

**«ФОРМУВАННЯ САМОСВІДОМОСТІ НА ТЛІ
СОЦІАЛЬНОГО ТИСКУ»**

Шифр: Самосвідомість тиску

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ САМОСВІДОМОСТІ	
1.1. Поняття та сутність самосвідомості.....	6
1.2. Фактори, що впливають на формування самосвідомості через Я-концепції.....	7
РОЗДІЛ II. ПРОЯВИ СОЦІАЛЬНОГО ТИСКУ У ФОРМУВАННІ САМОСВІДОМОСТІ	
2.1. Роль соціального тиску у формуванні самосвідомості.....	10
2.2. Особливості впливу соціального тиску на самосвідомість людей різного віку.....	12
2.3. Фактори, що впливають на формування самосвідомості у парадигмі соціального тиску під час воєнного стану.....	15
ВИСНОВКИ	17
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	18

ВСТУП

У сучасному суспільстві люди невіддільні від суспільства, в якому вони живуть і зростають. Соціальний тиск - це сила, яка формує нашу поведінку, вибір, ідентичність та самосвідомість. Цей тиск набуває різних форм, від очікувань батьків щодо кар'єри своїх дітей до впливу однолітків та ЗМІ на особистісний розвиток молодих людей. З глобалізацією, поширенням соціальних мереж і збільшенням потоку інформації соціальний тиск набуває нових форм і вимірів і постійно впливає на людей.

Соціальний тиск та його вплив на розвиток особистості особливо відчутний у критичні періоди людського життя, такі як підлітковий вік, перехід до дорослого життя, старість, а також періоди соціальних криз і конфліктів, наприклад, під час війни. У ці періоди люди особливо вразливі до впливу зовнішніх очікувань і можуть відчувати потребу в переоцінці власної ідентичності та цінностей.

Актуальність. Ця тема є важливою складовою особистісного зростання та розвитку, розуміння того, як соціальний тиск впливає на самосвідомість, може допомогти нам краще зрозуміти процес, за допомогою якого індивіди адаптуються до викликів сучасного суспільства, визначити стратегії ефективного подолання цього тиску та розробити шляхи підтримки особистісного розвитку. Розуміння процесів формування ідентичності є особливо важливим у контексті швидких сучасних змін - від глобалізації та діджиталізації до соціальних і політичних потрясінь. Дослідження на цю тему важливі для психологів, соціологів, педагогів і всіх, хто цікавиться саморозвитком, оскільки допомагають визначити шляхи розвитку здорової самосвідомості в постійній взаємодії з соціальним середовищем. Це важливо, оскільки відкриває шлях до подолання негативних наслідків соціального тиску і сприяє розвитку гармонійної та самодостатньої особистості.

Мета. Всебічне вивчення та аналіз впливу соціального тиску на процес формування самосвідомості.

Предмет. Дослідження впливу соціальних очікувань і норм на сприйняття індивідами самих себе, їхні цінності, переконання та поведінкові реакції.

Об'єкт. Процес формування самосвідомості на тлі соціального тиску

Завдання:

1. Аналіз теоретичних підходів до визначення самосвідомості та соціального тиску в психологічній та соціологічній літературі.
2. Ідентифікація та класифікація основних джерел соціального тиску (однолітки, сім'я, робоче місце, медіа та ін.) та їх специфічний вплив на різні вікові групи.
3. Дослідження впливу соціального тиску на самооцінку, самоповагу та розвиток особистісної ідентичності.
4. Аналіз механізмів справляння з соціальним тиском та їх ефективності у контексті підтримки позитивної самосвідомості.
5. Розробка рекомендацій для підтримки індивідів у процесі формування здорової самосвідомості в умовах соціального тиску.

Методи дослідження:

- Аналіз літератури: включає вивчення наукових джерел, монографій, статей, та інших публікацій, пов'язаних з формуванням самосвідомості на тлі соціального тиску. Аналіз літератури забезпечує теоретичне підґрунтя та огляд літератури на цю тему;
- Емпіричне дослідження: передбачає збір та аналіз даних про факти, пов'язані з формуванням самосвідомості та соціального тиску. Це може включати спостереження, інтерв'ю, опитування або аналіз досліджень. Емпіричне дослідження дає конкретну інформацію та

вивчає практичні аспекти формування самосвідомості на тлі соціального тиску;

— Порівняльний аналіз: порівняння та аналіз самосвідомості особистості у різних аспектах психологічних наук. Порівняльний аналіз може виявити подібності та відмінності в підходах до формування самосвідомості на тлі соціального тиску.

