

Одеський національний університет імені І. І. Мечникова

Інститут математики, економіки і механіки

Кафедра диференціальної і спеціальної психології

Дипломна робота

бакалавра

на тему: **«ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ОБРАЗУ ФІЗИЧНОГО «Я» ТА
САМОВІДНОШЕННЯ ОСОБИСТОСТІ»**

**«RELATIONSHIP OF THE IMAGE OF THE PHYSICAL «I» AND SELF-ATTITUDE
OF PERSONALITY»**

Виконала: студентка 4 курсу денної форми навчання
напряму підготовки **6.030102 – «Психологія»**

Грабар Марія Олександрівна

Керівник : кандидат психологічних наук, доцент
кафедри диференціальної і спеціальної психології,
Кононенко Оксана Іванівна_____

Рецензент: кандидат психологічних наук, доцент
кафедри загальної психології та психології розвитку
особистості Крюкова Марина Анатоліївна

Рекомендовано до захисту:
Протокол засідання кафедри
№__ від __.__.20__р.

Завідувач кафедри
_____ Родіна Н.В.

Захищено на засіданні ДЕК №__
протокол №__ від __.__.20__р.
Оцінка _____/_____/_____
(За національною шкалою, шкалою
ECTS, бали)

Голова ДЕК
_____ Родіна Н.В.

Одеса – 2017

ЗМІСТ

ВСТУП		3
РОЗДІЛ 1	СУЧАСНІ ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ	
	ПІДХОДИ ВИВЧЕННЯ СТАВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ	
	ДО СЕБЕ	6
1.1.	Поняття образу фізичного «Я», як підґрунтя дослідження ставлення особистості до себе	6
1.2.	Поняття «самовідношення особистості» в сучасній психологічній науці	10
1.3.	Структурні компоненти самовідношення особистості.....	15
Висновки до першого розділу.....		20
РОЗДІЛ 2	ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ	
	ОБРАЗУ ФІЗИЧНОГО «Я» ТА САМОВІДНОШЕННЯ	
	ОСОБИСТОСТІ	22
2.1.	Організація та методи проведення дослідження	22
2.1.1.	Організація дослідження.....	22
2.1.2.	Методи проведення дослідження.....	23
2.2.	Аналіз результатів дослідження взаємозв'язку образу фізичного Я та самовідношення особистості	27
Висновки до другого розділу		39
ВИСНОВКИ		41
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ		44
ДОДАТКИ		49

ВСТУП

Актуальність теми. Одним з найважливіших відносин соціального буття людини є її ставлення до себе. Будь-який прояв людини як соціального суб'єкта супроводжується включенням в цей процес її самовідношення.

Самовідношення є для психології традиційним об'єктом дослідження і не зникає з поля зору з часів У. Джеймса (виняток становлять лише 20- 40 - і роки ХХ століття). За цей час накопичено найбагатші теоретичні та експериментальні дані вивчення самовідношення як об'єкта психологічного аналізу, розкрито механізми його формування, особливості функціонування та будови.

Одним з аспектів соціальних уявлень про людину та її місце в суспільстві є уявлення про тіло. Тіло, на думку ряду авторів (Д. Жоделе, та ін.) - об'єкт одночасно соціальний (в області гігієни, спорту, емансипації, свободи, любові і т.д.) і особистий, оскільки служить джерелом відчуттів і емоцій. Тіло - це об'єкт, в якому втілюється інтеріоризація соціального.

Ставлення до себе з точки зору вдоволення або невдоволення своїм тілом, різними його частинами і індивідуальними особливостями є істотним компонентом складної структури самосвідомості і має величезний вплив на самоповагу і самореалізацію особистості в усіх сферах життя.

Найбільше досліджень з проблеми взаємозв'язку самовідношення і образу тіла представлено в дослідженнях зарубіжної клінічної психології (С.Фішер, С. Клівленд, В. Тауск, С. Журард та ін.).

Конкретні дослідження образу фізичного «Я» у психології представлені в даний час різними напрямками, в яких виявлені вікові, статеві та соціальні фактори самосприйняття тіла (В. М. Куніцина; А. В. Гусев; М.В. Колоскова; О. Г. Мотовилін; О. В. Белугіна; Я. Б. Наровська; А. Г. Черкашина; О.І.Кононенко); проаналізовані клінічні аспекти порушення образу фізичного «Я» (М. В. Коркіна; О.Н. Дорожевець; О.Т. Соколова; Н.В. Коваленко;

В.В.Ніколаєва); виявлені психофізіологічні характеристики схеми тіла (А.А.Налчаджян; Б. Д. Ельконін).

В той же час наявні дані показують невирішеність багатьох методологічних і теоретичних проблем психології самовідношення. В літературі по проблемі виявляється термінологічна плутанина, яка ускладнює інтерпретацію отриманих даних. На цьому тлі деякі автори фундаментальних праць з психології самовідношення висловлюють думку про кризу психології «Я».

В даний час, існує безліч розрізнених і суперечливих фактів, різних методологічних установок, відсутня загальновизнана і встановлена термінологія, пов'язана з самовідношенням і образом тіла як об'єктів соціально-психологічного аналізу. У цьому зв'язку звернення до феноменології та дослідження взаємозв'язку самовідношення та образу фізичного «Я», розкриття їх місця у процесі становлення особистості є нагальною проблемою сучасної психології особистості.

Мета – дослідження взаємозв'язку феномену самовідношення та образу фізичного «Я» особистості.

Для досягнення поставленої мети, необхідно вирішити такі **завдання**:

1. На основі аналізу теоретико-методологічних робіт описати поняття образу фізичного «Я», в сучасній психології.
2. Розкрити сутність поняття «самовідношення», та проаналізувати підходи до вивчення проблеми самовідношення особистості, в сучасній психології.
3. Описати структурні компоненти самовідношення особистості.
4. Емпірично дослідити взаємозв'язок образу фізичного «Я» та самовідношення особистості.

Об'єкт дослідження - самовідношення особистості.

Предмет дослідження - вплив образу фізичного «Я» на самовідношення дівчат.

