

**КИЇВСЬКИЙ ІНСТИТУТ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА
ПСИХОТЕРАПІЇ**

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему:

Образ Я у авторів вербального контенту: психологічна характеристика

Здобувача (ки) 2 курсу МЗ-242 групи
Спеціальності 053 Психологія
Освітньо-професійна програма
Психологія забезпечення ментального здоров'я
Ольги ГРИШИН-ГРИЩУК
(прізвище та ініціали)

Керівники

Едуард КРАЙНІКОВ, к.психол.н., доц.,
Ірина ЛИСЕНКО, д.психол.н., с.н.с.
(прізвище та ініціали, вчене звання, науковий ступінь)

Робота рекомендована до захисту
рішенням кафедри клінічної психології та кафедри соціальної психології

Протокол №11 від «22» червня 2026р.

Зав. кафедри клінічної психології _____ д.психол.н., с.н.с., Лисенко І.П.
підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

Зав. кафедри соціальної психології _____ к.психол.н., доц., Трофімова Д.О.
підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

Київ–2026

ЗМІСТ

АНОТАЦІЯ

ВСТУП 5

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОБРАЗУ Я У

АВТОРІВ ВЕРБАЛЬНОГО КОНТЕНТУ 13

1.1. Теоретичні підходи до вивчення образу Я: зміст, структура та функції

1.2. Вербальна творчість як простір формування образу Я: психологічний
портрет автора 22

1.3. Теоретична модель дослідження образу Я авторів вербального контенту
29

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОБРАЗУ Я АВТОРІВ ВЕРБАЛЬНОГО КОНТЕНТУ 34

2.1. Організація, методи та характеристика вибірки дослідження

2.2. Результати та обговорення емпіричного дослідження образу Я авторів
39

РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ОБРАЗУ Я АВТОРІВ ВЕРБАЛЬНОГО КОНТЕНТУ 56

3.1. Теоретичне обґрунтування, мета та принципи програми

3.2. Структура, зміст та забезпечення програми психологічного супроводу
59

ВИСНОВКИ 72

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 75

АНОТАЦІЯ

У кваліфікаційній роботі досліджено психологічні особливості образу Я авторів вербального контенту. Емпіричне дослідження проведено на вибірці з 74 осіб із застосуванням чотирьох стандартизованих методик: методики «Хто Я?» (Кун–МакПартленд у модифікації Румянцевої), опитувальника TIPI-UKR («Велика п'ятірка»), скороченого багатофакторного опитувальника Mini-Mult / СМОЛ та Шкали самоповаги Розенберга (укр. адаптація Вельдбрехт, Зінченко, Тавровецька, 2025). Використано порівняльний аналіз (критерій Манна–Уїтні), коваріаційний аналіз (ANCOVA), кореляційний, факторний, кластерний та логістичний регресійний аналіз, а також контент-аналіз самоописів. Установлено, що автори вербального контенту відрізняються від контрольної групи нижчою добросовісністю та тенденцією до вищої відкритості досвіду ($p = 0,016$; ANCOVA $p = 0,020$), а також значуще вищою індивідуалізованістю змісту образу Я (51% проти 36% індивідуальних самоописів; $p = 0,044$). Новизна полягає у порівняльному дизайні дослідження та виявленні специфічного темпераментно-особистісного профілю авторів, що відрізняє їх від інших фахівців на рівні рис особистості й змісту самосвідомості, а не клінічно-емоційних характеристик. На основі результатів розроблено п'ятиблокову програму психологічного супроводу, спрямовану на зміцнення автономного образу Я авторів. Результати можуть бути застосовані у психологічному консультуванні та груповій роботі з представниками творчих професій.

КЛЮЧОВІ СЛОВА

Образ Я, Я-концепція, самосвідомість, самоповага, автори вербального контенту, творча ідентичність, вербальне самовираження, добросовісність, відкритість досвіду, внутрішня напруженість, індивідуалізованість образу Я, контингентна самоцінність, психологічний супровід.

Обґрунтування актуальності теми. Сучасні реалії демонструють велику кількість нових способів комунікації людини з собою та зі світом, проте «слово» й вербальний контент загалом залишаються основними засобами самовираження та впливу. Будь-який текст насамперед народжується з внутрішньої потреби, світогляду та самосприйняття людини. Автори, що створюють такі тексти, працюють не лише з механічною майстерністю та оригінальною інформацією, а й передають через створене — опосередковано чи безпосередньо — власний досвід. Текст у цьому контексті виступає не просто продуктом діяльності, а простором, у якому проявляється образ Я автора. Це стосується письменників, журналістів, сценаристів, блогерів, копірайтерів, контент-мейкерів та багатьох інших фахівців суміжних сфер.

Образ Я є центральним компонентом самосвідомості особистості й визначає, як людина сприймає себе, свої можливості, межі, цінність і роль у взаємодії з іншими. Для авторів вербального контенту цей процес ускладнюється постійною необхідністю бути видимими, отримувати зворотний зв'язок, витримувати оцінювання та водночас зберігати автентичність. В умовах цифрового суспільства та соціальних мереж, де реакція аудиторії є миттєвою й масштабною, образ Я авторів формується на перетині внутрішнього переживання та зовнішнього соціального відгуку, що безпосередньо впливає на самооцінку, самоставлення й емоційне благополуччя.

Особливістю вербальної творчої діяльності є високий рівень рефлексії та залученості особистості у власний продукт. Тексти часто стають способом висловити те, що складно або неможливо передати безпосередньо, а також формою контакту зі світом. Саме тому дослідження образу Я у авторів вербального контенту потребує уваги не лише до результатів діяльності, а й до внутрішніх психологічних процесів, які її супроводжують.

Попри наявність значної кількості наукових праць, присвячених проблемі самосвідомості, Я-концепції та особистісної ідентичності, образ Я представників творчих і комунікативних професій залишається недостатньо дослідженим — особливо в порівняльній перспективі. Більшість наявних робіт або зосереджені

на загальних характеристиках самосвідомості, або на творчості як здібності, без ґрунтового аналізу того, як саме систематична вербальна творча діяльність позначається на внутрішньому образі себе й відрізняє авторів від інших фахівців.

З огляду на зростання ролі креативних індустрій, цифрових платформ і публічного самовираження, дослідження психологічних особливостей образу Я у авторів вербального контенту набуває особливої актуальності. Розуміння цих особливостей є важливим як для розвитку психологічної теорії, так і для практики психологічного консультування й підтримки фахівців творчих професій, які нерідко стикаються з внутрішніми конфліктами, коливаннями самооцінки та емоційним виснаженням. Магістерська робота є продовженням курсового дослідження автора (2025), у якому було здійснено первинний описово-кореляційний аналіз образу Я групи авторів; у цій роботі дослідження розширено до порівняльного дизайну, що становить її ключову наукову новизну.

Теоретико-методологічна основа дослідження. Теоретико-методологічну основу становлять концепції самосвідомості й образу Я, представлені у працях вітчизняних і зарубіжних психологів. У межах гуманістичного підходу (Rogers, 1959) образ Я розглядається як центральний елемент особистісного досвіду, що формується у взаємодії з іншими й визначає напрям саморозвитку. Когнітивна традиція (Markus, 1977; Markus & Wurf, 1987) трактує образ Я як систему Я-схем, що скеровує обробку інформації про себе та забезпечує регуляцію поведінки. Концепція Я-концепції Р. Бернса (Burns, 1979) підкреслює її тричленну структуру (когнітивний, емоційно-оцінний і поведінковий компоненти) та регулятивну функцію. Для аналізу змістового рівня образу Я залучено наративний підхід (McAdams, 1993), а регулятивно-динамічний рівень розглянуто крізь теорію контингентної самооцінності (Crocker & Wolfe, 2001). Особистісний профіль авторів проаналізовано в рамках п'ятифакторної моделі (McCrae & Costa, 1997), а зв'язок вербального самовираження зі здоров'ям — на основі досліджень експресивного письма (Pennebaker, 1997). Дослідження творчості як психологічного процесу спирається на концепцію потоку (Csikszentmihalyi, 1990) і теорію дивергентного

мислення (Guilford, 1962). Образ Я авторів розглядається також крізь призму концепції можливих Я (Markus & Nurius, 1986), теорії самодетермінації (Deci & Ryan, 2000; Ryan & Deci, 2020) та сучасних досліджень творчого Я (Beghetto & Karwowski, 2019). Методологічно робота ґрунтується на системному й порівняльному підходах до вивчення особистості.

Об'єкт дослідження — самосвідомість та образ Я особистості.

Предмет дослідження — образ Я у авторів вербального контенту: психологічна характеристика.

Мета дослідження — виявити та психологічно охарактеризувати особливості образу Я авторів вербального контенту на змістовому, особистісно-структурному та регулятивно-динамічному рівнях, розробити програму психологічного супроводу.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати основні наукові підходи до вивчення образу Я в психології.
2. Емпірично виявити особливості образу Я у авторів вербального контенту за допомогою психодіагностичних методик.
3. Проаналізувати та інтерпретувати результати емпіричного дослідження.
4. Розробити науково обґрунтовану програму психологічного супроводу, спрямовану на зміцнення автономного образу Я авторів вербального контенту.

Методи дослідження. У роботі застосовано комплекс теоретичних та емпіричних методів. *Теоретичні:* аналіз, узагальнення й систематизація наукових джерел, моделювання. *Емпіричні:* методика «Хто Я?» (М. Кун, Т. МакПартленд, модифікація Т. Румянцевої); опитувальник TIPI-UKR — «Велика п'ятірка» (Gosling et al., адаптація М. Кліманської, І. Галецької); скорочений багатофакторний опитувальник Mini-Mult / СМОЛ (J. Kincannon); Шкала самоповаги Розенберга (українська адаптація Вельдбрехт О., Зінченко Н., Тавровецька Н., 2022). *Методи обробки даних:* описова статистика, критерій Манна–Уїтні, коваріаційний аналіз (ANCOVA), кореляційний аналіз,

експлораторний факторний аналіз, кластерний аналіз k-середніх, бінарна логістична регресія, контент-аналіз.

Наукова новизна роботи полягає в тому, що вперше здійснено порівняльне дослідження образу Я авторів вербального контенту та осіб, не пов'язаних із вербально-творчою діяльністю, із застосуванням комплексу методик, що охоплюють усі три рівні образу Я; виявлено специфічний темпераментно-особистісний профіль авторів (нижча добросовісність і тенденція до вищої відкритості досвіду); встановлено статистично значущу вищу індивідуалізованість змісту образу Я авторів; підтверджено стабільність фактора «внутрішньої напруженості» як загального виміру образу Я; розроблено п'ятиблокову програму психологічного супроводу, засновану на емпіричних знахідках.

Практичне значення отриманих результатів полягає в тому, що виявлені психологічні особливості образу Я авторів можуть бути використані у практиці психологічного консультування, коучингу та групової роботи з творчими фахівцями. Розроблена програма психологічного супроводу може застосовуватися практичними психологами, психотерапевтами й організаційними консультантами у роботі з представниками вербально-творчих професій.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОБРАЗУ Я У АВТОРІВ ВЕРБАЛЬНОГО КОНТЕНТУ

1.1. Теоретичні підходи до вивчення образу Я: зміст, структура та функції

Проблема образу Я належить до фундаментальних у психологічній науці, оскільки без розуміння того, як особистість сприймає й репрезентує саму себе, неможливо пояснити природу самосвідомості, мотивації, самооцінки, ідентичності та механізмів саморегуляції поведінки. Образ Я є тим внутрішнім утворенням, яке опосередковує ставлення людини до власного досвіду, до інших людей і до світу загалом, а тому виступає одним із центральних предметів дослідження в персонології, соціальній та клінічній психології.

Складність вивчення цієї проблематики значною мірою зумовлена термінологічною неоднозначністю: у науковому обігу паралельно функціонують поняття «самосвідомість», «Я-концепція», «образ Я», «самооцінка» та «ідентичність», які тісно пов'язані, проте не тотожні. Самосвідомість розуміють як найширшу категорію — здатність особистості виокремлювати себе з навколишнього світу й робити власне Я об'єктом пізнання та оцінювання. Я-концепція є відносно стійкою, організованою системою уявлень, оцінок і переконань людини про себе, що формується у процесі самоспостереження та соціальної взаємодії (Кіреєва, 2015). Образ Я, своєю чергою, виступає когнітивним ядром Я-концепції — змістовою системою уявлень про власні якості, можливості та ролі; самооцінка відображає переважно емоційно-оцінний аспект самоставлення, а ідентичність забезпечує переживання тяглості й цілісності Я в часі та в різних соціальних контекстах (Oyserman, Elmore & Smith, 2012; Зливков, 2012). Таке розмежування дозволяє розглядати образ Я не ізольовано, а як складник цілісної архітектури самосвідомості.

Перші систематичні теоретико-методологічні підходи до вивчення Я зародилися на межі XIX–XX століть. Засадничою для всієї подальшої традиції стала концепція В. Джемса, який розмежував два аспекти Я: Я-суб'єкт (I) як активне, пізнавальне начало, що переживає досвід, та Я-об'єкт (Me) як сукупність уявлень людини про себе, доступних спостереженню й оцінюванню (James, 1890). У межах емпіричного Я-об'єкта Джемс виокремив матеріальне, соціальне

та духовне Я, наголошуючи, що людина має стільки соціальних образів себе, скільки існує груп, думка яких для неї значуща. Саме Я-об'єкт згодом став концептуальним підґрунтям для розуміння Я-концепції в пізніших теоріях, оскільки фіксував ідею про те, що уявлення про себе формуються у процесі спостереження власної поведінки та реакцій інших людей (Кіреєва, 2015).

Подальший розвиток уявлень про Я підкреслив його соціальну природу. У межах інтеракціоністської та ідентифікаційної традицій образ Я розглядається як продукт соціальної взаємодії: людина пізнає себе значною мірою через те, як її сприймають і оцінюють інші, а соціальні ролі та категорії стають будівельним матеріалом самовизначення (Stets & Burke, 2000). Ця лінія міркувань пізніше була розвинена у діалогічних концепціях Я, згідно з якими внутрішній світ особистості постає не як монолітна структура, а як простір багатьох «голосів» і позицій, що вступають у діалог між собою (Hermans & Kempen, 1993). Для нашого дослідження ця ідея має особливе значення, оскільки діяльність автора вербального контенту передбачає постійне внутрішнє узгодження різних позицій — творця, оповідача, оцінювача й адресата.

У другій половині XX століття у психології формується когнітивний підхід до самообразу, у межах якого Я-концепція трактується як когнітивна структура, що містить ментальні репрезентації себе й організовує переробку інформації про власний досвід. Ключовою для цього наряду стала концепція Я-схем Х. Маркус, яка визначила Я-схеми як когнітивні узагальнення про себе, сформовані на основі минулого досвіду, що скеровують увагу, інтерпретацію та запам'ятовування релевантної до Я інформації (Markus, 1977). У такому розумінні Я-концепція постає як центральна когнітивна система особистості, що визначає, як людина тлумачить власний досвід і встановлює межі між собою та світом. Подальший розвиток когнітивної традиції підкреслив динамічність цієї системи: образ Я є не статичним «архівом» уявлень, а робочою Я-концепцією (*working self-concept*), активною частиною якої в кожний момент стають ті уявлення, що актуалізуються конкретною ситуацією (Markus & Wurf, 1987).

Сучасне розуміння Я-концепції доповнюється структурним підходом, згідно з яким вона має кілька взаємопов'язаних складових: когнітивну (переконання та уявлення про себе), емоційно-оцінну (ставлення до себе, що охоплює самооцінку та емоційне переживання власних властивостей) і поведінкову (прояви самосвідомості у вчинках і стратегіях взаємодії) (Гресько, 2024). Саме таке тричленне розчленування дозволяє глибше аналізувати внутрішні процеси самосприйняття, оскільки воно охоплює і відносно стабільні переконання («Я — креативний»), і емоційно забарвлені оцінки («Я пишаюся тим, ким є»), і їх реалізацію в поведінці.

Важливе місце у теоретичному осмисленні образу Я посідає концепція Я-концепції Р. Бернса. У її межах Я-концепція тлумачиться як відносно стійка, але водночас динамічна система уявлень особистості про себе, що включає когнітивний образ Я, емоційно-оцінне ставлення до себе та похідні від них поведінкові тенденції. За Р. Бернсом, саме образ Я становить когнітивне ядро Я-концепції і формується у процесі соціальної взаємодії, отримання зворотного зв'язку й осмислення власного досвіду; при цьому Я-концепція виконує регулятивну функцію, визначаючи характер поведінки, способи самопрезентації та взаємодії особистості із соціальним середовищем (Burns, 1979). Цей підхід дозволяє розглядати образ Я як інтегративний складник цілісної системи самосвідомості, а не як ізольоване уявлення.

У наукових джерелах послідовно підкреслюється динамічний характер Я-концепції: вона не є застиглим утворенням, а формується й трансформується протягом усього життя під впливом соціального досвіду, виконуваних ролей і ситуаційного контексту взаємодії з іншими людьми (Найчук, 2016). Така мінливість не суперечить відносній стабільності образу Я, а радше відображає його здатність зберігати ядро самототожності за умов постійного оновлення периферійних уявлень. Цей аспект особливо важливий для розуміння образу Я в сучасних умовах, коли соціальні ролі стають мобільними, множинними та багатовимірними.

У вітчизняній науковій традиції наголошується, що Я-концепція виступає не лише як внутрішнє уявлення про себе, а й як чинник особистісного самовизначення, що дозволяє індивідові пристосовуватися до вимог соціального середовища, реалізовувати власні можливості та ухвалювати рішення у складних життєвих ситуаціях (Волинець, 2018). У такому розумінні образ Я має не лише когнітивно-репрезентативний, а й виразно функціональний характер: він спрямовує поведінку, визначає рівень психологічного благополуччя й забезпечує здатність до саморегуляції. Окремі концепції підкреслюють тісний зв'язок Я-концепції з ідентичністю, яка розглядається як інтегральний психічний механізм, що забезпечує сталість і цілісність самосприйняття в часі та в різних соціальних контекстах; у цьому підході образ Я постає базовою структурою, через яку реалізується самовизначення особистості й узгодження внутрішнього досвіду із соціальними ролями (Посохова, 2015).