Комбінація цих методів дослідження дозволить провести комплексний аналіз та отримати повну інформацію про формування самосвідомості на тлі соціального тиску.

Структура роботи. Вступу, двох розділів з п'ятьма підрозділами, висновків, списку використаних джерел.

РОЗДІЛ І

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ САМОСВІДОМОСТІ

1.1. Поняття та сутність самосвідомості

Самосвідомість є важливим поняттям у психології, філософії та соціальних науках і відіграє важливу роль у розумінні людської психології та поведінки. Воно стосується здатності людини рефлексувати над власними думками, почуттями, мотиваціями та поведінкою. Це усвідомлення себе як унікальної особистості, яка існує окремо від інших людей та навколишнього середовища. Самосвідомість дозволяє людині осмислити власну ситуацію, проаналізувати свою поведінку та визначити своє місце в соціальному контексті. Основні аспекти самосвідомості: [1,2]

1. **Самоусвідомлення:** включає в себе здатність розпізнавати власні внутрішні стани, переконання, почуття, бажання та наміри; [1,2,17]
2. **Саморефлексія:** процес оцінки власних думок, почуттів і дій. Самоаналіз дозволяє людині зрозуміти власні мотивації та поведінку, а також їхній вплив на інших людей.
3. **Самооцінка:** оцінка людиною власної цінності, здібностей і самоцінності. Самооцінка може бути позитивною або негативною і має значний вплив на поведінку та взаємодію з іншими. [5]
4. **Самоідентифікація:** процес, за допомогою якого людина ототожнює себе з певною групою, цінностями, переконаннями та ідеалами, що допомагає сформувати самоідентичність. [1,2]

У психології самосвідомість розглядається як стійкі почуття, що виникають на основі самосприйняття, самооцінки, образу «Я» та оцінки значущого оточення. На рівні свідомості самоствавлення проявляються як глобальні почуття «за» або «проти» себе у вигляді самооцінки, самосимпатії, самоінтересу та очікуваного ставлення з боку інших у поведінці та діяльності. Процес самосвідомості - знання про себе, процес набуття цього знання і процес самоствавлення. Причому самоствавлення як

психологічне утворення пов'язане з такими поняттями, як Я-концепція, Я-образ, самооцінка та самоствавлення. Кожен з цих компонентів самопізнання характеризується певним когнітивним змістом та емоційним забарвленням. Для опису характеру ставлення людини до самої себе часто використовують чотири категорії: «загальна» або «глобальна самооцінка», «самоповага», «самоствавлення» та «емоційно-ціннісне ставлення». [8]

Самосвідомість має вирішальне значення для індивідуального розвитку та соціальної згуртованості. Вона сприяє кращому розумінню власних потреб, бажань та обмежень і є важливою для ефективного вирішення проблем, прийняття рішень та досягнення цілей. Самосвідомість також сприяє розвитку емпатії та міжособистісного спілкування. Адже усвідомлення власного емоційного стану допомагає краще зрозуміти почуття інших людей. [13]

Розвиток самосвідомості відбувається протягом усього життя і на нього впливають різноманітні фактори, зокрема виховання, освіта, соціальна взаємодія та особистий досвід. Самосвідомість розвивається поступово від простого фізичного самоусвідомлення в ранньому дитинстві до більш складного психологічного самоусвідомлення в дорослому віці. [1,8,13]

1.2. Фактори, що впливають на формування самосвідомості через Я-концепції

Я-концепція є продуктом самопізнання людини, сукупністю всіх уявлень, які індивід має про себе, і важливою детермінантною поведінки. Незважаючи на зростаючий інтерес до природи цього складного внутрішнього утворення, насамперед з боку філософів, психологів, соціологів, педагогів та інших дослідників, наукова література, спираючись на низку геніальних наукових підходів до Я-концепції (концептуальних схем), так і не змогла обґрунтувати зміст і структуру цієї універсально

унікальної реальності психічного світу людини. І знову ми стикаємося з проблемою уточнення психологічної теорії концепції. [2]

