

ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ПРИВАТНИЙ ЗАКЛАД
«ДНІПРОВСЬКИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ
Кафедра психології

На правах рукопису

ВЕЛИКА КАТЕРИНА ІГОРІВНА

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ «Я-КОНЦЕПЦІЇ»
В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Спеціальність **053** Психологія
(назва спеціальності)

Освітня програма Психологія
(назва)

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня бакалавра



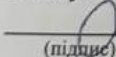
Науковий керівник:
Варакута Марина Леонідівна,
старший викладач

РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ

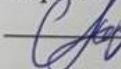
Протокол засідання кафедри

№ 15 від 15.05.2025

Завідувач кафедри


(підпис)

Нормоконтроль



Наталія СЕРГІЄНКО

Дніпро, 2025

ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ПРИВАТНИЙ ЗАКЛАД
«ДНІПРОВСЬКИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ

Кафедра психології
Освітній ступінь бакалавр
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма «Психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри психології

 Людмила ПРИСНЯКОВА
(підпис)

«16» червня 2025 року

ЗАВДАННЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ
ВЕЛИКА КАТЕРИНА ІГОРІВНА

1. Тема роботи «Особливості формування «Я-концепції» в юнацькому віці»
2. Науковий керівник: Варакута Марина Леонідівна, старший викладач кафедри психології. *Затверджені наказом вищого навчального закладу*
big 10.05.2025р 514-02 (прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)
3. Термін подання роботи на кафедру: 17 червня 2025 р.
4. Мета кваліфікаційної роботи – комплексне дослідження особливостей формування «Я-концепції» у здобувачів вищої освіти.
5. Завдання випускної кваліфікаційної роботи:
 1. Розкрити сутність поняття «Я-концепція».
 2. Зробити аналіз іноземних та вітчизняних науковців, питання взаємозв'язку рівня самооцінки, міжособистісних стосунків, мотиваційних особливостей та самоставлення особистості у процесі становлення «Я-концепції» в юнацькому віці.
 3. Підібрати методологічне та методичне забезпечення проведення емпіричного дослідження «Я-концепції» здобувачів вищої освіти.

4. Дослідити емпірично-психологічні прояви здобувачів вищої освіти в контексті формування «Я-концепції».
5. Провести аналіз отриманих результатів, зробити висновки.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН ВИКОНАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ

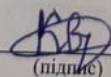
№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Термін виконання етапів роботи	Примітка
1.	Вибір теми та формулювання проблеми	вересень 2024 р.	виконано
2.	Вступ	вересень 2024 р.	виконано
3.	I розділ	жовтень-грудень 2024 р.	виконано
4.	II розділ	лютий-квітень 2025 р.	виконано
5.	Оформлення та написання роботи: Редагування та корекція тексту. Вставка таблиць, діаграм, графіків. Виправлення стилістичних та граматичних помилок	квітень 2025 р.	виконано
6.	Передзахист. Перегляд та остаточне редагування. Підготовка пояснювальної записки та презентації.	травень 2025 р.	виконано
7.	Захист кваліфікаційної роботи	червень 2025 р.	виконано

Науковий керівник


(підпис)

Марина ВАРАКУТА

Здобувач вищої освіти


(підпис)

Катерина ВЕЛИКА

Дата видавання завдання 03.09. 2024 р.

АНОТАЦІЯ

ВЕЛИКА К. І. Психологічні особливості формування «Я-концепції» в юнацькому віці / Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «бакалавра» за спеціальністю 053 Психологія (освітньо-професійна програма «Психологія»). ВНПЗ ДГУ, Дніпро, 2025.

У кваліфікаційній роботі розкрито психологічні закономірності формування «Я-концепції» в юнацькому віці, її структуру, динаміку та чинники впливу. Обґрунтовано актуальність теми в контексті соціальних трансформацій, зростання ролі самосвідомості у процесі дорослішання та необхідності розвитку психологічної підтримки молоді на етапі самовизначення. Проаналізовано теоретичні підходи до вивчення самосвідомості, самооцінки, рефлексії, соціальної ідентичності та професійного самовизначення (К. Роджерс, Е. Еріксон, І. С. Кон, Р. Бернс, А. Маслоу, Г. Оллпорт, Дж. Марсія та ін.).

Метою дослідження є комплексне вивчення особливостей формування «Я-концепції» в юнацькому віці на основі теоретичного аналізу та емпіричних досліджень.

Об'єкт дослідження – «Я-концепція» особистості.

Предмет дослідження – специфіка становлення «Я-концепції» в юнацькому віці.

Завдання дослідження:

- проаналізувати наукову літературу щодо структури та формування «Я-концепції»;
- визначити психологічні чинники та умови розвитку «Я-концепції» в юнацтві;
- обґрунтувати методики діагностики процесу формування «Я-концепції»;
- провести емпіричне дослідження структури «Я-концепції» у студентської молоді;

- виявити кореляційні зв'язки між показниками самооцінки, самоставлення, мотивації, міжособистісних стосунків;
- надати практичні рекомендації щодо підтримки позитивного образу «Я» в юнацтві.

Емпіричне дослідження було проведено серед 80 студентів першого – четвертого курсів. Використано такі методики: тест-опитувальник самоставлення (В. В. Столін, С. Р. Пантелєєв), шкала самооцінки (М. Розенберг), опитувальник самоактуалізації (Н. Каліна), методика діагностики мотивації досягнень (А. Мехрабян), методика діагностики міжособистісних стосунків (Т. Лірі).

Результати емпіричного аналізу показали, що формування «Я-концепції» тісно пов'язане з рівнем самооцінки, глибиною рефлексії, адекватністю самоставлення, мотиваційною спрямованістю на самореалізацію та гармонійними міжособистісними стосунками. Кореляційний аналіз підтвердив значущі зв'язки між зазначеними чинниками.

Гіпотеза дослідження підтвердилась: «Я-концепція» в юнацькому віці формується під впливом комплексу внутрішніх і зовнішніх психологічних чинників, серед яких провідну роль відіграє рівень самосвідомості та самооцінки. Сформульовано практичні рекомендації для психологів щодо сприяння розвитку позитивної і цілісної «Я-концепції» у студентської молоді.

Ключові слова: «Я-концепція», юнацький вік, самооцінка, самосвідомість, самоставлення, мотивація, ідентичність, психологічна підтримка, самореаліза

ABSTRACT

Velyka K. I. Psychological Characteristics of the Formation of the “Self-Concept” in Adolescence / Qualification thesis for obtaining a bachelor’s degree in specialty C 4 “Psychology” (educational and professional program “Psychology”). Dnipro Humanitarian University, Dnipro, 2025.

The thesis explores the psychological regularities of the formation of the self-concept in adolescence, its structure, dynamics, and influencing factors. The relevance of the topic is substantiated in the context of social transformations, the growing role of self-awareness during the process of growing up, and the necessity of psychological support for youth during the stage of self-determination. Theoretical approaches to the study of self-awareness, self-esteem, reflection, social identity, and professional self-determination (C. Rogers, E. Erikson, I. S. Kon, R. Burns, A. Maslow, G. Allport, J. Marcia, and others) are analyzed.

The aim of the research is a comprehensive study of the peculiarities of self-concept formation in adolescence based on theoretical analysis and empirical research.

Object of the research — self-concept of the personality.

Subject of the research — specifics of the formation of the self-concept during adolescence.

Research objectives:

- To analyze scientific literature on the structure and formation of the self-concept;
- To identify psychological factors and conditions of self-concept development in adolescence;
- To substantiate methods of diagnosing the process of self-concept formation;
- To conduct an empirical study of the self-concept structure in student youth;

- To identify correlation links between indicators of self-esteem, self-attitude, motivation, and interpersonal relationships;
- To provide practical recommendations for supporting a positive self-image in adolescence.

The empirical study involved 80 university students from the first to the fourth year. The following diagnostic tools were used: Self-Attitude Inventory (V. V. Stolin, S. R. Pantileev), Rosenberg Self-Esteem Scale, Self-Actualization Test (N. Kalina), Achievement Motivation Inventory (A. Mehrabian), and the Interpersonal Diagnosis of Personality (T. Leary).

The results of the empirical analysis showed that the formation of the self-concept is closely related to the level of self-esteem, depth of reflection, adequacy of self-attitude, motivational orientation toward self-realization, and harmonious interpersonal relations. Correlational analysis confirmed significant relationships between these factors.

The hypothesis was confirmed: in adolescence, the self-concept develops under the influence of a set of internal and external psychological factors, with self-awareness and self-esteem playing a leading role. Practical recommendations were formulated for psychologists to support the development of a positive and coherent self-concept in student youth.

Keywords: self-concept, adolescence, self-esteem, self-awareness, self-attitude, motivation, identity, psychological support, self-realization

ЗМІСТ

ВСТУП	9
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОЦЕСУ ФОРМУВАННЯ «Я-КОНЦЕПЦІЇ» У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ	13
1.1. Теоретичні підходи до вивчення психологічних особливостей юнацького віку	13
1.2. Теоретичний аналіз поняття, структури та процесу формування «Я-концепції» особистості	19
1.3. Психологічні чинники та динаміка формування «Я-концепції» у юнацькому віці	29
Висновки до 1 розділу	37
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФОРМУВАННЯ «Я-КОНЦЕПЦІЇ» У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ	39
2.1. Організація, методи та техніка емпіричного дослідження процесу формування «Я-концепції» у юнацькому віці.....	39
2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів дослідження	44
2.3. Кореляційний аналіз зв'язків між компонентами «Я-концепції» у юнацькому віці	53
Висновки до 2 розділу	57
ВИСНОВКИ	59
ПЕРЕЛІК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	61
ДОДАТКИ	65

ВСТУП

У сучасному освітньому процесі одним із ключових завдань є сприяння усвідомленню особистістю свого місця в житті як громадянина держави та особистості з позитивно сформованою «Я-концепцією». В умовах переходу до особистісно орієнтованої моделі освіти дитина виступає не лише як об'єкт, а й як головна цінність і мета педагогічного процесу. У цьому полягає актуальність обраної теми дослідження.

Формування самопізнання в юнацькому віці є критично важливим, оскільки саме в цей період особистість набуває здатності глибоко усвідомлювати своє місце в житті, професійній діяльності, суспільстві та визначати власну життєву траєкторію. Поняття «Я-концепція» охоплює структуровану систему уявлень, образів та оцінок, що стосуються її власного «Я» та відображаються у свідомості особистості. Воно тісно пов'язане з такими категоріями, як самосвідомість, самооцінка, «Я-образ», самооцінка та картина власного «Я».

Юнацький вік – це критичний етап у розвитку особистості, коли формується самосвідомість, світогляд, здатність приймати відповідальні рішення, визначаються базові цінності дружби, кохання, самореалізації. Саме в цей період відбувається інтеграція особистісного досвіду та побудова цілісного образу себе [1].

Питання формування «Я-концепції» в юнацькому віці активно розробляється в працях як вітчизняних, так і зарубіжних вчених. Серед вітчизняних дослідників слід відзначити праці Л. С. Виготського, Д. Б. Ельконіна, О. М. Леонтьєва, Б. Г. Ананьєва, І. Д. Бека, Л. І. Божович, В. С. Мухіної, Т. М. Титаренко. Серед зарубіжних вчених значний внесок зробили І. С. Холл, К. Левін, З. Фрейд, Е. Еріксон, Е. Шпрангер, С. Бюлер, Л. Кольберг, Ж. Піаже, Р. Берн, Д. Фельдштейн, Г. Оллпорт.

Таким чином, обрана тема є актуальною з огляду на необхідність глибшого наукового розуміння процесу формування «Я-концепції» у

юнацькому віці та практичної розробки засобів підтримки розвитку позитивного образу себе у молоді [2].

Метою дослідження: Комплексне дослідження особливостей формування «Я-концепції» у юнацькому віці на основі теоретичного аналізу наукової літератури та емпіричних досліджень.

Об'єкт дослідження: «Я-концепція» особистості.

Предмет – специфіка становлення формування "Я-концепції" у юнацькому віці.

Гіпотези дослідження: Передбачається, що розвиток «Я-концепції» в юнацькому віці визначається рівнем самосвідомості, має тісний зв'язок з рівнем самооцінки особистості, а також суттєво залежить від особливостей внутрішньої мотивації особистості.

Завдання дослідження:

1. Провести теоретичний аналіз психологічних підходів до вивчення структури та процесу формування «Я-концепції» в юнацькому віці.
2. Охарактеризувати особливості розвитку «Я-концепції» в контексті юнацького періоду на основі аналізу наукової літератури.
3. Визначити та обґрунтувати психодіагностичні методи, придатні для вивчення процесу формування «Я-концепції» в юнацькому віці.
4. Провести емпіричне дослідження процесу формування «Я-концепції» у обраній вибірці та здійснити кількісний та якісний аналіз отриманих результатів.

Методи та методики дослідження. У процесі дослідження було використано комплекс методів, які об'єднані в три основні групи:

Теоретичні методи - аналіз, узагальнення, систематизація та синтез даних психолого-педагогічної літератури, пов'язаних з проблемою формування "Я-концепції" у юнацькому віці.

Емпіричні методи - спостереження, бесіди з учасниками дослідження, а також психологічна діагностика з використанням наступних психодіагностичних методик:

1. Методика діагностики міжособистісних стосунків Т. Лірі.
2. Тест-опитувальник самоставлення особистості В. Століна та С. Пантелєєва.
3. Шкала самооцінки М. Розенберга.
4. Опитувальник самоактуалізації особистості (SAMOAL) Н. Ф. Каліна.
5. Методика діагностики мотивації досягнень А. Мехрабяна.

Методи математичної статистики - кількісний та якісний аналіз отриманих даних з використанням методів математичної обробки результатів дослідження для встановлення достовірних зв'язків між показниками.

Полігон дослідження. Дослідження було проведено на кафедрі психології психології ВНПЗ «Дніпровський гуманітарний університет», що має статус вищого навчального закладу. У проведеній емпіричній частині експерименту були залучені студенти від першого до четвертого курсів. У рамках опитування були отримані відповіді від 80 респондентів, котрі належали до різних вікових категорій. Серед них 56 осіб ідентифікували себе як жінки, а 24 – як чоловіки.

Наукова новизна дослідження: У дослідженні поглиблено теоретичне розуміння процесу формування «Я-концепції» у юнацькому віці. Уточнено змістові характеристики понять «Я-концепція», «самосвідомість», «самооцінка» в контексті особистісного розвитку юнаків. Вперше на емпіричному рівні проаналізовано взаємозв'язок рівня самооцінки, міжособистісних стосунків, мотиваційних особливостей та самоставлення особистості у процесі становлення «Я-концепції» в юнацькому віці.

Практичне значення: Результати дослідження можуть бути використані у практичній діяльності психологів, педагогів, кураторів навчальних груп для розробки програм психолого-педагогічного супроводу юнаків з метою розвитку позитивної «Я-концепції». Запропоновані емпіричні дані та висновки можуть слугувати основою для профілактичної роботи, спрямованої на формування адекватної самооцінки, внутрішньої мотивації та самосвідомості в учнівської та студентської молоді.

Апробація результатів дослідження: Велика Катерина Ігорівна. Особливості формування «я-концепції» у юнацькому віці. *Актуальні проблеми юриспруденції та психології*: матеріали V Всеукр. наук.-практ. конф. (Дніпро, 26 грудня 2024 р.). Дніпро: ВВПЗ «Дніпровський гуманітарний університет», 2024. 142 с. С.91-96

Структура кваліфікаційної роботи: вступ, розділ 1: теоретична частина, висновки до розділу 1; розділ 2: емпірична частина, висновки до розділу 2; загальні висновки, список використаної літератури, додаток А, додаток Б, додаток В, додаток Г, додаток Д, додаток Е, додаток Ж, додаток З, додаток И, додаток К, додаток Л, додаток М, додаток Н. Робота викладена на 102 сторінках, містить 7 таблиць та 6 рисунків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОЦЕСУ ФОРМУВАННЯ «Я-КОНЦЕПЦІЇ» У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

1.1. Теоретичні підходи до вивчення психологічних особливостей юнацького віку

Юнацький вік займає особливе місце в системі вікової періодизації, оскільки це час формування основ світогляду, розвитку самосвідомості, особистісного самовизначення та формування життєвих цілей. Різні наукові школи та автори по-різному визначали межі та основні характеристики цього періоду, що зумовило багатство підходів до його розуміння. Загальноприйнято вважати, що юнацький період охоплює вік від 17 до 21 року для хлопців та від 16 до 20 років для дівчат. Враховуючи фізіологічні особливості розвитку, верхня межа цього віку іноді зміщується до 22–23 років для хлопців та 19–20 років для дівчат [3].

Тлумачення поняття «молодість» має своє історичне та культурне витоки. Так, у тлумачному словнику В. І. Даля юність визначається через поняття «молодий», «маленький» та пов'язується з віком 15–20 років. Подібні ідеї простежуються й у художній літературі: у трилогії Л. М. Толстого «Дитинство. Отроцтво. Юність» цей період співвідноситься з 15-м роком життя героя, тоді як у романі Ф. М. Достоевського «Підліток» головному герою виповнюється 20 років.

Питання підліткового віку є предметом уваги багатьох дослідників розвитку. У психологічній науці виділяють три основні підходи до вивчення підліткового віку:

- біогенетичний підхід, який пояснює розвиток особистості переважно біологічними факторами (генетика, фізіологічна зрілість);
- соціогенетичний підхід, який підкреслює визначальну роль соціального середовища, виховання та культурних впливів;

- психогенетичний підхід, який зосереджується на внутрішніх психологічних механізмах розвитку, зокрема формуванні самосвідомості та ідентичності [10].

У дослідженнях юнацького віку простежується кілька наукових підходів, що відображають різні акценти в розумінні механізмів розвитку особистості. Одним із таких напрямків є біогенетичний підхід, у рамках якого основна увага приділяється біологічним передумовам психічного розвитку. Представники цього напрямку, зокрема І. С. Холл, розглядали юнацький вік як етап, що продовжує процес біологічного дозрівання, порівнюючи його з історичною епохою романтизму – періодом «бурі та тиску». За Холлом, юнацький вік охоплює вік від 12–13 до 22–25 років і характеризується інтенсивними емоційними та психологічними змінами, зумовленими фізіологічним становленням організму. Інший варіант біогенетичного пояснення представлений у працях Е. Кречмера, Е. Єнша та Е. Конрада, які звернули увагу на типологічні особливості статури та темпераменту як фактори розвитку особистості в юнацькому віці. А. Гезелл, розвиваючи біогенетичні ідеї, наголошував, що до 16 років у молодій людині формується певний баланс розвитку: юнак здатний більш об'єктивно дивитися на світ, а внутрішня незалежність, емоційна стабільність та соціальна орієнтація набувають домінуючого значення [17].

Поряд з біогенетичним підходом, важливе місце в теоретичному аналізі молоді займає соціогенетичний підхід. Його представники, зокрема К. Левін, розглядали молодість як період активної соціалізації. Левін наголошував, що з розширенням соціальних зв'язків, зміною середовища та групової приналежності поведінка молоді людини набуває особливого характеру, часто позначеного маргінальністю. Згідно з його визначенням, молода людина перебуває в проміжному стані між дитинством і дорослістю, що викликає внутрішні суперечності, підвищену тривожність, схильність до радикальних суджень та емоційну нестабільність [13,25].

Поняття маргінальності отримало подальший розвиток у працях Р. Парка, Р. Мертона та Т. Шибутані. Парк розглядав маргінальну особистість як індивіда, який відчуває себе розділеним між різними соціальними системами цінностей. Мертон інтерпретував маргінальність крізь призму теорії референтних груп, наголошуючи на бажанні індивіда стати частиною соціально значущої групи, яка, однак, не завжди це приймає. Шибутані розглядав феномен маргінальності в контексті соціальних трансформацій, наголошуючи, що швидкі соціальні зміни ускладнюють процес інтеграції індивіда в суспільство [4].

Третій підхід – психогенетичний – зосереджується на внутрішніх закономірностях розвитку особистості в юнацькому віці. У його рамках виділяється кілька напрямків. Психодинамічні концепції, представлені в роботах З. Фрейда та Е. Еріксона, підкреслюють емоційні та мотиваційні конфлікти, що супроводжують процес формування ідентичності. Е. Еріксон розглядав юнацький вік як період «кризи ідентичності», коли індивід вирішує фундаментальні питання свого місця у світі [5].

Когнітивні концепції, представлені в роботах Ж. Піаже та Л. Кольберга, підкреслюють розвиток формально-операційного мислення в юнацькому віці, яке забезпечує здатність до абстрактного мислення, морального судження та саморефлексії. Особистісно-орієнтовані підходи (Е. Шпрангер, С. Бюлер) наголошують на формуванні системи цінностей, ідеалів, життєвих смислів та прагнень, що визначають індивідуальність людини в юнацькому віці [9].

У рамках сучасної психологічної науки юнацький вік розглядається як період глибоких особистісних змін, що охоплюють не лише когнітивні та емоційні процеси, а й соціальну ідентифікацію, професійне самовизначення та формування ціннісної сфери особистості. Зовнішня ситуація розвитку юнака суттєво змінюється: розширюються соціальні контакти, починають освоюватися нові види діяльності, зростає відповідальність за власні рішення [7].

Однією з ключових характеристик підліткового віку є переорієнтація мотиваційної структури особистості. Якщо в юнацькому віці мотивація ще значною мірою базується на зовнішніх оцінках та нормативних установках, то в юнацькому віці формується внутрішньо орієнтована система цілей і смислів. За спостереженнями Т. М. Зелінської, для юнаків стає характерною підвищена спрямованість на майбутнє, що визначає новий зміст навчальної діяльності: з'являється свідоме прагнення до здобуття знань як засобу досягнення професійного самовизначення та життєвої самореалізації [15].

Важливим аспектом розвитку в юнацькому віці є трансформація міжособистісних стосунків з дорослими. Якщо в юнацькому віці взаємодія часто має протестний характер, то в юності спостерігається прагнення до більш рівноправного діалогу, заснованого на взаємній повазі. Молоді люди починають оцінювати дорослих — батьків, вчителів — не стільки з точки зору їхньої ролі як авторитетів, скільки з точки зору їхніх особистих якостей та професійної компетентності.

Особливу увагу у вивченні процесу самовизначення молоді приділяють праці Д. Фельдштейна, який розглядає юність як перехідний етап від дитинства до дорослого життя. На думку дослідника, провідним новоутворенням цього вікового періоду є самовизначення особистості, яке пов'язане із соціальним позиціонуванням індивіда у світі дорослих. Д. Фельдштейн підкреслює, що юнак, стоячи перед вибором життєвого шляху, має визначити власні цінності, орієнтири та соціальні ролі, що стає основою для подальшого розвитку особистісної автономії та соціальної зрілості.

Науковець акцентує увагу на тому, що процес самовизначення в юнацькому віці є складним і багаторівневим: він передбачає одночасне осмислення власних можливостей і обмежень, реалістичну оцінку соціального середовища, а також прийняття відповідальності за майбутній вибір. Особливе значення у цьому процесі мають питання: «Хто я?», «Яким я хочу стати?», «Яке моє місце у суспільстві?», що виступають ключовими у формуванні ідентичності [37].

Дж. Марчі у своїх дослідженнях розробив концепцію ідентичності, в якій виділив чотири основні статуси ідентичності: досягнута ідентичність, передчасно прийнята ідентичність, мораторій та розмитість ідентичності. На його думку, самовизначення у юності не є одномоментним актом, а являє собою процес переходу через стан пошуку й експериментування до усвідомленого прийняття власних цінностей і життєвих цілей.

Досягнута ідентичність, за Дж. Марчі, свідчить про завершення процесу самовизначення, коли молода людина зробила вибір у ключових сферах життя (професійній, світоглядній, міжособистісній) на основі самостійно сформованих переконань. Стан мораторію характеризується активним пошуком себе і випробуванням різних життєвих стратегій без остаточного вибору. Передчасна ідентичність формується шляхом некритичного прийняття чужих цінностей і рішень, тоді як розмитість ідентичності вказує на відсутність чітких уявлень про себе і власне майбутнє [32].

Важливим процесом у розвитку самосвідомості молодих людей є формування особистісної ідентичності, що полягає у досягненні почуття самототожності та цілісності власного «Я». Найбільш ґрунтовно це питання висвітлено у працях Е. Еріксона, який розглядав ідентичність як результат інтеграції особистісного досвіду та соціальних впливів. Еріксон наголошував, що здолання кризових моментів у процесі самоідентифікації дозволяє молоді сформувати впевненість у собі, стати самостійними, діяльними та відкритими до соціальної взаємодії, що визначає їхню готовність долати життєві виклики [33].

У цьому контексті важливим є також внесок І. С. Кона, який підкреслював, що одним із основних психологічних надбань юнацького віку є відкриття власного внутрішнього світу і усвідомлення його унікальності. За його спостереженнями, у юності самопізнання набуває більшої усвідомленості та цілеспрямованості: молода людина не лише прагне зрозуміти себе, але й активно конструює образ власного «Я», орієнтуючись на усвідомлені цінності, ідеали та життєві цілі [39].

Не менш важливою складовою розвитку особистості в юнацькому віці є формування стабільної системи цінностей, що визначає ставлення індивіда до себе, інших людей та суспільства в цілому. Цю особливість підкреслював Е. Шпрангер, який вважав, що юність є періодом «внутрішнього народження людини», коли набуті у дитинстві переживання і знання інтегруються у цілісну систему цінностей та світоглядних орієнтацій [Шпрангер, 1999]. Саме у цей період, за Шпрангером, молода людина починає усвідомлювати власну неповторність і шукати смисли свого існування [35].

Розвиток самосвідомості та самовизначення в юнацькому віці тісно пов'язаний з процесами рефлексії. Як зазначає С. В. Гінасіна, саме в юнацькому віці формується здатність до глибокого самоспостереження, аналізу власних дій та мотивації, що є важливою передумовою для формування цілісної «Я-концепції» (Гінасіна, 2017). Рефлексія стає механізмом, що забезпечує свідоме ставлення до власної особистості, планування майбутнього та побудову життєвих стратегій. Ідею спрямованості мислення на майбутнє в юнацькому віці розвинув Ж. Піаже у своїй когнітивній теорії розвитку. Він зазначив, що поява формально-операційного мислення дозволяє молодим людям розглядати гіпотетичні ситуації, аналізувати можливі наслідки своїх дій, моделювати майбутні події та приймати рішення на основі абстрактних ідей (Піаже, 1972). Таким чином, мислення юнака вже не обмежується конкретними ситуаціями теперішнього моменту, а спрямоване на побудову довгострокових життєвих планів. У рамках психосоціальної концепції розвитку Е. Еріксон наголошував, що процес формування ідентичності в юнацькому віці має двовимірний характер: з одного боку, молода людина інтегрує власний внутрішній досвід, а з іншого, прагне відповідати соціальним очікуванням (Еріксон, 1968). Цей процес, який Еріксон назвав «психосоціальним морфогенезом», визначає основні риси особистості в дорослому віці [13].