Подальший розвиток цих ідей представлений у сучасних емпіричних дослідженнях багатовимірності Я-концепції. У роботах Н. Marsh та R. Craven обґрунтовано, що окремі доменно-специфічні компоненти образу Я (наприклад, академічний, соціальний чи професійний) мають вищу прогностичну цінність щодо поведінки та результатів діяльності, ніж узагальнена глобальна самооцінка (Marsh & Craven, 2006). Відтак Я-концепція постає як ієрархічно організована система, що поєднує загальні та специфічні уявлення про себе й перебуває у взаємозв'язку з активністю, досягненнями та особистісним розвитком індивіда. Цей висновок є принципово важливим для нашого дослідження, оскільки обґрунтовує доцільність вивчення професійно-специфічного складника образу Я — того, як саме письмова творча діяльність вбудовується у структуру самосприйняття.

Поряд із класичними підходами сучасна психологія збагатилася низкою теоретичних концепцій, що суттєво поглиблюють розуміння образу Я як динамічної мотиваційної системи. Серед них особливе місце посідають концепція можливих Я Г. Маркус і П. Нуріус та теорія самодетермінації Е. Десі й Р. Раяна, які розкривають майбутньо-орієнтований і потребово-мотиваційний

виміри самосвідомості — виміри, критично важливі для розуміння образу Я авторів вербального контенту.

Концепція можливих Я, запропонована Г. Маркус і П. Нуріус у 1986 році, є одним із найбільш цитованих і продуктивних розширень теорії Я-концепції в сучасній психологічній науці. Відповідно до цієї концепції, образ Я особистості не обмежується уявленнями про теперішній стан — він охоплює уявлення про те, ким людина могла б стати, ким прагне стати і ким боїться стати. Можливі Я є «персонально значущими уявленнями про майбутнє», що одночасно виконують мотиваційну та оцінну функції: вони скеровують поведінку особистості у напрямі бажаних станів і спонукають уникати небажаних (Markus & Nurius, 1986). Особливістю концепції є те, що можливі Я є не абстрактними цілями, а ментальними репрезентаціями себе у майбутньому — образами, побудованими на основі минулого досвіду, соціального порівняння, культурних очікувань і особистих надій.

Для авторів вербального контенту концепція можливих Я має особливу пояснювальну силу. Письменник, журналіст або блогер, обираючи тему, формат і стиль, не лише описує реальність, а й активно конструює уявлення про себе як майбутнього автора — «Я, яким хочу стати» (бажане, визнане, резонуюче з аудиторією). Водночас у полі усвідомлення присутнє «Я, яким боюся стати» — нездатний висловити думку автор, відкинутий і незрозумілий. За даними сучасних досліджень, детальність і доступність (accessibility) можливих Я є вирішальними предикторами мотиваційної дії: що яскравіша й конкретніша уява майбутнього себе, то сильніше вона детермінує теперішню поведінку (Leondari, 2007). Ця закономірність прямо пояснює, чому автори вербального контенту схильні сприймати критику творчого продукту як загрозу цілісності образу Я — адже текст є матеріалізованим можливим Я, переведеним у реальність.

Іншим теоретично значущим і емпірично добре підкріпленим розширенням є теорія самодетермінації Е. Десі й Р. Раяна (Self-Determination Theory, SDT; Deci & Ryan, 1985, 2000). SDT постулює, що психологічне благополуччя і стійка мотивація залежать від задоволення трьох базових

психологічних потреб: автономії (переживання себе як ініціатора власних дій, а не виконавця зовнішніх вимог), компетентності (відчуття ефективності та майстерності у значущій діяльності) та зв'язку (переживання близькості й причетності до інших). Ці потреби є універсальними й позакультурними — їх незадоволення незалежно від соціального контексту призводить до зниження внутрішньої мотивації, тривоги та погіршення образу Я (Ryan & Deci, 2000).

Принципово важливою для розуміння образу Я авторів вербального контенту є концепція інтерналізації в рамках SDT. Згідно з нею, мотиви, що починаються як зовнішні (визнання, нагорода, уникнення критики), здатні поступово інтегруватися у Я-концепцію, ставши частиною внутрішньої ідентичності — «пишу тому, що це — я». Цей перехід від зовнішньої до автономної мотивації є, за SDT, ключовим процесом становлення творчої ідентичності. Метааналіз 486 досліджень із загальною вибіркою понад 205 000 учасників підтвердив континуально-ієрархічну структуру мотивації, передбачену SDT, та показав, що автономна мотивація системно пов'язана з вищою креативністю, глибшою залученістю й меншим вигорянням (Ryan & Deci, 2020). Для авторів вербального контенту це означає: що більше вони переживають свою творчу діяльність як автономно обрану — таку, що відповідає їхнім цінностям і ідентичності, — то стійкіший і позитивніший їхній образ Я.

У рамках сучасних досліджень психології творчості окремо виокремлюється поняття творчого Я (creative self). Бегетто і Карвовські (Beghetto & Karwowski, 2019) концептуалізують творче Я як систему само-переконань, самооцінок і самопредставлень у творчій сфері, що включає: творчу самоефективність (впевненість у здатності продукувати нове), творчу ідентичність (сприйняття себе як творчої людини) та творчу самооцінку (задоволення від власних творчих досягнень). Дослідження підтверджують, що ці компоненти, хоч і пов'язані, є відносно самостійними конструктами — особа може мати високу творчу самоефективність, але не ідентифікувати себе як «творця», і навпаки (Karwowski et al., 2020). Для авторів вербального контенту характерним є злиття творчої ідентичності з особистісною: їхній образ Я

більшою мірою ніж у представників нетворчих професій організований навколо творчого Я як ядра, що визначає і самооцінку, і чутливість до зовнішньої оцінки продукту.

Узагальнюючи, можна констатувати, що сучасні наукові підходи до вивчення образу Я та Я-концепції інтегрують когнітивні, афективні й поведінкові аспекти самосвідомості та трактують їх як динамічні, багатовимірні й контекстуально залежні структури, що формуються у взаємодії із соціальними ролями, власним досвідом і змінами зовнішнього середовища. Таке розуміння дозволяє підходити до емпіричного вивчення образу Я не як до абстрактного конструкта, а як до практичного феномену, безпосередньо пов'язаного із суб'єктивними переживаннями, самопрезентацією та соціальною діяльністю індивіда. Логічним продовженням аналізу є детальніший розгляд внутрішньої будови образу Я — його структурних компонентів і психологічних функцій, чому присвячено наступний підрозділ.

Аналіз теоретичних підходів підводить до детальнішого розгляду внутрішньої будови образу Я — його структурних компонентів і психологічних функцій, що опосередковують зв'язок між самосприйняттям і поведінкою особистості.

Образ Я не є аморфним чи однорідним утворенням — це структурно організована система, у якій можна виокремити кілька рівнів і компонентів, що перебувають у постійній взаємодії. Аналіз внутрішньої будови образу Я та функцій, які він виконує в психічному житті особистості, дозволяє перейти від загального визначення до розуміння конкретних механізмів, через які самосприйняття впливає на поведінку, емоційний стан і соціальну активність людини.

У межах структурного підходу традиційно виокремлюють три взаємопов'язані компоненти образу Я (Гресько, 2024; Burns, 1979). Когнітивний компонент (образ Я у вузькому значенні) охоплює сукупність уявлень особистості про власні якості, здібності, зовнішність, соціальні ролі та місце серед інших людей; це відповіді на запитання «Хто я?» і «Який я?», що

утворюють змістове ядро самосвідомості. Емоційно-оцінний компонент (самоствлення, самооцінка) відображає те, як людина переживає й оцінює власні характеристики — із прийняттям чи запереченням, задоволенням чи розчаруванням; саме він надає образу Я особистісної значущості та емоційного «заряду». Поведінковий (конативний) компонент виявляється в діях, стратегіях самопрезентації та саморегуляції, через які особистість реалізує і захищає своє уявлення про себе у взаємодії із соціальним середовищем. Ці компоненти не існують ізольовано: зміна уявлень про себе зазвичай тягне за собою зрушення в самооцінці, а та, своєю чергою, відображається на поведінці.

Окрім компонентної будови, образ Я характеризується наявністю кількох модальностей, або проєкцій. Реальне Я — це уявлення особистості про те, якою вона є насправді; ідеальне Я — про те, якою вона прагне або вважає за потрібне бути; дзеркальне (соціальне) Я — про те, якою її, на її думку, сприймають інші люди (Burns, 1979). Особливе значення має співвідношення реального та ідеального Я. У гуманістичній традиції К. Роджерса узгодженість (конгруентність) між реальним досвідом і Я-концепцією розглядається як умова психологічного здоров'я та особистісного зростання, тоді як значна розбіжність між ними породжує внутрішню напруженість, тривогу й потребу в захисті (Rogers, 1959). Помірний розрив між реальним та ідеальним Я виконує мотиваційну функцію, спонукаючи до розвитку, тоді як надмірний — стає джерелом хронічного незадоволення собою.

Психологічні функції образу Я відображають його роль у регуляції цілісної життєдіяльності особистості. Регулятивна функція полягає в тому, що образ Я задає внутрішні орієнтири поведінки: людина діє відповідно до того, ким вона себе вважає, і прагне підтримувати узгодженість між власними вчинками та уявленням про себе (Markus & Wurf, 1987). Інтегративна функція забезпечує цілісність і відносну стабільність особистості, поєднуючи розрізнені елементи досвіду в єдину систему самототожності та підтримуючи переживання тяглості Я в часі (Найчук, 2016). Захисна функція спрямована на збереження позитивного самоствлення: за допомогою механізмів психологічного захисту та

самопідтримки особистість пом'якшує вплив інформації, що загрожує образу Я (Baumeister, 1998). Адаптаційна функція виявляється у здатності образу Я гнучко перебудовуватися відповідно до вимог середовища, забезпечуючи пристосування до нових ролей і життєвих обставин (Волинець, 2018). Нарешті, мотиваційно-спрямувальна функція пов'язана з образами можливого Я — уявленнями про те, якою особистість могла б, хотіла б чи боялася б стати, що задають вектор саморозвитку й цілепокладання (Markus & Wurf, 1987).

Важливо, що структура й функції образу Я перебувають у динамічній рівновазі між стабільністю та мінливістю. З одного боку, ядро Я-концепції — найбільш значущі та центральні уявлення про себе — є відносно стійким і чинить опір змінам, забезпечуючи відчуття самототожності. З іншого боку, периферійні елементи образу Я гнучко оновлюються залежно від ситуації та зворотного зв'язку, що дозволяє говорити про «робочу Я-концепцію» — той актуалізований у конкретний момент фрагмент самосприйняття, який безпосередньо регулює поведінку (Markus & Wurf, 1987). Така організація пояснює, чому образ Я водночас стабільний у головному й пластичний у деталях.

Розгляд структури та функцій образу Я показує, що самосприйняття є не пасивним «знімком» особистості, а активним регуляторним механізмом, тісно пов'язаним із діяльністю, у якій людина себе реалізує та через яку отримує зворотний зв'язок про власні якості. Це підводить до необхідності проаналізувати ту специфічну сферу активності, що є предметом нашого дослідження, — творчу діяльність і вербальне самовираження, у яких образ Я особистості водночас формується, виявляється та піддається випробуванню. Цьому присвячено наступний підрозділ.

1.2. Вербальна творчість як простір формування образу Я: психологічний портрет автора

Творча діяльність належить до найвищих форм активності особистості, у якій найповніше виявляються її індивідуальність, внутрішні ресурси та спрямованість. На відміну від репродуктивної діяльності, що відтворює усталені

зразки, творчість передбачає створення суб'єктивно або об'єктивно нового продукту й супроводжується особливим переживанням самореалізації. Саме тому творча активність є тією сферою, у якій образ Я особистості не лише виявляється, а й активно конститується: створюючи щось своє, людина водночас визначає та переживає, ким вона є.

У гуманістичній психології творчість розглядається як природний прояв тенденції до самоактуалізації — прагнення особистості реалізувати власний потенціал і бути конгруентною своєму досвіду. За К. Роджерсом, справжня творчість можлива за умови відкритості досвіду, внутрішнього локусу оцінювання та здатності спонтанно оперувати образами й ідеями; вона є не стільки результатом, скільки способом повноцінного функціонування особистості (Rogers, 1959). У такому розумінні творчий акт тісно пов'язаний із самоприйняттям: що цілісніший і стабільніший образ Я, то вільніше особистість виражає себе, не побоюючись оцінки.

Теорії креативності та дивергентне мислення. У середині XX століття видатний американський психолог Дж. Гілфорд запропонував розуміння креативності як здатності до дивергентного мислення — здатності генерувати багато розв'язків на основі однозначних даних, на відміну від конвергентного мислення, яке використовується в традиційних тестах інтелекту й наголошує на пошуку єдиної правильної відповіді (Гілфорд, 1962). Дивергентне мислення характеризується чотирма основними параметрами: **гнучкість** — здатність переходити від однієї ідеї до іншої, змінювати точку зору; **оригінальність** — здатність генерувати нові, незвичні, далекі від очевидного ідеї; **деталізація** (elaboration) — здатність розвивати, збагачувати й деталізувати ідею; **швидкість** — здатність швидко генерувати велику кількість ідей чи словесних асоціацій (Гілфорд, 1962; Торренс, 1974). Саме ці здібності, за теорією Гілфорда, формують основу будь-якої творчої діяльності, у тому числі й вербальної.

Вербальна творчість, на якій спеціалізуються автори письмової творчості, потребує особливо розвиненої вербальної гнучкості й швидкості, або здатності швидко й глибоко оперувати словами, мовними конструкціями й образами. На

рівні нейрофізіології це супроводжується активацією правої півкулі мозку, яка відповідає за образне мислення й творчість, у поєднанні з активністю мовних зон лівої півкулі. Отже, письменник чи журналіст орієнтований на вільне, гнучке опрацювання мовного матеріалу, що передбачає певну віддаленість від кодифікованих правил й норм.

Творчість і особистісні риси. Психологічні дослідження послідовно виявляють зв'язок креативності з певними рисами особистості в межах п'ятифакторної моделі (Big Five / OCEAN). Найстійкіший зв'язок виявлено між креативністю й **Відкритістю досвіду** (Openness to Experience) — рисою, що характеризує людину як схильну до уяви, цікаву до нових ідей, готову експериментувати, естетично чутливу й інтелектуально гнучку. Люди з високою Відкритістю значно частіше займаються творчою діяльністю, генерують нові ідеї й негативно ставляться до стандартів та традиційних обмежень (Psykhologer, 2023; McCrae & Costa, 1997). Низька Добросовісність (Conscientiousness) також дослідниками позитивно пов'язується з креативністю, оскільки люди з низькою добросовісністю менш залежні від зовнішніх норм і розпорядків, більш гнучкі й спонтанні, але й менш організовані в практичному плані (Psykhologer, 2023).

Цей парадокс висвітлює глибокий конфлікт, властивий творчим особистостям: прагнення вільного самовираження й спонтанності (низька добросовісність, висока відкритість) суперечить потребі в структурованості, довготривалому плануванню й дисципліні, необхідних для завершення й оприлюднення творчого продукту. Письменник чи журналіст повинні скомбінувати дивергентне мислення (творче генерування ідей) з конвергентним мисленням (редагування, структурування, орієнтація на читача), що вимагає від них постійного перемикавання між полюсами креативності та контролю. Це свідчить про те, що образ Я автора вербального контенту внутрішньо диференційований, утримуючи в собі дві потенційно конфліктні тенденції.

Важливий аспект психології творчості розкриває концепція потоку М. Чіксентмігаї. Стан потоку — це переживання цілковитої зануреності в діяльність, за якого слабшає рефлексивна самосвідомість, спотворюється

відчуття часу, а сама діяльність стає внутрішньо винагороджувальною (Csikszentmihalyi, 1990). Парадоксальним чином у стані потоку усвідомлення власного Я тимчасово «згасає», проте після завершення діяльності образ Я збагачується: подолання складного творчого завдання підвищує відчуття компетентності та розширює уявлення про власні можливості. Для авторів вербального контенту стан потоку є особливо значущим, оскільки процес письма часто потребує тривалої концентрації та глибокого внутрішнього занурення, а сам досвід потоку перетворює письмо з задачі на задоволення.

Вербальне самовираження як психологічний процес. Вербальне самовираження є специфічною формою творчої діяльності, у якій засобом утілення внутрішнього досвіду виступає слово. На відміну від інших видів творчості, воно безпосередньо оперує значеннями та смислами, а отже, тісно пов'язане з мисленням, рефлексією та самосвідомістю. Перетворення внутрішнього переживання на зв'язний текст вимагає його усвідомлення, структурування й означення, унаслідок чого вербалізація виконує не лише комунікативну, а й регулятивну функцію: викладаючи досвід у словах, людина впорядковує його, дистанціюється від нього й здобуває над ним більший контроль.

Емпіричні дослідження експресивного письма, проведені Дж. Пеннебейкером, продемонстрували, що писання про емоційно значущі переживання має психотерапевтичний ефект: люди, які регулярно пишуть про травматичні чи стресові події, показують істотне поліпшення фізичного й психічного здоров'я, зниження депресії й анксійності (Pennebaker, 1997). Це вказує на те, що вербалізація й текстуалізація досвіду виконує глибоку саморегулятивну функцію, допомагаючи людині інтегрувати досвід, набуту над ним перспективи й змінити його емоційне забарвлення. Для професійних авторів, чия діяльність полягає в постійній вербалізації й текстуалізації, ця регулятивна функція письма є вбудованою в саму професійну практику, роблячи письмо одночасно засобом самопізнання й саморегуляції.

Водночас вербальна творчість характеризується **внутрішнім конфліктом між спонтанністю й контролем**. На етапі генерування ідей автор повинен дозволити собі вільне асоціювання, безцензурний потік думок — це відповідає стану потоку й дивергентному мисленню. Проте на етапі редагування й структурування тексту автор активує критичне, конвергентне мислення, регулюючи форму, узгоджуючи зміст з очікуванням читача й внутрішніми якісними стандартами. Цей дуалізм творчого процесу — внутрішня напруженість між «автором-творцем» (який експериментує, ризикує, порушує правила) й «автором-редактором» (який контролює, судить, адаптує) — має прямий вплив на образ Я, оскільки різні Я-схеми активуються на різних етапах роботи. Дисбаланс цих функцій може призвести до блокування творчості (надмірна редакторська критика перешкоджає генерації ідей) або до творчого хаосу (відсутність контролю робить текст некомунікативним).

Особливо тісний зв'язок вербальної творчості з образом Я розкривається в наративному підході до особистості. Згідно з концепцією наративної ідентичності Д. Мак-Адамса, людина конструює та підтримує власну ідентичність через внутрішню історію життя — інтегративний наратив, що поєднує реконструйоване минуле, пережите теперішнє й уявлюване майбутнє в осмислене ціле (McAdams, 1993). Ідентичність у цьому розумінні є не стільки статичною структурою, скільки історією, яку особистість собі розповідає. Для авторів вербального контенту цей механізм набуває професійного виміру: вони не лише переживають власне життя як наратив, а й фахово створюють тексти, у яких прямо чи опосередковано втілюють, переосмислюють і презентують себе. Через письмо автор не просто репрезентує своє Я, а активно його конструює, переписує й переінтерпретує. Відтак письмо стає для них водночас засобом професійної діяльності та інструментом конструювання образу Я.

