МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

на тему: ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ НЕГАТИВНОГО ЕМОЦІЙНОГО САМОСТАВЛЕННЯ В РАННЬОМУ ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Виконала: студентка IV курсу,
групи 6.0531-з
спеціальності: 053 Психологія
освітньої програми: Психологія
Корнієнко Ольга Анатоліївна
Науковий керівник: Горбань Г.О., д. психол. н.,
професор кафедри психології
Рецензент: Грандт В.В., канд-т психол. наук,
доцент кафедри психології

Запоріжжя
2025

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти бакалаврський
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри
_____
к.психол.н., доцент. Н.О. Губа
«____»_____2025 р.

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Корнієнко Ользі Анатоліївни

Тема роботи «Гендерні особливості негативного емоційного самоставлення в ранньому юнацькому віці»

керівник роботи Горбань Г.О. д.психол.н., професор кафедри психології

затверджені наказом ЗНУ від «27» 01 2025 року № 135-с

2. Строк подання студентом роботи _____

3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: розкрити поняття та структуру емоційного самоставлення у сучасному науковому дискурсі; визначити психологічні особливості раннього юнацького віку; розкрити гендерні аспекти емоційного самоставлення в ранньому юнацькому віці; емпірично дослідити гендерні особливості негативного емоційного самоставлення в ранньому юнацькому віці; розробити практичні рекомендації щодо профілактики негативного та підтримки позитивного емоційного самоставлення у ранньому юнацькому віці.

5. Перелік графічного матеріалу: 4 рисунки, 4 таблиці.

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання Видав	Завдання Прийняв
Вступ	Горбань Г.О., професор		
Розділ 1	Горбань Г.О., професор		
Розділ 2	Горбань Г.О., професор		
Висновки	Горбань Г.О., професор		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	лютий 2025 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2025 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	березень 2025 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	квітень-травень 2025 р.	Виконано
5	Написання висновків	червень 2025 р.	Виконано
6	Передзахист	червень 2025 р.	Виконано
7	Нормоконтроль	червень 2025 р.	Виконано

Студент _____ О.А. Корнієнко

Керівник роботи _____ Г.О. Горбань

Нормоконтроль пройдено
Нормоконтролер _____ А.О. Неманежина

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота бакалавра: 64 сторінок, 4 рисунка, 4 таблиці, 32 джерела, 2 додатки.

Об’єкт дослідження – емоційне самоставлення у ранньому юнацькому віці.

Предмет дослідження – гендерні особливості негативного емоційного самоставлення в ранньому юнацькому віці.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити гендерні особливості негативного емоційного самоставлення в ранньому юнацькому віці.

Гіпотеза дослідження: існують статистично значущі гендерні відмінності в емоційному самоставленні в ранньому юнацькому віці, зокрема маскулінність у юнаків і дівчат асоціюється з більш позитивним емоційним самоставленням – вищою самооцінкою, самоприйняттям і впевненістю в собі. Натомість фемінність пов’язується з емоційною вразливістю, схильністю до самозвинувачення, заниженим самосприйняттям та залежністю від зовнішньої оцінки.

Методи дослідження: аналіз, синтез, узагальнення, систематизація, бесіда, опитування, кореляційний аналіз К. Пірсона.

Наукова новизна дослідження полягає у тому, що узагальнено сутність поняття «емоційне самоставлення» та його структуру; виявлено гендерні аспекти емоційного самоставлення в ранньому юнацькому віці; розроблено практичні рекомендації щодо профілактики негативного та підтримки позитивного емоційного самоставлення у ранньому юнацькому віці.

Практичне значення полягає в тому, що результати дослідження можуть бути використані у практичній діяльності психологів освітніх закладів для розробки програм профілактики негативного емоційного самоставлення у юнаків і дівчат, в організації тренінгових занять із розвитку позитивного самоставлення й підвищення самооцінки, у роботі педагогів для врахування гендерних особливостей емоційного розвитку учнів.

ВПЕВНЕНІСТЬ В СОБІ, ГЕНДЕР, ЕМОЦІЙНЕ САМОСТАВЛЕННЯ, САМООЦІНКА, САМОПРИЙНЯТТЯ, САМОЗВИНУВАЧЕННЯ, ЗОВНІШНЯ ОЦІНКА.

SUMMARY

Korniienko O. A. Gender Characteristics of Negative Emotional Self-Attitude in Early Adolescence.

Bachelor's qualification work: 64 pages, 4 figures, 4 tables, 32 sources, 2 applications.

The object of the research is emotional self-attitude in early adolescence.

The subject of the research is gender characteristics of negative emotional self-attitude in early adolescence.

The purpose of the research is to theoretically substantiate and empirically investigate the gender characteristics of negative emotional self-attitude in early adolescence.

The research hypothesis: there are statistically significant gender differences in emotional self-esteem in early adolescence, in particular, masculinity in boys and girls is associated with a more positive emotional self-esteem – higher self-esteem, self-acceptance and self-confidence. In contrast, femininity is associated with emotional vulnerability, a tendency to self-blame, low self-esteem and dependence on external evaluation.

Research methods: analysis, synthesis, generalization, systematization, conversation, survey, K. Pearson's correlation analysis.

The scientific novelty of the study lies in the fact that the essence of the concept of "emotional self-attitude" and its structure have been generalized; gender aspects of emotional self-attitude in early adolescence have been identified; practical recommendations have been developed for the prevention of negative and support of positive emotional self-attitude in early adolescence.

The practical significance lies in the fact that the results of the study can be used in the practical activities of psychologists of educational institutions to develop programs for the prevention of negative emotional self-attitude in boys and girls, in the organization of training sessions on the development of positive self-attitude and increasing self-esteem, in the work of teachers to take into account the gender characteristics of students' emotional development.

Keywords: self-confidence, gender, emotional independence, self-esteem, self-acceptance, self-blaming, external evaluation.

ЗМІСТ

ВСТУП 7
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО САМОСТАВЛЕННЯ В РАННЬОМУ ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ 10
1.1. Поняття та структура емоційного самоставлення у сучасному науковому дискурсі 10
1.2. Психологічні особливості раннього юнацького віку 18
1.3. Гендерні аспекти емоційного самоставлення в ранньому юнацькому віці……...26
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ НЕГАТИВНОГО ЕМОЦІЙНОГО САМОСТАВЛЕННЯ В РАННЬОМУ ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ 31
2.1. Методи, методика і процедура дослідження 31
2.2. Результати досліджень та їх інтерпретація 37
2.3. Практичні рекомендації щодо профілактики негативного та підтримки позитивного емоційного самоставлення у ранньому юнацькому віці 49
ВИСНОВКИ 58
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 62
ДОДАТКИ 65

ВСТУП

Актуальність дослідження. Ранній юнацький вік є одним із найважливіших етапів розвитку особистості, коли відбуваються суттєві зміни в емоційній, когнітивній та соціальній сферах. У цей період формується стійке уявлення про себе, власну ідентичність, самооцінку та емоційне ставлення до себе, як особистості. Проблема емоційного самоставлення особливо актуалізується в юнацькому віці через високий рівень емоційної нестабільності, кризу ідентичності та пошук свого місця в соціальному середовищі.

Сучасне суспільство висуває різні очікування та вимоги до юнаків і дівчат, що відображається на їхньому самоставленні, рівні самоповаги та емоційній сфері. Вивчення цих особливостей є важливим як для психологічної підтримки юнаків і дівчат, так і для профілактики розвитку особистісних проблем та емоційних розладів.

Проблему емоційного самоставлення досліджували такі вчені, як Р. Бернс, В. Горбатих, У. Джеймс, К. Кідалова, Н. Левус, А. Маляренко, Дж. Марвел, Н. Мацекво, К. Роджерс, Г. Стадник, Л. Тищенко, І. Яворська-Вєтрова та ін., які розглядали процес формування уявлень про себе та емоційної оцінки власного «Я». Гендерні аспекти самоставлення вивчали М. Бойчич, М. Левенчук, А. Мирошниченко, А. Татарова та ін. акцентуючи увагу на відмінностях у самосприйманні та самооцінці хлопців і дівчат. Проте питання гендерних особливостей негативного емоційного самоставлення у ранньому юнацькому віці залишається недостатньо розробленим. Негативне емоційне ставлення до себе, занижена самооцінка, внутрішні конфлікти, емоційна нестабільність – усі ці явища потребують глибшого аналізу з урахуванням гендерної специфіки. Це визначає проблему дослідження: які особливості негативного емоційного самоставлення характерні для юнаків і дівчат раннього юнацького віку і як ці особливості проявляються.

Актуальність та окреслена проблема зумовили вибір теми дослідження: «Гендерні особливості негативного емоційного самоставлення в ранньому юнацькому віці».

Об’єкт дослідження – емоційне самоставлення у ранньому юнацькому віці.

Предмет дослідження – гендерні особливості негативного емоційного самоставлення в ранньому юнацькому віці.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити гендерні особливості негативного емоційного самоставлення в ранньому юнацькому віці.

Гіпотеза дослідження: існують статистично значущі гендерні відмінності в емоційному самоставленні в ранньому юнацькому віці, зокрема маскулінність у юнаків і дівчат асоціюється з більш позитивним емоційним самоставленням – вищою самооцінкою, самоприйняттям і впевненістю в собі. Натомість фемінність пов’язується з емоційною вразливістю, схильністю до самозвинувачення, заниженим самосприйняттям та залежністю від зовнішньої оцінки.

Для досягнення мети і перевірки висунутої гіпотези необхідно виконати наступні завдання дослідження:

1) розкрити поняття та структуру емоційного самоставлення у сучасному науковому дискурсі;

2) визначити психологічні особливості раннього юнацького віку;

3) розкрити гендерні аспекти емоційного самоставлення в ранньому юнацькому віці;

4) емпірично дослідити гендерні особливості негативного емоційного самоставлення в ранньому юнацькому віці;

5) розробити практичні рекомендації щодо профілактики негативного та підтримки позитивного емоційного самоставлення у ранньому юнацькому віці.

Методи дослідження: теоретичні: аналіз наукової літератури з проблеми дослідження, синтез, узагальнення, систематизація; емпіричні: діагностичні, з метою визначення гендерних особливостей негативного емоційного самоставлення в ранньому юнацькому віці; психодіагностичні: тест-опитувальник для визначення самоставлення особистості в адаптації В. Рибалка та С. Максименка; методика «Маскулінність – фемінінність» С. Бем; математико-статистичні: кореляційний аналіз К. Пірсона.

Наукова новизна дослідження полягає у тому, що узагальнено сутність поняття «емоційне самоставлення» та його структуру; виявлено гендерні аспекти емоційного самоставлення в ранньому юнацькому віці; розроблено практичні рекомендації щодо профілактики негативного та підтримки позитивного емоційного самоставлення у ранньому юнацькому віці.

Практичне значення полягає в тому, що результати дослідження можуть бути використані у практичній діяльності психологів освітніх закладів для розробки програм профілактики та корекції негативного емоційного самоставлення у юнаків і дівчат, в організації тренінгових занять із розвитку позитивного самоставлення й підвищення самооцінки, у роботі педагогів для врахування гендерних особливостей емоційного розвитку учнів.

Надійність та вірогідність результатів дослідження забезпечувались методологічним обґрунтуванням вихідних положень; використанням методів, адекватних меті та завданням дослідження.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО САМОСТАВЛЕННЯ В РАННЬОМУ ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

1.1. Поняття та структура емоційного самоставлення у сучасному науковому дискурсі

У контексті сучасного суспільного розвитку спостерігається посилений інтерес до формування особистості, здатної до активної життєдіяльності, творчого самовираження, самоорганізації та ефективної реалізації власного потенціалу. Така увага пояснюється усвідомленням того, що лише людина, яка приймає свою значущість, сприймає себе як ініціативну, відповідальну й цінну особистість, здатна цілеспрямовано впливати на власну долю та середовище, раціонально планувати життєві події та досягати поставлених цілей.

Однією з центральних категорій психологічної науки, яка інтегрує в собі емоційну та когнітивну сфери особистості, є емоційне самоставлення. У сучасному науковому дискурсі емоційне самоставлення розглядається як складне багатовимірне явище, що відображає індивідуальні особливості переживання людиною самої себе, свого місця у світі та у взаємодії з іншими. Актуальність дослідження цього феномена обумовлена зростаючим інтересом до питань самоусвідомлення, психологічного благополуччя, емоційної компетентності, а також до механізмів адаптації особистості в умовах постійних змін.

Історично проблема самоставлення порушувалася ще у межах філософії екзистенціалізму (А. Камю, С. К’єркегор, В. Франкл, К. Ясперс та ін.). Хоча дослідники цієї течії не трактували самоставлення як окрему категорію, їхні роздуми про самосвідомість, особистісну відповідальність і ціннісні орієнтири безпосередньо наблизили наукову думку до актуалізації

питання ставлення людини до себе.

Одним із ключових чинників, що визначає процеси саморозвитку та самореалізації особистості, є її ставлення до самої себе. Ця внутрішня позиція визначає сприймання довкілля, формує світоглядні уявлення, впливає на прогнозування власної соціальної ефективності та очікувань від взаємодії з іншими людьми. Ставлення до себе, самоповага та віра у власні можливості є фундаментальними цінностями, які визначають вектор людської активності та прагнень і виступають основою для побудови справедливого та гармонійного суспільства.

Перші підходи до осмислення феномену самоставлення в зарубіжній психології були тісно пов'язані з поняттям «глобальної самооцінки», яка розглядалася як інтегративне емоційне переживання, що об'єднує різні часткові оцінки особистості у цілісну й динамічну систему [13]. Досліджуючи природу самоставлення, вчені акцентували увагу на складності розмежування процесів самопізнання та самооцінки (Р. Бернс, С. Куперсміт, М. Розенберг та ін.). Самопізнання, на їхню думку, дозволяє людині усвідомити причини та сенс власної поведінки, тоді як самооцінка відображає емоційне сприймання індивідом себе, своїх можливостей і свого соціального статусу.

Одним із дослідників, які чітко диференціювали ці поняття, був Р. Бернс. У своєму визначенні Я-концепції він розглядав її як сукупність уявлень індивіда про себе, поєднаних із їх емоційною оцінкою [25]. Учений виділив основні компоненти Я-концепції: образ «Я» (уявлення особистості про саму себе), самооцінку (емоційну оцінку цього образу, що проявляється через прийняття або заперечення певних його рис), а також потенційні поведінкові реакції, які ґрунтуються на образі «Я» та самооцінці. Саме самооцінка, за Р. Бернсом, слугує ключовим відображенням ставлення особистості до самої себе. Згідно з логікою його міркувань, самоставлення виникає як емоційний відгук на знання про себе, що завжди викликає оцінні та емоційні реакції. Р. Бернс наголошував на стійкості самоставлення,

пояснюючи це стабільністю емоційної спрямованості на власний образ «Я» [25]. Отже, у його концепції самоставлення розглядається як афективна складова Я-концепції – усталена емоційна оцінка себе, що може варіюватися за інтенсивністю залежно від особливостей самосприймання.

Питання взаємозв'язку самоставлення і самооцінки також знаходить своє відображення у працях С. Куперсміта. Він розглядає самоставлення як ставлення особистості до себе, що формується у процесі життєдіяльності, проявляється у схваленні або несхваленні себе, і слугує основою для усвідомлення особистої значущості або, навпаки, власної невагомості [26].

Американський психолог М. Розенберг у своїх дослідженнях трактує самооцінку як показник рівня самоповаги, переживання особистісної цінності та позитивного ставлення до власного «Я» [29]. У спільній концепції С. Куперсміта та М. Розенберга самоставлення представлено як стійка особистісна характеристика, мало залежна від ситуативних обставин або вікових змін. Дослідники підкреслюють, що саме прагнення до збереження самоповаги та потреба у стабільному позитивному образі «Я» забезпечують сталість позитивного самоставлення незалежно від зовнішніх впливів [26; 29].

