

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
Факультет психології
Кафедра загальної психології

ДИПЛОМНА РОБОТА
«ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК САМООЦІНКИ ТА РІВЕНЮ СТРЕСОСТІЙКОСТІ
СТУДЕНТІВ В УМОВАХ НАЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ»
на здобуття освітньо-кваліфікаційного рівня «Бакалавр»
з напрямку «Психологія»

Студентки ОР Бакалавр
4 курсу 1 групи
(спеціальність 053 «Психологія»)
Олешко Єлизавета Миколаївна
Науковий керівник
Кандидат психологічних наук, доцент
Вовк Марія Валеріївна

Робота захищена__ ____ 2022 р.

Допустити до захисту в ДЕК
Кафедра загальної психології
Протокол № від _____

Завідувач кафедри:
Кандидат психологічних наук, доцент
Юрчинська Ганна Кирилівна

(підпис)



ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ САМООЦІНКИ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ	6
1.1 Дослідження самооцінки у вітчизняній та зарубіжній психології	6
1.2 Будова самооцінки як проблема	14
1.3 Стресостійкість у студентський період.....	18
Висновки до розділу 1	20
РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНА ОСНОВА ТА МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	22
2.1. Організація емпіричного етапу дослідження.....	22
2.2. Опис підібраних методик.....	24
Висновки до розділу 2	28
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНИЙ ЕТАП ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ САМООЦІНКИ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ	29
3.1. Опрацювання та інтерпретація результатів дослідження	29
3.2.Методичні рекомендації щодо способів підкріплення стресостійкості серед студентів в умовах війни	37
Висновки до розділу 3	41
ВИСНОВКИ	42
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	44
ДОДАТКИ	47

ВСТУП

Актуальність теми дипломної роботи. Взаємозв'язок самооцінки та стресостійкості у студентів є складною та значущою проблемою, вона недостатньо розроблена та вивчена, тому ми вибрали для дипломного дослідження тему: «Взаємозв'язок самооцінки та рівня стресостійкості студентів в умовах надзвичайних ситуацій».

В останні кілька десятиліть однією з головних галузей наукової діяльності в психології є дослідження стресу та його впливу на здоров'я, психологічний стан, трудову діяльність та інші сфери життя людини. Це проявляється у тому, що активно зростає число опублікованих емпіричних досліджень на цю тему, створюються організації, у тому числі міжнародні, та апробуються програми, створені задля вивчення зазначених проблем.

У публікаціях та дослідженнях розглядається вплив на стресостійкість таких факторів, як тривожність, інтелект, самооцінка, здатність працювати у різних умовах, особливості комунікації. В даний час у психології дуже актуальна проблема самооцінки, але не варто забувати і про проблему стресостійкості, яка з нею пов'язана. Самооцінка впливає на стресостійкість людини, а особливо юної, у зв'язку з тим, що юнацтво є переходом від дитинства до дорослості, коли відбувається становлення сталої самосвідомості та стабільного образу «Я». Тут самооцінка і стресостійкість відіграють важливу роль, тому що їх рівень впливає на соціальний розвиток людини, на її адаптацію до подальших соціальних умов. Тому очевидна потреба всебічного вивчення особистості студента, бо саме у цьому віці інтенсивно розвиваються моральні сили людини, чітко визначаються риси характеру.

Цей вік є відповідальним і водночас важким періодом життя студента, тому що в цей час відбувається стабілізація особистості, потреба у самоствердженні, і водночас він піддається впливу сильних стрес-факторів. Нам хотілося б пояснити, як впливають стресостійкість і самооцінка на особистість людини. Актуальність теоретичного та практичного дослідження рівня самооцінки та стресостійкості та їх взаємозв'язку допоможе глибше розібратися в цій проблемі та розробити більш

придатні засоби профілактики стресу та педагогічного впливу на студента для формування якостей, що підвищують психологічний добробут особистості.

Ступінь дослідженості теми. Проблемою самооцінки займалися такі вітчизняні вчені, як Л.І. Божович, Л.С. Виготський, О.М. Леонт'єв, В.С. Мухіна, С.Л. Рубінштейн та ін. Із зарубіжних авторів слід зазначити Е. Берна, У. Джеймса, К. Левіна, Р. Уайлі, З. Фрейда, Е. Фромма, Х. Хекхаузена, Ф. Хоппе, К. Хорні.

Вивченням проблеми стресу та стресостійкості у вітчизняній літературі займалися такі автори як В.Я. Апчел, Ф.Б. Березін, Б.Б. Величковський, П.Б. Зільберман, Ю.В. Щербатих. Із зарубіжних авторів слід зазначити Х. Вольфа, Б. Голдстоун, Б. Доренвенд, У. Кеннон, С. Мадді, Ш. Мельник, Д. Механік, Г. Сельє.

Мета дипломної роботи – емпіричне обґрунтування взаємозв'язку самооцінки та рівня стресостійкості студентів в умовах надзвичайних ситуацій.

Дана мета реалізується шляхом постановки наступних завдань:

1. Визначити основні тенденції щодо взаємозв'язку стресостійкості та самооцінки серед студентської спільноти шляхом теоретичного опрацювання проблеми.

2. З'ясувати які особливості взаємозв'язку поміж самооцінкою та стресостійкістю студентів в умовах надзвичайних ситуацій.

3. Підібрати методичні рекомендації спрямовані на гармонізацію прояву стресостійкості серед студентів юнацького віку в умовах надзвичайних ситуацій.

Об'єкт дипломної роботи – самооцінка та стресостійкість студентів.

Предмет дипломної роботи – взаємозв'язок самооцінки та рівня стресостійкості студентів в умовах надзвичайних ситуацій .

Методи дослідження: метод аналізу літератури, системний і структурний підхід у дослідженні взаємозв'язку самооцінки та рівня стресостійкості студентів в умовах надзвичайних ситуацій. Використовувалися методи порівняльного аналізу та узагальнення щодо теоретичного матеріалу з даної теми, а також емпіричні методи (опитування) і методи математично-статистичного аналізу. Зокрема, при проведенні емпіричного дослідження застосовано наступні опитувальники:

1. Методика дослідження самоствавлення С. Р. Пантілеєва;

2. Методика діагностики самооцінки Дембо-Рубінштейн;
3. Опитувальник реакції на стрес К. Карвер (COPE);
4. Опитувальник «Стратегії реагування на стресові ситуації» С. Хобфолл (SACS).

Емпірична база дослідження. Вибірку сформовано із студентів Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Загальна кількість респондентів 172 особи, серед яких 73% жінок та 27% чоловіків, середній вік серед респондентів становить 22 роки.

Теоретична значущість дослідження полягає у розкритті взаємозв'язку самооцінки та рівня стресостійкості студентів.

Практична значущість роботи визначається в тому, що результати дослідження можуть бути корисні в психологічній практиці.

Структура та обсяг дипломної роботи. Бакалаврська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел. Загальний обсяг роботи складає 65 сторінок. У списку використаних джерел подано 29 найменувань.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ САМООЦІНКИ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ

1.1 Дослідження самооцінки у вітчизняній та зарубіжній психології

У вітчизняній та зарубіжній психології накопичена велика кількість емпіричних даних про зв'язок рівня самооцінки з іншими властивостями особистості та типами поведінки. Великий науковий внесок у розробку цієї проблематики внесли Р. Бернс, Л.В. Бороздіна, С.Р. Пантелєєв, В.В. Столін, Х. Хекхаузен та ін. Самооцінка як результат інтеграції процесів самопізнання та самовідношення відіграє важливу роль у психічному житті особистості, виступає внутрішнім фактором регуляції поведінки та діяльності.

В зарубіжній психологічній науці піком активності у дослідженнях самооцінки та емоційно-оцінних відносин вважається кінець ХХ століття–початок ХХІ століття. За сто років до цього зародилося саме поняття «самооцінка», що відбулося у 1890 році, після виходу фундаментальної праці американського психолога та філософа Вільяма Джеймса, чії «Принципи психології» (The Principles of Psychology) розглядаються як точка відліку наукових досліджень із цієї проблеми.

В 60-70-х роках ХХ століття визнаними психологами, такими як М. Розенберг [1], Р. Уайлі [2], Р. Бернс [3], були створені нові концепції та методики дослідження, пов'язані з ядром особистості, самовідношенням, емоційно-оцінним ставленням до себе та іншими компонентами «Я» [3]. Так, М. Розенберг ввів не лише новий термін «глобальна самоповага» (global self-esteem) – узагальнене ставлення до себе індивіда, – який вперше став предметом дослідження, а й розробив спеціальну діагностичну шкалу для його вимірювання. Самооцінка, за М. Розенбергом, – це «відображення ступеня розвиненості у індивіда почуття самоповаги, відчуття власної цінності та позитивного ставлення до всього, що входить у сферу власного «Я» [1, р. 326]. Самооцінка, за С. Куперсмітом, – це ставлення індивіда до себе, яке складається поступово, яке набуває звичного характеру; проявляється як схвалення чи засудження. Самооцінка дає особистості певну міру переконаності у своїй самоцінності та значущості. Вчений розглядав

дві складові самооцінки: 1) оцінний компонент (self-evaluative component); 2) афективний компонент (affective feeling component). В якості формуючих підстав самооцінки С. Куперсміт виділяв:

- 1) владу (вплив/контроль оточуючих);
- 2) значимість (цінність для інших/прийняття оточуючими);
- 3) чесноту (дотримання моральних норм);
- 4) компетентність, або успіх у досягненні поставленої мети [4, р. 283].

Іноді самооцінку розглядають лише як складову емоційно-ціннісного ставлення індивіда до себе, проте Р. Уайлі вважав це поняття явищем складним, фундаментом якого складають два компоненти: 1) власні оцінки індивіда; 2) оцінки оточуючих особистість людей [2].

Р. Бернс пише про те, що самооцінка – це особистісне судження про свою цінність, що відображається в установках, властивих індивіду. Вчений наводить узагальнене розуміння термінів «Я-концепція» і «самооцінка», зокрема «Я-концепція», на його думку, є сукупністю всіх уявлень індивіда про себе, пов'язаної з їх оцінкою. Незалежно від когнітивної складової, уявлення про себе переконливі, можуть ґрунтуватися як на об'єктивних, так і на суб'єктивних думках, хибних чи щирих. Описова складова «Я-концепції» часто має назву «Я-образ» – загальне уявлення про себе. Самооцінка – це афективна складова, пов'язана із ставленням до себе особистості, до своїх окремих якостей та досягнень. Вона має різну інтенсивність залежно від емоцій прийняття чи засудження. «Я-образ» і самооцінка викликають потенційні поведінкові реакції – конкретні дії, що виражаються в поведінці людини [3].

