

СПІВМІРНІСТЬ Я-КОНЦЕПЦІЇ ТА ТРИВОЖНИХ СТАНІВ ОСОБИСТОСТІ У СУЧАСНИХ НАУКОВО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕННЯХ

Петрик Оксана

Волинський національний університет імені Лесі Українки,
м. Луцьк, Україна

Petryk.Oksana@vnu.edu.ua

ORCID : <https://orcid.org/0009-0009-8304-5354>

Мета. Провести порівняльно-зіставний аналіз теоретико-методологічних засад понять Я-концепції та тривожних станів особистості у сучасних науково-психологічних дослідженнях.

Методи. Для реалізації поставленої мети та ґрунтовного аналізу ключових аспектів означеної проблематики у контексті сучасності застосовано такі науково-теоретичні методи: аналіз, синтез, узагальнення й абстрагування. Використання цих методів дало змогу глибше зрозуміти взаємозв'язок Я-концепції з емоційними станами особистості, зокрема з рівнем тривожності, а також визначити особливості їх прояву у сучасних психологічних дослідженнях.

Результати. Здійснений теоретико-методологічний аналіз дозволив структурувати поняття Я-концепції як психічного феномена, що включає когнітивний, емоційний і поведінковий компоненти. Встановлено, що рівень тривожності особистості тісно пов'язаний із самосприйняттям, самоповагою та здатністю до самоприйняття. У працях К. Роджерса, У. Джеймса, Е. Еріксона та ін., Я-концепція розглядається у взаємодії з емоційним досвідом і процесом самореалізації, що дає змогу глибше пояснити психологічні механізми виникнення тривоги. Отримані результати створюють перспективи подальшого дослідження взаємозв'язку між самоусвідомленням, рівнем тривожності та особистісною стабільністю в умовах соціально-психологічних викликів, зокрема у сучасній Україні.

Висновки. Аналіз сучасних наукових підходів засвідчив, що Я-концепція та тривожні стани особистості є взаємопов'язаними динамічними утвореннями, які формуються під впливом соціокультурних і психологічних чинників. У реаліях воєнного часу в Україні зростає роль позитивної Я-концепції як ресурсу психологічної стійкості, адаптації та подолання тривожності. Гармонія між реальним ідеальним «Я», про яку писав К. Роджерс, у сучасних умовах стає важливим чинником внутрішньої рівноваги. Розвиток конструктивної Я-

концепції сприяє зниженню рівня тривоги, формуванню самоповаги, активній самореалізації та усвідомленню власної ролі в суспільстві. Отже, дослідження взаємозв'язку Я-концепції та тривожних станів відкриває нові напрями у вивченні психологічного благополуччя та особистісної витривалості людини в українському контексті.

Ключові слова. Я-концепція, тривожність, психологічна напруга, стан внутрішнього неспокою, самоусвідомлення, самоприйняття, стресостійкість, самореалізація, особистісний розвиток.

Oksana Petryk. The proportionality between self-concept and anxiety states of personality in contemporary scientific and psychological research.

Purpose. To conduct a comparative analysis of the theoretical and methodological foundations of the concepts of self-concept and anxiety states of personality in modern psychological research.

Methods. To achieve the stated goal and to perform a thorough analysis of the key aspects of the identified issue in the context of contemporary psychology, the following theoretical methods were applied: analysis, synthesis, generalization, and abstraction. The use of these methods made it possible to gain a deeper understanding of the interrelation between self-concept and emotional states of personality, particularly the level of anxiety, as well as to determine the peculiarities of their manifestation in current psychological studies.

Results. The conducted theoretical and methodological analysis made it possible to structure the concept of self-concept as a psychological phenomenon that includes cognitive, emotional, and behavioral components. It was found that the level of personal anxiety is closely related to self-perception, self-esteem, and the ability to accept oneself. In the works of prominent scholars such as C. Rogers, W. James, and E. Erikson, the self-concept is considered in interaction with emotional experience and the process of self-realization, which provides a deeper explanation of the psychological mechanisms underlying anxiety. The obtained results create prospects for further exploration of the interconnection between self-awareness, anxiety levels, and personal stability under socio-psychological challenges, particularly in the context of modern Ukraine.

Conclusions. The analysis of current scientific approaches demonstrates that the self-concept and anxiety states of personality are interconnected and dynamic formations shaped by sociocultural and psychological factors. In the realities of wartime Ukraine, the role of a positive self-concept as a resource for psychological resilience, adaptation, and overcoming anxiety has significantly increased. The harmony between the real and ideal “self,” described by C. Rogers, becomes an important factor of internal balance in modern conditions. The development of a constructive self-concept contributes to reducing anxiety, strengthening self-respect, promoting active self-realization, and deepening awareness of one’s role in society. Thus, the study of the relationship between self-concept and anxiety states opens new directions in the exploration of psychological well-being and personal resilience within the Ukrainian context.

Key words. Self-concept, anxiety, psychological tension, state of inner unrest, self-awareness, self-acceptance, stress resilience, self-actualization, personal development.

Вступ. У сучасній психології все більшої актуальності набуває дослідження взаємозв'язку Я-концепції особистості та тривожних станів, адже якраз ці феномени визначають внутрішню рівновагу, самоусвідомлення і стійкість людини в умовах інтенсивних соціальних змін. Як відомо, К. Роджерс трактував Я-концепцію як гармонію між реальним та ідеальним «Я», що є основою психологічного благополуччя та самоприйняття людини. В. Джеймс розглядав «Я» як систему особистісного досвіду, наголошуючи на його динамічному характері, а Е. Еріксон пов'язував становлення Я-концепції з формуванням ідентичності упродовж життєвого шляху людини (Rogers, 1957), (James, 1890), (Erikson 1950).

У сучасних українських реаліях, позначених війною, соціальною нестабільністю та надмірними психологічними навантаженнями, проблема формування позитивної Я-концепції набуває особливого значення. Якраз від міри її гармонійності і злагодженості залежить спроможність особистості долати тривожні стани, адаптуватися до викликів і зберігати внутрішню цілісність.