У своєму підході Л. Уелс і Дж. Марвелл здійснили спробу синтезувати різноманітні уявлення про самоставлення, що сформувалися в контексті західної психологічної науки. Вони виокремили три ключові концепції розуміння феномена self-regard, кожна з яких відображає певну теоретичну традицію та має своє конотативне навантаження: self-love (любов до себе), self-acceptance (самоприйняття) і sense of competence (відчуття компетентності). Основна різниця між цими поняттями, за авторським баченням, полягає у ступені вираження симпатії до себе або оціночного компоненту у ставленні до власного «Я» [31].

Так, любов до себе і самоприйняття різняться за глибиною емоційного переживання: перше характеризується інтенсивним внутрішнім емоційним відгуком і вважається глибшим за рівнем впливу на особистість. Зокрема,

самоприйняття тлумачиться дослідниками як специфічна форма самоставлення, що проявляється у порівнянні реального образу «Я» з ідеалізованим уявленням про себе [31].

Цей підхід перегукується з позицією К. Роджерса, який у межах феноменологічної теорії особистості також інтерпретує самоставлення як відображення емоційного прийняття себе. Згідно з його концепцією, ставлення до власного «Я» має глибоку афективно-мотиваційну природу та виявляється у відчутті особистісного благополуччя або дискомфорту [28].

Для української наукової спільноти проблема самоставлення залишається порівняно новою та недостатньо вивченою. У процесі розробки цієї теми вітчизняні дослідники (І. Булах, В. Горбатих, О. Кононко, Т. Титаренко П. Чамата та ін.) активно спиралися на напрацювання закордонної психологічної школи. На початкових етапах вивчення вітчизняні вчені часто ототожнювали поняття «самоставлення» та «Я-концепція», розглядаючи їх як інтегровану систему, що відображає індивідуальність людини, виступає чинником ефективної діяльності та є складовою системи ціннісних орієнтацій. Однак із розвитком емпіричних досліджень стало очевидно, що хоча ці поняття тісно взаємопов’язані, вони не є синонімами: кожне має свою специфіку та відображає окремі аспекти структури особистості.

На думку Г. Стадник, самоставленню притаманні водночас дві взаємопротилежні функції: з одного боку – відображення справжнього сенсу «Я», з іншого – його захисна роль, яка забезпечує збереження позитивного образу себе, навіть шляхом викривлення самосприймання або сприймання інших [19].

Як зазначає Н. Мацевко, феномен самоставлення може бути осмислений у контексті трьох взаємопов’язаних рівнів психологічного існування особистості: рівня діяльності, особистісного рівня та рівня самосвідомості (рис. 1.1). У процесі залучення до певної діяльності індивід починає сприймати себе як її активного учасника, тобто як суб’єкта. Це

усвідомлення суб'єктної ролі стає підґрунтям для формування ставлення до самого себе, яке фіксується в системі самосвідомості та відображає особистісну значущість «Я» у зв'язку з внутрішніми мотивами самореалізації [13].

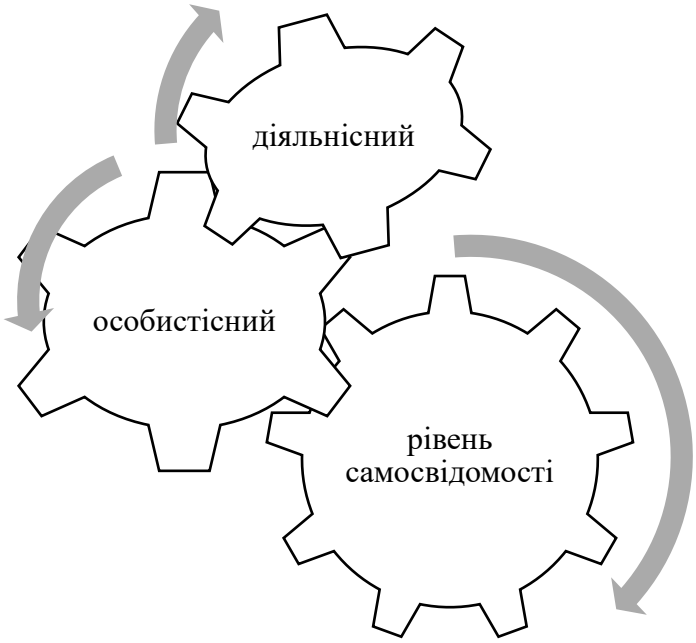


Рис. 1.1. Рівні прояву самоставлення особистості [13]

Одним із ключових напрямів дослідження феномену самоставлення є аналіз його внутрішньої структури. У науковій психології простежуються два полярні підходи до тлумачення цього явища. Представники першого напряму (В. Джеймс, Г. Олпорт та ін.) розглядають самоставлення як єдину інтегративну цілісність. Проте сучасна наукова база не надає достатніх емпіричних підтверджень на користь такого погляду. Більшість дослідників (Р. Бернс, К. Роджерс, М. Розенберг та ін.) схиляються до розуміння самоставлення як багатокомпонентного та структурно складного психологічного утворення.

Так, наприклад, К. Роджерс у своїй концепції поділяє структуру самоставлення на дві основні підсистеми: емоційну, яку він ототожнює з самоприйманням, і оцінну – самооцінку. Це порушує цілком закономірне питання: у чому полягає принципова різниця між цими складовими? Згідно із

міркуваннями К. Роджерса, самооцінка передбачає ставлення до себе через призму наявних якостей і характеристик, тоді як самоприйняття означає прийняття власного «Я» без будь-яких умов, незалежно від особистісних переваг або недоліків – тобто, воно є «безумовним» [29].

Закордонний дослідник Р. Уайлі звертає увагу на те, що чітке експериментальне розмежування цих понять викликає значні труднощі, оскільки загальний рівень прийняття або неприйняття себе зазвичай є невід'ємною складовою самооцінки [32].

У сучасній психологічній науці все більшого поширення набуває уявлення про тривимірну модель самоставлення, яка охоплює такі складові: позитивне оцінне самоставлення (що проявляється у формі самоповаги), позитивне емоційне ставлення до себе (аутосимпатія) та негативне самоставлення, пов'язане із самозаперечennям і критичним сприйманням власного «Я». Кожен із цих векторів містить у собі низку модальностей. Так, самоповага передбачає такі риси, як відкритість, упевненість у собі та здатність до саморегуляції; аутосимпатія включає переживання внутрішньої цінності, прийняття себе та емоційну прихильність до власної особистості; самопринижeння проявляється у формі самоосуду та внутрішньої напруги, що породжує конфлікти на рівні особистісної ідентичності [9].

Негативне емоційне самоставлення часто слугує джерелом соціальних труднощів. Людина з подібним ставленням зазвичай переконана у негативному сприйманні її з боку оточення, що породжує надмірну зосередженість на питанні особистої гідності і самозначущості. Унаслідок цього її активність може набувати надмірної напруги, а поведінка – втрачати гнучкість, що ускладнює конструктивну соціальну взаємодію.

Емоційна складова самоставлення базується на сукупному досвіді міжособистісних емоційних взаємин, зокрема з психологічно значущими людьми. Через пережиті емоційні зв'язки з оточенням особистість поступово формує уявлення про себе. В основі цього процесу лежить механізм опосередкування: спочатку суб'єкт вибудовує ставлення до інших, яке

внаслідок зворотного впливу трансформується у внутрішнє ставлення до власного «Я». Як зазначав Г. Олпорт, емоційно-ціннісна підсистема самоставлення виконує роль загальної установки особистості, що відображає індивідуальний стиль самосприймання, який поступово формується упродовж онтогенезу [23].

Цей компонент самоставлення вибудовується на рівні внутрішнього (інтрасуб'єктивного) порівняння «Я – Я», у процесі якого особа оцінює ступінь відповідності власних рис тим ідеалам чи очікуванням, які сама до себе висуває. Особливість цієї підсистеми полягає в її закритості, унікальності для кожної особистості, а також у високій стабільності – вона рідко змінюється під впливом ситуативного досвіду або зовнішніх чинників. Емоційний вимір самоставлення має статус відносно автономного та універсального компонента, який притаманний структурі особистості незалежно від її характерологічних особливостей.

Емоційна складова є не просто емоційною реакцією на «Я», а узагальненим судженням, що відображає інтерпретовану оцінку себе, тісно пов'язану з системою особистісних сенсів. Ключовим принципом, що забезпечує цілісність цієї підсистеми, є смислова інтеграція, яка об'єднує елементи емоційного досвіду навколо центральних мотивів і цінностей [9].

Самосприймання в цьому контексті виступає прямим емоційним ставленням до себе, незалежним від раціональних підстав чи логічного обґрунтування. Воно проявляється у внутрішніх судженнях на кшталт «Я подобаюсь собі», «У мені переважає позитивне». Це – форма доброзичливого, теплого ставлення до себе, яку можна окреслити як самоприхильність. При цьому афективна оцінка себе визначається не лише загальним емоційним тоном, а й ієрархією значущих емоційних суджень, які є домінантними та формують загальну картину емоційного самоставлення [10].

За переконанням В. Горбатих, саме емоційний компонент відіграє центральну роль у структурі ставлення, оскільки виникнення ставлення

особистості пов’язане з емоційним «забарвленням» об’єкта, який сприймається й частково усвідомлюється суб’єктом [3]. Іншими словами, будь-яке ставлення передбачає не лише когнітивне осмислення, а й обов’язкове емоційне переживання. Без емоційної складової неможливе формування справжнього, цілісного оцінного ставлення. Тому психологічна реальність у свідомості відображається у двох вимірах – когнітивному, який забезпечує пізнання, та смисловому, що передає емоційне значення. У кожному психічному акті, на думку вченого, ці два аспекти – раціональний і емоційний – співіснують, взаємодіючи між собою як нероздільні елементи людського сприймання дійсності.

Український дослідник М. Боришевський у своїх наукових працях розглядав взаємозв’язок між самоставленням і емоційною сферою особистості. У своїх дослідженнях він наголошував, що Я-ставлення до себе формується через осмислення власного місця у системі життєвих цінностей, а також через оцінку особистих досягнень і результатів діяльності. Цей процес не є миттєвим – самоставлення розвивається поступово, у взаємодії з соціальним оточенням, у процесі професійного розвитку, особистісної самореалізації, аналізу власних успіхів і поразок, а також в ході рефлексії та особистісного зростання [1, 119–120].

Отже, емоційне самоставлення є складним багатовимірним психологічним феноменом, який інтегрує емоційні та когнітивні компоненти особистості і виступає визначальним чинником її самосвідомості, самоактуалізації та соціальної взаємодії. У межах закордонної психології самоставлення вивчалося через концепти глобальної самооцінки, самопізнання, самоприйняття і почуття компетентності. Самоставлення має багатокомпонентну структуру, охоплюючи як емоційні, так і оцінні механізми ставлення до себе. Важливою особливістю є диференціація понять «самооцінка» і «самоприйняття», які відіграють різну роль у конструюванні внутрішнього образу «Я».

Емоційне самоставлення можна розглядати як інтегративний психологічний процес, що формується внаслідок особистісного розвитку, соціальних взаємодій, осмислення цінностей та самореалізації, що виступає важливим механізмом збереження внутрішньої цілісності, адаптації та емоційного благополуччя людини.

1.2. Психологічні особливості раннього юнацького віку

Ранній юнацький вік є одним із найскладніших і найвідповідальніших етапів психічного розвитку людини. Саме в цей період відбуваються глибокі якісні зміни у структурі особистості, активізуються процеси самосвідомості, самопізнання та цілеспрямованої побудови власного життєвого шляху. Раннє юнацтво виступає перехідною ланкою між підлітковим і дорослим життям, коли формуються основи ідентичності, визначаються особистісні цінності, ідеали та ставлення до себе та інших.

У психологічному аспекті цей вік характеризується зростанням рефлексивності, критичності мислення, загостренням потреби у самореалізації та прагненні до самостійності. Особливої важливості набувають питання професійного самовизначення, соціальної адаптації, побудови значущих стосунків і утвердження власного «Я».

Ранній юнацький вік, за Т. Дуткевич, охоплює часовий проміжок приблизно від 14–15 до 18 років і є періодом інтенсивних змін у біологічній, когнітивній, емоційній та соціальній сферах розвитку особистості. Саме в цей період завершується фізичне дозрівання і розпочинається активне формування ідентичності та ціннісно-світоглядних орієнтацій. Однією з характерних особливостей сучасної юності, на думку дослідниці, є явище акселерації – прискорення темпів біологічного розвитку, яке супроводжується водночас певним уповільненням соціального дозрівання. Це призводить до того, що біологічне становлення випереджає процеси соціальної зрілості: старшокласники можуть фізично виглядати дорослими,

проте психологічно залишатися ще недостатньо підготовленими до виконання ролей дорослої людини. У центральній нервовій системі встановлюється стійкіший баланс між процесами збудження і гальмування, що сприяє кращому контролю поведінки та вищому рівню саморегуляції. Соціальна ситуація розвитку в ранньому юнацькому віці визначається потребою підготуватися до самостійного дорослого життя. Основною задачею цього етапу є професійне та життєве самовизначення: вибір майбутньої сфери діяльності, усвідомлення своїх цінностей і життєвих орієнтирів [6].

Центральним новоутворенням особистості на цьому віковому етапі виступає готовність до самостійного життєвого вибору та відповідальності за власні рішення. Формується здатність визначати цілі, планувати перспективи та приймати рішення на основі усвідомлення власних можливостей і прагнень. Психологічним новоутворенням ранньої юності є становлення світогляду як цілісної системи уявлень про світ, суспільство і своє місце в ньому. Світогляд старшокласника стає базою для формування особистісної ідентичності, моральних переконань та життєвих цілей, що має вирішальне значення для його подальшого особистісного розвитку.

Однією з ключових сфер активності в ранньому юнацькому віці є міжособистісне спілкування, яке в цей період набуває нової якості. Спілкування стає вибірковішим, інтимнішим за змістом і перетворюється на провідний механізм самоствердження, самовираження та соціалізації юнаків і дівчат [18].

Спілкування з однолітками займає чільне місце. Воно характеризується декількома провідними тенденціями:

- розширення комунікативної сфери: юнаки значно більше часу приділяють взаємодії з однолітками – до 3–4 годин у будні та 7–9 годин у вихідні. Їхні соціальні контакти виходять за межі закладу освіти, охоплюючи учнів інших навчальних закладів та студентів;

- індивідуалізація контактів: юнаки проявляють підвищену вибірковість у взаєминах, ставлять високі вимоги до якості дружби, прагнуть взаєморозуміння й емоційної близькості [17].

Прагнення розширити межі комунікації відображає потребу у нових емоційних враженнях, набутті досвіду, саморозкритті та пошуку підтримки. Мотивами неформального спілкування є очікування співпереживання, щирості, взаєморозуміння та можливості вільно виразити себе [18]. Однак юнацьке спілкування часто має егоцентричні риси: домінує прагнення самовираження над уважністю до емоцій та потреб іншої людини, що може призводити до напруженості й незадоволеності взаєминами.

Дружба у юності виступає важливою формою міжособистісної прив'язаності, яка є школою самопізнання, довіри й взаєморозуміння. Дівчата раніше за хлопців відчувають потребу в інтимній дружбі, що зумовлено їх вищою емоційною чутливістю, активнішим розвитком самосвідомості та міжособистісних навичок [17].

Романтичні стосунки, як зазначають П. Сахно, Н. Теслик, в ранній юності задовольняють цілу низку важливих психологічних потреб:

- бажання розважатися та отримувати задоволення від спілкування з протилежною статтю;

- прагнення освоїти моделі взаємодії та поведінки в парних стосунках;

- підвищення соціального статусу серед однолітків через романтичні стосунки;

- пошук потенційного майбутнього партнера;

- прагнення до емоційної близькості й підтримки [9].

