

**Зінченко Світлана Володимирівна Роль “Я-концепцій” в особистісному самовизначенні дорослих / Світлана Зінченко // Європейський Союз – Україна: освіта дорослих: збірник матеріалів форуму до Міжнародних днів освіти дорослих в Україні. – К.-Ніжин, 2015. – С. 131-135.**

*Світлана Зінченко,  
м. Київ, Україна*

## **РОЛЬ “Я-КОНЦЕПЦІЙ” В ОСОБИСТІСНОМУ САМОВИЗНАЧЕННІ ДОРΟΣЛИХ**

Проблема особистісного самовизначення дорослих є однією з актуальних проблем сучасної психології та педагогіки. Аналіз вітчизняної та зарубіжної літератури свідчить про неоднозначність підходів до її розгляду. Кожна особистість має великий потенціал, який вона реалізовує впродовж життя. Хоча зазвичай вона реалізовує його лише частково, а якщо життєві обставини складаються негативно, то реалізовує тільки невелику частину потенціалу. Тобто особистісне самовизначення пов'язане з позитивними поглядами на природу дорослої особистості.

Становлення особистості включає в себе становлення відносно стійкого образу “Я”, тобто цілісного уявлення про самого себе. Образ “Я” – складне психологічне явище, що не є простим усвідомленням своїх якостей чи сукупності самооцінок, не просто відображенням певних об'єктивних даних і незалежних від міри свого усвідомлення якостей, а соціальною установкою, ставленням особистості до самої себе, що складається з таких компонентів:

- пізнавальний – пізнання себе, уявлення про свої якості і риси;
- емоційний – оцінка якостей і формування самоповаги;

- поведінковий – практичне ставлення до себе на основі попередніх двох компонентів <sup>1</sup>.

Проблемі розвитку “Я-концепції” приділили значну увагу психологи: Ф. Василюк, У. Джемс, Е. Еріксон, А. Комбс, І. Кон, А. Маслоу, І. Міхеєва, К. Роджерс, Є. Соколова, В. Столін та ін.

“Я-концепція” відображає прояв самосвідомості, динамічну система уявлень дорослої людини про себе. Вона формується під впливом досвіду кожного індивіда. Ця система становить основу вищої саморегуляції людини, на базі якої вона будує свої стосунки з оточуючим її світом. Самосвідомість у психологічній літературі розглядається як складне родове утворення в структурі психіки особистості, а образ “Я” – як видове. Образ “Я” – продукт самосвідомості, тобто вияву усвідомлення і оцінки індивідом себе як суб’єкта практичної та теоретичної діяльностей, ідеалів, переконань, що мотивують його активність. Види образів “Я”: соціальне “Я”, духовне “Я”, фізичне “Я”, інтимне “Я”, сімейне “Я” тощо, а також “Я” – реальне, “Я” – ірреальне, теперішнє, майбутнє і т.ін.

На відміну від самосвідомості образ “Я”, крім усвідомлених компонентів, містить невідоме “Я” на рівні самопочуття, уявлень. Головна функція образу “Я” – забезпечити інтегрованість, цілісність, індивіда, його особистісну сутність досягти суб’єктивної гармонійності <sup>2</sup>.

Зміст “Я-концепції” (а в більш вузькому значенні слова – самооцінки) є одним із найбільш важливих результатів виховання та навчання особистості.

---

<sup>1</sup> Кон И.С. Социология личности / И.С.Кон. – М.: Изд-во полит. лит-ры, 1967. – 383с.

<sup>2</sup> Психологія: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / О.В. Винославська, О.А. Бреусенко-Кузнецов та ін.; ред. О.В. Винославська. – К.: ІНКООС, 2005. – 350 с.

Наукові дані свідчать про те, що підвищена самооцінка стає важливим ціннісним аспектом в житті людини <sup>3</sup>.

На формування самооцінки впливають ряд факторів:

- співставлення образу “Я-реального” з образом “Я-ідеального”, тобто з уявленням про те, якою б людина хотіла бути;
- інтеріоризація соціальних реакцій на певного індивіда, тобто людина схильна оцінювати себе так, як, на її думку, її оцінюють інші;
- індивід оцінює успішність своїх дій і проявів через призму своєї ідентичності, а саме, відчуває задоволення не від того, що він просто щось робить добре, а від того, що вибрав певну справу і саме її робить добре <sup>4</sup>.

Самооцінка пов'язана з потребою в самоствердженні, із прагненням людини знайти своє місце в житті. Під впливом оцінки оточуючих у особистості поступово складається власне ставлення до себе і самооцінка своєї особистості, а також окремих форм активності: спілкування, поведінки, діяльності, переживань.