Розуміння співмірності, тісного взаємозв'язку між образом «Я» та Я-концепцією і рівнем тривожності допомагає фахівцям розробляти ефективні шляхи психологічної підтримки та розвитку стресостійкості особистості. Отож різнобічне вивчення співмірності досліджуваних феноменів у контексті кризового і трансформаційного воєнного сьогодення є важливим кроком до глибшого усвідомлення психологічного благополуччя та духовної стійкості українського народу.

Мета статті – науково-психологічне вивчення специфіки Я-концепції в поєднанні з тривожними станами особистості упродовж її життєвого шляху.

Методи та процедура дослідження. Для комплексного розкриття основних напрямів дослідження заявленої проблематики було застосовано систему науково-теоретичних методів, зокрема аналіз, синтез, узагальнення та абстрагування. Використання зазначених підходів забезпечило різнобічне охоплення і висвітлення психологічної феноменології Я-концепції особистості й тривожних станів у різних аспектах життєдіяльності.

Обговорення результатів. У сучасних науково-психологічних дослідженнях спостерігаємо низку ґрунтовних теоретико-емпіричних праць з проблем співмірності Я-концепції та тривожних станів особистості.

Здійснюючи огляд основних змістово-функціональних аспектів Я-концепції, Mehrad, A. акцентує увагу на її багатовимірній природі. Авторка зазначає, що Я-концепція є динамічною, змінюючись під впливом нових досвідів та рефлексії, пропонуючи теоретичний фундамент для подальших досліджень у галузі психології самосвідомості особистості та її розвитку (Mehrad, 2016).

У монографічному дослідженні А. Фурмана теоретико-методологічне обґрунтування концепту особистості як складної психодуховної організації, що відображає індивідуальний спосіб присутності людини у соціалізованому світі враховує сферу самості, Я-концепцію та інші компоненти самосвідомості. Автор пропонує концептуальну модель ціннісно зорієнтованої особистості, яка охоплює різноманітні риси та властивості людини, поєднуючи їх у стійку, але відкриту психодуховну організацію. Ця модель підкреслює роль особистісних цінностей, орієнтацій, значень і смислів у формуванні індивідуального «Я» та його взаємодії з навколишнім світом (Фурман, 2016).

О. Гуменюк і А. Фурман висвітлюють теоретичні основи, структуру та функції Я-концепції, а також методи її дослідження та розвитку. Автори зосереджуються на розумінні Я-концепції як складної психодуховної структури, що інтегрує різні рівні свідомості та психічні компоненти. Зосереджуються на важливості досягнення внутрішньої гармонії та узгодженості між реальним, ідеальним і духовним «Я» для розвитку позитивно-гармонійної Я-концепції (Гуменюк, Фурман, 2000).

О. Фурман аналізує взаємозв'язки між поняттями успіху, успішності та Я-концепції особистості. Дослідниця розглядає різні аспекти цих понять, зокрема академічну, ситуаційну, соціальну та особисту успішність, а також їх взаємодію з етапами успіху: окремішнім, періодичним, стабільним і творчим. Загалом, аналіз Я-концепції як багаторівневої та багатокомпонентної структури розглянуто у синтезі різних підходів до її теоретичного осмислення – когнітивного, емоційно-ціннісного, соціального й духовного (Фурман, 2023).

Як вважають І. Гоян та А. Петранюк, цілком очевидною постає деяка семантично-функціональна синонімія термінів «Я-концепція» та «особистісна ідентичність» в сучасному науковому дискурсі. Автори підкреслюють важливість чіткого розмежування понять Я-концепції та особистісної ідентичності для глибшого розуміння процесів самосвідомості та самовизначення особистості. Науковці здійснюють концептуалізацію Я-концепції та особистісної ідентичності, що дозволяє чіткіше визначити їхні межі та взаємозв'язки (Гоян, Петранюк, 2024).

У сферу наукового аналізу Н. Жигайло, О. Шибрук потрапляють різнопланові погляди і підходи українських і зарубіжних психологів до розуміння та структурування Я-концепції. Автори наголошують на необхідності інтеграції різних підходів до вивчення Я-концепції для більш глибокого розуміння її структури та функцій, а також підкреслюють важливість врахування культурних та соціальних особливостей при дослідженні цього феномену (Жигайло, Шибрук, 2014).

І. Лівандовська й О. Комінарець досліджують роль рефлексії у формуванні самосвідомості та особистісної значущості індивіда. Проаналізовано процеси осмислення людиною власного «Я» крізь призму самоспостереження та самоаналізу. Зазначено, що цілісне глибоке самопізнання з урахуванням вираженого афективного самоаналізу сприяє формуванню чіткої та стабільної Я-концепції, що водночас підвищує відчуття власної значущості й самоповаги (Лівандовська, Комінарець, 2021).

О. Бацилева, І. Гресько аналізують роль позитивної Я-концепції у підтримці психологічного здоров'я особистості, окреслюють умови її розвитку. Висвітлено формування системи уявлень особистості про себе, зокрема на етапі студентського віку, розкрито чинники, які сприяють розвитку позитивного образу Я. Життестійкість і здатність особистості адаптуватися до стресових ситуацій автори визначають основним ресурсом позитивної Я-концепції. Основний акцент робиться на впливі загального психологічного здоров'я на емоційне благополуччя, самооцінку та здатність особистості ефективно взаємодіяти з навколишнім світом (Бацилева, Гресько, 2019).

Згідно з поглядами В. Москальця, системне дослідження теоретичних підходів до вивчення особистості, її структури, динаміки розвитку та психічних процесів неминує передбачає врахування

сфери самосвідомості, тому Я-концепція розглядається в кореляційному контексті з особистісними рисами, мотивацією, темпераментом і соціальною взаємодією. Зниження/нейтралізація негативних психостанів, наприклад, тривожності, агресивності у процесі побудови Я-концепції, повинно базуватися на оволодінні людиною практичними навичками для самопізнання й розвитку (Москалець, 2013).

