

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ, ІСТОРІЇ ТА СОЦІОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ САМОДОВІРИ ОСІБ
ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

Кваліфікаційна робота (проект)

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

Виконала: здобувачка 2 курсу 07-232 М групи

Спеціальності 053 Психологія

Заочної форми навчання

Освітньо-професійної програми «Психологія»

Оксана ХОЛЯВКА

Керівник: докторка психол. наук, професорка

Анжеліка КОЛЛІ-ШАМНЕ

Рецензент: керівниця психологічної майстерні

«Фамілія»

Ольга Александрова

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ САМОДОВІРИ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ.....	7
1.1. Зміст понять «довіра» і «самодовіра» у сучасній психології та психологічні і соціальні чинники самодовіри особистості.....	7
1.2. Типологія та характерологічні особливості самодовіри в юнацькому віці.....	17
.	
1.3. Структура самодовіри осіб юнацького віку.....	25
1.4. Психологічні ресурси самодовіри в юнацькому віці.....	28
РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ САМОДОВІРИ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ.....	36
2.1. Організація та методика дослідження психологічних ресурсів самодовіри в юнацькому віці.....	36
2.2. Аналіз результатів дослідження психологічних захистів жінок, які пережили травматичні ситуації.....	39
ВИСНОВКИ.....	47
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	49
ДОДАТКИ.....	53

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасний період розвитку українського суспільства можна охарактеризувати як кризовий: військові конфлікти, політична та соціальна нестабільність створюють відчуття невизначеності щодо майбутнього, що негативно впливає на самовпевненість, стійкість та життєву енергію особистості. Ця проблема особливо гостро проявляється серед молоді, яка тільки починає свій шлях у соціальному житті.

Аналіз наукових досліджень свідчить про те, що в останні роки в психологічній науці активно формуються окремі наукові напрями, зосереджені на вивченні самодовіри особистості. Ці дослідження відкривають нові перспективи для глибшого розуміння ролі самовпевненості в розвитку людини та її впливу на різні аспекти життя.

Дослідження психологічних ресурсів самодовіри в юнацькому віці привертають увагу багатьох науковців, оскільки цей період є критичним для формування особистості. У науковій літературі представлено теорію психосоціального розвитку, де юність вважається періодом становлення ідентичності (Е. Еріксон), описано особливості формування самооцінки та впевненості серед підлітків, зокрема через призму соціальних зв'язків та впливу сім'ї (Д. Коупленд), запропоновано матеріали дослідження щодо питання розвитку самоконтролю, емоційної регуляції та їх впливу на самовпевненість у підлітковому і юнацькому віці (Л. Стейнберг) та самооцінку у дітей і підлітків, акцентуючи на значенні соціальної підтримки, досягнень та самосприйняття для формування самовпевненості (С. Хартер).

Психологічні ресурси самодовіри в юнацькому віці є актуальною темою, оскільки саме в цей період відбувається активний процес формування особистості, її самооцінки, а також почуття власної цінності та впевненості. Самодовіра в юнацькому віці є критично важливим аспектом розвитку особистості, оскільки цей період характеризується активним пошуком

ідентичності та здатністю справлятися з новими соціальними й емоційними викликами .

Юність – це період, коли молоді люди зустрічаються з різноманітними викликами: навчання, вибір професії, встановлення соціальних зв'язків, ідентифікація себе як особистості. Тому психологічні ресурси, які сприяють самодовірі, є ключовими для їхнього подальшого розвитку .

Висока адекватна самооцінка дозволяє молодим людям позитивно сприймати свої можливості та здібності, адекватно реагувати на невдачі та отримувати задоволення від власних досягнень.

Підтримка з боку родини, друзів, вчителів та інших значущих осіб є важливим джерелом самодовіри. Молоді люди, які мають міцні соціальні зв'язки, легше долають труднощі та відчувають себе більш впевненими.

Здатність усвідомлювати та регулювати власні емоції сприяє підвищенню самодовіри, оскільки це допомагає молоді справлятися зі стресом та невдачами, зберігаючи впевненість у собі. Уміння фокусуватися на позитивних аспектах ситуацій і власних досягненнях допомагає зміцнювати віру в себе та свої можливості.

Чіткі цілі й мотивація досягати результатів також є важливими ресурсами, що дозволяють юнакам і дівчатам відчувати себе впевненими у своїх силах .

Таким чином, розвиток цих психологічних ресурсів у юнацькому віці є важливим для успішної соціальної та професійної адаптації, а також для формування здорової самооцінки та впевненості в собі.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Робота виконувалася у межах науково-дослідної теми кафедри психології «Особистісні та ситуаційні ресурси особистості в умовах життєвої та суспільної кризи» (державний реєстраційний номер 0119U103458).

Об'єкт дослідження: самодовіра у юнацькому віці.

Предмет дослідження: чинники, що впливають на формування та розвиток самодовіри в юнацькому віці.

Мета дослідження: виявити та проаналізувати основні психологічні ресурси, які сприяють розвитку самодовіри у юнаків і дівчат, а також дослідити вплив цих ресурсів на формування позитивної самооцінки.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні аспекти дослідження психологічних ресурсів самодовіри в юнацькому віці, а саме: зміст понять «довіра» і «самодовіра» у сучасній психології та психологічні і соціальні чинники самодовіри особистості, типологію та характерологічні особливості самодовіри в юнацькому віці, структуру самодовіри осіб юнацького віку, психологічні ресурси самодовіри в юнацькому віці.

2. Здійснити експериментальне дослідження психологічних ресурсів самодовіри в юнацькому віці та представити його результати.

Методи: теоретичні – аналіз, синтез, порівняння, систематизація та узагальнення наукової літератури щодо психологічних ресурсів самодовіри в юнацькому віці; емпіричні – використання психодіагностичних методик, а саме: «Опитувальник особистісної зрілості», розроблений Ю. Гільбухом, методика діагностики рівня суб'єктивного контролю Дж. Роттера, тест смисложиттєвих орієнтацій.

Наукова новизна полягає у тому, що: здійснено комплексний аналіз психологічних ресурсів самодовіри у юнацькому віці; виявлено зв'язки між рівнем самодовіри та психологічними ресурсами.

Теоретична і практична значущість дослідження полягає в розширенні наукових знання про психологічні ресурси, які сприяють формуванню самодовіри у юнацькому віці; удосконаленні розуміння механізмів взаємодії між внутрішніми психологічними ресурсами (самооцінка, саморефлексія) та зовнішніми впливами (сімейне та соціальне оточення) на формування самодовіри. Результати дослідження можуть бути використані психологами, педагогами та соціальними працівниками для розробки програм та методик, спрямованих на підвищення самодовіри у молоді. Отримані дані можуть слугувати основою для проведення тренінгів,

семінарів та консультацій для батьків та педагогів щодо підтримки позитивної самооцінки та самодовіри у підлітків.

Апробація та публікація результатів дослідження. Результати емпіричного дослідження обговорювалися на засіданні кафедри психології (протокол від 14.11.2024 №6), результати висвітлено у науковій збірці «Магістерські студії» Херсонського державного університету (тези «Психологічні ресурси самодовіри в юнацькому віці», листопад 2024 р.).

Структура роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел, що налічує 41 джерело та додатків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ САМОДОВІРИ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

1.1. Зміст понять «довіра» і «самодовіра» у сучасній психології та психологічні і соціальні чинники самодовіри особистості

У «Великому тлумачному словнику сучасної української мови» довіра (довір'я) визначається як ставлення до когось, що базується на вірі у правоту, чесність, щирість та інші якості. Водночас поняття «віра» у цьому ж словнику тлумачиться як синонім до довіри, але також розглядається в ширшому контексті, маючи на увазі упевненість у чомусь, у можливості здійснення чогось [20].

Отже, віра – це більш загальне поняття, ніж довіра, оскільки вона може стосуватися абстрактних речей (наприклад, віра у загальний позитивний устрій Всесвіту). Натомість довіра передбачає наявність конкретного суб'єкта, до якого спрямована ця віра (необов'язково це індивідуальна особа, це може бути й колектив).

Важливо підкреслити, що в масовій свідомості українського народу довіра майже завжди співвідноситься з моральними якостями того, кому довіряють, такими як правота чи чесність. Тобто довіра ґрунтується на певній уявній або реальній відповідності цих якостей у особі або групі осіб, яким довіряють.

Психологи Б. Мещеряков та В. Зінченко, спираючись на тлумачення з «Енциклопедичного словника» Брокгауза та Ефрона, визначають «довіру» як психічний стан, при якому людина покладається на певну думку, що видається їй авторитетною. Це означає, що індивід свідомо відмовляється від самостійного аналізу питання, яке він міг би досліджувати самостійно. Таким

чином, довіра відрізняється як від «віри», так і від «упевненості». Віра перевищує силу зовнішніх доказів, у той час як довіра стосується аспектів, які можуть бути предметом людського пізнання [23].

Автори також підкреслюють, що джерелами довіри можуть бути різні фактори, такі як усвідомлення власних сил або слабкостей, згоди з іншими щодо важливих цінностей, а також іноді надмірна самовпевненість. Однак ключовою умовою для збереження довіри є її «постійність».

Цей підхід наголошує на тому, що довіра є динамічним і складним психологічним феноменом, який залежить від особистих обставин та міжособистісних відносин, але залишається стійким лише за умови незмінності своїх основ.

У сучасних дослідженнях української психологічної науки, таких як роботи Н. Кравець, В. Кравченко, Д. Лисенка та М. Мачикової, поняття «довіри» розглядається з різних точок зору, що підкреслює її багатогранність і складність. Зокрема, Д. Лисенко у своїх дослідженнях наголошує, що феномен довіри є комплексним, і донині не існує єдиного підходу для його точного визначення [26].

На думку Д. Лисенка, психологічна суть довіри полягає у специфічному ставленні суб'єкта до об'єктів довіри, що формується внаслідок взаємодії (безпосередньої або опосередкованої) та оцінки результатів такої взаємодії як позитивних або сприятливих для людини. Водночас довіра залежить не лише від внутрішнього психічного стану суб'єкта, а й від конкретної ситуації, яка або сприяє виникненню довіри, або, навпаки, схиляє до недовіри [26].

Цікаво, що недовіра, за словами Д. Лисенка, не розглядається однозначно як негативний феномен. Вона може бути природною реакцією на певні обставини і не завжди несе загрозу чи є шкідливою, оскільки може виконувати захисну функцію.

Таким чином, дослідження показують, що довіра є динамічним процесом, який визначається як суб'єктивними чинниками, так і зовнішніми умовами. Це складний психологічний механізм, що має різноманітні прояви

залежно від контексту та ситуації.

Згідно з Н. Кравець, довіра формується під впливом чотирьох основних груп чинників:

1. Когнітивні процеси, що включають усвідомлення досвіду попередніх взаємодій, оцінку власної вразливості, рівень ризику, очікування та прогнозування ситуацій. Також важливими є якість і повнота отриманої інформації. Іншими словами, когнітивні процеси відображають раціональний підхід до формування довіри, базований на аналізі досвіду і отриманих знань.

2. Соціальні процеси – це вплив громадських норм, традицій, вірувань, атитюдів (стійких соціальних настанов), а також рівень довірчих відносин у суспільстві. Також враховуються громадська думка, відкритість інституцій та рівень конфліктності в середовищі, в якому перебуває суб'єкт. Соціальні процеси відображають роль суспільних структур та культурного контексту у формуванні довіри.

3. Мотиваційні процеси охоплюють бажання суб'єкта отримати певні вигоди або результати від взаємодії з «об'єктом» довіри. Також враховується рівень активності суб'єкта – наскільки сильно він спрямований на досягнення певної мети через встановлення довірчих стосунків.

4. Емоційні процеси – це переконання суб'єкта у добродішності, порядності, вірності, чесності й правдивості «об'єкта» довіри. Емоційний аспект включає суб'єктивне відчуття надійності, яке виникає в результаті оцінки моральних якостей того, кому довіряють, зокрема його авторитетність [30].

Таким чином, довіра – це комплексний психологічний феномен, що формується на перетині раціональних, соціальних, мотиваційних та емоційних чинників. Кожен із цих процесів має свою вагу в різних ситуаціях, що робить довіру багатовимірним явищем.

В. Кравченко виокремлює три основні види довіри:

1. Довіра до світу – це суб'єктивний феномен, який проявляється в ставленні до певних фрагментів світу. Ця довіра заснована на переживанні

значущості та безпечності навколишнього середовища для людини. Людина відчуває, що світ у певних аспектах безпечний і передбачуваний.

2. Довіра до інших – вивчається в контексті соціально-психологічних проблем, пов'язаних з міжособистісними стосунками. Вона відображає готовність людини взаємодіяти з іншими на основі впевненості в їхній надійності та доброзичливості.

3. Довіра до себе – це певна ціннісна позиція щодо самого себе, що дає змогу вибудовувати власну життєву стратегію. Вона стосується впевненості у власних силах, здібностях та рішеннях, що сприяє успішному досягненню поставлених цілей [38].

Такий підхід дозволяє глибше зрозуміти феномен довіри на різних рівнях: від відносин із зовнішнім світом до міжособистісних контактів і внутрішньої самооцінки.

Згідно з М. Мачиковою, довіра формується на основі трьох ключових чинників:

1. Розуміння зв'язку між діяльністю інституції та якістю життя. Людина повинна усвідомлювати, як діяльність певної інституції, організації або корпорації впливає на її особисте життя, що сприяє зміцненню довіри.

2. Інформування про інституцію. Інформація про діяльність організації має бути релевантною, стосуватися важливих аспектів життя людини, надходити з авторитетних джерел і бути доступною для легкого сприйняття та осмислення.

3. Цікавість інституції для цільової аудиторії. Інституція повинна викликати інтерес у своєї аудиторії, відповідати її потребам і очікуванням [39].

Отже, імідж довіри до інституції будується на підґрунті довіри до самої організації, її системи цінностей і соціальних ролей, які виконують її представники.

Самодовіра є предметом досліджень таких психологів, як Л. Коломієць, Т. Кожедуб та К. Гук. Вони підкреслюють, що довіра до себе допомагає людині зміцнити впевненість у власних силах, активізує готовність діяти

рішуче, навіть з певним ризиком, задля досягнення поставлених цілей. Вона також стабілізує самооцінку, впливає на рівень амбіцій і дозволяє ефективно планувати свою життєву діяльність [17].

Високий рівень самодовіри характеризується внутрішньою гармонією, психологічним благополуччям, прагненням до життєвих досягнень і успіху, а також загалом оптимістичним підходом до життя.