На думку Р. Бернса та інших авторів [3; 4; 6], самооцінка не є самостійним утворенням і ототожнюється з емоційно-ціннісним самовідношенням, не маючи автономного статусу в Я-концепції. Однак вона (самооцінка) є ядром особистості і виконує винятково важливу роль у житті індивіда загалом. А. Тесер вказує на те, що західні дослідники створили цілий «Я-зоо-парк» (self-zoo), в якому колекція концепцій, конструктів, типологій та процесів все збільшується [7]. «На сьогоднішній день існує так багато публікацій з різних аспектів цієї теми в різних галузях психології, що їх навряд чи можна всі охопити в рамках однієї роботи.

Згідно з дослідженнями М. Керніс, тільки поняття «самооцінка» (self-esteem) було обговорено більш ніж у 25 000 наукових публікаціях. На думку Х. Мумменді [8] та В. Грефе, до них потрібно додати ще роботи, спрямовані на інші численні аспекти проблеми самооцінки. Т. Метцінгер вказує, що також потрібно розглянути роботи з інших гуманітарних дисциплін, таких як філософія, соціологія, педагогіка та спорт» [9].

Природа, механізми та значення самооцінки викликають основні суперечки, які продовжуються досі. К. Мрук вказує на те, що сучасне суспільство часто користується поняттям «самооцінка», проте ніхто не може дати точне та вичерпне визначення даному терміну – скільки існує дослідників, стільки існує і різних дефініцій самооцінки [15]. Більше 60 понять, пов'язаних з феноменом та процесами «Я», наводять М.Р. Лірі та Дж. Прайс [16]. Незважаючи на це, дослідження з цієї теми не можна вважати повністю закінченими, тому що наявні зарубіжні роботи висвітлюють лише деякі проблеми ставлення індивіда до свого «Я», практично поза зв'язком самооцінки з іншими особистісними компонентами.

Пригадаємо, що самооцінка, за У. Джеймсом, – це емоційне утворення, в якому присутня незадоволеність чи задоволеність особистості собою. Самовідношення розглядалося ним як синонім і найкраще відображення поняття «самооцінка». Формула самооцінки – це коли самовідношення, самоповага і почуття власної гідності, особистісна задоволеність життям і т.п. представляються у вигляді дроби, де в чисельнику успіх (позитивні підсумки діяльності), а в знаменнику – претензії особистості [17, с. 294-315]. За Джеймсом, самооцінка буває двох видів: задоволеність чи незадоволеність собою. Третім видом самооцінки виступає егоїзм, що виявляється більше у вчинках, діях індивіда, ніж упочуттях. Самооцінку можна підвищити, або стаючи успішнішим (підвищити чисельник дроби), або знизивши претензії, зменшивши амбіції (зниження значення знаменника). У. Джеймс вважав раціональним другий шлях, обґрунтовуючи це тим, що будь-яке розширення нашого «Я» тягне за собою зайвий тягар домагань [17, с.310].

Самооцінка відображає загальну суб'єктивну емоційну оцінку людини та її власну цінність. Це судження про себе, а також ставлення до власної особистості.

Самооцінка включає уявлення особистості себе, (наприклад, «Я кваліфікований», «Я гідний»), і навіть емоційні стани, такі як триумф, розпач, гордість і сором [5, с.214-217]. Інші дослідники визначають самооцінку через призму «Я-концепції»: самооцінка – це те, що ми думаємо про себе; це наша самодостатність, самоповага; це як позитивні, так і негативні оцінки нашої особистості і те, що ми при цьому відчуваємо [18, с.107]. Самооцінка є психологічним конструктом, привабливим для досліджень у різних галузях, оскільки вчені теоретичнообґрунтовують та прогнозують вплив самооцінки на ряд сфер життя людини, таких як успішність, щастя, задоволеність сімейним життям, взаємини та навіть незлочинну поведінку. Самооцінка може бути як парціальною (наприклад: «Я вважаю себе добрим письменником і тому відчуваю себе щасливим»), так і глобальною: «Я вважаю себе поганою людиною, і почуваю себе в цілому погано» [19].

Сучасні автори вважають, що можна виділити ці два види самооцінки, тобто, крім загальної самооцінки (*trait self-esteem*), виділяється парціальна (*state self-esteem*), яка ситуативно варіює. Вона є більш гнучкою і змінюється залежно від суб'єктивних оцінок, які активуються різними обставинами чи мотивами. Однак у дослідженнях 1993 року автори Т. Хізертон і Н. Амбаді пишуть, що глобальна (загальна) самооцінка і парціальна корелюють між собою [20]. Французькі дослідники розуміють під самооцінкою судження індивіда про власну значущість або її оцінку. У контексті французької психологічної науки поняття «самооцінка», «самовпевненість» та «самоповага» мають тісний зв'язок. Самооцінка – це результат самоповаги, своєрідний результат власних оцінок нашого життя відповідно до наших цінностей. Самооцінка несвідомо проявляється і у вчинках, які ми також оцінюємо, щоб продовжувати діяти, усвідомлюючи це чи ні. Ця думка стала відмінною рисою національного французького менталітету та французької філософії [21].

Самооцінка за М. Ларів'є може бути предиктором міжособистісних відносин та основою повноцінних відносин. Важко, наприклад, повірити в любов один до одного, якщо наша думка про другу половинку загалом є негативною. Хоча трапляється, що ми любимо для того, щоб кинути виклик подіям та іншим

людям. Канадські (Дж. Олсен, С. Бреклер, Е. Вігінс, А. Бандура) та норвезькі (Гюру Ейєстад, І. Брандтцег, С. Торштайнзон) автори поділяють думку М. Ларів'є, Ж. Гарно про те, що досвід людини протягом усього життя розвиває і доповнює самооцінку. Позитивні погляди на себе та на життя сприяють зміцненню власної самооцінки, на відміну від негативних переживань. Норвезький психолог Гюру Ейєстад, пише, що «самооцінка – це не тільки вміння відстоювати себе, а й соціальна активність, турбота про інших. Це не егоїзм, а переконаність у тому, що ти маєш право мати потреби, і увагу до потреб оточуючих. Самооцінка визначається ставленням людини до самої себе, тоді як впевненість у собі стосується здібностей, які ти маєш, впевненості в тому, що ти можеш. Самооцінка – це те, хто ти є, а впевненість у собі – те, що ти можеш» [22, с. 48].

Психологи, при вивченні феномена самооцінки, стикаються з певною складністю. Ця складність обумовлена тим, що самооцінка включає два взаємопов'язаних аспекти: процесуальний і структурно-підсумковий, тобто її розглядають і як процес, і як результат – особистісне утворення. Двоєдина природа самооцінки знайшла відображення й у визначеннях, які їй даються у психологічній літературі. Найбільш поширеним є таке визначення. Самооцінка – оцінка людиною власних можливостей, якостей, переваг та недоліків, місця серед інших людей.

У вітчизняній психології самооцінку прийнято розглядати як компонент самосвідомості. Під час дослідження проблеми самосвідомості самооцінці відводиться провідна роль: вона характеризується як стрижень цього процесу, показник рівня його розвитку, інтегруючий початок та його особистісний аспект, органічно включений у процес самопізнання. Самооцінка сприймається як компонент самосвідомості, що функціонує на певному її рівні. Вона визначається як продукт самосвідомості, що відображає суб'єктивні відчуття індивіда (його уявлення про себе, образ Я, про оточуючих, його ставлення до даних аспектів), а також є інструментом вивчення рівня розвитку самосвідомості особистості.

У психологічному словнику (В.П. Зінченко, Б.Г. Мещерякова) самооцінка – це цінність, значимість, якою індивід наділяє себе в цілому та окремі сторони своєї особистості, діяльності, поведінки [10]. І.І. Чеснокова вважає, що самооцінка

– це інтеріоризований механізм соціальних контактів, орієнтацій і цінностей, що перетворюється в оцінку особистістю самої себе, своїх можливостей, якості та місця серед інших [11]. За А.О. Реаном, самооцінка – це компонент самосвідомості, що включає поряд зі знаннями про себе оцінку людиною своїх фізичних характеристик, здібностей, моральних якостей та вчинків [12]. За А.В. Захаровою: самооцінка є формою відображення людиною самої себе як особливого об'єкта пізнання, що репрезентує прийняті цінності, особистісні змісти, міру орієнтації на суспільно вироблені вимоги до поведінки та діяльності [12].

Самооцінка є однією з актуальних проблем сучасної психології та визначається як частина самосвідомості. При всій вірності такого судження, нам воно видається надто загальним і може задати лише напрямок подальшого аналізу. Основною функцією самооцінки є регулювання поведінки. В концепції Дж. Боулбі, регулятивна функція самооцінки пов'язана з процесом усвідомлення своїх якостей та прояви їх зовні, у взаємодії. Так, спираючись на сформовану «робочу модель себе та світу» індивід оцінює свої «нові» (з точки зору усвідомлення) якості, які могли проявитися у спілкуванні з іншими. На підставі цієї оцінки виникає почуття задоволення чи невдоволення, що спонукає індивіда до певної дії(поведінці), яка знову оцінюється за цією ж схемою. У цьому полягає регулятивна функція самооцінки. Серед регулятивних функцій самооцінки А.В. Захарова виділяє оцінні, контрольні, стимулюючі, блокуючі та захисні.

Самооцінка також тісно пов'язана з таким феноменом як рівень домагань особистості. Це явище вперше отримало свій розгляд у школі К. Левіна, а найбільшу змістовну наповненість набуло у роботах Хоппе, яка визначила його як «сукупність то невизначених, то більш точних очікувань, які зрушуються з кожним досягненням, цілей і домагань щодо майбутніх власних досягнень» [13, с.33]. Співвідношення рівня самооцінки та рівня домагань багато в чому визначає специфіку психологічних переживань особистості. Значна розбіжність даних показників, що виявляється частіше всього у вигляді низької самооцінки у поєднанні з неадекватно завищеним рівнем домагань, як правило, спричиняє невротизацію особистості.