Guerrettaz, J., & Arkin, R. M. пропонують розрізняти два аспекти Я-концепції: суб'єктивний і об'єктивний, оскільки таке розрізнення дозволяє глибше зрозуміти, як людина сприймає та структурує своє «Я», і має важливе значення для досліджень у галузі психології особистості (Guerrettaz, Arkin, 2016).

На думку С. Бондаревич, Л. Суслік, в умовах соціальної нестабільності доцільно вивчати вплив гендерних стереотипів на формування Я-концепції. Констатовано, що сформовані соціально-культурні уявлення про «чоловіче» та «жіноче» істотно впливають на розвиток самооцінки та самосвідомості індивіда, формують або обмежують позитивне сприйняття себе. За результатами дослідження автори приходять до думки, що молоді люди віком 19–23 роки, які демонструють андрогінну поведінку (поєднання традиційно чоловічих та жіночих рис), мають вищий рівень адаптації та самооцінки порівняно з тими, хто суворо дотримується статеворольових стереотипів (Бондаревич, Суслік, 2021).

У праці О. Васильченко, Є. Бацмана досліджується взаємозв'язок між самосприйняттям молодого людини та її уявленнями про майбутнє, що справляє помітний вплив на формування життєвих планів та орієнтацій. Автори стверджують, що образ Я є ключовим фактором, який визначає уявлення молоді про майбутнє. Позитивний та реалістичний образ Я сприяє формуванню чітких життєвих планів та орієнтацій, що, в свою чергу, впливає на мотивацію та життєву орієнтацію молодих людей. Виладштування різних образів Я особистості у певну систему якраз і складає базовий каркас побудови нею Я-концепції (Васильченко, Бацман, 2022).

Н. Волинець стверджує, що Я-концепція є ключовим чинником, який впливає на процес особистісного самовизначення в ранньому юнацькому віці. Дослідниця підкреслює, що вивчення Я-концепції дозволяє глибше зрозуміти механізми формування життєвих орієнтацій, цінностей та самооцінки молодого людини, що сприяють її

успішній соціалізації та адаптації в суспільстві. Цілісно презентовано вплив соціокультурних умов, сімейного виховання, освітнього середовища та міжособистісних взаємодій на формування Я-концепції молодшої людини, а також враховано систему афективно-когнітивних змін, які відбуваються у процесі її побудови (Волинець, 2022).

Структурний аналіз В. Цеховського та О. Дячкової розглядає основні аспекти, що визначають самооцінку як ключовий компонент Я-концепції, зокрема акцентовано увагу на когнітивних, емоційних і поведінкових рівнях, а також на динамічному характері самооцінки, яка змінюється під впливом внутрішніх і зовнішніх чинників. Дослідники також підкреслюють важливість самооцінки для розвитку особистості, її адаптації в соціумі та досягнення особистісного благополуччя (Цеховський, Дячкова, 2020).

Kaspar Burger, Jeylan Mortimer та Monica Kirkpatrick Johnson досліджують роль усвідомлення власного Я, зокрема самооцінки та економічної самоефективності в процесі досягнення соціального статусу людини та їх передачу між поколіннями. Результати їхнього дослідження підкреслюють важливість психологічних ресурсів, зокрема таких як самооцінка та самоефективність, у процесах досягнення статусу та їхню роль у трансгенераційній передачі соціальних переваг. Автори закликають до більш широкого врахування цих аспектів у дослідженнях соціальної мобільності та нерівності (Burger, Mortimer, Jonson, 2019).

Досліджуючи вплив Я-концепції, самомотивації та самооцінки на академічну прокрастинацію серед студентів, Usman, O., Fitrianiingsih, H. довели, що самооцінка та самомотивація позитивно корелюють з прокрастинацією, тобто чим вищі ці показники, тим більше схильні студенти до відкладання навчальних завдань. Натомість Я-концепція мала позитивний, але статистично незначущий вплив на прокрастинацію (Usman, Fitrianiingsih, 2020).

David A. Clark, Aaron T Beck на основі практичного досвіду систематизували когнітивну модель тривожних розладів та запропонували єдину теоретичну рамку для розуміння, діагностики й лікування різних форм тривоги: генералізованої, соціальної, панічної, obsesивно-компульсивної, посттравматичної тощо. Автори виходять із того, що тривога не є простою емоційною реакцією на об'єктивну небезпеку, оскільки формується не тоді, коли загроза справді існує, а

тоді, коли людина переоцінює ступінь небезпеки і водночас недооцінює власні можливості впоратися з нею. Дослідники окреслили розуміння того, що тривогу можна ефективно лікувати, якщо навчити людину мислити інакше про небезпеку, себе та свої реакції, замість боротися лише з симптомами. Констатовано негативність впливу різних форм тривоги на самоусвідомлення людини (Clark, Beck, 2010).

У дослідженні Д. Гошовської, Я. Гошовського, О. Рудницького поглиблено розкрито розуміння взаємозв'язку між психоемоційним вигоранням і формуванням Я-концепції особистості, яка перебуває в умовах різновидової депривації. Наголошено, що вигорання зумовлює зниження ефективності міжособистісного спілкування, сприяє пригніченню емоційно-вольових зусиль, культивує невпевненість та соціальний песимізм, що негативно впливає на самооцінку та самоусвідомлення. Констатовано, що в сучасних умовах соціальної невизначеності через воєнні загрози істотно посилюється негативний вплив депривації на афективність особистості, зокрема тривожність, фрустрація, апатія призводять до песимістичного модусу самоусвідомлення та деформації Я-концепції (Гошовська, Гошовський, Рудницький, 2025).

В іншому дослідженні Я. Гошовський та О. Рудницький акцентують увагу на взаємозв'язку між розвитком самосвідомості особистості та її професійним становленням. Зазначено важливість збалансованого когнітивно-афективного суб'єктивного досвіду особистості для складних процесів її професійного становлення, зокрема вагомий вплив на розвиток Я-концепції та інших процесів самоусвідомлення. Виокремлено важливість інтеграції процесів професійного становлення та розвитку Я-концепції для досягнення гармонійного розвитку особистості, насамперед у плані досягнення нею позитивного афективно-інтелектуального балансу (Гошовський, Рудницький, 2025).