Як зазначає Н. Єрмакова, юнацький вік є чутливим періодом для розвитку самодовіри. Однак у цей час також можуть виникати фактори, які сприяють зниженню довіри до себе. Серед таких психологічних особливостей можна виділити індивідуалізм, незбалансованість самооцінки, високу особистісну амбівалентність та інші. Ці чинники можуть ускладнювати формування стабільної самодовіри у молоді [17].

Поняття «самодовіра» відображено у науковій літературі, зокрема в галузі психології та педагогіки. Воно описує процес формування і розвитку індивідуальної ідентичності та самосвідомості особистості.

Самодовіра особистості розглядається у наукових дослідженнях та теоріях, що вивчають різноманітні аспекти даного поняття, зокрема: формування ідентичності в підлітковому віці, коли люди активно шукають відповіді на запитання «Хто я?» і «Що для мене важливо?»; вплив саморозвитку на сприйняття самого себе, визначення особистісних цілей та важливих аспектів життя; взаємодія з іншими людьми, особливо у сімейному та соціальному середовищі, що впливає на формування ідентичності та самосприйняття особистості; порівняння між самооцінкою та сприйняттям себе, визначенням цілей та життєвих цінностей; формування позитивного самоствавлення та розвитку самовпевненості особистості; вплив соціокультурного контексту на самодовіру особистості, визначаючи, як цінності, стереотипи та очікування соціуму впливають на індивідуальну ідентичність [20].

Самодовіра є складним та багатоаспектним питанням, що досліджується в межах різних психологічних, соціологічних та педагогічних підходів.

Феномен «самодовіра» в психологічній літературі використовується для опису процесу формування власної ідентичності та самосвідомості. Це поняття стосується того, як особистість розвивається, конструює свою самоідентичність і розуміння себе у контексті різних аспектів життя.

Самодовіру особистості можна охарактеризувати за такими аспектами [30]:

– самоідентичність – це визначення самого себе як унікальної особистості. Людина вирішує, хто вона є і які цінності, переконання та характерні риси їй властиві. Важливою частиною самоідентичності є визнання своєї ролі в суспільстві;

– самосвідомість – це рівень свідомості про власні думки, почуття і дії. Людина здатна визначити, які думки та емоції виникають в її свідомості, і відповідати за них;

– розвиток особистості – процес самоствавлення є постійним, і особистість може змінюватися протягом життя, відповідно до різних життєвих досвідів і подій. Особистість може розширювати своє розуміння себе та світу, а також змінювати свої цінності та пріоритети;

– взаємодія з іншими та вплив соціальних факторів на формування ідентичності. Взаємодія з родиною, друзями, співробітниками та іншими групами може впливати на сприйняття себе та світу [30].

Таким чином, самодовіра є складним та індивідуальним процесом, і воно може бути предметом дослідження в різних галузях психології, таких як психологія розвитку, соціальна психологія та психологія особистості. Поняття самодовіра важливе для розуміння розвитку особистості та її місця в суспільстві.

Процес самодовіри може супроводжуватися різноманітними кризовими періодами та трансформаціями [1]. Наприклад, підлітки часто стикаються з кризою самодовіри та самоствавлення, коли вони намагаються визначити свою ідентичність і відокремитися від батьківського контролю. Дорослі також можуть переживати кризи ідентичності в різні періоди життя, такі як середній

вік.

Самодовіра відіграє ключову роль у психосоціальному розвитку людини, включаючи формування взаємовідносин з іншими людьми, становлення сімейних та соціальних ролей, інтеракцію зі суспільством та культурною спадщиною [1].

Самодовіра також залежить від культурного контексту. Культурні цінності, традиції та очікування можуть впливати на те, як людина розуміє себе і власну ідентичність. Різні культури можуть мати власні уявлення про те, якими мають бути успішність, щастя та задоволеність життям.

Кожна людина унікальна, і самодовіра відображає індивідуальність кожної особистості. Процес самодовіри може виявлятися в різних шляхах і мати свої власні особливості для кожної людини.

Загалом, самодовіра – це процес постійного розвитку, розуміння себе та світу навколо себе, і він може займати цілий життєвий шлях.

Самодовіра включає в себе процес визначення особистісних цілей і мети у житті. Це означає розуміння того, чого особистість хоче досягти, і які кроки необхідно зробити, щоб ці цілі досягти [10].

Самодовіра також включає розуміння особистістю індивідуальних схильностей та здібностей. Це може включати в себе визначення своїх сильних сторін та слабких сторін, щоб розвивати свій потенціал.

Взаємовідносини з іншими людьми також впливають на процес самодовіри. Стосунки з родиною, друзями, партнерами і колегами можуть впливати на ідентичність і самосвідомість особистості.

У процесі самоствавлення можуть виникати конфлікти та внутрішні суперечності. Це природний аспект розвитку особистості, і вирішення таких ситуацій може сприяти особистісному зростанню.

Поняття автентичності вказує на те, наскільки людина живе відповідно до своїх власних цінностей і переконань. Процес самоствавлення може включати в себе прагнення до більшої автентичності у житті [20].

Пошук сенсу власного життя і розуміння його значення – ще один

аспект самоствавлення. Це може включати в себе роздуми над своєю життєвою метою і спроби знайти глибше значення в подіях і взаємодіях.

В умовах глобалізації та різноманітності культур, самодовіра може включати в себе розгляд власної ідентичності в контексті різних культурних впливів і міжкультурних відносин.

Розвиток креативності та можливість самовираження можуть бути важливими аспектами самодовіри. Висловлювання себе через мистецтво, письмо, музику або інші творчі засоби може сприяти формуванню особистої ідентичності [30].

Психотерапія може бути корисним інструментом для розвитку самодовіри, допомагаючи особі краще розуміти свої думки, почуття та поведінку. Психотерапевти можуть сприяти вирішенню конфліктів та внутрішніх суперечностей.

Вищезазначені аспекти взаємодіють між собою в процесі самоствавлення, створюючи індивідуальний напрям розвитку для кожної людини. Питання самоствавлення залишається актуальним та цікавим для досліджень у галузі психології, його аналіз сприяє кращому розумінню та підтримці психічного здоров'я та особистісного розвитку.

Самодовіра – це складний та багатогранний процес, який індивідуальний для кожної людини. Він впливає на різні аспекти життя та розвитку особистості, і відображається у виборах, цінностях, взаємодіях та сприйнятті світу. Цей процес постійно змінюється та еволюціонує протягом усього життя людини [8].

Загалом, визначення самодовіри в науковій літературі може бути різним і базуватися на різних психологічних теоріях та підходах. Вони всі намагаються описати процес формування і розвитку ідентичності особистості, а також вплив зовнішніх та внутрішніх факторів на цей процес.

Поняття «самодовіра» або «самоідентифікація» в психології і науковій літературі може визначатися різними способами, в залежності від підходу та теорії.

Відомий психолог і психоаналітик Е. Еріксон розглядав самодовіру як процес пошуку ідентичності під час підліткового розвитку. Він визначив концепцію «кризи ідентичності», яка виникає в період підліткового пошуку себе і вирішення, «хто я є» [16].

Дж. Марсія розробив модель ідентичності, яка базується на рівнях залученості до ідентичності, до певних ролей і цінностей. Він виділяє чотири категорії: пасивне відхилення, активне відхилення, експлорація та залученість. Вчений розглядав у своїх працях ідентичність як результат поєднання різних аспектів, включаючи роль, вибір і приналежність до соціальних груп [20].

У своїх дослідженнях А. Адлер, розвиваючи свою теорію розвитку, описав стадію «ідентичності-дифузія» в стадії підліткового розвитку. Це стосується пошуку ідентичності і вирішення, як особистість впливає на світ і як світ впливає на неї [16].

Психолог і терапевт К. Роджерс звертав увагу на концепції «самореалізації». Вчений визначав самодовіру як процес, під час якого люди стають більш свідомими свого справжнього «я», виражають себе, розвивають свій потенціал та знаходять глибше значення в житті [18].

М. Боришевський вважав, що самодовіра пов'язана зі здатністю особистості до творчого самовираження та відповідальності за власну долю [24].

Український психолог Т. Говорун також досліджував питання самодовіри та визначав його як процес формування ідентичності через вибори та взаємодію з навколишнім світом [1].

О. Кікінежді визначав самодовіру як процес формування ідентичності через різні взаємодії зі світом та іншими людьми, включаючи вибори, ролі та соціальний контекст [27].

В. Татенко розглядав самодовіру як процес встановлення особистої ідентичності через прийняття ролей і відповідність соціальним нормам та очікуванням [29].

Психолог В. Клименко аналізував самодовіру в контексті соціальної

реалізації, або того, як особистість розкривається через соціальну активність та взаємодію [33].

Дослідник Н. Мацевко акцентував увагу на ідентифікації як ключовому аспекті самодовіри та стверджував, що ідентичність формується через взаємодію з іншими та відображається у власних переконаннях [38].

Дослідження О. Назарчук включають аналіз впливу культурних чинників на ідентичність та самодовіру, а також роль соціальних мереж у формуванні ідентичності [40].

У своїх дослідженнях Н. Володарська вивчала самодовіру, психологічні аспекти розвитку особистості та вплив різних життєвих ситуацій на ідентичність [10].

Дослідження М. Боднара включають вивчення процесів самодовіри в умовах етнічної різноманітності та впливу політичних та соціокультурних змін на ідентичність особистості [25].

Це лише кілька прикладів українських вчених, які займалися дослідженням самодовіри та ідентичності. Українські вчені вносять важливий внесок у розвиток психологічних наук і вивчення аспектів особистісного розвитку.

Зазначені вище визначення і підходи до самодовіри відображають різні аспекти та підходи до розуміння даного поняття в психології.

На основі узагальнення проаналізованих визначень науковців і теоретиків можна зробити висновок, що вчені намагалися висвітлити різні аспекти самодовіри та її значення для розвитку і функціонування людської особистості.

Отже, поняття самодовіри є складним і багатогранним, і воно може бути досліджене з різних психологічних та соціальних перспектив.

Самодовіра і сприйняття себе (самосприйняття) є тісно пов'язаними поняттями. Самодовіра визначає те, як людина розуміє себе, свою ідентичність, свої цінності та переконання. Самосприйняття відображає те, як людина сприймає себе фізично, емоційно, інтелектуально і соціально.

Взаємодія між цими двома аспектами допомагає формувати унікальну картину особистості.

На основі узагальнення наукових праць [5; 10; 16; 20; 41] можна визначити я впливає самодовіра на самоствавлення особистості, а саме:

– спосіб, як людина сприймає себе, може впливати на те, як вона формує свою ідентичність. Наприклад, якщо людина має негативне фізичне самосприйняття, це може вплинути на її загальне самоствавлення та самооцінку;

– якщо людина має чітку ідентичність та розуміє свої цінності та переконання, це може позитивно вплинути на її самосприйняття. Вона може бути більш впевненою в собі та своєму ставленні до фізичного вигляду, емоційного стану та рівня інтелекту;

– спосіб, як інші люди сприймають і взаємодіють з особистістю, також може вплинути на самосприйняття та самоствавлення. Якщо людина перебуває в підтримуючих і позитивних стосунках, це може покращити самооцінку особистості та сприяти розвитку позитивного самосприйняття;

– люди, які активно працюють над своїм самосприйняттям і самоствавленням, часто вдаються до самоаналізу та саморефлексії. Вони можуть задавати собі питання про свою ідентичність, свої цінності та те, як вони сприймають себе в різних аспектах життя.

Загалом, самодовіра і самоствавлення взаємопов'язані і впливають одне на одне. Розуміння цієї взаємодії може допомогти розвивати позитивний внутрішній світ і краще розуміти самого себе.

1.2. Типологія та характерологічні особливості самодовіри в юнацькому віці

Типологія самодовіри в психології включає різні підходи та підкатегорії для класифікації способів, за якими люди формують ідентичність та ставляться до себе. Вибір конкретного типу самоствавлення може залежати від

індивідуальних особливостей, ситуації та життєвих обставин. Виокремлюють загальні типи самодовіри [25], зокрема:

- позитивна самодовіра. Люди з цим типом самоствавлення мають високу самооцінку, позитивне ставлення до себе та своєї ідентичності. Вони вірять у власні можливості та цінують себе;

- негативна самодовіра. Даний тип людей характеризується низькою самооцінкою та внутрішнім конфліктом. Люди з негативним самоствавленням можуть відчувати себе нездатними або недостойними;

- амбівалентна самодовіра. Люди можуть по-різному ставитися до своєї ідентичності в різних ситуаціях або в різні періоди життя;

- ідентичність на основі ролей. Деякі люди визначають себе головним чином через свої ролі, такі як батько, професіонал, дружина тощо;

- індивідуальна самодовіра. Даний тип відзначається тим, що люди ставлять себе в центр свого життя та визнають власну унікальність та незалежність від ролей або очікувань інших;

- динамічна самодовіра. Люди з даним типом ідентичності розглядають процес самоствавлення як постійно змінюваний і розвивають свою ідентичність впродовж часу;

- самодовіра залежно від ситуації. Деякі люди можуть адаптувати свою ідентичність в залежності від ситуації, ролі або оточуючих [25].

Вищезазначені типи самодовіри взаємодіють та можуть змінюватися впродовж життя людини. Більше того, люди можуть мати комбінацію різних типів самоствавлення в різних ситуаціях і контекстах.

Вченими запропоновано класифікацію самодовіри [4]:

- соціально-конформна самодовіра. Даний тип характеризується тим, що людина формує свою ідентичність на основі прийнятих соціальних стандартів і очікувань, намагаючись відповідати загальним стереотипам і очікуванням суспільства;

- креативна самодовіра. Люди з цим типом ідентичності акцентують увагу на власних унікальних і творчих аспектах себе. Вони надають пріоритет

власній самовираженості і нестандартному підходу до ідентичності;

– традиційна самодовіра. Даний тип включає в себе збереження та дотримання традиційних цінностей і ролей, які передаються через покоління і визначають ідентичність особистості;

– сексуальна самодовіра. Даний тип ідентичності пов'язаний з тим, як люди розуміють свою сексуальну орієнтацію та гендерну ідентичність;

– етнічна самодовіра. Люди залежно від свого етнічного походження можуть формувати свою ідентичність на основі спільної культури, мови, традицій і спадковості;

– вікова самодовіра. Люди можуть визначати свою ідентичність в залежності від свого віку та життєвих етапів, наприклад, дитинство, підлітковий період, дорослість і старість [4].