Основні параметри самооцінки – це висота, стійкість та адекватність. Крім перерахованих трьох основних параметрів виділяються такі аспекти аналізу самооцінки: реальна – ідеальна; завищена – занижена; глобальна чи приватна самооцінка. При адекватній самооцінці суб'єкт правильно співвідносить свої можливості та здібності, досить критично ставиться до себе, прагне реально дивитися на свої невдачі та успіхи. До оцінки досягнутого він підходить не лише зі своїми мірками, але й намагається передбачити, як до цього ставляться інші люди. У людини з неадекватно завищеною самооцінкою виникає неправильне уявлення про себе, ідеалізований образ своєї особистості та можливостей, своєї цінності для оточуючих, для спільної справи. У таких випадках людина йде на ігнорування невдач заради збереження звичної високої оцінки самої себе, своїх вчинків та справ. Відбувається гостре емоційне «відштовхування» всього, що порушує уявлення про себе. Неуспіх постає як наслідок чийось підступів або несприятливо сформованих обставин, що жодною мірою не залежать від дій самої особистості. Самооцінка може бути неадекватно заниженою, тобто нижчереальних можливостей особистості. Зазвичай це призводить до невпевненості в собі та неможливості реалізувати свої здібності. Такі люди не ставлять перед собою мету, яку важко досягти, обмежуються вирішенням звичайних завдань, надто критичні до себе.

Реальна самооцінка – це сприйняття того, які ми є (Я – реальне), ідеальна – те, якими ми прагнемо бути (Я – ідеальне). За К. Роджерсом, Я – ідеальне відображає ті атрибути, які людина хотіла б мати, але поки що не має. Це «Я», яке людина цінує і якого прагне. Велика розбіжність між реальною та ідеальною самооцінкою призводить до дисгармонії та невротизації особистості. Однак найбільш поширене виділення двох основних видів самооцінки: загальної (глобальної) та приватних самооцінок. Глобальна самооцінка співвідноситься з оцінкою цілісного образу «Я» у концепції К. Роджерса. Ця структура самооцінки може носити як усвідомлений, так і несвідомий характер, але залежить глобальна самооцінка від загального ставлення особистості до самої себе. Загальну самооцінку розглядають як одномірну змінну, що відображає прийняття чи неприйняття особистістю себе, тобто позитивне чи негативне ставлення до всього

того, що входить до сфери «Я». У зв'язку із запровадженням поняття «глобальна самооцінка», виникає проблема його визначення та співвідношення з таким поняттям як «самовідношення». Необхідно відзначити, що В.В. Столін та С.Р. Пантелєєв розглядають «глобальну самооцінку» та «самовідношення» як синоніми. Проте С.Р. Пантелєєв підкреслив різницю між даними компонентами самосвідомості. Згідно з його гіпотезою, принципова різниця між самооцінкою та самовідношенням полягає у відмінності підстав цих видів самооцінювання. Самооцінка є відображенням суб'єкт-об'єктних відносин переваги, тобто заснована на соціальному порівнянні. Самовідношення має своєю підставою зіставлення «Я» із самим собою та відображає ставлення до себе тільки в координатах «Я» – «Я».

І.С. Кон відзначає, що між загальною та приватною самооцінками існує гнучкий зв'язок [14]. Наприклад, зниження приватної самооцінки в контексті низької глобальної самооцінки значно болючіше для індивіда, ніж подібне явище, але в рамках спочатку високої загальної самооцінки. У формуванні єдиної глобальної самооцінки велика роль належить самоаналізу, який є її раціональним компонентом. Завдяки самоаналізу відбувається усвідомлення своїх особистісних якостей та, відповідно, їхнє оцінювання. Визначаючи сутність глобальної самооцінки, більшість авторів вказують на те, що вона не є простою сумою приватних самооцінок. Загальна самооцінка ототожнюється з емоційно-оцінним ставленням до себе, мірою задоволеності собою. Показником особливостей загальної самооцінки є також міра впевненості особистості у собі або «сила Я», пов'язана з розвитком вольових якостей індивіда та емоційною стабільністю.

Приватна самооцінка відбиває окремий аспект функціонування особистості на певному рівні. Приватні самооцінки є оцінками особистості окремих сторін життєдіяльності, своїх фізичних та психічних якостей, особливостей соціального статусу, здібностей та можливостей. Приватні самооцінки виконують функцію структурування інформації щодо певного аспекту «Я». Оскільки самооцінка тісно пов'язана із рівнем домагань, можна говорити про взаємозв'язок самооцінки із суб'єктивним прогнозом індивідуальних успіхів та досягнень особистості. Отже, необхідно загальноприйняте поняття самооцінки.

Слід визнати, що ні у вітчизняній, ні в зарубіжній літературі немає загальноприйнятого визначення даного концепту, але все ж таки сформований більш або менш усталений погляд на її онтологічний статус.

1.2 Будова самооцінки як проблема

У психології виділяють два різновиди самооцінки: адекватна та неадекватна. Іноді говорять про оптимальну та неоптимальну самооцінку, тим самим звертаючи увагу на те, що багатьом людям звично оцінювати себе трохи вище середнього, це швидше норма, ніж відхилення. Інша річ, наскільки високо ми оцінюємо самих себе. Адекватна самооцінка так чи інакше правильно відображає здібності та якості особистості, тобто це реальне уявлення людини про себе, яке відповідає дійсності. Такі уявлення можуть бути як позитивними, так і негативними, оскільки люди не ідеальні. Самооцінка впливає на поведінку людини, а також на її ставлення до себе і до інших. При адекватній самооцінці, індивід: правильно зважує співвідношення своїх потреб та здібностей; може критично подивитися на себе збоку; ставить перед собою розумну мету, яку в майбутньому зможе досягти.

Неадекватна самооцінка у свою чергу буває двох видів: занижена та завищена. Ступінь неадекватності також буває різних рівнів. Самооцінка трохи вище або нижче середнього – досить поширене явище, вона майже не проявляється в поведінці людини, не заважає її життю та здатності взаємодіяти з іншими індивідами. Визначити девіацію в даному випадку можна лише при проходженні спеціальних психологічних тестів. Самооцінка ж трохи вище середнього корекції не потребує, оскільки людина заслужено цінує і поважає себе.

Бувають такі випадки, коли самооцінка далека від оптимальної (значно вища або нижча за середній рівень). Тоді вона згубно впливає на вчинки людини і може призвести до неадекватної поведінки. Під завищеною самооцінкою прийнято розуміти переоцінювання своїх можливостей та здібностей, а також власного потенціалу. Ці люди живуть у «своєму» світі, а не в реальності. Вони завжди ставлять себе вище за інших людей і помічають невдачі та недоліки в оточуючих людях. Людина, у якої завищена самооцінка, завжди впевнена у своїх

силах і ніколи в собі не сумнівається, що є позитивною стороною завищеною самооцінки. Людей із завищеною самооцінкою можна легко помітити – вони прагнуть бути у всіх на очах, намагаються домінувати та взяти всю відповідальність у свої руки. Для таких індивідів властиві наступні якості: не сприймають критику з боку оточуючих, їх дратує чужа думка; мають комплекс переваги над іншими, вважаючи себе у всьому правими; відкидають підтримку та допомогу; у своїх невдачах та негараздах звинувачують інших; мають схильність до егоїзму і зневажливо ставляться до оточуючих.

Існує думка, що краще мати підвищену самооцінку, ніж занижену. У свою чергу все залежить від рівня – люди, які надто високо цінують себе та свої здібності, можуть бути аж ніяк неприємними. Людей із самооцінкою значно нижчою за середній рівень не завжди можна помітити. Вони не прагнуть загальної уваги і можуть здаватися скромними. Низьку самооцінку інакше можна назвати «почуттям власної нікчемності». Вона проявляється, коли людина сприймає себе з поганого боку, негативно. Люди із заниженою самооцінкою себе не люблять, не цінують та не поважають. Найчастіше занижена самооцінка формується з ранніх років. Якщо її вчасно не привести до норми, то це може призвести до емоційної скутості та затиснення. На самооцінку може надати вплив зіставлення ідеального та реального. Чим більший розрив між ними, тим сильніше виявлятиметься незадоволеність собою. У дорослих людей самооцінка може стати нижче норми, коли у їхніх справах та особистому житті відбуваються невдачі.

Люди в яких занижена самооцінка мають наступні негативні якості: алежність від думки оточуючих та постійна потреба у їх схваленні; комплекс неповноцінності; нерішучість та надмірна обережність; надмірна вимогливість до себе та оточуючих; дрібність та заздрість. Самооцінка такого роду також робить людей егоїстичними, тільки це інший егоїзм. Такі люди настільки занурені у свої невдачі, одержимі жалістю до себе, що не можуть помітити проблем своїх близьких. Дуже часто трапляються такі випадки, що люди із заниженою самооцінкою не здатні ні поважати, ні любити.

Вчені виділяють якісні характеристики загальної та приватних самооцінок. Загальна самооцінка, перебуваючи на різних щаблях розвитку, характеризується

відображенням психічного світу людини та її фізичних даних. Приватна самооцінка відрізняється від загальної своєю специфікою, а також ступенем значущості для людини вимоги абсолютної незалежності. Показники, які у рівній мірі відносяться до тієї та іншої форми функціонування самооцінки, представлені, як правило, у вигляді опозицій: самооцінка визначається як адекватна – неадекватна, висока – низька, стабільна – динамічна, реальна – демонстрована, усвідомлена – неусвідомлена, точна – неточна, впевнена – невпевнена тощо.

Самооцінка функціонує в різних цільових установках: категоричній та проблематичній. Категорична відбиває самооцінку своїх тих чи інших якостей, а проблематична забезпечує реалізацію ставлення до себе. Це може відбуватися за допомогою уявлень, аналізу та оцінки. До основних функцій самооцінки відносять:

1. Регуляторну функцію, яка забезпечує вирішення завдань особистісного вибору;
2. Захисну функцію, яка забезпечує відносну стабільність та незалежність особистості;
3. Функцію розвитку, яка забезпечує спонукання особистості розвитку.