Підсумовуючи аналіз наукових підходів до вивчення психологічних особливостей підліткового віку, можна стверджувати, що цей період розвитку

є критично важливим для формування самосвідомості, цілісної «Я-концепції» та професійного самовизначення особистості. Біогенетичні концепції зосереджуються на біологічних аспектах розвитку, соціогенетичні – на процесах соціалізації та розширенні соціальних ролей, тоді як психогенетичні підходи досліджують внутрішні психологічні механізми формування ідентичності. Юнацький вік характеризується активацією рефлексивних процесів, інтеграцією життєвого досвіду, формуванням системи цінностей, прагненням до побудови цілісного образу власного «Я». Сучасні дослідники наголошують, що успішне проходження кризових моментів самовизначення в юнацькому віці є основою гармонійного особистісного та професійного розвитку в дорослому віці.

1.2. Теоретичний аналіз поняття, структури та процесу формування «Я-концепції» особистості

У сучасній психологічній науці «Я-концепція» розглядається як складне, багатовимірне психічне утворення, що поєднує уявлення людини про себе, її ставлення до цих уявлень та відповідні поведінкові реакції. Цей термін означає єдність та цілісність суб'єктивного внутрішнього світу особистості, тобто систему того, як людина бачить, відчуває та оцінює себе у взаємодії із зовнішнім середовищем [18; 28]. поняття Я-концепції – це система уявлень та переконань особистості про себе, що формується у процесі соціалізації під впливом соціальних стандартів, норм та стереотипів, яка є важливим фактором в розвитку особистості (У. Кіреєва, 2010.)

Одним із перших, хто заклав основи концептуалізації образу Я, був американський філософ і психолог В. Джеймс, який запропонував ідею множинного «Я»: тілесного, соціального, духовного та матеріального. Згідно з його поглядами, людина одночасно є тим, ким вона є, ким вона себе вважає, ким вона хотіла б бути і ким її бачать інші. Подальший розвиток цього підходу спостерігається в гуманістичній психології К. Роджерса, де «Я-концепція»

представлена як динамічна структура, що складається з реального, ідеального та соціального (дзеркального) «Я», які формуються на основі досвіду взаємодії з навколишнім середовищем. За Роджерсом, гармонійний розвиток особистості можливий за умови наявності конгруентності між цими образами [22].

Питання формування «Я-концепції» у юнацькому віці безпосередньо корелює з теоретичними положеннями мотиваційної теорії Абрахама Маслоу, зокрема з його концепцією ієрархії потреб. Згідно з цією теорією, позитивне самосприйняття та стійке уявлення про себе як цілісну, здатну особистість формуються лише за умови поступового задоволення основних потреб людини. Задоволення фізіологічних потреб (їжа, сон, безпека) створює передумови для переходу на вищі рівні – потреби в приналежності, повазі, а згодом і самореалізації, що безпосередньо пов'язано з розвитком цілісної та гармонійної «Я-концепції».

Саме потреба в самореалізації, яка займає вершину піраміди (рис1.1.) Маслоу, є однією з ключових для формування особистості в юнацькому віці. На цьому етапі молоді люди активно шукають способи вираження своєї індивідуальності, прагнуть визначеності у своїх цінностях, цілях та ролях. Задоволення цієї потреби можливе лише за умови реалізації попередніх етапів, що створює внутрішнє відчуття стабільності, безпеки та прийняття. Таким чином, досягнення певного рівня самовираження є важливим фактором позитивного особистісного розвитку та формування адекватної, стабільної «Я-концепції».

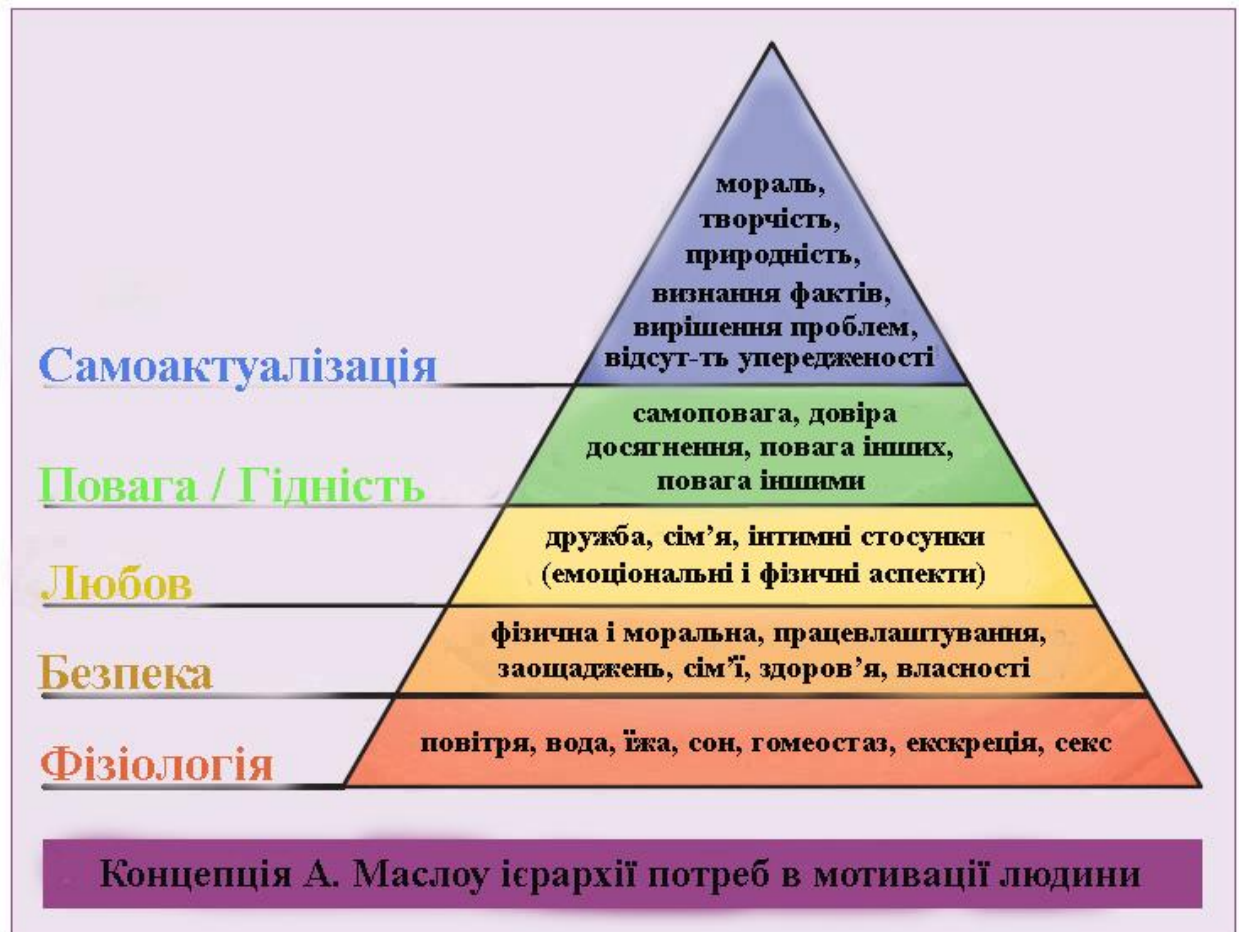


Рисунок 1.1. Піраміда Маслоу: Ієрархія потреб

У контексті психологічного функціонування особистості «Я-концепція» є ключовим конструктом, що інтегрує досвід самосвідомості, емоційну оцінку себе та поведінкові орієнтири. Вона визначає характер соціальної взаємодії, рівень адаптації, психічне здоров'я та життєву ефективність особистості. Позитивне самосприйняття сприяє зростанню емоційної стабільності, впевненості у власних здібностях, здатності до саморозвитку та побудові здорових міжособистісних стосунків. Навпаки, дисгармонійна або негативна «Я-концепція» може призвести до зниження самооцінки, розвитку внутрішніх конфліктів, підвищення тривожності, а в деяких випадках і формування клінічно значущих емоційних та особистісних розладів.

Ієрархічна модель потреб А. Маслоу надає цінну теоретичну основу для розуміння механізмів формування «Я-концепції» як інтегративного

утворення, що є результатом взаємодії біологічних, соціальних та особистісних детермінант [16].

Р. Бернс розглядав «Я-концепцію» як сукупність когнітивних, афективних та поведінкових компонентів, що виконують функцію інтеграції досвіду особистості в єдину систему. Його підхід зосереджується на стабільності та функціональності цього утворення: саме «Я-концепція» визначає, як індивід сприймає світ і себе в ньому, що дозволяє особистості зберігати ідентичність у мінливому соціальному контексті. Саме Бернс чітко описав внутрішню структуру «Я-концепції», виділивши три взаємопов'язані компоненти: когнітивний (образ Я), емоційно-оцінний (самооцінка) та поведінковий (реакції, викликані образом Я) [17].

І. С. Кон поглибив аналіз цього феномену, зосередившись на динамічній природі «Я-концепції». Він наголосив, що вона охоплює не лише стабільні образи Я, але й тимчасові, контекстуальні варіанти «образу Я», які можуть змінюватися під впливом ситуації. Кон також розрізняв поняття «Я-концепція» (як свідомо оцінка себе) та «Я-образ» (як більш гнучка та мінлива форма Я-образу), вводячи поняття «автентичне Я» та «ідеальне Я». На відміну від Р. Бернса, І. Кон вважав конфлікт між «реальним» та «ідеальним» Я не патологією, а умовою розвитку особистості та ефективного навчання, особливо в юнацькому віці [12].

Значний внесок у розробку поняття «Я» зробив також С. Л. Рубінштейн, який наголошував, що самосвідомість та Я-образ виникають і трансформуються в процесі взаємодії з іншими людьми, а рушійною силою їх розвитку є зростаюча реальна самостійність особистості. Він наголошував на нерозривному зв'язку між розвитком самосвідомості та життєвим шляхом особистості [21].

У науковій літературі «Я-концепція» визначається як система, що включає три взаємопов'язані компоненти: когнітивний, емоційно-оцінний та поведінковий. Цей підхід представлений у роботах Р. Бернса, який розглядав «Я-концепцію» як динамічну єдність образу себе, самооцінки та поведінкових

реакцій. Когнітивний компонент охоплює сприйняття людиною власних характеристик — здібностей, рис, соціальних ролей тощо. Емоційно-оцінний компонент відображає ставлення до себе, задоволеність собою та рівень самооцінки. Поведінковий аспект, у свою чергу, проявляється в діях, заснованих на сприйнятті та оцінці себе [17].

Важливим компонентом структури є самооцінка, яка, на думку І. С. Кона, виконує функцію внутрішнього регулятора поведінки. Самооцінка формується на основі порівняння реального «Я» з ідеальним образом себе, а також під впливом оцінок «значущих інших». У цьому контексті важливо згадати про поняття «дзеркального Я», яке відображає сприйняття людиною того, як її сприймають інші. Така триєдина структура — реальне «я», ідеальне «я» та дзеркальне «я» — дозволяє повніше описати динаміку внутрішнього світу особистості та джерела можливих внутрішніх конфліктів [12].

За К. Роджерсом, гармонійна особистість характеризується високим рівнем конгруентності між реальним та ідеальним «я». За наявності значної розбіжності між цими компонентами виникають почуття неповноцінності, тривоги або компенсаторні реакції, які можуть впливати на соціальну адаптацію. Водночас, як зазначає І. С. Кон, певна розбіжність між ідеальним та реальним образом «я» може стимулювати розвиток особистості, якщо вона не стає деструктивною.

Ще однією особливістю «я-концепції» є те, що носієм оціночного ставлення в ній є сама людина, тобто об'єкт і суб'єкт самооцінки збігаються. Це створює підвищену емоційну інтенсивність усіх переживань, пов'язаних з образом себе. Людина може ігнорувати зовнішні оцінки, але відчуває внутрішню напругу, стикаючись з розбіжністю між своєю «я-концепцією» та очікуваннями, які вона на себе покладає [18].

Структура «Я-концепції» може також включати уявлення про власну гендерну ідентичність. Вітчизняні науковці (Л. І. Божович, В. С. Мухіна, І. А. Дубровіна, Т. М. Титаренко) наголошували, що гендерна ідентичність розглядається як частина загального образу «Я» та формується через

наслідування, взаємодію із соціальними нормами та самооцінку крізь призму гендерно-рольових очікувань. Образ «Я-хлопчика» чи «Я-дівчини» поступово доповнюється когнітивними, емоційними та соціальними елементами, що впливають на загальну структуру самоідентифікації [4; 19; 23].

Формування «Я-концепції» – це тривалий і багатогранний процес, який починається в ранньому дитинстві та триває протягом усього життя. У класичній моделі розвитку самосвідомості, запропонованій американським психологом Г. Олпортом, виділяють сім послідовних етапів, які відображають поступове ускладнення уявлень індивіда про себе [20].

Перший етап – відчуття власного тіла – виникає в немовлячому віці та є основою самопізнання. Потім, на другому етапі, формується почуття ідентичності, коли дитина починає розуміти власну сталість у часі. Третій етап пов'язаний з виникненням самооцінки – дитина не тільки пізнає себе, але й починає емоційно оцінювати власні дії. Четвертий етап – розширення меж свого «Я», коли у свідомості дитини з'являється уявлення про себе як частину соціального світу, зокрема, через взаємодію з іншими людьми. П'ятий етап – формування первинного «образу Я», яке виникає у віці 5–6 років. Шостий етап (6–12 років) характеризується зростанням самоконтролю, а на сьомому етапі — у юнацькому віці — формується узагальнена «Я-концепція», що інтегрує досвід, оцінки та саморефлексію [6].

Ідеї Олпорта узгоджуються з позицією І. С. Кона, який розглядав розвиток «Я» як поступове розширення рефлексії, самооцінки та самостійного морального мислення. На думку дослідника, саме в юнацькому та юнацькому віці відбувається якісний стрибок у самосвідомості, який супроводжується формуванням індивідуального світогляду, усвідомленням цінностей та розумінням себе як унікальної особистості [12].

Л. І. Божович та В. С. Мухіна у своїх роботах наголошують на важливості провідної діяльності у формуванні самосвідомості дитини. У дошкільному віці образ Я формується переважно на основі гри, у молодшому шкільному віці — на основі навчання, а в юнацькому та юнацькому — у

процесі спілкування та рефлексії. Дослідники також звертають увагу на важливість статевої ідентифікації як одного з ключових факторів формування «Я-концепції». Наслідування гендерних моделей поведінки, співвіднесення себе з образами «Я-хлопчика» чи «Я-дівчини», що закріплюються в процесі соціалізації, суттєво впливають на образ себе особистості [4; 23].

У контексті етапів формування ідентичності значної уваги заслуговує психосоціальна концепція Е. Еріксона. Він стверджував, що юнацький вік – це період кризи ідентичності, в якому людина шукає відповіді на екзистенційні питання: «Хто я?», «Ким я хочу бути?», «Яке моє місце в суспільстві?». Подолання цієї кризи призводить до досягнення ідентичності – стану внутрішньої цілісності, в якому індивід усвідомлює себе як суб'єкт, здатний до самостійного вибору та відповідальності [14].

Канадський психолог Дж. Марсія, спираючись на теорію Еріксона, запропонував типологію статусів ідентичності, що залежать від рівня дослідження індивідом альтернативних варіантів та наявності прийнятих рішень. Він визначив чотири статуси: досягнута ідентичність, мораторій, передчасно прийнята ідентичність та розмита ідентичність. Найбільш зрілою формою є досягнута ідентичність, яка формується в результаті особистісного вибору після періоду активного самопошуку [29].

Одним із центральних компонентів «Я-концепції» є самооцінка, яка визначає ставлення людини до себе, рівень самооцінки, здатність до саморегуляції та побудови конструктивної поведінки. Як зазначала Р. П. Грановська, самооцінка – це не лише емоційний досвід, а й механізм, що впливає на здатність до соціальної адаптації: низька самооцінка викликає тривожність та уникнення соціальних контактів, а висока – надмірну впевненість та жорсткість суджень. Збалансована, реалістична самооцінка, у свою чергу, сприяє формуванню позитивної «Я-концепції» та підвищує психологічну стійкість особистості [11].

Велике значення у формуванні самооцінки мають соціальні взаємодії, зокрема, вплив «значущих інших». Поняття «значущий інший» вперше було

введено Г. Салліваном та активно використовувалося в роботах К. Роджерса. Це люди (батьки, вчителі, друзі), які відіграють ключову роль у самосприйнятті особистості, оскільки їхні думки стають «дзеркалом», у якому формується образ себе. За Роджерсом, саме завдяки зворотному зв'язку від значущих особистостей відбувається актуалізація реального ідеального та дзеркального «Я», а відповідність між цими компонентами визначає психологічне здоров'я [22].

Рефлексія – ще один критично важливий процес, який виступає механізмом інтеграції знань про себе, емоційного досвіду та оцінки власної поведінки. Як зазначає С. В. Гінасіна, саме в юнацькому віці відбувається якісний розвиток рефлексивного мислення, яке дозволяє молодій людині не лише усвідомлювати свої риси та здібності, а й критично їх аналізувати, робити самостійні висновки та прогнозувати наслідки своїх дій [8]. Розвиток рефлексії тісно пов'язаний з рівнем моральної свідомості: свідоме ставлення до власних дій та відповідальність за себе є основою зрілої особистості.

У цьому контексті також важливо звернути увагу на роль гендерної ідентичності, яка є невід'ємною частиною «Я-концепції». Як зазначають І. А. Дубровіна, Л. І. Божович, Т. М. Титаренко, гендерна самосвідомість формується через засвоєння соціально зумовлених моделей поведінки, а також через оцінку себе як представника певної статі. Гендерні стереотипи, культурні норми, очікування батьків та вчителів сприяють виникненню уявлень про «Я-хлопця» чи «Я-дівчинку», які надалі інтегруються в загальний образ себе та впливають на формування самооцінки, стилю поведінки та життєвих орієнтирів [4; 21; 23].

Крім того, у процесі формування «Я-концепції» важливу роль відіграють процеси соціального навчання, які реалізуються через моделі, інтерналізацію цінностей та систему соціального підкріплення. Теорія соціального навчання наголошує, що самосвідомість та система цінностей формуються у взаємодії з батьками, однолітками, ЗМІ, культурними установами. Коли ці джерела демонструють узгоджені цінності, процес формування «Я-концепції»

відбувається з меншою кількістю конфліктів. У протилежному випадку може виникнути когнітивний дисонанс або криза ідентичності, що особливо актуально для підліткового віку [24].

Формування «Я-концепції» відбувається не лише в рамках особистого досвіду, а й у безпосередній взаємодії з культурою, соціальними інститутами та системою цінностей суспільства. С. Л. Рубінштейн зазначав, що рушійні сили розвитку самосвідомості слід шукати у зростаючій реальній самостійності особистості, яка проявляється через зміни в її стосунках з іншими людьми та суспільством в цілому [21]. Це твердження підкреслює, що «Я-концепція» формується не ізольовано, а в результаті складної соціалізації.

Особливе значення в цьому контексті має процес ідентифікації, який є засобом інтеграції особистості в соціальні групи та культури. Ідентифікація – це свідоме ототожнення себе з певною спільнотою, яка сприймається як «своя» за критеріями гуманізму, істини, краси, рівності та свободи. Як стверджував Е. Еріксон, саме в юнацькому віці відбувається ключовий перехід до формування стійкої ідентичності через взаємодію з навколишнім середовищем та трудову діяльність. У цьому віці людина вперше свідомо приймає рішення щодо власного місця в суспільстві, життєвих орієнтирів та ролей [26].

Канадський психолог Дж. Марсія розвинув ідеї Еріксона, окресливши чотири статуси ідентичності: досягнутий, передчасний, розмитий та мораторійний. Ці статуси відображають складність пошуку ідентичності в мінливому соціальному світі, особливо коли існує суперечність між очікуваннями різних соціальних груп – сім'ї, школи, однолітків, релігійних чи етнічних спільнот [29].

З позиції культурно орієнтованої психології, на розвиток «Я-концепції» суттєво впливають цінності, що домінують у певному соціальному середовищі. Теорія соціального навчання розглядає інтерналізацію цінностей через вплив батьків, школи, засобів масової інформації, однолітків, релігійних та професійних спільнот. Якщо ці джерела демонструють спільні етичні

принципи, формування «Я» відбувається з меншою внутрішньою напругою; у разі конфлікту може виникнути стан розщеплення ідентифікації, що особливо характерно для молоді із соціально вразливих груп [5].

Професійна ідентичність, як форма соціального самовизначення, розглядається в сучасній психології як один з провідних елементів дорослого життя. В. Худик наголошував, що самовизначення молоді тісно пов'язане з вибором способу бути корисним суспільству, а професійна сфера є не лише засобом виживання, а й способом реалізації внутрішнього «Я» [2]. Подібну ідею розвивав С. Карікаш, який трактував професійну ідентичність як базову: «Це не те, чим ми володіємо, а те, ким ми є по суті». Він запропонував п'ятирівневу модель формування професійної ідентичності, яка проходить екзистенційні кризи та етапи внутрішнього зростання, що формують життєву позицію та суб'єктивну цілісність [30].

Тож, слід зазначити, що «Я-концепція» – це інтегроване психічне утворення, яке включає когнітивний, емоційно-оцінний та поведінковий компоненти. Вона формується протягом усього онтогенезу особистості та виконує ключові функції самопізнання, саморегуляції, адаптації та ідентифікації. Значну роль у цьому процесі відіграють самооцінка, рефлексія, вплив значущих інших, гендерна ідентичність та соціокультурне середовище. Розгляд «Я-концепції» крізь призму підходів В. Джеймса, К. Роджерса, Р. Бернса, І. Кона, Г. Оллпорта, Е. Еріксона, Дж. Марсії та вітчизняних науковців (Божович, Мухіна, Титаренко та ін.) дозволяє зробити висновок про багатофакторну та міждисциплінарну природу цього феномену. У юнацькому віці «Я-концепція» набуває особливого значення, оскільки саме в цей період відбувається інтенсивне формування ідентичності, моральної свідомості та професійного самовизначення, що визначає особливу наукову та практичну значущість вивчення цього феномену [34].

1.3. Психологічні чинники та динаміка формування «Я-концепції» у юнацькому віці

Юнацький вік традиційно розглядається в психології як критичний етап формування особистості, коли інтенсивно формується самосвідомість та цілісний образ Я. Саме в цей період виникає потреба в ідентичності, здійснюється перехід від дитячої залежності до особистісної автономії, формується внутрішня система Я-концепції – «Я-концепція». Більшість дослідників (Р. Бернс, Е. Еріксон, І.С. Кон) наголошують, що в ранній підлітковості самопізнання та побудова унікального образу Я набувають особливого значення, визначаючи не лише особистісну, а й соціальну, професійну ідентичність особистості.

У цей період юнак активно оцінює себе, свої можливості, цілі та орієнтації, співвідносить ідеальний та реальний образ Я, будує план майбутнього життя. Саме тому юність розглядається як часовий простір інтенсивного зростання самосвідомості, в якому формуються стійкі образи Я, мотивація до самореалізації та здатність робити самостійний вибір. Усі ці процеси значною мірою залежать як від індивідуальних особливостей людини, так і від соціального середовища, зокрема сім'ї, освітнього середовища, значущих інших та ціннісних орієнтацій суспільства [11].

У психологічній науці ранній юнацький вік (приблизно 15–17 років) вважається періодом глибоких внутрішніх трансформацій, пов'язаних, перш за все, з розвитком самосвідомості та цілісного уявлення про себе. Більшість дослідників (зокрема, Р. Бернс, Е. Еріксон, І.С. Кон) зазначають, що саме в цьому віковому інтервалі з'являється якісно нове психологічне утворення – свідоме «Я», яке вже не зводиться до окремих самооцінок, а являє собою цілісну систему установок, переконань, очікувань і планів щодо себе як особистості [15].

Р. Бернс наголошував, що юнацький вік супроводжується глибоким внутрішнім конфліктом між очікуваннями суспільства, пов'язаними з

рольовою поведінкою, та необхідністю збереження та розвитку «справжнього «я»» [10]. Це спричиняє підвищене самоспостереження, підвищену чутливість до оцінок з боку значущих інших, а також гіпертрофовану увагу до зовнішності, поведінки та власного статусу. Такий конфлікт, на думку Бернса, є основою процесу формування «глобальної Я-концепції», яка є психічним утворенням вищого порядку.

У концепції Е. Еріксона юнацький вік визначається як «криза ідентичності», коли молода людина повинна сформувати уявлення про свою сутність, світогляд та життєві цілі. Еріксон зазначає, що нездатність подолати цю кризу призводить до дифузії ідентичності, стану внутрішньої дезорієнтації, коли індивід не здатний приймати стабільні рішення щодо свого майбутнього, життєвої позиції та міжособистісних стосунків [35].

Динаміка формування «Я-концепції» в юнацькому віці включає кілька фаз, серед яких центральне місце займає самовизначення – усвідомлення себе як автономного суб'єкта з власними переконаннями, цінностями та намірами. М. Гінзбург наголошувала, що потреба в особистісному та професійному самовизначенні в юнацькому віці визначається не лише вимогами суспільства, а й внутрішньою логікою розвитку особистості, її прагненням до самореалізації [24]. Самовизначення в цей період є своєрідним рубіконом, що пов'язує сьогодення з майбутнім і формує основу для цілісної особистості.

І.С. Кон, аналізуючи процес формування самосвідомості в юнацькому віці, наголошував на важливості розкриття «внутрішнього «я» та усвідомлення власної унікальності. Саме в цьому віці, на думку вченого, виникає здатність не лише осмислено розмірковувати над своїм внутрішнім світом, а й протиставляти його зовнішнім очікуванням. Це дозволяє особистості по-справжньому формулювати відповіді на питання: «Хто я?», «Яке моє місце у світі?», «Чого я прагну досягти?» [12].

Таким чином, у ранній підлітковій віковій групі відбувається інтенсивне зростання саморефлексії, формування стійкого образу себе, усвідомлення себе як носія цінностей, поглядів та життєвих цілей. Психологічні фактори, що

впливають на ці процеси, набувають особливого значення в цей період та створюють передумови для розвитку цілісної, зрілої особистості.