Я-концепція - це психічне утворення, відносно стійке, але схильне до внутрішніх флуктуацій і змін, що виникає як викривлений результат культурного розвитку людини в процесі соціальної взаємодії. Вона має значний вплив на перебіг життя людини від дитинства до старості і визначає вибір того чи іншого життєвого шляху і, в цілому, долю людини. Тому, хоча не можна заперечувати, що самосвідомість залежить насамперед від зовнішніх умов і обставин соціального життя, очевидно, що з віком воно відіграє все більш самостійну роль у житті людини. Це сприйняття формується на етапах соціалізації та організованого виховання, але має відповідне фізичне, значною мірою особистісне та природне походження. Його основна функція полягає у створенні відчуття безпеки в соціальній сфері, ідентифікації з певним середовищем та досягненні позитивної самоідентифікації. [2,5]

В. В. Стрінґ поділяє структуру Я-концепції відповідно до рівня, на якому відбувається життєдіяльність людини (організм, соціальна одиниця, особистість) наступним чином: [2,7]

- Фізичний образ «Я» (фігура тіла): виникає з потреби у фізичному здоров'ї;
- Соціальна ідентичність: гендерна, вікова, етнічна, громадянська, соціальна та рольова ідентичність;
- Диференційований (обмежений, ізольований) образ Я: характеризує знання про себе в порівнянні з іншими; дає можливість особистості відчувати свою унікальність і забезпечує потребу в самовизначенні та самореалізації; [1]
- Несвідоме «Я», яке постає в досвіді лише як ставлення до себе;
- Часткові та фрагментарні самооцінки;

— Відносно цілісна організація «Я»;

Також самосвідомість описується з точки зору змісту і характеру уявлень людини про себе, складності і різноманітності цих уявлень, їх суб'єктивної значущості для особистості, їх внутрішньої цілісності і зв'язності, часової узгодженості і стабільності (Я - минуле, Я - теперішнє і Я - майбутнє) (М. Розенберг, Є. Т. Соколова). [1,2]

Виділяють також динамічне «Я» (як я змінююсь, розвиваююсь і стаю тим, ким хочу бути згідно зі своїми уявленнями), «уявне Я», «маску Я» тощо (М. Розенберг, Є. Т. Соколова). Різниця між ідеальним і реальним «Я» є важливим джерелом розвитку, але фундаментальне протиріччя між ними є джерелом внутрішнього конфлікту і негативних переживань. [1, 15]

Компоненти та характеристики психодраматичних дій сприяють набуттю особистої автономії та ідентичності, а також зміцнюють, заохочують і стимулюють надію на зміни. Це зміцнює, заохочує і стимулює надію на зміни. Вони беруть на себе відповідальність за власне життя та рішення. Результатом психодрами є розвиток «Я, що обирає», що є основою для формування внутрішніх механізмів самосвідомості. [2]

РОЗДІЛ II

ПРОЯВИ СОЦІАЛЬНОГО ТИСКУ У ФОРМУВАННІ САМОСВІДОМОСТІ

2.1. Роль соціального тиску у формуванні самосвідомості

Соціальний тиск є важливим фактором, що впливає на самосвідомість. Він діє як зовнішня сила, що формує самооцінку, поведінку та прийняття рішень. Він може походити з різних джерел, включаючи сім'ю, однолітків, засоби масової інформації та культурні норми, і може мати як позитивний, так і негативний вплив на розвиток особистості. [8]

Розглянемо позитивні аспекти соціального тиску:

- **Сприяння соціалізації:** соціальний тиск діє як механізм соціалізації, який допомагає людям відповідати соціальним нормам і цінностям;
- **Формування моральних цінностей:** люди часто засвоюють важливі місцеві та суспільні моральні норми і цінності через соціальний тиск;
- **Мотивація досягнення:** у деяких випадках соціальний тиск мотивує людей до розвитку, навчання та досягнень. [7]

Негативні аспекти соціального тиску:

- **Погіршення самоідентифікації:** надмірний або негативний соціальний тиск може спричинити конфлікт між індивідуальністю та соціальними очікуваннями, що призводить до кризи ідентичності;
- **Стрес і тривога:** намагання відповідати соціальним стандартам і очікуванням посилює стрес і тривогу;
- **Обмеження самовираження:** соціальний тиск обмежує самовираження, змушуючи людей приховувати свої справжні почуття, переконання та ідентичність, щоб відповідати очікуванням інших. [6]