Самооцінка, виконуючи ці функції, здатна впливати на поведінку людини, її розвиток і впливає на взаємини з оточуючими людьми. Від самооцінки залежить рівень задоволеності чи незадоволеності собою. Психологи у структурі самооцінки виділяють три компоненти: емоційний, когнітивний та регулятивний. Ці компоненти тісно пов'язані між собою та функціонують у нерозривній єдності. Емоційний компонент – це ставлення людини до себе та своїх власних проявів. Ті емоції, які ми відчуваємо до себе, часом суперечливі: любов і неприйняття себе, самоповагу або її відсутність. Когнітивний компонент включає в себе знання індивіда про себе, свої можливості, здібності, слабкі і сильні сторони. Цей компонент формується у процесі самопізнання і впливає на рівень самооцінки у майбутньому. Відмінності цих двох компонентів носять суто теоретичний характер, у реальному житті вони співіснують у тандемі – наші уявлення про свої якості завжди емоційно забарвлені. Регулятивний компонент відображає формування здатності особистості до планування.

Неадекватна самооцінка – це завжди погано, вона створює незручності та проблеми як самій людині, так і її оточенню. Чи можна звинувачувати індивіда в неправильному уявленні про себе? І під впливом яких факторів формується самооцінка? Основи самооцінки формуються ще в дитинстві, саме з того моменту, коли дитина усвідомлює своє «Я», і коли вона починає порівнювати себе з іншими малюками та дорослими. У дошкільному та й у молодшому шкільному віці діти ще не можуть правильно оцінювати свої якості та свою поведінку. Особливий розвиток самооцінки йде у підлітковому віці. У науковій літературі підлітковий вік характеризується як кризовий, у цей час відбувається бурхливий розвиток та розбудова організму підлітка. Саме в цьому віці підліткам властива особлива чутливість, занепокоєння та дратівливість. Можна сказати, що оцінна сфера формується повністю під впливом дорослих, оскільки це саме вони значно впливають на підлітків. Саме неправильні дії дорослих дають поштовх до формування неадекватної самооцінки у дітей. Психологи вважають, що похвала та захоплення приносять більше користі, ніж постійні догани та покарання. Суть у тому, що негативні емоції ми переживаємо набагато сильніше, порівняно з позитивними, і неприємні відчуття довше зберігаються у нашій пам'яті. Так склалося у процесі еволюції.

На формування самооцінки також впливають і індивідуальні особливості людини. Наприклад, люди з більш чутливою психікою більшою мірою переживають через свої невдачі ніж менш емоційні. Можна сказати, що індивідуальні особливості особистості впливають на формування самооцінки, але її вектор задає соціальне середовище. Можливість зміни самооцінки в адекватний бік хвилює багатьох. Особливо це стосується дорослих, здавалося б вже зрілих осіб. Це усвідомлення приходить, коли людина розуміє, що неадекватна оцінка своїх сил і здібностей починає заважати їй у досягненні її цілей, та ще й погано впливає на відносини з іншими індивідами. У процесі підвищення самооцінки важливу роль відіграють схвалення та похвала оточуючих. Для цього людині потрібно знайти собі хобі або захоплення, в якому вона зможе досягти успіху, і дуже важливо не соромитися демонструвати успіхи, яких вдасться досягти.

1.3 Стресостійкість у студентський період

У психологічній науці немає єдиного розуміння змісту такого явища, як стресостійкість, отже, немає єдиного визначення цього поняття. Під терміном «стресостійкість» розуміються такі явища, як емоційна стійкість, психологічна стійкість до стресу, стрес-резистентність, фрустраційна толерантність та багато інших. Як зауважує В.О. Бодров, нині немає ясності у розумінні сутності стресостійкості, і більшість авторів як синонім вживають термін «емоційна стійкість», механізми та сутність якої вивчені краще [23]. Так, Л.М. Аболін визначає емоційну стійкість як властивість, що характеризує індивіда у процесі напруженої діяльності, окремі емоційні механізми якої гармонійно взаємодіючи між собою, сприяють успішному досягненню поставленої мети [24]. Тим самим підкреслюється, що критерієм емоційної стійкості є досягнення мети діяльності, що, на наш погляд, невиправдано звужує смислове поле поняття.

На противагу описаному підходу, ряд дослідників розширює смислове поле поняття «стресостійкість» до таких меж, що поняття стає розмитим і загальним, втрачаючи свій описовий характер. Наприклад, Б.Х. Варданян визначає стресостійкість як властивість особистості, що забезпечує гармонійне відношення між усіма компонентами психічної діяльності в емоційній ситуації [25]. Л.Г. Дика визначає емоційну стійкість як наслідок взаємодії особистості, стану та середовища [26]. На наш погляд, дійсно, при вивченні факторів стресостійкості необхідно приділяти пильну увагу особливостям взаємодії особистості із ситуацією, однак і саме визначення стресостійкості має бути більш деталізованим.

Ряд дослідників розглядає стресостійкість через призму фізіологічних детермінантів, зокрема, через загальні властивості нервової системи та темперамент (Б.А. Вяткін, С.Л. Макаренко, В.Д. Небиліцин, Б.М. Теплов). Так, Я.

Рейковський розглядає як основу стресостійкості «чутливість в емоціогенних подразниках» [27]. Цього ж підходу дотримується К.К. Платонов, хоч і з деяким застереженням: він розглядає стресостійкість як взаємодію емоційно-вольових якостей особистості (ступінь вольового володіння досить сильними емоціями) в їхньому відношенні до характеру діяльності і пише, що важлива не сама по собі

велика або більш мала емоційна збудливість, а її вплив на навички і на діяльність людини [28].

В.О. Плахтієнко, Н.І. Блудов зводять стресостійкість до властивості темпераменту, що дозволяє надійно виконувати цільові завдання діяльності за рахунок оптимального використання резервів нервово-психічної емоційної енергії [29]. Погодимося, що фізіологічні та психофізіологічні особливості людини впливають на виникнення та перебіг стресу. Однак із цього не випливає, що в екстремальних ситуаціях ці механізми спрацьовують фатально, без можливості керування ними особистістю. Оцінка ситуації людиною, приписування їй того чи іншого індивідуального сенсу виконує вирішальну роль в її сприйнятті або як стресогенного чинника, або як чинника, що сприяє успішній адаптації.

Інші автори (Л. Мерфі, Р. Лазарус, С. Фолкман, Д. Амірхан, Н. Сирота та ін.) відносять до стресостійкості різні когнітивно зумовлені механізми подолання стресу (копінг-механізми) та механізми психологічного захисту (Н. Хаан). Копінг-механізми проявляються в когнітивній, емоційній та поведінковій сфері людини у вигляді різноманітних копінг-стратегій: протистояння владі, дистанціювання, самоконтролю, пошуку соціальної підтримки, прийняття відповідальності, планового вирішення проблеми, позитивної переоцінки (Р. Лазарус, С. Фолкман). Також це копінг-стратегії вирішення проблеми, пошуку соціальної підтримки, уникнення проблеми (Д. Амірхан). На копінг-стратегії впливає локус-контроль (Д. Роттер), етнічний фактор (Л. Таукенова), психічні та соматичні захворювання (Е. Чехлатий, Н. Сирота, В. Ялтонський).

Важливо зазначити як саме локус-контроль впливає на поведінку людини в умовах стресу. Стресостійкість значною мірою залежить від здатності людини брати на себе відповідальність та її схильності до стресу. Локус-контроль за визначенням Д. Роттера це здатність особистості приписувати свої успіхи та невдачі лише внутрішнім або лише зовнішнім факторам. Тобто психологічна здатність людини брати на себе відповідальність за події які відбуваються протягом життя людини та їх безпосередні наслідки. Люди діляться на два типи (інтерналі) ті що мають внутрішній локус-контроль та (екстернали) із зовнішнім локус-контролем.

Зауважимо, що оволодіння способами подолання емоційної напруги та освоєння механізмів психокорекції займають значне місце у формуванні стресостійкості особистості. Однак, на наш погляд, механізми подолання стресу та явища стресостійкості взаємопов'язані, але не тотожні.

Висновки до розділу 1

Підсумовуючи, можемо зазначити, що самооцінка є комплексним поняттям, що відображає специфіку самовідношення особистості. Зокрема, через категорію самооцінки ми маємо можливість отримати відомості щодо спрямованості самоставлення особистості. Так, самооцінка це основний регулятивний компонент самосвідомості — спроможність до корекції уявлень щодо самого себе залежно від поведінкових проявів та актуальної соціальної ситуації. Вирізняють загальну самооцінку, що відображає більш стійкі особистісні тенденції, а також парціальну самооцінку, що варіює залежно від ситуації, в якій знаходиться особистість. Така дуальність дає можливість особистості лишатися стійкою та цілісною та водночас не втрачати адаптивних можливостей. Відповідно, можемо зазначити, що самооцінка є важливим компонентом соціальної адаптації та самореалізації — тож викривлення самооцінки є передумовою загальної дезадаптації.

У свою чергу, стресостійкість є мірилом чутливості особистості до значимих емоціогенних переживань. Аналогічно до самооцінки, можемо говорити про стресостійкість як про особистісну характеристику, що є умовно стійкою та відображає вроджені та набуті властивості індивіда, що прямо пов'язані зі способом реагування в умовах стресу. Таким чином, якщо самооцінка є регулятивним компонентом у процесі життєдіяльності особистості, то стресостійкість є відображенням спроможності до саморегуляції в кризовій ситуації. Спираючись на результати теоретичного аналізу, можемо зазначити, що самооцінка як стійка персональна властивість обумовлює спосіб реагування особистості, водночас міра стресостійкості впливає на стійкість самооцінки, що може значною мірою постраждати в означених умовах. Тож, взаємозв'язок даних феноменів має теоретичне підґрунтя, проте відкритим лишається питання впливу

епідемологічної ситуації. Також, варто зауважити, що юнацький вік з характерними йому особливостями є етапом поступового усталення самоствалення особистості, формування певного конституційного шаблону особистості. Окрім того, ситуація активної професійно-навчальної діяльності обумовлює значне переживання академічної тривоги, що впливає на спроможності до протидії стресогенним стимулам. У свою чергу пандемія є значним чинником впливу на психоемоційний стан особистості, тож така чутлива група як студенти юнацького віку може доволі сильно потраждати від негативних впливів означеної ситуації.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНА ОСНОВА ТА МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Організація емпіричного етапу дослідження

Дослідження базується на методі психологічного опитування, що обумовлено підібраним дизайном — кореляційного дослідження. Так, оскільки провідним методом аналізу буде кореляційний аналіз, необхідно підібрати якомога детальніші кількісні представлення досліджуваних характеристик. Зазначимо, що самооцінку на етапі емпіричного опрацювання ми розглядаємо як стійку особистісну рису, та проте водночас і як парціальну властивість. Відповідно, дібрано дві методики, що дають можливість оцінити актуальний стан та зробити припущення щодо загального самоставлення особистості. Так, методика діагностики рівня самооцінки Дембо-Рубінштейн застосовується для визначення актуального прояву самооцінки, у той час як опитувальник С. Пантелеєва необхідний для прогнозування загальних особистісних тенденцій щодо оцінки себе.