Формування «Я-концепції» в юнацькому віці визначається сукупністю внутрішніх і зовнішніх факторів, що виступають детермінантами самосприйняття, незалежності, самооцінки та особистісної зрілості. До ключових належать: самооцінка, статеве дозрівання, стиль взаємодії з батьками, вплив «значущих інших», моральний розвиток та умови соціального навчання.

Самооцінка відіграє фундаментальну роль у формуванні «Я-концепції», оскільки вона забезпечує стабільність та сталість образу Я. На думку Р. П. Грановської, саме на етапі підліткового віку формуються домінуючі оціночні судження особистості про себе, які згодом стають орієнтирами для поведінки, вибору та способу життя [17]. Адекватна, позитивна самооцінка сприяє формуванню впевненості в собі, відкритості до нового досвіду, готовності приймати виклики. На противагу цьому, низька самооцінка пов'язана з емоційною нестабільністю, тривожністю, соціальною ізоляцією, а її завищений варіант – з жорсткістю суджень та ігноруванням думки інших.

Одним з ключових факторів, що впливають на «Я-концепцію», є сімейне середовище. Встановлено, що стиль виховання, рівень емоційного прийняття, наявність або відсутність підтримки з боку батьків суттєво корелюють з характером образу себе молоді. Дослідження вітчизняних авторів (Л.І. Божович, І.Д. Бех, В.С. Мухіна, Т.М. Титаренко) наголошують, що негативні сімейні умови — авторитаризм, гіпоопія, емоційна холодність — можуть формувати деформований образ себе у молодій людини, що характеризується нестабільністю, амбівалентністю та низьким рівнем самооцінки [4; 19; 23].

Вплив «значущих інших» має особливе значення в цей період. Г. Салліван та К. Роджерс розглядали взаємодію з такими людьми як механізм формування образу себе через зворотний зв'язок. «Дзеркальне Я», за Роджерсом, — це суб'єктивна оцінка того, як індивід сприймає ставлення до

себе з боку інших, що особливо актуально в юнацькому віці, коли індивід ще перебуває в стані нормативної соціальної вразливості [22].

Статеве дозрівання – ще один важливий фактор, який впливає на самосприйняття та образ тіла. І.С. Кон наголошував, що в цьому віці відбувається інтеграція когнітивного, емоційного та поведінкового компонентів гендерної ідентичності, що, у свою чергу, впливає на формування «образу себе», самооцінки та соціальної ролі особистості [12].

Не менш значущою є роль морального формування. Теорія соціального навчання (А. Бандура) розглядає засвоєння цінностей через механізми моделювання та підкріплення. Моральна самосвідомість у юнацькому віці формується через інтерналізацію соціальних норм та установок, які індивід приймає як свої власні через спілкування, рефлексію та досвід взаємодії. Е. Гофман зазначав, що цей період є критичним для побудови та переоцінки власної системи цінностей, яка згодом регулює вибір поведінки та визначає моральну ідентичність особистості [8; 26].

У юнацькому віці питання особистісного та професійного самовизначення стають особливо гострими, оскільки саме в цей період молода людина починає свідомо проектувати власне майбутнє, формувати уявлення про соціальні ролі, життєві орієнтації та професійні цілі. Самовизначення виступає не лише як механізм вибору, але й як показник зрілості «Я-концепції», її внутрішньої цілісності та здатності до самоідентифікації.

М. Гінзбург розглядав самовизначення як процес, що зумовлений як соціальною потребою визначення особистості в соціальній системі, так і внутрішньою логікою психологічного розвитку. Він наголошував, що прагнення до самореалізації в юнацькому віці виникає не стільки під впливом зовнішніх вимог, скільки з глибинної потреби людини в особистісній автентичності, змістовному життєвому виборі та відповідальності за нього [24].

А.В. Петровський наголошував, що свідоме ставлення до навчання, яке спостерігається у старшій школі, є проявом уже сформованої спрямованості

на майбутнє. Юнаки починають розрізняти другорядні та ключові дисципліни, зосереджуються на знаннях та навичках, що відповідають обраній професії, що, у свою чергу, свідчить про глибшу інтеграцію освітньої мотивації в загальну структуру особистості [27].

Особистісне самовизначення пов'язане з усвідомленням своїх цінностей, цілей та сенсу життя. У цей період формується здатність планувати, рефлексувати та оцінювати перспективи не лише за зовнішніми критеріями, а й крізь призму внутрішньої відповідності. З психологічної точки зору цей процес означає формування часової перспективи особистості: молода людина починає будувати континуум між минулим, теперішнім та майбутнім. З'являється здатність сприймати дитячий досвід як частину себе та водночас чітко уявляти майбутнє, в якому «Я» має реалізуватися як автономний суб'єкт.

Дослідження показують, що успішне самовизначення тісно пов'язане з почуттям впевненості в собі, адекватною самооцінкою та розвиненою мотивацією досягнень. Натомість її відсутність або невизначеність часто супроводжується тривогою, відчуттям внутрішньої порожнечі, нездатністю ставити цілі [31].

Отже, особистісне та професійне самовизначення в молоді – це не просто вікові завдання, а системоутворюючі фактори розвитку «Я-концепції». Вони забезпечують внутрішню логіку формування ідентичності, дозволяють особистості інтегрувати власні уявлення про себе з реаліями суспільного життя, створюють основу для подальшої самореалізації.

Соціальне середовище молодої людини — насамперед сім'я, група однолітків, авторитетні дорослі та значущі інші — виступає провідним фактором у формуванні її «Я-концепції». Саме через взаємодію з безпосереднім мікрооточенням молода людина не лише отримує знання про себе, а й засвоює уявлення про власну соціальну роль, межі самовираження, прийнятні стандарти поведінки та ціннісні орієнтації.

Провідна роль у формуванні самосвідомості молоді належить сім'ї. Атмосфера емоційної підтримки, відкритість до діалогу, наявність

позитивного моделювання з боку батьків сприяють формуванню у молоді стійкої самооцінки, впевненості в собі та впевненості у власному майбутньому. Як показують дослідження Л.І. Божович, В.С. Мухіної, І.Д. Беги, саме в молодості на тлі зростаючої автономії виникає новий тип стосунків з батьками — більш рівноправний, відкритий та зрілий, що виводить особистість на новий рівень самосвідомості [4; 19; 23].

Після періоду підліткової розлуки діти часто встановлюють глибший, більш інтимний зв'язок з батьками. Цей зв'язок характеризується зростанням емоційної близькості, що дозволяє їм говорити про життєві плани, професійні наміри, власні сумніви та прагнення. У демократичних сім'ях з високим рівнем емоційної компетентності батьків молодь має змогу отримувати підтримку в період самовизначення, що позитивно впливає на формування «Я-концепції».

Однак, не менш важливу роль відіграє й середовище однолітків. Як наголошував І.С. Кон, у спілкуванні з однолітками молодь має можливість відкрити та перевірити власну ідентичність, моделювати поведінку та отримувати зворотний зв'язок, необхідний для уточнення свого образу себе [38]. Інтимність та взаємна підтримка в дружніх стосунках є джерелом емоційної стабільності, а також допомагають у формуванні соціального «Я». Друзі дозволяють особистості відчувати свою унікальність, бути почутою та прийнятою, що є ключовим фактором у формуванні позитивної самооцінки.

Особливе значення в юнацькому віці має питання гендерної ідентичності, яке впливає на цілісність та стабільність «Я-концепції». І.С. Кон наголошував, що для хлопчиків і дівчаток цей процес протікає по-різному: хлопчики спочатку відчують сексуальний потяг, який не завжди супроводжується емоційною прив'язаністю, тоді як у дівчаток спочатку домінує потреба в близькості, ніжності, розумінні, яка пізніше інтегрується з фізичними аспектами потягу. Такі відмінності впливають не лише на стосунки з іншими, але й на сприйняття власної особистості, самоцінності та образу себе як сексуальної істоти [12].

Крім того, значущі інші — вчителі, наставники, старші друзі — виступають своєрідними референтами, з якими юнак співвідносить свої цінності, стиль поведінки, рівень прагнень. У позитивних випадках це сприяє особистісному зростанню та актуалізації потенціалу, в інших — може провокувати внутрішні суперечності, особливо у разі конфлікту між цінностями сім'ї та референтної групи.

Незважаючи на значний потенціал розвитку особистості в юнацькому віці, формування «Я-концепції» часто ускладнюється низкою несприятливих факторів, які можуть деформувати образ себе, порушувати процеси самовизначення та призводити до внутрішніх конфліктів. До них належать: недостатній емоційний контакт з батьками, деструктивне соціальне середовище, конфлікт між очікуваннями різних референтних груп, когнітивна ригідність, соціальна тривожність та невпевненість у собі.

Як показують дослідження (зокрема, І.Д. Бега, Л.І. Божович, В.С. Мухіна), юнаки, позбавлені емоційної підтримки в сім'ї, частіше демонструють ознаки тривожності, низької самооцінки, нестабільної ідентичності та негативного ставлення до себе. Вони часто схильні до уникнення нових соціальних контактів, недовіри до оточення та надмірного самозвинувачення, що ускладнює їхнє особистісне та професійне самовизначення [4; 19; 23].

Суть дестабілізуючого фактора — негативний вплив мікросередовища — зокрема, середовища однолітків, вулиці, деструктивних груп. У випадках, коли сімейна система цінностей не підтримується соціальним середовищем, виникає криза ідентичності: юнак не може узгодити власні уявлення з вимогами та моделями поведінки, які йому нав'язуються. Такий когнітивний дисонанс часто стає джерелом внутрішньої напруги, розгубленості та невизначеності, що впливає на формування негативної або фрагментарної «Я-концепції».

Наявність внутрішніх суперечностей між реальним та ідеальним «Я», між особистими прагненнями та зовнішніми очікуваннями може призвести до

формування нестабільного, конфліктного або фрустрованого образу Я. У деяких випадках це провокує компенсаторні реакції: демонстративність, агресивність, уникнення зусиль, відмову від довгострокових цілей.

Соціально-психологічні спостереження показують, що відсутність досвіду конструктивної взаємодії з авторитетними дорослими, значущими іншими та референтними групами часто призводить до формування образу «Я», який базується на зовнішніх судженнях, стереотипах, тривіальних установках. Такий образ не має внутрішньої інтеграції, а отже, не забезпечує особистості ні стабільності в прийнятті рішень, ні емоційної рівноваги.

Отже, негативні фактори в юнацькому віці не лише уповільнюють формування позитивної «Я-концепції», а й можуть суттєво спотворювати її зміст, що згодом проявляється в поведінкових, емоційних та соціальних дисфункціях. Виявлення та нейтралізація цих впливів є одним із ключових завдань педагогічної, соціально-психологічної підтримки молоді під час її формування [36].

Отже, юнацький вік – це особливий період психологічного розвитку, протягом якого активно формується «Я-концепція» – складне та багаторівневе утворення, що інтегрує образ себе, самооцінку, ідентичність та систему особистісних цінностей. У цей час молода людина не лише відкриває свій внутрішній світ, а й вступає в процес глибокого самопізнання, життєвого планування та професійного самовизначення. Як свідчить аналіз наукових джерел, формування цілісного та позитивного образу «Я» залежить від цілого комплексу факторів: характеру сімейного виховання, якості міжособистісних стосунків, рівня моральної зрілості, статевої ідентичності, а також здатності до рефлексії та автономного вибору. Водночас на формування «Я-концепції» суттєво впливають негативні соціально-психологічні фактори, які можуть призвести до її деформації, фрагментації або нестабільності. Усвідомлення цих закономірностей надзвичайно важливе для організації ефективної психологічної підтримки молоді на етапі особистісного становлення [40].

Висновки до 1 розділу

У рамках теоретичного аналізу процесу формування «Я-концепції» в юнацькому віці було розглянуто сукупність наукових підходів до розуміння психологічних особливостей цього періоду, проаналізовано структуру, механізми та фактори формування «Я-концепції» як складного інтегративного явища, а також зосереджено увагу на динаміці її формування в юнацькому віці.

По-перше, підлітковий вік визначається як критичний етап особистісного розвитку, на якому відбуваються інтенсивні зміни у сфері самосвідомості, самооцінки, ідентичності та мотивації. Біогенетичний, соціогенетичний та психогенетичний підходи дозволили окреслити як біологічні, так і соціально-психологічні аспекти розвитку молодшої людини. Встановлено, що підлітковий вік – це період формування світогляду, автономії, нових типів взаємин з дорослими та визначення свого місця в суспільстві.

По-друге, проаналізовано концептуальні основи «Я-концепції» у вітчизняній та зарубіжній психології. На основі праць В. Джеймса, К. Роджерса, Р. Бернса, І. Кона, Г. Оллпорта та інших визначено, що «Я-концепція» включає когнітивний, емоційно-оцінний та поведінковий компоненти, формується на основі взаємодії зі «значущими іншими», рефлексії, самооцінки, гендерної та соціальної ідентичності. Звертається увага на взаємозв'язок між структурою «Я-концепції» та процесами морального формування та саморегуляції.

По-третє, акцент робиться на динаміці формування «Я-концепції» в юнацькому віці, яка включає самопізнання, побудову цілісного образу себе, моральне та професійне самовизначення, рефлексію та планування життєвих перспектив. Юність – це час формування ідентичності, що пов'язано з інтеграцією особистісного досвіду, розумінням соціальних очікувань та розвитком власних цінностей. Процеси самовизначення та ідентифікації є

центральними в структурі «Я-концепції» та визначають її стійкість, цілісність та позитивне забарвлення.

Загалом можна стверджувати, що формування «Я-концепції» в юнацькому віці є результатом багатофакторного процесу, який визначається поєднанням індивідуально-психологічних та соціокультурних факторів. Саме в цей період закладається фундамент особистісної зрілості, що згодом впливає на ефективність соціального функціонування, професійної діяльності та здатність будувати стабільні міжособистісні стосунки. Вивчення закономірностей формування «Я-концепції» має велике значення для розробки профілактичних та корекційних програм у сфері психологічної допомоги молоді.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФОРМУВАННЯ «Я-КОНЦЕПЦІЇ» У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

2.1. Організація, методи та техніка емпіричного дослідження процесу формування «Я-концепції» у юнацькому віці

Емпіричне дослідження було проведено у ВНПЗ «Дніпровський гуманітарний університет». У дослідженні взяли участь 80 осіб студентів 1-4 курсів денної форми навчання, різних вікових груп, з них 56 жінок та 24 чоловіки. Такий розподіл респондентів відображає загальні тенденції у вибірці, проте може впливати на результати дослідження, оскільки деякі наукові роботи вказують на можливі відмінності у локусі контролю між чоловіками та жінками. Ці дані представлені в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

Кількість учасників за статтю:

№	Учасники	Кількість
1	Чоловіки	24
2	Жінки	56
	Всього:	80

Гендерне співвідношення учасників становило 70% жінок і 30% чоловіків. Для кращого розуміння, розподіл гендерного співвідношення показано на рисунку (рис. 2.2).

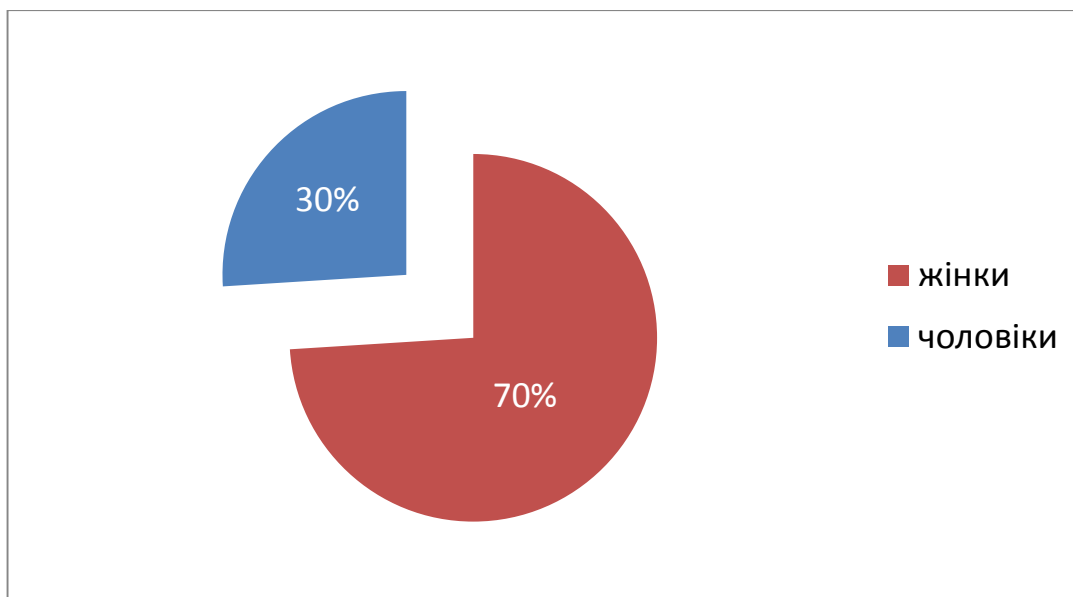


Рис. 2.2. Склад учасників дослідження за статтю

Метою дослідження було вивчення психологічних особливостей «Я-концепції» молоді, а також факторів, що впливають на її формування. Дослідження проводилося з використанням електронного формату опитування через інструмент Google Forms, що дозволило забезпечити доступність участі, зручність заповнення анкет та збереження анонімності респондентів.

Процедура дослідження складалася з кількох етапів:

1. Підготовчий етап – включав узгодження дослідницької програми, вибір відповідних інструментів, розробку електронної анкети в Google Forms.
2. Етап інформування учасників – респондентам надавалася інформація про цілі дослідження, гарантії конфіденційності, добровільності участі та інструкції щодо заповнення анкети.
3. Етап безпосереднього збору даних – опитування проводилося у дистанційному форматі. Учасники самостійно виконували тести в онлайн-середовищі, що знизило соціальний тиск та підвищило автентичність відповідей.
4. Етап обробки результатів — зібрані дані були збережені в електронній таблиці Google та експортовані для подальшого статистичного аналізу.

У дослідженні було використано набір психодіагностичних методик, що дозволяють комплексно оцінити рівень самосвідомості, особистісної самооцінки, міжособистісних стосунків, рівня самоактуалізації та мотивації до досягнень. Перелік застосованих методик включав:

Методика діагностики міжособистісних стосунків Т. Лірі дозволяє визначити особливості міжособистісної поведінки індивіда та його соціально-психологічну позицію у взаємодії з іншими. Інструмент побудовано на типології міжособистісних стосунків, які розміщені у вигляді восьмисекторного кола (дискограми), що ілюструє провідні риси поведінки за двома основними осями: домінування - підпорядкування та прийняття - відкидання.

Дана метод містить 128 суджень, що відображають різні прояви міжособистісних стилів, згрупованих у вісім основних типів: авторитарний, егоїстичний, агресивний, підозрілий, підлеглий, залежний, доброзичливий та альтруїстичний. Респонденту пропонується оцінити судження, що описують його поведінку в типових соціальних ситуаціях. Після обробки результатів формується індивідуальний профіль у вигляді дискограми, де кожен сектор відповідає рівню тяжкості певного типу міжособистісних стосунків.

Методика широко використовується для діагностики стилів спілкування, механізмів адаптації та соціально-психологічної сумісності, а також при розробці індивідуальних програм корекції міжособистісної поведінки.

Опитувальник самостворення особистісного характеру В. В. Століна та С. Р. Пантелєєвої. Цей опитувальник розроблено для вивчення структури ставлення індивіда до себе як цілісної сутності. Методика містить 57 тверджень, з якими респондент висловлює ступінь своєї згоди. Вона дозволяє оцінити три рівні самостворення:

- Глобальний рівень – цілісне сприйняття себе як особистості;
- Умовно-узагальнений рівень – оцінка індивідуальних характеристик образу Я;

- Специфічний рівень – ставлення до конкретних рис, ситуацій, форм поведінки.

Методика дозволяє виділити когнітивний (свідомі уявлення про себе), емоційний (афективне ставлення до себе) та поведінковий (прояви самосприйняття в діяльності) компоненти самоставлення. Така диференційована структура дозволяє глибше дослідити механізми самоприйняття, самокритики, внутрішнього конфлікту та рівень самоузгодженості.

Опитувальник використовується в дослідженнях самосвідомості, самооцінки, психологічної зрілості та ефективності особистості, а також у психодіагностиці в клінічній та консультаційній практиці.

Шкала самооцінки М. Розенберга (Rosenberg Self-Esteem Scale). Одна з найбільш вживаних методик для оцінки рівня загальної самооцінки, створена М. Розенбергом у 1965 році. Складається з 10 тверджень, що стосуються загального емоційного ставлення до себе, які оцінюються за чотирибальною шкалою (від "повністю згоден" до "повністю не згоден").

Шкала фіксує полярні прояви самооцінки:

- позитивне самосприйняття (висока самооцінка);
- внутрішню незадоволеність собою (занижена самооцінка, самоприпинення).

Інтерпретація базується на загальній сумі балів: вищі показники свідчать про впевненість у собі, прийняття себе, емоційну стійкість, тоді як низькі — про невпевненість, схильність до самозвинувачень, депресивну оцінку себе.

Методика рекомендована для скринінгової діагностики самооцінки в контексті особистісного розвитку, профілактики дезадаптації, досліджень підлітків та студентської молоді.

Опитувальник самоактуалізації Н. Ф. Каліна (SAMOAL) — містить пари альтернативних тверджень. Він орієнтований на вимірювання рівня самоактуалізації відповідно до гуманістичної моделі особистісного зростання.

Він відображає інтерес до самореалізації, особистісного сенсу, цінностей та автентичності.

Опитувальник SAMOAL, адаптований Н. Ф. Каліним на основі концепції самоактуалізації А. Маслоу, дозволяє виміряти рівень реалізації особистісного потенціалу. Методика містить пари альтернативних тверджень, серед яких респондент обирає той варіант, що найбільше відповідає його власним установкам.

Опитувальник охоплює такі ключові сфери:

- інтерес до самореалізації;
- емоційна відкритість;
- здатність до самоаналізу;
- автономність;
- прийняття себе та інших;
- креативність;
- ціннісні орієнтації.

Метод діагностики мотивації досягнень А. Мехрабяна.

Ця методика створена Альбертом Мехрабяном на основі концепції мотивації досягнення успіху та уникнення невдач, що є фундаментальними у психології мотивації. Складається з 30 тверджень, які оцінюються за семибальною шкалою від -3 до +3, де позитивні значення відповідають мотивації досягнень, а негативні — мотивації уникнення.

Результати дозволяють визначити, який тип мотиваційної спрямованості домінує у респондента:

- мотивація досягнення успіху (орієнтація на мету, ініціативність, самореалізація);
- мотивація уникнення невдач (тривожність, страх помилок, уникнення ризику).

Ця методика є корисною у прогнозуванні поведінки у навчальній, професійній та соціальній сферах, а також при формуванні рекомендацій для психологічної підтримки осіб з низькою мотиваційною впевненістю.

Усі обрані методи апробовані, мають високу валідність та надійність. Їх використання в цьому дослідженні дозволяє комплексно вивчити когнітивні, емоційно-оцінкові та поведінкові аспекти формування «Я-концепції» у підлітків. Отримані дані стали основою для подальшого кількісного та якісного аналізу, який буде представлений у наступному розділі.

2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів дослідження

Методика діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі дозволила здійснити глибокий аналіз уявлень учасників дослідження про власне «реальне» та «ідеальне» Я в контексті соціальної взаємодії. Дослідження проводилось у форматі онлайн-опитування за допомогою платформи Google Forms. Учасникам було запропоновано пройти адаптований варіант опитувальника Т. Лірі, що містив 128 суджень, згрупованих відповідно до восьми основних типів міжособистісної поведінки.

Респонденти самостійно оцінювали, наскільки кожне твердження відповідає їхньому реальному Я та ідеальному образу себе. Отримані бали для кожного з восьми октантів були оброблені відповідно до ключа, а результати виведені у вигляді середніх показників для групи загалом (див. табл. 2.2 та рис 2.3).

Таблиця 2.2

Середні показники учасників дослідження міжособистісних відносин
(методика Т. Лірі)

Тип міжособистісної поведінки	Реальне "Я"	Ідеальне "Я"
1. Авторитарний	6	6
2. Протекційний	5	4
3. Альтруїстичний	4	6

4. Конформний	5	3
5. Підпорядкований	6	4
6. Агресивний	3	5
7. Домінантний	6	5
8. Незалежний	5	6

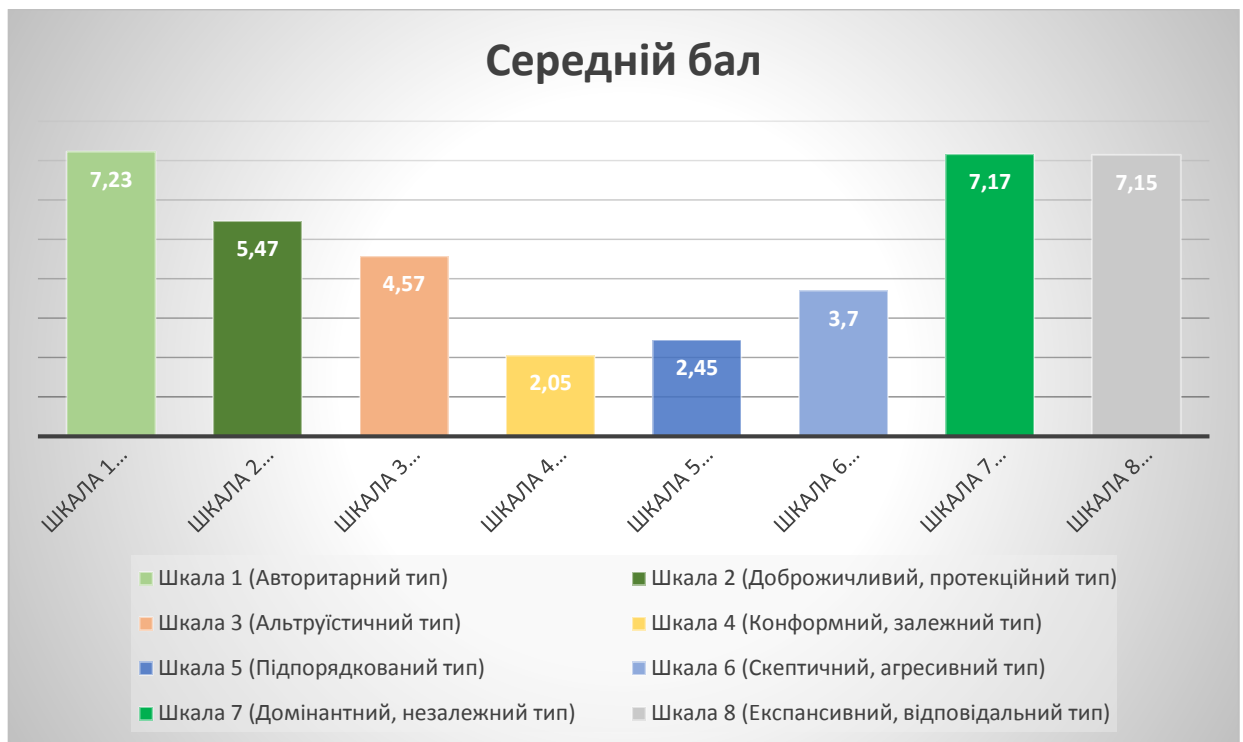


Рисунок 2.3. Середні показники учасників дослідження міжособистісних відносин (методика Т. Лірі)

Результати, представлені в таблиці 2.2, свідчать про наявність певного розриву між уявленням про себе у теперішньому (реальне «Я») та бажаним образом (ідеальне «Я»). Найбільша розбіжність спостерігається за шкалами 3 (альтруїстичний тип), 4 (конформний тип) та 6 (агресивний тип), що може свідчити про прагнення молоді до більш відкритої, доброжичливої взаємодії при водночас зниженій готовності до пасивної або агресивної поведінки.

