистості, оскільки рівень розуміння себе, зрозумілості і чіткості уявлень людини про свої особливості відіграє важливу роль у збалансуванні її якостей характеру, почутті внутрішньої гармонії та проявленню різних аспектів особистості у рівновазі.

Перспективу майбутніх досліджень вбачаємо у розробленні соціально-психологічної програми тренінгів для студентської молоді зі сприяння гармонізації їх якостей характеру й особистості загалом.

Список використаної літератури

1. Агапов В.С. Фундаментальные идеи С.Л. Рубинштейна в исследованиях самосознания и Я-концепции субъекта. *Философско-психологическое наследие С.Л. Рубинштейна*. Москва, 2011. С. 234–246.
2. Бацилева О.В., Гресько І.М. Позитивна Я-концепція як ресурс психологічного здоров'я особистості. *Психологічний часопис*. № 11. Вип. 5. 2019. С. 73–89. DOI: <https://doi.org/10.31108/1.2019.5.11>
3. Білогурова С.В., Барко В.І., Барко В.В., Кирієнко Л.А. Адаптація «Індивідуально-типологічного опитувальника» для використання при проведенні конкурсу на службу до поліції. *Наука і правоохорона*. 2017. № 3 (37). С. 219–228.
4. Головченко А. Гармонійний характер і особистість. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. Вип. 12. Ч. I. 2012. С. 95–102.
5. Залевская Я.Г. Развитие Я-концепции будущих психологов методами глубинной психокоррекции. *Гуманитарные науки*. 2020. № 3 (51). С. 132–135.
6. Заслужена А.А. Я-концепція як складова суб'єктивного образу професійного майбутнього студентів гуманітарного профілю. *Scientific Collection «Interconf»*. 2021. № 64. С. 134–137.
7. Фурман О. Я-концепція як предмет багатоаспектного теоретизування. *Психологія і суспільство*. 2018. № 1–2. С. 38–67. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Psis_2018_1-2_6.
8. Царькова О. Психологічне здоров'я як фактор гармонійного розвитку особистості. *Versus*. 2013. № 1. С. 74–77.
9. Чиханцова О.А. Психологічні основи життєстійкості особистості : монографія. Київ : Талком, 2021. 319 с.

CLARITY OF SELF-CONCEPT AS A FACTOR OF HARMONIC PERSONALITY

Inna Hresko

*Vasyl' Stus Donetsk National University,
21, 600-richchia str., Vinnytsia, Ukraine, 21000
e-mail: innagres@gmail.com*

The article is dedicated to the research of clarity of self-concept as a factor of harmonic personality. In particular, the theoretical part of the work defines the definition of self-concept in psychological science and its main components (cognitive properties, emotional and value self-assessment and self-esteem). Features of positive (harmonic) and negative (non-harmonic) self-concept are also described, which influences the subject's acquisition of identity with the self, determines the level of personality balance and behavioral reactions to different life situations, forms the basis for interaction with the environment and affects psychological well-being of personality.

The clarity of the self-concept is considered as a characteristic of self-consciousness, which reflects the level of understanding of human ideas about themselves and the level of their coherence and stability. In addition, the article includes an overview of the concept of harmonious personality, which has different approaches to understanding the meaning and content of the definition. Thus, significant human characteristics that affect the harmony of personality are described (for example, extraversion, spontaneity, aggression, rigidity, etc.). Due to the analysis of references it is determined that in a harmonious personality all qualities of character are in balance, namely personality is characterized by internal consistency, high level of self-perception and self-determination, optimal level of self-realization, satisfaction with life and superiority of internal locus of control.

The article also presents the results of an empirical research of clarity of self-concept of students' youth and the peculiarities of their personal characteristics. For this purpose, psychodiagnostic methods "The Individual and Typological Questionnaire of L.M. Sobchuk" and questionnaire "Self-Concept Clarity of J. Campbell" were used. The sample was presented by 112 students of different specialties of Vasyl' Stus Donetsk National University. In particular, it was found that a significant proportion of respondents (48,2%) have average clarity of self-concept, although a large percentage of students have high clarity of self-concept, which indicates the formation of their personality and clarity of self-image. The data of our research showed that the number of students with a harmonic personality predominates among respondents with high and medium clarity of the self-concept, while the number of such students among respondents with a low level of clarity of self-concept is insignificant.

Key words: self-concept, positive/negative self-concept, harmonic personality, self-assessment, character, students' youth.