Важливим чинником інтелектуального розвитку особистості в ранньому юнацькому віці є формування рефлексивності – здатності до самоаналізу, усвідомлення власних дій та аргументованого обґрунтування прийнятих рішень. Рефлексивність виступає базою для подолання низки інтелектуальних завдань, серед яких:

- критична оцінка рівня власних знань і умінь при виконанні

навчально-пізнавальних і творчих завдань;

- ініціативний пошук альтернативних способів розв’язання проблемних ситуацій;

- осмислений аналіз результатів власної діяльності з метою підвищення її ефективності [22].

Як зазначає О. Зазимко, юнацький вік є особливо чутливим періодом для формування ціннісних орієнтацій, які поступово стають інтегрованою та стійкою характеристикою особистості. Саме в цей час закладаються основи світогляду, визначаються ключові аспекти їхнього ставлення до довкілля. Молоді люди, прагнучи до саморозвитку і самовдосконалення, через активну діяльність усвідомлюють себе як суб’єктів власного становлення. Це усвідомлення дозволяє їм робити свідомий вибір життєвого шляху та готуватися до професійної або соціальної діяльності, яка не лише забезпечить інтеграцію в суспільство, а й створить можливості для активного впливу на обставини власного життя [7].

На думку Л. Лінь, самооцінка в ранньому юнацькому віці є складним когнітивно-емоційним утворенням, яке формується під впливом думок, оцінок і ставлення з боку значущого соціального оточення. Самооцінка у юнаків і дівчат відзначається нестабільністю та високою емоційною вразливістю, що обумовлено як внутрішніми змінами, так і зовнішніми соціальними впливами. До основних чинників, що визначають особливості її формування, належать рівень комунікативних умінь, соціальний статус у групі однолітків, характер міжособистісних взаємин, стиль родинного виховання та успішність у навчальній діяльності. Ці чинники суттєво впливають на динаміку розвитку самооцінки, визначаючи її стійкість, гнучкість і спрямованість [11].

На думку Е. Еріксона, юнацький вік є періодом «нормативної кризи», коли відбувається активне становлення психосоціальної ідентичності особистості. У цей час юнак чи дівчина мають усвідомити свої сильні й слабкі сторони, навчитися використовувати їх для формування цілісного

уявлення про себе та свої життєві перспективи. Саме цей процес самопізнання і самовизначення визначає успішність подальшого дорослого розвитку [27].

Дослідники П. Сахно, Н. Теслик зазначають, що близько 17 років більшість молодих людей проходять через вікову кризу, яка, на відміну від бурхливої підліткової кризи, протікає загалом спокійніше. Основними чинниками виникнення цієї кризи, за даними дослідників, є труднощі у процесі особистісного та професійного самовизначення. Неможливість знайти себе в професійній сфері, визначити власну соціальну роль часто породжує у юнаків відчуття тривожності, незадоволення, розчарування та внутрішню дезорієнтацію [9].

У віковому інтервалі 17–19 років спостерігається нестабільний розвиток потребово-мотиваційної сфери, що свідчить про кризовий характер цього періоду. Особливо нестійкими виявляються потреби у самовираженні та визнанні, що робить молодь особливо вразливою до оцінок оточення та внутрішніх сумнівів у власній значущості.

Закордонні автори акцентують увагу на додаткових аспектах юнацької кризи. Так, американська дослідниця Гейл Шихі характеризує кризу 17 років як «відрив від батьківських коренів». Вона підкреслює, що процес набуття власної системи світоглядних цінностей і самостійного мислення супроводжується поступовим ослабленням емоційних зв’язків із батьками. Молодь прагне звільнитися від обмежень родинного середовища, шукає самостійність і власну дорогу в житті. Г. Шихі наголошує, що своєчасний процес емоційного відокремлення від родини є необхідною умовою успішного дорослішання. Якщо цей «відрив» не відбудеться вчасно, криза самостійності проявиться на пізніших етапах і супроводжуватиметься глибшими психологічними труднощами [30].

Провідними проявами кризи 17 років є негативізм, впертість, прагнення до самостійного прийняття рішень, що свідчить про завершення етапу дитинства і перехід до дорослого способу мислення та поведінки.

Юнацька криза також включає зустріч особистості із питанням сенсу життя. Основні прояви цього феномену, за В. Поліщук, включають:

- активний пошук власного місця у системі соціальних взаємин;

- критичне ставлення до традицій і норм дорослого світу;

- прагнення до професійного, особистісного та індивідуального самовизначення;

- зростання потреби у самоповазі та самореалізації;

- прояв юнацького максималізму, що проявляється у відмові від компромісів, прагненні до абсолютних ідеалів і суворої самокритичності [15].

Вітчизняна психологія вказує, що центральним новоутворенням раннього юнацького віку є саме особистісне самовизначення – потреба юнака або дівчини усвідомити своє місце в суспільстві, сформувати внутрішню позицію дорослої людини і зрозуміти власні можливості та перспективи [20].

У західній традиції для означення цього процесу використовується термін «ідентичність». Визначаючи це поняття, Е. Еріксон описує ідентичність як психосоціальну тотожність, що включає відчуття особистої єдності й послідовності у часі, а також усвідомлення визнання цієї єдності з боку значущого соціального середовища [27]. Саме інтеграція внутрішнього відчуття себе та зовнішнього соціального визнання стає підґрунтям для побудови системи особистісних цінностей, ідеалів, ролей і моделей поведінки в дорослому житті.

На переконання Е. Еріксона, процес формування ідентичності виступає центральною подією психосоціального розвитку в юнацькому віці. Саме в цей період особистість повинна досягти гармонійної інтеграції індивідуального «Я» з очікуваннями і нормами соціального середовища. Вчений визначає ключову кризу цього етапу як протистояння «ідентичність – розпорошеність ідентичності» [27]. У разі нездатності вирішити цю суперечність, особа може зіткнутися з ризиками дезадаптивної поведінки, міжособистісної напруженості та втрати внутрішньої цілісності.

Е. Еріксон виділяє кілька провідних внутрішніх конфліктів, що супроводжують формування ідентичності в юності:

- чітке бачення майбутнього або розмитість часової перспективи;

- впевненість у собі чи емоційна замкненість;

- готовність до рольового експериментування або фіксація на одній ролі;

- активне навчання і розвиток або апатія і зниження активності;

- визначена сексуальна ідентичність чи її нестабільність;

- ясність щодо авторитетів або плутанина у виборі прикладів для наслідування;

- наявність сформованої системи цінностей чи ціннісна дезорієнтація [27].

Чим успішніше молода людина проходить через цю кризу, тим міцнішим стає її психосоціальний фундамент для подальших етапів розвитку. Водночас, як зазначає Е. Еріксон, на цьому шляху можливі й кризові сценарії:

- рольова плутанина – відсутність чіткого уявлення про себе в майбутньому, що може змусити молоду людину повернутися до попередніх, незавершених етапів розвитку;

- дифузія часу – викривлене сприймання часу, яке проявляється або як поспіх і тиск термінів, або як відчуття безглуздого розтягнутого існування, нудьги й безвиході;

- професійний застій – втрата працездатності, безініціативність, відмова від продовження освіти чи вибору професійного шляху, схильність витрачати час на малозначущу або деструктивну діяльність;

- негативна ідентичність – заперечення традиційних соціальних ролей і свідоме прийняття деструктивних моделей поведінки. Молоді люди іноді ідентифікують себе з маргінальними групами, що веде до асоціальних форм поведінки: алкоголізму, наркоманії, участі в деструктивних спільнотах, кримінальних чи релігійних радикальних угрупуваннях [27].

Головним завданням цього вікового етапу, за Е. Еріксоном, є досягнення цілісного відчуття особистісної ідентичності, що протистоїть стану внутрішньої плутанини й невизначеності [27]. Криза ідентичності іноді проявляється у вигляді труднощів із вибором професії, зниженням навчальної мотивації, браком життєвих орієнтирів. Відсутність чіткого уявлення про себе в майбутньому викликає глибоке емоційне неблагополуччя, яке виражається через тривогу, апатію, відчуття власної неспроможності та соціальної ізольованості.

Отже, ранній юнацький вік є надзвичайно важливим і складним етапом психічного та особистісного розвитку, який характеризується глибокими якісними змінами в усіх сферах життєдіяльності індивіда. У цей період формуються базові компоненти ідентичності, закладаються світоглядні орієнтири, активізується рефлексивність, критичне мислення, мотивація до самореалізації, а також прагнення до автономії та соціального визнання.

Провідним психологічним новоутворенням цього віку є формування ідентичності, що полягає у пошуку цілісного уявлення про себе та своє місце у світі. Криза ідентичності в юності є центральним психосоціальним викликом, який вирішується через інтеграцію особистих ресурсів із соціальними очікуваннями. Успішне подолання цієї кризи забезпечує формування зрілої самосвідомості та стабільного особистісного «Я», тоді як її ускладнення може зумовити девіантну поведінку, рольову невизначеність, фрустрацію та психологічну дезадаптацію.

Особливо значущу роль у структурі юнацького досвіду відіграє міжособистісне спілкування: як з однолітками, так і з дорослими. Воно стає не лише засобом соціалізації, але й важливою формою самоствердження та побудови емоційної близькості. Водночас юнацька комунікація часто має егоцентричні риси, що зумовлює конфлікти і внутрішню напруженість. Юнацький період також відзначається підвищеною вразливістю самооцінки, що формується під впливом соціального оточення.

1.3. Гендерні аспекти емоційного самоставлення в ранньому юнацькому віці

Емоційне самоставлення, як інтегральний показник ставлення особистості до самої себе, формується під впливом низки чинників, серед яких провідне місце посідає гендерна належність. Ранній юнацький вік – це період інтенсивного формування ідентичності, що охоплює як загальноособистісні, так і гендерні аспекти самосприймання. Саме в цей період юнаки і дівчата починають усвідомлювати себе не лише як окремих індивідів, але і як представників певної статі з характерними їй соціальними ролями, емоційними реакціями, очікуваннями та нормами поведінки.

Гендерна диференціація проявляється у змісті самооцінки, рівні самоприйняття, характері емоційного ставлення до себе, а також у способах вираження почуттів. Емоційне самоставлення юнаків і дівчат відрізняється за структурою, динамікою і ступенем стабільності. Ці відмінності зумовлюються як біопсихологічними чинниками, так і соціально-культурними умовами формування гендерної ролі.

За дослідженням К. Хоменко, у процесі становлення нового рівня самосвідомості в ранньому юнацькому віці відбувається суттєве ускладнення ставлення особистості до самої себе. На цьому етапі змінюються основи й критерії самооцінки: оцінювання себе більше не обмежується зовнішніми ознаками або ситуативними успіхами, а починає ґрунтуватися на глибинній відповідності особистісної поведінки, власних поглядів, переконань та результатів діяльності внутрішнім стандартам і цінностям. Юнацький вік стає періодом формування більш усвідомленого, гармонізованого емоційно-ціннісного ставлення до себе. Молоді люди прагнуть до узгодженості між тим, ким вони є насправді, і тими ідеалами, які вони приймають як життєві орієнтири. Це сприяє розвиткові самоповаги, внутрішньої послідовності і відповідальності за власний життєвий вибір [21].

Як зазначає В. Почупайло, у період юності завершується становлення емоційно-ціннісного ставлення до себе: на цьому етапі оперативна самооцінка починає враховувати відповідність особистої поведінки, індивідуальних переконань і досягнутих результатів внутрішнім стандартам. Самооцінка та самоставлення тісно переплетені між собою, оскільки формують єдину цілісну систему самосприймання. Від якості взаємодії цих компонентів залежить адекватність або викривленість сформованого образу власного «Я» [16]. Цей процес безпосередньо пов'язаний із розвитком когнітивного аспекту самосвідомості – здатністю особистості до рефлексії, самопізнання й аналізу власних якостей і дій. Крім того, він стимулює мотивацію до глибшого розуміння себе, як унікальної і самостійної особистості.

Науковець П. Горностай зазначає, що в процесі формування гендерної ідентичності хлопці стикаються з численними труднощами, головним чином пов'язаними з потребою здобути визнання серед однолітків, необхідністю проявляти лідерські якості та змагатися за соціальний статус. Якщо для дівчат суспільні стереотипи часто знецінюють прагнення до лідерства, вважаючи його нехарактерним для «традиційної» жіночої ролі, то для юнаків, навпаки, домагання успіху та влади подається як обов'язкова ознака маскулінності [4].

Соціальні очікування ставлять перед хлопцями завищені вимоги: нереалізація у сфері лідерства сприймається суспільством як прояв слабкості, некомпетентності або навіть як особиста невдача. Під тиском цих уявлень юнаки іноді змушені відмовлятися від власних покликань і прагнень на користь досягнення статусу, який відповідає загальноприйнятим маскулінним стандартам.

Прагнення відповідати зразкам мужності, таким як сила, хоробрість, компетентність, емоційна стриманість для хлопців стає не стільки проявом особистих потреб, скільки необхідністю відповідати суспільним нормам. Невідповідність цим очікуванням оцінюється значно суворіше, ніж

аналогічне відхилення від фемінних стандартів у дівчат. Цей постійний тиск спричиняє накопиченню значної кількості стресових переживань, провокує внутрішні конфлікти, підвищує ризик розвитку невротичних розладів і загалом негативно позначається на емоційному самоставленні [4].

Формування самоставлення в юнацькому віці, на думку В. Письменної, має низку специфічних рис, зумовлених характерними особливостями особистісного розвитку на цьому етапі. Насамперед, воно пов’язане з активним зростанням самосвідомості, що сприяє появі глибшого й диференційованішого ставлення до себе. Юнаки та дівчата починають оцінювати себе не лише на основі зовнішніх параметрів, а й з огляду на внутрішні критерії: відповідність ідеальному образу «Я», узгодженість із власними переконаннями та цінностями, здатність реалізувати життєві наміри й соціальну роль. Зростає усвідомлення свого місця у суспільстві, а також важливість міжособистісних взаємин, зокрема з представниками протилежної статі, що актуалізує ставлення до власної зовнішності. Особливої ваги це питання набуває у дівчат, оскільки саме в юності зовнішність стає вагомим чинником самооцінки та емоційного благополуччя. У цей період значно посилюється увага до соціальних стандартів краси, що охоплюють пропорції тіла, риси обличчя, стан шкіри, волосся, вагу та інші параметри. На жаль, обмежений життєвий досвід і психологічна нестабільність можуть сприяти формуванню викривленого уявлення про привабливість, створенню нереального ідеалу краси. Це, своєю чергою, часто призводить до надмірної критичності у ставленні до власної зовнішності або до її окремих аспектів [14].

Такі тенденції можуть викликати серйозні внутрішні переживання, породжувати почуття незадоволення собою, формувати комплекс неповноцінності, що негативно позначається не лише на самооцінці, а й на соціальній активності, емоційному стані та загальному психічному і фізичному здоров’ї дівчат.

Вчена І. Левицька у своїх дослідженнях вказує, що в системі емоційно-ціннісного ставлення особистості до себе («Я–Я») спостерігається певна закономірність: чим вищу значущість має образ фізичного «Я», тим більше знижується рівень самоповаги, аутосимпатії та очікуваної позитивної оцінки з боку оточення у дівчат. Емоційний компонент самоставлення, зокрема самоінтерес (тобто зацікавленість у власних почуттях і думках), не має прямого взаємозв'язку з оцінкою фізичної привабливості. Це свідчить про те, що рівень внутрішньої зацікавленості собою формується під впливом інших особистісно значущих аспектів образу «Я», а не зовнішніх характеристик. Узагальнене самоставлення, яке відображає загальне ставлення людини до самої себе, також не виявляє суттєвих кореляцій із показниками зовнішньої привабливості. Водночас надмірне акцентування на морфологічних рисах, таких як форма фігури, часто спричиняє зниження впевненості у власних силах та можливостях. Дослідниця встановила, що аутосимпатія і позитивне очікування ставлення від інших людей більшою мірою притаманні тим дівчатам, які не надають надмірного значення характеристикам зовнішності. Навпаки, висока особистісна значущість зовнішніх ознак, особливо функціональних характеристик тіла, як правило, супроводжується самокритичністю, тенденцією до самозвинувачення та очікуванням негативної оцінки з боку соціального оточення [11].