Методи дослідження. В роботі використані такі дослідницькі методи, як теоретичні (аналіз літературних джерел, історичний, порівняльний), емпіричні (спостереження, бесіда, анкетування, за допомогою методик: шкала самоповаги Розенберга, тесту-опитувальника самовідношення (В.В.Століна, С. Р. Пантелеєва), та тесту «Хто Я?» (М. Куна, Т. Макпартленд; модифікація Т. В. Румянцевої) та методи математичної статистики (факторний аналіз).

База дослідження. Емпіричне дослідження проводилося на базі Гайсинського медичного коледжу. В дослідженні взяли участь 42 студентки II курсу, віком 16-17 років.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, 5 таблиць, 4 рисунків висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи – 68 сторінок, з них основного тексту – 43 сторінки. Список використаних джерел - 53 найменувань.

ВИСНОВКИ

На основі аналізу літератури, можна сказати, що існує багато підходів до вивчення проблеми образу фізичного «Я». На сьогоднішній день у психологічній науці використовуються різні поняття для позначення феномену ставлення людини до власного тіла, серед яких «тілесне Я», «тілесний досвід», «схема тіла», «фізичне Я» та інші.

Образ фізичного «Я» - це компонент самосвідомості, структурний компонент Я-образу, що виявляється у самопізнанні Я-фізичного, його самосприйманні та самооцінці. Факторами формування образу фізичного «Я» являються, як соціальні детермінанти, так і суб'єктивні відчуття людини. Формування фізичного образу «Я» є найбільш ранньою стадією побудови Я-концепції і може бути розглянутий як базис, на якому розгортається подальший її розвиток. Внутрішній компонент образу фізичного «Я» включає поведінковий, когнітивний та афективний компоненти, ці складові є взаємопов'язаними, тобто існує зв'язок між когнітивними і афективними компонентами образу фізичного «Я», зв'язок між емоційною оцінкою свого тіла і ставленням до себе.

Отже, аналіз літературних даних показав, що самовідношення особистості - це складний психологічний феномен. В даний час є багато розбіжностей у визначенні самовідношення, його внутрішньої психологічної природи, самовідношення розглядається з різних точок зору: як емоційна складова образу «Я», як безпосередньо-феноменологічний вираз (або представленість) особистісного смислу "Я" для самого суб'єкта; як узагальнене одномірне утворення, що відбиває більш чи менш стійку ступінь позитивності або негативності ставлення індивіда до самого себе.

Таким чином, самовідношення особистості є складно структурованим психічним утворенням. Складність будови самовідношення впливає з багатоплановості і глибини життєвих відносин особистості. На найбільш загальному рівні аналізу в самовідношенні можна виділити дві підсистеми:

оцінну та емоційно-ціннісну. Ці підсистеми принципово різні за своїм змістом. При більш детальному аналізі в структурі самовідношення можна виділити чотири фактори: самоповага, аутосимпатія, самоінтерес і самоприниження, які в свою чергу включають в себе цілий ряд специфічних за своїм змістом модальностей.

В результаті емпіричного дослідження за допомогою трьох методик: тест-опитувальник самовідношення (В. В. Столін, С. Р. Пантелєєв), шкала самоповаги Розенберга, тест «Хто Я?» (М. Куна, Т. Макпартленд; модифікація Т.В. Румянцевої), а також за допомогою факторного аналізу було виявлено взаємозв'язок образу фізичного Я та самовідношення особистості.

Отож, за допомогою тесту - опитувальника самовідношення В.В.Століна, С. Р. Пантелєєва, було визначено, що вданій групі студентів переважають особи з яскраво вираженим позитивним самовідношенням, також встановлено, що показники за шкалою самоінтерес являються найвищими, а за шкалами очікуваного відношення від інших – найнижчими.

За допомогою шкали самоповаги Розенберга ми виявили домінування високого рівня емоційного ставлення студентів до себе, що позитивно позначається на загальному самовідношенні.

За результатами проведення тесту «Хто Я?» можна зробити висновки, що більшість опитаних студентів (62%) мають високий рівень диференційованості ідентичності особистості. Найбільше відповідей було отримано в рамках таких ідентифікаційних компонентів як соціальне, рефлексивне та фізичне Я.

Факторний аналіз отриманих даних виявив, що образ фізичного «Я» особистості взаємопов'язаний з такими компонентами самовідношення, як самоповага, аутосимпатія, очікуване відношення від інших, самопослідовність, самоінтерес, самовпевненість, а також із емоційним ставленням до себе та загальним інтегральним самовідношенням.

Таким чином, позитивна оцінка власного образу фізичного «Я» в свідомості людини, а також в судженнях оточуючих може істотно вплинути на позитивність його Я-концепції в цілому, і навпаки: негативна оцінка тягне за собою істотне зниження загальної самооцінки. З цього слідує, що факт прийняття або позитивного уявлення про своє фізичне «Я», сприяє адекватній позитивній самооцінці, яка в свою чергу, визначає самовідношення.