Натомість, прояв стресостійкості було вирішено оцінити через способи копіngu в стресових умовах. Таким чином, було обрано методику COPE — що дає можливість ідентифікувати значну кількість стратегій реагування на стрес, а також методику SACS, що необхідна для встановлення переважання позитивних чи негативних стратегій. Тож, ми маємо можливість оцінити досліджувану характеристику не лише кількісно через показники прояву позитивних та негативних стратегій, але й змістовно — оцінивши які саме форми копіngu особистість схильна приймати. Отже, було вирішено провести доволі об'ємне психологічне опитування. Задля реалізації даного завдання було вирішено звернутися до онлайн-опитування, зокрема за допомогою платформи Google Forms. Так, до форми було включено 4 означених опитувальники, що ми детальніше опишемо у наступному підрозділі. Окрім того, вирішено додати стандартну анкету для оцінки віку, статі, актуального стану респондентів, а також наявності діагностованих психічних розладів чи симптоматики, що свідчить про необхідність звернення до фахівця.

Опитування проведено серед студентів Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Посилання на опитування поширено за допомогою спільнот студентів у соціальних мережах (Telegram, Facebook). Тему дослідження було вирішено не оприлюднювати задля уникнення установок респондентів та відповідних результатів. Проте у повідомленні, що супроводжувало посилання, зазначено контакти дослідниці, відомості щодо бази дослідження та інших дотичних деталей. Загальна кількість респондентів 172 особи, серед яких 73% жінок (125 осіб) та 27% чоловіків (47 осіб), середній вік серед респондентів становить 22 роки (рис. 2.1.).

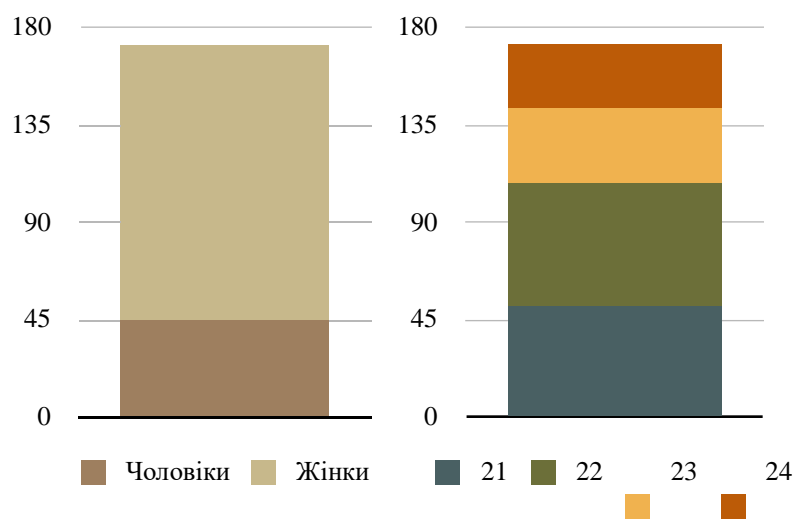


Рисунок 2.1. Статеві-вікові особливості досліджуваної вибірки

Вибірка підібрана достатньою для проведення означеного дослідження. Значна диспропорція результатів обумовлена розподілом за статтю серед студентів інституту. Водночас, таке співвідношення не сильно відрізняється від зафіксованого під час останнього офіційного перепису населення. Тож, можемо зазначити при опрацюванні результатів, що більшою мірою наші висновки характерні для студентської спільноти гуманітарного спрямування (а також здобувачів освіти за спрямуванням соціальних наук). Розподіл за віком та застаттю дає можливість визначити статево-вікові особливості прояву досліджуваних характеристик, а активна залученість студентів у освітній процес є необхідною умовою для дослідження проявів академічної стресостійкості останніх.

2.2. Опис підібраних методик

Першою із обраних методик є опитувальник дослідження самоствавлення (більш відома за абревіацією «МИС»), що створено С. Р. Пантелєєвим 1989 року (Додаток А). Зміст методики представлено 110 судженнями, що оцінюються респондентами та дають можливість визначити особливості самоствавлення особистості за 9 шкалами. Загалом, даний опитувальник спрямований на дослідження самосвідомості як самостійного феномену психіки, проте у науковій спільноті він представлений здебільшого як метода для оцінки специфіки самовідношення. Примітно, що у методиці проводиться оцінка різноманітних аспектів даної сфери психічного: когнітивного, афективного, інтегративного та динамічного. Найбільш поширеною методика є в рамках консультативної практики, як інформативний ресурс для визначення потенціалу та дисбалансів особистості. Як ми зазначали при опрацюванні теоретичної складової, ставлення до власного Я є значущою складовою у процесі реалізації регулятивної функції.

Теоретичною основою для даної методики є трактування самовідношення за Століним, що акцентує на уявленні особистості щодо сенсу власного Я. У даному випадку сенс трактується як змістовне пояснення функцій Я для самої особистості. Автор завважує, що особливості у формуванні сенсів Я є не лише індивідуальними, але й різняться залежно від соціальної групи, до якої належить досліджуваний. Зважаючи на це, можемо зазначити, що самоствавлення є багаторівневим утворенням, що включає не лише інтрапсихічну реальність. Відповідно, стійкість самоствавлення є достатньою, оскільки переживання власного Я у означених вимірах є доволі складним та комплексним переживанням, що проявляється через ряд специфічних модальностей. Отже, доцільно застосовувати дану методику для визначення особливостей самоствавлення, як особистісного базису самооцінки. Фактично ми оцінюємо гармонійність ставлення особистості до власного Я, його оцінювання та трактування на особистісному рівні.

Надамо деякі уточнення щодо самої методики. Дев'ять основних шкал опитування є наступними. Відкритість — шкала, що відображає спроможність до конгруентності особистості, усвідомлення, рефлексивності та прийняття

матеріалів власної свідомості. У той же час протилежною данністю є неспроможність до усвідомлення та самоаналізу. Самовпевненість — шкала, що відображає внутрішню узгодженість, відсутність напруги та прояв самоповаги. Самоуправління — шкала, що висвітлює спроможність особистості до звернення до власного Я, як до ресурсу активності та досягнення результатів, наявність внутрішнього стрижню, інтегративності. Як зазначає сам автор, шкала є відображенням загальновідомого конструкту локусу контролю. Шкала дзеркального Я висвітлює очікування особистості, зокрема, щодо реакцій оточення на власну персону, потребу схвалення та визнання. П'ята шкала — самооцінка дає можливість діагностові оцінити міру зацікавленості та переживання цінності власного Я індивідом. Окрім того, саме даний критерій дає можливість оцінити і переживання цінності інших. Саме самооцінка, згідно з тлумаченням автора, є мотиваційною складовою самопізнання. Самоприйняття — шкала, що відображає позицію по відношенню себе, на відміну від оцінки; так дана позиція може бути позитивною (прийняття своїх бажань, схвалення планів, прийняття себе таким, яким ти є) або ж негативною (відсутність толерантності до самого себе, самокритика та ін.). Самоприв'язаність — прояв ригідності Я- концепції особистості, неспроможність до трансформацій, обмеженість щодо прийняття нового досвіду. Внутрішня конфліктність — шкала, що відображає спроможність до вирішення внутрішніх конфліктів, узгодженості та спроможності до повноцінної автокомунікації. Остання ж шкала, Самозвинувачення — відображає міру готовності особистості до прийняття відповідальності, а також переживання токсичної форми провини.

Наступною із методик, що підібрано для визначення самооціночного ставлення особистості, є методика Дембо-Рубінштейн (Додаток Б). Даний діагностичний метод було створеною у 1962 році для визначення рівнюсамооцінки досліджуваних. Зауважимо, що початково авторка прагнула визначити особливості переживання щастя, проте доопрацювання методики С. Рубінштейном дала можливість отримати експрес-метод оцінки актуальної самооцінки. Тож, даний доробок є доцільним для діагностики так званої парціальної самооцінки, що може змінюватися залежно від ситуації, в якій

перебуває особистість та більшою мірою стосується до оцінки власного образу Я, аніж Я-концепції. Свого часу А. М. Парафіян було модифіковано доробок та розширено через три нові шкали: оцінку зовнішності, прикладної діяльності та авторитету [29].

Процедура діагностики є доволі простою та дає можливість швидко провести діагностику значної кількості респондентів. Бланк опитування містить горизонтальні чи вертикальні лінії, що відображають кожну із означених характеристик, що оцінюються респондентом. На кожній лінії досліджуваному необхідно відзначити рівень вдоволеності даною характеристикою наразі. Окрім того, дослідники зазначають, що доцільним є визначення Я-реального: такого рівню реалізованості, за якого особистість почувалася б цілком реалізовано.

Обробка отриманих результатів проводиться за наступними правилами. Перша шкала («Здоров'я») не включається до загального профілю самооцінки, оскільки вважається тренувальною. Наступні дані обраховуються за 54-бальною шкалою. Відповідно, у числовому представленні ми можемо отримати наступні значення: рівень домагань особистості, самооцінка особистості, розбіжність реалізованості (різниця між ідеальним проявом характеристики та актуальним). Тож, у результаті ми отримуємо три числові значення за кожною із представлених шкал для оцінки. Окрім того, дослідники здебільшого фіксують також середнє значення за усіма шкалами для визначення інтегративного показнику самоствавлення.