Поглиблене розуміння процесу формування самосвідомості та самовизначення індивіда здійснено у дослідженні І. Гресько. Автор підкреслює, що становлення Я-концепції є динамічним процесом, який триває протягом усього життя особистості, заторкуючи її афективні, когнітивні, регулятивні та інші компоненти психоструктури. Розуміння структури й етапів розвитку Я-концепції дозволяє глибше усвідомити механізми самосвідомості та

самовизначення індивіда. Зауважено важливість чіткості уявлень людини про себе для формування гармонійної особистості й акцентовано, що ясність Я-концепції є важливим чинником її впевненої адаптації та самореалізації. Сформована Я-концепція впливає як на психоемоційне благополуччя (низька тривожність, фрустраційна толерантність тощо) людини, так і на рівень її самосвідомості, самоприйняття та переживання загального соціально-психологічного комфорту (Гресько, 2024).

На думку Ю. Михальчука, внутрішньоособистісні конфлікти можуть виникати через суперечності між різними компонентами Я-концепції особистості. Автор аналізує, як суперечності між реальним, ідеальним та бажаним «Я» можуть призводити до внутрішніх конфліктів, що впливають на психоемоційний стан особистості, зумовлюючи різновидову (самооцінну, міжособистісну та ін.) тривожність, різномодальну фрустрацію тощо. Проаналізовано методи діагностики та корекції внутрішньоособистісних конфліктів, пов'язаних з Я-концепцією, зокрема в контексті професійної діяльності та особистісного розвитку (Михальчук, 2014).

В. Олексюк, Г. Радчук, О. Шевченко досліджують роль фізичного образу Я у розвитку самосвідомості та цілісної особистості, зокрема в підлітковому віці. Автори наголошують, що правильне уявлення про своє тіло, його можливості та обмеження сприяють формуванню позитивного образу фізичного «Я», впливають також на формування адекватної самооцінки, що є основою для гармонійного особистісного розвитку. Безперечно, дисфункції фізичного «Я» вносять амбівалентність як у сприймання власної тілесності й побудову Я-концепції, так і супроводжуються негативними емоційними реакціями на рівні тривоги, невпевненості, песимістичності тощо (Олексюк, Радчук, Шевченко, 2024).

Основна думка досліджень А. Руденка, О. Руденка, А. Мельника полягає в тому, що Я-концепція підлітків формується як складна, багаторівнева структура, що включає когнітивні, емоційні та соціальні компоненти. Вона визначає самооцінку, соціальну адаптацію та особистісний розвиток дітей на етапі підлітковості й містить дуже складний афективно-когнітивний детермінуючий супровід у вигляді переживань, тривоги, соціальної аутизації тощо. Автори підкреслюють, що розуміння теоретичних аспектів Я-концепції важливе для психологічного супроводу та підтримки

гармонійного становлення особистості та зняття негативного психоемоційних нашарувань (Руденок, Руденок, Мельник, 2023).

Hong, Y., Zhang, X., Wu, W., Chen, J., Lin, Y., Zhao, J., & Xiao, H. досліджують механізми впливу ясності Я-концепції на депресивні симптоми у студентів медичних факультетів. Автори приходять висновку, що ясність Я-концепції безпосередньо пов'язана з депресією: чим чіткіше уявлення про себе, тим нижчий рівень депресії. Наголошують, що наявність сенсу життя знижує ймовірність депресії. Високий рівень емоційної регуляції спрямований на розвиток ясності Я-концепції сприяє зниженню рівня депресії (Hong, Zhang, Wu, Chen, Lin, Zhao, Xiao, 2022).

Досліджуючи вплив тривожних станів на процеси особистісної адаптації, Hoshovskyi, J., Hoshovska, D., Bretsko, I., Finiv, O., and Shmarova, N. розкривають вплив фрустраційних ситуацій на мотивацію та адаптацію потенційних мігрантів у нових умовах. Розглянуто роль внутрішніх ресурсів, таких як самооцінка, емоційна стійкість та соціальна підтримка у подоланні труднощів, пов'язаних із міграцією. Досліджуються різні стратегії акультурації, які мігранти застосовують для інтеграції у нове культурне середовище, та їхній вплив на психічне здоров'я. Дослідження пропонує основу для розробки програм ревіталізаційної антифрустраційної підтримки потенційних мігрантів з метою посилення їхнього Я та побудови адаптивної Я-концепції (Hoshovskyi, Hoshovska, Bretsko, Finiv, Shmarova, 2022).

Light A. E. досліджує зв'язок між ясністю Я-концепції, саморегуляцією та психологічним благополуччям. Авторка стверджує, що чітке уявлення про себе сприяє ефективнішій саморегуляції та досягненню особистих цілей, що, у свою чергу, позитивно впливає на психічне здоров'я, знижує рівень тривожності, фрустрованості тощо. Водночас низька ясність Я-концепції може ускладнювати саморегуляцію та призводити до труднощів у досягненні цілей (Light, 2017).

Puente-Palacios, K., Santos de Souza, M. G. досліджують вплив професійної Я-концепції та особистих переконань на рівень емоційного зобов'язання до командної роботи серед бразильських працівників. Автори встановили, що чітке уявлення про себе як професіонала та позитивні переконання сприяють формуванню

ефективних командних зв'язків, позитивно впливають на самореалізацію людини (Puentes-Palacios, Santos de Souza, 2018).

Результати множинного регресійного аналізу дослідження Tus, J. щодо впливу самооцінки, самоусвідомлення та самоефективності на академічну успішність старшокласників на Філіппінах показали, що самооцінка, самоусвідомлення та самоефективність не мають значного впливу на академічну успішність учнів. Незважаючи на це, дослідник рекомендує, щоб педагоги та батьки активно підтримували учнів у процесі самопізнання та надавали необхідну допомогу для розвитку їхніх особистісних якостей, що може сприяти покращенню навчальних досягнень і зняттю негативних психоемоційних станів, зокрема тривоги й депресії (Tus, 2020).