Перспективою нашого дослідження ми бачимо можливість дослідити та порівняти результати взаємозв'язку образу фізичного «Я» та само відношення особистості різних вікових та гендерних груп, виявити механізми зв'язку образу фізичного «Я» та само відношення особистості в контексті конкретних компонентів само відношення (самоповага, аутосимпатія, очікуване відношення від інших, самопослідовність, само інтерес, самовпевненість). А також, в подальшій розробці соціально-психологічних тренінгів для зміни рівня само відношення в цілому, а також його компонентів, для впливу таких тренінгів на значущість характеристик образу фізичного «Я», та коректування ставлення людей різного віку не тільки до своєї зовнішності, а також до свого здоров'я та звичок.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Акопов Г.В. Проблема сознания в психологии. Отечественная платформа /Г.В. Акопов. - Самара: Изд-во СНЦ РАН-Сам ИКП, 2002. - 206 с.
2. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания / Б.Г. Ананьев.– СПб: Питер, 2002. - 339 с.
3. Араканцева Т.О. Полоролевые представления современных подростков как действенный фактор их самооценки / Т.О. Араканцева, Е.А. Дубовская // Мир психологии. - 1999. - №3. - С. 147-155.
4. Артемьева О.Ю. Психология субъективной семантики/О.Ю.Артемьева. - М.: Изд-во МГУ, 1980. - 128 с.
5. Бахтин, М.М. Эстетика словесного творчества / М.М. Бахтин. - М.: Искусство, 1979. – 341 с.
6. Бернс Р. Развитие «Я» - концепции и воспитание / Р. Бернс. - М.: Прогресс, 1986. - 320 с.
7. Бернс, Р. Что такое «Я» - концепция / Р. Бёрнс. // Психология самосознания: Хрестоматия. / Под ред. Д.Я. Райгородского. - Самара: БАХРАХ, 2000. - 392 с.
8. Бодалев А.А. Общая психодиагностика / Бодальов А.А., Столин В.В. Аванесов В.С. СПб.: Изд-во «Речь», 2000. - 440 с.
9. Бодалев А. А. Психология общения / А. А. Бодалев. - М.: Международная педагогическая академия, 1995. – 230 с.
10. Гавриленко А. О. Образ физического Я как структурная составляющая Я-концепции : автореф. дис. на получение научн. степени канд. психол. наук : спец. 19.00.05 «Социальная психология» / А. О. Гавриленко. – Москва, 2009.- 23 с.
11. Газарова О.Е. Тело и телесность: психологический анализ / О.Е.Газарова // Психология телесности: между душой и телом / Ред.-сост. В.П. Зинченко, Т.С. Леви. - М.: АСТ МОСКВА, 2007. - С. 558- 574.

12. Гордеева Н.Д., Чередование видов чувствительности как основа построения живого движения и сенсомоторного действия/ Н.Д. Гордеева// Психология телесности: между душой и телом / 148 Ред.-сост. В.П. Зинченко, Т.С. Леви.- М.: АСТ МОСКВА, 2007. - С. 193-211.
13. Гроф, С. Путешествие в поисках себя: Измерения сознания. Новые перспективы в психотерапии и исследовании внутреннего мира / С. Гроф. - М.: Изд-во Института психотерапии, 2001. - 327 с.
14. Демчук, О. А.«Я-концепція» як продукт розвитку самосвідомості особистості / О. А. Демчук // Молодий вчений. — 2016. — № 12 (39), ч. 2. — С. 240-243.
15. Джанерьян, С.Т. Профессиональная «Я»-концепция: системный анализ / С.Т. Джанерьян. - Ростов н/Д.: Изд-во Ростов. ун-та, 2004. - 480 с.
16. Джеймс, У. Личность / У. Джеймс // Психология самосознания. Хрестоматия / Под ред. Д.Я. Райгородского. - Самара: Бахрах - М, 2000.-672с.
17. Джеймс У. Психология: Пер с англ./Под ред. Л.А.Петровской. М., 1991. — 369 с.
18. Дорожевец, А.М. Искажение образа физического «Я» у больных ожирением и нервной анорексией /А.М. Дорожевец: Автореф. ... канд. дисс. - М., 1986. – 20 с.
19. Дорожевец, А.М., Соколова О.Т. Исследование образа физического «Я»: некоторые результаты и размышления / А.М. Дорожевец, О.Т. Соколова // Телесность человека: междисциплинарные исследования. - М.: Инфан, 1991. – 105 с.
20. Дьяков, Д.Г. Развитие самоидентификации как высшей психической функции у подростков в норме и с дефицитным развитием / Д.Г.Дьяков // Психология и педагогика сегодня: монография. Книга 2 / под общ.ред. М.Ю.Бурыкиной. – Ставрополь: Логос, 2013. -140 с.
21. Захарова А.В. Генезис самооценки / А.В. Захарова: Автореф. дис. ... докт. психол. наук. - М., 1989. - 21 с.

22. Иванова В. В. Общие вопросы самосознания личности / В. В. Иванова. — М. : б/и, 1999. — 312 с.
23. Колишко О.М. Психология самоотношения: Учеб. пособие. - Гродно: ГрГУ, 2004. — 102 с.
24. Кон И. С. В поисках себя. Личность и ее самосознание. - М.: Политиздат, 1984. - 415 с.
25. Кононенко О.І. Емоційно-оцінне ставлення особистості до себе як психологічний феномен/ О.І.Кононенко// Вісник Одеського національного університету. Психологія. Том 17. Випуск 5. 2012р. С. 73-80.
26. Кононенко О. І. Особенности самосознания и восприятия собственной внешности в подростковом и юношеском возрасте / О.І. Кононенко // Вісн. Одес.нац. ун-ту. Психологія. - 2012. - 17, Вип. 9. - С. 134-143.
27. Крошка (Кононенко) О.І. Специфіка емоційно-оцінного ставлення до себе на 17 році життя / О.І.Крошка// Вісник Одеського національного університету. Психологія. Том 15. Випуск 9. 2010р. С.62-70с.
28. Леонтьев Д.О. Психология смысла: природа и динамика смысловой реальности личности. 2-е изд. - М.: Смысл, 2003. - 487 с.
29. Лунёва, О.В. Развитие социального интеллекта телесно-ориентированными методами / О.В. Лунёва // Психология телесности: между душой и телом / Ред.-сост. В.П. Зинченко, Т.С. Леви.- М.: АСТ МОСКВА, 2007.- С.449 – 511.
30. Мазилев В. А. Стены и мосты: Методология психологической науки / В. А. Мазилев.- Ярославль.: МАПН, 2004. — С. 243 – 271.
31. Мдивани, М.О. Исследование структуры образа физического «Я» школьников: Дис. ...канд. психол. наук /М.О. Мдивани. - М., 1991. — 98с.
32. Моляко Р. В. Образ фізичного Я : становлення та деформації у пацієнтів з косметичними вадами : автореф. дис. на здобуття наук.ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.04 „Медична психологія” / Р. В. Моляко. — Київ, 2006. — 23 с.