У дисертаційному дослідженні О. Камінською встановлено, що хлопці в ранньому юнацькому віці часто демонструють схильність до неадекватно завищеного позитивного самоставлення. Це явище зумовлене впливом гендерних стереотипів, які передбачають, що представники чоловічої статі повинні проявляти риси незалежності, домінантності та самостійності, відповідати ідеалам маскулінності. Прагнучи відповідати цим суспільним очікуванням і діючи під впливом психологічних механізмів самозахисту, юнаки свідомо або несвідомо акцентують увагу на тих рисах, які дозволяють їм підтримувати позитивний образ себе. Унаслідок цього самоставлення може набувати дещо викривленого, нереалістично оптимістичного характеру.

На відміну від хлопців, до дівчат суспільство висуває менш жорсткі та категоричні гендерні вимоги. Тому в них відсутня виражена потреба у штучному підвищенні позитивної оцінки себе, і процес формування самоставлення зазвичай відбувається більш природно і реалістично [8].

Отже, гендерні особливості відіграють важливу роль у формуванні емоційного самоставлення в ранньому юнацькому віці. Саме в цьому періоді відбувається активне формування ідентичності, що включає усвідомлення не лише індивідуальної унікальності, а і приналежності до певної статі з відповідними соціальними очікуваннями та стандартами поведінки.

Юнаки і дівчата проявляють різні тенденції у формуванні ставлення до себе. Для юнаків характерним є прагнення відповідати маскулінним ідеалам сили, лідерства, самостійності, що часто супроводжується демонстрацією завищеного позитивного самоставлення. Це зумовлено тиском соціальних стереотипів, які змушують їх утверджувати свою цінність через досягнення та домінування. Невідповідність цим очікуванням призводить до стресових переживань, внутрішніх конфліктів та ризику емоційної нестабільності.

У дівчат, навпаки, формування самоставлення більшою мірою залежить від особистісної оцінки фізичної привабливості. Надмірна увага до зовнішності, спровокована соціальними стандартами краси, може призводити до розвитку самокритичності, зниження самооцінки та загострення тривожності щодо власної цінності в очах інших.

Провідною рисою емоційного самоставлення в юнацькому віці є прагнення до внутрішньої узгодженості між реальним «Я», особистісними цінностями та соціальними очікуваннями. На цьому етапі завершується становлення цілісного ставлення до себе, яке визначає подальшу динаміку особистісного розвитку, психологічної стійкості та соціальної адаптації.

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ НЕГАТИВНОГО ЕМОЦІЙНОГО САМОСТАВЛЕННЯ В РАННЬОМУ ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

2.1. Методи, методика і процедура дослідження

Провівши теоретичний аналіз проблеми негативного емоційного самоставлення в ранньому юнацькому віці, а також розглянувши його психологічну природу, вікові особливості становлення самосвідомості та вплив гендерного чинника на формування емоційного самоставлення, вважаємо доцільним провести емпіричне дослідження з метою виявлення гендерних особливостей негативного емоційного самоставлення юнаків і дівчат. Результати емпіричного дослідження дозволять глибше зрозуміти специфіку проявів самоставлення в ранньому юнацькому віці та окреслити напрями психопрофілактичної і корекційної роботи з молоддю.

Дослідження було проведено на базі БФ «Світ українцям». У дослідженні взяли участь 64 досліджуваних віком 16-17 років, з них 34 дівчат та 30 хлопців. Вибірку для емпіричного дослідження було сформовано з урахуванням вікових та гендерних критеріїв, що відповідають меті роботи. Формування вибірки здійснювалося на основі добровільної згоди учасників та з дотриманням етичних норм дослідницької діяльності. Дослідження проводилося в офлайн форматі з березня по квітень 2025 року.

Добір методик для проведення емпіричного дослідження здійснювався з урахуванням мети, завдань, вікових особливостей респондентів та специфіки досліджуваного феномена – негативного емоційного самоставлення в ранньому юнацькому віці. Основним критерієм добору інструментарію була його валідність, надійність та адаптованість до українського контексту.

До діагностичного комплексу були включені стандартизовані опитувальники та шкали, які зарекомендували себе як ефективні засоби дослідження самоставлення та гендерних особливостей у юнаків: тест-опитувальник для визначення самоставлення особистості в адаптації В. Рибалка та С. Максименка (додаток А) [5]; методика «Маскулінність – фемінінність» С. Бем (додаток Б) [24].

Тест-опитувальник для визначення самоставлення особистості в адаптації В. Рибалка та С. Максименка.

Мета методики – визначення емоційного змісту самоставлення особистості, виявлення його структурних компонентів, внутрішньої узгодженості чи суперечливості.

Ця методика дозволяє комплексно оцінити ставлення особистості до власного «Я» за трьома рівнями узагальнення:

1) глобальне самоставлення – загальне емоційно-оцінне ставлення до себе;

2) диференційоване самоставлення – окремі компоненти самовідношення: самоповага, аутсимпатія, самоінтерес, очікування ставлення до себе;

3) рівень конкретної дії – пов’язаний з поведінковими проявами ставлення до себе.

Респондентам пропонується уважно прочитати кожне з 110 тверджень і дати відповідь, обравши «+» (згідний) або «–» (незгідний) відповідно до свого внутрішнього переконання. Інструкція підкреслює, що правильних чи неправильних відповідей не існує, а довге обдумування не потрібне.

За відповідями респондента здійснюється підрахунок балів відповідно до ключа. Кожне співпадіння з ключем оцінюється в 1 бал, неспівпадіння – 0 балів. Методика дозволяє отримати кількісні показники за такими шкалами:

1) відвертість – це показник внутрішньої чесності особистості, її здатності до щирого та усвідомленого саморефлексивного аналізу. Високий рівень відвертості свідчить про готовність визнавати як позитивні, так і

негативні риси власної особистості, а також про відсутність страху перед «незручними» сторонами свого «Я». Натомість низький рівень може вказувати на психологічні захисти, уникнення самоаналізу, небажання бачити себе об’єктивно або ж тенденцію до подання соціально бажаних відповідей;

2) самовпевненість – характеризує рівень віри в себе, визнання своєї значущості, здатність протистояти зовнішнім викликам і внутрішнім сумнівам. Особистість із високими показниками за цією шкалою, як правило, має сформоване позитивне уявлення про себе як про сильну, гідну поваги людину. Низькі результати свідчать про низьку самооцінку, невпевненість, схильність до самозаперечення та залежність від зовнішніх оцінок;

3) самокерівництво – відображає суб’єктивне відчуття контролю над власним життям, автономність рішень, почуття особистої відповідальності за події, що відбуваються. Високий рівень самокерівництва свідчить про внутрішній локус контролю, цілісність «Я» та послідовність дій. Натомість низький рівень вказує на зовнішній локус контролю, перекладання відповідальності на обставини, людей чи долю, а також труднощі в саморегуляції;

4) дзеркальне «Я» – репрезентує очікуване ставлення до себе з боку значущих інших. Високі показники демонструють переконання особистості, що її сприймають позитивно, із симпатією, повагою та розумінням. Низькі ж значення вказують на тривожні очікування осуду, неприйняття, критики з боку соціального оточення, що може бути наслідком невпевненості або попереднього негативного досвіду міжособистісної взаємодії;

5) самоцінність – відображає емоційне ставлення до себе як до унікальної, духовно багатої та гідної поваги особистості. Високий рівень самоцінності засвідчує здатність особи любити себе, усвідомлювати цінність свого внутрішнього світу та підтримувати внутрішню гармонію. Низький рівень свідчить про втрату інтересу до себе, сумніви у своїй значущості,

знецінення себе як особистості, що часто супроводжується емоційним виснаженням або тривожно-депресивним станом;

6) самоприйняття – це здатність особистості приймати себе цілком, з усіма недоліками, невдачами та позитивними якостями. Високий рівень означає внутрішню згоду з самим собою, емоційну гармонію та стабільне почуття власної гідності. Низькі значення вказують на критику, неприйняття окремих аспектів власного «Я», що може спричиняти емоційне напруження, внутрішні конфлікти і невдоволення собою;

7) самоприв'язаність – вказує на ступінь ірраціональної фіксації на існуючому образі себе. Високі показники означають ригідність «Я-концепції», небажання змінюватися або переглядати свої уявлення про себе, навіть у разі їх неадекватності. Таке ставлення часто виступає як захисний механізм. Низький рівень може свідчити про готовність до особистісного зростання, відкритість до змін, але водночас і про нестабільність або незадоволеність собою;

8) конфліктність – відображає внутрішню суперечливість у ставленні до себе, що проявляється через сумніви, амбівалентність, самокритику, тривожність. Високий рівень конфліктності сигналізує про виражену внутрішню боротьбу між різними частинами «Я», що може мати деструктивний вплив на емоційне благополуччя. Водночас помірний рівень може свідчити про здорову рефлексію. Низькі значення свідчать або про справжню внутрішню гармонію, або про витіснення проблем і уникнення глибокого самопізнання;

9) самозвинувачення – характеризує схильність особистості до надмірної критики себе, відчуття провини, розчарування у власних діях та якостях. Високий рівень свідчить про наявність негативного емоційного фону щодо власного «Я», що може супроводжуватися низькою самооцінкою, тривожністю та депресивними тенденціями. Наявність таких почуттів навіть за об'єктивно позитивного образу себе може вказувати на емоційне неблагополуччя або психічну вразливість.

Методика дозволяє не лише виявити загальний рівень емоційного самоставлення, а й деталізувати його змістову структуру, що особливо важливо при аналізі гендерних відмінностей у сприйманні власного «Я» в ранньому юнацькому віці.

Методика «Маскулінність – фемінінність» С. Бем.

Мета методики – оцінити індивідуальні особливості психологічної статі, виявити переважання маскулінних чи фемінінних рис або їх збалансовану інтеграцію (андрогінність), що може слугувати основою для аналізу гендерної ідентичності та пов’язаних із нею особистісних установок і поведінки.

Методика «Маскулінність – фемінінність» була розроблена американською дослідницею Сандрою Бем у 1974 році для вивчення психологічної статі особистості. Структура методики «Маскулінність – фемінінність» Сандри Бем передбачає використання опитувальника, що містить 60 тверджень, кожне з яких описує певну особистісну якість. Із загальної кількості тверджень 20 стосуються маскулінних рис (наприклад, рішучість, незалежність), ще 20 – фемінінних рис (таких як ніжність, чутливість), а решта 20 – нейтральних рис, які не враховуються при підрахунку результату. Респондент має дати відповідь на кожне твердження у формі «так» або «ні», залежно від того, чи вважає він цю якість притаманною собі. Така форма дозволяє оцінити, які саме риси переважають у структурі психологічної статі особистості.

Обробка результатів методики «Маскулінність – фемінінність» Сандри Бем передбачає підрахунок кількості відповідей «так», що збігаються з ключем для кожної групи особистісних рис. Кількість «так» за кожною шкалою ділиться на 20. Далі обчислюється індекс статевої ідентичності (IS) за формулою: $IS = (F – M) \times 2{,}322$. Отримане значення дозволяє інтерпретувати тип психологічної статі: якщо $IS > +2{,}025$, це свідчить про яскраво виражену фемінінність; якщо $IS > +1$, – про фемінінність; якщо IS знаходиться в межах від $–1$ до $+1$, – андрогінність; при $IS < –1$ –

маскулінність; а значення IS < –2,025 вказує на яскраво виражену маскулінність.

Психологічна інтерпретація результатів методики «Маскулінність – фемінінність» С. Бем передбачає оцінку переважаючих особистісних рис та їх впливу на поведінку й самосприймання людини. У випадку, коли індекс статевої ідентичності (IS) близький до нуля, йдеться про андрогінність – поєднання високого рівня як фемінінних, так і маскулінних якостей. Така людина відзначається гнучкістю у соціальній поведінці, здатністю виявляти як емпатію, турботу і м'якість, так і рішучість, наполегливість та лідерські риси. За домінування фемінінних рис особистість зазвичай сприймається як лагідна, чуйна, турботлива, з розвиненою здатністю до співпереживання. Проте в складних ситуаціях така людина може уникати відповідальності, ухилятися від лідерства та демонструвати недостатню твердість. У разі переважання маскулінних рис спостерігається спрямованість на досягнення цілей, самоствердження, вольовий потенціал, схильність до незалежності та лідерства. Водночас така особистість може демонструвати нестачу емоційної чутливості, що ускладнює побудову глибоких міжособистісних взаємин. Якщо ж за обома шкалами – маскулінністю і фемінінністю – зафіксовано низькі показники, це свідчить про статеву нейтральність. Такі люди зазвичай мають нечітко виражену гендерну ідентичність або схильність уникати традиційних соціальних ролей і очікувань, що може ускладнювати їхню адаптацію в певних міжособистісних і професійних ситуаціях.

Для визначення особливостей негативного емоційного самоставлення в ранньому юнацькому віці у межах емпіричного дослідження було використано коефіцієнт лінійної кореляції К. Пірсона, який дозволяє виявити наявність та силу взаємозв'язку між двома кількісними змінними. Зокрема, за допомогою цього статистичного методу було проаналізовано взаємозв'язок між показниками за шкалами самоставлення особистості (отриманими за методикою ОСС) та психологічною статтю респондентів (визначеною за методикою «Маскулінність – фемінінність» Сандри Бем). Застосування

коефіцієнта Пірсона дало змогу виявити, наскільки тісно та в якому напрямку (прямий або зворотний) пов’язані окремі компоненти емоційного самоставлення (наприклад, самоприйняття, самозвинувачення, конфліктність тощо) з домінуванням маскулінних, фемінінних або андрогінних рис у структурі особистості. Такий підхід дозволив встановити науково обґрунтовані закономірності, які лежать в основі формування негативного емоційного ставлення до себе у юнаків і дівчат.

Отже, за допомогою обраного психодіагностичного інструментарію було проведено емпіричне дослідження з вивчення гендерних особливостей негативного емоційного самоставлення в ранньому юнацькому віці.

2.2. Результати досліджень та їх інтерпретація

За допомогою обраного психодіагностичного інструментарію було проведено емпіричне дослідження з метою вивчення гендерних особливостей негативного емоційного самоставлення в ранньому юнацькому віці. Зібрані емпіричні дані дали змогу проаналізувати відмінності у структурі самоставлення юнаків і дівчат, виявити специфіку їх емоційного ставлення до себе, а також простежити зв’язок між показниками самоставлення та типом психологічної статі.

У табл. 2.1 представлено рівні сформованості емоційного самоставлення у дівчат.

Таблиця 2.1

Рівні сформованості емоційного самоставлення у дівчат раннього юнацького віку (n=34), %

Шкали	Рівні		
	Високий	Середній	Низький
Відвертість	29,5	47,0	23,5
Самовпевненість	32,4	52,9	14,7
Самокерівництво	35,3	44,2	20,5
Дзеркальне «Я»	32,5	47,0	20,5

Продовження таблиці 2.1

Самоцінність	29,5	55,8	14,7
Самоприйняття	23,5	35,3	44,2
Самоприв’язаність	14,7	47,0	38,3
Конфліктність	26,5	50,0	23,5
Самозвинувачення	17,7	58,8	23,5

Аналіз рівнів сформованості емоційного самоставлення у дівчат раннього юнацького віку засвідчив наявність як позитивних тенденцій, так і ознак емоційної дезадаптації, що відображаються в емоційно-оцінному ставленні до себе.