Третьою методикою, що включено до опитування є російськомовна адаптація опитувальника COPE, що створеного командою фахівців К. Карвера (Додаток В). Даний діагностичний метод спрямований на визначення домінуючих способів реагування в умовах стресової ситуації. Загалом ми можемо отримати доволі диференційовану оцінку щодо різних типів реакції. Теоретичним базисом для даного доробку слугувала розробка Р. Лазаруса, а також авторська модель, що доповнює концепцію Лазаруса. COPE необхідний для визначення копінг-стратегій в актуальній ситуації, що можуть трансформуватися та змінюватися, тож здебільшого відображає актуальний стан особистості. Загальний обсяг методики — 15 шкал, що відображають різноманітні стратегії.

Зауважимо, що ключовою відмінністю даної розробки є основа підбору шкал. Так, переважна більшість діагностичних інструментів базуються на факторному підборі, у той час як автори COPE спиралися на доробок Лазаруса та виділяють ряд первинних та вторинних структур копінг-стратегій, що дають можливість оцінити різноманітні поведінкові шаблони. Також варто надати заувагу, що на моменті апробації та при подальшій роботі з опитувальником зафіксовано достатній рівень валідності та надійності, а також підтверджується факторна структура доробку. Обробка отриманих результатів проводиться сумуванням отриманих балів: наприкінці ми отримуємо оцінки, що відповідають вираженості 15 виділених захисних стратегій. Зауважимо також, що переведення у стени неможливе, оскільки на даний момент відсутні нормативні значення, що необхідні для опрацювання, тож бали за кожною із методик переведемо у відсоткове відношення задля зіставлення.

Останньою із підібраних методик є «Стратегія подолання стресової ситуації» С. Хобфолл, більш відома за абрєвіацією SACS (Додаток Г). Даний опитувальник було створено на основі багатфакторної моделі копінгу, що є складовою індивідуалістичного підходу до трактування особистості. Зокрема, основою для розробки моделі почасти слугувала «Велика П'ятірка». Автори зазначають, що основні шкали представляють соціальну позицію в умовах стресової ситуації, оскільки провідну роль в механізмах копінгу відіграє саме соціально-психологічне підґрунтя особистості. Так, згідно із авторською моделлю, подолання стресу може відбуватися на різних рівнях активності: самостійному, соціально залученому, уникаючому та ін. Таким чином, дана методика дає нам можливість оцінити більш усталені тенденції щодо копінг-стратегій особистості, що мають виражені кореляції в особистісній сфері. Зокрема, за даною методикою представлено такі шкали: асертивність, контактність, пошук підтримки, обережність, імпульсивність, уникання, маніпулятивність, асоціальність та агресивність. Тож, ми маємо можливість оцінити не лише окремий домінуючий тип реагування, але й засвідчити динаміку особистісних стратегій, що відобразатимуть міру соціальної адаптованості та стресостійкості особистості[49].

Висновки до розділу 2

Отже, ми змогли підібрати достатньо ґрунтовне методичне забезпечення для дослідження взаємозв'язку самооцінки та стресостійкості. Так, обидві характеристики представлено через особистісний та ситуативний прояви. Діагностика самооцінки проводиться за допомогою визначення актуальної парціальної самооцінки та ставлення до власної Я-концепції. Стресостійкість операціоналізовано через тип копіngu, що притаманний особистості в даний момент та загальні регулятивні тенденції, що проявляються в умовах стресової ситуації здебільшого. Відповідно, до емпіричного етапу дослідження застосовано наступні методики: методика дослідження самоставлення С. Р. Пантілеєва (особистісний вимір самооцінки); методика діагностики самооцінки Дембо-Рубінштейн (парціальна самооцінка); опитувальник реакції на стрес К. Карвер (актуальний копінг); опитувальник «Стратегії реагування на стресові ситуації» С. Хобфолл (саморегулятивні тенденції).

Власне, дизайн дослідження підібрано відповідно до епідеміологічних норм: онлайн-опитування. Таким чином, ми мали можливість підібрати достатню кількість респондентів для отримання статистично значимих результатів при досить низьких матеріальних затратах. Зауважимо, що опитування дає можливість отримати кількісне представлення даних, що особливо доцільно, опрацьовуючи проблему суспільно-політичних трансформацій у суспільстві на особистісному рівні. Зауважимо, що вибірку для дослідження сформовано за допомогою стратометричної стратегії: зріз зроблено на базі Інституту Київського національного університету імені Тараса Шевченка, що дає можливість оцінити тенденції студентської спільноти з достатньою кількістю респондентів.

Щодо подальших досліджень, можемо зауважити, що доцільним є розширення діагностичної панелі шляхом включення методи визначення індивідуально-психологічних особливостей, методи оцінки якості життя в кризових умовах та інших інструментів діагностики побічних феноменів психічного. Власне дизайн є ефективним та дає нам можливість виконувати поставлені дослідницькі задачі, на організаційному етапі не вдалося визначити шляхів покращення емпіричного етапу дослідження.

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНИЙ ЕТАП ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ САМООЦІНКИ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ

3.1. Опрацювання та інтерпретація результатів дослідження

Насамперед, зазначимо, що отримані дані представлено у вигляді таблиці з кількісними значеннями, що проаналізовано за допомогою програмного забезпечення jamovi. Так, першим етапом аналізу отриманих даних є опис за дискриптивними статистиками. Зважаючи на значну кількість шкал, що було проаналізовано (40), представимо дані у вигляді візуалізації середніх значень, з огляду на нормальність розподілу, що зазначено у роботі далі. Зауважимо, що числові позначення у кожній із шкал відповідає методиці по порядку їх опису в роботі. «1» — методика діагностики самоставлення С. Пантелєєва, «2» — методика діагностики самооцінки Дембо-Рубінштейна, «3» — COPE, «4» — SACS. Так, спершу проаналізуємо дані за методиками, що спрямовані на діагностику особливостей стресостійкості респондентів (рис. 3.1.).

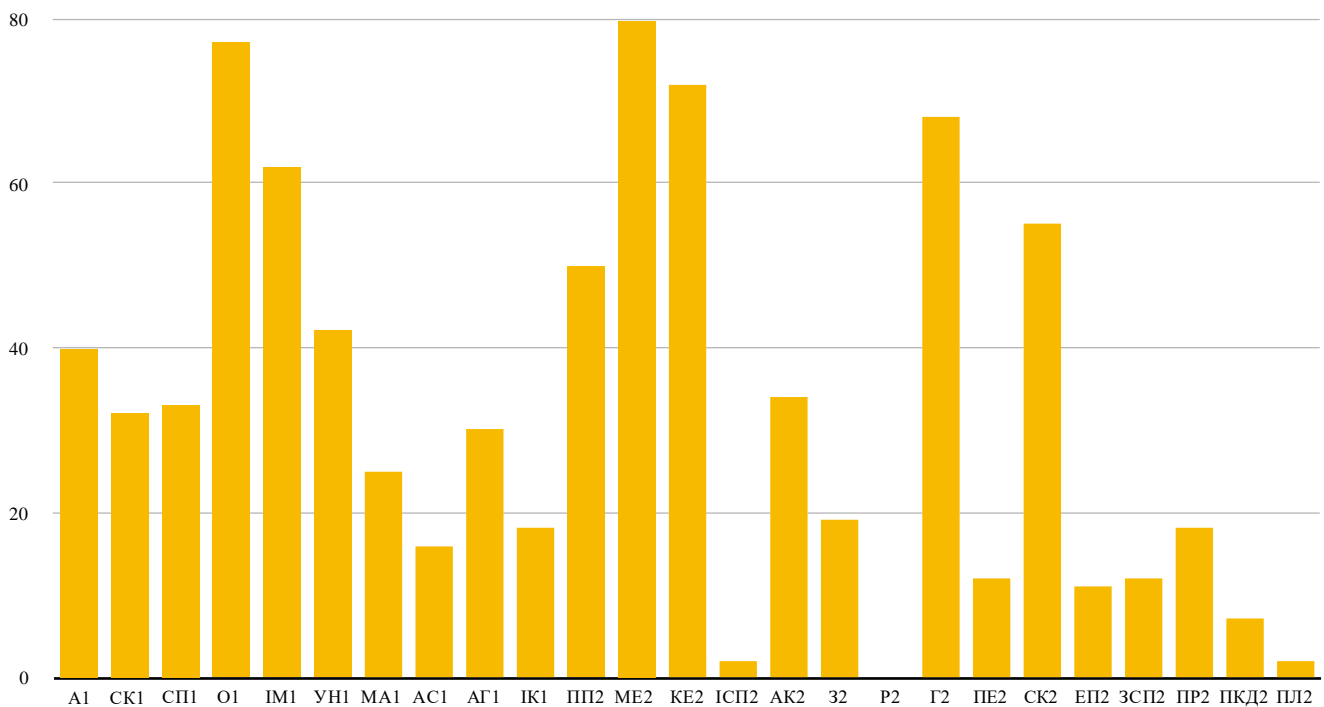


Рисунок 3.1. Середні значення за шкалами стресостійкості респондентів

З отриманої стовпчатої діаграми можемо помітити, що найбільш вираженими стратегіями вирішення кризової ситуації для студентів

є мисленнєвий ескапізм (80%), концентрація на емоціях (72%) та гумор (68%). Зауважимо, що отримані дані за пропорцією переведено у відсоткове співвідношення задля можливості зіставлення результатів діагностики за різними методиками, оскільки лише за однією із метод наявні статистичні значення, необхідні для переведення у стандартні оціночні шкали (стени, процентилі). Щодо особистісних схильностей в стресостійкості, найбільш вираженою є обережність (73%) та імпульсивність (62%). Отже, можемо охарактеризувати досліджувану вибірку як осіб з вираженою професійною спрямованістю. Студенти, що отримують освіту більшою мірою схильні у ситуації стресу до емотивної реакції, спроб уникнення ситуації через мисленнєву діяльність чи гумор. Особистісні тенденції проявляються як обережність в реакції та надмірна імпульсивність, що у поєднанні може говорити про виражену інфантильність у кризових ситуаціях. Також примітно, що серед студентів гуманітарного спрямування зовсім не представлено копінг релігії та інструментальна соціальна підтримка, а також планування. Дані результати варто враховувати при формуванні профілю респондентів. Тож, можемо перейти до опрацювання результатів дескриптивного аналізу за методиками діагностики самоствавлення (рис. 3.2.).