Дослідження Edmund J. Bourne та Lorna Garano базується на засадах когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) та включає широкий спектр технік самодопомоги. Їхні напрацювання орієнтовані на людей, які страждають від різних видів тривожності – від повсякденної тривоги до панічних атак, фобій та обсесивно-компульсивних розладів. Подано системні покрокові вправи, таблиці, анкети та завдання, які читач може виконувати самостійно. Дослідники переконані, що тривожність можна подолати, якщо працювати над собою в декількох напрямках: фізичному, емоційному, когнітивному (мислення) та поведінковому (Bourne, Garano, 2021).

David A. Clark & Aaron T. Beck запропонували покрокове практичне керівництво, яке допомагає читачам зрозуміти механізми тривоги та фобій, а також надає інструменти для їх подолання. Ключовими підходами психологів-практиків є: когнітивна реструктуризація (зміна спотворених думок, які підвищують рівень тривоги), покрокова експозиція (поступове зіткнення з об'єктами страху для зменшення чутливості), релаксаційні техніки (методи зниження фізіологічної напруги, такі як глибоке дихання та прогресивна м'язова релаксація) та робота з поведінковими патернами (виявлення та зміна унікальних або компенсаторних стратегій, які підтримують тривогу). Автори запевняють, що представлені інструменти та стратегії при застосуванні в повсякденному житті сприяють зниженню рівня тривожності та покращенню якості життя (Clark, Beck 2010).

Підсумовуючи, можемо констатувати, що у сучасній науково-психологічній традиції феноменологія Я-концепції тісно корелює з вивченням особливостей тривожності людини, зокрема як у плані теоретичних узагальнень, так і на рівні розробки засобів вивчення та механізмів практичного застосування психотехнологій зниження/подолання тривожних розладів у процесі побудови гармонійної та повномірної Я-концепції, осмислення власного Я та загального самоусвідомлення.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Аналіз наукових праць вітчизняних і зарубіжних учених засвідчує, що проблема співмірності як тісного взаємозв'язку Я-концепції особистості та її тривожних станів є однією з дуже важливих у сучасній психологічній науці. Непересічна актуальність такого ракурсу зумовлена насамперед потребою віднайдення і глибшого розуміння внутрішніх механізмів самосвідомості, самооцінки та їхньої кореляції з афективними психостанами людини, насамперед для забезпечення її психічної адаптації в українських складних і трансформаційних життєвих умовах.

Феноменологія Я-концепції розглядається дослідниками як динамічна багаторівнева система, що поєднує когнітивні, емоційно-ціннісні, соціальні та духовні компоненти. Якраз її цілісність і гармонійність визначають рівень особистісної стабільності, здатність до саморегуляції та подолання негативних психоемоційних станів, насамперед різновидової тривожності. Безперечно, позитивна й реалістична Я-концепція людини є визначальним чинником внутрішньої рівноваги, життєстійкості й конструктивної взаємодії з мікро- і макросоціумом, натомість суперечності між реальним та ідеальним «Я» провокують підвищення психоемоційної розбалансованості, різномодальної тривожності, різновекторні внутрішньоособистісної конфліктності та неадекватне зниження самооцінки.

У низці досліджень зроблено наголос на істотному впливі соціокультурних, гендерних і професійних чинників на формування образу «Я», Я-концепції та всієї самосвідомості особистості. Зокрема, гнучкість у статево-рольовій поведінці, позитивний образ фізичного «Я», сформовані професійні орієнтації та чітке самосприйняття сприяють зниженню рівня тривожності та розвитку впевненості у собі.

Важливими детермінантами цілісної, позитивної та гармонійної Я-концепції виступають саморефлексія, емоційна регуляція, соціальна підтримка та досвід успішної адаптації, що дають змогу людині долати несприятливі соціальні виклики та нейтралізувати негативні афективні реакції на них.

Однією з ключових дослідницьких тенденцій виокремлюється когнітивно-поведінковий підхід, згідно з яким корекція тривожних станів повинна відбуватися насамперед через перебудову деструктивних переконань і формування реалістичного ставлення до свого Я, до себе і світу. Такий підхід підтверджує взаємозалежність між когнітивною ясністю Я-концепції та рівнем тривожності, відкриваючи перспективи для практичної психокорекційної роботи.

Перспективи подальших досліджень вбачаються у поглибленому аналізі динаміки взаємовпливу Я-концепції та тривожних станів у представників різних вікових, професійних і соціокультурних груп. Особливу наукову цінність становить дослідження цих феноменів в умовах воєнного та післявоєнного суспільства, де питання психологічної стійкості, самоприйняття та духовної цілісності набувають особливого значення.

Подальші наукові розвідки повинні бути спрямовані на розробку психопрофілактичних і психокорекційних програм, орієнтованих на розвиток позитивної Я-концепції, формування навичок саморегуляції, підвищення самооцінки та зниження тривожності. Перспективним є також інтегративний підхід, який поєднує когнітивно-поведінкову, гуманістичну та екзистенційну парадигми, що дозволить комплексно осмислити природу «Я» людини та її психічну стійкість у контексті сучасних соціальних викликів.

Література

1. Бацилева, О. В., & Гресько, І. М. (2019). Позитивна Я-концепція як ресурс психологічного здоров'я особистості. *Психологічний часопис*, 11(5), 73–89. doi: <https://doi.org/10.31108/1.2019.5.11>
2. Бондаревич, С., & Суслік, Л. (2021). Вплив гендерних стереотипів на формування самооцінки особистості. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія*, 3(52), 27–35. doi: <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2021.3.4>
3. Васильченко, О., & Бацман, Є. (2022). Образ Я і уявлення про майбутнє у молоді. *Вчені записки Університету «КРОК»*, 3(67), 147–152. doi: <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2022-67-147-152>
4. Волинець, Н. (2022). Я-концепція як чинник особистісного самовизначення в ранній юності. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія*, 1(54), 27–34. Retrieved from: <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2022.1.4>