33. Мясищев, В.Н. Личность и неврозы / В.Н. Мясищев. - Л.: Политиздат, 1960.- 482 с.
34. Пантеев С.Р. Самоотношение как эмоционально-оценочная система. -М.: МГУ, 1991. – 110 с.
35. Пантеев С.Р. Стрoение самоотношения как эмоционально-оценочной системы: Дис.... канд. псих. наук. -М., 1989. - 202 с.
36. Петрова, С.М. Мотивационная обусловленность «Я»-концепции личности в юношеском возрасте: Дис. ...канд. психол. наук/ С.М. Петрова. - СПб., 1999. - 191 с.
37. Поваренков Ю.П. Психологическое содержание профессионального становления человека/ Ю.П. Поваренков.- М.: Изд-во УРАО, 2002. – 160 с.
38. Рибалко О.Ф. Роль психологической защиты в самореализации личности в период ранней юности / О.Ф. Рибалко, Т.В. Тулупьева // Психологические проблемы самореализации личности. - СПб.: СПУ, 1999. – 203 с.
39. Роджерс К. К науке о личности. – В кн.: История зарубежной психологии. Тексты. – М.: МГУ, 1986. - С. 200-231.
40. Сарджвеладзе Н.И. Личность и ее взаимодействие с социальной средой. Тбилиси: "Мецниереба", 1989. – 236 с.
41. Соколова, Е.Т. К проблеме психотерапии пограничных личностных расстройств / Е.Т. Соколова // Вопросы психологии. - 1995.- № 2. – С. 87-105.
42. Соколова Е.Т. Самосознание и самооценка при аномалиях личности. – МГУ Москва, 1989. - 210 с.
43. Соколова, Е.Т. «Я»-образ тела / Е.Т. Соколова // Психология самосознания: Хрестоматия. / Под.ред. Д.Я. Райгородского. - Самара: Издательский Дом «БАХРАХ-М», 2000. - С. 406-422.
44. Столин В. В. Психодиагностика самосознания [Текст] / В.В. Столин и др. // Общая психодиагностика: гл. 9. - СПб.: изд. «Речь», 2000. – с. 340-384.
45. Столин, В.В. Самосознание личности / В.В. Столин. - М.: Издательство Московского Университета, 1983. - 284 с

46. Субботский, Е.В. Ребенок объясняет мир / Е.В. Субботский. - М.: Знание, 1985. - 80 с.
47. Черкашина, А. Г. Образ физического «Я» в самоотношении девушек 17- 18 лет: Дис. канд. психол. наук / А.Г. Черкашина. - Самара, 2004. – 197с.
48. Чеснокова И. И. Особенности развития самосознания / И. И. Чеснокова. - М.: Академия, 2004. – 267 с.
49. Чеснокова И. И. Проблема самосознания в психологии. - М.: Наука, 1977. - 146 с.
50. Шорохова, Е.В. Проблема «Я» и самосознание / Е.В. Шорохова // Проблемы сознания. Материалы симпозиума. Март-апрель / Под ред. В.М. Банщикова. - М., 1966. – С. 600 – 615.
51. Hoge D., McCarthy J. Influence of individual and group identity salience in the global self-esteem of youth // J. of Pers. and Soc. Psychol. -1984. -V.47.
52. Дуркалевич, І. В. «Я-концепція» молоді із заробітчанських сімей [Електронний ресурс] / І. В. Дуркалевич // Технології розвитку інтелекту. — 2014. — Т. 1, № 6. — Режим доступу: http://psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop/article/view/111.
53. Ілляш С. Погляд на самосвідомість з позиції системного підходу [Електронний ресурс] / С. Ілляш // Збірник наукових праць молодих вчених Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка. - 2012. - Вип. 1. - С. 212-221. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/apgnd_2012_1_35

ДОДАТКИ

Додаток А

Опитувальник самовідношення (В. В. Століна, С. Р. Пантелєєва)

Інструкція: Вам пропонується відповісти на наступні 57 тверджень. Якщо Ви згодні з цим твердженням ставте знак «+», якщо не згодні то знак «-».

Текст опитувальника:

1. Думаю, що більшість моїх знайомих ставиться до мене з симпатією.
2. Мої слова не так вже й часто розходяться з ділом.
3. Думаю, що багато хто бачить у мені щось подібне з собою.
4. Коли я намагаюся себе оцінити, насамперед я бачу свої недоліки.
5. Думаю, що як особистість я цілком можу бути привабливим для інших.
6. Коли я бачу себе очима люблячого мене людини, мене неприємно вражає те, наскільки мій образ далекий від дійсності.
7. Моє «Я» завжди мені цікаво.
8. Я вважаю, що іноді не гріх пожаліти самого себе.
9. У моєму житті є або, принаймні, були люди з якими я був надзвичайно близький.
10. Власне повагу мені ще треба заслужити.
11. Бувало, і не раз, що я сам себе гостро ненавидів;
12. Я цілком довіряю своїм раптово виникли бажанням.
13. Я сам хотів багато в чому себе переробити.
14. Моє власне «Я» не представляється мені чимось гідним глибокої уваги.
15. Я щиро хочу, щоб у мене було все добре в житті.
16. Якщо я і ставлюся до кого-небудь з докором, то перш за все перед самим собою.
17. Випадковому знайомому я швидше за все здамся людиною приємним.

18. Найчастіше я схвалюю свої плани і вчинки.
19. Власні слабкості викликають у мене щось на зразок презирства.
20. Якби я роздвоївся, то мені було б досить цікаво спілкуватися зі своїм двійником.
21. Деякі свої якості я відчуваю як сторонні, чужі мені.
22. Навряд чи хто-небудь зможе відчувати свою подібність зі мною.
23. У мене досить здібностей і енергії втілити в життя задумане.
24. Часто я не без глузування жартують над собою.
25. Найрозумніше, що може зробити людина в своєму житті - це підкоритися власній долі.
26. Стороння людина, на перший погляд, знайде в мені багато відразливого.
27. На жаль, якщо я і сказав щось, це не означає, що саме так і буду поступати.
28. Своє ставлення до самого себе можна назвати дружнім;
29. Бути поблажливим до власних слабкостей цілком природно.
30. У мене не виходить бути для коханої людини цікавим тривалий час.
31. У глибині душі я б хотів, щоб зі мною сталося щось катастрофічне.
32. Навряд чи я викликаю симпатію в більшості моїх знайомих.
33. Мені буває дуже приємно побачити себе очима люблячого мене людини.
34. Коли у мене виникає якесь бажання, я перш за все питаю про себе, чи розумно це.
35. Іноді мені здається, що якби якийсь мудрий чоловік зміг побачити мене наскрізь, він би тут же зрозумів, яка я нікчема.
36. Часом я сам собою захоплююсь.
37. Можна сказати, що я ціную себе досить високо.
38. У глибині душі я ніяк не можу повірити, що я дійсно доросла людина.
39. Без сторонньої допомоги я мало, що можу зробити.
40. Іноді я сам себе погано розумію.