Проте самооцінка може бути оптимальною і неоптимальною. За оптимальної, адекватної самооцінки суб'єкт правильно співвідносить свої можливості і здібності, досить критично ставиться до себе. До оцінки досягнутого він підходить не тільки зі своїми мірками, але й намагається передбачати, як до цього поставляться інші люди: рідні, близькі, товариші по роботі. Адекватна самооцінка є підсумком постійного пошуку реального

---

<sup>3</sup> Социально-политическая психология: учеб. пособ. для студентов вузов / Герман Германович Дилигенский. – 2-е изд., испр. – М. : Новая шк., 1996. – С. 36.

<sup>4</sup> Тимофієва М.П. Я-концепція як фактор особистісного самовизначення студента-медика / Тимофієва М.П. [Електронний ресурс]. – Режим доступу 06.09.2014: <[http://www.rusnauka.com/PNR\\_2006/Psihologia/5\\_timofijeva%20m.p..doc.htm](http://www.rusnauka.com/PNR_2006/Psihologia/5_timofijeva%20m.p..doc.htm)>. – Загол. з екрану. – Мова укр.

бачення себе, тобто без занадто великої переоцінки, але і без зайвої критичності до свого спілкування, поведінки, діяльності, переживань. Така самооцінка є найкращою для конкретних умов і ситуацій. До оптимальної належать самооцінки “високий рівень” і “вище за середній рівень” (людина заслужено цінує, поважає себе, задоволена собою), а також “середній рівень” (людина поважає себе, але знає свої слабкі сторони і прагне до самовдосконалення, саморозвитку). Але самооцінка може бути неадекватною – надмірно завищеною або занадто заниженою <sup>5</sup>.

Відповідно образ власного “Я” – ключ до особистості та її поведінки. Він визначає діапазон можливостей людини – те, що вона у змозі чи не в змозі здійснити. Розширюючи діапазон образу, людина розширює для себе і сферу можливого. Створення адекватного реалістичного уявлення про себе наділяє людину новими здібностями, новими талантами <sup>6</sup>.

Потреба особистості в самоствердженні, професійному становленні, суспільному визнанні сприяє подальшому розвитку самосвідомості, у структурі якої все вагомішим стає професійний компонент, який психологи трактують як професійну самосвідомість. Розвиток самосвідомості зумовлює зміну критеріїв самооцінки, уявлень людини про себе, розвиток її пізнавальних інтересів та соціальних мотивів навчальної, практично-професійної діяльності <sup>7</sup>.

Професійна самооцінка може розглядатися як важливий елемент у структурі професійної “Я-концепції”. А. Реан виділяє у ній операційно-

---

<sup>5</sup> Основи психології та педагогіки. Лабораторний практикум. Визначення рівня самоактуалізації особистості [Електронний ресурс]. – Режим доступу 11.03.14: <<http://posibnyku.vntu.edu.ua/opp/5.html>>. – Загол. з екрану. – Мова укр.

<sup>6</sup> Гуменюк О.Є. Психологія Я-концепції / О.Є. Гуменюк. – Тернопіль: Економічна думка, 2004. – 310 с.

<sup>7</sup> Тимофієва М.П. Я-концепція як фактор особистісного самовизначення студента-медика / Тимофієва М.П. [Електронний ресурс]. – Режим доступу 06.09.2014: <[http://www.rusnauka.com/PNR\\_2006/Psihologia/5\\_timofijeva%20m.p..doc.htm](http://www.rusnauka.com/PNR_2006/Psihologia/5_timofijeva%20m.p..doc.htm)>. – Загол. з екрану. – Мова укр.

діяльнісний та особистісний аспекти: операційно-діяльнісний аспект самооцінки, що пов'язаний з оцінкою себе як суб'єкта професійної діяльності та виражається в оцінці свого професійного рівня (сформованістю вмінь та навичок) та рівня компетентності (системи знань). Особистісний аспект професійної самооцінки виражається в оцінці власних особистісних якостей у зв'язку з ідеалом образу “Я-професіонал”. Самооцінка за двома цими аспектами не обов'язково є узгодженою. Тим часом неузгодженість самооцінки у цих двох аспектах впливає на професійну адаптацію, професійну успішність та професійний розвиток особистості. У структурі професійної самооцінки А. Реан виділяє: самооцінку результату та самооцінку потенціалу.

Самооцінка результату пов'язана з оцінкою досягнутого та відображає задоволеність/незадоволеність досягненнями. Самооцінка потенціалу пов'язана з оцінкою власних професійних можливостей та відображає, таким чином, віру в себе та впевненість у власних силах <sup>8</sup>.

Так американський психолог А. Маслоу, один із засновників гуманістичної теорії особистості, вважав джерелом самовизначення особистості її прагнення до самоактуалізації – якомога повного вияву своїх можливостей. Це прагнення ґрунтується на потребі в самоактуалізації – “вершині” в ієрархії потреб людини.