Водночас вербальна творчість, орієнтована на адресата, неминуче пов'язана з оприлюдненням продукту й отриманням зворотного зв'язку — від читачів, редакторів, аудиторії. Це робить образ Я автора особливо чутливим до зовнішньої оцінки: текст сприймається як продовження особистості, тому

критика твору легко переживається як критика себе. У сучасну цифрову епоху соціальних мереж, де зворотний зв'язок є миттєвим, прямим та масивним (лайки, коментарі, критичні відповіді), залежність образу Я автора від реакції аудиторії стає особливо гострою. Таким чином, у діяльності автора вербального контенту поєднуються дві протилежні тенденції — потреба у вільному самовираженні та залежність від оцінки результату, що створює специфічне поле внутрішньої напруженості й безпосередньо узгоджується з виявленою в емпіричній частині дихотомією «Митець проти Редактора». Здатність утримувати й балансувати ці два полюси стає ключовою для психологічного благополуччя й творчої продуктивності автора.

Отже, творча діяльність і вербальне самовираження є тією сферою, у якій образ Я особистості водночас формується, реалізується та піддається випробуванню зовнішньою оцінкою через механізми дивергентного й конвергентного мислення, переживання потоку, вербальної регуляції й наративного конструювання. Це зумовлює потребу окремо розглянути психологічний портрет суб'єкта такої діяльності — автора вербального контенту, особливості його самосвідомості та чинники, що визначають специфіку його образу Я. Цьому присвячено наступний підрозділ.

Розглянуті психологічні механізми вербального самовираження — дивергентне мислення, стан потоку, наративна ідентичність — дозволяють перейти до характеристики конкретного суб'єкта творчої вербальної діяльності: психологічного портрета автора вербального контенту.

Поняття «автор вербального контенту» об'єднує широке коло осіб, чия діяльність полягає у систематичному створенні текстів, призначених для сприйняття аудиторією, — журналістів, письменників, блогерів, копірайтерів, сценаристів, есеїстів, авторів дописів у соціальних мережах. Попри відмінності у жанрах, цілях і форматах, усіх їх об'єднує спільний психологічний знаменник: вони перетворюють внутрішній зміст — думки, спостереження, переживання — на вербальний продукт, що оприлюднюється й оцінюється іншими. Саме ця обставина робить образ Я авторів вербального контенту особливим предметом

психологічного аналізу, адже їхня професійна діяльність безпосередньо пов'язана із самовираженням і самопрезентацією.

Хоча різні категорії авторів орієнтуються на різні завдання — журналіст насамперед інформує, письменник створює художній світ, блогер репрезентує власну особистість і повсякдення, копірайтер розв'язує маркетингові задачі, — на психологічному рівні їх зближує те, що продукт їхньої праці нерозривно пов'язаний з особистістю творця. Текст несе інформацію про свого автора й виступає формою його самовираження; навіть суто інформаційний чи прикладний матеріал містить індивідуальний стиль, добір акцентів і спосіб мислення, у яких проступає Я автора. Через це професійна діяльність таких осіб органічно вбудовується у структуру їхнього самосприйняття.

Ключовою психологічною характеристикою авторів вербального контенту є виражений творчий Я-образ (*creative self-concept*) — система переконань особистості щодо власної креативності, творчих здібностей та ідентичності творця. Сучасні дослідження показують, що такі творчі переконання про себе є поверхневою, безпосередньо доступною характеристикою творчої особистості, яка тісно пов'язана з її рисами та реальною творчою активністю (Karwowski & Lebuda, 2017). Для автора переконання «я — творча людина», «я — той, хто пише» стає однією з центральних Я-схем, навколо якої організується значна частина самосвідомості. При цьому, відповідно до концепції багатовимірності Я-концепції, саме такий професійно-специфічний складник образу Я має вищу прогностичну цінність щодо поведінки й самопочуття автора, ніж узагальнена глобальна самооцінка (Marsh & Craven, 2006).

Особливість авторів вербального контенту полягає в тому, що письмо є для них не лише засобом професійної діяльності, а й інструментом конструювання та переосмислення власної ідентичності. Створюючи тексти, автор водночас вибудовує й переписує власний життєвий наратив, що узгоджується з концепцією наративної ідентичності (McAdams, 1993). Сучасні дослідження творчого письма показують, що воно здатне виконувати трансформаційну функцію: завдяки поєднанню уяви та роботи над формою автор отримує

можливість «вийти» зі шкідливих наративів, віднайти альтернативні версії себе й посилити відчуття власного життя як такого, що містить можливості (Effe, 2025). Відтак вербальна творчість постає водночас як спосіб самопізнання й як ресурс психологічної саморегуляції.

Оскільки продукт діяльності автора оприлюднюється, його образ Я нерозривно пов'язаний із самопрезентацією — процесом цілеспрямованого формування враження про себе перед аудиторією. У класичному розумінні самопрезентація є своєрідною «виставою», яку особистість розігрує перед глядачами, прагнучи створити й підтримати бажане враження (Goffman, 1959). У сучасному цифровому середовищі самопрезентація набуває нових рис: образ Я стає доступним для редагування, а його побудова дедалі більше орієнтується на отримання соціального схвалення та реакцію аудиторії (Вавілова, 2021). Для автора вербального контенту це означає особливу залежність самопочуття від зворотного зв'язку: оскільки текст сприймається як продовження особистості, схвалення твору переживається як підтвердження цінності власного Я, а критика — як загроза йому.

Поєднання двох тенденцій — потреби у вільному, спонтанному самовираженні та водночас залежності від оцінки результату — створює специфічне поле внутрішньої напруженості, характерне для образу Я авторів вербального контенту. З одного боку, творчий процес вимагає відкритості, спонтанності й довіри до власних імпульсів; з іншого — орієнтація на аудиторію активує самокритику, самоконтроль і тривогу щодо можливого несхвалення. Ця амбівалентність узгоджується з виявленою в емпіричній частині дослідження дихотомією «Митець проти Редактора», де «Митець» уособлює творчий, експресивний полюс самосвідомості, а «Редактор» — критично-оцінний, контролюючий. Саме напруження між цими полюсами може лежати в основі феномену компенсаторної стабільності образу Я, коли зовнішня стійкість самопрезентації приховує внутрішню вразливість до оцінки.

Узагальнення наведених характеристик — центральне місце творчого Я-образу, конструювання себе через текст, підвищена чутливість до зворотного

зв'язку та внутрішня напруженість між самовираженням і самоконтролем — дозволяє окреслити психологічний портрет автора вербального контенту як суб'єкта самовираження. Для цілісного розуміння цього феномену необхідно інтегрувати розглянуті теоретичні положення в єдину модель, що й буде здійснено в наступному підрозділі.

1.3. Теоретична модель дослідження образу Я авторів вербального контенту

Проведений у попередніх підрозділах теоретичний аналіз дозволяє інтегрувати розглянуті положення в єдину модель, яка слугуватиме концептуальною основою емпіричного дослідження. Така модель має поєднати загальне розуміння образу Я як структурованого, багатовимірного й динамічного утворення (підрозділи 1.1–1.2) з уявленням про творчу діяльність і вербальне самовираження як сферу, у якій образ Я формується, реалізується та піддається випробуванню (підрозділ 1.3), а також з психологічним портретом автора вербального контенту як суб'єкта самовираження (підрозділ 1.4).

В основу пропонованої моделі покладено уявлення про те, що образ Я авторів вербального контенту організовується навколо професійно-специфічного ядра — творчого Я-образу, або ідентичності того, «хто пише», — і функціонує в умовах постійного зв'язку автора з продуктом своєї праці та його аудиторією. У структурі образу Я авторів доцільно виокремити три взаємопов'язані рівні. Перший — змістовий рівень — охоплює сукупність самоописів та самоідентифікацій, що відображають, ким себе вважає автор (цей рівень операціоналізується через методику «Хто Я?»). Другий — особистісно-структурний рівень — становлять стійкі риси та властивості особистості, які утворюють індивідуальний профіль автора (операціоналізується через методики дослідження рис особистості). Третій — регулятивно-динамічний рівень — описує те, як самоствавлення й самооцінка автора залежать від зовнішнього зворотного зв'язку, тобто механізми саморегуляції образу Я в умовах оцінювання.

Центральне місце в моделі посідає механізм регулятивно-динамічного рівня, що його можна пояснити через теорію контингентної самооцінності. Згідно з нею, самооцінка особистості підвищується й знижується насамперед у тих сферах, на які людина «поставила» власну гідність, унаслідок чого ці сфери стають водночас джерелом мотивації та зоною психологічної вразливості (Crocker & Wolfe, 2001). Для автора вербального контенту такою сферою є творчий продукт та його сприйняття аудиторією: схвалення тексту підтримує позитивне самоставлення, тоді як критика безпосередньо загрожує йому. У цьому контексті виявлений у попередніх дослідженнях феномен компенсаторної стабільності можна тлумачити як підтримання зовні стійкого, позитивного образу Я (через самопрезентацію), що компенсує та маскує приховану вразливість оцінного ядра, пов'язану із залежністю самооцінності від реакції аудиторії. Відтак модель передбачає характерне напруження між стабільним «представленим» Я та вразливим оцінним Я.

Внутрішня динаміка цього напруження описується в моделі через дихотомію «Митець проти Редактора», що відображає коливання робочої Я-концепції між двома функціями. Полюс «Митця» відповідає функції вільного самовираження — відкритості досвіду, спонтанності та зануренню у творчий процес, що узгоджується з гуманістичним розумінням творчості й концепцією потоку (Rogers, 1959; Csikszentmihalyi, 1990). Полюс «Редактора» відповідає функціям самоконтролю та захисту самооцінності — саомоніторингу, критичному оцінюванню й орієнтації на очікування аудиторії, що співвідноситься з логікою самопрезентації та контингентної самооцінності (Goffman, 1959; Crocker & Wolfe, 2001). Перемикання між цими полюсами регулюється актуалізованою в конкретний момент робочою Я-концепцією (Markus & Wurf, 1987), а їх стійка незбалансованість може ставати джерелом внутрішньої напруженості.

Таким чином, образ Я авторів вербального контенту постає в моделі як інтегроване утворення, що поєднує змістовий, особистісно-структурний та регулятивно-динамічний рівні, організоване навколо творчого Я-ядра й таке, що

функціонує в умовах контингентної самоцінності, пов'язаної з вербальним самовираженням. Емпіричними проявами цієї організації виступають феномен компенсаторної стабільності та напруження «Митець — Редактор» (рис. 1.1). Запропонована модель визначає логіку емпіричного дослідження: вивчення змістових характеристик образу Я (самоописи), особистісного профілю авторів (риси особистості) та характеру взаємозв'язків між ними, що дозволяє емпірично перевірити припущення про компенсаторні патерни у структурі їхнього самосприйняття. Сформульовані на основі цієї моделі дослідницькі питання конкретизовано у вступі та емпіричній частині роботи.

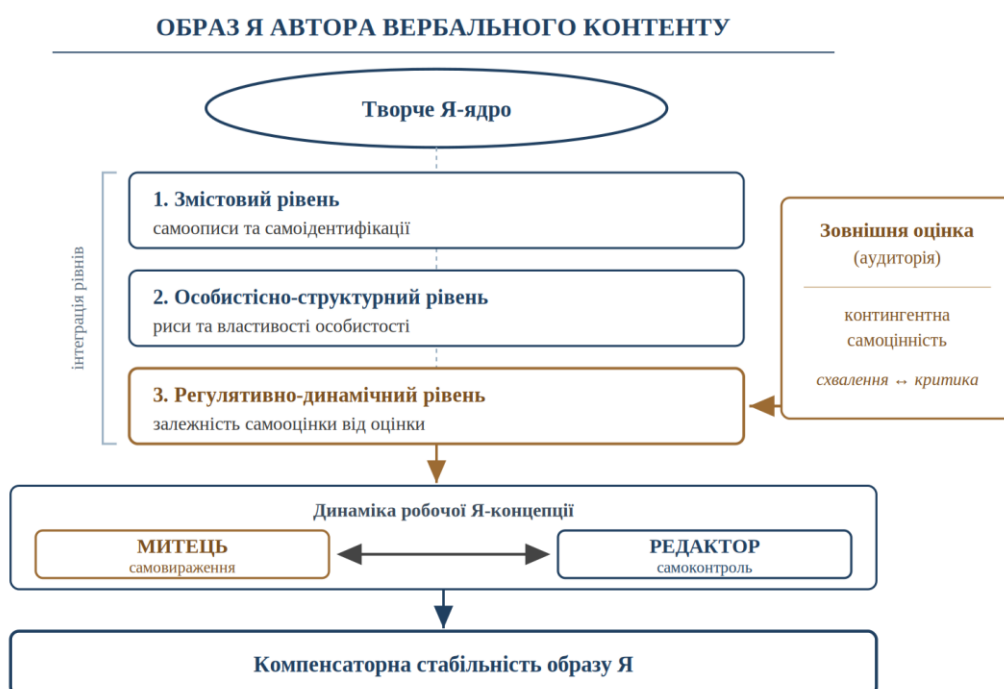


Рис. 1.1. Схема теоретичної моделі дослідження образу Я авторів вербального контенту

Висновки до розділу

Проведений теоретичний аналіз дозволив окреслити концептуальні засади дослідження образу Я авторів вербального контенту та зробити такі узагальнення.

Образ Я є когнітивним ядром Я-концепції — структурованої, багатовимірної та динамічної системи уявлень особистості про себе, що формується у процесі самоспостереження й соціальної взаємодії. Сучасні підходи (когнітивний, структурний, гуманістичний, наративний) інтегрують когнітивні, емоційно-оцінні та поведінкові аспекти самосвідомості й розглядають образ Я не як статичний «знімок» особистості, а як активний регулятор поведінки, тісно пов'язаний із діяльністю, у якій людина себе реалізує.

У структурі образу Я виокремлено три взаємопов'язані компоненти — когнітивний, емоційно-оцінний та поведінковий — і кілька модальностей (реальне, ідеальне та дзеркальне Я), співвідношення яких визначає рівень внутрішньої узгодженості особистості. Образ Я виконує низку психологічних функцій — регулятивну, інтегративну, захисну, адаптаційну та мотиваційну перебуваючи в динамічній рівновазі між стабільністю ядра та пластичністю периферійних уявлень.

Творчу діяльність і вербальне самовираження визначено як особливу сферу, у якій образ Я водночас формується, реалізується та піддається випробуванню. Показано, що творчість пов'язана із самоактуалізацією та станом потоку, а вербалізація досвіду виконує не лише комунікативну, а й регулятивну функцію, упорядковуючи внутрішній зміст і забезпечуючи самопізнання. Через механізм наративної ідентичності письмо постає інструментом конструювання та переосмислення власного Я.

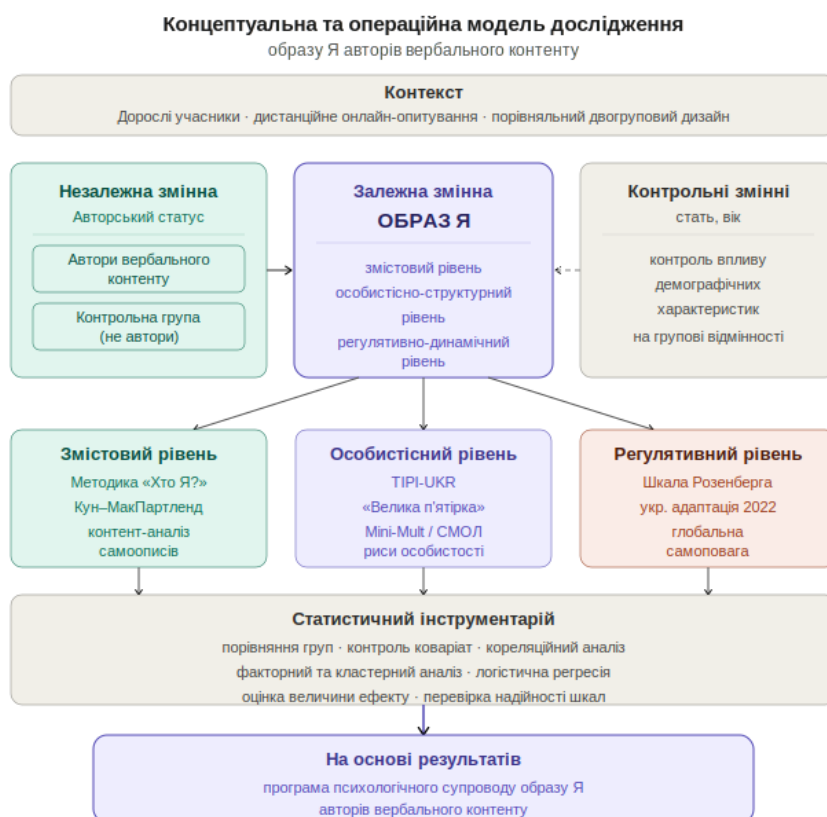
Автора вербального контенту охарактеризовано як суб'єкта самовираження, для якого визначальними є виражений творчий Я-образ, конструювання себе через текст і підвищена чутливість до зовнішнього зворотного зв'язку. Оскільки текст сприймається як продовження особистості, самооцінка автора стає залежною від реакції аудиторії, що породжує характерне напруження між потребою у вільному самовираженні та залежністю від оцінки результату.

На основі узагальнення теоретичних положень запропоновано модель образу Я авторів вербального контенту, що поєднує три рівні — змістовий,

особистісно-структурний та регулятивно-динамічний — і організована навколо творчого Я-ядра. Центральним механізмом моделі визначено контингентну самоцінність, через яку пояснюється феномен компенсаторної стабільності, а внутрішня динаміка самосприйняття описана через дихотомію «Митець — Редактор». Запропонована модель задає логіку емпіричного дослідження та визначає напрями перевірки висунутих припущень, що й реалізовано в наступних розділах роботи.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОБРАЗУ Я АВТОРІВ ВЕРБАЛЬНОГО КОНТЕНТУ

2.1. Організація та методи дослідження



Емпіричне дослідження було спрямоване на виявлення та психологічну характеристику особливостей образу Я авторів вербального контенту. Мета емпіричного етапу полягала у тому, щоб не лише описати образ Я цієї

професійної групи, а й установити, які саме його характеристики є специфічними для авторів — тобто відрізняють їх від осіб, не залучених до вербально-творчої діяльності.