5. Гошовська, Д., Гошовський, Я., & Рудницький, О. (2023). Особливості впливу психоемоційного вигорання на деформацію Я-концепції депривованої особистості: теоретичний ракурс проблеми. *Психологічні перспективи*, 41, 92–107. doi: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2023-41-hos>
6. Гошовський, Я., & Рудницький, О. (2025). Феноменологія я-концепції особистості у контексті її професіогенези. *Психологічні перспективи*, 45, 24–37. doi: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2025-45-hosh>
7. Гоян, І., & Петранюк, А. (2024). Я-концепція & особистісна ідентичність. *Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка. Філософські науки*, 2(96), 108–117. doi: [https://doi.org/10.35433/PhilosophicalSciences.2\(96\).2024.108-117](https://doi.org/10.35433/PhilosophicalSciences.2(96).2024.108-117)
8. Гресько, І. М. (2024). Становлення Я-концепції особистості: структура та етапи розвитку. *Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса. Серія: Психологічні науки*, 1(4), 9–17. doi: [https://doi.org/10.31558/2786-8745.2024.1\(4\).1](https://doi.org/10.31558/2786-8745.2024.1(4).1)
9. Гресько, І. М. (2021). Ясність Я-концепції як чинник гармонійної особистості. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*, 10, 39–45. doi: <https://doi.org/10.30970/PS.2021.10.6>
10. Жигайло, Н., & Шибрук, О. (2024). Проблема феномену та структури «Я-концепції» особистості в контексті поглядів вітчизняних і зарубіжних дослідників. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія і педагогіка»*, 26, 70–74. Retrieved from: <https://eprints.oa.edu.ua/id/eprint/3079/>
11. Лівандовська, І., & Комінарець, О. (2021). Понятійні основи власної значущості в контексті рефлексивної «Я-концепції». *Психологічний журнал*, 6, 46–54. doi: <https://doi.org/10.31499/2617-2100.6.2021.229293>
12. Михальчук, Ю. О. (2019). Психологія конфліктності між структурами «Я-концепції»: теоретико-практичний аспект вивчення. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*, 4, 117–123. doi: <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2019-4-15>
13. Москалець, В. П. (2013). *Психологія особистості*. Київ : Центр учб. л-ри.
14. Олексюк, В., Радчук, Г., & Шевченко, О. (2024). Формування образу фізичного Я в контексті становлення цілісної особистості. *Вчені записки Університету «КРОК»*, 1(73), 195–202. doi: <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2024-73-195-202>
15. Руденок, А. І., Руденок, О. В., & Мельник, А. М. (2023). Теоретичні аспекти дослідження я-концепції в юнацькому віці, *Distance learning in universities and modern problems*, VIII Міжнар. наук.-практ. конф. Будапешт. Retrieved from: <https://isg-konf.com/uk/distance-learning-in-universities-and-modern-problems/>
16. Фурман, А. А. (2016). *Психологія особистості: ціннісно-орієнтаційний вимір*. Одеса : ОНПУ ; Тернопіль : ТНЕУ.
17. Фурман, А. В., & Гуменюк, О. Є. (2006). *Психологія Я-концепції*. Львів : Новий світ – 2000.
18. Фурман, О. (2023). Джерела та засади досягнення позитивно-гармонійної Я-концепції як структурно-функціональної цілісності. *Психологія і суспільство*, 2, 142–168. Retrieved from: <https://pis.wunu.edu.ua/index.php/uapis/article/view/1228>
19. Фурман, О. (2023). Успішність, успіх і Я-концепція особистості. *Психологія і суспільство*, 1, 191–198. doi: <https://doi.org/10.35774/pis2023.01.191>
20. Фурман, О. (2018). Я-концепція як предмет багатоаспектного теоретизування. *Психологія і суспільство*, 1–2, 38–67. Retrieved from: <https://dspace.wunu.edu.ua/handle/316497/31348>.
21. Цеховський, В. О. & Дячкова, О. М. (2020). Сучасні наукові уявлення про самооцінку особистості, *Наука про цивільний захист як шлях становлення молодих вчених*, матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. курсантів і студентів. Черкаси. 124–131 Retrieved from: surl.li/xvbwjz

22. Burger, K., Mortimer, & J., Jonson, M. K. (2019). Self-esteem and self-efficacy in the status attainment process and the multigenerational transmission of advantage. *Soc Sci Res.*, 86, 102374. doi: <https://doi.org/10.1016/j.ssresearch.2019.102374>
23. Bourne, Edmund J., & Lorna, Garano (2021). *Anxiety 10 steps that will help you get rid of worry*, p. 430.
24. David, A. Clark & Aaron, T. Beck (2010) *Cognitive Therapy of Anxiety Disorders: Science and Practice* Guilford Press, p. 600
25. Erikson, E. H. (1950). *Childhood and society*. W. W. Norton.
26. Hong, Y., Zhang, X., Wu, W., Chen, J., Lin, Y., Zhao, J., & Xiao, H. (2022). Relationships among nursing students' self-concept clarity, meaning in life, emotion regulation ability and depression: Testing a moderated mediation model. *Frontiers in Psychology*, 13, 1003587–1003587. doi: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1003587>
27. Hoshovskyi, J., Hoshovska, D., Bretsko, I., Finiv, O., & Shmarova, N. (2022). Psychological Analysis of Frustration, Resources, And Acculturation Strategies Among Students – Potential Migrants From Ukraine, *Youth Voice Journal*, 12. Retrieved from: <https://www.rj4allpublications.com/product/psychological-analysis-of-frustration/>
28. Guerretaz, J., & Arkin, R. M. (2016). Distinguishing the subjective and the objective aspects of self-concept clarity. *Social and Personality Psychology Compass*, 10(4), 219–230. doi: <https://doi.org/10.1111/spc3.12243>
29. James, W. (1890). *The principles of psychology* (Vols. 1–2). Henry Holt and Company.
30. Light, A. E. (2017). Self-Concept Clarity, Self-Regulation, and Psychological Well-Being, *Self-Concept Clarity*. Cham. doi: https://doi.org/10.1007/978-3-319-71547-6_10
31. Mehrad, A. (2016). Mini Literature Review of Self-Concept. *Journal of Educational, Health and Community Psychology*, 5, 62–66.
32. Puente-Palacios, K., & Santos de Souza, M. G. (2018). Professional self-concept: Prediction of teamwork commitment. *Revista de Psicología*, 36(2), 465–490. doi: <https://doi.org/10.18800/psico.201802.003>
33. Rogers, C. R. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of Consulting Psychology*, 21(2), 95–103. <https://doi.org/10.1037/h0045357>
34. Tus, J. (2020). Self-concept, self-esteem, self-efficacy and academic performance of the senior high school students. *International Journal of Research Culture Society*, 4(10), 45–59.
35. Usman, O., & Fitriani, H. (2020). Effect of Self Concept Self Efficacy and Self Esteem on Academic Procrastination, 2. doi: <http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.3641631>