41. Мені дуже заважає нестача енергії, волі і цілеспрямованості.
42. Думаю, що інші в цілому оцінюють мене досить високо.
43. В моїй особистості є, напевно, щось таке, що здатне викликати в інших неприязнь.
44. Більшість моїх знайомих не приймають мене вже так серйозно.
45. Сам у себе я досить часто викликаю почуття роздратування.
46. Я цілком можу сказати, що принижую себе сам.
47. Навіть мої негативні риси не здаються мені чужими.
48. В цілому, мене влаштовує те, яким я є.
49. Навряд чи мене можна любити по-справжньому.
50. Моїм мріям і планам не вистачає реалістичності.
51. Якби моє друге «Я» існувало, то для мене це був би самий нудний партнер по спілкуванню.
52. Думаю, що міг би знайти спільну мову з будь-яким розумним і знаючим людиною.
53. Те, що в мені відбувається, як правило, мені зрозуміло.
54. Мої переваги цілком переважають мої недоліки.
55. Навряд чи знайдеться багато людей, які звинуватять мене в відсутності совісті.
56. Коли зі мною трапляються неприємності, як правило, я кажу: «Так тобі й треба».
57. Я можу сказати, що в цілому я контролюю свою долю.

Порядок підрахунку: Показник по кожному фактору підраховується шляхом підсумовування тверджень, з якими досліджуваний згоден, якщо вони входять в фактор з позитивним знаком і тверджень, з якими досліджуваний не згоден, якщо вони входять в фактор з негативним знаком. Отриманий «сирий бал» по кожному фактору перекладається в накопичені частоти (у %).

Ключ для обробки:

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

Шкала S (інтегральна):

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

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

Шкала самоповаги (I):

«+»: 2, 23, 53, 57.

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

Шкала аутосимпатії (II):

«+»: 12, 18, 28, 29, 37, 46, 48, 54.

«-»: 4, 9, 11, 16, 19, 24, 45, 56.

Шкала очікуваного відношення від інших (III):

«+»: 1, 5, 10, 15, 42, 55.

«-»: 3, 26, 30, 32, 43, 44, 49.

Шкала Самоінтересу (IV):

«+»: 7, 17, 20, 33, 34, 52.

«-»: 14, 51.

Шкала самовпевненості (1):

«+»: 2, 23, 37, 42, 46.

«-»: 38, 39, 41.

Шкала відносин інших (2):

«+»: 1, 5, 10, 52, 55.

«-»: 32, 44.

Шкала самоприйняття (3):

«+»: 12, 18, 28, 47, 48, 54.

«-»: 21.

Шкала самопослідовності (самокерівництва) (4):

+ »: 50, 57.

«-»: 25, 27, 31, 35, 36.

Шкала самозвинувачення (5):

«+»: 3, 4, 9, 11, 16, 24, 45, 56.

«-»:

Шкала самоінтереса (6):

«+»: 17, 20, 33.

«-»: 26, 30, 49, 51.

Шкала саморозуміння (7):

«+»: 53.

«-»: 6, 8, 13, 15, 22, 40.

Значення показника:

- менше 50 - ознака не виражена;
- 50-74 - ознака виражена;
- більше 74 - ознака яскраво виражена.

Додаток Б

Анкета до опитувальника «Шкала самоповаги»

№ п / п	Твердження	Бал
1.	Я відчуваю, що я гідна людина, принаймні, не менше, ніж інші	
2.	Я завжди схильний відчувати себе невдахою	
3.	Мені здається, у мене є ряд хороших якостей	
4.	Я здатний дещо зробити не гірше, ніж більшість	
5.	Мені здається, що мені особливо нічим пишатися	
6.	Я до себе добре ставлюся	
7.	В цілому я задоволений собою	
8.	Мені б хотілося більше поважати себе	
9.	Іноді я ясно відчуваю свою нікчемність	
10.	Іноді я думаю, що я в усьому не хороший	

Варіанти відповідей:

"Повністю згоден"	+ 2 бали
«Згоден»	+ 1 бал
"Не згоден»	- 1 бал
«Абсолютно не згоден»	- 2 бали

Обробка і інтерпретація: результати опитування дають інформацію по двом факторам: «самоповага» і «самоприпинення». Щоб отримати підсумкову оцінку за фактором «самоповага», необхідно підсумувати бали, отримані за відповідь на 1, 3, 4, 6, 7 питання опитувальника; за фактором «самоприпинення» - 2, 5, 8, 9, 10.

Інтерпретація результатів за шкалою «самоповага»

Алгебраїчна сума балів	Характеристика ставлення до себе
Від +8 до +10	Дуже висока самоповага, що межує з зарозумілістю, чванливістю, егоцентричністю. Гіпертрофоване почуття власної гідності.
Від +5 до +7	Досить висока самоповага, розвинене почуття власної гідності, прийняття себе як цінність, але не стабільну, незмінну, а таку, яка творчо розвивається.
Від +2 до +4	Людина відноситься до себе в основному з повагою, приймає і схвалює більшість своїх вчинків, хоча в її поведінці можуть бути помітні елементи невпевненості, зайвої самокритичності.
+1 і менше	Дуже низька самоповага, що межує з невпевненістю в своїх силах, відсутністю почуття власної гідності, самостійності.

Інтерпретація результатів за шкалою «самоприпинення»

Алгебраїчна сума балів	Характеристика ставлення до себе
Від +8 до +10	Повна неповага власної особистості, неприйняття себе, відсутність гордості, почуття власної гідності, яскравий прояв «комплексу неповноцінності», постійне невдоволення собою.
Від +5 до +7	Виражене самоприпинення, невпевненість в собі, , несхвалення себе. Почуття невдоволення собою виникає періодично, часто відвідують думки: «Я - невдаха», «Я ні на що не годжуся», «недотепа» і т.д.