Позитивним аспектом є те, що за більшістю шкал простежується домінування високих та середніх рівнів сформованості емоційного самоставлення. Зокрема, показники за шкалами «самовпевненість» (32,4% – високий, 52,9% – середній), «самокерівництво» (35,3% – високий, 44,2% – середній) та «самоцінність» (29,5% – високий, 55,8% – середній) свідчать про загальну тенденцію до позитивного самосприйняття, впевненості у власних силах, автономності та визнання особистої цінності. Це говорить про достатню сформованість «Я-концепції», здатність до особистісного зростання та функціонування у середовищі на засадах усвідомлення себе як гідної та значущої особистості.

Разом із тим, помітно нижчі показники високого рівня за шкалами «самоприйняття» (23,5%) та «самоприв’язаність» (14,7%), а також відносно високий відсоток низького рівня за шкалою самоприйняття (44,2%) свідчать про існування труднощів в емоційному прийнятті себе. Більше третини дівчат відчувають незадоволення окремими аспектами власного «Я», що супроводжується внутрішньою невпевненістю, самокритикою та схильністю до порівняння із соціальними стандартами.

Значний інтерес викликає шкала «самоприв’язаність», де 38,3% респонденток мають низький рівень, що може вказувати як на відкритість до змін, так і на нестабільність «Я-образу», пошуки ідентичності, що є типовим для раннього юнацького віку.

Щодо шкали «дзеркальне «Я»», майже половина дівчат (47%) демонструє середній рівень очікувань щодо ставлення до себе з боку інших, що разом із 32,5% високого рівня може свідчити про загалом позитивне, хоча й не завжди стабільне, сприймання соціального визнання.

Шкала «конфліктність» демонструє відносну рівновагу: 26,5% мають високий рівень, 50% – середній, 23,5% – низький. Це вказує на те, що для більшості дівчат характерна помірна рефлексія і внутрішня амбівалентність, що може бути конструктивним чинником у формуванні зрілої особистості за умови належної підтримки.

Водночас показник «самозвинувачення» у більшості респонденток (58,8%) залишається на середньому рівні, що може відображати схильність до самокритики в межах норми. Проте наявність 17,7% дівчат із високим рівнем самозвинувачення свідчить про потенційну емоційну вразливість і потребу у психологічній підтримці (рис. 2.1).

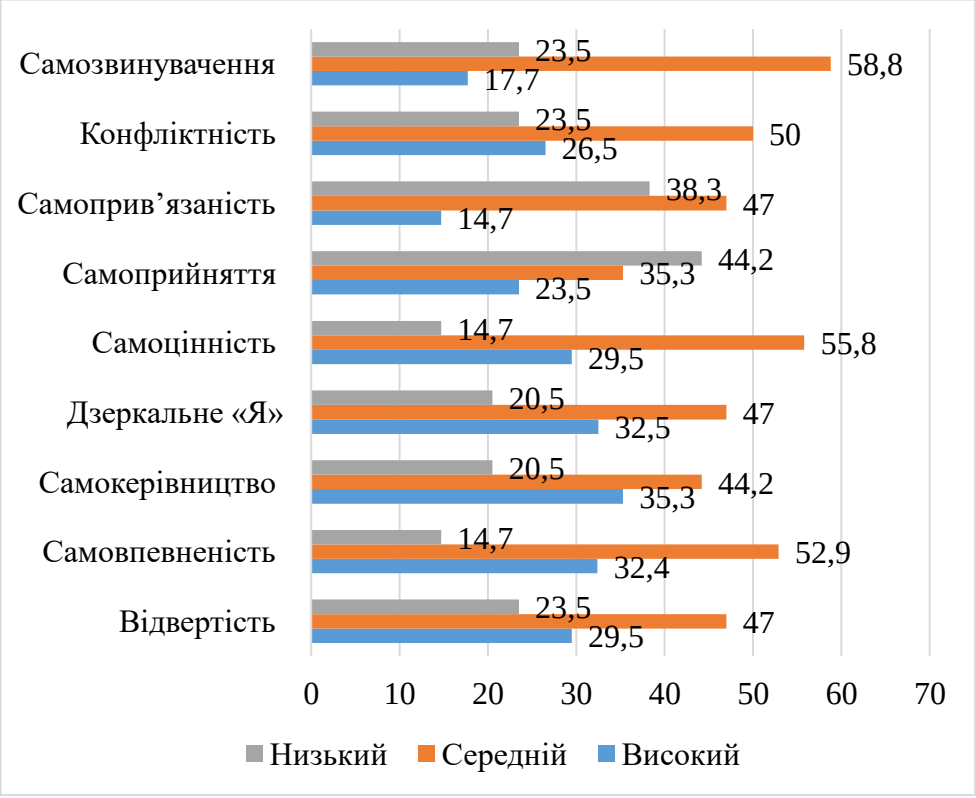


Рис. 2.1. Рівні емоційного самоставлення у дівчат раннього юнацького віку (n=34), %

У цілому, результати свідчать про емоційно нерівномірне самоставлення дівчат раннього юнацького віку, для якого характерне поєднання позитивного образу «Я» зі схильністю до самокритики, внутрішніх суперечностей і зниженої здатності до безумовного самоприйняття. Це вказує на потребу у формуванні стабільної самооцінки, розвитку емоційної гнучкості та підтримки в період пошуку ідентичності.

У табл. 2.2 представлено рівні сформованості емоційного самоставлення хлопців раннього юнацького віку.

Таблиця 2.2

Рівні сформованості емоційного самоставлення у хлопців раннього юнацького віку (n=30), %

Шкали	Рівні		
	Високий	Середній	Низький
Відвертість	16,7	43,3	40,0
Самовпевненість	26,7	40,0	33,3
Самокерівництво	20,0	40,0	40,0
Дзеркальне «Я»	16,7	40,0	43,3
Самоцінність	16,7	60,0	23,3
Самоприйняття	46,7	36,6	16,7
Самоприв’язаність	43,3	33,3	23,4
Конфліктність	30,0	53,3	16,7
Самозвинувачення	30,0	40,0	30,0

Аналіз рівнів сформованості емоційного самоставлення у хлопців раннього юнацького віку виявляє загалом неоднорідну й суперечливу картину, що свідчить про специфічні вікові та індивідуально-психологічні особливості становлення ставлення до себе у представників чоловічої статі в період юності.

Позитивною тенденцією є відносно високі показники за шкалами «самоприйняття» (46,7%) та «самоприв’язаність» (43,3%), що свідчить про наявність у значної частини юнаків здатності сприймати себе такими, якими вони є, а також про сталість «Я-образу» і внутрішню зосередженість на

збереженні власної ідентичності. Це може розглядатися як прояв позитивної самоідентифікації та психологічної зрілості, яка формується в межах соціального та особистісного розвитку.

Шкала «самоцінність» також демонструє переважання середнього рівня (60,0%) і незначну частку високих значень (16,7%), що вказує на помірну стабільність у позитивному сприйманні власної значущості, хоча й не на виражену внутрішню впевненість у цінності власної особистості.

Натомість за низкою інших шкал спостерігається переважання низьких або критично низьких рівнів сформованості. Зокрема, за шкалою «відвертість» лише 16,7% хлопців продемонстрували високий рівень, тоді як 40% – низький. Це може свідчити про замкненість, недостатню саморефлексію та схильність приховувати емоційно значущі аспекти власного «Я», що ускладнює процеси самопізнання і розвитку емоційної зрілості.

Шкала «самовпевненість» також характеризується нерівномірністю: 26,7% юнаків мають високий рівень, однак 33,3% – низький. Це вказує на високий рівень диференціації самооцінки в цій віковій групі, коли частина респондентів демонструє адекватне або навіть завищене уявлення про власні можливості, тоді як інші – відчутну невпевненість, внутрішні сумніви, нестачу підтримки з боку оточення або труднощі з самореалізацією.

Особливої уваги потребують результати за шкалою «самокерівництво», де високі й низькі рівні розподілилися рівномірно – по 40%. Це свідчить про поляризацію досвіду контролю над власним життям серед юнаків, що може бути зумовлено як зовнішніми чинниками (соціальним середовищем, умовами виховання), так і внутрішніми установками (наявністю чи відсутністю суб’єктивного локусу контролю, почуттям особистої відповідальності).

Найбільше занепокоєння викликає шкала «дзеркальне «Я»», де 43,3% респондентів мають низький рівень, що свідчить про занижені очікування щодо позитивного ставлення до себе з боку інших, ймовірну тривожність у

соціальних контактах, страхи неприйняття, соціальну невпевненість і можливу вразливість до зовнішньої оцінки.

Щодо шкали «конфліктність», ситуація виглядає позитивніше: 30% мають високий, а 53,3% – середній рівень, що може свідчити про помірну рефлексивність, здатність усвідомлювати внутрішні суперечності без надмірного емоційного деструктиву. Водночас крайні прояви емоційної нестабільності не є масовими, що загалом свідчить про психологічну адаптованість більшості хлопців.

Однак шкала «самозвинувачення», де кожен третій респондент має високий (30%) або низький (30%) рівень, демонструє значну емоційну розбалансованість у самосприйнятті. Частина хлопців схильна до гіперкритики й переживання провини, що може ускладнювати процеси самоприйняття та внутрішньої гармонізації, тоді як інші можуть демонструвати емоційну захищеність або уникнення відповідальності за внутрішні переживання (рис. 2.2).



Рис. 2.2. Рівні емоційного самоставлення у хлопців раннього юнацького віку (n=30), %

Результати дослідження засвідчують, що емоційне самоставлення хлопців раннього юнацького віку є менш стабільним і більш варіативним, ніж у дівчат. Спостерігається розрив між сформованими компонентами самоприйняття й самоприв'язаності та недостатньою відкритістю, самокерівництвом і позитивною соціальною самооцінкою. Такий емоційний профіль вказує на потребу в розвитку навичок рефлексії, саморозуміння, а також у підтримці формування впевненості та внутрішньої стабільності у юнаків.

Наступним етапом було визначення гендерного типу особистості («маскулінності – фемінінності») у юнаків та дівчат раннього юнацького віку за С. Бем. На рис. 2.3 представлено розподіл дівчат та хлопців раннього юнацького віку за гендерним типом особистості.

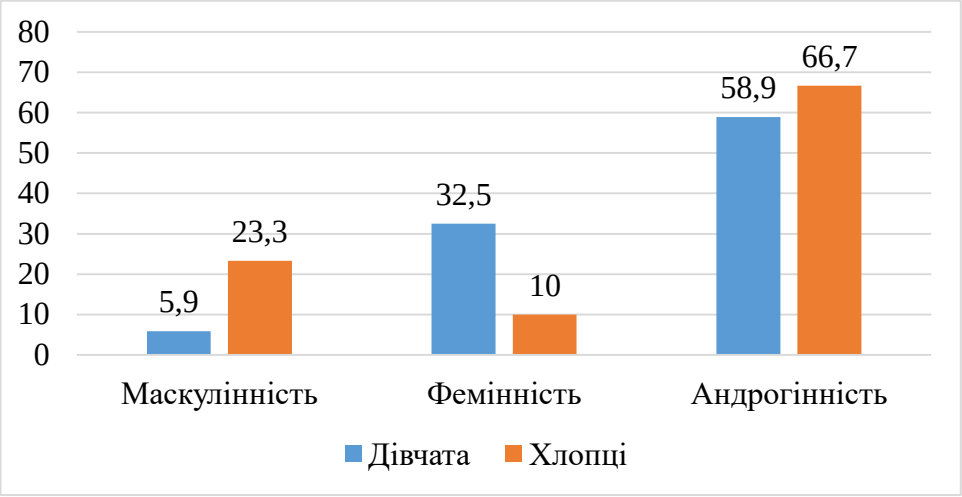


Рис. 2.3. Розподіл дівчат (n=34) та хлопців (n=30) раннього юнацького віку за гендерним типом особистості, %

Аналіз розподілу дівчат і хлопців раннього юнацького віку за гендерним типом особистості свідчить про переважання андрогінного типу серед досліджуваних, що вказує на загальну тенденцію до інтеграції як маскулінних, так і фемінінних якостей у структурі особистості сучасної молоді.

Зокрема, понад половина дівчат (58,9%) і дві третини хлопців (66,7%) продемонстрували андрогінний тип психологічної статі, що означає гнучке поєднання традиційно «жіночих» (чуйність, емоційність, турботливість) і «чоловічих» (рішучість, самостійність, наполегливість) рис. Така структура гендерної ідентичності свідчить про адаптивність, відкритість до різних соціальних ролей та емоційно-поведінкову пластичність, що є позитивною тенденцією в контексті соціально-психологічного розвитку юнаків і дівчат.

Водночас спостерігаються виражені гендерні відмінності у представленості маскулінного та фемінного типів. Так, серед дівчат 32,5% мають фемінінний тип, тоді як серед хлопців таких лише 10%. Це відповідає традиційним уявленням про жіночу рольовість і більшу соціальну прийнятність фемінінних рис у дівчат. Водночас факт наявності фемінного типу у 10% хлопців можна розглядати як свідчення розширення меж гендерної нормативності і допуску до вираження емоційності, м’якості, емпатійності у хлопців, що раніше вважалося менш прийнятним.

З іншого боку, маскулінний тип виявлено у 23,3% хлопців і лише у 5,9% дівчат, що цілком відповідає загальним закономірностям формування гендерної ідентичності: хлопці частіше ідентифікують себе з мужніми якостями, у той час як дівчата значно рідше демонструють домінування маскулінності. Проте поява маскулінного типу у частини дівчат може свідчити як про емансипацію і зростання автономії в поведінці, так і про реакцію на соціальні виклики, що вимагають сили, рішучості, самостійності навіть від традиційно «фемінних» представниць.

Загалом, отримані результати вказують на тенденцію до стирання жорстких меж між маскулінними та фемінінними ознаками, а також на переважання андрогінної гнучкості у самосприйнятті молодих людей. Це створює сприятливе підґрунтя для формування збалансованої самооцінки, емоційної зрілості та соціальної адаптивності як у хлопців, так і у дівчат раннього юнацького віку.

З метою виявлення особливостей взаємозв'язку між емоційним самоставленням особистості та її гендерним типом у ранньому юнацькому віці було проведено кореляційний аналіз із застосуванням коефіцієнта лінійної кореляції К. Пірсона. Такий статистичний підхід дозволив кількісно оцінити ступінь зв'язку між окремими показниками за шкалами самоставлення (відвертість, самовпевненість, самоприйняття тощо) та типом психологічної статі респондентів (маскулінний, фемінінний). Аналіз кореляційних зв'язків дав можливість глибше зрозуміти, як домінування тих чи інших гендерно зумовлених рис впливає на формування емоційного ставлення до себе, а також виявити потенційні зони психологічної вразливості або ресурсу у дівчат і хлопців цього вікового періоду.

У таблиці 2.3 представлено кореляційні зв'язки між емоційним самоставленням дівчат раннього юнацького віку та її гендерним типом особистості. Аналіз кореляційних зв'язків між емоційним самоставленням дівчат раннього юнацького віку та їх гендерним типом особистості дозволяє виявити особливості взаємодії між психологічною статтю та складовими емоційного ставлення до себе.

Таблиця 2.3

Кореляційні зв'язки між емоційним самоставленням дівчат раннього юнацького віку та її гендерним типом особистості

Шкала	Маскулінність	Фемінність
Відвертість	-0,18	-0,21
Самовпевненість	0,09	-0,20
Самокерівництво	-0,02	-0,11
Дзеркальне «Я»	-0,05	-0,28
Самоцінність	0,29	-0,17
Самоприйняття	0,12	-0,29
Самоприв'язаність	0,01	0,00
Конфліктність	0,24	-0,10
Самозвинувачення	0,14	-0,10

Примітка: значущість при $p \leq 0,01$

У дослідженні виявлено, що маскулінність демонструє загалом слабкі позитивні зв'язки з більшістю шкал самоставлення. Найпомітніше кореляції простежуються зі шкалою самоцінності (r = 0,29), що свідчить про те, що дівчата з вищими показниками маскулінності мають схильність до позитивнішого сприймання себе як цінної особистості. Також позитивно, хоч і на низькому рівні, маскулінність пов'язана з самоприйняттям (r = 0,12), самозвинуваченням (r = 0,14) та конфліктністю (r = 0,24), що може свідчити про те, що зростання маскулінних рис супроводжується як зростанням впевненості, так і збільшенням внутрішньої амбівалентності. Негативні кореляції виявлено зі шкалами відвертості (r = -0,18) та дзеркального «Я» (r = -0,05), що може вказувати на певну замкненість або критичність до очікуваного ставлення з боку інших при домінуванні маскулінних рис.