Враховуючи позитивні і негативні аспекти соціального тиску безумовно потрібно враховувати і способи подолання цього явища. Важливо розвивати адаптивні та копінг-стратегії, щоб нівелювати вплив соціального тиску на формування ідентичності, такі як:

- **Критичне мислення:** Здатність критично оцінювати соціальні норми та очікування допомагає визначити, які з них сприяють особистісному розвитку, а які ні.
- **Розвиток самооцінки:** висока самооцінка та сильне почуття власної гідності можуть зменшити вплив негативного соціального тиску.
- **Пошук підтримки:** контакт з людьми, яким довіряють, які поділяють схожі цінності та переконання, може забезпечити підтримку та підвищити впевненість у собі. [5,16]

Соціальний тиск може проявлятися по-різному і може мати значний вплив на ідентичність людини. Він проявляється прямо та опосередковано і впливає на поведінку, почуття, думки та вибір людини. Розглянемо основні прояви соціального тиску та їх вплив на самосвідомість. [3, 4]

Прямі прояви соціального тиску:

- **Вербальний тиск:** використання критики, переконання або висміювання з боку інших для зміни поведінки чи поглядів людини;
- **Колективний тиск:** тиск, який змушує відповідати очікуванням групи, до якої людина прагне або до якої вона належить. Сюди входить тиск з боку однолітків, друзів та сім'ї.

Непрямі форми соціального тиску включають: [5,16]

- **Культурні норми та цінності:** соціальні норми, які вважаються прийнятними в культурі чи спільноті, можуть опосередковано формувати поведінку та самооцінку людини.

— **Вплив засобів масової інформації:** зображення у ЗМІ ідеалізованих образів краси, успіху та поведінки може призвести до внутрішнього тиску, що змушує людину відповідати цим стандартам. [8]

Важливо пам'ятати, що соціальний тиск не обов'язково є негативним явищем, але необхідно свідомо розуміти його вплив і керувати ним, щоб сприяти позитивному особистісному розвитку. Для того, щоб ефективно справлятися з соціальним тиском та його впливом на Я-концепцію потрібно розвивати: []

— Розвивати навички критичного мислення, щоб оцінювати соціальні норми та очікування у світлі власних цінностей і переконань;

— Мати здорову впевненість у собі, щоб поважати особисті кордони та виносити незалежні судження;

— Шукати підтримки у друзів, сім'ї та інших людей, які поділяють подібні цінності та переконання;

— Практикувати самоаналіз, щоб краще розуміти власні потреби, прагнення та цілі незалежно від зовнішнього тиску. []

Соціальний тиск є невід'ємною частиною суспільного життя та взаємодії, але завдяки свідомій рефлексії та саморегуляції його вплив на самосвідомість можна мінімізувати. Розуміння та рефлексія власної ідентичності та цінностей є ключем до збереження особистої цілісності та благополуччя в соціальному контексті при формуванні самосвідомості. [11]

2.2. Особливості впливу соціального тиску на самосвідомість людей різного віку

Одним із феноменів групової динаміки є конформність. У повсякденному житті це слово трактується як пристосування або відповідність. У соціально-психологічній літературі частіше говорять про конформність або конформістську поведінку замість конформності, описуючи ці поняття як психологічну характеристику позиції індивіда по

відношенню до принципів групи, в якій він перебуває, тобто чи приймається думка і стандарти групи. [6,9,14]

Що таке конформність? Конформізм - це пристосування поглядів, переконань і поведінки до групових норм.

Групові норми є неявними і характеризуються конкретними правилами, які розрізняють групи людей і регулюють їхню взаємодію. Люди часто обирають пристосовуватися до суспільства замість того, щоб переслідувати свої особисті бажання, оскільки часто легше наслідувати те, що вже зробили інші, ніж розробляти нові принципи дій. Така схильність до конформізму виникає в малих групах та/або в суспільстві в цілому і може бути результатом тонких несвідомих впливів або прямого і відкритого соціального тиску. Конформізм проявляється в присутності інших або навіть на самоті. Люди часто приймають ідеологію групи заради внутрішньогрупової безпеки - як правило, це групи, схожі за віком, культурою, релігією чи освітою. Це часто називають груповим мисленням, шаблоном мислення, що характеризується самообманом, примусовим виробництвом згоди і відповідності груповим цінностям та етиці, ігноруючи при цьому реалістичну оцінку векторів дій інших людей. Небажання підкорятися груповим принципам може призвести до соціальної ізоляції. Якщо тиск з боку однолітків може бути негативним, то конформізм може розглядатися як позитивне і негативне явище. [4,8,12]