Запропонована типологія самодовіри відображає різноманітні аспекти та фактори, які можуть впливати на формування ідентичності особистості. Важливо зауважити, що багато людей можуть мати комбінацію різних типів самодовіри, які взаємодіють в різних ситуаціях і життєвих обставинах.

Типологія самодовіри в психології є предметом дослідження і теоретичних концепцій багатьох вчених і психологів. Вони намагалися класифікувати різні підходи до самодовіри на основі різних факторів та категорій.

Так, Е. Берн, автор теорії трансакційного аналізу, визначає три «я» (я «Батька», я «Дитини» і я «Дорослого»). Його типологія описує способи, якими люди взаємодіють одне з одним та із самими собою на основі цих «я» [29].

Типологія, запропонована О. Бліновою аналізує самодовіру як процес взаємодії між індивідом і іншими людьми, зокрема через процеси ідентифікації та ролей [4].

Р. Мей визначав різні типи самодовіри в залежності від стадії розвитку, включаючи самоствалення в дитинстві, підлітковий період та дорослість [25].

Дослідники Е. Головаха, А. Кроник розробили типологію самодовіри на основі чотирьох категорій: пасивне відхилення, активне відхилення,

експлорація та залученість [12].

Проаналізовані типології допомагають розуміти різні аспекти та підходи до самодовіри, а також вплив зовнішніх і внутрішніх чинників на формування ідентичності особистості. Вони є важливими для психологічних досліджень та розвитку теорій процесів самоствавлення.

Рівень самодовіри вказує на ступінь свідомості та розвиненості ідентичності у конкретній особистості. Цей показник відображає, наскільки людина розуміє себе, свої цінності, прагнення та відноситься до свого місця в світі [4].

Рівень самодовіри може бути різним у різних людей і відрізнятися на різних етапах життя. Важливою є усвідомленість та розвиток ідентичності, оскільки вона впливає на багато аспектів життя, включаючи психологічне благополуччя та взаємодію з навколишнім світом. Зазвичай рівень самодовіри можна класифікувати за такими рівнями:

– низький рівень самодовіри. Люди з низьким рівнем самодовіри можуть відчувати плутаність стосовно своєї ідентичності, не мати чіткого усвідомлення власних цінностей, цілей або прагнень. Вони можуть бути схильні до залежності від інших у визначенні своєї ідентичності;

– середній рівень самодовіри. Люди з середнім рівнем самодовіри мають загальне усвідомлення своєї ідентичності, але вони можуть не завжди бути дуже артикульованими щодо своїх цінностей та прагнень. Вони можуть бути здатними визначити себе, але не завжди ретельно вивчають свою ідентичність;

– високий рівень самодовіри. Люди з високим рівнем самодовіри мають чітке розуміння своєї ідентичності, включаючи їхні цінності, переконання, цілі та прагнення. Вони відчують себе впевнено в тому, хто вони є, і можуть бути більш самостійними та автентичними в своїх вчинках та взаємодіях.

Рівень самодовіри може змінюватися впродовж життя під впливом досвіду, особистих переживань та розвитку особистості. Важливою є робота над розвитком і усвідомленням своєї ідентичності, оскільки вона визначає величезну частину нашого життя і взаємодії з навколишнім світом.

Якщо людина має низьку самооцінку та негативне самоставлення, це може впливати на її стосунки. Низька віра в себе та негативне відношення до себе можуть призвести до нездатності відкриватися в стосунках, виражати свої потреби та боятися конфліктів.

Люди, які мають чітке і автентичне самоставлення, зазвичай легше виражають свої почуття та думки в стосунках. Вони можуть бути відкриті, співчутливі та вдаватися в глибоке спілкування з іншими [23].

Самодовіра може визначати, які ролі людина грає в стосунках. Наприклад, люди зі зростаючою ідентичністю можуть бути більш незалежними, тоді як ті, хто сильно ідентифікує себе зі своїми статусами (наприклад, батьком чи дружиною), можуть долати важкі питання в стосунках, пов'язані з ролями.

Схожість у цінностях та інтересах може сприяти формуванню близьких стосунків. Люди зі схожими цінностями можуть легше знайти спільну мову та зрозуміти один одного.

Розвиток і підтримання стосунків може сприяти розвитку самодовіри. Взаємодія з іншими може допомогти особі краще зрозуміти себе, свої прагнення та уявлення про ідентичність.

Загалом, самодовіра та стосунки взаємодіють та взаємовпливають одне на одне, і розуміння цієї взаємодії може допомогти покращити якість стосунків та підвищити самосвідомість.

Самодовіра і взаємостосунки (або міжособистісні стосунки) тісно пов'язані, і взаємодія між ними є складною та важливою частиною життя людини. Якщо людина має низьку самооцінку або негативне самоставлення, це може вплинути на її взаємодію з іншими. Вона може шукати підтримки та підтвердження від інших, або навпаки, боятися відкриватися в стосунках.

Самодовіра визначає, які ролі людина відіграє в стосунках. Наприклад, люди, які ідентифікують себе зі своїми ролями (батько, дружина, друг тощо), можуть відчувати певний тиск відповідати цим ролям у стосунках.

Схожість в цінностях та інтересах сприяє підтримці стосунків. Люди зі

спільними цінностями можуть легше знаходити спільну мову та взаєморозуміння.

Як людина взаємодіє з іншими, це може впливати на її самодовіру. Відгуки та реакції оточуючих можуть впливати на спосіб, яким вона бачить себе. Розвиток стосунків може впливати на самодовіру. Особа може переосмислити свою ідентичність під час змін у стосунках, наприклад, під час створення сім'ї або розриву стосунків.

Самодовіра допомагає людині краще розуміти свої бажання, мету та цінності. Це може впливати на вибір партнера та характер стосунків. Люди, які мають чітке бачення своєї ідентичності, можуть обирати стосунки, які більше відповідають їхнім потребам [39].

Люди із стабільною самодовірою зазвичай мають краще психологічне благополуччя. Це може сприяти створенню здорових та задовільних стосунків, оскільки вони не переносять на партнера незавершені конфлікти або низьку самооцінку.

Самодовіра також включає в себе розуміння власних потреб і границь. Це допомагає людині встановлювати здорові межі в стосунках та відстоювати свої потреби.

Розуміння впливу самодовіри на взаємостосунки і навпаки допомагає людям краще розуміти і покращити свої стосунки з іншими. Спільна робота над самодовірою та стосунками може сприяти підвищенню рівня співпраці, спільного розуміння та глибокого зв'язку в стосунках [25].

Формування та розвиток самодовіри – це складний і багатоаспектний процес, який може тривати протягом усього життя [25]. Цей процес включає в себе взаємодію багатьох чинників, які впливають на те, як людина розуміє себе і свій стан, а саме:

– підтримка та відносини з батьками та опікунами. Самі найперші взаємини з батьками або опікунами грають важливу роль у формуванні самодовіри. Підтримка, розуміння та відповідність основним потребам дитини допомагають створити позитивний фундамент для самодовіри;

– освіта та середовище у якому людина виросла, також впливає на ідентичність особистості. Соціокультурні цінності, які оточують особистість з дитинства, можуть формувати погляди на світ і власну роль в ньому;

– сприйняття свого фізичного вигляду та ставлення до нього можуть впливати на самодовіру особистості. Позитивне самовідчуття і реалістичне сприйняття фізичних характеристик допомагають створити позитивну самодовіру;

– досвід та внутрішні переживання через які проходить особистість, включаючи радість, стрес, трагедії і успіхи, впливають на самодовіру. Важливо вчитися з досвіду та розвивати внутрішню рефлексію;

– взаємодія з оточуючими та взаємовідносини з різними людьми впливають на самодовіру особистості. Від того як особистість взаємодіє з сім'єю, друзями, колегами і іншими людьми, залежить формування та становлення ідентичності та самопереконавання;

– саморозвиток і навчання. Неперервний саморозвиток, навчання і здобуття нових навичок можуть сприяти формуванню самодовіри. Постійний розвиток допомагає розширювати розуміння себе і своїх можливостей;

– спілкування та сприйняття від оточуючих: Реакція оточуючих на особистість і відгуки можуть впливати на самодовіру людини. Підтримка та позитивне ставлення з боку оточуючих можуть підсилити впевненість у собі та власній ідентичності;

– самосвідомість і саморефлексія. Здатність аналізувати власні думки, почуття та дії, а також виражати свої потреби і бажання, допомагає краще розуміти себе і свою ідентичність [25; 39].

Отже, формування та розвиток самодовіри – це індивідуальний і динамічний процес. Важливо надавати увагу цим умовам та активно працювати над розвитком своєї ідентичності та самосприйняття, щоб стати більш усвідомленою і автентичною особистістю.

Формування самодовіри залежить від різних чинників, які впливають на ідентичність і самосприйняття людини.

На основі узагальнення наукової літератури [6; 8; 17; 20; 36; 40] нами було визначено чинники, що впливають на формування самодовіри особистості, а саме: соціальні (сімейне середовище, соціальний контекст, виховання та навчання, культурний контекст, взаємодія з іншими людьми), індивідуальні (досвід та події, цінності та переконання) та психологічні.

Взаємодія з батьками, братами і сестрами та іншими членами сім'ї відіграє важливу роль у формуванні самодовіри. Сприйняття себе в контексті сім'ї, цінності та переконання, які особистість бере з сімейного оточення, впливають на ідентичність особистості.

Соціальне оточення, включаючи друзів, ровесників, колег та інші соціальні групи, також має великий вплив на самодовіру. Взаємодія з різними соціальними групами може визначати цінності особистості, інтереси та ставлення до власної ідентичності.

Виховання та освіта відіграють важливе значення у формуванні самодовіри. Як виховують, навчають особистість і які цінності передають в школі та інших навчальних закладах, впливають на ідентичність та переконання особистості.

Культурний фон, в якому зростає особистість, визначає цінності, норми та ідентичність людини. Релігія, національна приналежність та інші аспекти культури можуть впливати на те, як особистість бачить саму себе та своє місце у світі.

Політичні, економічні та соціальні зміни в суспільстві можуть впливати на ідентичність особистості та її ставлення до оточуючого світу.

Стосунки з іншими людьми, включаючи родину, друзів, партнерів і колег, можуть також визначати ідентичність та ставлення до себе.

Особистий досвід і події, які особистість переживає, включаючи успіхи, травми, ризики та досягнення, можуть впливати на ідентичність і самосприйняття людини.

Цінності та переконання також грають важливу роль у формуванні самоставлення. Вони визначають те, що для людини є важливим і правильним.

Особистісні психологічні характеристики (самооцінка, самовизначення та психологічна стійкість) можуть відігравати важливу роль у формуванні самодовіри особистості [41].

Отже, формування самодовіри – це процес, який триває протягом життя і постійно розвивається. Усі чинники, що впливають на самодовіри взаємодіють між собою і їхнє розуміння може допомогти людині краще зрозуміти власну ідентичність та розвивати більш усвідомлене ставлення до себе.

1.3. Структура самодовіри осіб юнацького віку

На основі узагальнення науково-методичної літератури було визначено структуру самодовіри осіб юнацького віку, яка складається з декількох ключових компонентів, які взаємодіють між собою та формують загальне почуття впевненості у власних силах. Основними елементами, що, визначають самодовіру в юнацькому віці:

– самооцінка. У цей період молодь активно розвиває своє уявлення про власні можливості та особисті якості. Адекватна самооцінка сприяє впевненості в собі, а занижена чи завищена може призвести до нестабільної самодовіри;

– самоприйняття. Юнаки та дівчата, які приймають свої недоліки та сильні сторони, мають більш стійку самодовіру. Вони менше піддаються зовнішньому тиску і можуть спокійніше реагувати на критичні ситуації;

– самоефективність – це віра в свою здатність досягати поставлених цілей. У юнацькому віці це критично важливо, оскільки молоді люди часто стикаються з новими викликами, такими як навчання, вибір професії, налагодження соціальних зв'язків;

– соціальна підтримка. Підтримка з боку сім'ї, друзів та наставників значно підсилює самодовіру. Позитивний зворотний зв'язок допомагає відчувати свою цінність і сприяє формуванню стійкості в стресових ситуаціях;

– емоційна стійкість. У юнацькому віці молоді люди часто стикаються з емоційними коливаннями та стресовими ситуаціями. Здатність регулювати емоції і справлятися зі стресом є важливою складовою самодовіри;

– особисті досягнення. Успіхи в різних сферах життя (навчання, спорт, соціальна діяльність) допомагають молоді формувати позитивний досвід, що зміцнює віру в свої можливості;

– позитивне мислення. Молоді люди, які можуть зосереджуватись на позитивних аспектах своєї діяльності і бачити можливості в труднощах, мають вищий рівень самовпевненості;

– ідентичність. У цей період юнаки та дівчата активно формують своє уявлення про себе, свої цінності та цілі. Чітке розуміння власної ідентичності допомагає підтримувати самодовіру, оскільки людина краще розуміє свої бажання і можливості [2; 7; 32].

Таким чином, структура самодовіри в юнацькому віці є багатокомпонентною та взаємопов'язаною. Вона формується під впливом як внутрішніх факторів (самооцінка, емоційна стійкість), так і зовнішніх (соціальна підтримка, особисті досягнення), які спільно визначають рівень впевненості молодій людині у своїх силах.

Юнаки та дівчата, які мають високу самодовіру, легше адаптуються до нових ситуацій, приймають рішення щодо свого майбутнього і менше піддаються стресу. Водночас, недостатня самовпевненість може викликати проблеми в соціальній взаємодії, знижувати мотивацію до досягнень і сприяти розвитку тривожності або депресії.

Таким чином, розвиток самодовіри в юнацькому віці є ключовим етапом у формуванні зрілої та успішної особистості. Особливості розвитку самодовіри в юнацькому віці залежать від багатьох факторів і мають кілька характерних рис, які відрізняють цей період від інших етапів життя. Самодовіра формується як через зовнішні впливи (соціальні взаємини, підтримка з боку оточення), так і внутрішні процеси (самоусвідомлення, емоційна стійкість). Ось основні особливості розвитку самодовіри в

юнацькому віці [11; 15]:

1. Пошук ідентичності. Юність – це час, коли молода людина активно шукає свою ідентичність, розмірковуючи про свої цінності, інтереси та життєві цілі. У цей період молодь намагається визначити своє місце в суспільстві та знайти баланс між особистими прагненнями і соціальними очікуваннями. Чітке усвідомлення себе і своєї ідентичності є ключовим фактором для розвитку самовпевненості.