Натомість фемінність демонструє загалом негативні зв'язки з емоційним самоставленням. Найвиразнішою є зворотна кореляція зі шкалою самоприйняття (r = -0,29) та дзеркальним «Я» (r = -0,28). Це може свідчити про те, що дівчата з більш вираженою фемінністю схильні до критичнішого сприймання себе, занижених очікувань схвалення від соціального оточення, меншої емоційної гармонії. Негативні кореляції також спостерігаються з такими шкалами, як відвертість (r = -0,21), самовпевненість (r = -0,20), самоцінність (r = -0,17), що підтверджує загальну тенденцію до меншої самоакцептації при домінуванні фемінних рис. Винятком є повна відсутність зв'язку між фемінністю та самоприв'язаністю (r = 0,00), що свідчить про незалежність цього аспекту самоставлення від гендерної характеристики. Зокрема, можна припустити, що у дівчат із домінуванням маскулінних рис емоційне ставлення до себе має більш позитивне, впевнене і ціннісне забарвлення, тоді як фемінність асоціюється з внутрішніми сумнівами, критичністю і зниженим прийняттям себе.

У таблиці 2.4 представлено кореляційні зв'язки між емоційним самоставленням хлопців раннього юнацького віку та її гендерним типом особистості.

Таблиця 2.4

Кореляційні зв'язки між емоційним самоставленням хлопців раннього юнацького віку та її гендерним типом особистості

Шкала	Маскулінність	Фемінність
Відвертість	-0,18	-0,21
Самовпевненість	0,09	-0,20
Самокерівництво	-0,02	-0,11
Дзеркальне «Я»	-0,05	-0,28
Самоцінність	0,29	-0,17
Самоприйняття	0,12	-0,29
Самоприв'язаність	0,01	0,00
Конфліктність	0,24	-0,10
Самозвинувачення	0,14	-0,10

Примітка: значущість при $p \leq 0,01$

Серед хлопців простежується низка позитивних кореляцій між маскулінністю та компонентами емоційного самоставлення. Зокрема, найсильніший позитивний зв'язок виявлено між маскулінністю і самоцінністю ($r = 0,29$), що свідчить про те, що хлопці з вищими показниками маскулінності мають схильність високо оцінювати себе, свою унікальність, особистісну значущість. Також спостерігаються позитивні зв'язки між маскулінністю і такими шкалами, як самоприйняття ($r = 0,12$), конфліктність ($r = 0,24$) та самозвинувачення ($r = 0,14$). Ці результати можуть свідчити про внутрішньо суперечливу, але активну рефлексію у представників з вираженою маскулінністю: попри впевненість і орієнтацію на особистісне самоствердження, вони не виключають самокритики чи емоційної напруги, що пов'язано з відповідальністю за власні вчинки.

Натомість негативні зв'язки з такими шкалами, як відвертість ($r = -0,18$) і дзеркальне «Я» ($r = -0,05$), можуть свідчити про певну замкненість або зосередженість на внутрішньому самосприйманні при низькій залежності від зовнішніх оцінок.

Кореляції між фемінністю та емоційним самоставленням у хлопців мають негативний характер, що підтверджує схильність хлопців із переважанням фемінінних рис до менш позитивного самосприймання. Найсильніші зворотні зв'язки виявлено між фемінністю і самоприйняттям (r = -0,29) та дзеркальним «Я» (r = -0,28). Це свідчить про схильність хлопців з розвиненими фемінними рисами критично ставитися до себе та відчувати більшу залежність від оцінок і сприймання з боку соціального оточення.

Інші слабкі негативні кореляції спостерігаються за шкалами самовпевненість (r = -0,20), відвертість (r = -0,21) та самоцінність (r = -0,17), що вказує на нижчу віру у власну силу, меншу відкритість і схильність до сумнівів у власній значущості у хлопців, які мають фемінні особистісні риси.

Нульова кореляція з самоприв'язаністю (r = 0,00) вказує на те, що цей аспект емоційного самоставлення не пов'язаний із фемінністю або є індивідуально варіативним і не залежить від гендерної модальності.

Отже, хлопці з маскулінними рисами частіше мають позитивне емоційне ставлення до себе, демонструють більшу впевненість, внутрішню зібраність і почуття власної цінності, хоча й не позбавлені внутрішніх суперечностей. Хлопці з фемінними рисами схильні до критичності, нестабільного самосприймання і зниженого рівня прийняття себе, а також підвищеної чутливості до думки інших.

Проведене емпіричне дослідження дозволило здійснити глибокий аналіз рівнів сформованості емоційного самоставлення юнаків і дівчат раннього юнацького віку та виявити особливості його зв'язку з гендерним типом особистості. Результати засвідчили, що як у хлопців, так і в дівчат емоційне ставлення до себе є нерівномірно сформованим і має специфіку залежно від статі.

У дівчат спостерігається загалом позитивна тенденція до самоприйняття, самоцінності та самовпевненості, проте виявлено високий рівень внутрішніх суперечностей, критичності до себе та нестабільності у сприйманні себе через соціальну призму. Високий рівень самозвинувачення, недостатнє самоприйняття та низька самоприв'язаність свідчать про

наявність емоційної вразливості та потребу в психологічній підтримці.

У хлопців виявлено значну варіативність у рівнях емоційного самоставлення: одночасно з високими показниками самоприйняття і самоприв'язаності фіксуються низькі рівні відвертості, самовпевненості та відчуття контролю над життям. Це свідчить про поляризовану структуру «Я-образу», що поєднує елементи зрілості з ознаками нестабільності та внутрішньої невизначеності. Особливу увагу заслуговують результати за шкалами «дзеркальне Я» та «самозвинувачення», які вказують на схильність до залежності від зовнішніх оцінок та підвищеної самокритики.

Аналіз гендерного типу особистості показав домінування андрогінного типу у більшості досліджуваних, що є позитивним індикатором емоційно-поведінкової гнучкості сучасної молоді. Проте виявлені відмінності у розподілі фемінінного та маскулінного типу свідчать про наявність гендерних впливів на емоційне самоставлення.

Кореляційний аналіз виявив статистично значущі взаємозв'язки між окремими компонентами емоційного самоставлення та гендерним типом особистості. У дівчат маскулінність частіше пов'язана з позитивними складовими самоставлення, такими як самоцінність і самоприйняття, тоді як фемінність – із заниженим самосприйняттям, підвищеною чутливістю до зовнішньої оцінки, самозвинуваченням та зниженим рівнем самоповаги. У хлопців схожі тенденції: маскулінні риси асоціюються з внутрішньою впевненістю і прийняттям себе, фемінні – з емоційною вразливістю та самокритичністю.

2.3. Практичні рекомендації щодо профілактики негативного та підтримки позитивного емоційного самоставлення у ранньому юнацькому віці

Ранній юнацький вік є критичним етапом особистісного розвитку, упродовж якого формуються основи ідентичності, самосвідомості та

ставлення до себе. Саме в цей період молодь активно шукає відповіді на питання: «Хто я?», «Який я?» та «Яким мене бачать інші?». Відповіді на ці питання значною мірою визначають характер емоційного самоставлення – загального емоційного фону, що супроводжує оцінку особистістю самої себе. Негативне емоційне самоставлення (недооцінювання себе, самозвинувачення, відсутність прийняття себе) може виступати як чинник психоемоційної нестабільності, тривожності, депресивності, соціальної дезадаптації. Натомість позитивне самоставлення є запорукою впевненості, стійкості до стресів, внутрішньої цілісності.

Результати проведеного емпіричного дослідження вказують на те, що частина юнаків і дівчат має недостатньо сформоване позитивне емоційне ставлення до себе, а, отже, потребує підтримки. У зв’язку з цим постає актуальне завдання: розробити практичні рекомендації щодо профілактики негативного емоційного самоставлення та підтримки його позитивного формування.

1. Психоедукація та розвиток емоційної грамотності. Одним із пріоритетних напрямів роботи щодо профілактики негативного емоційного самоставлення у ранньому юнацькому віці є психоедукація та розвиток емоційної грамотності. Цей компонент спрямований на формування у юнаків базових навичок емоційного саморозуміння, що є передумовою для здорового формування «Я-концепції» та позитивного емоційного ставлення до себе.

У межах психоедукації доцільно організовувати тренінги, інтерактивні заняття та семінари, зміст яких спрямований на розвиток уміння розпізнавати, ідентифікувати, усвідомлювати та вербалізувати власні емоції. Це особливо важливо в умовах емоційної нестабільності, яка властива ранньому юнацькому віку. Юнаки та дівчата часто переживають сильні емоційні реакції, однак не завжди можуть їх виразити або інтерпретувати конструктивно. Регулярна участь у таких заняттях допомагає сформувати емоційний словник, покращити навички емоційної регуляції, а також знижує ризик формування стійких негативних установок щодо себе.

Важливим компонентом психоедукації є вивчення основ самопізнання, що передбачає ознайомлення з такими базовими психологічними поняттями, як «самооцінка», «самоповага», «самоприйняття», а також виявлення відмінностей і взаємозв'язків між ними. Під час занять учні можуть за допомогою практичних вправ (наприклад, порівняльних таблиць, ситуаційних кейсів, дискусій) навчитися розрізняти, чим відрізняється, скажімо, адекватна самооцінка від емоційного самоприйняття, як почуття власної гідності пов'язане із самоповагою, і чому важливо визнавати свої недоліки без самозвинувачення.

Ще одним значущим напрямом психоосвітньої роботи є ознайомлення з механізмами психологічного захисту, зокрема, механізмами уникнення, проєкції, витіснення, компенсації та самозвинувачення. Часто юнаки не усвідомлюють, що певні реакції (гнів, уникнення відповідальності, гіперкритика до себе) є формою емоційного захисту, що викривлює самосприймання. За допомогою доступних прикладів і аналізу життєвих ситуацій можна навчити молодь розпізнавати деструктивні стратегії й замінювати їх конструктивними способами самопідтримки та саморегуляції.

Системна психоедукація не лише підвищує загальний рівень психологічної культури, а й сприяє формуванню позитивного емоційного самоставлення, що є важливим чинником соціального благополуччя та особистісного зростання у ранньому юнацькому віці.

2. Формування навичок позитивного самосприймання. Другим важливим напрямом у профілактиці негативного емоційного самоставлення в ранньому юнацькому віці є формування навичок позитивного самосприймання. Цей процес передбачає розвиток у підлітків здатності бачити себе в цілісному, прийнятному образі – не лише через призму недоліків чи невдач, а й через усвідомлення власних сильних сторін, ресурсів, досягнень і потенціалу.

Ефективним засобом реалізації цього завдання є використання методів арт-терапії, що дозволяють через творчі символічні образи знизити рівень

емоційної напруги, активізувати позитивні асоціації та створити безпечний простір для самовираження. Наприклад, вправа «Колаж «Моє Я»» передбачає створення зображення свого внутрішнього світу за допомогою вирізок із журналів, символів, слів чи кольорів, що допомагає виявити приховані установки щодо себе. Малюнок «Я в дзеркалі» дозволяє юнаку візуалізувати своє відображення і водночас проаналізувати, наскільки його уявлення про себе відповідає реальному сприйманню. А вправа «Портрет сили» спрямована на акцентуацію своїх ресурсних якостей: учасники створюють образ себе як сильної особистості, підкреслюючи якості, що допомагають долати труднощі.

Окрему роль відіграють вправи на позитивну рефлексію, які дозволяють формувати конструктивну самооцінку та навчитися помічати успіхи, навіть якщо вони здаються незначними. Зокрема, «Щоденник успіхів» – це щоденне фіксування досягнень, позитивних моментів, похвали або перемог над собою, що поступово формує новий шаблон сприйняття себе. Вправа «Мої досягнення» дає можливість структурувати попередній досвід і побачити послідовність власного розвитку. Завдання «5 сильних якостей» і «Список того, за що я себе поважаю» дозволяють усвідомити цінність власної особистості, що безпосередньо впливає на підвищення рівня самоприйняття.

Додатково варто стимулювати розвиток внутрішнього діалогу як способу підтримки та внутрішньої гармонізації. У цьому напрямі корисними є техніки написання листів самому собі. Наприклад, «Лист із майбутнього» – це звернення до себе з уявного майбутнього, де особистість вже досягла певних цілей, подолала труднощі, знайшла відповіді на важливі питання. Такий лист мотивує, активізує позитивні образи майбутнього «Я». «Лист підтримки» – це емоційне звернення до себе в момент труднощів, що виконує функцію внутрішнього заспокоєння, прийняття і розуміння.

Формування навичок позитивного самосприймання в ранньому юнацькому віці – це гнучкий і багатовекторний процес, що потребує

системної підтримки, безпечного середовища та застосування творчих, рефлексивних і емоційно значущих методів. Результатом такої роботи є поступове зниження рівня самокритики, зміцнення образу «Я» і підвищення загального рівня психологічного благополуччя особистості.

3. Підвищення впевненості та формування здорової самооцінки. Третій важливий напрям у профілактиці негативного емоційного самоставлення та підтримці позитивного образу «Я» в ранньому юнацькому віці – підвищення впевненості в собі та формування здорової самооцінки. Цей період життя характеризується активним пошуком ідентичності, чутливістю до соціальних оцінок та емоційною нестабільністю, тому формування адекватного ставлення до себе виступає ключовим чинником психологічного благополуччя.

Одним із найефективніших способів досягнення цієї мети є проведення психологічних тренінгів особистісного зростання, спрямованих на зміцнення самоповаги, розвиток асертивності (вміння захищати власні межі) та побудову образу «успішного Я». У межах таких занять юнаки і дівчата вчаться усвідомлювати власні ресурси, досягнення, сильні сторони, а також формувати позитивні уявлення про себе як про людину, здатну долати труднощі, впливати на своє життя й досягати поставлених цілей. Техніки рольового моделювання, позитивного самоствердження, групового зворотного зв’язку допомагають учасникам поступово долати внутрішню невпевненість та розвивати навички соціального функціонування.

Окрему увагу слід приділити роботі з негативними автоматичними переконаннями, які часто формуються у юнацькому віці під впливом критики, порівняння з іншими або травматичного досвіду. У цьому контексті ефективним інструментом є техніки когнітивної реструктуризації, зокрема «Заміна думок» – усвідомлення та свідоме трансформування деструктивного судження про себе («Я нічого не вартий», «У мене нічого не вийде») у конструктивне і підтримувальне твердження («Я можу помилятись, але вчуся і маю шанс досягти успіху»). Інша техніка – «Раціональне

переформулювання» сприяє зміні емоційного ставлення до невдач чи критики шляхом пошуку альтернативних інтерпретацій події. Молоді люди вчаться бачити ситуації об'єктивно, знижуючи рівень внутрішнього самозасудження та емоційної вразливості.

Також важливою складовою підтримки здорової самооцінки є залучення юнаків до соціально значущої діяльності – волонтерських ініціатив, участі у громадських проєктах, молодіжних організаціях чи лідерських програмах. Такі форми активності дозволяють юнакам і дівчатам відчути себе корисними, значущими, необхідними іншим, що суттєво підвищує відчуття особистісної цінності та самореалізації. Саме в таких практиках формується почуття відповідальності, впливу на світ і здатності змінювати його на краще, а це і є основою стійкої, адекватної самооцінки.

Отже, підвищення впевненості та формування здорового ставлення до себе – це комплексний процес, що потребує як внутрішньої роботи над переконаннями та емоційними реакціями, так і зовнішнього залучення до діяльності, яка створює досвід успіху, визнання та впливу. У результаті таких заходів підлітки розвивають стабільне, позитивне «Я», що виступає надійною основою для зрілості, самостійності та соціальної адаптації.