Теорія самоактуалізації описує найбільш повну реалізацію талантів, здібностей і можливостей людини в суспільстві – на роботі, в колі сім'ї і друзів, досліджує особливості життя, діяльності і спілкування духовно здорових, творчих і щасливих людей, досліджує людей, які відчувають, що їх люблять і вони здатні любити, почувають себе захищеними і здатними захищати, відчувають повагу з боку оточуючих і поважають себе та інших. Таких людей і вивчав А. Маслоу, намагаючись намітити граничні можливості

---

<sup>8</sup> Реан А.А. Психология личности. Социализация, поведение, общение / А.А. Реан. – СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2003. – С. 64.

людського розвитку. До останніх особливо важливо прагнути в дисгармонійному, нестійкому суспільстві, де масштаб особистості визначається її здатністю подолати несприятливі умови навколишнього життя.

Знаючи рівень свого прагнення до самоактуалізації, особистість завжди може більш чітко визначити стратегію життєвого шляху і оцінити успіхи, міра яких, як вважає А. Маслоу, не стільки відстань до фінішу, скільки проміжок, пройдений від моменту старту. Якщо людина прагне зрозуміти сенс свого життя, максимально повно реалізувати себе, свої здібності, вона поступово переходить на вищий щабель свого саморозвитку<sup>9</sup>.

Згідно з К. Роджерсом, активність кожної людини регулюється та спрямовується об'єднуючим мотивом – “тенденцією актуалізації”, що “...заключається у прагненні перебудувати свою особистість і своє відношення до життя, зробивши його більш зрілим...”<sup>10</sup>.

Першу спробу виміряти рівень самоактуалізації здійснила Е. Шострем, учениця А. Маслоу, яка опублікувала в 1963 році опитувач POI (Personal Orientation Inventory). Він складався з двох основних шкал особистісної орієнтації: перша (тимчасова) відображає схильність людини жити в теперішньому часі, не відкладаючи чогось на майбутнє і не намагаючись повернутися в минуле, друга (опори чи підтримки) вимірює здатність особистості розраховувати на себе, а не на очікування чи оцінки інших людей. Крім того, ще було 10 додаткових шкал, які вимірювали такі якості, як самоповага, спонтанність, здатність до творчості, цінності, позитивність поглядів на природу людини і т. ін. Адаптацією теста POI є

---

<sup>9</sup> Гуманістична психологія особистості [Електронний ресурс]. – Режим доступу 30.08.2014: <<http://posibnyky.vntu.edu.ua/psihologiya/r214.htm>>. – Загол. з екрану. – Мова укр.

<sup>10</sup> Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека: пер. с англ. / общ. ред. и предисл. Е.И. Исениной. – М.: Прогресс: Универс, 1994. – С. 77.

“Самоактуалізаційний тест” і опитувач САМОАЛ (визначення рівня самоактуалізації особистості). Їх структура зазнала суттєвих змін.

Визначення рівня самоактуалізації особистості допомагає з'ясувати загальний рівень реалізації дорослою особистістю її потенційних можливостей, визначити рівень самоактуалізації за окремими її проявами, надати людині можливість сформулювати напрями самовдосконалення.

Таким чином, “Я-концепція” є важливим новоутворенням особистісного самовизначення дорослих, яке сприяє досягненню внутрішньої узгодженості особистості. У дорослих, які прагнуть до самоактуалізації, “Я-концепція” зазнає суттєвих змін через подолання зовнішніх і внутрішніх протиріч. Тому подальші наукові пошуки будуть пов'язані з дослідженням інтегрального значення “Я-концепції”, що полягає в забезпеченні гармонії психічного світу дорослої людини, становлення індивідуальності особистості.

**Анотація.** У статті автор розглядає образ “Я” як динамічну систему уявлень дорослої людини про себе, її соціальну установку. Аналізує роль самооцінки в контексті особистісного самовизначення дорослих. Акцентує увагу на професійній самооцінці як важливому елементі у структурі професійної “Я-концепції”. Розкриває сутність самоактуалізації як джерело самовизначення особистості, її прагнення до повного вияву власних можливостей.

**Ключові слова:** особистісне самовизначення, “Я-концепція”, самооцінка, самоактуалізація.

**Summary.** The author considers the image of the “I” as a dynamic system of representations of an adult about themselves, their social setting. Analyzes the role of self-esteem in the context of personal self-determination of adults. Focuses on professional self-assessment as an important element in the structure of the

professional “I-concept”. Reveals the essence of self-actualization as a source of self-identity, its commitment to the full expression of their own capabilities.

**Keywords:** personal self-determination, “I-concept”, self-assessment, self-actualization.