2. Формування самооцінки. Самооцінка в юнацькому віці часто зазнає значних коливань. Молоді люди починають порівнювати себе з іншими, що може викликати сумніви у своїх можливостях. Якщо вони отримують позитивний зворотний зв'язок від оточуючих, їхня самооцінка стабілізується, а з нею і самодовіра. Негативний досвід, наприклад, критика або невдачі, може знижувати рівень самовпевненості.

3. Вплив соціальних зв'язків. Юнаки та дівчата надають великого значення стосункам із ровесниками, сім'єю та іншими значущими людьми. Соціальна підтримка відіграє ключову роль у розвитку самодовіри. Якщо оточення забезпечує позитивне підкріплення, молода людина відчуває себе більш впевненою в своїх рішеннях і діях.

4. Розвиток самоефективності. У цей період особливо важливою стає віра у власну здатність досягати успіху в різних сферах – навчанні, стосунках, хобі. Юнаки та дівчата, які відчувають, що вони здатні самостійно впливати на своє життя і приймати рішення, мають вищий рівень самовпевненості.

5. Емоційна нестабільність і її подолання. Юність супроводжується частими емоційними коливаннями через гормональні зміни, нові соціальні ролі та стресові ситуації (іспити, вибір професії). Здатність розвивати емоційну стійкість і вміння справлятися зі стресом безпосередньо впливає на рівень самодовіри. Якщо молода людина навчиться контролювати свої емоції, це допоможе їй зберегти впевненість у своїх можливостях.

6. Вплив успіхів та невдач. Досвід успіху або невдач значно впливає на самодовіру в юнацькому віці. Кожен досягнутий результат сприяє

підвищенню самовпевненості, тоді як невдачі можуть викликати сумніви в собі. Важливо, щоб молодь навчилася сприймати невдачі як можливість для самовдосконалення, а не як остаточний результат.

7. Зміна соціальних ролей. Юнацький вік – це період, коли відбувається перехід від дитинства до дорослого життя. Молоді люди починають брати на себе більше відповідальності, приймати самостійні рішення і стикаються з новими соціальними ролями, що може як зміцнити, так і послабити їхню самодовіру, залежно від того, як вони справляються з новими обов'язками.

8. Мотивація до саморозвитку. У цей період багато юнаків і дівчат активно працюють над самовдосконаленням. Прагнення до розвитку, навчання новим навичкам і досягнення успіхів у різних сферах підвищують впевненість у собі [11; 15].

Отже, самодовіра в юнацькому віці формується під впливом взаємодії багатьох внутрішніх та зовнішніх факторів. Це час великих змін і розвитку, коли молодь вибудовує основу для своєї майбутньої особистої та соціальної впевненості.

1.4. Психологічні ресурси самодовіри в юнацькому віці

Психологічні ресурси самодовіри відіграють важливу роль у формуванні особистості та її здатності справлятися з життєвими викликами. Насамперед вони:

- сприяють готовності брати на себе ризики, ставити амбіційні цілі і активно працювати над їх досягненням;

- допомагають людині краще розуміти свої емоції, мотиви і поведінку.

Це забезпечує здатність до саморозвитку та корекції своїх слабких сторін;

- підтримують внутрішній баланс і допомагають уникати зайвої критики себе. Вони сприяють психологічному благополуччю і зменшують ризик виникнення депресії та тривожності;

- дозволяють зберігати спокій у стресових ситуаціях, що позитивно

впливає на прийняття рішень і загальну адаптацію до труднощів;

– підтримують відчуття приналежності та прийняття, що зміцнює впевненість у собі. Дружні та підтримуючі стосунки з іншими можуть допомогти впоратися з труднощами;

– дозволяють швидко адаптуватися до нових умов та змін у житті, що підвищує стійкість і самодостатність особи;

– підтримують активність, ініціативність і прагнення до досягнень. Люди з високою мотивацією частіше досягають своїх цілей і розвиваються [3; 19].

Високий рівень самодовіри пов'язаний із меншим ризиком виникнення психічних розладів, таких як тривожність чи депресія. Люди з самодовірою зазвичай легше будують здорові стосунки, оскільки вони більш відкриті до взаємодії та підтримки інших. Особи з високою самодовірою мають більше шансів на досягнення кар'єрних успіхів, оскільки готові брати на себе відповідальність і ініціативу [9].

Таким чином, психологічні ресурси самодовіри є фундаментальними для особистісного розвитку, емоційного благополуччя та соціальної адаптації.

У юнацькому віці психологічні ресурси самодовіри мають особливе значення та роль, оскільки цей період є критичним для формування особистості та самоусвідомлення. Ось як вони впливають на розвиток молоді:

1. Формування ідентичності. У юнацькому віці особа активно шукає свою ідентичність. Впевненість у собі та позитивна самооцінка допомагають молоді визначити свої цінності, інтереси та цілі.

2. Емоційна стабільність. Молодь часто стикається з емоційними змінами та стресами, пов'язаними з навчанням, відносинами та самоідентифікацією. Емоційна стабільність допомагає краще справлятися з цими викликами.

3. Готовність до ризику. Висока самодовіра стимулює готовність до ризиків і нових викликів, таких як участь у нових заходах, прийняття важливих рішень чи зміна навчального закладу.

4. Адаптація до змін. Юнацький вік часто супроводжується змінами в навчанні, середовищі та соціальних стосунках. Гнучкість у мисленні та поведінці сприяє успішній адаптації до нових умов.

5. Соціальні зв'язки. Позитивна самооцінка та впевненість у собі сприяють встановленню та підтримці здорових соціальних зв'язків, що є важливими для емоційного благополуччя [19; 22].

Високий рівень самодовіри допомагає запобігти розвитку тривожності, депресії та інших психологічних розладів, які можуть бути характерними для підліткового віку.

Самодовіра підвищує внутрішню мотивацію, що стимулює молодь до досягнення успіху в навчанні, спорті та інших сферах діяльності.

Підлітки з високою самодовірою краще справляються з невдачами, оскільки вони сприймають їх як можливість для навчання та зростання.

Психологічні ресурси самодовіри сприяють розвитку комунікаційних і соціальних навичок, що є важливими для успішної взаємодії в групах і колективах.

У юнацькому віці психологічні ресурси самодовіри виконують ключову роль у розвитку особистості, сприяючи формуванню здорової самооцінки, емоційної стабільності та соціальної адаптації. Ці ресурси допомагають молоді впевнено орієнтуватися у світі та готують їх до дорослого життя.

Таким чином, психологічні ресурси самодовіри – це внутрішні ресурси, які підтримують та зміцнюють віру людини у власні можливості та здатності.

До них належать:

1. Впевненість у собі – це психологічний стан, в якому особа вірить у свої сили, здібності та можливості. Це внутрішнє переконання допомагає людині діяти рішуче, сміливо приймати рішення та наполегливо прагнути досягнення своїх цілей.

Впевненість у собі дозволяє людині приймати швидкі та обґрунтовані рішення, не вагаючись і не піддаючись сумнівам. Це особливо важливо в

ситуаціях, що вимагають швидкої реакції. Люди з високою впевненістю в собі менше бояться невдачі. Вони сприймають її як можливість для навчання і зростання, а не як поразку [19].

Впевненість у собі спонукає до дій, допомагає ставити амбітні цілі та активно працювати над їх досягненням. Вона знижує внутрішні бар'єри та заважає прокрастинації. Впевнені в собі люди частіше відкриті до спілкування та співпраці, що сприяє встановленню позитивних соціальних зв'язків.

Впевненість у собі заохочує особу шукати нові можливості для навчання і самовдосконалення, що є важливим для особистісного зростання.

У юнацькому віці впевненість у собі є особливо важливою, оскільки молоді люди формують свої цінності, ставлення до світу та свій образ життя. Висока впевненість у собі допомагає їм справлятися з труднощами, підтримувати соціальні зв'язки та орієнтуватися в нових ситуаціях. Це сприяє їхньому розвитку як особистостей та підготовці до дорослого життя.

2. Самоусвідомлення – це здатність особи усвідомлювати свої думки, почуття, сильні та слабкі сторони. Ця свідомість допомагає формувати адекватну самооцінку та сприяє розвитку самодостатності.

Самоусвідомлення дозволяє людині об'єктивно оцінювати свої здібності та характеристики. Це включає в себе визнання своїх успіхів і досягнень, а також усвідомлення недоліків і можливих сфер для розвитку. Здатність розуміти свої емоції допомагає людині краще їх регулювати, що, у свою чергу, сприяє емоційній стабільності. Люди з високим рівнем самоусвідомлення можуть адекватно реагувати на стресові ситуації.

Самоусвідомлення допомагає ставити реалістичні та досяжні цілі на основі власних сильних сторін. Це забезпечує ясність у виборі життєвого шляху та прийнятті рішень. Усвідомлення своїх слабких сторін стимулює бажання працювати над ними, що призводить до особистісного зростання. Це може включати розвиток нових навичок або зміну поведінки.

Люди, які усвідомлюють свої емоції та реакції, краще розуміють інших. Це сприяє розвитку емпатії, що веде до більш якісних і гармонійних стосунків.

У юнацькому віці самоусвідомлення є особливо важливим, оскільки молоді люди проходять етапи самопошуку та формування ідентичності. Здатність усвідомлювати свої сильні та слабкі сторони допомагає їм приймати зважені рішення щодо свого навчання, кар'єри та стосунків. Це також підтримує емоційне благополуччя та сприяє соціальній адаптації в складний період змін. Самоусвідомлення дозволяє підліткам будувати здорову самооцінку, що, в свою чергу, веде до успіху в особистісному і професійному житті [20].

3. Позитивна самооцінка – це сприятливе ставлення до себе, яке дозволяє людині приймати свої досягнення та помилки без надмірної критики. Це внутрішнє визнання власної цінності, яке сприяє емоційному благополуччю і розвитку.

Позитивна самооцінка передбачає визнання своїх сильних і слабких сторін, без надмірного акценту на недоліках. Люди з позитивною самооцінкою сприймають себе такими, які вони є, і можуть з легкістю приймати свої помилки. Люди з позитивною самооцінкою частіше намагаються досягати своїх цілей, оскільки вони впевнені у своїх здібностях і вірять у можливість успіху. Це спонукає їх до активності та досягнення нових вершин.

Позитивна самооцінка допомагає знижувати рівень тривожності і стресу. Коли людина вірить у свою цінність, вона менше піддається впливу зовнішніх негативних оцінок. Впевненість у собі та позитивне сприйняття своїх якостей дозволяють людині краще взаємодіяти з іншими. Вона менш схильна до ревності чи конкурентності, що сприяє створенню гармонійних відносин [31].

Позитивна самооцінка створює основу для особистісного зростання. Люди, які приймають свої недоліки, більше відкриті до змін і готові працювати над собою. У юнацькому віці позитивна самооцінка є надзвичайно важливою, оскільки молоді люди проходять етап формування власної ідентичності. Молоді люди з позитивною самооцінкою відчують впевненість у своїх можливостях, що допомагає їм досягати успіхів у навчанні та інших сферах.

Здорове ставлення до себе зменшує ризик розвитку депресії, тривоги та інших психологічних розладів.

Позитивна самооцінка дозволяє підліткам легше адаптуватися до соціальних змін, що відбуваються в їхньому житті, і долати труднощі. Молоді люди з позитивною самооцінкою мають більше шансів будувати гармонійні стосунки з однолітками та дорослими, оскільки вони готові приймати інших такими, які вони є [31].

Таким чином, позитивна самооцінка є ключовим фактором у розвитку молоді, що сприяє їхньому емоційному і соціальному благополуччю.

4. Емоційна стабільність – це здатність контролювати свої емоції, що допомагає людині зберігати спокій у стресових ситуаціях та підтримувати впевненість у собі.

Емоційна стабільність передбачає здатність регулювати свої емоційні реакції на різноманітні ситуації. Це дозволяє уникати імпульсивних вчинків і приймати зважені рішення. Люди з високим рівнем емоційної стабільності можуть залишатися спокійними в умовах стресу або напруження. Це допомагає їм ефективніше справлятися з викликами і знаходити оптимальні рішення.

Емоційна стабільність сприяє підтримці впевненості у власних силах. Коли людина може контролювати свої емоції, вона менш схильна до сумнівів і тривог. Здатність залишатися емоційно стабільною дозволяє сприймати стресові ситуації як виклики, а не як загрози. Це сприяє розвитку стійкості та адаптивності.

Емоційна стабільність сприяє формуванню здорових міжособистісних стосунків. Люди, які можуть контролювати свої емоції, легше комунікують і взаємодіють з іншими, що зменшує ймовірність конфліктів.

У юнацькому віці емоційна стабільність є надзвичайно важливою, оскільки молоді люди стикаються з багатьма змінами та викликами. Підлітки, які можуть контролювати свої емоції, легше адаптуються до нових умов, таких як зміна школи або соціального кола. Емоційна стабільність сприяє кращій

концентрації на навчанні та зменшує ризик розвитку навчальних стресів.

Підлітки з емоційною стабільністю здатні налагоджувати дружні стосунки, оскільки вони менш схильні до емоційних спалахів, що допомагає уникати конфліктів.

Збереження емоційної стабільності знижує ризик виникнення психологічних розладів, таких як тривога та депресія, що позитивно впливає на загальний стан здоров'я молоді [35].

Отже, емоційна стабільність є важливим ресурсом для розвитку підлітків, оскільки вона підтримує їхнє емоційне та соціальне благополуччя.

5. Соціальна підтримка – це наявність позитивних взаємодій з оточенням, які підкріплюють самооцінку та впевненість у собі. Це допомога, емоційна підтримка та відчуття приналежності до соціальної групи.

Соціальна підтримка може проявлятися у формі емоційної підтримки, коли близькі люди висловлюють розуміння, співчуття та заохочення, що підвищує відчуття комфорту і захищеності.

У юнацькому віці соціальна підтримка відіграє критичну роль у розвитку особистості та емоційного благополуччя. Підлітки, які відчують підтримку з боку однолітків та дорослих, мають більш високу самооцінку, оскільки вони відчують себе цінними і важливими. Соціальна підтримка допомагає молодим людям справлятися з труднощами та викликами, зменшуючи рівень стресу та тривожності.