Наприклад, рух по правій стороні дороги може розглядатися як корисний конформізм. Вплив навколишнього середовища в ранньому дитинстві призводить до засвоєння відповідних моделей поведінки, необхідних для взаємодії та належного розвитку в контексті єдиного суспільства. Конформізм є каталізатором формування та підтримки соціальних норм і допомагає регулювати функціонування суспільства, усуваючи поведінку, яка суперечить прийнятним правилам. У цьому сенсі конформізм можна розглядати як позитивну силу, що запобігає діям, які

сприймаються як деструктивні або небезпечні для суспільства. Оскільки конформність є груповим явищем, такі фактори, як розмір групи, єдність, згуртованість, статус, попередня участь і громадська думка допомагають визначити ступінь конформності на індивідуальному рівні. [15]

Герберт Кельман виділив три основні типи конформності: конформізм, ідентифікація та інтерналізація. Конформізм - це суспільна конформність, навіть якщо індивід зберігає свою ідентичність. [8]

Ідентифікація мотивується бажанням отримати схвалення і страхом бути відкинутим. Це відповідність комусь, хто подобається і ким захоплюються, наприклад, знаменитості. Очевидно, глибший тип відповідності, ніж конформність, оскільки він може бути мотивований привабливістю людини. [8,9]

Інтерналізація - це прийняття переконань і поведінки, коли конформність публічно чи приватно спрямовується довіреним джерелом. Це має найглибший і найтриваліший вплив на людей. Незважаючи на те, що концептуальні відмінності Келмана є впливовими, дослідження в соціальній психології в основному зосереджені на двох типах конформності. Інформаційна конформність та нормативний соціальний вплив; у термінології Г. Кельмана вони відповідають інтерналізації та конформізму. Таким чином, конформність за своєю природою є підпорядкуванням індивіда правилам і принципам групи. Водночас, конформність є суміжним поняттям, що характеризує здатність індивіда підкорятися, тобто реальному чи уявному тиску з боку великих чи малих груп і проявляється у зміні поведінки та пристосуванні індивіда до раніше не поділюваних позицій через самосвідомість. [14]

2.3. Фактори, що впливають на формування самосвідомості у парадигмі соціального тиску під час воєнного стану

Під час війни люди можуть відчувати, що їм доводиться приймати швидкі та важливі рішення, щоб вижити і захистити своїх близьких. Це може вплинути на відчуття контролю над власним життям і самосвідомість. Воєнний стан є потужним чинником для збільшення впливу соціального тиску, особливо групового, бо під час дії є багато обмежень, контролюється суспільна думка, яка легко може впливати на Я - концепції, а також за допомогою конформізму визначення самосвідомості порушується через правила групового контролю та через психоманіпулятивні технології, які спрямовані на підтримання спокою в середині країни. Безумовно, є базові поради, які можна використовувати для підвищення самосвідомості і частково вийти з конформізму соціального заради збереження самосвідомості: [9,3,12]

- **Знайти силу в слабкості.** Прийняття власних почуттів і слабкостей є джерелом сили. Дозвольте собі відчувати і висловлювати свої почуття без осуду. Ви маєте право виражати свої почуття і переживання, надає сили. [6]
- **Спілкування з іншими людьми,** які переживають подібні труднощі, може надати важливу емоційну підтримку та відчуття спільноти.
- **Зосередьтеся на тому, що ви можете контролювати.** У часи розгубленості та тривоги важливо зосередитися на невеликих діях і рішеннях, які ви можете контролювати, щоб відновити впевненість у собі. Встановіть розпорядок дня і дотримуйтеся його, бо через рутину дають відчуття нормальності та стабільності. [10]
- **Піклуйтеся про себе.** Турбота про себе, здорове харчування, достатня кількість сну, фізичні вправи та медитація можуть допомогти знизити рівень стресу.

— **Професійна підтримка.** Звернення за професійною психологічною підтримкою є важливим кроком у подоланні негативного впливу війни на особистість. [6]

Розвиток і підтримка самосвідомості під час війни вимагає особливої уваги та зусиль, оскільки внутрішній світ людини піддається серйозним випробуванням. Для підтримки психологічного благополуччя важливо усвідомлювати свої потреби, шукати підтримки та використовувати наявні ресурси. [15]

ВИСНОВКИ

Соціальний тиск відіграє важливу роль у формуванні самосвідомості, впливаючи на ціннісні орієнтири людини, її ідентичність та місце в суспільстві.