Зіставлення реального та ідеального «Я» показує, що респонденти прагнуть бути менш залежними, менш конформними, більш відкритими до

співпраці, а також демонструють бажання посилити альтруїстичну та незалежну поведінку. Разом з тим, показник домінантності не демонструє суттєвих коливань, що свідчить про стабільність лідерських установок.

Загалом, результати дослідження за методикою Т. Лірі засвідчують, що у структурі «Я-концепції» осіб юнацького віку домінують такі цінності, як самостійність, готовність до співпраці та низький рівень агресії. Отримані показники підтверджують актуальність використання цієї методики для дослідження міжособистісного аспекту формування «Я-концепції» у молоді.

Методика самостворення, розроблена В. В. Століним і С. Р. Пантелєєвим, дозволила дослідити емоційний і когнітивний аспекти ставлення особистості до себе. Вона виявляє особливості самооцінки, самоповаги, прийняття себе, самозвинувачення, саморозуміння та інші компоненти «Я-концепції».

У межах емпіричного дослідження були обчислені як сирі середні бали, так і накопичені частотні бали у відсотках для кожної з 12 шкал опитувальника. Інтерпретація здійснюється на основі накопичених балів:

- менше 50% — ознака не виражена;
- 50–74% — ознака виражена;
- 75% і вище — ознака яскраво виражена.

На основі результатів обробки анкет було зведено узагальнені дані для всіх учасників табл.2.3:

Таблиця 2.3

Показники учасників дослідження тесту-опитувальника
самовідношення В. В. Століна та С. Р. Пантелєєва

Шкали	S	I	II	III	IV	1	2	3	4	5	6	7
Сер. сирій бал	17	10	13	9	7	4	5	6	5	3	5	4
Сер. бал накоп.	69	43	49	45	77	50	48	70	60	38	65	60

Результати дослідження представлені у табл.2.3 засвідчують наступне:

Інтегральна шкала (S) має показник 69%, що свідчить про виражене позитивне ставлення до себе в інтегральному афекті. Це означає, що більшість учасників демонструють узагальнено позитивне самосприйняття.

Шкала I (Самоповага) — 43%. Показник на межі невираженості, однак у контексті інших шкал це може свідчити про неоднорідність у ставленні до себе: хоча в цілому учасники відзначають свою гідність, вона може не завжди проявлятися у стабільному внутрішньому самосприйнятті.

Шкала II (Аутосимпатія) — 49%. Рівень симпатії до себе також перебуває на межі, що вказує на схильність до позитивного емоційного самоставлення, але не у всіх воно є стабільним чи глибоко інтеріоризованим.

Шкала III (Сприйняття позитивного ставлення з боку інших) — 45%. Цей результат демонструє помірний рівень впевненості у схвальній соціальній оцінці, що свідчить про потенційну потребу в зовнішньому підтвердженні власної цінності.

Шкала IV (Особистий інтерес до себе) — 77%. Яскраво виражений рівень зацікавленості в собі говорить про наявність внутрішнього діалогу, самоаналізу, пошуку смислів і активну позицію стосовно самопізнання.

Шкала 1 (Самовпевненість) — 50%. Цей показник свідчить про виражену віру у власні сили, яка не завжди є домінантною, однак достатньою для конструктивної взаємодії із соціальним оточенням.

Шкала 2 (Очікуване ставлення з боку інших) — 48%. Учасники не мають чітких позитивних або негативних очікувань, що може відображати емоційну автономність або соціальну обережність.

Шкала 3 (Самоприйняття) — 70%. Високий рівень прийняття себе такими, якими вони є, свідчить про здорове ставлення до власних сильних і слабких сторін.

Шкала 4 (Самоуправління, самоконтроль) — 60%. Результат свідчить про виражену здатність до саморегуляції, емоційного та поведінкового контролю.

Шкала 5 (Самозвинувачення) — 38%. Низький рівень цієї ознаки є позитивною характеристикою: учасники не схильні до надмірного самозвинувачення, що сприяє психологічному благополуччю.

Шкала 6 (Самозацікавленість) — 65%. Цей показник демонструє виражену мотивацію до саморозвитку та самопізнання.

Шкала 7 (Саморозуміння) — 60%. Більшість учасників усвідомлюють свої емоції, мотиви, внутрішні суперечності, що є підґрунтям для ефективної саморегуляції.

Загалом, отримані результати свідчать про сформовану, досить гармонійну систему самоставлення учасників. Хоча деякі шкали вказують на потенційну нестабільність або латентну потребу в зовнішньому схваленні (самоповага, аутосимпатія), інші (особистий інтерес, самоприйняття, самоконтроль) компенсують ці недоліки. Отже, за результатами методики, більшість учасників дослідження мають збалансовану «Я-концепцію» з позитивною динамікою до саморозвитку.

За методикою визначення самооцінки М. Розенберга були визначені показники двох незалежних факторів, таких як самоприниження та самоповага, і кожен учасник дослідження мав змогу виявити власні рівні самооцінки. Дана методика дозволяє визначити загальну самооцінку як складну особистісну характеристику, що впливає на адаптаційні можливості індивіда, міжособистісну поведінку та психологічне благополуччя.

На основі отриманих результатів було побудовано таблицю 2.4 та представлено на рис. 2.2, яка відображає розподіл досліджуваних за рівнями самооцінки:

Таблиця 2.4

Показники учасників дослідження методики визначення самооцінки М.

Розенберга

Рівень самооцінки	Кількість досліджуваних	% досліджуваних
Високий	12	15%
Середній	63	79%
Низький	5	6%

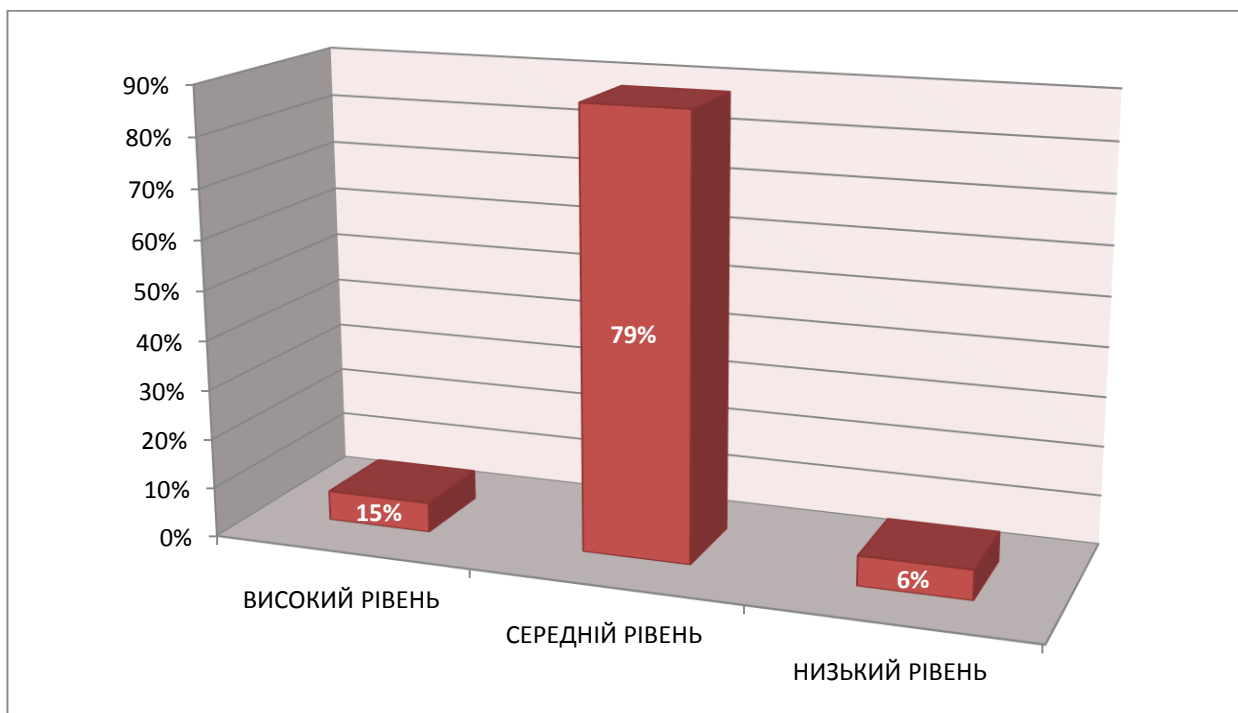


Рисунок 2.4 Показники учасників дослідження

Графічне представлення цих даних у вигляді кругової діаграми дозволяє наочно оцінити переважання середнього рівня самооцінки серед учасників. Це свідчить про те, що більшість респондентів мають загалом адекватну і стійку самооцінку, що характерно для осіб, які знаходяться на етапі юнацького самовизначення.

Учасники з високим рівнем самооцінки (15%) демонструють впевненість у власній значущості, позитивне ставлення до себе, емоційну стабільність і здатність ефективно взаємодіяти в соціумі. Натомість учасники з низьким рівнем самооцінки (6%) потребують підвищеної уваги в аспекті психологічного супроводу, оскільки цей показник може свідчити про наявність труднощів із самосприйняттям, підвищену тривожність та знижену мотивацію до досягнення.

Отже, результати, отримані за методикою М. Розенберга, дозволяють зробити висновок про те, що в юнацькому віці більшість осіб мають схильність до збереження адаптивної самооцінки, яка відіграє ключову роль у формуванні цілісної та стабільної "Я-концепції".

У межах емпіричного дослідження формування "Я-концепції" у юнацькому віці було застосовано методику самоактуалізації особистості (САМОАЛ), розроблену Н. Ф. Каліною. Ця методика дозволила виявити рівень самоактуалізації досліджуваних осіб, а також простежити тенденції до реалізації власного потенціалу в різних особистісних сферах. Діагностика базується на концепції гуманістичної психології, зокрема поглядах А. Маслоу, який розглядав самоактуалізацію як один із провідних чинників особистісного зростання та життєвої зрілості.

Методика складається з 12 шкал, кожна з яких відображає окрему складову самоактуалізації. Усі результати подано за 100-бальною шкалою. Середні показники за шкалами наведено в таблиці 2.5

Таблиця 2.5

Показники учасників дослідження методики самоактуалізації
особистості (САМОАЛ) Н.Ф. Каліна

Шкала	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Бал	57	68	64	41	53	60	52	44	68	58	49	50

Аналіз отриманих результатів свідчить про наявність у досліджуваних респондентів загалом помірно високого рівня самоактуалізації. Найбільш вираженими виявилися такі аспекти, як орієнтація у часі (68 балів), саморозуміння (68 балів), а також гуманістична система цінностей (64 бали). Це вказує на здатність учасників бути усвідомлено включеними в поточне життя, критично оцінювати події та планувати майбутнє, спираючись на особистісно значущі цінності. Крім того, високий рівень саморозуміння демонструє добре сформовану рефлексивну сферу та усвідомлення внутрішніх переживань і потреб.

Також було виявлено виражену креативність (60 балів) та схильність до позитивного сприйняття себе (аутосимпатія – 58 балів). Це вказує на здатність особистості до творчого підходу, гнучкості мислення та емоційної відкритості. Водночас дещо нижчі показники спостерігаються за шкалами спонтанності (44 бали), автономності (52 бали) та контактності (49 балів), що може свідчити про обережність у прояві емоцій, стриманість у соціальній активності та потребу в додатковому розвитку міжособистісної гнучкості.

Середні значення за шкалами «погляду на природу людини» (41 бал) та «інформаційних потреб» (53 бали) свідчать про амбівалентність у сприйнятті людської природи, а також помірну зацікавленість у пізнавальній активності. Незважаючи на це, рівень спрямованості на самоактуалізацію загалом є досить стабільним (57 балів), що підтверджує наявність внутрішньої мотивації до особистісного зростання.

Таким чином, учасники дослідження демонструють цілісну структуру самоактуалізації, що ґрунтується на цінностях, самосвідомості, творчому потенціалі та внутрішньому прийнятті. Разом із тим, виявлені зони психологічної стриманості та соціальної адаптації вказують на потребу в психологічній підтримці з метою стимулювання глибшої особистісної реалізації.

Методика діагностики мотивації досягнення А. Мехрабіана дозволила визначити рівень домінуючого мотиваційного спрямування — прагнення до

успіху або уникнення невдачі — серед учасників дослідження. Цей психодіагностичний інструмент виявляє, наскільки індивід орієнтований на досягнення позитивного результату, реалізацію власного потенціалу та подолання труднощів.

За результатами діагностики було сформовано таблицю 2.6 та рис. 2.5, яка відображає кількісно-процентне співвідношення респондентів за рівнями мотивації:

Таблиця 2.6

Показники учасників дослідження методики діагностики мотивації
досягнення А. Мехрабіана

Рівні мотивації	Кількість досліджуваних	% досліджуваних
Високий	10	12,5%
Середній	68	85%
Низький	2	2,5%

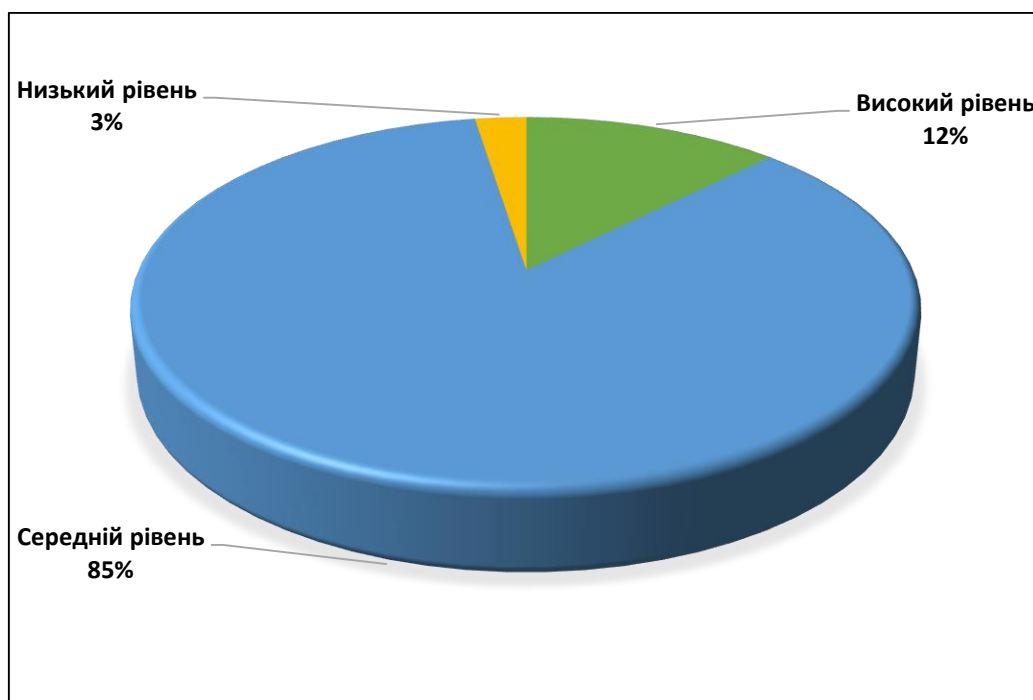


Рисунок 2.5 Показники учасників дослідження

Отримані результати свідчать про переважання середнього рівня мотивації досягнення серед досліджуваних (85%). Це означає, що більшість респондентів мають достатню ініціативність, прагнення до досягнень та самореалізації, однак не завжди виявляють готовність брати на себе ризики або діяти у стресових ситуаціях. Високий рівень мотивації, що зафіксований у 12,5% учасників, свідчить про наявність осіб з виразним прагненням до успіху, високою активністю та орієнтацією на результат. Натомість низький рівень мотивації (2,5%) свідчить про схильність до уникнення відповідальності, невпевненість у власних силах або відсутність внутрішнього імпульсу до розвитку.

Таким чином, можна зробити висновок, що загальна картина мотиваційної сфери учасників дослідження є позитивною, проте потребує акцентування на розвитку внутрішньої ініціативи, підтримці віри у власні сили та формуванні орієнтації на досягнення як ключового особистісного ресурсу.

2.3. Кореляційний аналіз зв'язків між компонентами «Я-концепції» у юнацькому віці

З метою проведення поглибленого аналізу отриманих емпіричних даних та перевірки гіпотез щодо особливостей формування «Я-концепції» у юнацькому віці було проведено кореляційний аналіз між основними психологічними характеристиками досліджуваних. Кореляційне дослідження дозволило встановити ступінь статистичного зв'язку між рівнями самооцінки, самоставлення, самоактуалізації та мотивації досягнення.

Основною метою аналізу було виявлення інтегративних зв'язків між когнітивно-оцінювальними, мотиваційними та поведінковими аспектами особистості, що складають основу «Я-концепції» у ранньому юнацькому віці. Були проаналізовані результати, отримані за допомогою методик М. Розенберга (самооцінка), В. Століна та С. Пантелєєва (самоставлення), Н. Ф. Каліні (рівень самоактуалізації) та А. Мехрабяна (мотивація досягнення).

Результати були оброблені за допомогою методу кореляційного аналізу Пірсона, який дозволяє оцінити силу та напрямок зв'язку між безперервними змінними. Рівень статистичної значущості був прийнятий як $p \leq 0,05$.

Для побудови кореляційної матриці було обрано низку змінних, що представляють ключові параметри психологічного функціонування особистості в юнацькому віці. Зокрема, аналіз включав такі змінні: рівень самооцінки (шкала М. Розенберга), глобальне самоставлення (шкала S. В. Століна та С. Пантелєєва), індивідуальні шкали самоактуалізації (SAMOAL) — зокрема, шкали саморозуміння, аутосимпатії, креативності, автономності, контактності — а також рівень мотивації досягнень (А. Мехрабян).

До матриці увійшли ті змінні, які, згідно з теоретичними припущеннями, відіграють важливу роль у процесі формування «Я-концепції» та самовизначення в юнацькому віці. При цьому враховувалася не лише кількісна сила зв'язку, але й його психологічний зміст.

У таблиці 2.7 нижче представлено значення коефіцієнтів кореляції Пірсона (r) між обраними змінними. Статистично значущими вважаються коефіцієнти $p < 0,05$ (позначено *), $p < 0,01$ (позначено **). Знак «+» вказує на позитивну кореляцію, знак «-» – на негативну. Отримані статистично значущі кореляційні зв'язки між окремими психологічними змінними було візуалізовано за допомогою рисунку 2.6.

Таблиця 2.7

Значення коефіцієнтів кореляції Пірсона (r) між обраними змінними

Показники	Самооцінка (Розенберг)	Глобальне самоставлення (S)	Саморозумінн я (SAMOAL)	Аутосимпатія (SAMOAL)	Креативність (SAMOAL)
Самооцінка (Розенберг)	1,0	0,48	0,43	0,39	0,33

Глобальне самоставлення (S)	0,48	1,0	0,4	0,51	0,35
Саморозуміння (SAMOAL)	0,43	0,4	1,0	0,64	0,45
Аутосимпатія (SAMOAL)	0,39	0,51	0,64	1,0	0,49
Креативність (SAMOAL)	0,33	0,35	0,45	0,49	1,0
Контактність (SAMOAL)	0,27	0,3	0,38	0,42	0,41
Мотивація досягнення (Мехрабіан)	0,46	0,41	0,36	0,34	0,42

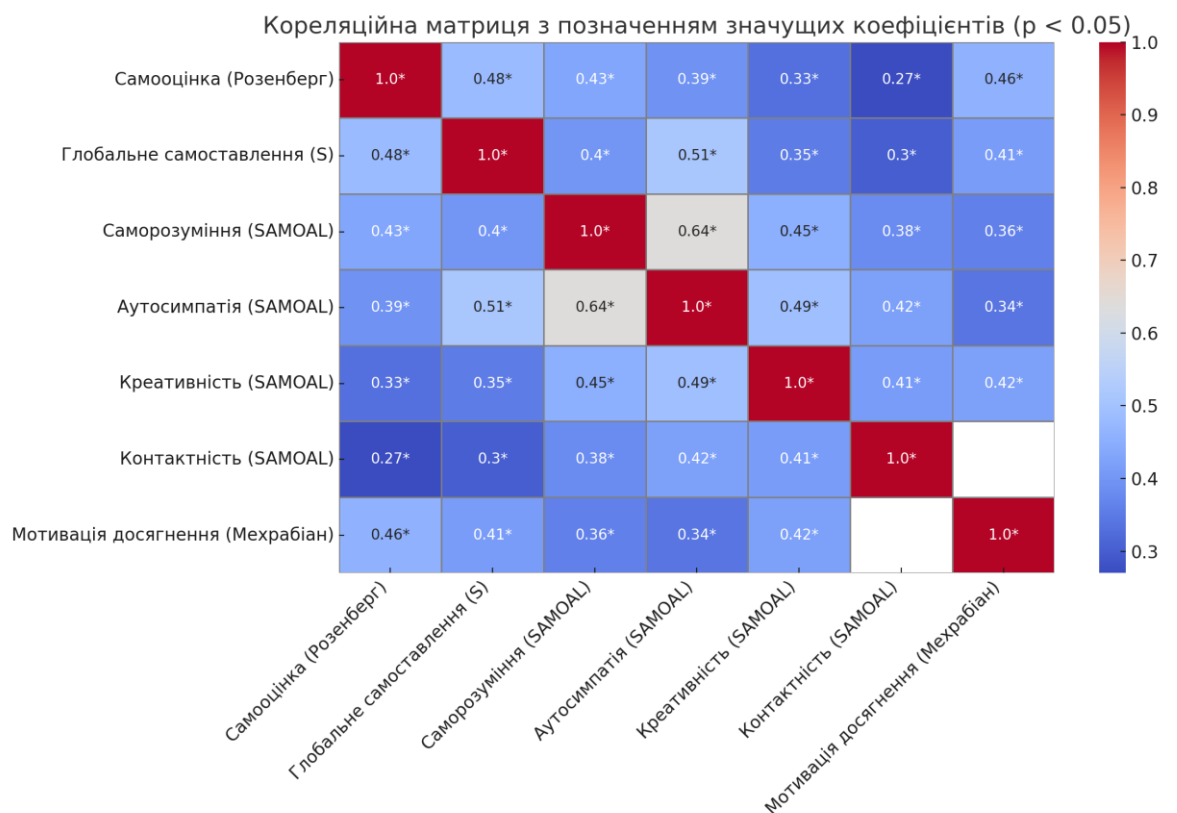


Рисунок 2.6. Кореляційна матриця з позначенням статистично значущих коефіцієнтів ($p < 0,05$) між компонентами «Я-концепції» у юнацькому віці.

Проведений кореляційний аналіз за методом Пірсона дозволив виявити статистично значущі зв'язки між основними змінними, що характеризують компоненти «Я-концепції» у юнацькому віці (див. табл. 2.7). Згідно з критеріями оцінки значущості, наведеними у методичних посібниках, кореляційні коефіцієнти з абсолютним значенням $r \geq 0,254$ при обсязі вибірки $n = 80$ є статистично значущими при рівні значущості $p < 0,05$, а $r \geq 0,361$ — при $p < 0,01$.

Загалом, матриця демонструє переважно позитивні кореляційні зв'язки між досліджуваними змінними, що підтверджує системну взаємодію компонентів самосвідомості.

Найсильніший зв'язок зафіксовано між саморозумінням та аутосимпатією ($r = 0,64$; $p < 0,01$), що вказує на те, що глибоке усвідомлення власних емоцій, переживань і внутрішніх процесів сприяє позитивному ставленню до себе, формуванню прийняття власної індивідуальності. Це підтверджує концептуальні положення гуманістичної психології, зокрема ідеї К. Роджерса та А. Маслоу.

Значущим також є зв'язок між глобальним самоставленням (S) та аутосимпатією ($r = 0,51$; $p < 0,01$), що підкреслює важливість загального позитивного ставлення до себе як чинника емоційного благополуччя та стабільної самооцінки.

Встановлено позитивну кореляцію між самооцінкою та мотивацією досягнення ($r = 0,46$; $p < 0,01$), що свідчить про взаємозв'язок між вірою у власну значущість і прагненням досягати особистісних та соціальних цілей. Молоді люди з вищою самооцінкою частіше демонструють ініціативність і цілеспрямованість.

Високий зв'язок зафіксовано також між саморозумінням та креативністю ($r = 0,45$; $p < 0,01$), що вказує на наявність асоціації між глибокою внутрішньою рефлексією та здатністю генерувати нові ідеї, нестандартно мислити.

Позитивна кореляція між креативністю та мотивацією досягнення ($r = 0,42$; $p < 0,01$) вказує на те, що творчі особистості мають сильніше прагнення до успіху, реалізації цілей, а отже — до самореалізації.

Суттєвий зв'язок між глобальним самоставленням та самооцінкою ($r = 0,48$; $p < 0,01$) підтверджує концептуальну спорідненість цих категорій як відображення загального позитивного ставлення до себе та його когнітивної оцінки.

Інші кореляції (наприклад, між самоповагою та контактністю, $r = 0,27$; $p < 0,05$) хоч і є помірними, але також заслуговують на увагу, оскільки вказують на соціально-психологічні аспекти самосприйняття.

Таким чином, результати кореляційного аналізу підтверджують висунуту гіпотезу про наявність тісного взаємозв'язку між основними компонентами «Я-концепції»: самооцінкою, самоставленням, самоактуалізацією та мотивацією досягнення. Виявлені зв'язки демонструють, що формування позитивного образу «Я» у юнацькому віці є системним процесом, який охоплює як когнітивні, так і афективно-мотиваційні характеристики особистості.