На відміну від попереднього (курсового) етапу дослідження, який охоплював виключно групу авторів і мав переважно описово-кореляційний характер, у магістерській роботі застосовано **порівняльний (двогруповий) дизайн**. Образ Я авторів вербального контенту було зіставлено з образом Я представників контрольної групи — осіб, чия професійна діяльність не пов'язана зі створенням вербального контенту. Саме порівняльний підхід дозволяє відокремити характеристики, властиві авторам як специфічній групі, від тих, що притаманні дорослій популяції загалом, і становить основну наукову новизну роботи. Завдяки цьому теоретична модель образу Я авторів (розділ 1) отримує не лише описову, а й диференційну емпіричну перевірку.

Дослідження проводилося у 2025–2026 роках із використанням дистанційного формату збору даних на платформі Google Forms. Дистанційний формат забезпечив добровільність участі, анонімність відповідей, дотримання етичних принципів конфіденційності та інформованої згоди, а також мінімізував вплив дослідника на результати, що особливо важливо при вивченні самосвідомості, чутливої до ситуації оцінювання. Кожен учасник перед заповненням анкети надавав інформовану згоду на участь та обробку знеособлених даних.

Формування вибірки здійснювалося двома взаємодоповнювальними шляхами. Експериментальну групу (авторів вербального контенту) сформовано за принципом **цільового добору**: ключовим критерієм включення була регулярна робота з текстами та публічне або напівпублічне вербальне самовираження. До цієї групи увійшли письменники, журналісти, блогери, копірайтери, сценаристи, контент-мейкери та фахівці з комунікацій. Контрольну групу сформовано шляхом **випадкового добору** осіб, професійна діяльність яких не передбачає систематичного створення вербального контенту. Така стратегія добору забезпечила, з одного боку, змістову однорідність

експериментальної групи, а з іншого — репрезентативність контрольної групи для дорослої працюючої популяції. Загалом у дослідженні взяли участь 74 особи; детальну характеристику вибірки наведено у підрозділі 2.2.

Методи дослідження. Для реалізації мети застосовано комплекс із чотирьох психодіагностичних методик, що охоплюють чотири рівні образу Я, виокремлені в теоретичній моделі: змістовий, особистісно-структурний, емоційно-оцінний та регулятивно-динамічний (табл. 2.1).

Табл. 2.1 Психодіагностичний інструментарій дослідження

Рівень образу Я	Методика	Що вимірює
Змістовий	«Хто Я?» (М. Кун, Т. МакПартленд; модифікація Т. Румянцевої)	Змістова структура самоописів, домінуючі категорії самовизначення
Особистісно-структурний	TIPI-UKR, «Велика п'ятірка» (Gosling et al.; адаптація М. Кліманської, І. Галецької)	Базові риси особистості (5 вимірів)
Емоційно-оцінний	Mini-Mult / СМОЛ (J. Kincannon)	Емоційно-особистісні тенденції, внутрішня напруженість, контрольні шкали
Регулятивно-динамічний	Шкала самоповаги Розенберга (Розенберг, 1965; адаптація Вельдбрехт О., Зінченко Н., Тавровецька Н., 2022)	Глобальне самоставлення, самоцінність, залежність самоповаги від зовнішньої оцінки

Методика «Хто Я?» (М. Кун, Т. МакПартленд у модифікації Т. Румянцевої) застосовувалася для дослідження змістової структури образу Я та особливостей самосвідомості. Респондентам пропонувалося дати до двадцяти відповідей на запитання «Хто Я?». Методика дозволяє виявити домінуючі категорії самоопису та співвідношення соціальних і індивідуальних характеристик у структурі Я-образу і широко застосовується у вітчизняній психології для аналізу ідентичності та самовизначення, зокрема у дослідженнях представників творчих професій.

Опитувальник TIPI-UKR («Велика п'ятірка») в українській адаптації М. Кліманської та І. Галецької використано для оцінки базових особистісних рис за п'ятифакторною моделлю (екстраверсія, дружелюбність, добросовісність,

емоційна стабільність, відкритість досвіду). Особливу увагу приділено показнику відкритості досвіду, який у наукових працях розглядається як психологічна передумова творчості, рефлексивності та самовираження.

Скорочений багатofакторний опитувальник Mini-Mult (J. Kincannon) застосовувався для оцінки емоційно-особистісних тенденцій, що можуть впливати на формування образу Я, зокрема рівня внутрішньої напруги, тривожності, ригідності та психологічної стабільності. Опитувальник містить три контрольні (Щирість, Достовірність, Корекція) та вісім клінічних шкал і використовується як скринінговий інструмент у межах неклінічних вибірок.

Шкала самоповаги Розенберга (Розенберг, 1965; українська адаптація Вельдбрехт О., Зінченко Н., Тавровецька Н., 2022) застосовувалася для вимірювання глобального самоствавлення та самоцінності — регулятивно-динамічного аспекту образу Я. Методика складається з 10 тверджень, п'ять з яких позитивно сформульовані (наприклад, «Я почуваю себе важливою людиною, щонайменше рівною серед інших», «Я собі подобаюсь»), п'ять — негативно (наприклад, «Загалом, я схильний/-а вважати себе невдахою», «Часом я почуваю себе справді нічого не вартим/-о»). Респонденти відповідали за чотирибальною шкалою: «Повністю погоджуюсь» (4), «Погоджуюсь» (3), «Не погоджуюсь» (2), «Повністю не погоджуюсь» (1). Негативні пункти реверсуються при підрахунку. Загальна оцінка коливається від 10 до 40 балів; вищі значення свідчать про позитивне самоствавлення та високу самоповагу. Шкала Розенберга дозволяє вивчити, наскільки глобальне самоствавлення авторів залежить від успіху їхніх творчих продуктів і реакції аудиторії, що є критичним для розуміння регулятивно-динамічного рівня образу Я в контексті контингентної самоцінності.

Психометричні зауваги. На етапі підготовки даних було уточнено процедуру підрахунку методики ТІРІ: зворотні пункти кожної шкали піддано реверсуванню відповідно до стандартного ключа. Це уточнення є принциповим, оскільки підрахунок без реверсування зворотних пунктів спотворює зміст шкал «Великої п'ятірки» (наприклад, шкала емоційної стабільності в такому разі

поєднує пункти «тривожна» та «спокійна» без узгодження їхнього напрямку). Застосування коректного підрахунку забезпечило змістову валідність показників. Внутрішню узгодженість усіх шкал додатково перевірено за коефіцієнтом α Кронбаха (підрозділ 2.4).

Методи обробки даних. Статистичний аналіз здійснено у програмному середовищі JAMOVI із додатковою перевіркою обчислень. Застосовано такі методи: описову статистику (середні, стандартні відхилення); перевірку нормальності розподілу за критерієм Шапіро–Уїлка, за результатами якої для міжгрупового зіставлення обрано непараметричний критерій Манна–Уїтні з оцінкою величини ефекту (рангово-бісеріальна кореляція r); коваріаційний аналіз (ANCOVA) для контролю впливу статі та віку; кореляційний аналіз (коефіцієнт r -Пірсона); експлораторний факторний аналіз (метод мінімальних залишків, обертання oblimin); кластерний аналіз методом k -середніх; бінарну логістичну регресію для побудови інтегративного прогностичного портрета; а також контент-аналіз самоописів за методикою «Хто Я?» з подальшою категоризацією. Поєднання кількісних і якісних методів забезпечило комплексний підхід до вивчення образу Я.

Описані методологічні засади дозволяють перейти до характеристики вибірки дослідження — її складу, демографічних параметрів та принципів формування обох груп.

У дослідженні взяли участь 74 особи, розподілені на дві групи: **авторів вербального контенту ($n = 27$)** та **контрольну групу ($n = 47$)**. Для коректного статистичного зіставлення показників застосовано процедуру вирівнювання обсягів груп: із контрольної групи випадковим чином (із фіксованим початковим значенням генератора задля відтворюваності) відібрано 27 осіб, унаслідок чого сформовано дві рівні за чисельністю групи по 27 осіб (загалом 54 особи), на яких здійснювалося безпосереднє порівняння. Аналізи, що не передбачають міжгрупового зіставлення (оцінка надійності, факторний і кластерний аналіз, кореляції), проведено на повній вибірці ($n = 74$) задля збереження статистичної потужності.

Розподіл учасників за статтю та віком наведено у табл. 2.2.

Табл. 2.2 Демографічна характеристика вибірки

Показник	Автори (n = 27)	Контроль (n = 47)
Жіноча стаття	20	44
Чоловіча стаття	7	3
Вік 18–27	5	10
Вік 28–35	16	18
Вік 36–44	5	14
Вік 45–55	1	4
Вік 56+	0	1

В обох групах переважають особи віком 28–35 років, що відповідає найактивнішому періоду професійної самореалізації. За статтю в обох групах домінують жінки, проте слід окремо наголосити на суттєвому гендерному дисбалансі контрольної групи (44 жінки проти 3 чоловіків). Цей дисбаланс зумовлений особливостями випадкового добору й врахований у подальшому аналізі шляхом статистичного контролю статі (коваріаційний аналіз, підрозділ 2.3), а також відображений у переліку обмежень дослідження.

За сферою діяльності експериментальну групу утворили представники вербально-творчих професій: письменницька діяльність (12 осіб), блогінг (7), журналістика (2), а також копірайтинг, сценаристика, піар і контент-мейкінг. Контрольну групу склали особи із соціальної сфери (14 осіб — переважно фахівці помічних професій), сфери послуг і торгівлі (12), освіти та медицини (8), сфери інформаційних технологій (3), бізнесу й фінансів (3) та інших галузей. Така структура контрольної групи відображає типову професійну зайнятість дорослого населення й забезпечує адекватну основу для порівняння.

2.2. Результати та обговорення емпіричного дослідження образу Я авторів

Перш ніж перейти до зіставлення груп, перевірено характер розподілу показників за критерієм Шапіро–Уїлка. Для більшості шкал розподіли значуще відхилялися від нормального ($p < 0,05$), що обґрунтовує застосування

непараметричного критерію Манна–Уїтні для порівняння груп та коефіцієнта рангово-бісеріальної кореляції для оцінки величини ефекту. Результати порівняння за всіма шкалами «Великої п'ятірки» та Mini-Mult наведено у табл. 2.3 та унаочнено на рис. 2.1.

Табл. 2.3 Порівняння образу Я авторів та контрольної групи ($n = 27 + 27$)

Шкала	Автори М (SD)	Контроль М (SD)	р	г
Екстраверсія	8,54 (1,65)	8,78 (2,31)	0,732	0,06
Дружелюбність	8,36 (1,80)	8,56 (1,55)	0,723	0,06
Добросовісність	9,35 (1,70)	10,48 (2,10)	0,016	0,38
Емоційна стабільність	7,12 (1,92)	6,96 (1,95)	0,579	0,09
Відкритість досвіду	10,48 (1,87)	9,59 (2,19)	0,137	0,24
Щирість (L)	1,52 (1,28)	1,63 (0,97)	0,484	0,11
Достовірність (F)	3,56 (1,76)	3,93 (1,64)	0,433	0,12
Корекція (K)	7,41 (2,59)	7,74 (2,64)	0,783	0,05
Надконтроль	5,74 (3,07)	6,15 (2,86)	0,613	0,08
Песимістичність	7,52 (2,81)	7,00 (2,63)	0,663	0,07
Емоційна лабільність	11,89 (2,62)	12,07 (1,52)	0,830	0,04
Імпульсивність	6,15 (2,35)	6,22 (1,76)	0,852	0,03
Ригідність	5,44 (1,83)	5,93 (1,66)	0,400	0,13
Тривожність	6,22 (3,61)	7,70 (3,83)	0,128	0,24
Індивідуалістичність	6,44 (4,00)	7,78 (2,76)	0,085	0,27
Оптимістичність	5,30 (2,38)	5,33 (2,48)	0,950	0,01

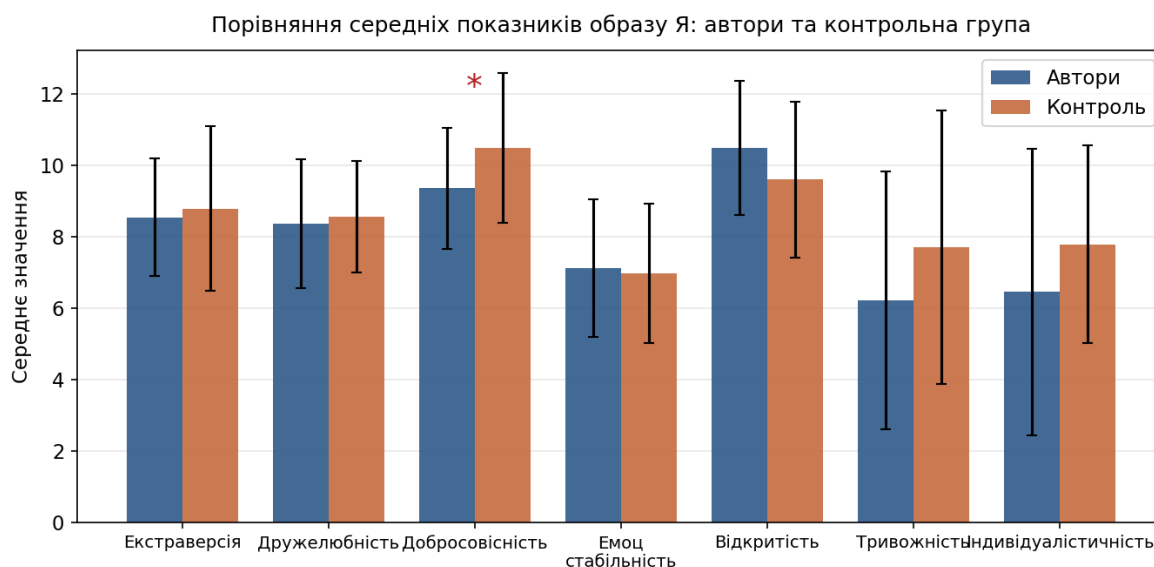


Рис. 2.1. Порівняння середніх показників образу Я авторів та контрольної групи

Як видно з табл. 2.3 та рис. 2.1, єдина статистично значуща відмінність між групами стосується **Добросовісності**: автори вербального контенту демонструють нижчі значення, ніж контрольна група (9,35 проти 10,48; $p = 0,016$; $r = 0,38$ — середній за величиною ефект). Окрім того, простежується **виразна тенденція до вищої Відкритості досвіду** в авторів (10,48 проти 9,59; $p = 0,137$; $r = 0,24$), а також тенденції до нижчих значень за клінічними шкалами Тривожності ($p = 0,128$) й Індивідуалістичності ($p = 0,085$). За рештою шкал, зокрема за всіма основними показниками Mini-Mult, статистично значущих міжгрупових відмінностей не виявлено.

Змістовно ці результати утворюють узгоджену картину. Поєднання **нижчої Добросовісності з вищою Відкритістю** є класичним профілем творчої особистості, неодноразово описаним у психології креативності: спонтанність, гнучкість і відкритість новому досвіду переважають над жорсткою впорядкованістю, регламентованістю та потребою в контролі. Нижча добросовісність у цьому контексті відображає не «недбалість», а радше орієнтацію на процес і натхнення, а не на жорстке структурування діяльності. Цей результат безпосередньо узгоджується з теоретичною моделлю дослідження та емпірично підтримує полюс «**Митця**» у структурі образу Я авторів — полюс вільного самовираження та відкритості досвіду.

Не менш важливим є те, що за **клінічними шкалами Mini-Mult групи статистично не відрізняються**. Це свідчить, що авторство вербального контенту пов'язане з образом Я радше через темпераментно-особистісні (риски «Великої п'ятірки»), ніж через клінічно-емоційні характеристики. Інакше кажучи, автори не є більш «тривожними» чи «напруженими» за контрольну групу — їхня специфіка лежить у площині особистісного стилю, а не емоційного неблагополуччя.

Контроль впливу статі та віку. Оскільки групи суттєво відрізнялися за статевим складом, ключову відмінність було додатково перевірено за допомогою коваріаційного аналізу (ANCOVA) із контролем статі та віку як коваріат (табл.

2.4). Така процедура дозволяє оцінити «чистий» вплив групової належності, очищений від можливого впливу демографічних змінних.

Табл. 2.4 Результати ANCOVA для відмінностей між групами

Шкала	F (вплив групи)	p	Висновок
Добросовісність	5,74	0,020	значуща
Відкритість досвіду	3,55	0,066	тенденція

Відмінність за Добросовісністю зберігає статистичну значущість після контролю статі та віку ($F = 5,74$; $p = 0,020$). Це означає, що нижча Добросовісність авторів не є наслідком статевого складу груп, а є самостійною характеристикою досліджуваної професійної групи. Тенденція до вищої Відкритості після введення коваріат залишається на рівні статистичної тенденції ($p = 0,066$). Отриманий результат суттєво підсилює доказовість основного висновку.

Змістовий аналіз образу Я за методикою «Хто Я?». Контент-аналіз 703 самоописів за дев'ятьма категоріями (вісім класичних категорій TST та виокремлена категорія метафоричних самоописів) дозволив порівняти змістову структуру образу Я обох груп. Середню кількість самоописів кожної категорії на одну особу наведено у табл. 2.5 та на рис. 2.2.