Від +2 до +4	Вимогливе ставлення до себе, яке поєднується з почуттям власної гідності, постійним прагненням до саморозвитку. Невдоволення собою виникає рідко, в більшості ситуацій характерна впевненість у власних силах.
+1 і менш	Відсутність або мінімальне самоприпущення, одобрення всіх своїх вчинків, абсолютна впевненість в собі, самостійність. Практично не виникає або дуже рідко виявляється почуття недоволення собою.

Шкала аналізу ідентифікаційних характеристик

Інструкція до тесту: «Протягом 12 хвилин вам необхідно дати якомога більше відповідей на одне питання, що відноситься до вас особисто: «Хто Я?». Постарайтеся дати якомога більше відповідей. Кожну нову відповідь починайте з нового рядка (залишаючи деяке місце від лівого краю аркуша). Ви можете відповідати так, як вам хочеться, фіксувати всі відповіді, які приходять до вас в голову, оскільки в цьому завданні немає правильних або неправильних відповідей. Також важливо помічати, які емоційні реакції виникають у вас в ході виконання даного завдання, наскільки важко чи легко вам було відповідати на це питання ».

Коли піддослідний закінчує відповідати, його просять зробити перший етап обробки результатів - кількісний:

«Пронумеруйте всі зроблені вами окремі відповіді-характеристики. Зліва від кожної відповіді поставте його порядковий номер. Тепер кожен свою окрему характеристику оцініть за чотиризначною системою:

«+» - знак «плюс» ставиться, якщо в цілому вам особисто дана характеристика подобається;

«-» - знак «мінус» - якщо в цілому вам особисто дана характеристика не подобається;

«±» - знак «плюс-мінус» - якщо дана характеристика вам і подобається, і не подобається одночасно;

«?» - знак «питання» - якщо ви не знаєте на даний момент часу, як ви точно ставитеся до характеристики, у вас немає поки певної оцінки розглянутої відповіді.

Знак своєї оцінки необхідно ставити зліва від номера характеристики. У вас можуть бути оцінки як усіх видів знаків, так і тільки одного знака або двох - трьох. Після того як вами будуть оцінені всі характеристики, підведіть

підсумок:скільки всього вийшло відповідей,скільки відповідей кожного знака».

Як оцінити рівень диференційованості ідентичності?

В якості кількісної оцінки рівня диференційованості ідентичності виступає число, що відображає загальну кількість показників ідентичності, яке використовував людина при самоідентифікації.

Число використовуваних показників коливається у різних людей найчастіше в діапазоні від 1 до 14.

Високий рівень диференційованості (9-14 показників) пов'язаний з такими особистісними особливостями, як товариськість, впевненість в собі, орієнтування на свій внутрішній світ, високий рівень соціальної компетенції та самоконтролю.

Низький рівень диференційованості (1-3 показника) говорить про кризу ідентичності, пов'язаний з такими особистісними особливостями, як замкнутість, тривожність, невпевненість в собі, труднощі у контролюванні себе.

Шкала аналізу ідентифікаційних характеристик включає в себе 24 показника, які, об'єднуючись, утворюють сім узагальнених показників-компонентів ідентичності:

I. «Соціальне Я» включає 7 показників:

- 1) пряме позначення статі (юнак, дівчина; жінка);
- 2) сексуальна роль (коханець, коханка; Дон Жуан, Амазонка);
- 3) навчально-професійна рольова позиція (студент, навчаюся в інституті, лікар, фахівець);
- 4) сімейна приналежність, що виявляється через позначення сімейної ролі (дочка, син, брат, дружина і т. д.) або через вказівку на родинні стосунки (люблю своїх родичів, у мене багато рідних);
- 5) етнічно-регіональна ідентичність включає в себе етнічну ідентичність, громадянство (російська, татарин, громадянин, росіянин і ін.) і локальну, місцеву ідентичність (з Ярославля, Костроми, сибірячка і т.д.);

6) світоглядна ідентичність: конфесійна, політична приналежність (християнин, мусульманин, віруючий);

7) групова належність: сприйняття себе членом будь-якої групи людей (колекціонер, член суспільства).

II. «Комунікативне Я» включає 2 показника:

1) дружба або коло друзів, сприйняття себе членом групи друзів (один, у мене багато друзів);

2) спілкування або суб'єкт спілкування, особливості та оцінка взаємодії з людьми (ходжу в гості, люблю спілкуватися з людьми; вмію вислухати людей);

III. «Матеріальне Я» має на увазі під собою різні аспекти:

1) опис своєї власності (маю квартиру, одяг, велосипед);

2) оцінку своєї забезпеченості, ставлення до матеріальних благ (бідний, багатий, заможний, люблю гроші);

3) ставлення до зовнішнього середовища (люблю море, не люблю погану погоду).

IV. «Фізичне Я» включає в себе такі аспекти:

1) суб'єктивний опис своїх фізичних даних, зовнішності (сильний, приємний, привабливий);

2) фактичний опис своїх фізичних даних, включаючи опис зовнішності, хворобливих проявів і місця проживання (блондин, зріст, вага, вік, живу в гуртожитку);

3) вподобання в їжі, шкідливі звички.

V. «Діяльне Я» оцінюється через 2 показника:

1) заняття, діяльність, інтереси, захоплення (люблю вирішувати завдання); досвід (був в Болгарії);

2) самооцінка здатності до діяльності, самооцінка навичок, умінь, знань, компетенції, досягнень, (добре плаваю, розумний; працездатний, знаю англійську).