References

1. Batsyliava, O.V., & Hresko, I.M. (2019). Positive self-concept as a resource of an individual's psychological health [Pozytyvna Ya-kontseptsiiia yak resurs psykholohichnoho zdorov'ia osobystosti]. *Psykhologichnyi chasopys – Psychological Journal*, 11(5), 73–89. <https://doi.org/10.31108/1.2019.5.11> [in Ukrainian].
2. Bondarevych, S., & Suslik, L. (2021). Influence of gender stereotypes on the formation of an individual's self-esteem [Vplyv gendernykh stereotypiv na formuvannia samoootsinky osobystosti]. *Naukovi pratsi MAUP. Psykhologhiia – Scientific Works of MAUP. Psychology*, 3(52), 27–35. <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2021.3.4> [in Ukrainian].
3. Vasylchenko, O., & Batsman, Ye. (2022). Self-image and youth representations of the future [Obraz Ya i uiavlennia pro maibutnie u molodi]. *Vcheni Zapysky Universytetu "KROK" – Scientific Notes of KROK University* 3(67), 147–152. <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2022-67-147-152> [in Ukrainian].
4. Volynets, N. (2022). Self-concept as a factor of personal self-determination in early adolescence [Ya-kontseptsiiia yak chynnyk osobystisnoho samovyznachennia v rannii yunosti]. *Naukovi Pratsi MAUP. Psykhologhiia – Scientific Works of MAUP. Psychology* 1(54), 27–34. <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2022.1.4> [in Ukrainian].

5. Hoshovska, D., Hoshovskyi, Ya., & Rudnytskyi, O. (2023). Influence of psycho-emotional burnout on deformation of the self-concept of a deprived personality [Osoblyvosti vplyvu psykhoemotsiinoho vyhorannia na deformatsiiu Ya-kontseptsii deprirovanoi osobystosti]. *Psykholohichni perspektyvy – Psychological Perspectives*, 41, 92–107. <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2023-41-hos> [in Ukrainian].
6. Hoshovskyi, Ya., & Rudnytskyi, O. (2025). Phenomenology of personality self-concept in the context of its professional development [Fenomenolohiia ya-kontseptsii osobystosti u konteksti yii profesiohenezy]. *Psykholohichni perspektyvy – Psychological Perspectives*, 45, 24–37. <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2025-45-hosh> [in Ukrainian].
7. Hoian, I., & Petraniuk, A. (2024). Self-concept & personal identity [Ya-kontseptsiiia & osobystisna identychnist]. *Visnyk Zhytomyrskoho derzhavnoho universytetu imeni Ivana Franka. Filosofski nauky – Zhytomyr Ivan Franko State University Journal. Philosophical Sciences – 2(96)*, 108–117. [https://doi.org/10.35433/PhilosophicalSciences.2\(96\).2024.108-117](https://doi.org/10.35433/PhilosophicalSciences.2(96).2024.108-117) [in Ukrainian].
8. Hresko, I.M. (2024). Development of personality self-concept: structure and stages [Stanovlennia Ya-kontseptsii osobystosti: struktura ta etapy rozvytku]. *Visnyk Donetskoho natsionalnoho universytetu imeni Vasylia Stusa. Serii: Psykholohichni nauky – Bulletin of Vasyl Stus Donetsk National University. Psychological Sciences*, 1(4), 9–17. [https://doi.org/10.31558/2786-8745.2024.1\(4\).1](https://doi.org/10.31558/2786-8745.2024.1(4).1) [in Ukrainian].
9. Hresko, I.M. (2021). Clarity of self-concept as a factor of a harmonious personality [Yasnist Ya-kontseptsii yak chynnyk harmoninoi osobystosti]. *Visnyk Lvivskoho universytetu. Serii: Psykholohichni nauky – Bulletin of Lviv University. Psychological Sciences Series*, 10, 39–45. <https://doi.org/10.30970/PS.2021.10.6> [in Ukrainian].
10. Zhyhailo, N., & Shybruk, O. (2024). The phenomenon and structure of the self-concept in the views of domestic and foreign researchers [Problema fenomenu ta struktury “Ya-kontseptsii” osobystosti v konteksti pohliadiv vitchyznianskykh i zarubizhnykh doslidnykiv]. *Naukovi zapysky Natsionalnoho universytetu “Ostrozka akademiia”. Serii: “Psykholohiia i pedahohika” – Scientific Notes of Ostroh Academy National University. Psychology and Pedagogy Series*, 26, 70–74. [in Ukrainian].
11. Livandovska, I., & Kominarets, O. (2021). Conceptual foundations of personal significance in the context of reflexive self-concept [Poniatiini osnovy vlasnoi znachushchosti u konteksti refleksyvnoi]. *Ya-kontseptsii Psykholohichni zhurnal – Psychological Journal*, 6, 46–54. <https://doi.org/10.31499/2617-2100.6.2021.229293> [in Ukrainian].
12. Mykhalchuk, Yu.O. (2019). Psychology of conflict between the structures of the self-concept [Psykholohiia konfliktnosti mizh strukturamy Ya-kontseptsii]. *Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu. Serii: Psykholohichni nauky – Scientific Bulletin of Kherson State University. Psychological Sciences*, 4, 117–123. <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2019-4-15> [in Ukrainian].
13. Moskalets, V.P. (2013). *Personality psychology [Psykholohiia osobystosti]* Kyiv : Center of Educational Literature. [in Ukrainian].
14. Oleksiuk, V., Radchuk, H., & Shevchenko, O. (2024). Formation of the physical self-image in the context of personality integrity development [Formuvannia obrazu fizychnoho Ya v konteksti stanovlennia tsilisnoi osobystosti]. *Vcheni zapysky Universytetu “KROK” – Scientific Notes of KROK University*, 1(73), 195–202. <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2024-73-195-202> [in Ukrainian].
15. Rudenok, A.I., Rudenok, O.V., & Melnyk, A.M. (2023). Theoretical aspects of studying self-concept in adolescence [Teoretychni aspekty doslidzhennia ya-kontseptsii v yunatskomu vitsi]. – *In Distance learning in universities and modern problems, Proceedings of the VIII International Scientific-Practical Conference, Budapest*. <https://isg-konf.com/uk/distance-learning-in-universities-and-modern-problems/> [in Ukrainian].
16. Furman, A.A. (2016). *Personality psychology: value-orientational dimension [Psykholohiia osobystosti: tsinnisno-oriiientatsiinyi vymir]*. Odesa: ONPU; Ternopil: TNEU. [in Ukrainian].
17. Furman, A.V., & Humeniuk, O.Ye. (2006). *Psychology of the self-concept [Psykholohiia Ya-kontseptsii]*. Lviv: Novyi Svit – 2000. [in Ukrainian].