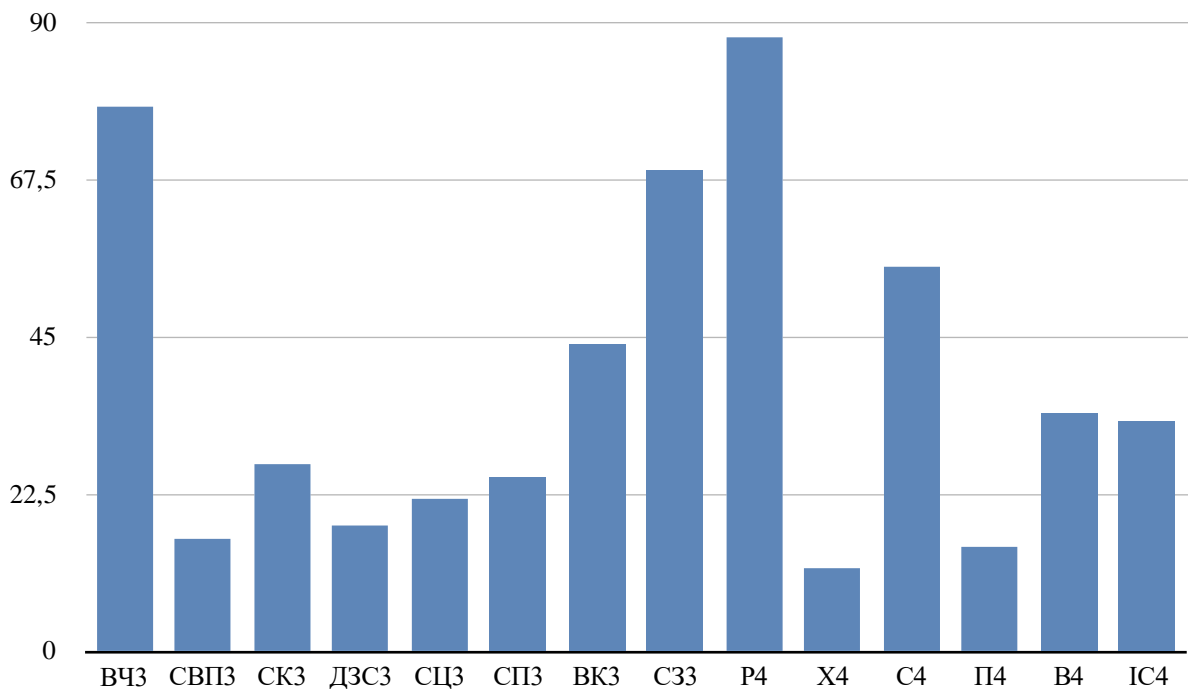


Рисунок 3.2. Середні значення за шкалами самовідношення респондентів

За даними шкалами можемо помітити виражену тенденцію до рефлексивності респондентів, при цьому доволі великим є рівень прояву внутрішньої конфліктності та самозвинувачення, що дає можливість зробити висновки щодо квазірефлексивного стилю рефлексії респондентів та ненормованої самооцінки. Тож, аналізуючи отримані дані варто завважити на те, що підібрана вибірка виявляє собою специфічну групу осіб з проявами професійної деформації. Щодо актуальної самооцінки зауважимо, що найбільш високо оцінено розумові здібності респондентів, а також соціальну реалізованість. Доволі цікаво, що актуальна самооцінка впевненості та індексу самооцінки суттєво вища, ніж результати отримані за методикою оцінки особистісних тенденцій, що може говорити про схильність до самокритики та водночас прагнення до самореалізації. Можемо також припустити, що студентам гуманіторного спрямування характерна нарцисична динаміка.

Наступним етапом роботи є перевірка нормальності розподілу отриманих за шкалами даних. Для цього застосовуємо критерій Шапіро-Вілкі, результати представимо у вигляді табличних значень статистичної значимості, p (табл. 3.1.).

Таблиця 3.1. Результати аналізу за критерієм Шапіро-Вілкі

A1	СК1	СП1	O1	IM1	УН1	МА1	АС1	АГ1	ІК1	ПП2	МЕ2	КЕ2	ІСП2	АК2
0,001	0,002	0,438	0,830	0,177	0,089	0,029	0,065	0,001	0,073	0,201	0,656	0,082	0,001	0,001
32	P2	Г2	ПЕ2	СК2	ЕП2	ЗСП2	ПР2	ПКД2	ПЛ2	ВЧ3	СВП3	СК3	ДЗС3	СЦ3
0,021	0,044	0,001	0,048	0,019	0,011	0,008	0,012	0,110	0,029	0,097	0,045	0,001	0,281	0,007
ВК3	СЗ3	P4	X4	С4	П4	В4	ІС4							
0,270	0,727	0,022	0,001	0,001	0,001	0,002	0,018							

Розподіл відповідає нормальному за значною частиною шкал ($p > 0,05$). Ненормальний розподіл за усіма шкалами методики Дембо-Рубінштейн, що радше за все обумовлено специфікою проведення діагностики (самооцінювання без стандартизації), тож результати за даною методикою та решту шкал з відповідним типом розподілу не враховано до загальної кореляційної матриці. У той же час, спробуємо визначити чи можемо ми провести групування респондентів за показниками означених шкал задля подальшого зіставлення. Наразі ж можемо

перейти до кореляційного аналізу за r-коефіцієнтом Пірсона задля визначення взаємозв'язку досліджуваних явищ, що власне є провідним завданням даного дослідження (табл. 3.2.).

Таблиця 3.2. Кореляційний аналіз за r-коефіцієнтом Пірсона

	СП1	О1	ІМ1	УН1	АС1	ІК1	ПП2	МЕ2	КЕ2	ПЕ2	ПКД2
ВЧ3	0,342	0,178	-0,388	-0,245	-0,182	0,219	-0,273	0,441	0,258	0,118	0,291
ДЗС3	0,288	0,217	-0,177	-0,716	-0,188	-0,261	-0,728	0,641	0,664	0,881	0,114
ВК3	-0,193	0,277	0,182	0,290	0,510	-0,282	0,147	0,280	-0,41	0,200	0,089
СЗ3	-0,119	0,28	-0,183	0,495	0,187	-0,772	0,456	0,024	-0,726	0,114	0,197

У представленій таблиці жирним шрифтом відмічено кореляційні зв'язки, що є статистично значимими на рівні $p < 0,05$. Так, можемо зазначити, що соціальна підтримка позитивно корелює з дзеркальним самоствавленням, асоціальність з внутрішньою конфліктністю, в свою чергу конструктивність копінг-стратегій негативно корелює з внутрішньою конфліктністю. Позитивне переформулювання має позитивний кореляційний зв'язок зі самозвинуваченням, а також негативний з внутрішньою чесністю. Примітно, що мисленнєвий ескапізм позитивно корелює з внутрішньою конфліктністю, а концентрація на емоціях підвищує внутрішню чесність респондентів. Тож, можемо представити кореляційну плеяду спираючись на отримані результати (рис. 3.3.).



Рисунок 3.3. Кореляційна плеяда особливостей взаємозв'язків самооцінки та стресостійкості особистості

Результати отримані у ході кореляційного аналізу можемо інтерпретувати наступним чином. Загалом, нам вдалося встановити яким чином пов'язані особистісні тенденції щодо самовідношення та особливості копінг-механізмів, що відображають стресостійкість особистості. Так, внутрішня чесність та рефлексивність є вищими серед студентів, що концентруються в кризових умовах на власних переживаннях та не застосовують позитивне переформулювання як захисний механізм. З огляду на ситуацію, можемо зазначити, що переформулювання є дезадаптивною стратегією, окрім того для студентів гуманітарного спрямування концентрація на емоціях є необхідною складовою для протидії академічній тривожності. Більш того, позитивне формулювання більшою мірою притаманне студентам, що схильні до самозвинувачення. Отже, даний копінг безумовно є деструктивним в актуальних умовах для студентів гуманітарного напрямку.

Якщо ж говорити про соціальний вимір самооцінки особистості, то ті із студентів, що потребують соціальної підтримки в умовах стресу, мають вищі показники дзеркального самоствавлення, тобто схильні формувати самооцінку з огляду на позицію та ставлення оточуючих. Крім того, внутрішня конфліктність є вищою серед тих здобувачів академічної освіти, хто схильний до мисленневого ескапізму та асоціальності, тобто схильний до квазірефлексивної захисної стратегії. Так, ці студенти у процесі квазірефлексії лише підсилюють внутрішню напругу. Варто зауважити, що студенти з вираженою внутрішньою напругою рідше спроможні до застосування конструктивних копінг-механізмів, отже, ми можемо помітити певний мисленнево-поведінковий цикл.

Отримані результати також групувано на засновку актуальної самооцінки, нам вдалося встановити, що 73 респонденти мають високий рівень самооцінки наразі, 63 — середній та 37 — низький. Не зважаючи на нерівномірність розподілу респондентів поміж групами, нам вдалося підібрати достатню кількість респондентів для групування, тож можемо провести однофакторний дисперсійний аналіз. Відповідно, перевіримо нормальність розподілу за шкалами на засновку актуальної самооцінки за допомогою критерію Шапіро-Вілкі (табл. 3.3.).