VI. «Перспективне Я» включає в себе 9 показників:

- 1) професійна перспектива: побажання, наміри, мрії, пов'язані з навчально-професійною сферою (майбутній водій, буду хорошим учителем);
- 2) сімейна перспектива: побажання, наміри, мрії, пов'язані з сімейним статусом (матиму дітей, майбутня мати і т. п.);
- 3) групова перспектива: побажання, наміри, мрії, пов'язані з груповою приналежністю (планую вступити в партію, хочу стати спортсменом);
- 4) комунікативна перспектива: побажання, наміри, мрії, пов'язані з друзями, спілкуванням.
- 5) матеріальна перспектива: побажання, наміри, мрії, пов'язані з матеріальною сферою (отримаю спадок, зароблю на квартиру);
- 6) фізична перспектива: побажання, наміри, мрії, пов'язані з психофізичними даними (буду піклуватися про своє здоров'я, хочу бути накачаним);
- 7) діяльна перспектива: побажання, наміри, мрії, пов'язані з інтересами, захопленнями, конкретними заняттями (буду більше читати) і досягненням певних результатів (досконало вивчу мову);
- 8) персональна перспектива: побажання, наміри, мрії, пов'язані з персональними особливостями: особистісними якостями, поведінкою і т. п. (хочу бути більш веселим, спокійним);
- 9) оцінка прагнень (багато чого бажаю, людина що прагне чогось).

VII. «Рефлексивне Я» включає 2 показника:

- 1) персональна ідентичність: особистісні якості, особливості характеру, опис індивідуального стилю поведінки (добрий, щирий, товариська, наполегливий, іноді шкідливий, іноді нетерплячий і т. д.), персональні характеристики (кличка, гороскоп, ім'я та т. д.); емоційне ставлення до себе (я супер, «кльовий»);
- 2) глобальне, екзистенціальне «Я»: твердження, які глобальні і які недостатньо виявляють відмінності однієї людини від іншого (людина розумна, моя сутність).

Додаток Г

Аналіз відповідей студентів за тестом-опитувальником самовідношення

В. В. Століна, С. Р. Пантелєєва

№	Шкала S (інтегральна)	Шкала самоуваження (I)	Шкала аутосимпатії (II)	Шкала очікуваного отношення от других (III)	Шкала самоінтересов (IV)	Шкала самоуверенності (1)	Шкала отношения других (2)	Шкала самопринятия (3)	Шкала самопостводатель ности (самодуковолства)	Шкала самообвинения (5)	Шкала самоинтереса (6)	Шкала самопонимания (7)
1	26,67	34,00	69,67	27,33	92,33	16,67	15,00	89,67	79,67	60,77	80,00	43,33
2	62,67	34,00	77,33	27,33	71,33	16,67	32,00	89,67	60,33	60,77	80,00	43,33
3	49,00	86,67	77,33	9,00	71,33	49,67	7,33	100,00	79,67	15,00	54,67	94,00
4	96,00	80,00	69,67	91,33	92,33	65,67	80,00	70,67	79,67	15,00	80,00	43,33
5	26,67	34,00	16,00	27,33	71,33	16,67	7,33	16,67	79,67	60,77	80,00	21,33
6	80,00	86,67	77,33	17,67	49,67	29,33	7,33	70,67	60,33	27,67	54,67	94,00
7	98,00	86,67	77,33	72,33	71,33	65,67	80,00	89,67	79,67	27,67	54,67	68,67
8	69,33	71,33	69,67	27,33	71,33	29,33	15,00	100,00	92,00	43,33	80,00	21,33
9	93,33	86,67	86,00	91,33	100,00	65,67	51,33	70,67	79,67	27,67	100,00	68,67
10	32,33	6,00	37,33	6,00	92,33	16,67	3,67	50,67	38,33	81,67	34,33	43,33
11	32,33	34,00	47,00	3,33	49,67	49,67	3,67	34,33	25,67	43,33	11,33	68,67
12	38,33	58,67	16,00	6,00	100,00	29,33	7,33	7,67	79,67	96,67	80,00	21,33
13	74,33	71,33	47,00	17,67	71,33	49,67	80,00	50,67	25,67	60,77	80,00	68,67
14	74,33	58,67	47,00	72,33	71,33	65,67	32,00	70,67	79,67	81,67	80,00	43,33
15	90,67	99,67	47,00	72,33	92,33	16,67	32,00	89,67	60,33	60,77	100,00	83,67
16	74,33	58,67	58,33	72,33	92,33	16,67	32,00	89,67	79,67	43,33	100,00	68,67
17	69,33	34,00	21,67	39,67	92,33	16,67	32,00	7,67	60,33	60,77	80,00	21,33
18	55,33	58,67	21,67	53,00	71,33	49,67	32,00	70,67	60,33	96,67	100,00	68,67
19	13,00	9,33	21,67	17,67	29,00	16,67	15,00	50,67	38,33	96,67	34,33	68,67
20	90,67	58,67	90,67	72,33	92,33	29,33	32,00	70,67	60,33	4,67	80,00	94,00
21	74,33	71,33	69,67	53,00	29,00	16,67	15,00	34,33	92,00	15,00	54,67	94,00
22	96,67	99,67	86,00	72,33	100,00	81,33	51,33	89,67	79,67	27,67	100,00	99,33
23	88,00	71,33	47,00	27,33	92,33	49,67	15,00	34,33	79,67	81,67	54,67	68,67
24	55,33	16,00	69,67	39,67	71,33	29,33	32,00	100,00	38,33	96,67	100,00	43,33
25	32,33	16,00	47,00	17,67	49,67	29,33	7,33	50,67	60,33	60,77	54,67	43,33
26	16,00	6,00	47,00	6,00	49,67	16,67	7,33	34,33	25,67	43,33	54,67	21,33
27	74,33	80,00	21,67	27,33	92,33	81,33	15,00	50,67	79,67	81,67	54,67	68,67
28	74,33	16,00	69,67	27,33	71,33	29,33	15,00	16,67	25,67	4,67	54,67	21,33