Висновки до 2 розділу

У другому розділі кваліфікаційної роботи було проведено комплексний аналіз емпіричних даних, спрямований на вивчення психологічних особливостей формування «Я-концепції» у юнацькому віці. У дослідженні взяли участь 80 респондентів різної статі та віку, що дозволило виявити типові закономірності розвитку самосвідомості у молоді.

Діагностичне обстеження, проведене з використанням комплексу валідних психодіагностичних методик (Т. Лірі, В. В. Столін та С. Р. Пантелєєв, М. Розенберг, Н. Ф. Каліна, А. Мехрабян), дозволило отримати структуровану інформацію про рівень міжособистісної адаптації, самооцінки, самоприйняття, самоактуалізації та мотиваційної спрямованості учасників.

Результати кількісного аналізу показали домінування середнього рівня самооцінки та мотивації досягнень, що узгоджується з віковими особливостями підліткового віку як періоду активного пошуку ідентичності. Значна частина учасників демонструє позитивне ставлення до себе, розвинену систему цінностей та високий рівень саморозуміння, що свідчить про наявність внутрішнього потенціалу особистісного зростання.

Якісний аналіз, проведений на основі змісту шкал та профілів, показав, що найбільш значущими для юнаків є такі компоненти «Я-концепції», як самоприйняття, особиста зацікавленість у собі, аутосимпатія та контактність. Водночас, були виявлені деякі труднощі в емоційній відкритості (спонтанності) та автономності, що свідчить про необхідність подальшого формування емоційної компетентності.

Кореляційний аналіз дозволив підтвердити гіпотези про взаємозв'язки між ключовими компонентами «Я-концепції». Найбільш значущими виявилися взаємозв'язки між самооцінкою та самоактуалізацією, саморозумінням та аутосимпатією, а також між мотивацією досягнення та креативністю. Це підтверджує системний характер розвитку «Я-концепції» як складного особистісного утворення, яке формується на основі інтеграції когнітивного, емоційно-оцінного та мотиваційного компонентів.

Таким чином, результати дослідження дозволяють зробити висновок, що підлітковий вік є сенситивним періодом для формування цілісного образу «Я». Адекватна самооцінка, позитивне самоставлення, висока самосвідомість та спрямованість на самоактуалізацію є важливими детермінантами формування зрілої особистості. Отримані результати можуть бути використані в психологічній практиці для розробки програм підтримки молоді, спрямованих на розвиток впевненості в собі, емоційного інтелекту та мотивації до досягнень.

ВИСНОВКИ

Під час кваліфікаційного дослідження було проведено ґрунтовний аналіз проблеми формування «Я-концепції» у юнацькому віці як одного з ключових компонентів особистісного розвитку. Спираючись на наукові концепції Р. Бернса, І.С. Кона, Е. Еріксона, К. Роджерса, А. Бандури, А.В. Петровського та інших дослідників, було доведено, що «Я-концепція» – це складна багаторівнева структура, яка включає когнітивний, емоційно-оцінний та мотиваційно-поведінковий компоненти. Теоретичний аналіз показав, що на етапі підліткового віку відбувається активне формування ідентичності, підвищується рівень саморефлексії та потреба у визначенні свого місця в соціальному просторі, що робить цей період особливо чутливим до впливу факторів, пов'язаних з «Я-образом».

Емпіричне дослідження за участю 80 студентів віком від 18 до 25 років дозволило виявити характерні риси їхньої «Я-концепції». Згідно з результатами методик Т. Лірі, В. Століна та С. Пантелєєва, М. Розенберга, Н. Ф. Каліни та А. Мехрабяна, було виявлено, що більшість випробовуваних демонструють позитивне ставлення до себе, достатній рівень самоприйняття, зацікавленість у особистісному розвитку та самоактуалізації. Встановлено, що в структурі «Я-концепції» домінують такі характеристики, як саморозуміння, впевненість у собі, креативність, гуманістичні цінності, а також спрямованість на майбутнє. Більшість учасників мають середній або високий рівень самооцінки та мотивації до досягнень, що свідчить про достатній ресурс для особистісного зростання.

Кореляційний аналіз підтвердив статистично значущі зв'язки між основними компонентами «Я-концепції», зокрема між самооцінкою та самоактуалізацією ($r = 0,46$; $p < 0,01$), саморозумінням та аутосимпатією ($r = 0,64$; $p < 0,01$), глобальним самоставленням та загальним рівнем самоактуалізації ($r = 0,51$; $p < 0,01$), мотивацією досягнень та креативністю ($r = 0,42$; $p < 0,05$). Ці зв'язки підтверджують гіпотезу про взаємозалежність

когнітивно-оцінювального, емоційного та мотиваційного компонентів у формуванні цілісного образу «Я» в юнацькому віці. Узагальнені результати свідчать про те, що «Я-концепція» молодого людини розвивається як системне інтегративне утворення, що забезпечує внутрішню узгодженість, самоприйняття та спрямованість на особистісну самореалізацію.

Таким чином, гіпотеза дослідження повністю підтверджується: існують значущі зв'язки між рівнем самооцінки, особистісним ставленням до себе, здатністю до самоактуалізації та бажанням досягати результатів, які разом утворюють психологічний конструкт «Я-концепція» у юнацькому віці. Отримані результати мають як теоретичну, так і прикладну цінність. Теоретично вони поглиблюють розуміння динаміки самосвідомості у юнацькому віці, а практично можуть бути використані для розробки програм психологічної підтримки молоді, спрямованих на формування здорової самооцінки, підвищення мотивації до саморозвитку, запобігання дезадаптивним станам та формування соціально успішної особистості.

ПЕРЕЛІК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Борисюк А.С. Соціально-психологічні засади становлення професійної ідентичності майбутнього медичного психолога : автореф. дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.05 / Ін-т психології імені Г.С. Костюка НАПН України. – Київ, 2011. – 32 с.
2. В.Є. Ключко. Вікова психологія. – К. : Каравелла, 2003. – С. 100–105.
3. Вікова та педагогічна психологія: [навч. посіб.] / О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська та ін. – К. : Каравелла, 2006. – 344 с.
4. Гуменюк О.Є. Психологія Я-концепції: Навчальний посібник. – Тернопіль: Економічна думка, 2004. – 310 с.
5. Добривечір Д. О. Гендерні особливості "Я-концепції" в юнацькому віці / Д. О. Добривечір // Особистість, суспільство, закон. – Харків, 2019. – С. 47–49.
6. Качан І. О. Психологічні особливості впливу сім'ї на формування «Я-концепції» у дітей підліткового віку : дипломна робота магістра. – Хмельницький: Хмельниц. нац. ун-т, 2022. – 71 с.
7. Калюжна Є.М., Гвоздик О.С. Роль самооцінки у формуванні статусу особистості у групі // Проблеми сучасної психології. – Запоріжжя: ЗНУ, 2015. – № 2 (8). – С. 102–108.
8. Костіна Т. О. Можливості юнацького віку для переосмислення гендерних стереотипів. URL: http://habitus.od.ua/journals/2020/12_2020/part_2/28.pdf
9. Моляко Р. В. Психокорекційні стратегії деформації Я-образу зовнішності в юнацькому віці // Практична психологія та соціальна робота. – Київ, 2004. – № 6. – С. 78–80.
10. Психологія розвитку особистості у підлітковому та ранньому юнацькому віці. – Полтава: Астроя, 2018. – 342 с.
11. Помиткіна Л. В. та ін. Психологія сім'ї. – К.: НАУ-друк, 2010. – 270 с.

12. Поліщук В. М. Криза 17 років як перехідний період від підліткового до юнацького віку // Практична психологія та соціальна робота. – 2011. – №11. – С. 16–20.
13. Сергєєнкова О.П. та ін. Вікова психологія. – К.: Центр учбової літератури, 2012. – 376 с.
14. Ставицька С. О. Теоретичний аналіз проблеми становлення і розвитку індивідуально-особистісних характеристик в юнацькому віці. URL: <https://www.annadomina.com/studentam/pershodzherela/yunackomu-vici/>
15. Столяренко О. Б. Психологія особистості. – К.: Центр учбової літератури, 2012. – 280 с.
16. Столярчук О.А. Психологічні особливості емоційної сфери юнацтва // Матеріали конф. – Харків, 2013.
17. Сучасний тлумачний психологічний словник. – Харків: Прапор, 2007. – 640 с.
18. Хохліна О. Сутність індивідуальності у контексті співвідношення понять / Хохліна О. П. // Монографія. – К.: АльфаПК, 2019. – С. 33–39.
19. Чайкіна Н. Психологія розвитку особистості у підлітковому та ранньому юнацькому віці. – Харків, 2019. – 30 с.
20. Чарієва О. А. Соціально-психологічні умови формування позитивної Я-концепції в юнацькому віці : магістерська робота. – Кривий Ріг, 2020. – 87 с.
21. Яковець А.В. Гендерні особливості розвитку Я-концепції у молодших школярів. – Київ: НАУ, 2022. – 46 с.
22. Ярошенко С.І. Особливості Я-концепції конфліктних підлітків // Наукові записки НДУ ім. М. Гоголя. – Київ, 2020.
23. Божович Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте / Л. И. Божович. 2009. 400 с.
24. Олпорт Г. Становление личности. – Х.: Смысл, 2002. – 288 с.

25. Пашахонова Е. Е. Педагогические условия развития творческих качеств личности в процессе профессионального самоопределения: дис. канд. пед.
26. Самосознание и защитные механизмы личности: хрестоматия. – Самара: БАХРАХ-М, 2000. – 656 с.
27. Райс Ф. Психология подросткового и юношеского возраста. – К., 2000. – 624 с.
28. Becht, A. I., et al. Longitudinal self-concept development in adolescence. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*. 2023. URL: https://academic.oup.com/scan/article/18/1/nsac062/6987492?utm_source=chatgpt.com
29. Burns, R. Rozvytok «Ya - kontseptsii» ta vykhovannya [Development of the "I - concept" and education]. *Higher School*. 1986. – 249 p.
30. Charles M., Frank S., Jacobson S., Grossman G. Repetition of the remembered past: patterns of separation – individuation in two generations of mothers and daughters // *Psychoanalytic Psychology*. – 2001, V. 18 (4). – P. 705–728.
31. Doyle P. S. The effect of potential negative versus positive status change on unethical behavior // *Organizational Behavior and Human Decision Processes*. – P, 2016. 172–183.
32. Eccles A. M. Alleviating loneliness in young people – a meta-analysis of interventions. UK, 2020.
33. Hrys A. Person's self-image and psychological limits in the context of adaptive processes. USA, 2018. – P. 140.
34. Karikash, V.I. Pyat vershyn na zhyttyevomu shlyakhu: psykhoterapiya za dopomohoyu transformatsiyi ekzystentsiynoyi identychnosti [Five peaks...]. 2008.
35. Marcia, J. E. Identity in Adolescence // *Handbook of Adolescent Psychology*. New York: John Wiley & Sons. – P, 1980. 159–187.

36. Teitelman E., Glass J., Blyn Ch., Jennings D. The treatment of female borderlines // Schizophrenia Bulletin. – V. 5 (1). – P, 1979. 111–117.

37. Van der Aar, L. P. E., et al. A Neurocognitive Model of Self-Concept Development in Adolescence. 2022. URL: https://www.researchgate.net/publication/363544562_A_Neurocognitive_Model_of_Self-Concept_Development_in_Adolescence?utm_source=chatgpt.com

38. Verywell Mind. Why Identity Matters and How It Shapes Us. URL: https://www.verywellmind.com/why-identity-matters-and-how-it-shapes-us-7504546?utm_source=chatgpt.com

39. Verywell Mind. Identity Diffusion: Unraveling the Mystery of Self-Concept. URL: https://www.verywellmind.com/identity-diffusion-causes-effects-how-to-find-yourself-7499502?utm_source=chatgpt.com

40. Van der Aar, L. P. E., et al. A Neurocognitive Model of Self-Concept Development in Adolescence. 2022. URL: https://pure.eur.nl/ws/portalfiles/portal/94446307/A_Neurocognitive_Model_of_Self_Concept_Development_in_Adolescence.pdf

ДОДАТКИ

Додаток А

МЕТОДИКА ДІАГНОСТИКИ МІЖОСОБИСТІСНИХ ВІДНОСИН Т.ЛІРІ

Опис методики

Методика призначена для дослідження уявлень суб'єкта про себе і ідеальному «Я», а також для вивчення взаємин у малих групах.

За допомогою даної методики виявляється переважаючий тип відносин до людей в самооцінці. При дослідженні міжособистісних відносин найчастіше виділяються два чинники: домінування-підпорядкування і дружелюбність-агресивність. Саме ці чинники визначають загальне враження про людину в процесах міжособистісного сприйняття.

Для представлення основних соціальних орієнтації Т. Лірі розробив умовну схему у вигляді кола, розділеного на сектори. У цьому колі по горизонтальній і вертикальній осях позначені чотири орієнтації: домінування-підпорядкування, дружелюбність-агресивність. У свою чергу ці сектори розділені на вісім-відповідно більш приватним відносинам. Для ще більш тонкого опису коло ділять на 16 секторів, але частіше використовуються октанти, певним чином орієнтовані щодо двох головних осей.

Опитувальник містить 128 оціночних суджень, з яких у кожному з 8 типів відносин утворюються 16 пунктів, упорядкованих по висхідній інтенсивності. Методика побудована так, що судження, спрямовані на з'ясування якого типу відносин, розташовані не підряд, а особливим чином: вони групуються по 4 і повторюються через рівну кількість визначень. При обробці підраховується кількість відносин кожного типу.

Віковий діапазон. Методику можуть проходити дорослі та юнаки.

Адаптація. 1954 р. - Т. Лірі, Г. Лефоржем, Р. Сазек.

Інструкція. Методика може бути представлена респонденту або списком (за алфавітом або у випадковому порядку), або на окремих картках. Йому пропонується вказати ті твердження, які відповідають його уявленню про себе, відносяться до іншої людини або його ідеалу.

Інтерпретація та обробка результатів

Типи ставлення до оточуючих

I. Авторитарний

13-16 - диктаторський, владний, деспотичний характер, тип сильної особистості, яка лідирує у всіх видах групової діяльності. Всіх наставляє, повчає, у всьому прагне покладатися на свою думку, не вміє приймати поради інших. Навколишні відзначають цю владність, але визнають її.

9-12 - домінантний, енергійний, компетентний, авторитетний лідер, успішний у справах, любить давати поради, вимагає до себе поваги.

0-8 - впевнена у собі людина, але не обов'язково лідер, завзятий і наполегливий.

II. Егоїстичний

13-16 - прагне бути над усіма, але одночасно в стороні від усіх, самозакоханий, розважливий, незалежний, себелюбний. Труднощі перекладає на оточуючих, сам належить до них кілька відчужено, хвалькуватий, самовдоволений, зарозумілий.

0-12-егоїстичні риси, орієнтація на себе, схильність до суперництва.

III. Агресивний

13-16 - жорсткий і ворожий по відношенню до оточуючих, різкий, жорсткий, агресивність може доходити до асоціальної поведінки.

9-12 - вимогливий, прямолінійний, відвертий, строгий і різкий в оцінці інших, непримиренний, схильний у всьому звинувачувати оточуючих, насмішуватий, іронічний, дратівливий.

Продовження додатку А

0-8 - упертий, завзятий, наполегливий і енергійний.

IV. Підозрілий

13-16 - відчужений по відношенню до ворожого і злобному світу, підозрілий, образливий, схильний до сумніву в усьому, злопам'ятний, постійно на всіх скаржиться, всім незадоволений (шизоїдний тип характеру).

9-12 - критичний, нетовариський, відчуває труднощі в інтерперсональних контактах через невпевненість у собі, підозрілості і страху поганого ставлення, замкнутий, скептичний, розчарований в людях, потайний, свій негативізм проявляє у вербальній агресії.

0-8 - критичний по відношенню до всіх соціальних явищ і оточуючим людям.

V. Покірний

13-16 - покірний, схильний до самоприниження, слабовільний, схильний поступатися всім і в усьому, завжди ставить себе на останнє місце і засуджує себе, приписує собі провину, пасивний, прагне знайти опору в кому -або більш сильному.

9-12 - сором'язливий, лагідний, легко ніяковіє, схильний підкорятися сильнішому без урахування ситуації.

0-8 - скромний, боязкий, поступливий, емоційно стриманий, здатний підпорядковуватися, не має власної думки, слухняно і чесно виконує свої обов'язки.

VI. Залежний

13-16 - різко невпевнений у собі, має нав'язливі страхи, побоювання, тривожиться з приводу, тому залежимо від інших, від чужої думки.

9-12-слухняний, боязкий, безпорадний, не вміє проявити опір, щиро вважає, що інші завжди праві.

0-8 - конформний, м'який, очікує допомоги і порад, довірливий, схильний до захоплення оточуючими, ввічливий.

VII. Доброзичливий

9-16 - доброзичливий і люб'язний з усіма, орієнтований на прийняття і соціальне схвалення, прагне задовольнити вимоги всіх, «бути хорошим» для всіх без урахування ситуації, прагне до цілей мікрогруп, має розвинуті механізми витіснення і придушення, емоційно лабільний (істероїдний тип характеру).

0-8 - схильний до співпраці, кооперації, гнучкий і компромісний при вирішенні проблем і в конфліктних ситуаціях, прагне бути у згоді з думкою оточуючих, свідомо конформний, слідує умовам, правилам і принципам «хорошого тону» у відносинах з людьми, ініціативний ентузіаст в досягненні цілей групи, прагне допомагати, відчувати себе в центрі уваги, заслужити визнання і любов, товариська, проявляє теплоту і дружелюбність у відносинах.

VIII. Альтруїстичний

9-16 - гіпервідповідальний, завжди приносить у жертву свої інтереси, прагне допомогти і співчувати всім, нав'язливий у своїй допомозі і занадто активний по відношенню до оточуючих, приймає на себе відповідальність за інших (може бути тільки зовнішня «маска», що приховує особистість протилежного типу).

0-8 - відповідальний по відношенню до людей, делікатний, м'який, добрий, емоційне ставлення до людей проявляє в співчутті, симпатії, турботі, ніжності, вміє підбадьорити і заспокоїти оточуючих, безкорисливий і чуйний.

Продовження додатку А

Ключ до тесту.

Максимальна оцінка рівня - 16 балів, але вона розділена на чотири ступені вираженості відносини:

0-4 балла — низкая 5-8 баллов — умеренная	адаптивное поведение
9-12 баллов — высокая 13-16 баллов — экстремальная	экстремальное до патологии поведение

В результаті проводиться підрахунок балів по кожній Октант за допомогою спеціального «ключа» до опитувальника. Отримані бали переносяться на діаграму, при цьому відстань від центру кола відповідає числу балів по даній Октант (від Про до 16). Кінці векторів з'єднуються і утворюють особистісний профіль.

За спеціальними формулами визначаються показники по основним чинникам: домінування і дружелюбність.

Домінування = $(I - V) + 0,7 \times (VIII + II - VI)$.

Дружелюбність = $(VII - III) + 0,7 \times (VIII - II - IV + VI)$.

Якісний аналіз отриманих даних проводиться шляхом порівняння діаграм, що демонструють відмінність між уявленнями різних людей.

Текст опитувальника

1. Інші думають про нього прихильно
2. Справляє враження на оточуючих
- I. 3. Вміє розпоряджатися, наказувати
4. Вміє наполягти на своєму
5. Має почуття власної гідності
6. Незалежний
- II. 7. Здатний сам подбати про себе
8. Може проявити байдужість
9. Здатний бути суворим
10. Строгий, але справедливий
- III. 11. Може бути щирим
12. Критичний до інших
13. Любить поплакатися
14. Часто сумний
- IV. 15. Здатний виявити недовіру
16. Часто розчаровується
17. Здатний бути критичним до себе
18. Здатний визнати свою неправоту
- V. 19. Охоче підпорядковується
20. Поступливий
21. Шляхетний
22. Захоплюються і схильний до наслідування
- VI. 23. Поважний
24. Той, хто шукає схвалення
25. Здатний до співпраці
26. Прагне ужитися з іншими
- VII. 27. Доброзичливий, доброзичливий
28. Уважний і ласкавий
29. Делікатний
30. Схвалює
- VIII. 31. Чуйний до закликів про допомогу
32. Безкорисливий

33. Може викликати захоплення
34. Користується повагою в інших
- I. 35. Володіє талантом керівника 36. Любить відповідальність
37. Упевнений в собі
38. Самовпевнений і напористий
- II. 39. Діловий і практичний
40. Любить змагатися
41. Строгий і крутий, де треба
42. Невблаганний, але неупереджений
- III. 43. Дратівливий
44. Відкритий і прямолінійний
45. Не терпить, щоб їм командували
46. Скептичний
- IV. 47. На нього важко справити враження
48. Образливий, делікатне
49. Легко ніяковіє
50. Не впевнений в собі
- V. 51. Поступливий
52. Скромний
53. Часто вдається до допомоги інших
54. Дуже шанує авторитети
- VI. 55. Охоче приймає поради
56. Довірливий і прагне радувати інших
57. Завжди люб'язний в обходженні
58. Дорожить думкою оточуючих
- VII. 59. Товариська і пристосування
60. Добросердечний
61. Добрий, вселяє впевненість
62. Ніжний і м'якосердий
- VIII. 63. Любить піклуватися про інших
64. Безкорисливий, щедрий
65. Любить давати поради
66. Справляє враження значущості
- I. 67. Начальницькому-владний
68. Владний
69. Хвалькуватий
70. Гордовитий і самовдоволений
- II. 71. Думає тільки про себе
72. Хитрий і розважливий
73. Нетерпимий до помилок інших
74. Самокорисливий
- III. 75. Відвертий
76. Часто недружелюбний
77. Озлоблений
78. Скаржник
- IV. 79. Ревнивий
80. Довго пам'ятає образи
81. Схильний до самобичування
82. Сором'язливий
- V. 83. Безініціативний
84. Лагідний

85. Залежний, несамостійний
86. Любить підкорятися
- VI. 87. Надає іншим приймати рішення
88. Легко потрапляє в халепу
89. Легко потрапляє під вплив друзів
90. Готовий довіритися кожному
- VII. 91. Прихильний до всіх без розбору
92. Всім симпатизує
93. Прощає все
94. Переповнений надмірним співчуттям
- VIII. 95. Великодушний і терпимо до недоліків
96. Прагне протегувати
97. Прагне до успіху
98. Чекає захоплення від кожного
- I. 99. Розпоряджається іншими
100. Деспотичний
101. Сноб (судить про людей за рангом і особистим якостям)
102. Марнославний
- II. 103. Егоїстичний
104. Холодний, черствий
105. Уїдливи́й, глузливи́й
106. Злісний, жорстокий
- III. 107. Часто гнівливий
108. Бездушна, байдужий
109. Злопам'ятний
110. Проникнуть духом протиріччя
- IV. 111. Упертий
112. Недовірливий і підозрілий
113. Боязкий
114. Сором'язливий
- V. 115. Відрізняється надмірною готовністю
116. М'якотілий
117. Майже ніколи і нікому не заперечує
118. Ненав'язливий
- VI. 119. Любить, щоб його опікали
120. Надмірно довірливий
121. Прагне здобути прихильність кожного
122. З усіма погоджується
- VII. 123. Завжди доброзичливий
124. Всіх любить
125. Занадто поблажливий до оточуючих
126. Намагається втішити кожного
- VIII. 127. Піклується про інших на шкоду собі
128. Псує людей надмірною добротою

ТЕСТ-ОПИТУВАЛЬНИК САМОВІДНОШЕННЯ В.В.СТОЛІНА, С.Р.ПАНТЕЛЄВА

Опис методики

Тест опитувальник самоставлення (ВЗГ) побудований відповідно до розробленої В. В. Столін ієрархічною моделлю структури самоставлення. Дана версія опитувальника дозволяє виявити три рівні самовідношення, що відрізняються за ступенем узагальненості:

- Глобальне самоставлення;
- Самовідношення, диференційоване за самоповазі, аутосимпатії, самоінтересі і очікуванням ставлення до себе;
- Рівень конкретних дій (готовностей до них) у відношенні до свого «Я».

В якості вихідного приймається відмінність змісту «Я-образу» (знання або уявлення про себе, в тому числі і у формі оцінки вираженості тих чи інших рис) і самоставлення. В ході життя людина пізнає себе і накопичує про себе знання, ці знання становлять змістовну частину його уявлень про себе.

Однак знання про себе самого, природно, йому небайдужі: те, що в них розкривається, виявляється об'єктом його емоцій, оцінок, стає предметом його більш-менш стійкого самоставлення.

Інструкція. Учаснику дослідження пропонується відповісти на 57 тверджень. Якщо вона згодна з твердженням, то ставить знак «+», якщо не згодна, то знак «-».

Інтерпретація та обробка результатів. Опитувальник включає наступні шкали:

Шкала S - вимірює інтегральне почуття «за» чи «проти» власне «Я» випробуваного.

Шкала I - самоповага.

Шкала II - аутосимпатія.

Шкала III - очікуване ставлення від інших.

Шкала IV - самоінтерес.

Опитувальник містить також сім шкал спрямованих на вимірювання вираженості установки на ті чи інші внутрішні дії на адресу «Я» випробуваного.

Шкала 1 - самовпевненість.

Шкала 2 - ставлення інших.

Шкала 3 - самоприйняття.

Шкала 4 - самокерівництво, самопослідовність.

Шкала 5 - самозвинувачення.

Шкала 6 - самоінтерес.

Шкала 7 - саморозуміння.

Глобальне самоставлення - внутрішньо недиференційоване почуття «за» і «проти» самого себе.

Самоповага - шкала з 15 пунктів, що об'єднали твердження, що стосуються «внутрішньої послідовності», «саморозуміння», «самовпевненості».

Йдеться про той аспект самоставлення, який емоційно і змістовно об'єднує віру в свої сили, здібності, енергію, самостійність, оцінку своїх можливостей, контролювати власне життя і бути самопослдовательним, розуміння самого себе.

Аутосимпатія - шкала з 16 пунктів, що об'єднує пункти, в яких відбивається дружність-ворожість до власного «Я». У шкалу увійшли пункти, що стосуються «самоприйняття», «самозвинувачення». У змістовному плані шкала на позитивному полюсі об'єднує схвалення себе в цілому і в істотних деталях, довіру до себе і позитивну самооцінку, на негативному полюсі, - бачення в собі переважно недоліків, низьку самооцінку, готовність до самозвинувачення.

Продовження додатку Б

Пункти свідчать про таких емоційних реакціях на себе, як роздратування, презирство, глузування, винесення самоприговору («і так тобі й").