Табл. 2.5 Середня кількість самоописів кожної категорії на одну особу

Категорія	Автори	Контроль	p
Соціальне Я (аскриптивне)	2,12	2,36	0,299
Соціальне Я (досягнуте)	0,77	0,98	0,411
Комунікативне Я	0,65	0,84	0,133
Матеріальне Я	0,27	0,16	0,300
Фізичне Я	0,31	0,09	0,095
Діяльнісне Я	1,62	1,13	0,436
Перспективне Я	0,15	0,33	0,453

Категорія	Автори	Контроль	p
Рефлексивне Я	1,12	1,73	0,138
Метафоричне Я	0,35	0,09	0,270

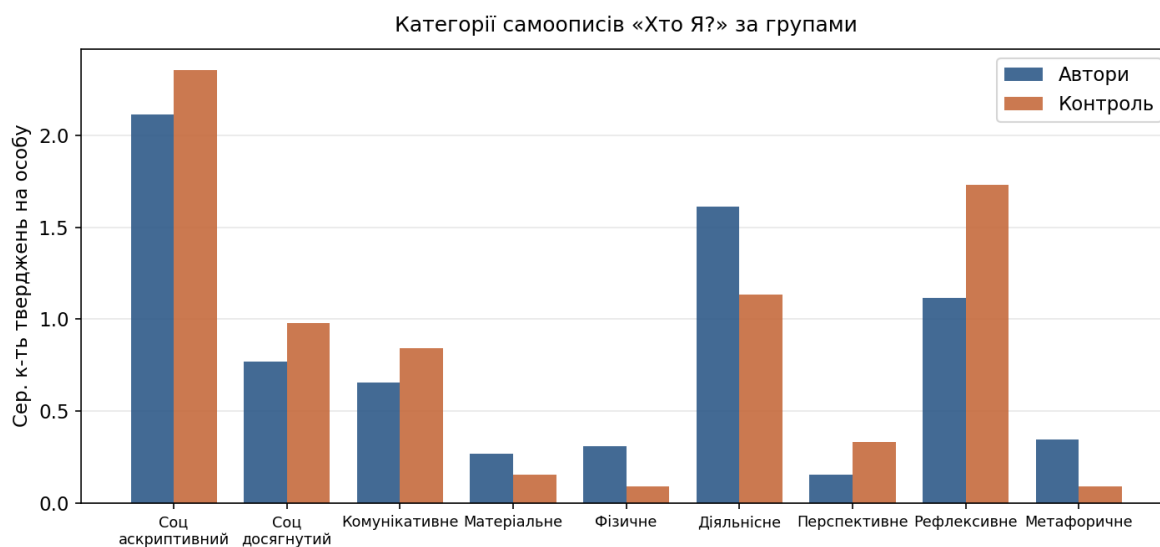


Рис. 2.2. Категорії самоописів «Хто Я?» у групах авторів та контролю

Найважливіший результат змістового аналізу стосується співвідношення **соціального та індивідуального Я**. У авторів самоописи розподіляються майже порівну між соціальними (зовнішніми — ролі, статуси, належність) та індивідуальними (внутрішніми — риси, стани, прагнення) характеристиками: 49 % проти 51 %. Натомість у контрольній групі виразно переважають соціальні характеристики — 64 % проти 36 %. Ця відмінність є статистично значущою ($p = 0,044$). Отже, **автори вербального контенту визначають себе значно більшою мірою через внутрішні, індивідуальні характеристики**, ніж через зовнішні соціальні ролі. Це свідчить про вищу індивідуалізованість, рефлексивність та внутрішню орієнтованість їхнього образу Я — самовизначення авторів менше спирається на нормативні соціальні категорії й більше — на унікальний внутрішній досвід.

Аналіз окремих категорій (рис. 2.2) доповнює цю картину низкою змістовних тенденцій. Автори частіше за контрольну групу використовують **метафоричні самоописи** («текст», «голос», «місточок», «той, хто відчуває надто багато»), а також діяльнісні та фізичні характеристики; натомість у контрольній групі дещо більше представлені рефлексивні (узагальнені особистісні риси) та

комунікативні самоописи. Метафоричність самоопису є особливо показовою: вона відображає здатність авторів конструювати образ Я засобами образної мови — тобто тим самим інструментом, який є основою їхньої професійної діяльності. За модальністю самооцінки обидві групи демонструють переважання нейтральних формулювань (автори — 88 %, контроль — 81 %) за незначної частки негативних (4 % та 3 % відповідно), що вказує на загалом збалансоване, неконфліктне самоставлення в обох групах.

Доповнюючи міжгруповий порівняльний аналіз, структурне дослідження дозволяє розкрити внутрішню організацію образу Я через кореляційний, факторний, кластерний і регресійний аналіз.

Поряд із міжгруповим порівнянням здійснено аналіз внутрішньої структури образу Я на повній вибірці ($n = 74$), що дозволяє розкрити системні взаємозв'язки між його компонентами.

Кореляційний аналіз. Кореляційну матрицю всіх показників образу Я наведено на рис. 2.3. Аналіз виявив кілька узгоджених симптомокомплексів. Найвиразнішим є комплекс внутрішньої напруженості, утворений тісними позитивними зв'язками між клінічними шкалами Mini-Mult: Надконтроль корелює з Тривожністю ($r = 0,79$), Песимістичністю ($r = 0,74$) та Індивідуалістичністю ($r = 0,74$); Тривожність — з Індивідуалістичністю ($r = 0,80$) та Песимістичністю ($r = 0,61$). Ця щільна мережа зв'язків формує стійкий емоційно-напружений фактор, що детальніше розкривається у факторному аналізі. На рівні «Великої п'ятірки» простежується ресурсний комплекс: Екстраверсія позитивно пов'язана з Відкритістю досвіду ($r = 0,40$).

Окремої уваги заслуговує характер зв'язків Емоційної стабільності. На відміну від результатів попереднього (курсowego) етапу, де було зафіксовано позитивний зв'язок емоційної стабільності з надконтролем, на даних із коректним підрахунком шкал Емоційна стабільність демонструє від'ємні кореляції з показниками внутрішньої напруженості (з Надконтролем $r = -0,41$, з Тривожністю $r = -0,39$). Це означає, що раніше описаний феномен «компенсаторної стабільності» (зовнішня врівноваженість як наслідок

надконтролю) у коректно підрахованих даних не відтворюється; натомість емоційна стабільність очікувано протиставляється внутрішній напруженості. Цей результат уточнює інтерпретацію попереднього етапу та підвищує психометричну коректність висновків.

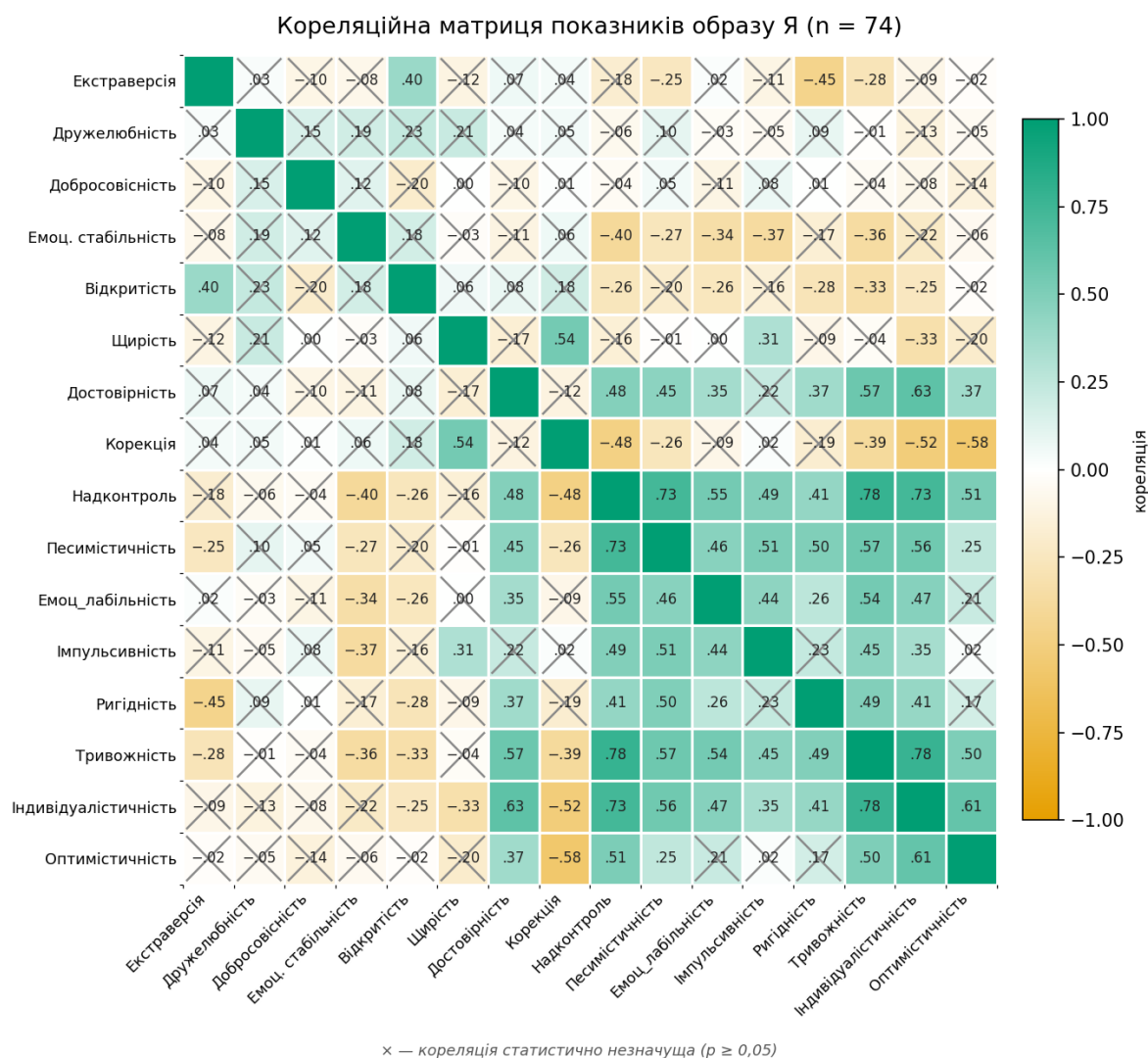


Рис. 2.3. Кореляційна матриця показників образу Я (n = 74)

Надійність шкал. Внутрішню узгодженість шкал оцінено за коефіцієнтом α Кронбаха на повній вибірці (табл. 2.7). Прийнятну та високу надійність мають шкали Тривожності ($\alpha = 0,79$), Надконтролю (0,73) й Індивідуалістичності (0,66); помірну — Песимістичності та Корекції (близько 0,5). Низькі значення окремих клінічних і контрольних шкал (Ригідність, Емоційна лабільність, Імпульсивність, L, F) пояснюються змістовою неоднорідністю цих шкал та обсягом вибірки; для двопунктових шкал ТІРІ коефіцієнти очікувано помірні, що відповідає

особливостям побудови методики. Важливо, що шкали, на яких ґрунтуються основні висновки роботи (Добросовісність, Тривожність, Надконтроль, Індивідуалістичність), мають достатню для інтерпретації надійність.

Табл. 2.7

Внутрішня узгодженість основних шкал (α Кронбаха)

Шкала	α	Шкала	α
Тривожність	0,79	Песимістичність	0,54
Надконтроль	0,73	Корекція	0,52
Індивідуалістичність	0,66	Оптимістичність	0,48
Добросовісність (TPI)	0,53	Відкритість (TPI)	0,38

Факторний аналіз. Адекватність даних для факторизації підтверджено (міра вибіркової адекватності Кайзера–Мейєра–Олкіна КМО = 0,75; критерій сферичності Бартлетта $p < 0,001$). Експлораторний факторний аналіз (метод мінімальних залишків, обертання oblimin) виокремив два фактори, навантаження яких наведено у табл. 2.6 та на рис. 2.4.

Табл. 2.6

Факторні навантаження психологічних показників (повна вибірка, $n = 74$)

Показник	Фактор 1	Фактор 2
Тривожність	0,879	–0,064
Надконтроль	0,866	–0,129
Песимістичність	0,785	0,120
Індивідуалістичність	0,730	–0,397
Імпульсивність	0,686	0,461
Емоційна лабільність	0,641	0,126
Ригідність	0,549	0,037
Емоційна стабільність	–0,424	–0,149
Корекція	–0,228	0,671
Щирість	0,084	0,672
Дисперсія, %	29,1	10,6

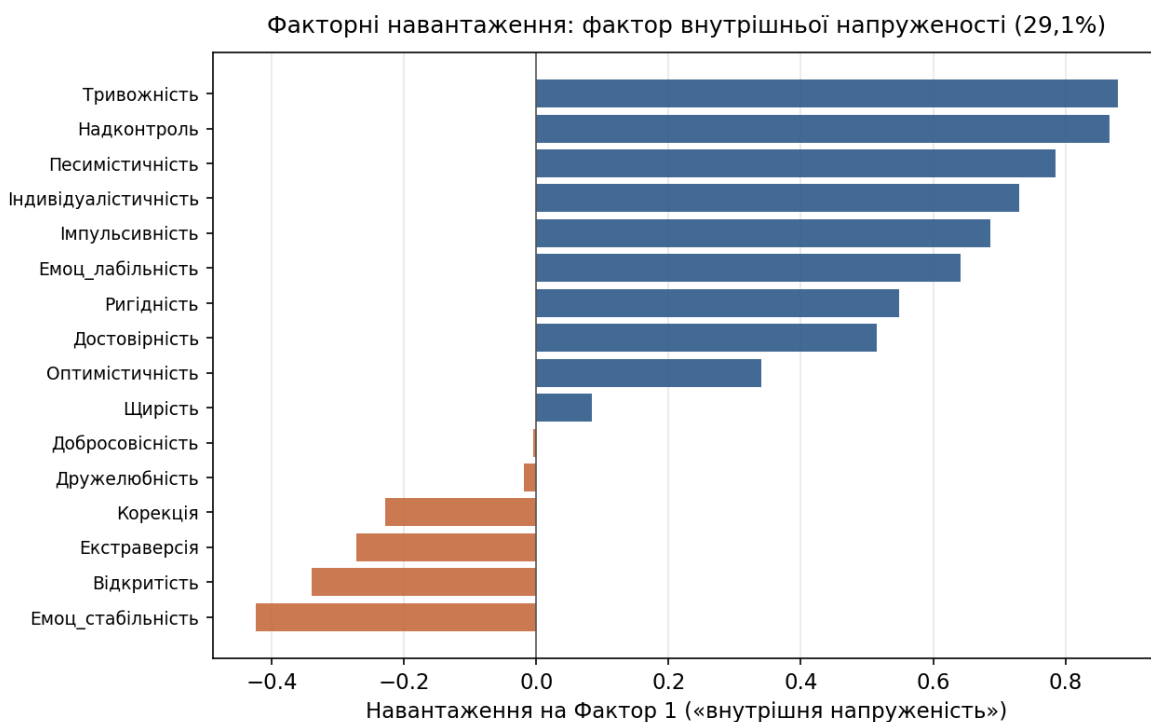


Рис. 2.4. Факторні навантаження: фактор внутрішньої напруженості

Перший фактор (29,1 % дисперсії) об'єднує Тривожність, Надконтроль, Песимістичність, Індивідуалістичність, Ригідність та Емоційну лабільність і відтворює виявлений на попередньому етапі фактор **«внутрішньої напруженості»** (у курсовому дослідженні — 33,7 %). Емоційна стабільність має на цей фактор від'ємне навантаження, що узгоджується з результатами кореляційного аналізу. Стабільне відтворення цієї структури на новій, більшій і неоднорідній за складом вибірці є важливим результатом: воно засвідчує, що вісь внутрішньої напруженості є усталеним, відтворюваним виміром образу Я, а не випадковою особливістю окремої вибірки. Другий фактор (10,6 % дисперсії) виявився слабшим і змістовно менш визначеним — його навантажують переважно контрольні шкали (Щирість, Корекція), що відрізняється від курсового результату й може бути зумовлено включенням до вибірки контрольної групи з відмінним особистісним профілем.

Кластерний аналіз. Із метою емпіричної перевірки припущення про існування психологічних типів образу Я — зокрема полюсів «Митець» і «Редактор» — застосовано кластерний аналіз методом k-середніх на стандартизованих показниках. Оптимальним виявився поділ на два кластери

(коефіцієнт силуету = 0,22), профілі яких наведено на рис. 2.5. Перший кластер («Тип 1») утворюють особи з **високою внутрішньою напруженістю**: підвищеними значеннями всіх клінічних шкал та зниженими — емоційної стабільності й відкритості. Другий кластер («Тип 2») складають особи **адаптивного типу** з протилежним профілем — низькою напруженістю та вищою емоційною стабільністю.

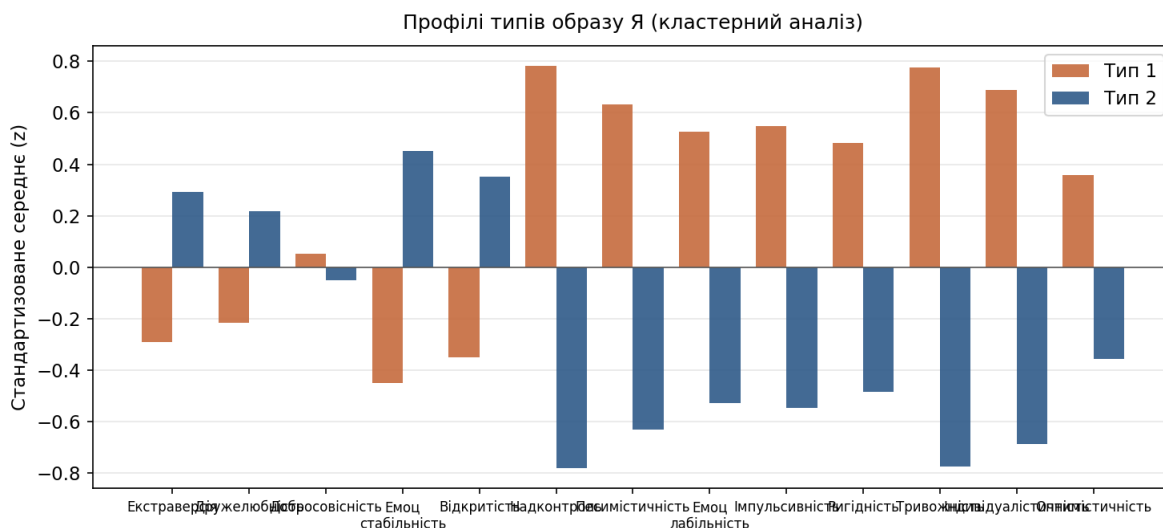


Рис. 2.5. Профілі типів образу Я за результатами кластерного аналізу

Принципово важливим є те, що зіставлення кластерів із групами не виявило статистично значущого зв'язку ($\chi^2 = 0,00$; $p = 1,00$): обидва типи представлені серед авторів і серед контрольної групи приблизно однаково. Цей результат **уточнює теоретичну модель**: вісь «напруженість — адаптивність» («Митець — Редактор») є загальною структурою образу Я, властивою дорослій популяції в цілому, а не виключно авторам вербального контенту. Специфіка авторів виявляється не в рівні внутрішньої напруженості, а в темпераментно-особистісному профілі (нижча Добросовісність, вища Відкритість) та у вищій індивідуалізованості змісту образу Я. Слід зауважити, що значення коефіцієнта силуету (0,22) вказує на м'яке, а не різке розділення типів, тому виявлену типологію доцільно розглядати як континуум, а не як дискретні категорії.

Логістична регресія. Для побудови інтегративного психологічного портрета застосовано бінарну логістичну регресію, у якій належність до групи авторів передбачалася за особистісними показниками та статтю (табл. 2.8).