Продовження таблиці

29	88,00	91,33	58,33	72,33	49,67	65,67	51,33	70,67	60,33	43,33	54,67	68,67
30	69,33	44,67	47,00	6,00	16,00	49,67	7,33	70,67	38,33	60,77	3,00	68,67
31	90,67	80,00	69,67	91,33	71,33	81,33	80,00	50,67	79,67	43,33	80,00	43,33
32	16,00	4,00	21,67	9,00	92,33	7,33	7,33	34,33	9,67	81,67	54,67	21,33
33	74,33	34,00	77,33	27,33	29,00	29,33	15,00	70,67	92,00	27,67	34,33	68,67
34	55,33	34,00	37,33	17,67	49,67	65,67	7,33	50,67	38,33	96,67	34,33	21,33
35	85,00	86,67	21,67	91,33	29,00	49,67	51,33	7,67	60,33	81,67	80,00	68,67
36	90,67	71,33	69,67	27,33	100,00	65,67	32,00	34,33	79,67	43,33	100,00	43,33
37	88,00	80,00	77,33	53,00	100,00	65,67	51,33	70,67	79,67	43,33	100,00	43,33
38	69,33	34,00	58,33	91,33	49,67	29,33	51,33	89,67	60,33	43,33	54,67	43,33
39	88,00	44,67	77,33	72,33	92,33	65,67	51,33	70,67	60,33	27,67	80,00	43,33
40	90,67	86,67	69,67	39,67	100,00	65,67	32,00	34,33	79,67	27,67	100,00	83,67
41	96,00	86,67	86,00	91,33	71,33	81,33	51,33	70,67	60,33	27,67	100,00	68,67
42	80,00	58,67	47,00	53,00	29,00	65,67	51,33	16,67	60,33	43,33	20,00	43,33

**Розподіл студентів за рівнем вираженості інтегрального
самовідношення за тестом - опитувальником самовідношення**

В.В.Столїна, С. Р. Пантелєєва

№ анкеты	Шкала S (інтегральна)	Рівень
1	26,67	ознака не виражена
2	62,67	ознака виражена
3	49,00	ознака не виражена
4	96,00	ознака яскраво виражена
5	26,67	ознака не виражена
6	80,00	ознака яскраво виражена
7	98,00	ознака яскраво виражена
8	69,33	ознака виражена
9	93,33	ознака яскраво виражена
10	32,33	ознака не виражена
11	32,33	ознака не виражена
12	38,33	ознака не виражена
13	74,33	ознака яскраво виражена
14	74,33	ознака яскраво виражена
15	90,67	ознака яскраво виражена
16	74,33	ознака яскраво виражена
17	69,33	ознака виражена
18	55,33	ознака виражена
19	13,00	ознака не виражена
20	90,67	ознака яскраво виражена
21	74,33	ознака яскраво виражена
22	96,67	ознака яскраво виражена
23	88,00	ознака яскраво виражена
24	55,33	ознака виражена
25	32,33	ознака не виражена
26	16,00	ознака не виражена

Продовження таблиці

27	74,33	ознака яскраво виражена
28	74,33	ознака яскраво виражена
29	88,00	ознака яскраво виражена
30	69,33	ознака виражена
31	90,67	ознака яскраво виражена
32	16,00	ознака не виражена
33	74,33	ознака яскраво виражена
34	55,33	ознака виражена
35	85,00	ознака яскраво виражена
36	90,67	ознака яскраво виражена
37	88,00	ознака яскраво виражена
38	69,33	ознака виражена
39	88,00	ознака яскраво виражена
40	90,67	ознака яскраво виражена
41	96,00	ознака яскраво виражена
42	80,00	ознака яскраво виражена

Додаток Е

Аналіз відповідей студентів за шкалою самоповаги Розенберга

№	Самоповага	Самоприпинення	Емоційне ставлення до себе
1	8	-4	6
2	7	-5	6
3	4	-5	4,5
4	5	-9	7
5	1	5	-2
6	4	-7	5,5
7	6	-6	6
8	9	-6	7,5
9	6	-5	5,5
10	3	1	1
11	0	8	-4
12	4	-4	4
13	7	-6	6,5
14	7	-6	6,5
15	6	-4	5
16	7	1	3
17	2	3	-0,5
18	2	1	0,5
19	1	5	-2
20	5	-7	6
21	6	2	2

Продовження таблиці

22	8	-4	6
23	9	1	4
24	7	4	1,5
25	2	-2	2
26	-2	6	-4
27	3	5	-1
28	5	0	2,5
29	6	-6	6
30	7	0	3,5
31	10	-9	9,5
32	6	1	2,5
33	9	-5	7
34	6	0	3
35	6	-3	4,5
36	7	-4	5,5
37	10	-5	7,5
38	7	-1	4
39	10	-1	5,5
40	6	-3	4,5
41	10	-8	9
42	7	-5	6

Аналіз відповідей студентів за тестом «Хто Я» М. Куна, Т.Макпартленд

№ Анкети	Кількість відповідей						
	Соціальне Я	Комунікативне Я	Матеріальне Я	Фізичне Я	Діяльне Я	Перспективне Я	Рефлексивне Я
1	0	1	0	0	0	0	3
2	3	1	0	1	1	2	0
3	4	0	0	0	0	1	0
4	0	0	0	2	0	1	2
5	0	0	0	0	0	1	1
6	0	0	0	1	1	1	0
7	1	0	0	1	0	1	1
8	6	2	0	2	0	3	1
9	6	4	0	2	0	0	1
10	0	0	0	0	0	0	1
11	1	0	0	0	0	4	2
12	4	1	0	0	0	1	1
13	6	4	0	4	1	0	2
14	5	1	0	4	1	1	2
15	2	0	0	3	0	1	1
16	2	0	0	3	0	1	1
17	2	2	0	1	0	0	1
18	3	1	0	2	0	0	2
19	3	0	0	1	0	0	2
20	19	1	0	2	0	2	2
21	17	1	0	2	1	2	6
22	1	1	1	3	1	1	1
23	0	2	0	3	1	0	16
24	0	3	0	3	3	2	10
25	0	0	1	3	0	0	6
26	1	1	0	0	1	0	7
27	7	1	0	6	3	0	8
28	3	0	0	4	1	1	5

Продовження таблиці

29	3	2	0	2	0	0	4
30	3	1	0	2	0	0	0
31	10	4	0	4	0	0	4
32	7	1	0	1	0	0	4
33	2	3	0	7	2	1	13
34	7	4	1	8	2	3	5
35	6	2	0	4	0	3	4
36	1	2	0	2	1	1	4
37	0	4	0	11	9	2	12
38	2	1	0	3	0	0	9
39	0	3	0	5	3	0	12
40	5	0	0	4	6	0	8
41	1	4	4	9	5	2	7
42	1	1	0	3	1	2	6
Загальногруппова сума	144	59	7	118	44	40	177
Відсотковий показник	24%	10%	1%	20%	7%	7%	30%