Самоінтерес - шкала з 8 пунктів, відображає міру близькості до самого себе, зокрема інтерес до власних думок і почуттів, готовність спілкуватися з собою «на рівних», впевненість у своїй цікавинки для інших. Очікуване відношення від інших - шкала з 13 пунктів, що відображають очікування позитивного або негативного ставлення до себе оточуючих.

Ключ до тесту

Номери пунктів і знак, з яким пункт входить до відповідного фактор.

Шкала S (інтегральна):

«+»: 2, 5, 23, 33, 37, 42, 46, 48, 52, 53, 57.

«-»: 6, 9, 13, 14, 16, 18, 30, 35, 38, 39, 41, 43, 44, 45, 49, 50, 56.

Шкала самоповаги (I):

«+»: 2, 23, 53, 57.

«-»: 8, 13, 25, 27, 31, 35, 38, 39, 40, 41, 50.

Шкала аутосимпатії (II):

«+»: 12, 18, 28, 29, 37, 46, 48, 54.

«-»: 4, 9, 11, 16, 19, 24, 45, 56.

Шкала очікуваного відносини від інших (III):

«+»: 1, 5, 10, 15, 42, 55.

«-»: 3, 26, 30, 32, 43, 44, 49.

Шкала Самоінтерес (IV):

«+»: 7, 17, 20, 33, 34, 52.

«-»: 14, 51.

Шкала самовпевненості (1):

«+»: 2, 23, 37, 42, 46.

«-»: 38, 39, 41.

Шкала відносини інших (2):

«+»: 1, 5, 10, 52, 55.

«-»: 32, 44.

Шкала самоприйняття (3):

«+»: 12, 18, 28, 47, 48, 54.

«-»: 21.

Шкала самопоследовательності (саморуководство) (4):

+ »: 50, 57.

«-»: 25, 27, 31, 35, 36.

Шкала самозвинувачення (5):

«+»: 3, 4, 9, 11, 16, 24, 45, 56.

«-»: -

Шкала самоінтереса (6):

«+»: 17, 20, 33.

«-»: 26, 30, 49, 51.

Шкала саморозуміння (7):

«+»: 53.

«-»: 6, 8, 13, 15, 22, 40.

Порядок підрахунку: Показник по кожному фактору підраховується шляхом підсумовування тверджень, з якими досліджуваний згоден, якщо вони входять в фактор з позитивним знаком і тверджень, з якими досліджуваний не згоден, якщо вони

Продовження додатку Б

входять в фактор з негативним знаком. Отриманий «сирої бал» по кожному фактору перекладається, за наведеними нижче таблицями, в накопичені частоти (у%).

Таблиця переведення «сирого бали» в накопичені частоти (%).

фактор S			
«Сирий бал»	Накопичені частоти (у%)	«Сирий бал»	Накопичені частоти (у%)
1	0,67	16	74,33
2	3,00	17	80,00
3	5,33	18	85,00
4	6,33	19	88,00
5	9,00	20	90,67
6	13,00	21	93,33
7	16,00	22	96,00
8	21,33	23	96,67
9	26,67	24	98,00
10	32,33	25	98,33
11	38,33	26	98,67
12	49,00	27	99,67
13	55,33	28	99,67
14	62,67	29	100,00
15	69,33	30	100,00
фактор I			
фактор II			
«Сирої бал»	Накопичені частоти (у%)	«Сирої бал»	Накопичені частоти (у%)
1	1,67	1	0,33
2	4,00	2	3,67
3	6,00	3	9,00
4	9,33	4	16,00
5	16,00	5	21,67
6	25,33	6	28,00
7	44,67	7	37,33
8	34,00	8	47,00
9	58,67	9	58,00
10	71,33	10	69,67
11	80,00	11	77,33
12	86,67	12	86,00
13	91,33	13	90,67
14	96,67	14	96,67
15	99,67	15	98,33
16	100,00	16	99,67
-	-	17	100,00
фактор III			
«Сирої бал»	Накопичені частоти (у%)	«Сирої бал»	Накопичені частоти (у%)
1	0,00	8	17,67
2	0,00	9	27,33
3	0,67	10	39,67
4	1,00	11	53,00
5	3,33	12	72,33
6	6,00	13	91,33
7	9,00	14	100,00

фактор IV	фактор 1		
«Сирої бал»	Накопичені частоти (у%)	«Сирої бал»	Накопичені частоти (у%)
1	0,67	1	3,77
2	2,00	2	7,33
3	5,33	3	16,67
4	16,00	4	29,33
5	29,00	5	47,67
6	49,67	6	65,67
7	71,33	7	81,33
8	92,33	8	92,33
9	100,00	9	100,00
фактор 2	фактор 3		
«Сирої бал»	Накопичені частоти (у%)	«Сирої бал»	Накопичені частоти (у%)
1	0,00	1	2,67
2	0,67	2	7,67
3	3,67	3	16,67
4	7,33	4	34,33
5	15,00	5	50,67
6	32,00	6	70,67
7	51,33	7	89,67
8	80,00	8	100,00
9	100,00	-	-
фактор 4	фактор 5		
«Сирої бал»	Накопичені частоти (у%)	«Сирої бал»	Накопичені частоти (у%)
1	3,00	1	1,67
2	9,67	2	4,67
3	25,67	3	15,00
4	38,33	4	27,67
5	60,33	5	43,33
6	79,67	6	60,67
7	92,00	7	81,67
8	96,67	8	96,67
9	100,00	9	100,00
фактор 6	фактор 7		
«Сирої бал»	Накопичені частоти (у%)	«Сирої бал»	Накопичені частоти (у%)
1	0,67	1	4,33
2	3,00	2	21,33
3	11,33	3	43,33
4	20,00	4	68,67
5	34,33	5	83,67
6	54,67	6	94,00
7	80,00	7	99,33
8	100,00	8	100,00

Значення показника:

менше 50% - Ознака не виражена;

50-74% - Ознака виражена;

більше 74% - Ознака яскраво виражена.

Текст опитувальника:

1. Думаю, що більшість моїх знайомих ставиться до мене з симпатією.
2. Мої слова не так вже й часто розходяться з ділом.

3. Думаю, що багато хто бачить у мені щось подібне з собою.
4. Коли я намагаюся себе оцінити, насамперед я бачу свої недоліки.
5. Думаю, що як особистість я цілком можу бути привабливим для інших.
6. Коли я бачу себе очима люблячого мене людини, мене неприємно вражає те, наскільки мій образ далекий від дійсності.
7. Моє «Я» завжди мені цікаво.
8. Я вважаю, що іноді не гріх пожаліти самого себе.
9. У моєму житті є або, принаймні, були люди з якими я був надзвичайно близький.
10. Власне повагу мені ще треба заслужити.
11. Бувало, і не раз, що я сам себе гостро ненавидів;
12. Я цілком довіряю своїм раптово виникли бажанням.
13. Я сам хотів багато в чому себе переробити.
14. Моє власне «Я» не представляється мені чимось гідним глибокої уваги.
15. Я щиро хочу, щоб у мене було все добре в житті.
16. Якщо я і ставлюся до кого-небудь з докором, то перш за все перед самим собою.
17. Випадковий знайомому я швидше за все здамся людиною приємним.
18. Найчастіше я схвалюю свої плани і вчинки.
19. Власні слабкості викликають у мене щось на зразок презирства.
20. Якби я роздвоївся, то мені було б досить цікаво спілкуватися зі своїм двійником.
21. Деякі свої якості я відчуваю як сторонні, чужі мені.
22. Навряд чи хто-небудь зможе відчути свою подібність зі мною.
23. У мене досить здібностей і енергії втілити в життя задумане.
24. Часто я не без глузування жартують над собою.
25. Найрозумніше, що може зробити людина в своєму житті - це підкоритися власній долі.
26. Стороння людина, на перший погляд, знайде в мені багато відразливого.
27. На жаль, якщо я і сказав щось, це не означає, що саме так і буду поступати.
28. Своє ставлення до самого себе можна назвати дружнім;
29. Бути поблажливим до власних слабкостей цілком природно.
30. У мене не виходить бути для коханої людини цікавим тривалий час.
31. У глибині душі я б хотів, щоб зі мною сталося щось катастрофічне.
32. Навряд чи я викликаю симпатію в більшості моїх знайомих.
33. Мені буває дуже приємно побачити себе очима люблячого мене людини.
34. Коли у мене виникає якесь бажання, я перш за все питаю у себе, чи розумно це.
35. Іноді мені здається, що якби якийсь мудрий чоловік зміг побачити мене наскрізь, він би тут же зрозумів, яке я нікчема.
36. Часом я сам собою захоплююсь.
37. Можна сказати, що я ціную себе досить високо.
38. У глибині душі я ніяк не можу повірити, що я дійсно доросла людина.
39. Без сторонньої допомоги я мало, що можу зробити.
40. Іноді я сам себе погано розумію.
41. Мені дуже заважає нестача енергії, волі і цілеспрямованості.
42. Думаю, що інші в цілому оцінюють мене досить високо.
43. У моєї особистості є, напевно, щось таке, що здатне викликати у інших неприязнь.
44. Більшість моїх знайомих не приймають мене вже так серйозно.
45. Сам у себе я досить часто викликаю почуття роздратування.

Продовження додатку Б

46. Я цілком можу сказати, що принижую себе сам.
47. Навіть мої негативні риси не здаються мені чужими.
48. У цілому, мене влаштовує те, яким я є.
49. Навряд чи мене можна любити по-справжньому.
50. Моїм мріям і планам не вистачає реалістичності.
51. Якби моє друге «Я» існувало, то для мене це був би самий нудний партнер по спілкуванню.
52. Думаю, що міг би знайти спільну мову з будь-яким розумним і знаючим людиною.
53. Те, що в мені відбувається, як правило, мені зрозуміло.
54. Мої гідності цілком переважають мої недоліки.
55. Навряд чи знайдеться багато людей, які звинуватять мене в відсутності совісті.
56. Коли зі мною трапляються неприємності, як правило, я кажу: «Так тобі й треба».
57. Я можу сказати, що в цілому я контролюю свою долю.

Додаток В

МЕТОДИКА ШКАЛИ М.РОЗЕНБЕРГА «ТЕСТ НА САМОПОВАГУ»**Опис методики**

Шкала самоповаги Розенберга (Rosenberg's Self-Esteem Scale) - це особистісний опитувальник для вимірювання рівня самоповаги.

Самоповага - це суб'єктивна оцінка людиною себе як внутрішньо позитивного або негативного до якійсь мірі. Сюди також входить впевненість у своїй цінності; ствердну принцип по відношенню до права жити і бути щасливим; комфорт при своєчасному затвердженні своїх думок, бажань і потреб; почуття, що радість - це невід'ємне право.

Опитувальник створювався і використовувався як одновимірний, хоча, проведений пізніше, факторний аналіз виявив два незалежні фактори:самоприниження и самоповагу: Чим вище одна, тим нижче інша.

Самоприниження може бути наслідком депресивного стану, тривожності і психосоматичних симптомів; самоповагу є причиною і наслідком активності в спілкуванні, лідерства, почуття міжособистісної безпеки. Обидва чинники безпосередньо залежать від ставлення до тестованого його батьків в дитинстві.

Опитувальник складається з 10 суджень, на кожне з яких пропонується чотири градації відповідей, кодованих в балах за запропонованою схемою.

Інструкція. Учаснику дослідження треба визначити, наскільки він згоден або не згоден з наведеними твердженнями. Треба поставити навпроти відповідну цифру.

4 - повністю згоден

3 - згоден

2 - не згоден

1 - абсолютно не згоден.

Інтерпретація та обробка результатів. 10 - 18 балів - вам не вистачає самоповаги, його дуже мало, ви схильні в усьому поганому звинувачувати себе, бачите тільки свої недоліки і акцентуєте увагу тільки на свої слабкі сторони, ви потрапили в замкнене коло самознищення, яке не дозволяє вам ставити цілі і досягати успіху. У кожній події ви шукайте підтвердження своєї нікчемності.

18 - 22 балів - ви балансіруете між самоповагою і самознищенням, успіхи піднімають вас до небувалих вершин і самоповагу зашкалює, невдачі підживлюють низьку самооцінку і скидають вас в прірву, ваша думка про себе коливається то в одну, то в іншу сторону.

23 - 34 бали - самоповага у вас переважає, і ви можете адекватно оцінювати свої достоїнства і недоліки, можете погодитися з тим, що буваєте неправі, зберігаєте повагу до себе при невдачах, але схильні іноді займатися затягнутим «самобичуванням», що не передбачили, що не помітили, що не дозволяє змиритися з тим, що змінити неможливо і швидко зреагувати і відкоригувати там, де є можливість.

35 - 40 балів - ви поважаєте себе як людини, особистість, професіонала і робите все для того, щоб продовжувати поважати себе і далі: розвивається, вдосконалюється в професії, духовному та інтелектуальному плані, в сфері відносин, вмієте робити уроки з помилок і важких ситуацій . Це норма, до якої варто прагнути.

Ключ до тесту

За кожену відповідь нараховуються бали відповідно до ключа.

Прямі запитання: 1,3,4,6.

Зворотні питання - 2,5,7,8,9,10 - бали в них нараховуються навпаки: 4 = 1, 3 = 2, 2 = 3, 1 = 4.

Рівень самоповаги дорівнює сумі балів.

Текст опитувальника:

1. Я відчуваю, що я гідна людина, принаймні, не менше ніж інші.

Продовження додатку В

2. Я завжди схильний відчувати себе невдахою.
3. Мені здається, у мене є ряд хороших якостей.
4. Я здатний дещо робити не гірше, ніж більшість.
5. Мені здається, що мені особливо нічим пишатися.
6. Я до себе добре ставлюся.
7. В цілому я задоволений собою.
8. Мені б хотілося більше поважати себе.
9. Іноді я ясно відчуваю свою неефективність.
10. Іноді я думаю, що я в усьому добра.

Додаток І

МЕТОДИКА САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ (САМОАЛ) Н. Ф. КАЛІНА

Опис методики

Англomовна версія опитувальника називається POI (Personal Orientation Inventory); адаптований та стандартизований Н. Ф. Каліною, 1994. Опитувальник САМОАЛ має 11 шкал:

1. Орієнтація у часі. Дані цієї шкали свідчать, що людина добре розуміє екзистенційну цінність життя, основний принцип її — «тут і тепер». Все це говорить про розвиток здатності до задоволення актуальним моментом, без порівняння його з минулими радощами і, не знецінюючи передчуттям майбутніх успіхів. Як правило, особи з низьким рівнем за показниками шкали орієнтації в часі відрізняються невротичним зануренням у минулі переживання, завищеними прагненнями до досягнень, недовірливістю та невпевненістю в собі.

2. Цінності. Особи, мають високі показники за цією шкалою, поділяють цінності самоактуалізованої особистості, до яких А. Маслоу відносив такі, як істина, добро, краса, цілісність, відсутність роздвоєності, життєвість, унікальність, досконалість, звершення, справедливість, порядок, простота, легкість без зусилля. Перевага цих цінностей вказує на прагнення гармонійного буття та здорових відносин з людьми, далеко від бажання маніпулювати ними у своїх інтересах.

3. Погляд на природу людини. Погляд на природу людини може бути позитивним (висока оцінка) чи негативним (низька оцінка). При високій оцінці можна говорити про наявність у випробуваних віри у людей, у могутність людських можливостей. Високі показники можна інтерпретувати як стійку основу для щирих та гармонійних міжособистісних відносин, природну симпатію та довіру до людей, чесність, неупередженість, доброзичливість.

4. Потреба у пізнанні. Ця шкала виявляє потребу у допитливості, пошуку смислів у тому чи іншому аспекті життєдіяльності, розширення меж світогляду. Висока потреба у пізнанні й у самоактуалізованої особистості, завжди відкритої новим враженням. Ця шкала визначає здатність до буттєвого пізнання — безкорисливу спрагу нового, інтерес до об'єктів, не пов'язаний безпосередньо із задоволенням будь-яких потреб. Таке пізнання, вважає Маслоу, більш точно і ефективно, оскільки його процес не спотворюється бажаннями та враженнями, людина при цьому не схильна судити, оцінювати та порівнювати. Він просто бачить те, що є, і цінує це.

5. Креативність. Шкала креативності оцінює можливості людини до творчої діяльності, уміння «перекидати» встановлені кимось межі, уміння виражати себе нестандартними, неординарними способами. Прагнення творчості чи розвинені креативні здібності — неодмінний атрибут самоактуалізації, яку можна назвати творчим ставленням до життя.

6. Автономність. Як відомо, автономність, на думку більшості гуманістичних психологів, є головним критерієм психічного здоров'я особистості, її цілісності та повноти. Ця властивість тяжіє до таких рис, як життєвість та самопідтримка, спрямованість у світ зсередини, зрілість. Низькі показники за цією шкалою можуть свідчити про наявність у людини залежності, відсутність свободи у вираженні себе. У термінах Е. Фромма автономність - це позитивна "свобода для" на відміну від негативної "свободи від". Це поняття тяжіє до таких рис, як життєвість і самопідтримка у Ф. Перлза, спрямованість зсередини Д. Рисмена, зрілість у К. Роджерса. Самоактуалізується особистість автономна, незалежна і вільна, проте це не означає відчуження та самотності.

Продовження додатку Г

7. Спонтанність. Зі шкалою «автономності» перегукується шкала «спонтанності», низькі показники якої свідчать про невпевненість у собі, суворий контроль своїх дій. Високий самоконтроль блокує вираження справжніх почуттів.

8. Саморозуміння. Показники шкали саморозуміння свідчать про адекватну чи неадекватну чутливість до своїх бажань та потреб. Низькі значення нерідко спостерігаються в осіб із жорстким психологічним захистом, який виражається у ототожненні себе із соціальною роллю, що відокремлює особистість від власної сутності.

9. Автосимпатії. При підвищених показниках за цією шкалою є підстави говорити про те, що дана категорія осіб відрізняється позитивною Я-концепцією, що добре усвідомлюється, яка служить джерелом стійкої адекватної самооцінки.

10. Контактність. Результати цієї шкали оцінюють потенціал у спільній схильності до взаємно корисним та приємним контактам з іншими людьми. За наявності низьких показників можна припускати небажання вступати у додаткові контакти, розширювати коло знайомств, поглиблювати відносини з іншими.

11. Гнучкість у спілкуванні. Шкала гнучкості у спілкуванні співвідноситься з наявністю чи відсутністю соціальних стереотипів, здатністю до адекватного самовираження у спілкуванні. Високі показники можуть свідчити про хороші адаптивні здібності у суспільстві, вмінню перевтілюватися з соціальної ролі до іншої. За низьких показників можна діагностувати не до кінця автентичну взаємодію з оточуючими, обмежену здатність до саморозкриття, деяку ригідність.

Інструкція. З двох варіантів тверджень треба обрати той, який учаснику більше подобається чи краще узгоджується з його уявленнями, точніше відображає його думки.

Ключ до тесту

Прагнення самоактуалізації виражається такими пунктами тесту:

16, 2а, 36, 46, 56, 66, 7а, 86, 9а, 10а, 11а, 126, 13а, 146, 15а, 166, 176, 18а, 196, 206, 21а, 226, 236, 246, 25а, 266, 27а, 28а, 296, 30а, 316, 32а, 336, 346, 35а, 366, 376, 386, 39а, 406, 41а, 42а, 436, 44а, 45а, 466, 47а, 48а, 496, 506, 516, 52а, 53а, 546, 556, 566, 576, 58а, 59а, 606, 61а, 626, 636, 646, 656, 666, 676, 686, 69а, 706, 716, 72а, 73а, 746, 75а, 76а, 776, 786, 796, 80а, 816, 826, 836, 84а, 85а, 86а, 876, 88а, 896, 90а, 91а, 92а, 93а, 94а, 95а, 966, 976, 986, 99а, 1006.

Окремі шкали запитальника представлені такими пунктами:

1. Орієнтація у часі: 16, 11а, 176, 246, 27а, 366, 546, 636, 73а, 80а.
2. Цінності: 2а, 166, 18а, 25а, 28а, 376, 45а, 556, 61а, 646, 72а, 816, 85а, 966, 986.
3. Погляд на природу людини: 7а, 15а, 236, 41а, 506, 59а, 69а, 76а, 826, 86а.
4. Потреба пізнання: 86, 246, 296, 336, 42а, 516, 53а, 546, 606, 706.
5. Креативність: 9а, 13а, 166, 25а, 28а, 336, 346, 436, 52а, 556, 61а, 646, 706, 716, 776.
6. Автономність: 56, 9а, 10а, 266, 316, 32а, 376, 44а, 566, 666, 686, 746, 75а, 876, 92а.
7. Спонтанність: 56, 21а, 316, 386, 39а, 48а, 576, 676, 746, 836, 876, 896, 91а, 92а, 94а.
8. Саморозуміння: 46, 13а, 206, 30а, 316, 386, 47а, 666, 796, 93а.
9. Автосимпатія: 66, 146, 21а, 226, 32а, 406, 496, 58а, 676, 686, 796, 84а, 896, 95а, 976.
10. Контактність: 10а, 296, 35а, 466, 48а, 53а, 626, 786, 90а, 92а.
11. Гнучкість у спілкуванні: 36, 10а, 126, 196, 296, 32а, 466, 48а, 656, 99а.

Примітка. Шкали 1, 3, 4, 8, 10 та 11 містять по 10 пунктів, тоді як інші – по 15. Для отримання порівняних результатів кількість балів за вказаними шкалами слід

Продовження додатку Г

помножити на 1,5. Можна отримати результати у відсотках: 15 балів - 100%, а кількість набраних балів складає x%.

Текст опитувальника:

- 1.а) Настане час, коли я заживу по-справжньому, не так, як зараз.
- б) Я впевнений, що живу по-справжньому вже зараз.
- 2.а) Я дуже захоплений своєю професійною справою.
- б) Не можу сказати, що мені подобається моя робота і те, чим займаюся.
- 3.а) Якщо незнайома людина надасть мені послугу, я почуваюся їй зобов'язаною.
- б) Приймаючи послугу незнайомої людини, я не почуваюся зобов'язаною їй.
- 4.а) Мені буває важко розібратися у своїх почуттях.
- б) Я завжди можу розібратися у своїх почуттях.
- 5.а) Я часто замислююся над тим, чи правильно я поведився в тій чи іншій ситуації.
- б) Я рідко замислююся над тим, наскільки правильна моя поведінка.
- 7.а) Здатність до творчості - природна властивість людини.
- б) Не всі люди обдаровані здатністю до творчості.
- 8.а) У мене не завжди вистачає часу на те, щоб стежити за новинами літератури та мистецтва.
- б) Я докладаю сили, намагаючись стежити за новинами літератури та мистецтва.
- 9.а) Я часто приймаю ризиковані рішення.
- б) Мені важко приймати ризиковані рішення.
- 11.а) Я люблю залишати приємне "на потім".
- б) Я не залишаю приємне "на потім".
- 12.а) Я вважаю нечемним переривати розмову, якщо вона цікава тільки моєму співрозмовнику.
- б) Я можу швидко і невимушено перервати розмову, цікаву лише одній стороні.
- 13.а) Я прагну до досягнення внутрішньої гармонії
- б) Стан внутрішньої гармонії, швидше за все, недосяжний
- 14.а) Не можу сказати, що я собі подобаюся.
- б) Я собі подобаюсь.
- 15.а) Я думаю, що більшості людей можна довіряти.
- б) Думаю, що без нагальної потреби людям довіряти не варто.
- 16.а) Погано оплачувана робота не може приносити задоволення.
- б) Цікавий, творчий зміст роботи - саме собою нагорода.
- 17.а) Досить часто мені нудно.
- б) Мені ніколи не буває нудно.
- 18.а) Я не відступатиму від своїх принципів навіть заради корисних справ, які могли б розраховувати на людську подяку.
- б) Я хотів би відступити від своїх принципів заради справ, за які люди були б мені вдячні.
- 19.а) Іноді мені важко бути щирим.
- б) Мені завжди вдається бути щирим.
- 20.а) Коли я подобаюся собі, мені здається, що я подобаюсь і оточуючим.
- б) Навіть коли я собі подобаюся, я розумію, що є люди, яким я неприємний.
- 21.а) Я довіряю своїм бажанням, що раптово виникли.
- б) Свої раптові бажання я завжди намагаюся обмірковувати.
- 22.а) Я повинен домагатися досконалості у всьому, що я роблю.
- б) Я не дуже засмучуюсь, якщо мені цього не вдається.

Продовження додатку І

- 23.а) Егоїзм - природна властивість будь-якої людини.
 б) Більшості людей егоїзм не властивий.
- 24.а) Якщо я не відразу знаходжу відповідь на запитання, то можу відкласти її на невизначений час.
 б) Я шукатиму відповідь на питання, що цікавить мене, не зважаючи на витрати часу.
- 25.а) Я люблю перечитувати книги, що мені сподобалися.
 б) Краще прочитати нову книгу, ніж повертатися до прочитаної.
- 26.а) Я намагаюся чинити так, як очікують оточуючі.
 б) Я не схильний замислюватися про те, чого чекають від мене оточуючі.
- 27.а) Минуле, сьогодення та майбутнє видаються мені єдиним цілим.
 б) Думаю, моє сьогодення не дуже пов'язане з минулим чи майбутнім.
- 28.а) Більшість того, що я роблю, приносить мені задоволення.
 б) Небагато з моїх занять по-справжньому мене радують.
- 29.а) Прагнучи розібратися в характері та почуттях оточуючих, люди часто бувають нетактовними.
 б) Прагнення розібратися в навколишніх людях цілком природно і виправдовує деяку нетактовність.
- 30.а) Я добре знаю, які почуття я здатний відчувати, а які ні.
 б) Я ще не зрозумів до кінця, які почуття я здатний відчувати.
- 31.а) Я відчуваю докори совісті, якщо серджуся на тих, кого люблю.
 б) Я не відчуваю докорів совісті, коли серджуся на тих, кого люблю.
- 32.а) Людина повинна спокійно ставитися до того, що вона може почути про себе від інших.
 б) Цілком природно образитися, почувши неприємну думку про себе.
- 33.а) Зусилля, яких вимагає пізнання істини, варті того, бо приносять користь.
 б) Зусилля, яких вимагає пізнання істини, варті того, бо приносять задоволення.
- 34.а) У складних ситуаціях треба діяти випробуваними способами – це гарантує успіх.
 б) У складних ситуаціях треба шукати принципово нові рішення.
- 35.а) Люди рідко дратують мене.
 б) Люди часто мене дратують.
- 36.а) Якби була можливість повернути минуле, я б там багато чого змінив.
 б) Я задоволений своїм минулим і не хочу в ньому нічого міняти.
- 37.а) Головне в житті – приносити користь і подобатися людям.
 б) лавне у житті — робити добро і служити істині.
- 38.а) Іноді я боюся здатися дуже ніжним.
 б) ніколи не боюся здатися надто ніжним
- 39.а) Я вважаю, що висловити свої почуття зазвичай важливіше, ніж обмірковувати ситуацію.
 б) Не варто необдумано висловлювати свої почуття, не зваживши ситуацію.
- 40.а) Я вірю в себе, коли відчуваю, що здатний впоратися із завданнями, що стоять переді мною.
 б) Я вірю у себе навіть тоді, коли нездатний впоратися зі своїми проблемами.
- 41.а) Здійснюючи вчинки, люди керуються взаємними інтересами.
 б) За своєю люди схильні дбати лише про власні інтереси.
- 42.а) Мене цікавлять усі нововведення у моїй професійній сфері.
 б) Я скептично ставлюся до більшості нововведень у своїй професійній галузі.
- 43.а) Я думаю, що творчість має приносити користь людям.