Прогнозування належності до групи авторів (логістична регресія)

Предиктор	OR	95 % ДІ	p
Добросовісність	0,66	0,46–0,96	0,029
Відкритість досвіду	1,26	0,91–1,75	0,164
Стать (чоловіча)	7,84	1,22–50,42	0,030

Модель пояснює близько 18 % дисперсії (псевдо- $R^2 = 0,18$) та правильно класифікує 73 % спостережень. Імовірність належності до групи авторів значуще підвищують **нижча Добросовісність** (OR = 0,66; кожен бал зниження добросовісності збільшує шанси бути автором) та чоловіча стать (OR = 7,84), за тенденції впливу Відкритості досвіду. Таким чином, інтегративний портрет автора вербального контенту описується насамперед через знижену добросовісність і підвищену відкритість досвіду. Водночас виражений ефект статі значною мірою відображає особливості складу вибірки (більша частка чоловіків серед авторів) і потребує обережної інтерпретації.

Обговорення результатів

Отримані в ході емпіричного дослідження результати потребують інтерпретації в широкому теоретичному контексті та зіставлення з даними суміжних наукових досліджень. Такий аналіз дозволяє не лише підтвердити або уточнити виявлені закономірності, а й окреслити їх теоретичне значення для психології творчої особистості та самосвідомості.

Виявлена значуща відмінність у рівні Добросовісності між авторами вербального контенту та контрольною групою ($p = 0,016$; $r = 0,38$) узгоджується з добре задокументованим у психологічній літературі зв'язком між зниженою Добросовісністю та творчою діяльністю. McCrae (1987) одним із перших описав негативний зв'язок між Добросовісністю і творчістю, пояснюючи його тим, що жорстка дотримання норм і регламентів гальмує

дивергентне мислення (Guilford, 1962). Пізніші метааналітичні дослідження підтвердили, що серед рис «Великої п'ятірки» Відкритість досвіду є найсильнішим предиктором креативності ($r \approx 0,45$), тоді як Добросовісність пов'язана з нею слабо або негативно (Feist, 1998). У нашому дослідженні тенденція до вищої Відкритості досвіду в авторів ($p = 0,137$) також відповідає цій закономірності, хоча й не досягає статистичної значущості, що може бути зумовлено обсягом збалансованих груп ($n = 27 + 27$). Важливо, що виявлена відмінність у Добросовісності зберігається після контролю статі та віку (ANCOVA: $F = 5,74$; $p = 0,020$), що підтверджує її самостійний характер і виключає демографічне пояснення.

Значуща відмінність у співвідношенні індивідуального та соціального Я (51 % проти 36 % у контрольній групі; $p = 0,044$) відображає теоретично передбачений характер самовизначення авторів. Згідно з концепцією наративної ідентичності Д. Мак-Адамса, письмова творча діяльність є особливо потужним інструментом конструювання особистісного наративу — авторам властиво більшою мірою визначати себе через внутрішні цінності, стани й прагнення, ніж через стандартизовані соціальні категорії (McAdams, 1993). Подібний результат описують і сучасні дослідження творчих фахівців: Radermecker (2025) показала, що представники творчих ремесел більше спираються на власні психологічні характеристики й цінності у самоопису, ніж на зовнішні ролі та статуси. Тенденція до метафоричного самоопису (0,35 проти 0,09 у контролі), хоча й не досягає статистичної значущості, додатково вказує на те, що мова — основний інструмент авторської роботи — проникає й у структуру їхнього образу Я: вони конструюють себе засобами образної мови навіть у вільному самоописі.

Стабільність фактора «внутрішньої напруженості» (29,1 % дисперсії), що об'єднує тривожність, надконтроль, песимістичність, індивідуалістичність і ригідність, відтворює структуру, виявлену у попередньому дослідженні авторів (33,7 % дисперсії; $n = 30$). Відтворюваність цієї факторної структури на новій, ширшій і неоднорідній вибірці ($n = 74$) свідчить про її психологічну стабільність. Водночас кластерний аналіз показав, що відповідна типологія «напруженість — адаптивність» не пов'язана з авторським статусом ($\chi^2 = 0,00$; $p = 1,00$), що уточнює теоретичну модель: ця вісь є загальним виміром образу Я дорослої популяції, а не специфічною ознакою авторів. Схожий висновок зроблено в дослідженнях особистісних профілів у різних професійних групах: внутрішня напруженість та адаптивна гнучкість є континуальними вимірами, рівномірно розподіленими між представниками різних занять (Baumeister, 1998).

Відсутність значущої різниці в глобальній самоповазі ($p = 0,294$) узгоджується з теорією самодетермінації Десі й Раяна (Deci & Ryan, 2000), яка розрізняє рівень глобального самоствавлення та якість мотиваційної регуляції. Глобальна самоповага є відносно стійкою рисою, що формується впродовж тривалого розвитку й не обов'язково пов'язана з поточними коливаннями самооцінки під дією зовнішнього оцінювання. За SDT, вразливість авторів проявляється скоріше у вищій залежності ситуаційної самооцінки від зовнішнього схвалення (контингентна самоцінність; Crocker & Wolfe, 2001), аніж у зниженому загальному рівні самоповаги. Це узгоджується з концепцією можливих Я Маркус і Нуріус (Markus & Nurius, 1986): для авторів, чий текст є матеріалізованим можливим Я, критика продукту може тимчасово знижувати ситуаційну самооцінку, не торкаючись глобального самоствавлення. Виявлений ширший розкид самоповаги у групі авторів ($\min = 13$ проти $\min = 18$ у контролю) вказує на більшу гетерогенність групи й може відображати поляризацію між авторами з автономною творчою мотивацією (стабільніший образ Я) та тими, хто залишається залежним від зовнішнього схвалення (нижча самоповага).

Інтегративний портрет автора вербального контенту, побудований засобами логістичної регресії (точність 73 %; псевдо- $R^2 = 0,18$), описує цю групу

насамперед через нижчу Добросовісність і тенденцію до вищої Відкритості досвіду. Ці два виміри відповідають тому, що Beghetto і Karwowski (2019) називають «unfreezing creativity» — розкріпаченням творчості через послаблення жорсткого нормативного контролю. Точність класифікації 73 % є прийнятною для прикладних задач скринінгу, хоча й не достатньою для індивідуальної діагностики, що підкреслює необхідність комплексного, а не одновимірного підходу до психологічної характеристики авторів вербального контенту. Загалом отримані результати переконливо свідчать, що специфіка образу Я авторів є темпераментно-особистісною за своєю природою, а не клінічно-емоційною, що відкриває шляхи для розробки адресних, не-патологізуючих програм психологічного супроводу цієї групи.

Висновки до розділу

Емпіричне дослідження, проведене за порівняльним дизайном на вибірці з 74 осіб (27 авторів вербального контенту та 47 осіб контрольної групи), дозволило виявити специфічні особливості образу Я авторів і зробити такі узагальнення.

На особистісно-структурному рівні образ Я авторів вербального контенту відрізняється від образу Я осіб, не пов'язаних із вербальною творчістю, насамперед нижчою Добросовісністю ($p = 0,016$) за тенденції до вищої Відкритості досвіду. Ця відмінність зберігається після статистичного контролю статі та віку (ANCOVA, $p = 0,020$), що засвідчує її самостійний характер. Поєднання цих рис утворює профіль творчої особистості й емпірично підтверджує полюс «Митця» у теоретичній моделі. Водночас за клінічними шкалами Mini-Mult групи не відрізняються, що вказує на темпераментно-особистісну, а не клінічно-емоційну природу специфіки авторів.

На змістовому рівні автори значуще частіше визначають себе через індивідуальні (внутрішні) характеристики, ніж через зовнішні соціальні ролі (51 % проти 36 % у контролі; $p = 0,044$), що свідчить про вищу індивідуалізованість та рефлексивність їхнього образу Я; простежується також тенденція до

метафоричного й діяльнісного самоопису, що відображає здатність конструювати Я засобами образної мови.

Структурний аналіз підтвердив стабільність фактора «внутрішньої напруженості» (29,1 % дисперсії), який відтворює результат попереднього дослідження й об'єднує тривожність, надконтроль, песимістичність, індивідуалістичність і ригідність. Водночас кластерний аналіз показав, що відповідна типологія («напруженість — адаптивність») є загальною структурою образу Я й не залежить від належності до авторів. Тим самим теоретичну модель було уточнено: дихотомія «Митець — Редактор» є універсальним виміром самосвідомості, а специфіка авторів полягає у темпераментному профілі та змісті образу Я, а не в рівні внутрішньої напруженості. Кореляційний аналіз із коректним підрахунком шкал також показав, що раніше описаний феномен «компенсаторної стабільності» потребує перегляду: емоційна стабільність протиставляється внутрішній напруженості, а не поєднується з нею.

Інтегративний портрет, побудований засобами логістичної регресії, описує автора вербального контенту через нижчу Добросовісність та вищу Відкритість досвіду з прийнятною точністю класифікації (73 %). Отримані результати поглиблюють розуміння психологічних особливостей образу Я представників вербально-творчих професій і обґрунтовують доцільність розробки програми психологічного супроводу, спрямованої на зміцнення автономії образу Я, чому присвячено наступний розділ.

Завершує емпіричний блок аналіз регулятивно-динамічного рівня образу Я — глобальної самоповаги авторів за Шкалою Розенберга та її залежності від зовнішньої оцінки аудиторії.

Третій рівень дослідження образу Я авторів спрямовано на вивчення регулятивно-динамічного аспекту самосвідомості — того, наскільки образ Я залежить від зовнішнього зворотного зв'язку та як змінюється самоставлення залежно від оцінки. Для цього застосовано **Шкалу самоповаги Розенберга** (Розенберг, 1965; українська адаптація Вельдбрехт О., Зінченко Н., Тавровецька

Н., 2022) — класичний інструмент для вимірювання глобального самоствлення і самоцінності особистості.

Методика та процедура. Шкала Розенберга складається з 10 тверджень, спрямованих на оцінку позитивного й негативного ставлення до власного Я. П'ять пунктів сформульовані позитивно (наприклад, «Я собі подобаюсь», «Я почуваю себе важливою людиною»), п'ять — негативно (наприклад, «Загалом, я схильний/-а вважати себе невдахою», «Часом я почуваю себе справді нічого не вартим/-о»). Респонденти відповідали за чотирибальною шкалою: «Повністю погоджуюсь» (4), «Погоджуюсь» (3), «Не погоджуюсь» (2), «Повністю не погоджуюсь» (1). Негативні пункти реверсовані. Загальна оцінка коливається від 10 до 40 балів; вищі значення свідчать про позитивне самоствлення та високу самоповагу.

Результати порівняння груп.

Табл. 2.9

Самоповага за шкалою Розенберга: порівняння груп ($n = 27 + 24$)

Показник	Автори	Контроль	p	r
M (SD)	28.19 (5.42)	30.08 (5.41)	0.294	0.17
Min–Max	13–40	18–39	—	—
Медіана	28	30	—	—

За результатами Манна–Уїтні критерію, **міжгрупова різниця самоповаги не є статистично значущою** ($U = 268$; $p = 0,294$). Хоча контрольна група демонструє дещо вищі середні значення самоповаги ($M = 30,08$) порівняно з авторами ($M = 28,19$), різниця становить лише 1,90 балів й знаходиться в межах випадкових коливань. Величина ефекту (рангово-бісеріальна кореляція $r = 0,17$) вказує на слабкий зв'язок між групою та самоповагою.

Розподіл відповідей за групами показує близькі закономірності. Обидві групи характеризуються поширенням оцінок у діапазоні 13–40 балів, що вказує на значну гетерогенність самоствлення як у авторів, так і в контроль. Розподіли обох груп відповідають нормальному закону (Шاپіро–Уїлка: авторів $p = 0,407$; контроль $p = 0,403$), що дозволяє застосовувати параметричні тести.

Інтерпретація та теоретичні імплікації.

На першу думку, цей результат може здатися суперечливим теоретичній моделі, яка передбачає вищу уразливість образу Я авторів через залежність від зовнішньої оцінки. Однак інтерпретація потребує розрізнення між рівнем самоповаги (глобальне самоставлення) і характером та стабільністю самоповаги (наскільки вона залежить від контингентних факторів). Шкала Розенберга вимірює абсолютний рівень глобального самоставлення, а не його залежність від соціального схвалення. Таким чином, відсутність значущої різниці між групами не заперечує теорії контингентної самоцінності — вона лише означає, що у середньому автори не мають суттєво нижчу самоповагу, але структура їх самоставлення може відрізнятися.

Припущення про рівність глобальної самоповаги можна пояснити кількома факторами. По-перше, вибір авторів для дослідження передбачав їх професійну успішність і активність (вони потребували для опитування кілька років досвіду), що могло сприяти їм з позитивною глобальною самооцінкою незалежно від коливань оцінки. По-друге, глобальна самоповага часто формується на основі ранніх досвідів та основних переконань про себе, які більш стійкі до ситуаційних факторів, ніж конкретні емоційні реакції на критику твору. По-третє, деякі дослідження показують, що у творчих людей механізми психологічного захисту та переосмислення невдач можуть бути добре розвиненими, що підтримує глобальну самоповагу навіть за умов частотої критики.

Водночас якісна інтерпретація розподілів вказує на важливий момент: у авторів виявлено більший розкид оцінок (від 13 до 40), тоді як контроль демонструє більш обмежений мінімум (від 18). Це може вказувати на те, що серед авторів існує більша гетерогенність — деякі мають дуже нижчу самоповагу, тоді як інші мають оптимальну.

РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ОБРАЗУ Я АВТОРІВ ВЕРБАЛЬНОГО КОНТЕНТУ

3.1. Теоретичне обґрунтування, мета та принципи програми

Результати емпіричного дослідження (Розділ 2) разом із теоретичною моделлю (Розділ 1) обґрунтовують необхідність розробки спеціалізованої програми психологічного супроводу образу Я авторів вербального контенту. Така програма має адресувати кілька взаємопов'язаних психологічних особливостей, специфічних для цієї професійної групи.

По-перше, автори вербального контенту мають темпераментно-особистісний профіль, що містить вразливість: нижча добросовісність означає меншу здатність до жорсткої саморегуляції й довготривалого слідування зовнішнім нормам; вища ж відкритість досвіду, хоч і є ресурсом для творчості, часто супроводжується гіперчутливістю до критики й невизначеності. Цей профіль творчої особистості робить образ Я авторів більш динамічним, але й більш вразливим для коливань зовнішньої оцінки (особливо оцінки аудиторії, яка є основою професійного успіху письменника, журналіста чи блогера).

По-друге, дослідження показало, що образ Я авторів характеризується вищою індивідуалізованістю та внутрішньою орієнтованістю (51% індивідуального Я проти 36% у контролю). Це означає, що автори рідше спираються на стабілізуючі соціальні ролі й визначення, більше живуть від внутрішніх стандартів і ціннісних пошуків. Така орієнтованість є джерелом автентичності і творчого голосу, але потребує міцної внутрішньої організації — якщо образ Я залишається слабо структурованим, ця внутрішня орієнтованість може стати джерелом анксійності й втрати напрямку.

По-третє, факторний аналіз виявив універсальний вимір образу Я — «внутрішня напруженість» (29% дисперсії), утворена комплексом Тривожності, Надконтролю, Песимістичності, Індивідуалістичності й Ригідності. Хоч цей вимір не залежить від авторства, він істотно впливає на якість самосвідомості і якість творчої діяльності: особи з високою внутрішньою напруженістю часто сліпо податися критикуванню і запобіганню, що гальмує творчість, натомість особи з адаптивним профілем мають гнучкість і резильєнс. Для авторів, у яких

вже є тенденція до творчої нестійкості, допомога у регуляції цього виміру є критичною.

По-четверте, теоретична модель (підрозділ 1.5) описує образ Я авторів як регулятивно залежний від зовнішньої оцінки — кожна відгук, лайк чи критика впливає на самооцінку й самоставлення. Це особливо вразливо в епоху соціальних мереж, де відгук прямий і масивний. Психологічний супровід має посилити автономію самооцінки — здатність утримувати внутрішній, незалежний від аудиторії образ Я як фахівця й особистості.

На цій основі розроблено п'ятиблокову програму психологічного супроводу, спрямовану на:

1. Усвідомлення та прийняття своєї унікальної творчої ідентичності;
2. Розвиток автономної самооцінки, незалежної від зовнішньої оцінки;
3. Регуляцію «внутрішнього критика» та деструктивного надконтролю;
4. Розвиток емоційної саморегуляції і резильєнсу;
5. Інтеграцію ресурсів і закріплення позитивних змін.



Рис. 3.1. Логічна структура програми психологічного супроводу: від емпіричних знахідок до блоків втручання

Окреслені теоретичні засади дозволяють перейти до визначення конкретної мети, принципів і формату програми психологічного супроводу.

Мета програми: сприяти розвитку міцного, автономного, творчо скерованого образу Я авторів вербального контенту, здатного утримувати цілісність і адаптивність перед викликами професійної творчої діяльності й впливом зовнішньої оцінки.

Принципи програми:

- Гуманістичність: фокус на унікальності кожного учасника, його творчих ресурсах і внутрішніх цінностях, а не на підігнанні під зовнішні норми.

- Рефлексивність: розвиток глибокої рефлексії над образом Я, його походженням, структурою й динамікою.

- Емпірична обґрунтованість: програма побудована на результатах психологічного дослідження образу Я авторів, що дає їй специфічність та релевантність.

- Інтеграція цілісності: мета — не «лікування» чи «корекція», а розвиток міцнішої, цілісної організації самосвідомості.

- Творче застосування методик: активне залучення творчих вправ, письма, образної роботи, що узгоджується з професійною специфікою учасників.

- Гнучкість і індивідуалізація: програма має загальну структуру, але кожний блок допускає адаптацію до груп із різних творчих галузей.

Формат програми:

Тривалість: 8 тижнів, 1 сесія на тиждень по 2 годин (16 годин загалом) + до 3 годин самостійної роботи на тиждень.

Формат: групова робота (6–10 осіб) з елементами індивідуальної рефлексії та письмової роботи. Сеанси проводяться очно або онлайн (синхронно) за вибором групи. Рекомендується 1–2 тижні між сеансами для закріплення матеріалу.

Учасники: автори вербального контенту (письменники, журналісти, блогери, копірайтери, сценаристи), які мають стаж від 1 року та заявляють про бажання поглибити розуміння власної творчої ідентичності або вирішити психологічні вигорання, анксіозність, залежність від оцінки аудиторії.

Ведення: психолог чи психотерапевт з досвідом роботи з творчими групами та методів рефлексивної психології. Рекомендується додатковий супервізор для групових складностей.