18. Furman, O. (2023). Sources and foundations of comprehending a positive-harmonious self-concept [Dzherela ta zasady osiahnennia pozytyvno-harmoninoi Ya-kontseptsii] [Sources and foundations of comprehending a positive-harmonious self-concept]. *Psykhohohiia i suspilstvo – Psychology and Society*, 2, 142–168. <https://pis.wunu.edu.ua/index.php/uapis/article/view/1228> [in Ukrainian].
19. Furman, O. (2023). Success, achievement, and self-concept [Uspishnist, uspikh i Ya-kontseptsiiia osobystosti] *Psykhohohiia i suspilstvo – Psychology and Society*, 1, 191–198. <https://doi.org/10.35774/pis2023.01.191> [in Ukrainian].
20. Furman, O. (2018). Self-concept as a subject of multi-aspect theorizing [Ya-kontseptsiiia yak predmet bahatoaspektnoho teoretyzuvannia]. *Psykhohohiia i suspilstvo – Psychology and Society*, 1–2, 38–67. [in Ukrainian].
21. Tsehovskyi, V.O., & Diachkova, O.M. (2020). Modern scientific views on personality self-esteem [Suchasni naukovy uiavlennia pro samootsinku osobystosti]. *Nauka pro tsyvilnyi zakhyst yak shliakh stanovlennia molodykh vchenykh, materialy Vseukr. nauk.-prakt. konf. kursantiv i studentiv. Cherkasy – In Science of Civil Protection as a Way of Developing Young Scientists, Proceedings of the All-Ukrainian Scientific-Practical Conference of Students and Cadets, Cherkasy*. 124–131. [in Ukrainian].
22. Burger, K., Mortimer, & J., Jonson, M. K. (2019). Self-esteem and self-efficacy in the status attainment process and the multigenerational transmission of advantage. *Soc Sci Res.*, 86, 102374. doi: <https://doi.org/10.1016/j.ssresearch.2019.102374>
23. Bourne, Edmund J., & Lorna, Garano (2021). *Anxiety 10 steps that will help you get rid of worry*, p. 430.
24. David, A. Clark & Aaron, T. Beck (2010) *Cognitive Therapy of Anxiety Disorders: Science and Practice* Guilford Press, p. 600
25. Erikson, E. H. (1950). *Childhood and society*. W. W. Norton.
26. Hong, Y., Zhang, X., Wu, W., Chen, J., Lin, Y., Zhao, J., & Xiao, H. (2022). Relationships among nursing students' self-concept clarity, meaning in life, emotion regulation ability and depression: Testing a moderated mediation model. *Frontiers in Psychology*, 13, 1003587–1003587. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1003587>
27. Hoshovskyi, J., Hoshovska, D., Bretsko, I., Finiv, O., & Shmarova, N. (2022). Psychological Analysis of Frustration, Resources, And Acculturation Strategies Among Students – Potential Migrants From Ukraine, *Youth Voice Journal*, 12. Retrieved from: <https://www.rj4allpublications.com/product/psychological-analysis-of-frustration/>
28. Guerrettaz, J., & Arkin, R. M. (2016). Distinguishing the subjective and the objective aspects of self-concept clarity. *Social and Personality Psychology Compass*, 10(4), 219–230. doi: <https://doi.org/10.1111/spc3.12243>
29. James, W. (1890). *The principles of psychology* (Vols. 1–2). Henry Holt and Company.
30. Light, A. E. (2017). Self-Concept Clarity, Self-Regulation, and Psychological Well-Being, *Self-Concept Clarity*. Cham. doi: https://doi.org/10.1007/978-3-319-71547-6_10
31. Mehrad, A. (2016). Mini Literature Review of Self-Concept. *Journal of Educational, Health and Community Psychology*, 5, 62–66.
32. Puente-Palacios, K., & Santos de Souza, M. G. (2018). Professional self-concept: Prediction of teamwork commitment. *Revista de Psicología*, 36(2), 465–490. doi: <https://doi.org/10.18800/psico.201802.003>
33. Rogers, C. R. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of Consulting Psychology*, 21(2), 95–103. <https://doi.org/10.1037/h0045357>
34. Tus, J. (2020). Self-concept, self-esteem, self-efficacy and academic performance of the senior high school students. *International Journal of Research Culture Society*, 4(10), 45–59.
35. Usman, O., & Fitrianingsih, H. (2020). Effect of Self Concept Self Efficacy and Self Esteem on Academic Procrastination, 2. doi: <http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.3641631>

Received: 04.10.2025

Accepted: 28.10.2025