Спілкування з підтримуючими людьми розвиває соціальні навички, що важливо для побудови здорових міжособистісних стосунків. Взаємодії з оточенням, які сприймаються як підтримка, сприяють загальному емоційному благополуччю, знижуючи ризик розвитку депресії та інших психологічних проблем [40].

Отже, соціальна підтримка є важливим фактором, який сприяє формуванню впевненості в собі та розвитку позитивної самооцінки у підлітків, допомагаючи їм успішно адаптуватися до різноманітних життєвих викликів.

Ці ресурси взаємодіють між собою, формуючи загальний рівень

самодовіри та впливаючи на поведінку та рішення людини.

РОЗДІЛ 2

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ САМОДОВІРИ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

2.1. Організація та методики дослідження психологічних ресурсів самодовіри в юнацькому віці

Самодовіра є важливим аспектом особистісного розвитку, особливо в юнацькому віці. Це період, коли молоді люди формують свою ідентичність, ставлення до себе та оточуючих, а також свої життєві цінності. Психологічні ресурси, які сприяють розвитку самодовіри, включають впевненість у собі, самоусвідомлення, позитивну самооцінку, емоційну стабільність і соціальну підтримку. Дослідження цих ресурсів може допомогти зрозуміти, як молоді люди можуть покращити свою самодовіру та впоратися з труднощами.

Дослідження психологічних ресурсів самодовіри в юнацькому віці є важливим кроком у розумінні розвитку особистості. Розкриття впливу впевненості у собі, самоусвідомлення, позитивної самооцінки, емоційної стабільності та соціальної підтримки може допомогти у розробці

психологічних програм, які сприятимуть зміцненню самодовіри серед підлітків. Такі програми можуть включати тренінги, семінари та групові заходи, спрямовані на підтримку і розвиток цих важливих ресурсів.

Експериментальне дослідження проводилося у декілька етапів:

1 етап – аналіз наукової літератури з питання дослідження та підбір психодіагностичного комплексу для дослідження психологічних ресурсів самодовіри в юнацькому віці;

2 етап – опитування підлітків на основі використання методик: опитувальник особистісної зрілості, розроблений Ю. Гільбухом [6], методика діагностики рівня суб'єктивного контролю Дж. Роттера [13], тест смисложиттєвих орієнтацій [6].

3 етап – аналіз результатів проведеного дослідження.

У ході проведення експериментального дослідження нами було підібрано методики для дослідження психологічних ресурсів самодовіри в юнацькому віці.

Опитувальник особистісної зрілості, розроблений Ю. Гільбухом (додаток А), призначений для оцінки рівня особистісної зрілості підлітків через п'ять основних аспектів: мотивацію досягнень, самосприйняття (Я-концепцію), відчуття громадянського обов'язку, життєву установку та здатність до психологічної близькості з іншими людьми.

Методика діагностики рівня суб'єктивного контролю Дж. Роттера слугує для вимірювання рівня суб'єктивного контролю підлітка над важливими для нього подіями. Вона оцінює вираженість інтернальності та екстернальності в контексті досягнень і невдач (з урахуванням емоційного забарвлення подій), а також у сімейних взаєминах, виробничих стосунках та ставленні до власного здоров'я (ситуаційно-специфічні показники).

Інтернальний тип – це особа з високим рівнем суб'єктивного контролю. Вона вважає, що події в її житті залежать насамперед від особистісних якостей, таких як компетентність, цілеспрямованість та рівень здібностей. Для таких людей події сприймаються як закономірні наслідки власних дій.

Екстернальний тип – це особа з низьким рівнем суб'єктивного контролю. Вона переконана, що успіхи та невдачі визначаються зовнішніми обставинами, такими як умови навколишнього середовища, дії інших людей, випадковість або фортуна.

Опитувальник Дж. Роттера дозволяє вимірювати як загальний рівень інтернальності, так і її окремі прояви, зокрема: інтернальність у сферах досягнень, невдач, сімейних відносин, трудової (навчальної) діяльності, міжособистісних стосунків, а також у контексті здоров'я і хвороби.

Тест смисложиттєвих орієнтацій слугує для вимірювання ступеня переживання осмисленості власного життя підлітком, оцінюючи його задоволеність життям у минулому, теперішньому та майбутньому. Крім того, тест дозволяє визначити, наскільки підліток вірить у власну здатність формувати своє життя і чи вважає він, що життя, в цілому, підлягає контролю.

Смисложиттєві орієнтації характеризуються за такими шкалами:

1. Мета в житті. Ця шкала оцінює наявність чи відсутність у випробуваного цілей, які надають життю смислу та спрямованості. Низькі бали свідчать про те, що людина живе сьогоднішнім або вчорашнім днем, навіть якщо загальний рівень смисложиттєвих орієнтацій високий. Високі бали можуть вказувати на цілеспрямовану особу або на прожектора, чії плани не мають реальної основи у теперішньому часі.

2. Процес життя або емоційна насиченість. Зміст цієї шкали співпадає з теорією, що сенс життя полягає в самому процесі життя. Цей показник відображає, чи сприймає випробуваний своє життя як цікаве і емоційно насичене. Високі бали за цією шкалою, разом з низькими за іншими, можуть характеризувати гедоніста, а низькі бали вказують на невдоволеність своїм теперішнім життям, хоча спогади про минуле або надії на майбутнє можуть додавати сенсу.

3. Результативність життя або задоволеність самореалізацією. Бали за цією шкалою відображають оцінку прожитого відрізка життя та відчуття продуктивності. Високі бали з низькими за іншими шкалами можуть свідчити

про людину, яка вже доживає своє життя, де минуле надає сенс залишку існування. Низькі бали свідчать про незадоволення прожитим.

4. Локус контролю-Я (Я – господар життя). Високі бали свідчать про визнання себе сильною особою, здатною будувати своє життя відповідно до своїх цілей. Низькі бали вказують на невіру в свої сили та здатність контролювати події у власному житті.

5. Локус контролю-життя або керованість життям. Високі бали свідчать про переконання у здатності контролювати своє життя та вільно ухвалювати рішення. Низькі бали свідчать про фаталізм і переконання, що життя невіддільне від свідомого контролю, а свобода вибору є ілюзорною.

Тест смисложиттєвих орієнтацій допомагає школярам замислитися над власними цінностями, краще зрозуміти і усвідомити сенс життя, який може бути метою в майбутньому, процесом у теперішньому чи результатом у минулому, або ж охоплювати всі три виміри одночасно.

2.2. Аналіз результатів дослідження психологічних захистів жінок, які пережили травматичні ситуації

У процесі дослідження був здійснений збір емпіричного матеріалу, в якому всі учасники пройшли однакову процедуру опитування. Далі відбувся аналіз, узагальнення та інтерпретація отриманих результатів.

Розглянемо результати, отримані за допомогою групи методик, спрямованих на дослідження особистісного потенціалу підлітків і його структурних компонентів.

Для оцінювання особистісного потенціалу підлітків у нашому дослідженні було використано опитувальник особистісної зрілості Ю. Гільбух (рис. 2.1).

Аналіз отриманих результатів показав, що серед показників розвитку особистісної зрілості для досліджуваних підлітків найвищі значення мають такі аспекти, як мотивація досягнення – що включає загальну спрямованість

діяльності на значущі особисті цілі, прагнення до максимальної самореалізації, самостійності, ініціативності, лідерства та високої результативності.

На другому місці за значущістю — здатність до психологічної близькості, що характеризується доброзичливістю до інших, емпатією, вмінням слухати та потребою в духовній близькості з оточенням.

Найменше значення виявлено у показниках позитивного ставлення до власного «Я», що включає впевненість у своїх можливостях, задоволеність здібностями, темпераментом, характером, знаннями, вміннями та навичками, адекватну самооцінку, високу вимогливість до себе, самовдоволення, скромність і повагу до інших.

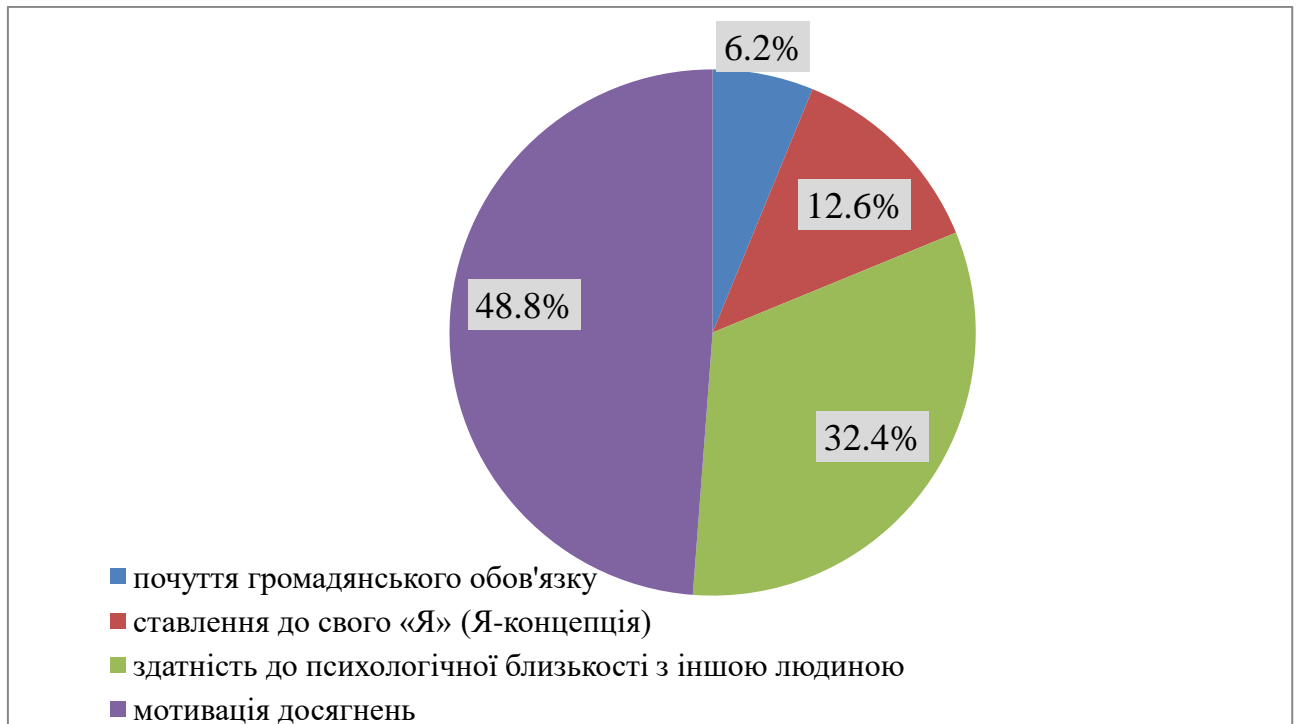


Рис. 2.1. Показники розвитку особистісної зрілості підлітків (опитувальник особистісної зрілості Ю. Гільбух) (у % від загальної кількості опитуваних)

Також низькі показники були зафіксовані в аспекті почуття громадського обов'язку, яке охоплює патріотизм, інтерес до суспільно-політичного життя, професійну відповідальність, потребу в спілкуванні та колективізм.

Результати, представлені на рис. 2.1, виявляють суперечливу природу підлітка, який прагне ствердити своє «Я» у соціальному оточенні. Проте через брак адекватних засобів для досягнення цієї мети він часто схильний приписувати свої невдачі особистісним недолікам. Це, у свою чергу, призводить до зниження самооцінки та сумнівів у власних можливостях.

Низький рівень почуття громадянського обов'язку можна пояснити відносно низьким ступенем залученості підлітків до суспільного життя. Багато з них ще не здобули найзначніших та очевидних громадянських прав та обов'язків, таких як право голосу або обов'язок нести військову службу. Це може призводити до зменшення інтересу до активної участі в суспільних справах та формування відчуття відповідальності.

Важливим компонентом особистісного потенціалу підлітків є локус контролю, який ми визначали за допомогою методики діагностики рівня суб'єктивного контролю Дж. Роттера, адаптованої Е. Бажиним, С. Голинкіною та О. Еткіндом (див. рис. 2.2). Ця методика дозволяє оцінити, наскільки підлітки вважають себе керівниками власного життя, а також визначити їхнє ставлення до успіхів і невдач у різних сферах діяльності.

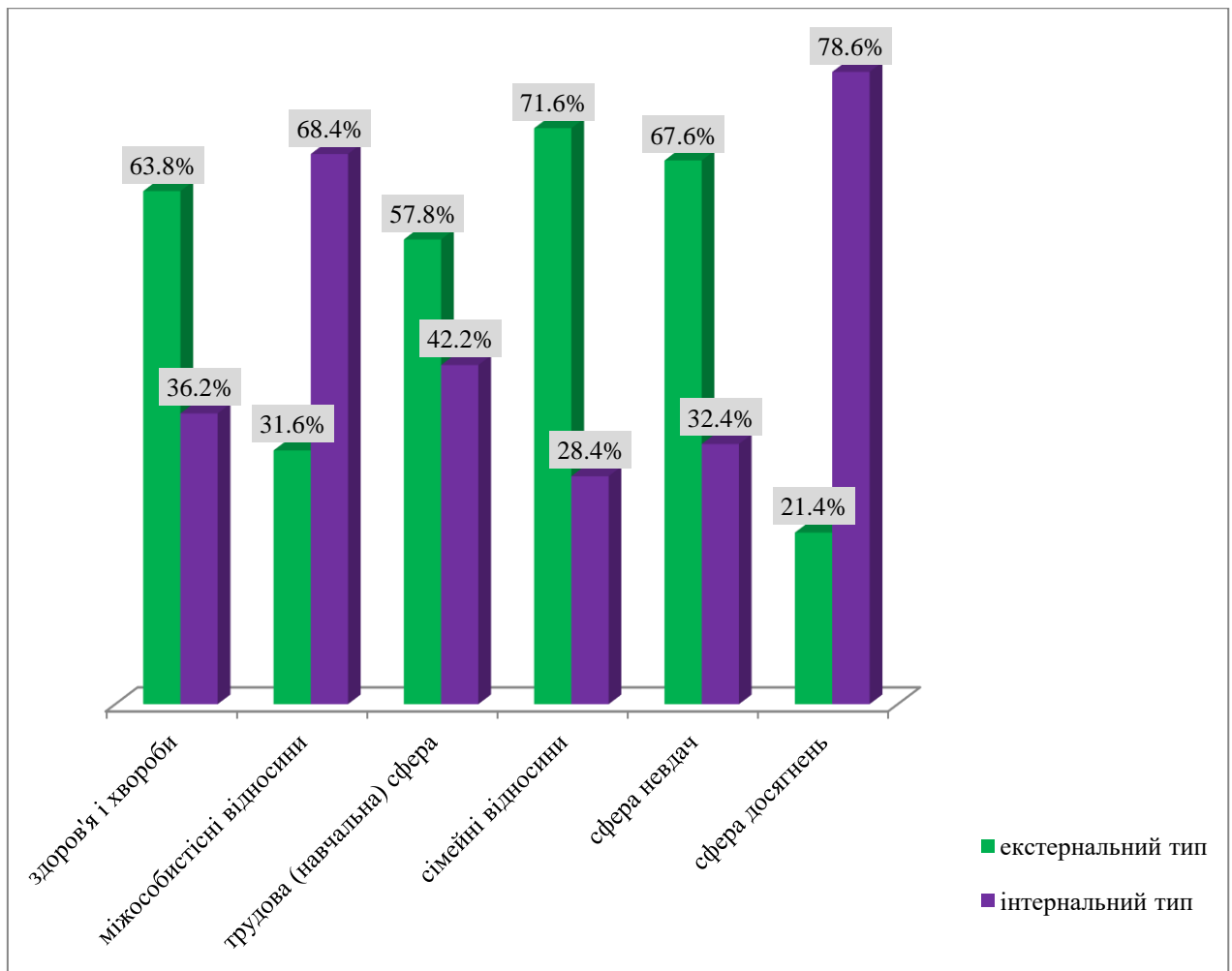


Рис. 2.2. Інтернальність у різних сферах життєдіяльності підлітків (методика діагностики рівня суб'єктивного контролю Дж. Роттера у % від загальної кількості опитуваних)

Показники інтернальності у досягненнях відображають рівень суб'єктивного контролю підлітків над емоційно позитивними подіями. Досліджувані підлітки високо оцінюють свої досягнення та власні здібності, які сприяли отриманню високих результатів у діяльності. Вони вважають, що все хороше в їхньому житті — це результат їхніх власних зусиль, і вірять, що зможуть досягати поставлених цілей і в майбутньому.