3.2. Структура, зміст та забезпечення програми психологічного супроводу

Табл. 3.1

Змістова структура програми психологічного супроводу

Блок	Назва	Основні теми	Кількість сесій	Навичка «вихід»
1	Усвідомлення Я	Образ Я як психологічна структура; унікальність творчої ідентичності; знайомство з групою	2	Артикуляція своєї творчої ідентичності
2	Автономія самооцінки	Залежність від зовнішньої оцінки; внутрішні vs зовнішні стандарти;	2	Розділення внутрішньої і зовнішньої оцінки
3	Внутрішній критик	Надконтроль і внутрішня цензура; роль критики в творчості; дружба з критиком	2	Гнучка позиція до самокритики
4	Емоційна регуляція	Стрес, невизначеність, критика; техніки саморегуляції; резильєнтність	2	Навички керування емоційними реакціями
5	Інтеграція та ресурси	Фінальна рефлексія; побудова особистого плану розвитку; закріплення змін	2	Стійкий план підтримки образу Я

Блок 1. Усвідомлення Я (сесії 1–2)

Мета: ознайомити учасників із концепцією образу Я, допомогти кожному артикулювати власну творчу ідентичність, розпочати рефлексивний процес.

Ключові теми:

- Образ Я як психологічна структура: змістовий, особистісно-структурний, регулятивно-динамічний рівні (теоретичні основи із Розділу 1);
- Творча ідентичність авторів: що її відрізняє від інших професій (коротке резюме результатів Розділу 2 — нижча добросовісність, вища відкритість, індивідуалізованість образу Я);

- Особистісна вправа «Хто я як автор?» — розширена модифікація методики Куна–МакПартленда, спеціально адаптована для авторів (відповіді записуються, обговорюються в малих групах);

- Групова ідентифікація: спільні риси творців, їх вразливості й ресурси.

Методи та вправи:

- Лекція-бесіда про образ Я та його структуру (30 хв).

- Вправа «Мій творчий портрет»: письмова рефлексія й малювання (символи, колаж) свого образу Я як автора (45 хв).

- Обговорення у малих групах (3–4 осіб) і шерінг із усією групою (30 хв).

- Домашнє завдання: письмо або есей «Мій голос як автора» (2–3 сторінки).

Очікувані результати:

- Чіткіше розуміння своєї творчої ідентичності;

- Усвідомлення спільності творчих викликів в групі;

- Почало рефлексивного тренінгу.

Теоретичним підґрунтям першого блоку слугує концепція творчого Я Бегетто і Карвовські (Beghetto & Karwowski, 2019), яка розрізняє творчу самоефективність (впевненість у здатності творити), творчу ідентичність («я — автор») і творчу самооцінку (задоволення від результату). Перший блок насамперед спрямований на кристалізацію творчої ідентичності — перетворення розмитого відчуття себе-як-автора на усвідомлений і вербалізований образ.

Детальна інструкція вправи «Мій творчий портрет» (45 хв).

Крок 1 (10 хв). Учасники індивідуально відповідають письмово на три запитання: «Коли я пишу — ким я себе відчуваю?», «Що відрізняє мій голос від голосів інших авторів?», «Чого я боюся як автор і чого прагну?». Відповіді формулюються вільно, без самоцензури.

Крок 2 (20 хв). Учасники створюють візуальний «портрет» — малюють або складають колаж із вирізок, що символізує їхній образ Я як автора. Дозволяються будь-які форми (абстрактні образи, метафори, слова). Ведучий наголошує: немає «правильного» чи «неправильного» — важлива автентичність, а не естетика.

Крок 3 (15 хв). Парний шерінг (2–3 хв кожен): учасники показують свій портрет партнеру й пояснюють 2–3 елементи. Потім невелика частина охочих ділиться з усією групою. Ведучий фіксує на фліпчарті спільні теми, що виникають у групі.

Теоретичне обґрунтування домашнього завдання «Мій голос як автора». Нарративний підхід Мак-Адамса (McAdams, 1993) передбачає, що написання власної ідентичнісної історії активує і закріплює образ Я. Запис на 2–3 сторінки виконує функцію нарративної ідентифікації: автор переходить від імпліцитного переживання себе до експліцитної, текстуально оформленої ідентичності.

Блок 2. Автономія самооцінки (сесії 3–4)

Мета: розпізнати залежність самооцінки від зовнішньої оцінки, розвинути внутрішні, стійкі критерії самооцінки.

Ключові теми:

- Регулятивно-динамічний рівень образу Я: залежність самооцінки від зовнішньої оцінки (контингентна самооцінність);
- Особливості аудиторії в еру соцмереж: прямий вплив лайків, коментарів, алгоритму;
- Розрізнення: що «мене» визначає — чужа оцінка чи мої внутрішні стандарти?
- Побудова особистих критеріїв успіху як автора (не залежних від лайків).

Методи та вправи:

- Дискусія на основі кейсів: аналіз реальних ситуацій.
- Вправа «Моя внутрішня оцінна система»: їх вибір своїх 3–5 персональних критеріїв як автора, не залежних від аудиторії (наприклад: «автентичність», «відповідність моєму голосу», «вирішення творчої задачі», «зростання у ремеслі»).
- Техніка «Совість vs Суд»: розрізнення підтримуючого внутрішнього голосу (мої переконання) від критикуючого (чужа оцінка).

- Домашнє завдання: вести щоденник «Оцінка дня»: кожен день описати один твір/пост і оцінити його за своїми критеріями (незалежно від фактичної реакції аудиторії).

Очікувані результати:

- Усвідомлення залежності від зовнішньої оцінки;
- Сформульовані внутрішні критерії успіху;
- Перший досвід незалежної самооцінки.

Теоретичне підґрунтя другого блоку — концепція контингентної самооцінності Кроккера і Вулфа (Crocker & Wolfe, 2001), згідно з якою самооцінка може бути «закріплена» на зовнішніх джерелах (схвалення аудиторії, успіх твору) або на внутрішніх (особистісні цінності, відчуття автентичності). Авторам, чия самооцінка контингентна щодо реакції аудиторії, властиві вищі коливання благополуччя і вища вразливість до критики. Другий блок спрямований на перенесення «якоря» самооцінки з зовнішніх на внутрішні джерела.

Детальна інструкція вправи «Моя внутрішня система орієнтирів» (40 хв).

Крок 1 (10 хв). Ведучий запрошує учасників пригадати три ситуації: (а) коли вони були задоволені власним текстом, незалежно від реакції читачів; (б) коли текст отримав багато похвал, але сам автор не відчував задоволення; (в) коли текст «провалився» публічно, але автор знав, що він «правильний». Ці приклади демонструють розрив між зовнішньою і внутрішньою оцінкою.

Крок 2 (15 хв). Індивідуальна робота: кожен учасник формулює 3–5 особистих критеріїв якості тексту, що не залежать від реакції аудиторії. Приклади-підказки: автентичність голосу, точність передачі задуму, складність вирішеного творчого завдання, особистісний ріст у процесі написання. Критерії записуються на картці, яку учасник зберігає впродовж усієї програми.

Крок 3 (15 хв). Робота в малих групах (3 особи): учасники обмінюються критеріями й обговорюють, як кожен критерій може «захистити» від деструктивного впливу зовнішньої критики. Ведучий підсумовує: внутрішні

критерії — це психологічний «якір», який утримує образ Я стабільним навіть за умов публічного провалу.

Психологічне обґрунтування техніки «Совість vs Суд». Техніка базується на розмежуванні у теорії самодетермінації (Ryan & Deci, 2000) між інтроєктованою регуляцією (внутрішній «суд», що відтворює чужі оцінки) та ідентифікованою регуляцією (внутрішня «совість», що виражає власні цінності). Перехід від «суду» до «совісті» є ключовим кроком до автономної творчої мотивації.

Блок 3. Внутрішній критик (сесії 5–6)

Мета: розпізнати деструктивний надконтроль та внутрішню цензуру, розвинути гнучку позицію до самокритики.

Ключові теми:

- Факторна структура образу Я: «внутрішня напруженість» як комплекс Надконтролю + Тривожності + Песимістичності + Ригідності (Розділ 2);
- Надконтроль як блокатор творчості: гіпертрофована внутрішня цензура перешкоджає потоку натхнення;
- Роль критики у творчості: коли вона корисна (рефлексія, редагування), коли деструктивна (паралізуючий перфекціонізм);
- Дружба з критиком: прийняття його ролі, але без дозволу йому повністю керувати творчістю.

Методи та вправи:

- Вправа «Знайомство з моїм критиком»: учасник описує голос свого внутрішнього критика (його тон, слова, коли він найголосніший); група запитує, відтворює цей голос; учасник «розмовляє» з ним.
- Вправа «Редактор vs Цензор»: розрізнення межі продуктивною самокритикою (редактор, який покращує текст) та деструктивною (цензор, який забороняє писати).
- Техніка фокусування (Gendlin) чи експресивного письма: дозвіл собі писати «без фільтра», не редагуючи, 15–20 хвилин, щоб відновити вільний потік.

- Домашнє завдання: написати «дику чернетку» (без самокритики) і окремо — редаговану версію; помітити переваги кожної.

Очікувані результати:

- Осмислення внутрішнього критика як окремої частини Я (не всього Я);
- Розповсюдження творчого потоку, менше паралічу перед написанням;
- Гнучка позиція: «Критика корисна на етапі редагування, але не на етапі творення».

Теоретичним підґрунтям третього блоку є концепція дивергентного мислення Гілфорда (Guilford, 1962), яка передбачає, що генерування ідей потребує відкритого, ненаправленого стану свідомості, несумісного з жорстким самоконтролем. Надмірний внутрішній критик на етапі творення блокує саме цей стан, відтворюючи те, що Бегетто і Карвовські (Beghetto & Karwowski, 2019) описують як «freezing creativity» — «замерзання» творчості під тиском нормативних очікувань.

Детальна інструкція вправи «Дика чернетка» (30 хв, для домашнього завдання та частково на сесії).

Фаза 1 — «Режим митця» (15 хв). Учасник обирає будь-яку тему (або отримує випадковий імпульс-слово від ведучого) і пише безупинно 15 хвилин, не піднімаючи ручки й не перериваючи написаного. Правила: не виправляти, не закреслювати, не зупинятися; якщо немає слів — писати «немає слів» доти, доки потік не відновиться. Це відтворює техніку «free writing» Елбоу (Elbow, 1973), що відключає внутрішній цензор через моторну безперервність.

Фаза 2 — «Режим редактора» (15 хв). Учасник перечитує написане й робить нотатки: що живе, що резонує, що здивувало у власному тексті. Це не виправлення — це спостереження. Ведучий запитує: «Що з написаного вас здивувало? Що ви б ніколи не написали у «чистовику»?»

Рефлексія в групі (10 хв). Учасники діляться спостереженнями — не текстами, а враженнями від процесу. Ведучий узагальнює: критик потрібен у фазі 2, але він «вбиває» фазу 1. Мета блоку — навчитися свідомо перемикатися між режимами.

Психологічне обґрунтування техніки фокусування (Gendlin). Фокусування (Gendlin, 1996) — метод доступу до «felt sense» (тілесно відчутого сенсу), що передуює вербальному оформленню переживання. Для авторів ця техніка є особливо цінною, оскільки дозволяє звертатися до образного шару досвіду — саме того, де народжуються автентичні ідеї, до того як їх «заморожує» внутрішній критик.

Блок 4. Емоційна регуляція (сесії 7–8)

Мета: розвинути практичні навички керування стресом, невизначеністю, критикою; посилити резильєнтність.

Ключові теми:

- Стресогенні фактори для авторів: фінансова невизначеність, залежність від алгоритму, масова критика, відхилення текстів;
- Емоційні реакції: страх, гнів, сором, розпач — їхня роль у творчості й як вони її гальмують;
- Резильєнс як адаптивна гнучкість (не позбавлення емоцій, а здатність триматися плану попри них);
- Техніки саморегуляції: дихання, заземлення, когнітивна переоцінка, тілесні практики.

Методи та вправи:

- Лекція про стрес у творців (з прикладами з біографій авторів).
- Навчання технікам:
 - *Дихання* (техніка 4–7–8 для заспокоєння);
 - *Заземлення* (5 чуттів: що я бачу, чую, відчуваю, нюхаю, смакую — для повернення в тепер);
 - *Когнітивна переоцінка* (критика як інформація, а не вирок);
 - *Самоспівчуття* — звернення до себе з добротою, як до друга.
- Групова вправа: рольова гра «Отримав хейт у соцмережах» — хтось описує реальну критичну ситуацію, група допомагає її регулювати.
- Домашнє завдання: щодня практикувати одну техніку саморегуляції, вести щоденник.

Очікувані результати:

- Розширений інструментарій для керування емоціями;
- Менший страх перед критикою (бо «я знаю, як себе стабілізувати»);
- Посилений резильєнс і впевненість в собі.

Теоретичним підґрунтям четвертого блоку є концепція К. Нефф (Neff, 2003), яка виокремлює три компоненти: доброту до себе (self-kindness) замість самокритики, взаємна людяність (common humanity) замість ізоляції у стражданні та усвідомленість (mindfulness) замість надмірного ототожнення з болісними думками. Аналітичні дослідження підтверджують, що самокомпасія пов'язана з нижчою депресією та тривогою, але не знижує мотивацію до виправлення помилок (Zessin et al., 2015). Для авторів самокомпасія є особливо критичним ресурсом, оскільки їхня робота невіддільна від публічної вразливості.

Детальна інструкція вправи «Лист» (30 хв).

Крок 1 (5 хв). Ведучий просить учасників пригадати конкретну ситуацію, коли вони отримали болісну критику або «провалилися» як автори. Ситуація має бути реальною й емоційно значущою, але не надто гострою.

Крок 2 (15 хв). Учасники пишуть лист до себе від імені уявного «мудрого друга» — людини, яка знає ситуацію, щиро турбується про них і при цьому зберігає ясність. Лист має містити три елементи: (а) визнання болю («Я розумію, що тобі зараз боляче, і це нормально»), (б) нагадування про спільну людяність («Кожен автор проходить через це»), (в) конкретну підтримку («Що б найкорисніше було зробити зараз?»).

Крок 3 (10 хв). Учасники перечитують лист і відзначають, які рядки резонують найбільше. Ведучий запрошує двох-трьох охочих прочитати фрагменти вголос і поділитися враженнями. Груповий шерінг підсилює компонент «спільної людяності».

Детальна інструкція техніки когнітивної переоцінки критики (20 хв).

Ведучий пише на дошці типовий критичний коментар (реальний або складений учасниками). Група разом проходить 4 кроки переоцінки: (1) «Про що насправді говорить ця критика?» — розрізнення критики твору і критики

особистості; (2) «Що в ній є корисного?» — видобування конструктивного зерна; (3) «Що в ній є відображенням смаку, а не об'єктивної якості?» — нормалізація суб'єктивності; (4) «Як би сприйняв цю критику автор, якому я довіряю?» — застосування внутрішнього еталону замість зовнішнього судді.

Блок 5. Інтеграція та ресурси (сесії 9–10)

Мета: інтегрувати отримані знання й навички, побудувати особистий план підтримки образу Я, закріпити позитивні зміни.

Ключові теми:

- Синтез: як блоки 1–4 взаємопов'язані й утворюють єдину структуру міцного образу Я;
- Персональні ресурси: творчі вправи, практики, які підтримують автора (переписати до групи за результатами її роботи);
- План на майбутнє: як утримати змін, коли програма закінчиться.

Методи та вправи:

- Вправа «Мір образу Я тепер»: повторення вправи «Хто я як автор?» із Блоку 1; порівняння із запиленням; обговорення змін.
- Колаж або візуалізація «Мій образ Я до і після» (за допомогою арту);
- Групова дискусія: які вправи кожному найбільше допомогли; що хотів би розвивати далі.
- Побудова персонального «Плану підтримки Я»: таблиця на одній сторінці зі своїми цілями, техніками, ресурсами, контактами групи для подальшого гуртка;
- Завершення: кожен учасник ділиться одним реченням про себе як автора, якого він відкрив або переосмислив.

Очікувані результати:

- Усвідомлення внутрішніх змін;
- Комплексне розуміння роботи образу Я;
- Інструмент (план) для самостійної роботи після програми.

Теоретичне підґрунтя п'ятого блоку — концепція можливих Я Маркус і Нуріус (Markus & Nurius, 1986), яка передбачає, що образ Я є динамічним і може

бути цілеспрямовано реконструйований через роботу з бажаними і небажаними майбутніми Я. Завершальний блок програми спрямований саме на таку реконструкцію: учасники не лише підсумовують пройдений шлях, а й формують новий, більш стійкий образ майбутнього себе як автора.

Детальна інструкція вправи «Лист собі-автору через рік» (30 хв).

Крок 1 (5 хв). Учасник заплющує очі й уявляє себе через рік — людину, яка завершила програму й продовжила творчий розвиток. Ведучий веде коротку медитацію-візуалізацію: «Де ти пишеш? Що пишеш? Як ти почуваєшся, коли пишеш? Як ти реагуєш на критику?»

Крок 2 (20 хв). Учасники пишуть лист від «себе через рік» до теперішнього себе. Лист містить: (а) що змінилося в образі Я як автора; (б) які конкретні навички чи позиції стали стійкими; (в) одну пораду щодо того, що варто пам'ятати. Це техніка «future self letter», заснована на теорії можливих Я.

Крок 3 (5 хв). Учасники кладуть листа у конверт і підписують «Відкрити через 6 місяців». Ведучий збирає конверти й домовляється надіслати їх поштою (або передати особисто).

Детальна інструкція «Плану підтримки Я» (20 хв).

Кожен учасник заповнює структурований аркуш, що містить чотири блоки: (1) Мої 3 внутрішні критерії якості як автора (з Блоку 2); (2) Техніка, до якої я звертатимусь у момент блокування творчості (з Блоку 3); (3) Техніка, до якої я звертатимусь після болісної критики (з Блоку 4); (4) Одна людина або спільнота, яка підтримуватиме мій образ Я як автора. Цей план є персоналізованим «психологічним протоколом» для самостійного використання після завершення програми.

Змістовне наповнення блоків програми потребує відповідного матеріально-методичного забезпечення та системи оцінки ефективності.

Оцінка ефективності програми:

Програма оцінюється за кількома показниками:

1. Якісна оцінка образу Я (на основі методики «Хто я?»):

- порівняння змісту самоописів до й після програми: очікується зростання індивідуального Я (внутрішні риси, цінності), зниження залежності від зовнішніх соціальних ролей;

- артикуляція творчої ідентичності як головної категорії образу Я.