Вік впливає на сприйняття соціального тиску: реакції на соціальний тиск і способи їх обробки значно відрізняються в різних вікових групах. Діти та підлітки можуть бути особливо чутливими до тиску з боку однолітків, тоді як дорослі частіше стикаються з тиском з боку роботи та сімейних очікувань.

Ефективне подолання соціального тиску вимагає розвитку адаптивних стратегій, таких як саморефлексія, критичне мислення, встановлення меж і пошук підтримки в громаді. Ці навички допомагають зберегти свою ідентичність і сприяють позитивній самооцінці. Однак, необхідні подальші дослідження для кращого розуміння механізмів впливу соціального тиску на ідентичність та розробки ефективного втручання для зміцнення особистісної стійкості. Соціальна підтримка може сприяти розвитку впевненості в собі та самосвідомості.

Загалом, формування самосвідомості в умовах соціального тиску є складним процесом, який потребує уваги як з боку особистості, так і з боку суспільства, а якщо говорити про додаткові перешкоди у вигляді війни, тоді проблематика питання збільшується і потрібно почати використовувати базові поради для збереження чи продовження формування самосвідомості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Колодяжна А.В. Самосвідомість особистості та проблеми її вивчення. *Scientific Journal Virtus*. Київ, 2018. №26. С. 51-54.
2. Васянович Г. П. Основи психології, Навчальний посібник: *Педагогічна думка*. Київ, 2012. С. 51
3. Стратегії справляння з соціальним тиском серед молоді. *Журнал адаптивного розвитку*, 2021.
4. Максименко С. Д., Кузікова С. Б., Зливкова В. Л. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика: монографія , *СумДПУ імені А. С. Макаренка*, Суми, 2017. С. 540
5. Крос-культурні аспекти формування самосвідомості. *Міжнародний огляд соціальних наук*, 2022.
6. Єрмакова Н.О., Зуєва К.І. Соціально-психологічні механізми соціальної мобільності сучасної молоді та їх оптимізація. Матеріали VI Міжнародної науково-практичної конференції (м. Київ, 25–26 листопада 2022 р.); ГО «Інститут інноваційної освіти»; Науково-навчальний центр прикладної інформатики НАН України «Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя» АА Тандем, Запоріжжя, 2022. 2-е вид., С. 40.
7. С.Д. Максименка. Теорія і практика дослідження взаємодії суб'єктів освітнього простору в парадигмі генетичної психології: Монографія. Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Київ, 2023. С. 225.
8. Психологія виживання: Вплив кризових ситуацій на самосвідомість. *Журнал кризової психології*, 2024.
9. Коляда О. С. Стрес та його вплив. *Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України.*, Харківський національний університет внутрішніх справ. Харків, 2019. С. 360-361.

- 10.Петренко В. Є. Психологічна корекція тривожності старшокласників різних типів загальноосвітніх навчальних закладів. *Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук* Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова. Київ, 2015. С. 11-142.
- 11.Соціальний тиск і професійне вигорання: перехресні культурні дослідження. *Міжнародний журнал психологічних досліджень*, 2020.
12. Волошина Ю. І. Розв'язання сімейних конфліктів з використанням технік позитивної психотерапії». *Кваліфікаційна робота випускника освітнього ступеня «Магістр»*. Національний авіаційний університет. Київ, 2022. С. 11-78
- 13.Цифровий вік і самосвідомість: Нові виклики та перспективи. *Журнал цифрової психології*, 2023.
14. Ішхнелі Д. М. Гендерні особливості прояву тривожності у студентської молоді. *Дипломна робота випускника освітнього ступеня «Бакалавр»*. Національний авіаційний університет. Київ, 2021. С. 9- 47.
15. Журба К. О., Коновець С. В., Шкільна І. М. Особистісно орієнтована методика виховання моральної самосвідомості зростаючої особистості. «Друкарня Мадрид». Харків, 2016. С. 176.
16. Вплив соціальних мереж на самосвідомість підлітків. *Журнал соціальної психології*, 2019.
17. ОСВІТА.UA
URL: <https://osvita.ua/vnz/reports/psychology/29271/>