Проте низькі показники в міжособистісних стосунках свідчать про те, що підлітки, по-перше, відчують себе здатними викликати повагу та симпатію у інших; по-друге, вони відкриті до спілкування і дружніх стосунків; по-третє, надають великого значення таким взаєминам, розглядаючи їх як цінність і життєву необхідність.

Результати дослідження показують, що підлітки демонструють інтернальний тип локусу контролю в сферах досягнень (78,6%) та міжособистісних відносин (68,4%). Це свідчить про їхнє переконання, що події, які з ними відбуваються, в значній мірі залежать від їхніх особистісних якостей, таких як компетентність, цілеспрямованість і рівень здібностей. Вони вважають, що їхні дії мають закономірні наслідки, і саме їх зусилля ведуть до успіхів.

Однак в інших сферах підлітки виявляють екстернальний тип локусу контролю. Зокрема, у сфері невдач (67,6%), сімейних відносин (71,6%), навчальної сфери (57,8%) та сфери здоров'я і хвороб (63,8%) вони вважають, що їхні успіхи і невдачі залежать переважно від зовнішніх обставин. Це може свідчити про відчуття безсилля або залежності від факторів, які виходять за межі їх контролю, що може впливати на їхнє ставлення до цих сфер життя.

Для характеристики ступеня переживання осмисленості власного життя (компонент особистісного потенціалу) підлітком було використано тест смисложиттєвих орієнтацій (рис. 2.3).

Результати, представлені на рис. 2.3, вказують на значні виклики, з якими стикаються підлітки в процесі формування своїх смисложиттєвих орієнтацій. Відзначена низька сформованість життєвих цілей у підлітків, які відчують невдоволення собою та відсутність перспектив, може бути наслідком кількох факторів:

1. Низька активність. Брак ініціативи і мотивації може призводити до того, що підлітки не прагнуть активно шукати або встановлювати цілі. Відсутність дій може знижувати їхню самооцінку і призводити до відчуття безпорадності.

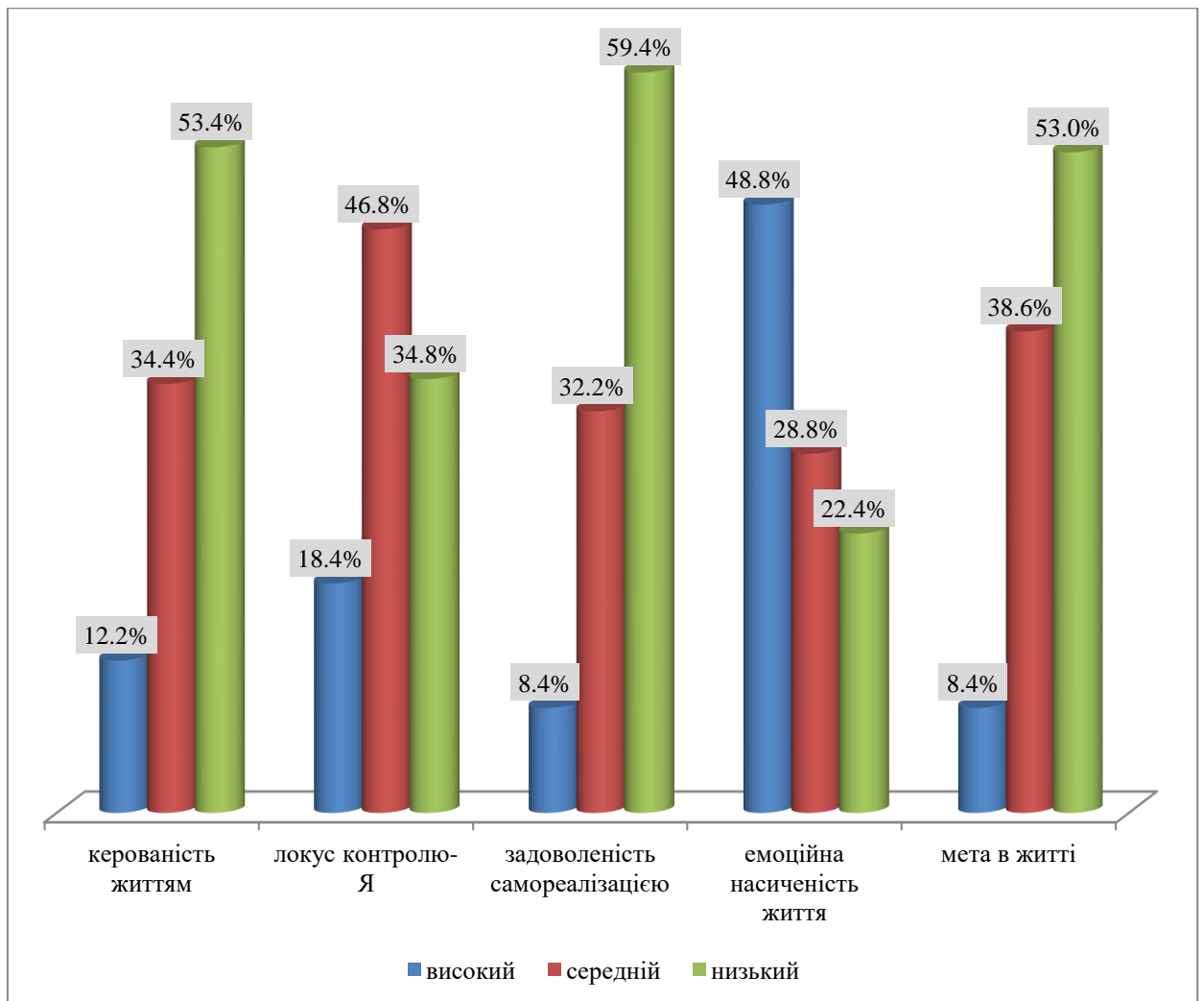


Рис. 2.3. Ступінь переживання осмисленості власного життя (компонент особистісного потенціалу) підлітком (тест смисложиттєвих орієнтацій у % від загальної кількості опитуваних)

2. Критичність у самооцінці. Низький рівень задоволеності (59,4% з низьким рівнем) може вказувати на те, що підлітки більш критично ставляться до своїх досягнень і можливостей. Це може бути зумовлено як зовнішніми факторами (наприклад, порівнянням з однолітками), так і внутрішніми (недостатня впевненість у своїх силах).

3. Специфіка самооцінки. Підлітковий вік характеризується особливою вразливістю до впливу соціальних норм і стандартів. Вони можуть ідеалізувати досягнення інших і, відповідно, знецінювати свої власні успіхи, що негативно впливає на формування життєвих цілей.

Таким чином, ці фактори свідчать про необхідність підтримки підлітків

у процесі саморозуміння і розвитку особистісного потенціалу. Психологічні тренінги, програми з розвитку емоційного інтелекту та активні форми навчання можуть допомогти підліткам знайти сенс у своїй діяльності, встановити реалістичні цілі і підвищити їхню самооцінку.

Діагностування за тестом смисложиттєвих орієнтацій виявило важливі аспекти, що стосуються формування особистісного потенціалу підлітків. Результати показали, що:

1. Невдоволення собою. Підлітки, які не задоволені своїми досягненнями, схильні до розчарувань у житті. Вони часто переживають фаталізм і втрату смислу, що може призводити до життєвої пасивності. Це підкреслює важливість формування позитивного сприйняття власних досягнень для запобігання емоційним труднощам.

2. Осмислення життєвих перспектив. Учні, які активно працюють над собою і прагнуть до самореалізації, демонструють значно більшу усвідомленість своїх життєвих цінностей і перспектив. Вони оцінюють свої життєві етапи як насичені важливими подіями і намагаються використовувати всі можливості для досягнення своїх цілей.

3. Цілеспрямованість і завзяття. Ці учні вирізняються цілеспрямованістю та завзяттям, що підкреслює їхнє бажання досягати високих результатів. Вони налаштовані на довге і змістовне життя, що свідчить про позитивне ставлення до себе та своїх можливостей.

Таким чином, отримані результати свідчать про важливість розвитку смисложиттєвих цінностей у підлітків. Це може бути досягнуто через різноманітні програми особистісного розвитку, психологічні тренінги та підтримку з боку дорослих. Активне залучення підлітків у процес саморозвитку сприяє формуванню їхньої самооцінки, розвитку життєвих цілей і здатності до самореалізації.

Інтерпретація результатів свідчить про серйозні проблеми в осмисленні життєвих цінностей і мети підлітків. Основні моменти, які впливають з аналізу, включають:

1. Життєва розгубленість. Високий відсоток (53,0%) підлітків, які мають низькі оцінки щодо визначення мети в житті, вказує на їхню невизначеність і заплутаність у власних цінностях. Це може бути наслідком соціальних, емоційних або психологічних факторів, що заважають їм знайти чіткий шлях у житті.

2. Нерозуміння смислу життя. Брак ясності у власних життєвих цілях може призводити до низької самооцінки та песимістичного сприйняття власних перспектив. Це створює бар'єри для розвитку особистісного потенціалу, адже підлітки не бачать сенсу у своїх зусиллях, якщо не мають чіткої мети.

3. Емоційна насиченість та невдоволеність. Старшокласники вважають своє життя емоційно насиченим, але одночасно виражають незадоволення теперішнім. Це свідчить про внутрішній конфлікт: прагнення до змін і розвитку, але брак конкретних цілей і планів, що призводить до відчуження від минулого.

4. Відчуття незавершеності. Підлітки не вважають свій потенціал повністю реалізованим, що підкреслює їхню незадоволеність результатами. Це може бути мотиваційним фактором для пошуку нових можливостей, але якщо залишиться без належної підтримки, може призвести до апатії та фаталізму.

З огляду на ці результати, важливо розробити програми, які б підтримували підлітків у визначенні та досягненні життєвих цілей. Це може включати психологічні тренінги, групові заняття, наставництво і підтримку з боку вчителів та батьків, що допоможе їм зрозуміти свої цінності, підвищити самооцінку та активізувати особистісний розвиток.

Результати тестування за методикою «Смисложиттєвих орієнтацій» підтверджують важливість розвитку смисложиттєвих цінностей у підлітків. Основні моменти, що впливають з отриманих даних:

1. Активний рівень вихованості. Школярі, які демонструють активний рівень, мають чітке уявлення про себе як унікальну особистість, що свідчить

про їхню внутрішню стабільність і впевненість. Вони розуміють важливість смислу життя, що позитивно впливає на їхню самооцінку та ставлення до себе.

2. Об'єктивна самооцінка. Підлітки здатні адекватно оцінювати свої можливості та здібності, що є критично важливим для їхнього розвитку. Це дає їм змогу реалізовувати свої життєві цілі та активно прагнути до самореалізації.

3. Ціннісне ставлення. Вони виявляють любов до себе, до інших людей, до своєї культури, що сприяє формуванню позитивних міжособистісних відносин. Це важливо для соціальної адаптації та інтеграції в суспільство.

4. Незалежність і самостійність. Здатність відстоювати свою точку зору і протистояти несправедливості вказує на їхню внутрішню силу та готовність брати на себе відповідальність. Це також свідчить про їхню здатність до критичного мислення та саморефлексії.

5. Активна участь у житті громади. Включеність у життя класу і школи, участь у прийнятті моральних рішень говорить про їхню соціальну активність та готовність до співпраці. Це важливо для формування їхніх лідерських якостей і активної громадянської позиції.

Загалом, усвідомлення смисложиттєвих цінностей у підлітків є важливим фактором їхнього самоствердження та розвитку. Продовження роботи над формуванням таких цінностей вимагає включення в освітні програми активних методів, які спонукатимуть учнів до самоаналізу, саморозвитку і відкриття нових горизонтів у житті.

ВИСНОВКИ

Здійснивши теоретичний аналіз та експериментальне дослідження щодо психологічних ресурсів самодовіри в юнацькому віці було зроблено

наступні висновки:

1. Самодовіра в юності є важливим фактором особистісного розвитку, що впливає на соціальний і особистісний успіх. У сучасній психології «самодовіра» включає здатність покладатися на власні сили та приймати відповідальність за дії. Вплив на самодовіру мають як зовнішні (соціальна підтримка родини, друзів, учителів), так і внутрішні ресурси (самоаналіз, емоційна стабільність). Самоповага, реалістичне мислення та адаптивність дозволяють молодим людям ставити цілі й успішно їх досягати. Такі риси, як емоційна стійкість і здатність до саморегуляції, допомагають підтримувати самовпевненість навіть у складних ситуаціях.