2. Самозвіт учасників (закритий опитувальник наприкінці кожного блоку та програми в цілому):

- зміна впевненості у своєму творчому голосі (шкала 0–10);
- зменшення залежності від оцінки аудиторії (шкала 0–10);
- розповсюдження емоційної регуляції (шкала 0–10);
- загальна задоволеність програмою.

3. Поведінкові індикатори:

- здатність учасника назвати свої внутрішні критерії успіху й дотримуватися їх;
- участь у творчих вправах (особливо письмі без самоцензури);
- використання навичок саморегуляції у групі й за її межами (за їхніми розповідями).

4. Групова динаміка:

- довіра і підтримка в групі (як показник безпеки для рефлексії);
- толерантність до різних творчих голосів членів групи.

Порівняння з аналогічними підходами та обмеження програми.

Розроблена програма співвідноситься з кількома відомими підходами в психологічній практиці роботи з творчими фахівцями. Унікальністю нашої програми є інтеграція всіх цих підходів у єдину структуру, що безпосередньо прив'язана до емпіричного профілю образу Я авторів вербального контенту.

Разом із тим програма має кілька важливих обмежень, які слід враховувати при її практичному застосуванні. Груповий формат передбачає певний рівень психологічної готовності учасників до відкритого саморозкриття, що може бути бар'єром для авторів з вираженою соціальною тривожністю або травматичним досвідом публічного знецінення. Програма орієнтована насамперед на авторів з достатньо сформованою творчою ідентичністю (стаж від 1 року): для початківців

або авторів у кризовому стані може знадобитися модифікована або індивідуальна форма роботи. По-четверте, вимір ефективності за допомогою методики «Хто Я?» і самозвіту є достатнім для пілотної апробації, але для повноцінної доказової оцінки слід застосовувати стандартизовані інструменти вимірювання образу Я, самооцінки (наприклад, Шкала Розенберга на пре та пост-тесті) та мотивації.

Незважаючи на ці обмеження, програма відповідає критеріям науково обґрунтованого втручання (Chambless & Hollon, 1998): вона має чітке теоретичне обґрунтування, прив'язане до конкретних емпіричних результатів, використовує методи з доказовою базою і передбачає систему оцінки ефективності. Перспективи подальшого розвитку програми включають: адаптацію для онлайн-формату (синхронного та асинхронного); розробку короткої (4-тижневої) версії для проведення у межах корпоративних тренінгів видавництв, медіакомпаній та творчих агенцій; а також інтеграцію компонента мікропрактик — коротких щоденних вправ (5–10 хв), що закріплюють навички між сесіями.

Висновки до розділу

Розроблена п'ятиблокова програма психологічного супроводу образу Я авторів вербального контенту є науково обґрунтованою відповіддю на виявлені психологічні особливості цієї групи. Кожен із п'яти блоків — «Усвідомлення Я», «Автономія самооцінки», «Внутрішній критик», «Емоційна регуляція» та «Інтеграція і ресурси» — спрямований на конкретну психологічну ціль. Програма допускає групову та індивідуальну форми роботи й може бути адаптована для різних вербально-творчих груп. Запропонований інструментарій оцінки ефективності забезпечує можливість верифікації результатів у майбутніх дослідженнях.

ВИСНОВКИ

Магістерська робота присвячена теоретичному обґрунтуванню та емпіричному дослідженню психологічних особливостей образу Я авторів вербального контенту. За результатами проведеної роботи сформульовано такі висновки.

1. У результаті аналізу основних наукових підходів до вивчення образу Я встановлено, що образ Я є когнітивним ядром Я-концепції — структурованої, багатовимірної та динамічної системи уявлень особистості про себе, що формується у процесі самоспостереження й соціальної взаємодії. Когнітивний, структурний, гуманістичний і наративний підходи розглядають образ Я не як статичний «знімок» особистості, а як активний регулятор поведінки, тісно пов'язаний із діяльністю, у якій людина себе реалізує, та з отримуваним зворотним зв'язком. У структурі образу Я виокремлено три взаємопов'язані компоненти — когнітивний, емоційно-оцінний і поведінковий — та кілька модальностей (реальне, ідеальне та дзеркальне Я), співвідношення яких визначає рівень внутрішньої узгодженості особистості. Вербальна творчість розглядається як особлива сфера, у якій образ Я водночас формується, реалізується та зазнає випробування зовнішньою оцінкою: через механізм наративної ідентичності письмо є інструментом конструювання та переосмислення Я, а внутрішній конфлікт між дивергентним мисленням і конвергентним контролем безпосередньо відтворюється у структурі образу Я

авторів. Теоретична модель образу Я авторів поєднує три рівні — змістовий, особистісно-структурний і регулятивно-динамічний — та організована навколо творчого Я-ядра і механізму контингентної самоцінності, що описується через дихотомію «Митець — Редактор».

2. Емпіричне виявлення особливостей образу Я авторів вербального контенту здійснено за допомогою чотирьох психодіагностичних методик на вибірці з 74 осіб. На особистісно-структурному рівні (TIPI-UKR та Mini-Mult) виявлено, що автори значуще відрізняються від контрольної групи за показником Добросовісності ($p = 0,016$; $r = 0,38$ — середній ефект), демонструючи нижчі значення, а також тенденцію до вищої Відкритості досвіду ($p = 0,137$). За клінічними шкалами Mini-Mult групи не відрізняються, що вказує на темпераментно-особистісну, а не клінічно-емоційну природу специфіки авторів. На змістовому рівні (методика «Хто Я?», 703 самоописи) виявлено значущу відмінність у співвідношенні соціального та індивідуального Я: автори визначають себе через внутрішні характеристики суттєво частіше (51 % проти 36 % у контрольній групі; $p = 0,044$), що свідчить про вищу індивідуалізованість та рефлексивність їхнього образу Я; простежується також тенденція до метафоричного й діяльнісного самоопису. На регулятивно-динамічному рівні (Шкала самоповаги Розенберга) не виявлено значущої різниці в глобальній самоповазі між авторами і контрольною групою ($p = 0,294$), однак у авторів зафіксовано ширший розкид оцінок, що свідчить про більшу гетерогенність групи.

3. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження дозволили виявити системні психологічні закономірності в структурі образу Я. Відмінність між групами за Добросовісністю зберігається після статистичного контролю статі та віку (ANCOVA: $F = 5,74$; $p = 0,020$), що засвідчує її самостійний характер. Факторний аналіз підтвердив стабільність фактора «внутрішньої напруженості» (29,1 % дисперсії), що об'єднує тривожність, надконтроль, песимістичність, індивідуалістичність і ригідність — цей результат відтворює дані попереднього дослідження і засвідчує усталеність цього виміру образу Я. Кластерний аналіз

підтвердив типологію «внутрішня напруженість — адаптивність», проте виявив її незалежність від авторського статусу: дихотомія «Митець — Редактор» є загальним виміром образу Я, а не специфічним для авторів. Специфіка авторів полягає в темпераментному профілі й змісті образу Я — нижча добросовісність, вища відкритість досвіду й вища індивідуалізованість самоописів, а не в рівні внутрішньої напруженості чи клінічно-емоційних характеристиках. Логістична регресія описує автора вербального контенту через нижчу Добросовісність і вищу Відкритість із точністю класифікації 73 %. Відсутність значущої різниці в глобальній самоповазі уточнює модель: вразливість образу Я авторів проявляється не в абсолютному рівні самоставлення, а в більшій залежності самооцінки від контингентних факторів — реакції аудиторії та успіху творчого продукту.

4. Розроблена п'ятиблокова програма психологічного супроводу — «Усвідомлення Я», «Автономія самооцінки», «Внутрішній критик», «Емоційна регуляція», «Інтеграція та ресурси» — безпосередньо адресує виявлені психологічні особливості авторів і є науково обґрунтованою відповіддю на їхні специфічні потреби. Програма спрямована на зміцнення автономного творчого образу Я, зниження залежності самооцінки від зовнішньої оцінки, розвиток гнучкої позиції щодо самокритики та посилення емоційної резильєнтності. Формат — групова робота (8 тижнів, 10 двогодинних сесій) — узгоджується з практикою психологічного консультування творчих фахівців і допускає адаптацію до різних груп авторів.

Отже, образ Я авторів вербального контенту характеризується специфічним темпераментно-особистісним профілем (нижча добросовісність, тенденція до вищої відкритості), вищою індивідуалізованістю та рефлексивністю на змістовому рівні й відносно стабільним рівнем глобальної самоповаги. Ці результати поглиблюють розуміння психологічних особливостей образу Я представників вербально-творчих професій і є підґрунтям для розробки спеціалізованих програм психологічного супроводу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бурлачук, Л. Ф. (2006). *Психодіагностика*. Київ: Либідь.
2. Вавілова, А. С. (2021). Стратегії самопрезентації дорослих та підлітків у соціальних мережах. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*, (2), 14–21. <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2021-2-2>
3. Волинець, Н. В. (2018). Я-концепція як чинник особистісного самовизначення у ранній юності. *Психологічні науки*, 2, 45–52.
4. Вельдбрехт О., Зінченко Н., Тавровецька Н. Шкала самооцінки Розенберга: українська адаптація та психометричні властивості. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 2025. № 13. С. 142–172. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2025-13-7>
5. Гресько, І. М. (2024). Становлення Я-концепції особистості: структура та етапи розвитку. *Психологічні науки: Вісник*, 1, 45–53.
6. Дерев'яненко, С. П. (2023). *Психологія емоційного інтелекту*. Черкаси: ЧНПУ.
7. Зливков, В. Л. (2012). *Самоідентичність особистості у сучасному соціальному контексті*. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України.
8. Кіреєва, О. В. (2015). Психологічні підходи до вивчення Я-концепції особистості. *Вісник психологічних наук*, 3, 45–52.

9. Климьянська, М., & Галецька, І. (2019). Українська адаптація короткого п'ятифакторного опитувальника особистості TIPI (TIPI-UKR). *Psychological Journal*, 5(9), 57–74.
<https://doi.org/10.31108/1.2019.5.9.4>
10. Кочубинська, Т. М. (2019). *Психологічні теорії формування Я-концепції особистості*. Київ.
11. Найчук, О. В. (2016). Динаміка формування Я-концепції особистості у процесі соціалізації. *Психологічні науки*, 2, 78–85.
12. Остапович, Б. (2023). Можливості адаптованого українськомовного опитувальника «Міні-Мульт» для використання в роботі з персоналом поліції. *Вісник Національного університету оборони України*, 73(3), 5–17.
<https://doi.org/10.33099/2617-6858-2023-73-3-5-17>
13. Посохова, С. Т. (2015). Ідентичність особистості як психологічний феномен. *Вісник Харківського національного університету внутрішніх справ. Серія: Психологія*, 1, 45–52.
14. Райгородський, Д. Я. (2001). *Практична психодіагностика. Методики та тести*. Самара.
15. Яременко, О. О., & Левін, Р. Я. (2005). Ідеологія і основні принципи теорії формування здорового способу життя. *Український соціум*, 4, 61–75.
16. Методика «Хто Я?» (модифікація Т. В. Румянцевої) [Електронний ресурс]. Scribd.
<https://www.scribd.com/document/603848847/Методика-Хто-Я-1>
15. Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York, NY: W. H. Freeman.
16. Beghetto, R. A., & Karwowski, M. (2019). Unfreezing creativity: A dynamic micro-longitudinal approach. In R. A. Beghetto & G. E. Corazza (Eds.), *Dynamic perspectives on creativity* (pp. 7–25). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-319-99163-4_2

17. Baumeister, R. F. (1998). The self. In D. T. Gilbert, S. T. Fiske, & G. Lindzey (Eds.), *The handbook of social psychology* (4th ed., Vol. 1, pp. 680–740). New York, NY: McGraw-Hill.
18. Burns, R. B. (1979). *The self-concept: Theory, measurement, development and behaviour*. London: Longman.
19. Burlingame, G. M., Fuhrman, A., & Mosier, J. (2004). The differential effectiveness of group psychotherapy: A meta-analytic perspective. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*, 7(1), 3–12. <https://doi.org/10.1037/1089-2699.7.1.3>
20. Chambless, D. L., & Hollon, S. D. (1998). Defining empirically supported therapies. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 66(1), 7–18. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.66.1.7>
21. Crocker, J., & Wolfe, C. T. (2001). Contingencies of self-worth. *Psychological Review*, 108(3), 593–623. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.108.3.593>
22. Csikszentmihalyi, M. (1996). *Creativity: Flow and the psychology of discovery and invention*. New York, NY: HarperCollins
23. Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. Harper & Row.
24. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Plenum. <https://doi.org/10.1007/978-1-4899-2271-7>
25. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The «what» and «why» of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
26. Effe, A. (2025). Narrative identity and creative writing: Crafting and imagining possible lives. *Topoi*. <https://doi.org/10.1007/s11245-025-10264-7>
27. Goffman, E. (1959). *The presentation of self in everyday life*. New York: Doubleday Anchor Books
28. Crocker, J., & Wolfe, C. T. (2001). Contingencies of self-worth. *Psychological Review*, 108(3), 593–623. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.108.3.593>

29. Gosling, S. D., Rentfrow, P. J., & Swann, W. B., Jr. (2003). A very brief measure of the Big Five personality domains (Ten-Item Personality Inventory). *Journal of Research in Personality*, 37(6), 504–528.
30. Gendlin, E. T. (1996). *Focusing-oriented psychotherapy: A manual of the experiential method*. Guilford Press.
31. Harter, S. (1999). *The construction of the self: A developmental perspective*. New York, NY: Guilford Press.
32. Hermans, H. J. M., & Kempen, H. J. G. (1993). *The dialogical self: Meaning as movement*. San Diego, CA: Academic Press.
33. James, W. (1890). *The principles of psychology* (Vol. 1). New York, NY: Henry Holt and Company.
34. Karwowski, M., & Lebuda, I. (2017). Creative self-concept: A surface characteristic of creative personality. In G. J. Feist, R. Reiter-Palmon, & J. C. Kaufman (Eds.), *The Cambridge handbook of creativity and personality research* (pp. 84–102). Cambridge: Cambridge University Press
35. Kim, S. (2015). *ppcor: Partial and semi-partial (part) correlation* [R package]. <https://cran.r-project.org/package=ppcor>
36. Kincannon, J. C. (1968). Prediction of the standard MMPI scale scores from 71 items: The Mini-Mult. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 32(3), 319–325.
37. Karwowski, M., Czerwonka, M., Lebuda, I., & Beghetto, R. A. (2020). Are creative self-beliefs prospective predictors of creative achievement? A series of preregistered replications. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 16(3), 571–579. <https://doi.org/10.1037/aca0000349>
38. Leondari, A. (2007). Future time perspective, possible selves, and academic achievement. *New Directions for Adult and Continuing Education*, 114, 17–26. <https://doi.org/10.1002/ace.253>
39. Markus, H. (1977). Self-schemata and processing information about the self. *Journal of Personality and Social Psychology*, 35(2), 63–78. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.35.2.63>

41. Markus, H. R., & Wurf, E. (1987). The dynamic self-concept: A social psychological perspective. *Annual Review of Psychology*, 38, 299–337.
<https://doi.org/10.1146/annurev.ps.38.020187.001503>
42. Marsh, H. W., & Craven, R. (2006). Reciprocal effects of self-concept and performance from a multidimensional perspective: Beyond seductive pleasure and unidimensional perspective. *Perspectives on Psychological Science*, 1(2), 133–163.
<https://doi.org/10.1111/j.1745-6916.2006.00010.x>
43. McAdams, D. P. (1993). *The stories we live by: Personal myths and the making of the self*. New York, NY: Guilford Press.
44. McAdams, D. P. (2001). The psychology of life stories. *Review of General Psychology*, 5(2), 100–122.
45. McCrae, R. R., & Costa, P. T. (1999). A five-factor theory of personality. In L. A. Pervin & O. P. John (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (pp. 139–153). New York, NY: Guilford Press.
46. Markus, H., & Nurius, P. (1986). Possible selves. *American Psychologist*, 41(9), 954–969. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.41.9.954>
47. Pennebaker, J. W. (1997). Writing about emotional experiences as a therapeutic process. *Psychological Science*, 8(3), 162–166.
<https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1997.tb00403.x>
48. Neisser, U. (1988). Five kinds of self-knowledge. *Philosophical Psychology*, 1(1), 35–59. <https://doi.org/10.1080/09515088808572924>
49. Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101.
<https://doi.org/10.1080/15298860309032>
50. Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of Clinical Psychology*, 69(1), 28–44. <https://doi.org/10.1002/jclp.21923>
51. Ntoumanis, N., Ng, J. Y. Y., Prestwich, A., Quested, E., Hancox, J. E., Thøgersen-Ntoumani, C., ... & Williams, G. C. (2021). A meta-analysis of self-determination theory-informed intervention studies in the health domain: Effects on

motivation, health behavior, physical, and psychological health. *Health Psychology Review*, 15(2), 214–244. <https://doi.org/10.1080/17437199.2020.1718529>

52. Oyserman, D., Elmore, K., & Smith, G. (2012). Self, self-concept, and identity. In M. Leary & J. Tangney (Eds.), *Handbook of self and identity* (2nd ed., pp. 69–104). New York, NY: Guilford Press.

53. R Core Team. (2024). *R: A language and environment for statistical computing*. Vienna, Austria: R Foundation for Statistical Computing.
<https://www.r-project.org>

54. Revelle, W. (2023). *psych: Procedures for psychological, psychometric, and personality research* [R package]. Northwestern University.
<https://cran.r-project.org/package=psych>

55. Rogers, C. R. (1959). A theory of therapy, personality, and interpersonal relationships as developed in the client-centered framework. In S. Koch (Ed.), *Psychology: A study of a science* (Vol. 3, pp. 184–256). New York, NY: McGraw-Hill.

56. Radermecker, A.-S. (2025). Visual artist, craftsperson, entrepreneur or ... all in one? Identity struggles and juggles in creative crafts. *Creativity and Innovation Management*. <https://doi.org/10.1111/caim.70001>

57. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 54–67.
<https://www.sesp.northwestern.edu/docs/publications/13478344244c6e2f4a2c5f.pdf>

58. Stets, J. E., & Burke, P. J. (2000). Identity theory and social identity theory. *Social Psychology Quarterly*, 63(3), 224–237.

59. The jamovi project. (2024). *jamovi* (Version 2.6) [Computer software].
<https://www.jamovi.org>

60. Zessin, U., Dickhäuser, O., & Garbade, S. (2015). The relationship between self-compassion and well-being: A meta-analysis. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 7(3), 340–364. <https://doi.org/10.1111/aphw.12051>