Продовження додатку Г

- б) Я вважаю, що творчість має приносити людині задоволення.
- 44.а) У мене завжди є власна думка з важливих питань.
- б) Формуючи свою думку, я схильний прислухатися до думок шанованих і авторитетних людей.
- 45.а) Секс без кохання не є цінністю.
- б) Навіть без кохання секс - дуже значуща цінність.
- 46.а) Я відчуваю себе відповідальним за настрій співрозмовника.
- б) Я не почуваюся відповідальним за це.
- 47.а) Я легко мирюся зі своїми слабкостями.
- б) Упокоритися зі своїми слабкостями мені нелегко.
- 48.а) Успіх у спілкуванні залежить від того, наскільки людина здатна розкрити себе іншому.
- б) Успіх у спілкуванні залежить від уміння підкреслити свої переваги та приховати недоліки.
- 49.а) Моє почуття самоповаги залежить від того, чого я досяг.
- б) Моя самоповага не залежить від моїх досягнень.
- 50.а) Більшість людей звикли діяти «по лінії найменшого опору».
- б) Думаю, більшість людей до цього не схильні.
- 51.а) Вузька спеціалізація необхідна справжньому вченому.
- б) Заглиблення у вузьку спеціалізацію робить людину обмеженою.
- 52.а) Дуже важливо, чи є у людини в житті радість пізнання та творчості.
- б) У житті дуже важливо приносити користь людям.
- 53.а) Мені подобається брати участь у спекотних суперечках.
- б) Я не люблю суперечок.
- 54.а) Я цікавлюся прогнозами, гороскопами, астрологічними прогнозами.
- б) Подібні речі мене не цікавлять.
- 55. а) Людина повинна працювати заради задоволення своїх потреб і добра своєї сім'ї.
- б) Людина повинна працювати, щоб реалізувати свої здібності та бажання.
- 56.а) У вирішенні особистих проблем я керуюся загальноприйнятими уявленнями.
- б) Свої проблеми я вирішую так, як я вважаю за потрібне.
- 57.а) Воля потрібна для того, щоб стримувати бажання та контролювати почуття.
- б) Головне призначення волі - підхльостувати зусилля і збільшувати енергію людини.
- 58.а) Я не соромлюся своїх слабкостей перед друзями.
- б) Мені нелегко виявляти свої слабкості навіть перед друзями.
- 59.а) Людині властиво прагнути нового.
- б) Люди прагнуть нового лише за необхідності.
- 60.а) Я думаю, що невірно вираз «Століття живи - століття вчися».
- б) Вираз «Століття живи — вік навчайся» я вважаю правильним.
- 61.а) Я думаю, що сенс життя полягає у творчості.
- б) Навряд у творчості можна знайти сенс життя.
- 62.а) Мені буває непросто познайомитися з людиною, яка мені симпатична.
- б) Я не відчуваю труднощів, знайомлячись із людьми.
- 63.а) Мене засмучує, що значна частина життя проходить марно.
- б) Не можу сказати, що якась частина мого життя проходить марно.
- 64.а) Обдарованій людині не можна пробачити нехтування своїм обов'язком.
- б) Талант та здібності означають більше, ніж борг.
- 65.а) Мені добре вдається маніпулювати людьми.

Продовження додатку І

- б) Я вважаю, що маніпулювати людьми неетично.
- 66.а) Я намагаюся уникати прикростей.
- б) Я роблю те, що вважаю за потрібне, не зважаючи на можливі прикромці.
- 67.а) У більшості ситуацій я не можу дозволити собі дуріти.
- б) Існує безліч ситуацій, де я можу дозволити собі дуріти.
- 68.а) Критика на мою адресу знижує мою самооцінку.
- б) Критика мало впливає мою самооцінку.
- 69.а) Заздрість властива лише невдахам, які вважають, що їх оминули.
- б) Більшість людей заздрісні, хоч і намагаються це приховати.
- 70.а) Вибираючи собі заняття, людина має враховувати її громадську значимість.
- б) Людина повинна займатися, насамперед тим, що їй цікаво.
- 71.а) Я думаю, що для творчості необхідні знання у вибраній галузі.
- б) Я думаю, що знання для цього зовсім не є обов'язковими.
- 72.а) Мабуть, я можу сказати, що живу з відчуттям щастя.
- б) Не можу сказати, що з відчуттям щастя.
- 73.а) Я думаю, що люди повинні аналізувати себе та своє життя.
- б) Вважаю, що самоаналіз приносить більше шкоди, ніж користі.
- 74.а) Я намагаюся знайти підстави навіть для тих своїх вчинків, які роблю просто тому, що мені цього хочеться.
- б) Я не шукаю підстав для своїх дій та вчинків.
- 75.а) Я впевнений, що будь-хто може прожити своє життя так, як йому хочеться.
- б) Я думаю, що людина має шансів прожити своє життя, як хотілося б.
- 76.а) Про людину ніколи не можна сказати з упевненістю, добрий він чи злий.
- б) Зазвичай оцінити людину дуже легко.
- 77.а) Для творчості потрібно дуже багато вільного часу.
- б) Мені здається, що у житті завжди можна знайти час для творчості.
- 78.а) Зазвичай мені легко переконати співрозмовника у своїй правоті.
- б) У суперечці намагаюся зрозуміти думку співрозмовника, а чи не переконати його.
- 79.а) якщо я роблю щось виключно для себе, мені буває ніяково.
- б) Я не відчуваю ніяковості в такій ситуації.
- 80.а) Я вважаю себе творцем свого майбутнього.
- б) Навряд чи сильно впливаю на власне майбутнє.
- 81.а) Вираз «Добро має бути з кулаками» я вважаю правильним.
- б) Навряд чи правильно вираз «Добро має бути з кулаками».
- 82.а) На мою думку, недоліки людей набагато помітніші, ніж їхні переваги.
- б) Достоїнства людини побачити набагато легше, ніж її недоліки.
- 83.а) Іноді я боюся бути самим собою.
- б) Я ніколи не боюся бути самим собою.
- 84.а) Я намагаюся не згадувати про свої колишні неприємності.
- б) Іноді я схильний повертатися до спогадів про минулі невдачі.
- 85.а) Я вважаю, що метою життя має бути щось значне.
- б) Я зовсім не вважаю, що метою життя неодмінно має бути щось значне.
- 86.а) Люди прагнуть розуміти і довіряти один одному.
- б) Замикаючись серед своїх інтересів, люди розуміють оточуючих.
- 87.а) Я намагаюся не бути «білою вороною».
- б) Я дозволяю собі бути «білою вороною».
- 88.а) У довірчій розмові люди зазвичай щирі.
- б) Навіть у довірчій розмові людині важко бути щирою.

Продовження додатку І

- 89.а) Буває, що я соромлюся виявляти свої почуття.
 б) Я ніколи цього не соромлюся.
- 90.а) Я можу щось робити для інших, не вимагаючи, щоб вони це оцінили.
 б) Я маю право чекати від людей, що вони оцінять те, що я для них роблю.
- 91.а) Я виявляю свою прихильність до людини незалежно від того, чи вона взаємна.
 б) Я рідко виявляю своє прихильність до людей, не будучи впевненим, що воно взаємне.
- 92.а) Я думаю, що у спілкуванні потрібно відкрито виявляти своє невдоволення іншими.
 б) Мені здається, що у спілкуванні люди повинні приховувати взаємне невдоволення.
- 93.а) Я мирюся з протиріччями у собі.
 б) Внутрішні протиріччя знижують мою самооцінку.
- 94.а) Я прагну відкрито висловлювати свої почуття.
 б) Думаю, що у відкритому вираженні почуттів є елемент нестриманості.
- 95.а) Я впевнений у собі.
 б) Не можу сказати, що впевнений у собі.
- 96.а) Досягнення щастя не може бути головною метою людських стосунків.
 б) Досягнення щастя – головна мета людських відносин.
- 97.а) Мене люблять, тому що я цього заслуговую.
 б) Мене люблять, тому що я сам здатен любити.
- 98.а) Нерозділене кохання здатне зробити життя нестерпним.
 б) Життя без любові гірше, ніж нерозділене кохання в житті.
- 99.а) Якщо розмова не вдалася, я намагаюся вибудувати її інакше.
 б) Зазвичай у тому, що розмова не склалася, винна неувважність співрозмовника.
- 100.а) Я намагаюся справляти на людей гарне враження.
 б) Люди бачать мене таким, яким я насправді.

Додаток Д

МЕТОДИКА ДІАГНОСТИКИ МОТИВАЦІЇ ДОСЯГНЕННЯ А. МЕХРАБІАНА

Опис методики

Мотивація досягнення, на думку Г. Меррея, виявляється у потребі долати перешкоди та домагатися високих показників у праці, самовдосконалюватись, змагатися з іншими та випереджати їх, реалізовувати свої таланти і тим самим підвищувати самоповагу. Цей тест призначений для діагностики двох мотивів особистості - прагнення до успіху та уникнення невдачі. З'ясовується, який із двох мотивів у людини домінує. Тест має дві форми - чоловічу (а) та жіночу (б).

Інструкція. Тест складається з ряду тверджень, що стосуються окремих сторін характеру, а також думок і почуттів щодо деяких життєвих ситуацій, де:

- +3 – повністю згоден;
- +2 - згоден;
- +1 - скоріше згоден, ніж згоден;
- 0 - нейтральний;
- 1 - швидше не згоден, ніж згоден;
- 2 - не згоден;
- 3 - повністю не згоден.

Учаснику дослідження пропонується прочитати затвердження тесту та оцінити ступінь своєї згоди чи незгоди. При цьому на бланку для відповідей проти номера затвердження треба поставити цифру, яка відповідає мірі згоди. Важливо дати ту відповідь, яка перша прийде на думку.

Інтерпретація та обробка результатів. Спочатку підраховується сумарний бал. Відповідям піддослідних на прямі пункти (відзначені знаком «+» у ключі) приписуються бали за цією таблицею:

Відповіді	-3	-2	-1	0	1	2	3
Бали	1	2	3	4	5	6	7

Відповідям випробуваного на зворотні пункти опитувальника (відзначені у ключі знаком «-») також приписуються бали:

Відповіді	-3	-2	-1	0	1	2	3
Бали	7	6	5	4	3	2	1

Ключ до тесту. Ключ до форми А: +1, -2, +3, -4, +5, -6, +7, +8, -9, +10, -11, -12, +13, +14, -15, -16, +17, -18, +19, -20, +21, -22, -23, +24, -25, -2 +31, -32.

Ключ до форми Б: +1, +2, -3, +4, -5, -6, +7, +8, -9, +10, -11, -12, -13, +14, -15, -16, +17, -18, +19, -20, +21, -22, +23, -24, -25,2.

За підсумками підрахунку сумарного бала визначається, яка мотиваційна тенденція домінує в випробуваного. Бали всіх піддослідних вибірки ранжируют і виділяють дві конкретні групи: верхні 27% вибірки характеризуються мотивом прагнення успіху, а нижні 27% - мотивом уникнення невдачі.

Текст опитувальника

Тест - форма А

1. Я більше думаю про отримання хорошої оцінки, ніж побоююся отримання поганої.
2. Якби я мав виконати складне, незнайоме мені завдання, то вважав за краще б зробити його разом з кимось, ніж працювати поодиночі.
3. Я частіше беруся за важкі завдання, навіть якщо не впевнений, що зможу їх вирішити, аніж за легені, які знаю, що вирішу.
4. Мене більше приваблює справа, яка не потребує напруги і в успіху якої я впевнений, чим важка справа, в якій можливі несподіванки.

Продовження додатку Д

5. Якби в мене щось не виходило, я скоріше доклав би всіх сил, щоб з цим впоратися, ніж перейшов би до того, що в мене може добре вийти.

6. Я вважав би за краще роботу, в якій мої функції добре визначені і зарплата вища за середню, роботу із середньою зарплатою, в якій я повинен сам визначити свою роль.

7. Я витрачаю більше часу на читання спеціальної літератури, ніж художньої.

8. Я вважав би за краще важливу і важку справу, хоча ймовірність невдачі в ньому дорівнює 50%, досить важливому, але не важкому.

9. Я скоріше вивчу розважальні ігри, відомі більшості людей, ніж рідкісні ігри, які вимагають майстерності та мало хто знає.

10. Для мене дуже важливо робити свою роботу якнайкраще, навіть якщо через це у мене виникають тертя з товаришами.

11. Якби я збирався грати в карти, то скоріше зіграв би в розважальну гру, ніж у важку, яка потребує роздумів.

12. Я віддаю перевагу змаганням, де я сильніший за інші, тим, де всі учасники приблизно рівні під силу.

13. У вільний від роботи час я опановую якусь грою швидше для розвитку умінь, ніж для відпочинку та розваг.

14. Я скоріше вважаю за краще зробити якусь справу так, як вважаю за потрібне, нехай навіть з 50% ризиком помилитися, ніж робити її так, як мені радять інші.

15. Якби мені довелося вибирати, то я скоріше вибрав би роботу, в якій початкова зарплата буде 500 гривень і може залишитися на такому рівні невизначений час, ніж роботу, в якій початкова зарплата дорівнює 300 гривень і є гарантія, що не пізніше, ніж через півроку отримуватиму 2000 гривень.

16. Я швидше став би грати в команді, ніж змагатися один із секундоміром у руках.

17. Я волію працювати, не шкодуючи сил, поки повністю не задовольнюся отриманим результатом, ніж закінчити справу якнайшвидше і з меншою напругою.

18. На іспиті я віддав би перевагу конкретним питанням щодо пройденого матеріалу питанням, що вимагають висловлювання своєї думки.

19. Я скоріше вибрав би справу, в якій є певна ймовірність невдачі, але є і можливість досягти більшого, ніж таке, в якому моє становище не погіршиться, але й суттєво не покращає.

20. Після успішної відповіді на іспиті я скоріше з полегшенням зітхну «пронесло», ніж порадуюсь хорошій оцінці.

21. Якби я міг повернутися до однієї з незавершених справ, то я скоріше повернувся б до важкого, ніж до легкого.

22. При виконанні контрольного завдання я більше турбуюся про те, як би не допустити якоїсь помилки, ніж думаю про те, як правильно її вирішити.

23. Якщо в мене щось не виходить, я краще звернуся до когось за допомогою, ніж сам продовжуватиму шукати вихід.

24. Після невдачі я скоріше стаю ще більш зібраним та енергійним, ніж втрачаю всяке бажання продовжувати справу.

25. Якщо є сумніви в успіху будь-якого починання, то я швидше не ризикуватиму, ніж все-таки візьму в ньому активну участь.

26. Коли я беруся за важку справу, то скоріше побоююся, що не впораюся з нею, ніж сподіваюся, що вона вийде.

27. Я працюю ефективніше під чийось керівництвом, ніж колись несу за свою роботу особисту відповідальність.

Продовження додатку Д

28. Мені більше подобається виконувати незнайоме завдання, ніж знайоме завдання, в успіху якого я впевнений.

29. Я працюю продуктивніше, коли мені конкретно вказують, що і як виконувати, ніж коли переді мною ставлять завдання лише загальною.

30. Якби я успішно вирішив якийсь завдання, то з великим задоволенням взявся б ще раз вирішувати аналогічне завдання, ніж перейшов би до іншого типу.

31. Коли потрібно змагатися, у мене скоріше виникає інтерес та азарт, ніж тривога та занепокоєння.

32. Мабуть, я більше мрію про свої плани на майбутнє, ніж намагаюся реально їх здійснити.

Тест - форма Б

1. Я більше думаю про отримання хорошої оцінки, ніж побоююся отримання поганої.

2. Я частіше беруся за важкі завдання, навіть якщо не впевнена, що зможу їх вирішити, аніж за легенькі, які знаю, що вирішу.

3. Мене більше приваблює справа, яка не потребує напруги і в успіху якої я впевнена, ніж важка справа, в якій можливі несподіванки.

4. Якби в мене щось не виходило, я скоріше доклала б усіх сил, щоб з цим впоратися, ніж перейшла б до того, що в мене може добре вийти.

5. Я віддала б перевагу роботі, в якій мої функції добре визначені і зарплата вища за середню, роботі із середньою зарплатою, в якій я повинна сама визначати свою роль.

6. Сильніші переживання у мене викликає радше страх невдачі, ніж надія на успіх.

7. Науково-популярну літературу я віддаю перевагу літературі розважального жанру.

8. Я віддала б перевагу важливій і важкій справі, хоча ймовірність невдачі в ньому дорівнює 50%, справі досить важливої, але не важкої.

9. Я скоріше вивчу розважальні ігри, відомі більшості людей, ніж рідкісні ігри, які вимагають майстерності та мало хто знає.

10. Для мене дуже важливо робити свою роботу якнайкраще, навіть якщо через це у мене виникають тертя з товаришами.

11. Після успішної відповіді на іспиті я скоріше з полегшенням зітхну «пронесло», ніж порадуюсь хорошою оцінці.

12. Якби я збиралася грати в карти, то скоріше зіграла б у розважальну гру, ніж у важку, яка потребує роздумів.

13. Я віддаю перевагу змаганням, де я сильніший за інших, тим, де всі учасники приблизно рівні під силу.

14. Після невдачі я скоріше стаю більш зібраною та енергійною, ніж втрачаю всяке бажання продовжувати справу.

15. Невдачі отруюють моє життя більше, ніж приносять радість успіхи.

16. У нових невідомих ситуаціях у мене скоріше виникає хвилювання та занепокоєння, ніж інтерес та цікавість.

17. Я швидше спробую приготувати нову цікаву страву, хоча вона може погано вийти, ніж готуватиму звичну страву, яка зазвичай добре виходила.

18. Я швидше займусь чимось приємним і необтяжливим, ніж виконувати щось, як мені здається, варте, але не дуже захоплююче.

19. Я швидше витрачу весь свій час на провадження однієї справи, ніж намагаюся виконати за цей же час дві-три справи.

20. Якщо я захворіла і змушена залишитися вдома, то використовую час швидше для того, щоб розслабитися і відпочити, ніж почитати та попрацювати.

Продовження додатку Д

21. Якби я жила з кількома дівчатами в одній кімнаті і ми вирішили б влаштувати вечірку, я вважала б за краще сама організувати її, ніж надати зробити це комусь іншому.

22. Якщо в мене щось не виходить, я краще звернуся до когось за допомогою, ніж сама продовжуватиму шукати вихід.

23. Коли потрібно змагатися, у мене скоріше виникає інтерес та азарт, ніж тривога та занепокоєння.

24. Коли я беруся за важку справу, то скоріше побоююся, що не впораюся з нею, ніж сподіваюся, що вона вийде.

25. Я ефективніше працюю під чийось керівництвом, ніж колись несу за свою роботу особисту відповідальність.

26. Мені більше подобається виконувати незнайоме завдання, ніж знайоме завдання, в успіху якого я впевнена.

27. Якби я успішно вирішила якесь завдання, то з великим задоволенням взялася б ще раз вирішувати аналогічне завдання, ніж перейшла б до іншого типу.

28. Я працюю продуктивніше над завданням, коли переді мною ставлять завдання в загальних рисах, ніж коли мені вказують на те, що і як виконувати.

29. Якщо при виконанні важливої справи я припускаюся помилки, то частіше гублюся і впадаю у відчай, ніж швидко беру себе в руки і намагаюся виправити становище.

30. Мабуть, я більше мрію про свої плани на майбутнє, ніж намагаюся реально їх здійснити.

Додаток Е

Загальна таблиця учасників дослідження

№	Вік	Стать	Місто проживання	№	Вік	Стать	Місто проживання
P1	18	жін	Дніпро	P41	19	жін	Дніпро
P2	18	жін	Кам'янське	P42	19	жін	Дніпро
P3	18	жін	Дніпро	P43	19	жін	Дніпро
P4	18	жін	Кам'янське	P44	19	жін	Дніпро
P5	18	жін	Дніпро	P45	19	жін	Дніпро
P6	18	жін	Кам'янське	P46	19	чол	Дніпро
P7	18	жін	Кам'янське	P47	19	чол	Дніпро
P8	18	жін	Дніпро	P48	19	чол	Дніпро
P9	18	жін	Кам'янське	P49	19	чол	Дніпро
P10	18	жін	Кам'янське	P50	20	чол	Кам'янське
P11	18	жін	Дніпро	P51	20	жін	Дніпро
P12	18	жін	Кам'янське	P52	20	жін	Дніпро
P13	18	жін	Дніпро	P53	20	жін	Дніпро
P14	18	чол	Дніпро	P54	20	чол	Кам'янське
P15	18	жін	Дніпро	P55	20	жін	Дніпро
P16	18	чол	Дніпро	P56	20	жін	Дніпро
P17	18	жін	Дніпро	P57	20	жін	Дніпро
P18	18	жін	Кам'янське	P58	20	жін	Дніпро
P19	18	жін	Дніпро	P59	20	жін	Дніпро
P20	18	жін	Кам'янське	P60	20	чол	Дніпро
P21	18	жін	Кам'янське	P61	20	жін	Дніпро
P22	18	чол	Дніпро	P62	20	жін	Дніпро
P23	18	чол	Кам'янське	P63	21	жін	Кам'янське
P24	18	жін	Кам'янське	P64	21	жін	Дніпро
P25	18	жін	Дніпро	P65	21	жін	Дніпро
P26	18	жін	Кам'янське	P66	21	жін	Дніпро
P27	18	чол	Дніпро	P67	21	жін	Кам'янське
P28	18	чол	Дніпро	P68	21	чол	Дніпро
P29	18	жін	Дніпро	P69	21	чол	Дніпро
P30	18	чол	Дніпро	P70	22	чол	Дніпро
P31	19	жін	Дніпро	P71	22	чол	Кам'янське
P32	19	чол	Дніпро	P72	22	чол	Кам'янське
P33	19	жін	Кам'янське	P73	22	чол	Кам'янське
P34	19	чол	Дніпро	P74	23	чол	Дніпро
P35	19	жін	Кам'янське	P75	23	чол	Дніпро
P36	19	жін	Дніпро	P76	23	жін	Дніпро
P37	19	жін	Дніпро	P77	23	жін	Кам'янське

P38	19	жін	Дніпро	P78	24	жін	Кам'янське
P39	19	жін	Дніпро	P79	24	жін	Кам'янське
P40	19	жін	Дніпро	P80	25	жін	Дніпро

Додаток Ж

**Показники сирих балів оцінки реального «Я» учасників дослідження за
методикою міжособистісних відносин Т.Лірі**

№	Оцінка реального "Я"								№	Оцінка реального "Я"							
	Шкали									Шкали							
	1	2	3	4	5	6	7	8		1	2	3	4	5	6	7	8
P1	4	2	3	5	2	4	2	6	P41	9	7	6	4	6	6	11	7
P2	2	2	3	7	9	5	6	7	P42	4	1	7	11	8	2	4	9
P3	2	4	2	6	0	0	2	1	P43	6	7	3	2	2	0	2	3
P4	9	5	12	12	3	8	8	6	P44	1	1	1	1	0	2	1	2
P5	1	4	3	5	9	6	7	5	P45	4	4	5	6	4	0	4	4
P6	7	4	4	5	1	1	6	5	P46	11	8	7	2	2	3	8	10
P7	4	3	5	4	4	3	8	7	P47	2	3	1	4	3	1	7	5
P8	6	1	6	7	8	6	2	9	P48	9	5	12	12	3	8	8	6
P9	2	7	3	4	1	1	3	3	P49	10	7	8	4	8	6	9	8
P10	7	5	3	10	8	5	8	10	P50	6	1	6	7	8	6	2	9
P11	2	2	2	5	8	6	7	9	P51	2	7	3	4	1	1	3	3
P12	10	5	5	2	2	3	6	9	P52	7	5	3	10	8	5	8	10
P13	10	8	6	4	7	6	6	9	P53	2	2	2	5	8	6	7	9
P14	3	6	5	3	6	2	5	10	P54	10	5	5	2	2	3	6	9
P15	3	2	2	5	2	3	5	2	P55	10	8	6	4	7	6	6	9
P16	3	2	5	7	8	6	9	10	P56	3	6	5	3	6	2	5	10
P17	10	5	5	2	4	6	12	10	P57	3	2	2	5	2	3	5	2
P18	4	3	7	6	10	8	9	8	P58	3	2	5	7	8	6	9	10
P19	5	5	5	8	4	3	2	0	P59	10	5	5	2	4	6	12	10
P20	6	3	3	3	3	1	3	1	P60	4	3	7	6	10	8	9	8
P21	1	2	4	11	13	7	5	7	P61	5	5	5	8	4	3	2	0
P22	12	8	6	3	2	1	6	7	P62	6	3	3	3	3	1	3	1
P23	4	1	1	0	3	3	4	7	P63	1	2	4	11	13	7	5	7
P24	0	1	1	3	4	11	9	6	P64	4	1	7	11	8	2	4	9
P25	6	1	1	1	2	4	7	4	P65	6	7	3	2	2	0	2	3
P26	3	2	2	5	2	3	5	2	P66	1	1	1	1	0	2	1	2
P27	9	7	6	4	6	6	11	7	P67	4	4	5	6	4	0	4	4
P28	4	1	7	11	8	2	4	9	P68	11	8	7	2	2	3	8	10
P29	6	7	3	2	2	0	2	3	P69	2	3	1	4	3	1	7	5
P30	1	1	1	1	0	2	1	2	P70	9	5	12	12	3	8	8	6
P31	4	4	5	6	4	0	4	4	P71	10	7	8	4	8	6	9	8
P32	11	8	7	2	2	3	8	10	P72	4	3	5	4	4	3	8	7
P33	2	3	1	4	3	1	7	5	P73	6	1	6	7	8	6	2	9
P34	9	5	12	12	3	8	8	6	P74	2	7	3	4	1	1	3	3
P35	10	7	8	4	8	6	9	8	P75	7	5	3	10	8	5	8	10