2. Соціальне середовище та підтримка близьких, таких як родина, друзі та викладачі, відіграють значну роль у формуванні самодовіри. Позитивна підтримка допомагає молодим людям розвивати відчуття впевненості у собі. Внутрішні психологічні ресурси (самоаналіз, самопізнання, рефлексія) дозволяють юнакам краще розуміти себе, свої сильні та слабкі сторони, що зміцнює самоповагу та віру у власні можливості. Позитивне мислення та здатність до саморегуляції емоцій і поведінки також сприяють розвитку самодовіри. Вміння бачити можливості замість проблем, ставити реалістичні цілі і досягати їх зміцнює відчуття власної значущості. Юнаки, які здатні справлятися зі стресом і швидко адаптуватися до змін, зазвичай демонструють вищий рівень самодовіри.

Таким чином, для розвитку самодовіри у юнацькому віці необхідні як зовнішні (соціальна підтримка), так і внутрішні (саморефлексія, позитивне мислення) психологічні ресурси.

3. На основі проведення експериментального дослідження було встановлено:

– серед показників розвитку особистісної зрілості для досліджуваних підлітків найвищі значення мають такі аспекти, як мотивація досягнення – що включає загальну спрямованість діяльності на значущі особисті цілі, прагнення до максимальної самореалізації, самостійності, ініціативності, лідерства та

високої результативності. На другому місці за значущістю — здатність до психологічної близькості, що характеризується доброзичливістю до інших, емпатією, вмінням слухати та потребою в духовній близькості з оточенням. Найменше значення виявлено у показниках позитивного ставлення до власного «Я», що включає впевненість у своїх можливостях, задоволеність здібностями, темпераментом, характером, знаннями, вміннями та навичками, адекватну самооцінку, високу вимогливість до себе, самовдоволення, скромність і повагу до інших;

– підлітки демонструють інтернальний тип локусу контролю в сферах досягнень (78,6%) та міжособистісних відносин (68,4%). Це свідчить про їхнє переконання, що події, які з ними відбуваються, в значній мірі залежать від їхніх особистісних якостей, таких як компетентність, цілеспрямованість і рівень здібностей. Однак в інших сферах підлітки виявляють екстернальний тип локусу контролю. Зокрема, у сфері невдач (67,6%), сімейних відносин (71,6%), навчальної сфери (57,8%) та сфери здоров'я і хвороб (63,8%) вони вважають, що їхні успіхи і невдачі залежать переважно від зовнішніх обставин;

– високий відсоток (53,0%) підлітків, які мають низькі оцінки щодо визначення мети в житті, вказує на їхню невизначеність і заплутаність у власних цінностях. Брак ясності у власних життєвих цілях може призводити до низької самооцінки та песимістичного сприйняття власних перспектив. Це створює бар'єри для розвитку особистісного потенціалу, адже підлітки не бачать сенсу у своїх зусиллях, якщо не мають чіткої мети.

Отже, підтримка та розвиток психологічних ресурсів у підлітковому віці є критично важливими для формування впевнених і успішних особистостей, здатних до активної життєвої позиції.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бастракова А. С. Вплив чинників становлення самодетермінації на інші компоненти особистісного потенціалу підлітків. *Наука і освіта*. Одеса, 2014. № 12. С. 69–73.

2. Бех І.Д. Особистісно-зорієнтоване виховання: наук.-метод. посібн. К.: ІЗМН, 2004. 204 с.
3. Бондарчук О. І. Сім'я як осередок соціалізації дитини. Проблеми соціальної захищеності дітей в ринкових умовах. К.: АЛД, 1998. С.98–104.
4. Бородій Д. І. Довіра як необхідна психологічна умова педагогічної взаємодії в стосунках «учитель – учень». *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. 2012, № 2(2). С. 399-405.
5. Булах І.С. Психологія особистісного зростання підлітка: монографія. К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2023. 340 с.
6. Бушай І.М. Психодіагностика «Я-образу» учнів підліткового віку: навч.-метод. посібн. Чернігів: Чернігівський державний педагогічний університет, 2012. 44 с.
7. Власова О. І. Педагогічна психологія: навч. посібник. К.: Либідь, 2005. 400 с.
8. Гончарова Н.О. Самопізнання та професійні спроби в підлітковому віці. *Психологія. Збірник наукових праць*. К.: НПУ імені М. П. Драгоманова. Вип.20. 2003. С.160-168.
9. Єрмакова Н. О. Довіра до себе як особистісна детермінантна професійного зростання студентів юнацького віку. *Вісник післядипломної освіти*. 2012, Вип. 6. С. 241-249.
10. Єрмакова Н.О. Психологічні особливості становлення довіри до себе в ранньому юнацькому віці: дис... кандидата психол. наук: 19.00.07. К., 2008. 205 с.
11. Занюк С.С. Психологія мотивації: навч. посіб. для студ.вищ. навч. закл. К.: Эльга-Н; Ника-Центр, 2001. 352 с.
12. Ілійчук В. І. Саморегуляція підлітків у подоланні конфліктної поведінки: дис... кандидата психол. наук: 19.00.07. Івано-Франківськ, 2016. 192с.
13. Ісаєвич С.І. Психодіагностика: навчально - методичний комплекс.

Ужгород, 2027. 55 с.

14. Ічанська О.М. Становлення особистісної ідентичності в ранньому юнацькому віці: дис... кандидата псих. наук: 19.00.07. К., 2002. 225 с.

15. Кириленко Т.С. Психологія: емоційна сфера особистості: навч. посібн. для студ. вищ. навч. закл. К.:Либідь, 2017. 256 с.

16. Ключек Л.В. Розвиток процесів ідентифікації і відособлення у підлітковому і ранньому юнацькому віці: дис. ... кандидата психол. наук: 19.00.07. К., 2005. 259 с

17. Кравець Н. М. Аналіз основних напрямів вивчення довіри як соціально-психологічного феномена. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна.* 2011, № 1. С. 56-67.

18. Кравченко В. Категоріальний апарат у конструюванні дефініції «довіра»: психологічний дискурс. *Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія.* 2014, Вип. 19, Част. 1. С. 94-101.

19. Крайнюк В.М. Психологія стресостійкості особистості: монографія. К.: Ніка-Центр, 2017. 432 с.

20. Лановенко Ю.І. Психологічні особливості переживання суб'єктом юнацької кризи: дис. ... кандидата психол. наук: 19.00.07. К., 2015. 218 с.

21. Левенець А.Е. Психологічні особливості становлення життєвих перспектив в юнацькому віці: автореф. дис. на здобуття наукового ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.07 «Вікова і педагогічна психологія». К., 2006.- 18 с.

22. Лисенко Д. П. Довіра в предметному полі психологічних досліджень. *Проблеми сучасної психології.* Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. 2018, Вип. 40. С. 196-208.

23. Ліфарева Н.В. Психологія особистості : навч. посіб. К.: Центр навчальної літератури, 2003. 240 с.

24. Лук'яненко Т.Н. Психологічні особливості прояву амбівалентності

особистості в ранньому юнацькому віці: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. К., 2003. 230 с.

25. Мачикова М. Ретроспективний аналіз дослідження феномену довіра психологічною наукою. Психолінгвістика. Psycholinguistics. 2016, Вип. 20(1). С. 162-173.

26. Орішко Н.К. Індивідуально-психологічні та особистісні чинники самовдосконалення в юнацькому віці. *Проблеми загальної та педагогічної психології*: зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г.С. Костюка НАПН України / За ред. С.Д. Максименка. Т. XV, част. 2. К., 2023. 244 с.

27. Павелків Р.В. Розвиток моральної свідомості та самосвідомості у дитячому віці: монографія. Рівне: Волинські обереги, 2004. 248 с.

28. Пасічняк Р.Ф. Психологічні особливості особистісного самовизначення старшокласників: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Івано-Франківськ, 2019. 186 с.

29. Поліщук В. М. Вікова та педагогічна психологія. Суми: ВТД «Університетська книга», 2007. 330 с

30. Посацький О.В. Психологічні особливості образу власного майбутнього в ранній юності: автореф. дис. на здобуття наукового ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.07 «Вікова і педагогічна психологія». К., 2015. – 28 с. 181.

31. Потапчук Л.В. Психологічні особливості становлення особистісної зрілості старшокласників: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Луцьк, 2001. – 205 с.

32. Рудь Г.В. Формування життєвих перспектив у ранній юності: дис... канд. психол. наук: 19.00.07. К., 2019. – 211 с.

33. Столяренко О.Б. Психологія особистості. К.: Центр учбової літератури, 2012. 280с.

34. Терлецька Л. Технологія самоаналізу. К.: Главник, 2015. 96 с.

35. Титаренко Т.М. Психологічна профілактика стресових перевантажень серед шкільної молоді. К.: Міленіум, 2016. 204 с.

36. Титаренко Т.М., Ларіна Т.О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. К.: ФОП-Марич В.М., 2019. 104 с.
37. Чала Ю.М., Шахрайчук А.М. Психодіагностика: навчальний посібник. Харків: НТУ «ХП», 2018. 246 с.
38. Чамата П.Р. Самосвідомість та її розвиток у дітей. К.: Знання, 2015. 48 с.
39. Шевченко С. В. Психологічні особливості розвитку довіри до себе у майбутніх психологів, дис. канд. наук, Ін-т психології ім. Г. С. Костюка Нац. академії пед. наук України. Київ, Україна, 2018, 260 с.
40. Штепа О.С. Особливості взаємозв'язку психологічної та персональної ресурсності особистості. *Проблеми сучасної психології* : збірник наукових праць. Кам'янець-Подільськ : Аксіома, 2018. С. 782–791.
41. Ямницький В.М. Розвиток життєтворчої активності особистості: теорія та експеримент: монографія. Одеса: ПНЦ АПН України – СВД Черкасов М.П., 2016. 362 с.

Додаток А

Опитувальник особистісної зрілості Ю. Гільбуха

Інструкція: відповіді на питання повинні бути правдивими. В іншому

випадку використання опитувальника втрачає будь-який сенс. Відповідь на кожне питання фіксується вибором одного і тільки одного з пропонуваніх варіантів. Це робиться шляхом написання відповідного буквенного індексу на окремому аркуші паперу.

Опитувальник

1. Манера, яку вибирають мої вчителі (керівники) у спілкуванні зі мною, така, що вони:

- а) намагаються постійними наріканнями зробити моє життя нещасливим;
- б) намагаються критикувати мене скрізь, де тільки можуть;
- в) байдужі до мене доти, доки я підкоряюся встановленим ними правилам і виконую роботу задовільно;
- г) недостатньо вимогливі до моєї роботи;
- ґ) мало винагороджують мене за сумлінність;
- д) сварять мене за помилки і нагороджують, коли я цього заслуговую;
- е) не можу відповісти на це питання.

2. Граючи в шахи, шашки, інші ігри, я, коли програю, зазвичай реагую так:

- а) намагаюся з'ясувати причини невдачі, щоб удосконалити свої вміння;
- б) захоплююся досконалою майстерністю супротивника, причому це почуття „забиває” всі інші переживання;
- в) переживаю почуття своєї неповноцінності перед супротивником;
- г) розумію, що все ж я перевершую багатьох в іншому і, отже, за бажанням зможу домогтися успіху й у цій грі;
- ґ) розумію відносно незначимість поразки або перемоги такої гри, а також швидко забуваю те, що відбулося;
- д) беру реванш;
- е) не можу відповісти на це питання.

3. Відмовившись від якогось плану або певних досягнень (наприклад перемогти на олімпіаді, вступити до вузу, розбагатіти, стати кращим учнем класу, відправитися в закордонну подорож, одружитися з певною особою тощо), розумію, що я:

- а) буду нещасливим до кінця життя;
- б) маю багато зацікавлень, що незабаром знайду щось інше;
- в) сповнений рішучості домогтися здійснення свого плану за всяку ціну, навіть якщо на це піде все життя, що залишилося;
- г) намагаюся взяти з невдачі якнайбільше життєвих уроків;
- ґ) ні на що краще не міг сподіватися;
- д) буду нещасливий протягом якогось часу, але переборю цей стан;
- е) не можу відповісти на це питання.

4. Критерій, за яким люди мені подобаються своїм характером:

- а) або дуже висока, або нульова;
- б) під час першого знайомства люди можуть мені подобатися, але не настільки, щоб я відразу ж захотів стати їхнім кращим другом;

в) кожна людина начебто подобається мені під час першої зустрічі, але потім я часто розчаровуюся;

г) люди подобаються мені тільки в тому випадку, якщо я знаю їх дуже давно;

г) мені ніхто не подобається;

д) усякі люди до певної міри подобаються мені;

е) не можу відповісти на це питання.

5. *Я схильний повідомляти про свої невдачі, провали малознайомим людям так:*

а) розповідаю про них, коли здається, що це викликає в когось щирий інтерес;

б) мимохіть розповідаю про свої невдачі, й це трапляється лише тоді, коли є доречним під час розмови;

в) іноді згадую про свої невдачі, щоб поскаржитися і викликати співчуття у співрозмовника;

г) як правило, не згадую про свої невдачі, щоб не створити проблем для співрозмовника;

г) часто не можу втриматися від бажання поскаржитися на свої невдачі;

д) свої невдачі намагаюся подати як успіх;

е) не можу відповісти на це питання.

6. *Люди, чия думка відрізняється від моєї:*

а) іноді мають рацію;

б) зазвичай є досить підготовленими й тому впевненими в собі;

в) просто недостатньо освічені;

г) знаходять для себе задоволення в тому, що мають власну думку;

г) висловлюють інший погляд на це питання через протиріччя;

д) часто перевершують мене в компетентності або в інтелектуальному розвитку;

е) не можу відповісти на це питання.

7. *Я прагну мати в грі або змаганні такого супротивника, який:*

а) є майстром і перевершує мене, тому що я матиму більше шансів удосконалити свої вміння;

б) трохи перевершує мене; це випробування більше стимулює мене;

в) дорівнює мені за силою; у цьому випадку обоє супротивників показують свій максимум і мають однакові шанси здобути перемогу;

г) слабший за мене – і я знаю, що зможу в нього виграти;

г) буде сам намагатися, щоб я виграв і зберіг віру в свої сили;

д) трохи слабший – і в мене буде шанс виграти;

е) не можу відповісти на це питання.