4. Зниження впливу соціальних очікувань і порівнянь. Зниження впливу соціальних очікувань і порівнянь є одним із центральних завдань профілактики негативного емоційного самоставлення в ранньому юнацькому віці. У цьому періоді самосвідомість формується у взаємодії з оточенням, а залежність від зовнішньої оцінки досягає свого піку. Юнаки часто порівнюють себе з ідеалізованими образами, поширеними в медіа та соціальних мережах, що провокує зниження самооцінки, відчуття невідповідності та емоційну нестабільність. Тому важливо навчити їх критично сприймати інформацію ззовні та формувати стійкий внутрішній орієнтир у самосприйманні.

Першим кроком у цьому напрямі є розвиток критичного мислення щодо впливу соціальних мереж, гендерних стереотипів і масової культури.

Юнакам необхідно допомогти усвідомити, що більшість зображень у медіа – це результат обробки, ретуші та цілеспрямованої селекції контенту, який створює ілюзію досконалості. Аналіз рекламних кампаній, прикладів «до/після», обговорення стандартів краси в історичному та культурному контексті дозволяє побачити штучність цих образів і зменшити їх вплив на самооцінку. Важливим є також розвінчання стереотипів щодо «успішності», «гендерної поведінки» або «соціального схвалення», які чинять тиск на юнаків і дівчат, формуючи хибне уявлення про те, якими вони мають бути.

У процесі формування емоційної стійкості до зовнішньої оцінки ефективними є вправи на самопідтримку та прийняття власної недосконалості. Наприклад, вправа «Я не ідеальний – і це нормально» допомагає прийняти власні слабкі сторони як частину людського досвіду, а не як причину для самозасудження. Інша вправа – «Я не зобов'язаний відповідати очікуванням» дозволяє учасникам вивчити ті соціальні ролі та очікування, які нав'язані ззовні, і розмежувати їх із власними прагненнями, інтересами, цінностями. Через ці техніки підлітки вчаться говорити собі підтримувальні фрази, формулювати внутрішні переконання, які не залежать від змінної зовнішньої думки.

Не менш важливо заохочувати молодь до відкриття власної унікальності, підкреслюючи неповторність кожної особистості. Цьому сприяють вправи, орієнтовані на виявлення індивідуальних інтересів, талантів, особливостей характеру. Наприклад, завдання «Мій унікальний набір якостей», «Моє ім'я як символ», «10 речей, які відрізняють мене від інших» дають змогу не лише краще пізнати себе, а й побачити різноманіття світу людських особистостей. Такий підхід сприяє формуванню толерантного ставлення до себе та інших, зменшує тривожність, викликану бажанням відповідати «ідеалу», та створює основу для розвитку автономної самооцінки.

5. Робота з гендерною ідентичністю та прийняттям себе є важливою складовою профілактики негативного емоційного самоставлення, оскільки у

ранньому юнацькому віці особливо актуалізуються питання особистої та соціальної ідентичності, зокрема гендерної. Це період, коли юнаки активно осмислюють свою належність до певної статі, формують уявлення про «типові» чоловічі чи жіночі ролі та порівнюють себе з ними. Якщо реальні риси характеру, емоційності чи поведінки не відповідають очікуваним гендерним шаблонам, можуть виникати внутрішні суперечності, сумніви, конфлікти із собою.

Саме тому доцільним є включення до освітньо-виховного процесу занять, спрямованих на глибше розуміння феномену гендерної ідентичності, її біологічного, психологічного і соціального виміру. Обговорення таких питань допомагає молоді краще зрозуміти себе, побачити варіативність у проявах маскулінності та фемінінності, а також зняти напругу, пов’язану з невідповідністю власних рис усталеним стереотипам. У безпечному просторі обговорення молодь має змогу вільно висловлювати свої переживання, ділитися сумнівами, ставити запитання, що самі по собі можуть зменшити рівень тривожності.

Важливим аспектом цієї роботи є прийняття індивідуальної унікальності в проявах фемінінних і маскулінних рис у кожної особистості, незалежно від біологічної статі. У ході тренінгів і групової взаємодії варто підкреслювати, що такі якості, як чуйність, емпатія, ніжність не є «слабкими» чи виключно «жіночими», так само як рішучість, відповідальність, ініціативність не мають бути обмежені чоловічою статтю. Заохочення юнаків до розвитку обох типів рис як особистісних ресурсів дає їм змогу вільніше розкривати себе, приймати власну багатогранність та будувати ідентичність не на відповідності соціальним очікуванням, а на внутрішній гармонії.

6. Психологічний супровід і консультування – ще один важливий елемент підтримки емоційного самоставлення. У групі юнаків завжди є особи з більш вираженими труднощами: ті, хто демонструє ознаки зниженого самоприйняття, хронічного самозвинувачення, внутрішніх конфліктів. Для них необхідне індивідуальне консультування з психологом, спрямоване на

дослідження джерел цих переживань, формування навичок самопідтримки та відновлення позитивного образу «Я». У роботі з такими особами доцільно використовувати когнітивно-поведінкові техніки, арт-терапію, наративний підхід, елементи клієнт-центрованого підходу тощо.

Не менш важливим є включення сім'ї та освітнього середовища до процесу формування здорового емоційного самоставлення. Створення атмосфери емоційної безпеки як у родині, так і в закладі освіти передбачає прийняття, довіру, відсутність засудження, можливість відкрито висловлювати свої емоції й думки. Варто проводити інформаційно-просвітницьку роботу з батьками, пояснюючи їм роль підтримки, безумовної любові, щирого діалогу у становленні впевненості та внутрішньої стабільності дитини. Для педагогів доцільно проводити семінари або тренінги з теми розвитку емоційного інтелекту, гендерночутливого підходу та підтримувального педагогічного стилю.

Отже, комплексна профілактика негативного емоційного самоставлення в ранньому юнацькому віці має базуватися на усвідомленні психологічної природи цього феномена, вікових потреб молоді та гендерної специфіки емоційного реагування. Вона повинна охоплювати як психоосвітні, так і особистісно-розвивальні заходи, бути гнучкою до індивідуальних потреб і спрямованою на формування внутрішньої стабільності, самоповаги та здорової самоідентичності. Запропоновані практичні рекомендації можуть бути основою для організації психологічної підтримки у навчальних закладах, молодіжних центрах, у сімейному та консультативному контексті.

ВИСНОВКИ

За результатами проведеного дослідження з проблеми гендерних особливостей негативного емоційного самоставлення в ранньому юнацькому віці можна зробити такі висновки.

1. Розкрито поняття та структуру емоційного самоставлення у сучасному науковому дискурсі. Проведений теоретичний аналіз поняття емоційного самоставлення засвідчив, що воно є складним, багатовимірним і багатокомпонентним психологічним утворенням, що поєднує в собі емоційний досвід особистості, її ставлення до власного «Я», самооцінку, самоприйняття та уявлення про себе в соціальному контексті. У сучасному науковому дискурсі самоставлення розглядається не лише як частина Я-концепції, а як самостійна структура з власною логікою розвитку, яка ґрунтується на досвіді особистісної взаємодії, емоційної оцінки себе, пережитих міжособистісних взаєминах і рефлексіях. У наукових підходах до вивчення емоційного самоставлення простежується низка традицій: екзистенційна (з акцентом на глибинне переживання себе), гуманістична, феноменологічна, а також когнітивно-афективна, що пояснює формування самоставлення як результат когнітивної інтерпретації емоційних переживань. Особливу увагу вчені приділяють афективному компоненту ставлення до себе, що проявляється у таких категоріях, як самоповага, аутосимпатія, самоприйняття, емоційна самоцінність, здатність до внутрішньої підтримки. Визначено, що структура емоційного самоставлення охоплює позитивні (самоприйняття, симпатія до себе, впевненість, емоційна сталість) та негативні (самозаперечення, самозвинувачення, внутрішній конфлікт) модальності, які формуються у процесі життєдіяльності та є водночас відносно стабільними і чутливими до значущого досвіду.

2. Визначено психологічні особливості раннього юнацького віку. Ранній юнацький вік становить особливий етап психічного та особистісного розвитку, що характеризується глибинними трансформаціями у всіх сферах

функціонування особистості – біологічній, когнітивній, емоційній, соціальній. Цей період є перехідним від підліткового до дорослого життя, коли формуються основи ідентичності, закладаються ціннісно-світоглядні орієнтири, зростає рівень самосвідомості та актуалізується потреба у самореалізації. У психологічному вимірі раннє юнацтво визначається посиленням рефлексивності, прагненням до автономії, критичним переосмисленням власного місця у світі та розбудовою особистісної перспективи. Центральними новоутвореннями цього віку виступають: здатність до самостійного вибору, відповідальність за прийняті рішення, формування світогляду, професійне самовизначення та побудова міжособистісних взаємин нового рівня. Особливу роль у розвитку особистості в цей період відіграє спілкування з однолітками, романтичні стосунки, дружба та переживання інтимності у стосунках, які стають важливими джерелами самопізнання, емоційної підтримки та соціального визнання. Водночас юнацьке спілкування часто супроводжується егоцентризмом, пошуком прийняття та схвалення, що може спричиняти психологічну вразливість та внутрішні конфлікти. Успішне подолання вікових криз цього періоду закладає фундамент особистісної зрілості, психологічного благополуччя та соціальної інтегрованості. Натомість незавершене формування ідентичності може призводити до відчуття розгубленості, дезадаптації, зниження мотивації, вибору девіантних стратегій поведінки.

3. Розкрито гендерні аспекти емоційного самоставлення в ранньому юнацькому віці. Аналіз гендерних особливостей емоційного самоставлення в ранньому юнацькому віці засвідчує, що цей процес має виразну специфіку, обумовлену як соціокультурними, так і психологічними чинниками. Гендерна належність значною мірою визначає емоційне сприймання себе, вибір життєвих орієнтирів, способи самопрезентації та реакцію на соціальні очікування. У цьому віковому періоді юнаки і дівчата починають активно усвідомлювати свою статеву ідентичність, що супроводжується

формуванням відповідного емоційно-ціннісного ставлення до себе. Юнаки, з одного боку, зіштовхуються з тиском маскулінних соціальних стандартів, що стимулює їх до завищеної самооцінки, демонстративної самовпевненості й потреби у соціальному схваленні. З іншого боку, ці ж очікування можуть стати джерелом внутрішньої напруги, невдоволення собою та зниження емоційного благополуччя у разі невідповідності ідеалам. Для дівчат характерною є емоційна чутливість до зовнішньої оцінки, особливо в аспекті фізичної привабливості. Соціальні стандарти краси іноді стають причиною критичного ставлення до себе, емоційного дискомфорту та формування почуття меншовартості. У процесі становлення самоставлення значну роль відіграють не лише соціальні очікування, а і внутрішні стандарти, прийняті юною особистістю. Прагнення до відповідності ідеальному образу «Я», що формується під впливом гендерної соціалізації, може як сприяти гармонійному розвитку особистості, так і провокувати внутрішній конфлікт, емоційне напруження, занижену або завищену самооцінку.

4. Емпірично досліджено гендерні особливості негативного емоційного самоставлення в ранньому юнацькому віці. Аналіз гендерного типу особистості показав домінування андрогінного типу у більшості досліджуваних, що є позитивним індикатором емоційно-поведінкової гнучкості сучасної молоді. Проте виявлені відмінності у розподілі фемінінного та маскулінного типу свідчать про наявність гендерних впливів на емоційне самоставлення.

Кореляційний аналіз виявив статистично значущі взаємозв’язки між окремими компонентами емоційного самоставлення та гендерним типом особистості. У дівчат маскулінність частіше пов’язана з позитивними складовими самоставлення, такими як самоцінність і самоприйняття, тоді як фемінність – із заниженим самосприйняттям, підвищеною чутливістю до зовнішньої оцінки, самозвинуваченням та зниженим рівнем самоповаги. У хлопців схожі тенденції: маскулінні риси асоціюються з внутрішньою впевненістю і прийняттям себе, фемінні – з емоційною вразливістю та

самокритичністю. За результатами емпіричного дослідженя, поставлена гіпотеза повністю підтверджена.

5. Розроблено практичні рекомендації щодо профілактики негативного та підтримки позитивного емоційного самоставлення у ранньому юнацькому віці. На основі отриманих емпіричних даних запропоновано комплекс практичних рекомендацій, спрямованих на профілактику негативного емоційного самоставлення. Психоедукація та розвиток емоційної грамотності дозволяють юнакам краще розуміти та інтерпретувати власні емоції. Такі методи, як ведення «щоденника емоцій», вправи на вербалізацію почуттів і ознайомлення з механізмами психологічного захисту, сприяють формуванню внутрішнього ресурсу для емоційної стабільності. Формування навичок позитивного самосприймання реалізується через арт-терапевтичні вправи («Колаж «Моє Я»», «Портрет сили», «Лист із майбутнього») та щоденну рефлексію («Щоденник успіхів», «5 сильних якостей»), що допомагають учням усвідомити власну цінність і зменшити рівень деструктивної самокритики. Підвищення впевненості та розвиток здорової самооцінки відбувається через участь у тренінгах особистісного зростання, рольовому моделюванні та когнітивній реструктуризації негативних переконань. Зниження впливу соціальних порівнянь забезпечується через розвиток критичного мислення щодо масової культури, а також виконання вправ, таких як «Я не ідеальний – і це нормально» чи «10 речей, які відрізняють мене від інших», що сприяє прийняттю власної унікальності. Індивідуальний психологічний супровід залишається необхідним для осіб із вираженим зниженим самоприйняттям або хронічним самозвинуваченням. Особливої ефективності в таких випадках набувають методи когнітивно-поведінкової терапії, арт-терапії та сімейно орієнтовані консультації.

На основі вищевикладеного можемо говорити про те, що мета досягнута, завдання вирішені, гіпотезу підтверджено.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Боришевський М. Самосвідомість як фактор психічного розвитку особистості. *Психологія і суспільство*. 2009. № 4. С. 119–126.

2. Вікова психологія : конспект лекцій / уклад. П. І. Сахно, Н. М. Теслик. Суми : Сумський державний університет, 2024. 194 с.

3. Горбатих В. В. Самоставлення особистості як емоційний компонент самосвідомості. *Вісник Запорізького національного університету. Педагогічні науки*. 2010. № 2. С. 48–52.

4. Горностай П. П. Гендерна соціалізація та становлення гендерної ідентичності. Основи теорії гендеру : навч. посібник. Київ : К.І.С., 2004. С. 132–157.

5. Готовність учня до профільного навчання / за ред. С. Максименка, О. Главник. Київ : Мікрос-СВС, 2003. 112 с.

6. Дуткевич Т. В. Дитяча психологія : навч. посіб. Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Поділ. нац. ун-т ім. Івана Огієнка, 2016. 347 с.

7. Зазимко О. В. Особливості формування індивідуального досвіду юнаків. *Досвід особистості: теорія і практика* : збірник матеріалів IX Міжнародної науково-практичної конференції (м. Ніжин, 27–28 лютого 2020 р.). Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2020. С. 73–78.

8. Камінська О. В. Гендерні особливості формування самоставлення в юнацькому віці : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05 / Інститут соціальної та політичної психології АПН України. Київ, 2008. 22 с.

9. Кідалова К. С. Психологічні особливості самоставлення особистості: аналіз концепцій та підходів. *Український психологічний журнал*. 2018. № 2 (8). С. 48–58.

10. Колодяжна А. В. Поєднання компонентів самоставлення особистості відповідно до її творчих проявів. *Scientific Journal*. 2016. № 5. С. 93–96.

11. Левицька І. М Вплив образу фізичного «Я» на самоставлення та розвиток особистості у ранньому юнацькому віці. *Молодий вчений*. 2017. № 3. С. 267–271.