P36	12	8	6	3	2	1	6	7	P76	3	6	5	3	6	2	5	10
P37	4	1	1	0	3	3	4	7	P77	3	2	2	5	2	3	5	2
P38	0	1	1	3	4	11	9	6	P78	3	2	5	7	8	6	9	10
P39	6	1	1	1	2	4	7	4	P79	10	5	5	2	4	6	12	10
P40	3	2	2	5	2	3	5	2	P80	4	3	7	6	10	8	9	8

Додаток 3

**Показники сирих балів оцінки ідеального «Я» учасників дослідження за
методикою міжособистісних відносин Т.Лірі**

№	Оцінка ідеального "Я"								№	Оцінка ідеального "Я"							
	Шкали									Шкали							
	1	2	3	4	5	6	7	8		1	2	3	4	5	6	7	8
P1	5	3	2	7	3	5	3	5	P41	7	0	2	0	0	0	0	0
P2	8	5	5	1	2	3	6	7	P42	7	3	4	0	0	4	5	6
P3	1	0	1	0	1	0	0	1	P43	5	6	5	2	2	4	6	2
P4	11	10	7	4	2	8	12	12	P44	6	7	8	5	6	8	10	5
P5	5	5	5	0	3	5	7	7	P45	3	1	6	8	5	1	2	9
P6	8	6	3	0	0	3	9	7	P46	3	2	1	0	1	0	0	1
P7	7	5	8	3	2	6	7	6	P47	3	5	3	0	0	0	0	2
P8	4	5	4	0	1	4	8	9	P48	9	3	5	1	2	1	1	5
P9	3	1	0	0	0	1	3	1	P49	9	6	5	0	4	6	11	9
P10	8	5	4	1	3	2	11	9	P50	3	2	0	0	1	1	2	1
P11	11	7	4	1	2	3	8	8	P51	11	10	7	4	2	8	12	12
P12	10	6	7	3	3	4	9	9	P52	10	8	6	6	7	6	9	12
P13	10	9	5	3	5	4	8	10	P53	11	10	7	4	2	8	12	12
P14	6	8	5	1	3	2	5	7	P54	11	7	4	1	2	3	8	8
P15	5	6	5	2	2	4	6	2	P55	10	6	7	3	3	4	9	9
P16	5	2	5	8	9	6	8	11	P56	10	9	5	3	5	4	8	10
P17	15	8	8	3	4	5	12	14	P57	6	8	5	1	3	2	5	7
P18	9	6	5	3	1	1	6	6	P58	5	6	5	2	2	4	6	2
P19	3	3	2	0	0	3	2	4	P59	5	2	5	8	9	6	8	11
P20	10	5	3	2	1	2	1	0	P60	15	8	8	3	4	5	12	14
P21	9	8	7	6	4	3	7	11	P61	9	6	5	3	1	1	6	6
P22	12	6	6	1	2	1	6	8	P62	3	3	2	0	0	3	2	4
P23	7	3	3	0	3	3	4	7	P63	10	5	3	2	1	2	1	0
P24	7	0	2	0	0	0	0	0	P64	9	8	7	6	4	3	7	11
P25	7	3	4	0	0	4	5	6	P65	12	6	6	1	2	1	6	8
P26	5	6	5	2	2	4	6	2	P66	7	3	3	0	3	3	4	7
P27	6	7	8	5	6	8	10	5	P67	7	0	2	0	0	0	0	0
P28	3	1	6	8	5	1	2	9	P68	7	3	4	0	0	4	5	6
P29	3	2	1	0	1	0	0	1	P69	5	6	5	2	2	4	6	2
P30	3	5	3	0	0	0	0	2	P70	6	7	8	5	6	8	10	5
P31	9	3	5	1	2	1	1	5	P71	3	1	6	8	5	1	2	9
P32	9	6	5	0	4	6	11	9	P72	10	5	3	2	1	2	1	0
P33	3	2	0	0	1	1	2	1	P73	9	8	7	6	4	3	7	11
P34	11	10	7	4	2	8	12	12	P74	12	6	6	1	2	1	6	8
P35	10	8	6	6	7	6	9	12	P75	7	3	3	0	3	3	4	7
P36	3	3	2	0	0	3	2	4	P76	7	0	2	0	0	0	0	0

P37	10	5	3	2	1	2	1	0	P77	7	3	4	0	0	4	5	6
P38	9	8	7	6	4	3	7	11	P78	5	6	5	2	2	4	6	2
P39	12	6	6	1	2	1	6	8	P79	6	7	8	5	6	8	10	5
P40	7	3	3	0	3	3	4	7	P80	3	1	6	8	5	1	2	9

Додаток И

Показники сирих балів учасників дослідження за методикою тесту-опитувальника самовідношення В. В. Століна, С. Р. Пантелєєва

№	Сирий бал												№	Сирий бал											
	Шкали													Шкали											
	S	I	II	III	IV	1	2	3	4	5	6	7		S	I	II	III	IV	1	2	3	4	5	6	7
P1	14	6	11	7	6	5	6	5	3	5	4	2	P41	8	2	2	9	7	2	5	2	3	6	6	2
P2	15	6	6	12	6	2	7	3	3	4	7	2	P42	22	12	11	10	5	6	5	7	5	2	5	4
P3	18	7	11	9	7	4	5	7	5	3	7	2	P43	10	6	5	10	5	2	6	3	3	4	5	3
P4	14	6	6	8	6	3	5	4	2	4	5	4	P44	6	2	4	7	5	2	4	3	2	5	5	1
P5	15	7	7	7	4	3	4	5	4	4	2	3	P45	22	14	11	11	7	6	7	5	5	3	7	5
P6	16	6	9	9	8	4	7	4	3	4	6	2	P46	14	4	8	11	8	3	7	4	3	3	7	1
P7	14	9	5	8	8	5	5	3	4	5	6	2	P47	12	5	7	9	6	5	5	6	3	6	5	2
P8	10	4	6	8	7	3	5	4	3	6	6	0	P48	9	5	4	7	4	4	3	2	4	5	4	3
P9	24	13	12	11	7	7	7	6	4	3	7	5	P49	17	13	7	10	5	5	7	6	4	5	4	5
P10	8	3	5	5	2	1	2	2	2	3	2	0	P50	17	9	11	12	7	5	6	5	4	2	7	2
P11	15	4	6	10	7	3	5	3	4	3	7	0	P51	20	10	12	8	4	5	5	7	5	4	4	2
P12	24	13	13	11	8	7	7	7	4	3	7	4	P52	23	14	7	13	7	7	8	5	5	3	6	5
P13	18	9	11	10	7	5	6	7	5	3	6	2	P53	23	14	11	11	6	7	7	6	5	3	6	5
P14	15	8	9	9	8	3	6	5	4	2	6	1	P54	21	9	10	9	8	7	4	7	3	4	7	3
P15	21	11	13	6	5	7	3	6	3	2	5	3	P55	23	13	13	12	8	5	7	7	5	1	7	5
P16	12	7	5	9	4	2	4	3	5	4	4	4	P56	23	14	7	13	7	7	8	5	5	3	6	5
P17	18	10	11	11	8	4	6	6	4	3	7	4	P57	23	14	11	11	6	7	7	6	5	3	6	5
P18	12	5	8	6	5	3	3	5	3	3	3	2	P58	21	9	10	9	8	7	4	7	3	4	7	3
P19	11	8	6	6	7	4	5	3	5	5	4	3	P59	23	13	13	12	8	5	7	7	5	1	7	5
P20	22	13	8	11	6	6	7	6	5	4	7	4	P60	14	6	11	7	6	5	6	5	3	5	4	2
P21	8	2	2	9	7	2	5	2	3	6	6	2	P61	15	6	6	12	6	2	7	3	3	4	7	2
P22	22	12	11	10	5	6	5	7	5	2	5	4	P62	18	7	11	9	7	4	5	7	5	3	7	2
P23	10	6	5	10	5	2	6	3	3	4	5	3	P63	14	6	6	8	6	3	5	4	2	4	5	4
P24	6	2	4	7	5	2	4	3	2	5	5	1	P64	15	7	7	7	4	3	4	5	4	4	2	3
P25	22	14	11	11	7	6	7	5	5	3	7	5	P65	16	6	9	9	8	4	7	4	3	4	6	2
P26	14	4	8	11	8	3	7	4	3	3	7	1	P66	14	9	5	8	8	5	5	3	4	5	6	2
P27	12	5	7	9	6	5	5	6	3	6	5	2	P67	10	4	6	8	7	3	5	4	3	6	6	0
P28	9	5	4	7	4	4	3	2	4	5	4	3	P68	24	13	12	11	7	7	7	6	4	3	7	5
P29	17	13	7	10	5	5	7	6	4	5	4	5	P69	8	3	5	5	2	1	2	2	2	3	2	0
P30	17	9	11	12	7	5	6	5	4	2	7	2	P70	15	4	6	10	7	3	5	3	4	3	7	0
P31	20	10	12	8	4	5	5	7	5	4	4	2	P71	24	13	13	11	8	7	7	7	4	3	7	4
P32	23	14	7	13	7	7	8	5	5	3	6	5	P72	18	9	11	10	7	5	6	7	5	3	6	2
P33	23	14	11	11	6	7	7	6	5	3	6	5	P73	15	8	9	9	8	3	6	5	4	2	6	1
P34	21	9	10	9	8	7	4	7	3	4	7	3	P74	21	11	13	6	5	7	3	6	3	2	5	3
P35	23	13	13	12	8	5	7	7	5	1	7	5	P75	12	7	5	9	4	2	4	3	5	4	4	4
P36	12	7	5	9	4	2	4	3	5	4	4	4	P76	18	10	11	11	8	4	6	6	4	3	7	4

P37	18	10	11	11	8	4	6	6	4	3	7	4	P77	12	5	8	6	5	3	3	5	3	3	3	2
P38	12	5	8	6	5	3	3	5	3	3	3	2	P78	11	8	6	6	7	4	5	3	5	5	4	3
P39	11	8	6	6	7	4	5	3	5	5	4	3	P79	22	13	8	11	6	6	7	6	5	4	7	4
P40	22	13	8	11	6	6	7	6	5	4	7	4	P80	24	13	13	11	8	7	7	7	4	3	7	4

Додаток К

**Показники балів у накопичених частотах (у відсотках) учасників дослідження
за методикою тесту-опитувальника самовідношення В. В. Століна, С. Р.
Пантелєєва**

Ім'я	Накопичені частоти (у %)											
	Шкали											
	S	I	II	III	IV	1	2	3	4	5	6	7
P1	62,67	25,33	77,33	17,67	71,33	65,67	51,33	70,67	38,33	60,67	34,3	43,33
P2	69,33	25,33	28	91,33	71,33	16,67	80	34,33	38,33	43,33	100	43,33
P3	85	44,67	77,33	39,67	92,33	47,67	32	100	79,67	27,67	100	43,33
P4	62,67	25,33	28	27,33	71,33	29,33	32	50,67	25,67	43,33	54,7	83,67
P5	69,33	44,67	37,33	17,67	29	29,33	15	70,67	60,33	43,33	11,3	68,67
P6	74,33	25,33	58	39,67	100	47,67	80	50,67	38,33	43,33	80	43,33
P7	62,67	58,67	21,67	27,33	100	65,67	32	34,33	60,33	60,67	80	43,33
P8	32,33	9,33	28	27,33	92,33	29,33	32	50,67	38,33	81,67	80	4,33
P9	98	91,33	86	72,33	92,33	92,33	80	89,67	60,33	27,67	100	94
P10	21,33	34	21,67	6	5,33	7,33	3,67	16,67	25,67	27,67	11,3	4,33
P11	69,33	9,33	28	53	92,33	29,33	32	34,33	60,33	27,67	100	4,33
P12	98	91,33	90,67	72,33	100	92,33	80	100	60,33	27,67	100	83,67
P13	85	58,67	77,33	53	92,33	65,67	51,33	100	79,67	27,67	80	43,33
P14	69,33	34	58	39,67	100	29,33	51,33	70,67	60,33	15	80	21,33
P15	93,33	80	90,67	9	49,67	92,33	7,33	89,67	38,33	15	54,7	68,67
P16	49	44,67	21,67	39,67	29	16,67	15	34,33	79,67	43,33	34,3	83,67
P17	85	71,33	77,33	72,33	100	47,67	51,33	89,67	60,33	27,67	100	83,67
P18	49	16	47	9	49,67	29,33	7,33	70,67	38,33	27,67	20	43,33
P19	38,33	34	28	9	92,33	47,67	32	34,33	79,67	60,67	34,33	68,67
P20	96	91,33	47	72,33	71,33	81,33	80	89,67	79,67	43,33	100	83,67
P21	21,33	4	3,67	39,67	92,33	16,67	32	16,67	38,33	81,67	80	43,33
P22	96	86,67	77,33	53	49,67	81,33	32	100	79,67	15	54,67	83,67
P23	32,33	25,33	21,67	53	49,67	16,67	51,33	34,33	38,33	43,33	54,67	68,67
P24	13	4	16	17,67	49,67	16,67	15	34,33	25,67	60,67	54,67	21,33
P25	96	96,67	77,33	72,33	92,33	81,33	80	70,67	79,67	27,67	100	94
P26	62,67	9,33	47	72,33	100	29,33	80	50,67	38,33	27,67	100	21,33
P27	49	16	37,33	39,67	71,33	65,67	32	89,67	38,33	81,67	54,67	43,33
P28	26,67	16	16	17,67	29	47,67	7,33	16,67	60,33	60,67	34,33	68,67
P29	80	91,33	37,33	53	49,67	65,67	80	89,67	60,33	60,67	34,33	94
P30	80	58,67	77,33	91,33	92,33	65,67	51,33	70,67	60,33	15	100	43,33
P31	90,67	71,33	86	27,33	29	65,67	32	100	79,67	43,33	34,33	43,33
P32	96,67	96,67	37,33	100	92,33	92,33	100	70,67	79,67	27,67	80	94
P33	96,67	96,67	77,33	72,33	71,33	92,33	80	89,67	79,67	27,67	80	94
P34	93,33	58,67	69,67	39,67	100	92,33	15	100	38,33	43,33	100	68,67
P35	96,67	91,33	90,67	91,33	100	65,67	80	100	79,67	4,67	100	94
P36	69,33	34	58	39,67	100	29,33	51,33	70,67	60,33	15	80	21,33
P37	80	58,67	77,33	91,33	92,33	65,67	51,33	70,67	60,33	15	100	43,33
P38	90,67	71,33	86	27,33	29	65,67	32	100	79,67	43,33	34,33	43,33
P39	96,67	96,67	37,33	100	92,33	92,33	100	70,67	79,67	27,67	80	94
P40	96,67	96,67	77,33	72,33	71,33	92,33	80	89,67	79,67	27,67	80	94
P41	93,33	58,67	69,67	39,67	100	92,33	15	100	38,33	43,33	100	68,67
P42	96,67	91,33	90,67	91,33	100	65,67	80	100	79,67	4,67	100	94
P43	62,67	25,33	77,33	17,67	71,33	65,67	51,33	70,67	38,33	60,67	34,3	43,33
P44	69,33	25,33	28	91,33	71,33	16,67	80	34,33	38,33	43,33	100	43,33
P45	85	44,67	77,33	39,67	92,33	47,67	32	100	79,67	27,67	100	43,33

P46	62,67	25,33	28	27,33	71,33	29,33	32	50,67	25,67	43,33	54,7	83,67
P47	69,33	44,67	37,33	17,67	29	29,33	15	70,67	60,33	43,33	11,3	68,67
P48	74,33	25,33	58	39,67	100	47,67	80	50,67	38,33	43,33	80	43,33
P49	62,67	58,67	21,67	27,33	100	65,67	32	34,33	60,33	60,67	80	43,33
P50	32,33	9,33	28	27,33	92,33	29,33	32	50,67	38,33	81,67	80	4,33
P51	98	91,33	86	72,33	92,33	92,33	80	89,67	60,33	27,67	100	94
P52	21,33	34	21,67	6	5,33	7,33	3,67	16,67	25,67	27,67	11,3	4,33
P53	69,33	9,33	28	53	92,33	29,33	32	34,33	60,33	27,67	100	4,33
P54	98	91,33	90,67	72,33	100	92,33	80	100	60,33	27,67	100	83,67
P55	85	58,67	77,33	53	92,33	65,67	51,33	100	79,67	27,67	80	43,33
P56	69,33	34	58	39,67	100	29,33	51,33	70,67	60,33	15	80	21,33
P57	93,33	80	90,67	9	49,67	92,33	7,33	89,67	38,33	15	54,7	68,67
P58	49	44,67	21,67	39,67	29	16,67	15	34,33	79,67	43,33	34,3	83,67
P59	85	71,33	77,33	72,33	100	47,67	51,33	89,67	60,33	27,67	100	83,67
P60	49	16	47	9	49,67	29,33	7,33	70,67	38,33	27,67	20	43,33
P61	38,33	34	28	9	92,33	47,67	32	34,33	79,67	60,67	34,33	68,67
P62	96	91,33	47	72,33	71,33	81,33	80	89,67	79,67	43,33	100	83,67
P63	21,33	4	3,67	39,67	92,33	16,67	32	16,67	38,33	81,67	80	43,33
P64	96	86,67	77,33	53	49,67	81,33	32	100	79,67	15	54,67	83,67
P65	32,33	25,33	21,67	53	49,67	16,67	51,33	34,33	38,33	43,33	54,67	68,67
P66	13	4	16	17,67	49,67	16,67	15	34,33	25,67	60,67	54,67	21,33
P67	96	96,67	77,33	72,33	92,33	81,33	80	70,67	79,67	27,67	100	94
P68	62,67	9,33	47	72,33	100	29,33	80	50,67	38,33	27,67	100	21,33
P69	49	16	37,33	39,67	71,33	65,67	32	89,67	38,33	81,67	54,67	43,33
P70	26,67	16	16	17,67	29	47,67	7,33	16,67	60,33	60,67	34,33	68,67
P71	80	91,33	37,33	53	49,67	65,67	80	89,67	60,33	60,67	34,33	94
P72	80	58,67	77,33	91,33	92,33	65,67	51,33	70,67	60,33	15	100	43,33
P73	90,67	71,33	86	27,33	29	65,67	32	100	79,67	43,33	34,33	43,33
P74	96,67	96,67	37,33	100	92,33	92,33	100	70,67	79,67	27,67	80	94
P75	96,67	96,67	77,33	72,33	71,33	92,33	80	89,67	79,67	27,67	80	94
P76	93,33	58,67	69,67	39,67	100	92,33	15	100	38,33	43,33	100	68,67
P77	96,67	91,33	90,67	91,33	100	65,67	80	100	79,67	4,67	100	94
P78	38,33	34	28	9	92,33	47,67	32	34,33	79,67	60,67	34,33	68,67
P79	96	91,33	47	72,33	71,33	81,33	80	89,67	79,67	43,33	100	83,67
P80	21,33	4	3,67	39,67	92,33	16,67	32	16,67	38,33	81,67	80	43,33

Додаток Л

**Показники сирих балів учасників дослідження за методикою
визначення самооцінки М. Розенберга**

№	Результати	№	Результати	№	Результати	№	Результати
P1	23	P21	22	P41	26	P61	23
P2	25	P22	28	P42	22	P62	26
P3	26	P23	32	P43	20	P63	28
P4	23	P24	24	P44	31	P64	24
P5	19	P25	29	P45	27	P65	30
P6	26	P26	26	P46	30	P66	25
P7	26	P27	22	P47	27	P67	25
P8	25	P28	20	P48	27	P68	26
P9	25	P29	31	P49	27	P69	27
P10	23	P30	27	P50	29	P70	30
P11	26	P31	30	P51	19	P71	27
P12	28	P32	27	P52	23	P72	27
P13	24	P33	27	P53	25	P73	27
P14	30	P34	27	P54	26	P74	29
P15	25	P35	29	P55	23	P75	19
P16	25	P36	22	P56	19	P76	26
P17	26	P37	28	P57	26	P77	26
P18	27	P38	32	P58	26	P78	25
P19	24	P39	24	P59	25	P79	22
P20	28	P40	29	P60	25	P80	20

Додаток М

**Показники сирих балів учасників дослідження методики
самоактуалізації особистості (САМОАЛ) Н.Ф. Каліна**

№	Сирий бал												№	Сирий бал											
	Шкали													Шкали											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
P1	66	90	87	30	50	67	53	47	70	73	60	60	P41	50	50	67	40	60	73	20	47	50	40	40	30
P2	50	50	67	40	60	73	20	47	50	40	40	30	P42	68	80	67	100	40	67	27	60	70	73	50	50
P3	68	80	67	100	40	67	27	60	70	73	50	50	P43	66	90	87	30	50	67	53	47	70	73	60	60
P4	55	60	80	10	30	60	67	53	90	47	50	40	P44	50	50	67	40	60	73	20	47	50	40	40	30
P5	57	70	60	30	80	60	73	27	70	67	60	50	P45	68	80	67	100	40	67	27	60	70	73	50	50
P6	64	70	60	50	70	53	87	47	70	80	60	80	P46	55	60	80	10	30	60	67	53	90	47	50	40
P7	58	70	53	40	40	67	60	47	80	67	40	60	P47	57	70	60	30	80	60	73	27	70	67	60	50
P8	35	50	40	30	50	33	27	20	40	13	30	30	P48	64	70	60	50	70	53	87	47	70	80	60	80
P9	57	70	60	30	80	60	73	27	70	67	60	50	P49	58	70	53	40	40	67	60	47	80	67	40	60
P10	64	70	60	50	70	53	87	47	70	80	60	80	P50	35	50	40	30	50	33	27	20	40	13	30	30
P11	55	60	80	10	30	60	67	53	90	47	50	40	P51	68	80	67	100	40	67	27	60	70	73	50	50
P12	57	70	60	30	80	60	73	27	70	67	60	50	P52	55	60	80	10	30	60	67	53	90	47	50	40
P13	64	70	60	50	70	53	87	47	70	80	60	80	P53	57	70	60	30	80	60	73	27	70	67	60	50
P14	57	70	60	30	80	60	73	27	70	67	60	50	P54	57	70	60	30	80	60	73	27	70	67	60	50
P15	64	70	60	50	70	53	87	47	70	80	60	80	P55	64	70	60	50	70	53	87	47	70	80	60	80
P16	68	80	67	100	40	67	27	60	70	73	50	50	P56	35	50	40	30	50	33	27	20	40	13	30	30
P17	55	60	80	10	30	60	67	53	90	47	50	40	P57	55	60	80	10	30	60	67	53	90	47	50	40
P18	57	70	60	30	80	60	73	27	70	67	60	50	P58	57	70	60	30	80	60	73	27	70	67	60	50
P19	68	80	67	100	40	67	27	60	70	73	50	50	P59	64	70	60	50	70	53	87	47	70	80	60	80
P20	55	60	80	10	30	60	67	53	90	47	50	40	P60	66	90	87	30	50	67	53	47	70	73	60	60
P21	57	70	60	30	80	60	73	27	70	67	60	50	P61	50	50	67	40	60	73	20	47	50	40	40	30
P22	64	70	60	50	70	53	87	47	70	80	60	80	P62	68	80	67	100	40	67	27	60	70	73	50	50
P23	58	70	53	40	40	67	60	47	80	67	40	60	P63	55	60	80	10	30	60	67	53	90	47	50	40
P24	66	90	87	30	50	67	53	47	70	73	60	60	P64	57	70	60	30	80	60	73	27	70	67	60	50
P25	50	50	67	40	60	73	20	47	50	40	40	30	P65	64	70	60	50	70	53	87	47	70	80	60	80
P26	68	80	67	100	40	67	27	60	70	73	50	50	P66	58	70	53	40	40	67	60	47	80	67	40	60
P27	68	80	67	100	40	67	27	60	70	73	50	50	P67	35	50	40	30	50	33	27	20	40	13	30	30
P28	55	60	80	10	30	60	67	53	90	47	50	40	P68	64	70	60	50	70	53	87	47	70	80	60	80
P29	57	70	60	30	80	60	73	27	70	67	60	50	P69	58	70	53	40	40	67	60	47	80	67	40	60
P30	55	60	80	10	30	60	67	53	90	47	50	40	P70	66	90	87	30	50	67	53	47	70	73	60	60
P31	57	70	60	30	80	60	73	27	70	67	60	50	P71	50	50	67	40	60	73	20	47	50	40	40	30
P32	64	70	60	50	70	53	87	47	70	80	60	80	P72	68	80	67	100	40	67	27	60	70	73	50	50
P33	66	90	87	30	50	67	53	47	70	73	60	60	P73	50	50	67	40	60	73	20	47	50	40	40	30
P34	50	50	67	40	60	73	20	47	50	40	40	30	P74	68	80	67	100	40	67	27	60	70	73	50	50
P35	68	80	67	100	40	67	27	60	70	73	50	50	P75	55	60	80	10	30	60	67	53	90	47	50	40

P36	57	70	60	30	80	60	73	27	70	67	60	50	P76	57	70	60	30	80	60	73	27	70	67	60	50
P37	55	60	80	10	30	60	67	53	90	47	50	40	P77	55	60	80	10	30	60	67	53	90	47	50	40
P38	57	70	60	30	80	60	73	27	70	67	60	50	P78	57	70	60	30	80	60	73	27	70	67	60	50
P39	64	70	60	50	70	53	87	47	70	80	60	80	P79	64	70	60	50	70	53	87	47	70	80	60	80
P40	66	90	87	30	50	67	53	47	70	73	60	60	P80	50	50	67	40	60	73	20	47	50	40	40	30

Додаток Н

Показники сирих балів учасників дослідження методики діагностики мотивації досягнення А.
Мехрабіана

№	Результати	№	Результати	№	Результати	№	Результати
P1	113	P21	115	P41	115	P61	126
P2	126	P22	103	P42	103	P62	110
P3	110	P23	126	P43	126	P63	155
P4	136	P24	110	P44	110	P64	107
P5	151	P25	113	P45	155	P65	151
P6	155	P26	126	P46	107	P66	155
P7	107	P27	110	P47	113	P67	107
P8	115	P28	136	P48	126	P68	115
P9	103	P29	151	P49	110	P69	103
P10	126	P30	155	P50	136	P70	155
P11	110	P31	107	P51	151	P71	107
P12	136	P32	115	P52	155	P72	113
P13	151	P33	103	P53	107	P73	126
P14	155	P34	126	P54	115	P74	110
P15	107	P35	110	P55	103	P75	136
P16	115	P36	115	P56	126	P76	151
P17	103	P37	103	P57	110	P77	155
P18	126	P38	126	P58	136	P78	107
P19	110	P39	110	P59	115	P79	115
P20	136	P40	136	P60	103	P80	103