8. *Для мене життя має сенс лише тоді, коли я можу:*

а) досягати успіхів у всіх своїх починаннях;

б) цілком реалізувати свій творчий потенціал;

в) одержувати матеріальні блага в готовому вигляді й займатися лише хобі;

г) мати можливість здобувати засоби для свого розвитку;

- г) мати можливість порівняно спокійно жити;
- д) вести забезпечений, безтурботний спосіб життя;
- е) не можу відповісти на це питання.

9. *Мої прагнення дискутувати з колегами полягають в тому, що:*

- а) мені важко втриматися від суперечки з будь-якого приводу;
- б) зазвичай я беру участь у дискусіях, якщо тема мене цікавить;
- в) я майже ні з ким не сперечаюся, тому що переважно учасники дискусії прагнуть не до істини, а до визнання своєї точки зору;
- г) не люблю вступати в дискусії через їхню сумбурність;
- г) не люблю долучатися до дискусій, оскільки майже ніколи не виходжу з них переможцем;
- д) уникаю брати участь у дискусіях через свою невпевненість;
- е) не можу відповісти на це питання.

10. *Коли хто-небудь не з членів моєї родини критикує мене, то моя звичайна реакція полягає в тому, щоб:*

- а) проаналізувати причини й мотиви критики
- б) поцікавитися в автора критики її підставами і врахувати їх у своїх діях;
- в) нічого не сказати, забути про неї;
- г) при нагоді самому піддати опонента критиці;
- г) будучи впевненим у своїй правоті, захистити себе;
- д) нічого не сказавши, мати на критика „зуб”;
- е) не можу відповісти на це питання.

11. *Намагаючись досягти успіхів у житті, я насамперед покладаюся:*

- а) на допомогу родини, батьків;
- б) на власні зусилля і наполегливість;
- в) на відсутність сильних ворогів;
- г) на везіння;
- г) наявність впливових знайомих;
- д) наявність вірних друзів;
- е) не можу відповісти на це питання.

12. *Стосовно довіри до людей я притримуюсь принципу, що:*

- а) людям потрібно довіряти, але при цьому без виключення перевіряти;
- б) довіряти не можна нікому, навіть самому собі;
- в) у певній мірі довіряти слід кожній людині;
- г) усе залежить від конкретної людини: одним можна довіряти повністю, іншим – зовсім не можна;
- г) люди зазвичай не виправдовують довіри;
- д) надмірна довіра – це мій найбільший гріх;
- е) не можу відповісти на це питання.

13. *Моя реакція на думку про власну смерть полягає:*

- а) у сильному відштовхуванні цієї думки;
- б) у тому, що я часто думаю про смерть і мрію, щоб вона була миттєвою;
- в) у тому, що я сприймає це як належне і часто про це не думаю;

г) у тому, що я часто про це думаю і хочу мати сильну волю для достойної зустрічі смерті;

г) у тому, що я боюсь смерті, але не часто кажу про це іншим;

д) у тому, що я думаю про смерть і боюсь її лише під впливом повідомлення про чиюсь смерть;

е) не можу відповісти на це питання.

14. Міра, в якій я намагаюся справити враження на інших, виражається у тому, що я:

а) будую з цього приводу окремі плани і присвячую цьому багато часу;

б) рідко завчасно планую це робити, однак роблю це, якщо виникає можливість;

в) присвячую цьому малу часу;

г) не люблю цю тенденцію в інших і ніколи не роблю цього сам(а);

г) дуже довго сильно страждаю, якщо дізнаюся, що про мене склалося негативне враження серед людей, яких я поважаю;

д) відчуваю приємність, якщо про мене склалось позитивне враження;

е) не можу відповісти на це питання.

15. Стикаючись з незвичною проблемою у власних справах, я:

а) ніколи не вагаюся відразу ж звернутися за допомогою до когось, хто знає більше ніж я;

б) якщо є можливість, відразу прошу когось із друзів допомогти мені;

в) дуже рідко турбую когось із друзів проханням допомогти;

г) ніколи не звертаюся за допомогою до сторонніх;

г) докладаю усіх можливих зусиль для її вирішення перед тим, як звернутись до когось за допомогою;

д) після деяких вагань звертаюся за допомогою до друзів;

е) не можу відповісти на це питання.

16. Моє ставлення до родичів і друзів таке, що я:

а) ціную тих, хто мені близький за своїми духовними інтересами;

б) ціную тих, хто стимулює мене в інтелектуальному плані;

в) мені потрібно більше друзів і родичів, ніж я маю на сьогодні;

г) га кількість друзів і родичів, що я зараз маю, для мене достатня;

г) вони не потрібні для мого щастя;

д) ціную тих, котрі, як і я, цікавляться переважно матеріальними речами;

е) не можу відповісти на це питання.

17. Коли хтось із членів моєї родини несправедливо, як мені здається, критикує мене або просто прискіпується до мене, моєю звичайною реакцією є:

а) обурюватися, але нічого не говорити;

б) підтримувати мир у родині, погоджуючись із критиком й улещуючи його;

в) нічого не говорити, але спробувати пізніше звести рахунки;

г) намагатися зрозуміти, чому мене критикують, і, демонструючи витримку, гідно захистити себе;

- г) не брати почуте близько до серця, тому що згодом усе владнається;
- д) розсердившись, вступити в суперечку;
- е) не можу відповісти на це питання.

18. Моє сприйняття релігії, полягає в тому, що я:

- а) не сприймаю жодної релігії, але думаю, що для більшості людей вона необхідна;
- б) читаю літературу і вивчаю специфіку різних релігійних вчень, як наслідок, згодом з'ясую для себе це питання;
- в) займаюся розробкою власної релігії, що, як я сподіваюся, згодом буде мене задовольняти;
- г) маю релігію, що мене задовольняє;
- д) вважаю релігію моїх батьків найбільш прийнятною для мене;
- е) приймаю релігію моїх батьків, хоча вона мене й не задовольняє;
- е) не можу відповісти на це питання.

19. Критерій, за яким я читаю і вивчаю інформацію про соціально-політичні й економічні зміни в інших країнах, виражається в тому, що я:

- а) зовсім не цікавлюся такою інформацією;
- б) занадто зайнятий вирішенням власних справ, щоб багато думати про проблеми, які існують в інших частинах світу;
- в) роблю це лише в окремих випадках і при нагоді;
- г) виявляю до неї мінімальний інтерес;
- д) роблю це із задоволенням, але без будь-яких конкретних висновків для своєї країни;
- е) прагну вивчати умови в інших частинах світу, щоб зіставляти з ними становище у власній країні та мріяти про його покращення;
- е) не можу відповісти на це питання.

20. Змушений(а) до публічного виступу, я вважаю, що:

- а) це надзвичайно важко, тому ніяковію та заїкаюсь;
- б) це важко, але я можу володіти собою без помітних ознак зніяковілості;
- в) це надзвичайно важко, але, оскільки під сумнівом моя самоповага, не намагаюсь ухилитися;
- г) зазвичай я можу говорити без особливих зусиль;
- д) я часто отримую насолоду, висловлюючись привселюдно;
- е) це важко, оскільки я не впевнений у доброзичливості аудиторії;
- е) не можу відповісти на це питання.

21. Критерій, за яким я читаю і вивчаю інформацію про соціальні, політичні або економічні зміни в рідній країні, виражається в тому, що я:

- а) читаю багато з цієї теми, тому що мене дуже хвилюють події, що відбуваються в нашому суспільстві;
- б) читаю таку інформацію лише тоді, коли більше нічого читати або коли я повинен це робити;
- в) читаю таку інформацію більш-менш регулярно;
- г) вважаю це заняття безглуздим, тому що проста, людина все одно ні на що вплинути не може;

г) читаю таку інформацію тільки для того, щоб при нагоді бути готовим узяти участь в її обговоренні;

д) байдужий до всього, що виходить за межі моїх особистих справ;

е) не можу відповісти на це питання.

22. *Моя реакція на позитивне згадування в пресі мого імені або імені кого-небудь із моїх рідних і близьких полягає в тому, що я:*

а) отримую велике задоволення і часто з гордістю показую конкретне місце своїм друзям і знайомим;

б) внутрішньо переживаю приємне почуття, але стійко утримуюся від будь-яких його виражень;

в) побачивши своє надруковане ім'я, не відчуваю ніякого радісного хвилювання, тому що розумію неважливість цієї події;

г) спочатку переживаю приємне відчуття, але відразу забуваю про цю подію;

д) переживаю приємне відчуття, хоча й вважаю, що це прояв марнославства;

е) протягом деякого часу переживаю приємне відчуття, про що можу стримано розповісти близьким і друзям;

ж) не можу відповісти на це питання.

23. *Моє ставлення до ознак, прикмет, передчуттів полягає в тому, що:*

а) на власному життєвому досвіді, я переконався: вони майже завжди вказують на успіх або невдачу в будь-якій діяльності;

б) вони звичайно передбачають успіх або невдачу в будь-якій діяльності;

в) я не можу вирішити, чи це є випадковістю, чи вони дійсно передбачають визначену подію;

г) я не вірю, що вони передбачають щось для кого-небудь і тому не запам'ятовую їх;

д) я розумію, що вони помилкові, але звертаю увагу на них;

е) борючись із їхнім впливом на мене, дію усупереч їм;

ж) не можу відповісти на це питання.

24. *Ступінь моєї активності в групі характеризується одним із наступних варіантів:*

а) завжди прагну бути першим;

б) іноді долучаюся до дискусії, не будучи досить компетентним у обговорюваного питання;

в) не беру участі в дискусіях, якщо не впевнений в істинній цінності того, про що збираюся сказати;

г) ніколи не беру участі в дискусіях, тому що не вірю в їхню корисність;

д) беру участь, якщо потрібно підтримати дискусію, але не керувати нею;

е) завжди беру участь у дискусіях, хоча не прагну до лідерства;

ж) не можу відповісти на це питання.

25. *Випадок, коли я звертаюся до віщунів, полягає в тому, що вони:*

а) можуть бути корисними, тільки коли зіштовхуєшся із серйозною

проблемою і не знаєш, яке рішення прийняти;

б) іноді можна звернутися до них, коли знаєш, що друзі теж збираються це зробити (для розваги);

в) заслуговують на те, щоб консультиватися з ними при кожній можливості; г) ніколи не бажаю їх відвідувати, тому що вони шахраї;

г) мають дивну інтуїцію, що дає їм змогу правильно проорокувати долю людини;

д) непогані психологи;

е) не можу відповісти на це питання.

26. Чинник, за яким я йду на фінансовий ризик, полягає в тому, що я:

а) часто йду на значний ризик, оскільки відчуваю, що виграю багато;

б) йду на серйозний ризик тільки тоді, коли баланс очевидно на мою користь;

в) не допускаю серйозного ризику й у випадку програшу не піддаюся ніякому азарту;

г) використовую невеликі шанси, тому що за цих умов, програвши, можу продовжувати свої спроби;

г) не покладаюся на жодні випадки; прагну мати стовідсоткову гарантію;

д) не можу жити без постійного ризику;

е) не можу відповісти на це питання.

27. Моє ставлення до світу загалом полягає в тому, що:

а) він сповнений зла, і я не чекаю від нього нічого приємного;

б) він має багато спокус, так що важко кому-небудь залишитися безгрішним, але все одно прагнути до цього треба;

в) світ являє собою цікаву панораму; я прагну використовувати свої сили для його вдосконалення;

г) світ може бути гарним, якщо життя людей буде наповнене справжньою добротою; потрібно присвячувати цьому всі сили;

г) я живу тільки раз, тому маю намір насолоджуватися життям, а не мріяти про благо всього людства;

д) я є частиною світу, гарний він або поганий, тому приймаю його таким, яким він є;

е) не можу відповісти на це питання.

28. З огляду на те, що кожен хоче мати багато грошей для задоволення своїх потреб, я також маю таке бажання для того, щоб:

а) жити, ні в чому собі не відмовляючи, мати кращий будинок, кращий автомобіль, багато красивого й модного одягу тощо;

б) здійснити свої життєві плани, такі як удосконалення власного бізнесу або професійних здібностей, одержання високоякісного матеріалу і т. і.;

в) мати можливість купувати лотерейні квитки, жетони для ігрових автоматів і т. п.;

г) мати можливість допомагати бідним родичам і близьким людям;

г) застрахувати своє життя;

- д) щоб у мене була можливість робити те, що бажаю;
- е) не можу відповісти на це питання.

29. Під час читання щоденних газет моє ставлення до матеріалів, що стосується моєї професії, полягає в тому, що:

- а) завжди уважно прочитую такі матеріали;
- б) читаю тільки ті матеріали, що мені особливо цікаві;
- в) дуже мало читаю про свою професію; мені вистачає того, що маю на роботі;
- г) мало читаю матеріалів про свою професію;
- г) не читаю такі матеріали, тому що вони мені нудні;
- д) ненавиджу такі матеріали, тому що не люблю свою професію;
- е) не можу відповісти на це питання.

30. Якби Вам керівництво наполегливо пропонувало посаду, для якої у Вас, на Вашу думку, немає достатніх даних, але яку б дуже хотіли обійняти, то Ви:

- а) рішуче відмовилися б, посилаючись на неадекватність (невідповідність) вашої кандидатури;
- б) погодилися б через побоювання викликати своєю відмовою невдоволення;
- в) погодилися б, але тільки за умови, що буде наданий тривалий випробувальний термін, за час якого ви докладете максимальних зусиль для заповнення наявних у вас прогалів;
- г) відразу погодилися б, діючи за принципом „не святі горщики ліплять!“;
- г) погодилися б після деяких вагань, зважаючи на те, що люди, котрі займають аналогічні посади, анітрошки не кращі від вас;
- д) погодилися б тільки тимчасово виконувати обов'язки, щоб якимось допомогти справі;
- е) не можу відповісти на це питання.

31. У будинку відпочинку Ви жили в одному номері з людиною, яка має багато спільного з Вами. Прощаючись, обмінялися номерами телефонів. Яка ймовірність того, що надалі Ви першим спробуєте відновити контакти:

- а) 100 %;
- б) 80 %;
- в) 60 %;
- г) 40%;
- г) 20%;
- д) 0 %;
- е) не можу відповісти на це питання.

32. Якби у Вас була для цього необмежена можливість, то як часто Ви зустрічалися б для розмов зі своїми близькими, друзями, цікавлячись їхніми проблемами, намірами:

- а) щодня;
- б) приблизно три рази на тиждень;
- в) приблизно два рази на тиждень;

- г) раз на тиждень;
- г) раз на два тижні;
- д) раз на місяць;
- е) не можу відповісти на це питання.