12. Лінь Л. Психологічні особливості самооцінки в юнацькому віці. URL: https://surl.li/yeefqm (дата звернення: 10.04.2025).

13. Мацевко Н. Феномен самоставлення у психології. *Психологія особистості*. 2010. № 1. С. 202–210.

14. Письменна В. Особливості самоставлення у незадоволених власною зовнішністю дівчат. *Студентський дайджест* : збірник наукових матеріалів здобувачів вищої освіти. Рівне : РДГУ, 2021. Вип. 3. С. 105–108.

15. Поліщук В. М. Вікова та педагогічна психологія (програмні основи, змістові модулі, інформаційне забезпечення) : навч.-метод. посіб. Суми : ВТД «Університетська книга», 2007. 330 с.

16. Почупайло В. Мій образ «Я»: психологія для старшокласників. *Психолог*. 2010. № 42. С. 13–17.

17. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія : навчальний посібник. Київ : Академвидав, 2005. 360 с.

18. Сергєєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасєка О. В. Вікова психологія : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 376 с.

19. Стадник Г. А. Психологічні особливості самоставлення майбутніх практичних психологів. *Вісник післядипломної освіти*. 2012. Вип. 6. С. 400–406.

20. Токарева Н. М., Шамне А. В. Основи вікової психології : навчально-методичний посібник. Кривий Ріг : [б. в.], 2013. 283 с.

21. Хоменко К. В. Науково-теоретичні підходи до вивчення проблеми самоставлення в юнацькому віці. *Проблеми сучасної психології*. 2013. № 22. С. 611–623.

22. Чебикін О. Я. Становлення емоційної зрілості особистості : монографія. Одеса : СВД Черкасов, 2009. 230 с.

23. Allport G. W. Pattern and Growth in Personality. New York : Holt, Rinehart and Winston, 1961. 610 p.

24. Bem S. L. The measurement of psychological androgyny. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 1974. № 42. P. 155–162.

25. Burns R. B. The self-concept: Theory, measurement, development and behavior. New York : Longman, 1979. 341 p.

26. Coopersmith S. The antecendents of self-esteem. San Francisco, 1967. 216 p.

27. Erikson E. H. Identity: Youth and Crisis. New York : W. W. Norton & Company, 1968. 336 p.

28. Rogers C. On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy. Boston, 1961. 420 p.

29. Rosenberg M. Conceiving the self. New York, 1979. 350 p.

30. Sheehy G. Passages: Predictable Crises of Adult Life. New York : E. P. Dutton, 1976. 462 p.

31. Wells L. Self-esteem. Its conceptualization and measurement. New York, 1976. P. 56–70.

32. Wylie R. C. The self-concept. Lincoln, 1979. 433 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Тест-опитувальник для визначення самоставлення особистості в адаптації В. Рибалка та С. Максименка

Інструкція: «Уважно прочитайте запропоновані Вам твердження і обведіть одну з двох відповідей на окремому бланку поряд з номером кожного твердження: обведіть знак “+” - якщо Ви погоджуєтесь або знак “-” – якщо не погоджуєтесь.

Над твердженнями довго не роздумуйте. Правильних і неправильних відповідей немає.

Текст опитувальника.

1. Мої слова не так уже й часто розходяться з ділом.

2. Випадковому знайомому я швидше за все видамся людиною приємною.

3. До чужих проблем я завжди ставлюсь з тим же розумінням, що і до своїх.

4. У мене часто виникає відчуття, що те, про що я подумки з собою розмовляю, мені неприємне.

5. Думаю, що більшість моїх знайомих ставиться до мене з симпатією.

6. Найрозумніше, що може зробити людина у своєму житті, – це підкоритися власній долі.

7. У мене достатньо здібностей та енергії втілити в життя задумане.

8. Якби Я роздвоївся, то мені було б дуже цікаво спілкуватися зі своїм двійником.

9. Я не здатен завдати душевного болю коханим та рідним мені людям.

10. Я вважаю, що іноді не гріх пожаліти самого себе.

11. Зробивши якийсь промах, я часто не можу зрозуміти, як мені могло прийти в голову, що із задуманого могло вийти щось хороше.

12. Частіше я схвалюю свої плани і вчинки.

13. В моїй особистості є, мабуть, щось таке, що здатне викликати у інших гостру неприязнь.

14. Коли я намагаюся себе оцінити, я насамперед бачу свої недоліки.

15. У мене не виходить бути для коханої людини цікавим тривалий час.

16. Можна сказати, що я ціную себе досить високо.

17. Мій внутрішній голос рідко підказує мені те, з чим би я кінець кінцем погодився.

18. Багато моїх знайомих не сприймають мене серйозно.

19. Бувало, і не раз, що я сам сильно ненавидів себе.

20. Мені дуже заважає нестача волі, енергії та цілеспрямованості.

21. В моєму житті виникали такі обставини, коли я йшов на угоду з власною совістю.

22. Іноді я сам себе погано розумію.

23. Часом мені буває дуже болісно спілкуватися з самим собою.

24. Думаю, що без великих зусиль міг би знайти спільну мову з будь-якою розумною та знаючою людиною.

25. Якщо я і ставлюся до кого-небудь з докором, то насамперед до самого себе.

26. Іноді я сумніваюсь, чи можна любити мене по-справжньому.

27. Часто мої суперечки з самим собою обриваються думкою, що все одно вийде не так, як я вирішив.

28. Моє ставлення до самого себе можна назвати дружнім.

29. Навряд чи знайдуться люди, яким я не по душі.

30. Часто я не без сарказму жартую над собою.

31. Якби моє друге «Я» існувало, то для мене це був би найнудніший партнер по спілкуванню.

32. Я вважаю, що я достатньо склався як особистість і тому не витрачаю багато сили на те, щоб в чомусь стати іншим.

33. В цілому мене влаштовує те, який я є.

34. На жаль, дуже багато не розділяють моїх поглядів на життя.

35. Загалом я можу сказати, що поважаю себе.

36. Я думаю, що маю надійного і розумного порадника в самому собі.

37. Я досить часто дратуюсь від самого себе.

38. Я часто, але досить безуспішно, намагаюсь в собі щось змінити.

39. Я думаю, що моя особистість значно цікавіша і багатша, ніж це може видатися на перший погляд.

40. Мої достоїнства загалом переважають над моїми недоліками.

41. Я рідко залишаюсь незрозумілим в самому важливому для мене.

42. Думаю, що інші в цілому оцінюють мене досить високо.

43. Те, що зі мною трапляється, - це справа моїх рук.

44. Якщо я сперечаюсь з собою, то завжди впевнений, що знайду єдине правильне рішення.

45. Коли зі мною трапляються неприємності, як правило, я кажу: «Так тобі і треба».

46. Я не вважаю, що достатньо духовно цікавий для того, щоб бути привабливим для багатьох людей.

47. У мене часто виникають сумніви, чи такий я насправді, яким себе уявляю.

48. Я не здатен зрадити навіть подумки.

49. Частіше всього я думаю про себе з дружньою іронією.

50. Мені здається, що мало хто може подумати про мене погано.

51. Я впевнений, що на мене можна покластися у самих відповідальних справах.

52. Я можу сказати, що в цілому я контролюю свою долю.

53. Я ніколи не видаю думки, які мені сподобались за свої.

54. Яким би я не видавався оточуючим, я знаю, що в глибині душі я кращий, ніж більшість інших.

55. Я хотів би залишитися таким, який я є.

56. Я завжди радий критиці на мою адресу, якщо вона обгрунтована і справедлива.

57. Мені здається, що якби таких людей як я було більше, то життя змінилося б на краще.

58. Моя думка має достатню вагу в очах оточуючих.

59. Щось заважає мені зрозуміти себе по-справжньому.

60. У мені є чимало такого, що навряд чи викликає симпатію.

61. В складних обставинах я зазвичай не чекаю, доки проблеми вирішаться самі собою.

62. Іноді я намагаюсь видати себе не за того, хто я є.

63. Бути поблажливим до власних слабостей цілком природно.

64. Я впевнився, що глибоке проникнення в себе – малоприємне та досить ризиковане заняття.

65. Я ніколи не дратуюсь і не злюсь без особливих на те причин.

66. В мене бували такі моменти, коли я розумів, що мене є за що зневажати.

67. Я часто відчуваю, що мало впливаю на те, що зі мною відбувається.

68. Саме багатство та глибина мого внутрішнього світу і визначають мою цінність як особистості.

69. Тривалі суперечки з собою частіше залишають гіркий осадок в моїй душі, ніж приносять полегшення.

70. Думаю, що спілкування зі мною приносить людям відверте задоволення.

71. Якщо говорити відверто, іноді я буваю дуже неприємним.

72. Можна сказати, що я собі подобаюсь.

73. Я – людина надійна.

74. Здійснення мої бажань мало залежить від везіння.

75. Моє внутрішнє «Я» завжди мені цікаве.

76. Мені дуже просто переконати себе не засмучуватися через дрібниці.

77. Близьким людям притаманно мене недооцінювати.

78. У мене в житті часто бувають хвилини, коли я сам собі огидний.

79. Мені здається, що я все-таки не вмію сердитися на себе по-справжньому.

80. Я переконався, що в серйозних справах на мене краще не розраховувати.

81. Іноді мені здається, що я якийсь дивний.

82. Я не схильний пасувати перед труднощами.

83. Моє власне «Я» не видається мені чимось вартим уваги.

84. Мені здається, що глибоко обдумуючи свої внутрішні проблеми, я навчився значно краще себе розуміти.

85. Навряд чи я викликаю симпатію у більшості моїх знайомих.

86. Мені траплялось робити такі вчинки, яким навряд чи можна знайти виправдання.

87. Десь у глибині душі я вважаю себе слабаком.

88. Якщо я відверто і звинувачую себе в чомусь, то, як правило, викривального запалу вистачає ненадовго.

89. Мій характер, яким би він не був, цілком мене влаштовує.

90. Я цілком ясно уявляю собі, що чекає мене попереду.

91. Іноді мені буває досить важко знайти спільну мову зі своїм внутрішнім «Я».

92. Мої думки про себе найчастіше зводяться до звинувачень на власну адресу.

93. Я не хотів би сильно мінятися навіть на краще, тому що кожна зміна – це втрата якоїсь дорогої часточки самого себе.

94. У результаті моїх дій досить часто виходить зовсім не те, на що я розраховував.

95. Навряд чи в мені є щось, чого б я не знав.

96. Мені ще багато чого не вистачає, щоб з впевненістю сказати собі: «Так, я цілком зріла особистість».

97. В мені цілком мирно вживаються як мої достоїнства, так і мої недоліки.

98. Іноді я надаю «безкорисну» допомогу людям лише для того, щоб краще виглядати у власних очах.

99. Мені досить часто і безуспішно доводиться виправдовуватися перед самим собою.

100. Ті, хто мене не любить, просто не знають, яка я людина.

101. Переконати себе в чомусь для мене нескладно.

102. Я не відчуваю нестачі в близьких та розуміючих мене людях.

103. Мені здається, що мало хто поважає мене по-справжньому.

104. Якщо не бути дріб'язковим, то в цілому мене себе немає в чому дорікнути.

105. Я сам створив себе таким, який я є.

106. Думка інших про мене цілком співпадає з моєю власною.

107. Я сам хотів багато в чому себе переробити.

108. До мене ставляться так, як я того заслуговую.

109. Думаю, що моя доля все-одно складеться не так, як мені хотілося тепер.

110. Впевнений, що в житті я на своєму місці.

Обробка та аналіз результатів: проводиться підрахунок «сирих балів» шкальних значень згідно ключа. При співпаданні з ключем нараховується 1 бал, при неспівпадання – 0 балів.

Ключ:

1. Відвертість:

«+»: 1, 3, 9, 48, 53, 56, 65.

«-»: 21, 62, 86, 98.

2. Самовпевненість:

«+»: 7, 24, 30, 35, 36, 51, 52, 58, 61, 78, 82.

«-»: 20, 80, 103.

3. Самокерівництво:

«+»: 43, 44, 45, 74, 76, 84, 90, 105, 106, 108, 110.

«-»: 109.

4. Дзеркальне «Я»:

«+»: 2, 5, 29, 41, 42, 50, 102.

«-»: 13, 18, 34, 85.

5. Самоцінність:

«+»: 8, 16, 39, 54, 57, 68, 70, 75, 100.

«-»: 15, 26, 31, 46, 83.

6. Самоприйняття:

«+»: 10, 12, 17, 28, 40, 49, 63, 72, 77, 79, 88, 97.

«-»: -

7. Самоприв’язаність:

«+»: 6, 32, 33, 55, 89, 95, 101, 104.

«-»: 96, 107.

8. Конфліктність:

«+»: 4, 11, 22, 23, 27, 38, 47, 59, 64, 67, 69, 81, 91, 94, 99.

«-»: -

9. Самозвинувачення:

«+»: 14, 19, 25, 37, 60, 66, 71, 78, 87, 92.

«-»: -

В подальшому «сирі бали» переводяться у стенові показники:

Норми (в стенах)

Стени/ шкали	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	0	0	1	2-3	4-5	6-7	8	9	10	11
2	0-1	2	3-4	5-6	7-9	10	11-12	13	13	14
3	0-1	2	3	4-5	6	7	8	9-10	11	12
4	0	1	2	3-4	5	6-7	8	9	10	11

5	0-1	2	3	4-5	6-7	8	9-10	11	12	13-14
6	0-1	2	3-4	5-6	6-7	8	9	10	11	12
7	0	1	2-3	4-5	6	7-8	7-8	9	10	11
8	0	0	1-2	3-4	5-7	8-9	11-12	13	14	15
9	0	1	2	3-4	5	6-7	8	9	10	10

Додаток Б

Методика «Маскулінність – фемінінність» С. Бем

Текст опитувальника

1. Впевнений у собі.
2. Поступливий.
3. Здатний допомогти.
4. Схильний захищати свої погляди.
5. Життєрадісний.
6. Похмурий.
7. Незалежний.
8. Сором’язливий.
9. Совісний.
10. Атлетичний.
11. Ніжний.
12. Театральний.
13. Наполегливий.
14. Ласий на лестощі.
15. Щасливий.
16. Сильна особистість.
17. Відданий.
18. Непередбачуваний.
19. Сильний.
20. Жіночний.
21. Надійний.
22. Аналітичний.
23. Співчутливий.
24. Ревнивий.
25. Здатний до лідерства.

26. Що опікується про людей.
27. Прямій, правдивий.
28. Схильний до ризику.
29. Сенситивний.
30. Потайливий.
31. Швидкий у прийнятті рішень.
32. Жалісливий.
33. Щирий.
34. Самодостатній.
35. Здатний утішити.
36. Гоноровий.
37. Владний.
38. Володіє тихим голосом.
39. Привабливий.
40. Мужній.
41. Теплий, сердечний.
42. Важний.
43. Обстоює власну позицію.
44. М’який.
45. Вміє дружити.
46. Агресивний.
47. Довірливий.
48. Неефективний.
49. Схильний вести за собою.
50. Інфантильний.
51. Адаптивний.
52. Індивідуаліст.
53. Не люблячий лайки.
54. Несистематичний.
55. Конкурентноспроможний.

56. Люблячий дітей.

57. Тактовний.

58. Амбіційний, честолюбний.

59. Спокійний.

60. Традиційний, підвладний умовностям.

Ключ до тесту

Маскулінність («так»): 1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22, 25, 28, 31, 34, 37, 40, 43, 46, 49, 52, 55, 58.

Фемінінність («так»): 2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23, 26, 29, 32, 35, 38, 41, 44, 47, 50, 53, 56, 59.

Інші пункти – нейтральні.

За кожний збіг відповіді із ключем нараховується 1 бал. Потім визначаються показники фемінінності (F) і маскулінності (M) у відповідності з наступними формулами.

F = (сума балів за фемінінністю): 20;

M = (сума балів за маскулінністю): 20.

Основний індекс IS визначається як:

IS = (F – M) x 2,322.