Таблиця 3.3. Результати аналізу за критерієм Шапіро-Вілкі
(поміж груп за рівнем самооцінки)

Низький рівень самооцінки															
A1	СК1	СП1	О1	ІМ1	УН1	МА1	АС1	АГ1	ІК1	ПП2	МЕ2	КЕ2	ІСП2	АК2	ВК3
0,005	0,011	0,008	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,021	0,042	0,002	0,001	0,001	0,001
32	P2	Г2	ПЕ2	СК2	ЕП2	ЗСП	ПР2	ПКД	ПЛ2	ВЧ3	СВП	СК3	ДЗС	СЦ3	СЗ3
0,013	0,004	0,001	0,001	0,340	0,821	0,332	0,239	0,001	0,001	0,302	0,001	0,230	0,001	0,002	0,003
Середній рівень самооцінки															
A1	СК1	СП1	О1	ІМ1	УН1	МА1	АС1	АГ1	ІК1	ПП2	МЕ2	КЕ2	ІСП2	АК2	ВК3
0,001	0,001	0,001	0,003	0,002	0,001	0,001	0,001	0,323	0,424	0,001	0,001	0,001	0,000	0,831	0,025
32	P2	Г2	ПЕ2	СК2	ЕП2	ЗСП	ПР2	ПКД	ПЛ2	ВЧ3	СВП	СК3	ДЗС	СЦ3	СЗ3
0,202	0,382	0,032	0,001	0,001	0,423	0,119	0,117	0,149	0,000	0,13	0,000	0,001	0,001	0,001	0,001
Високий рівень самооцінки															
A1	СК1	СП1	О1	ІМ1	УН1	МА1	АС1	АГ1	ІК1	ПП2	МЕ2	КЕ2	ІСП2	АК2	ВК3
0,403	0,002	0,338	0,001	0,001	0,001	0,043	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,000	0,001	0,029	0,001
32	P2	Г2	ПЕ2	СК2	ЕП2	ЗСП	ПР2	ПКД	ПЛ2	ВЧ3	СВП	СК3	ДЗС	СЦ3	СЗ3
0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,380	0,448	0,107	0,001	0,001	0,404	0,002	0,001	0,001	0,002	0,003

Отже, розподіл відповідає нормальному поміж трьох груп за шкалами ЕП2, ЗСП2 та ПР2 ($p > 0,05$). Окрім того, розподіл також нормальний у двох із трьох груп за шкалою ВЧ3, поміж респондентів з низьким рівнем самооцінки та високим. Проте попередньо проведемо аналіз за критерієм Шапіро-Вілкі також для груп, що вдалося сформувати за критерієм віку, а також залежно від статі респондентів. Проте зважаючи на достатньо великий обсяг таблиць, представимо результати за шкалами, розподіл за якими відповідає нормальному (табл. 3.4.).

Таблиця 3.4. Результати аналізу за критерієм Шапіро-Вілкі
(поміж груп різного віку та статі)

Чоловіки					Молодше 22 років			
УН1	МА1	КЕ2	АК2	ПР2	СК2	ЕП2	МА1	ВЧ3
0,721	0,191	0,470	0,071	0,065	0,110	0,231	0,240	0,181

Жінки					Старше 22 років			
УН1	МА1	КЕ2	АК2	ПР2	СК2	ЕП2	МА1	ВЧ3
0,239	0,001	0,642	0,700	0,110	0,059	0,001	0,001	0,280

Зважаючи на результати, розподіл відповідає нормальному за шкалами УН1, КЕ2, ІСП2 та ПР2 поміж чоловіків та жінок ($p > 0,05$). Окрім того, поміж респондентів, що молодше та старше 22 років (64 та 108 респондентів відповідно) розподіл відповідає нормальному за шкалами ВЧ3 та СК2. Таким чином, можемо перейти до аналізу за критерієм Лівіня задля визначення однорідності дисперсій усіх аналізованих груп, оскільки це є необхідною умовою для проведення однофакторного дисперсійного аналізу та аналізу за t-критерієм Ст'юдента (табл. 3.5.).

Таблиця 3.5. Результати аналізу за критерієм Лівіня
(поміж груп за рівнем самооцінки)

За рівнем самооцінки				За статтю				За віком	
ЕП2	ЗСП2	ПР2	ВЧ3	УН1	КЕ2	АК2	ПР2	СК2	ВЧ3
0,730	0,111	0,278	0,396	0,368	0,001	0,032	0,288	0,217	0,328

Завершуючи перевірку даних кожної із аналізованих підгруп, можемо зазначити, що аналіз даних за допомогою параметричних методів можливий поміж респондентами з різним рівнем самооцінки за шкалами: ЕП2, ЗСП2, ПР2 та ВЧ3 (поміж респондентами з низьким та високим рівнем самооцінки); поміж респондентів різної статі: УН1, ІСП2, ПР2; поміж респондентів різного віку: СК2, ВЧ3. Отже, можемо перейти до проведення дисперсійного однофакторного аналізу (табл. 3.6.) та аналізу за t-критерієм Ст'юдента (табл. 3.7.).

Таблиця 3.6. Результати однофакторного дисперсійного аналізу ANOVA

За рівнем самооцінки				ЗСП2		ЕП2			
				Середній	Низький		Середній	Низький	
ЕП2	ЗСП2	ПР2	ВЧ3	Високий	0,001	0,022	Високий	0,392	0,008
0,001	0,001	0,929	0,129	Низький	0,019		Низький	0,229	

Отже, наявні статистично значимі відмінності у прояві схильності до прийняття заспокійливих як способу копінгу в стресовій ситуації залежно від

рівню самооцінки особистості, а також прояву потреби до емпіційної підтримки поміж респондентів з високим та низьким рівнем самооцінки ($p < 0,05$).

Таблиця 3.7. Результати аналізу за t-критерієм Ст'юдента

За статтю			За віком	
УН1	АК2	ПР2	СК2	ВЧ3
0,002	0,002	0,458	0,289	0,101

Зважаючи на отримані результати, можемо зафіксувати статистичні відмінності у схильності до уникання та потреби в інструментальній соціальній підтримці серед представників різної статі ($p < 0,005$). Водночас статистично значимих тенденцій залежно від віку респондентів немає. Можемо представити візуально отримані за даними шкалами результати залежно від групування респондентів задля представлення змістовної інтерпретації (рис. 3.4.).

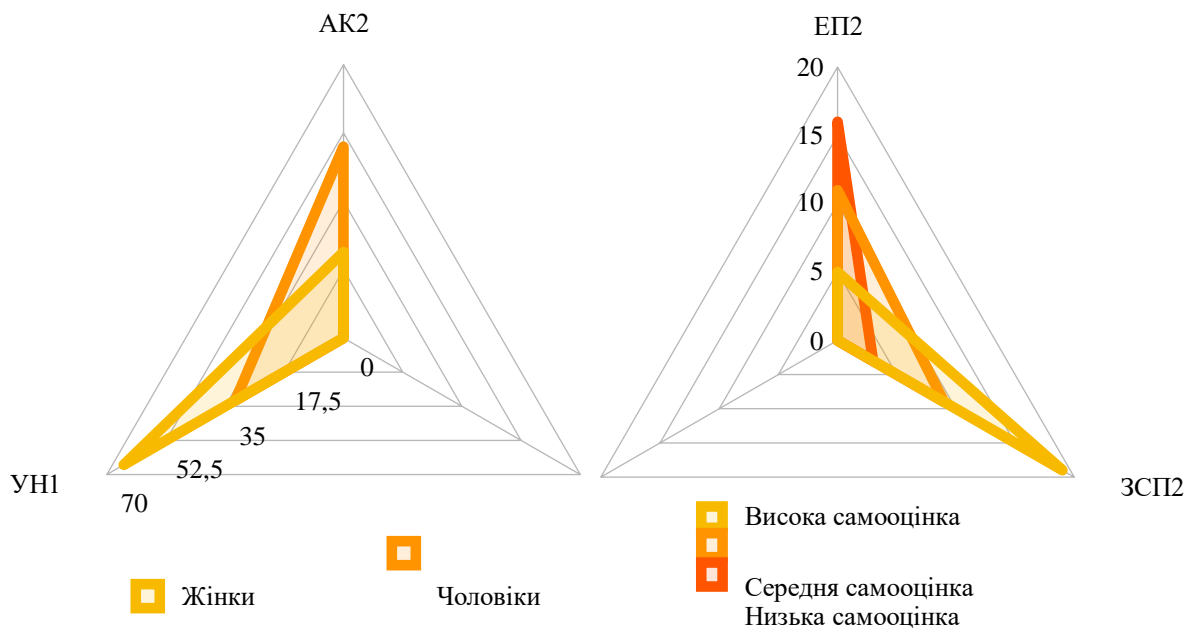


Рисунок 3.4. Візуалізація середніх значень залежно від групування респондентів

Зважаючи на середні значення у кожній із підгруп, можемо інтерпретувати результати емпіричного етапу дослідження наступним чином. Жінки більш схильні до уникання вирішення стресової ситуації, у той час як чоловіки прагнуть до активного копіngu ($p < 0,05$). Така тенденція може бути поясненою поширеними стереотипами щодо гендерних ролей кожної статі. Так, для чоловіків активна позиція та стійкість в кризовій ситуації є необхідною та транслюється його роллю як чоловіка, у той час як для жінки передбачається більш пасивна роль в умовах

кризи. Звісно ж така тенденція обумовлюється суспільним тлумаченням психологічних особливостей представників кожної статі і не можна вважати правильними чи здоровими з огляду на психологічне підґрунтя. У свою чергу, студенти з більш високою самооцінкою схильні до вживання заспокійливих, у той час як представники з низькою самооцінкою прагнуть до емоційної підтримки. Таку диспропорцію можна пояснити позицією особистості з низькою самооцінкою, що часто виражається через надмірну тривожність та ізольованість. Такій особистості життєво необхідна підтримка оточення, оскільки низька самооцінка сформована саме в неекологічному соціальному середовищі. У той же час, приймати заспокійливі для такої особистості може бути ознакою слабкості та вражати й без того чутливу самооцінку. У той же час, особистість з високою самооцінкою здебільшого є продуктивнішою та прагне до збереження стабільного психоемоційного стану, тож може вдаватися до вживання седативних препаратів. Важливо також зазначити, що статистично значимі відмінності наявні також у групи респондентів з середнім рівнем самооцінки — можемо вказати, що їх ставлення до седативних засобів є проміжним — вони не уникатимуть його за потреби, але не мають такої фіксованості на збереженні власного продуктивного стану, як особистість з високою самооцінкою.

3.2. 2. Методичні рекомендації щодо способів підкріплення стресостійкості серед студентів в умовах надзвичайних ситуацій.

Провідною метою фахівця психологічного спрямування при роботі з проблемою переживання стресу студентами, а зокрема, в умовах пандемії, є актуалізація, відновлення підкріплення персональних ресурсів, що можуть слугувати основою для життєстійкості та стресостійкості останніх. Так, провідними завданнями у превентивній та корекційній діяльності ми можемо визначити наступне: зниження психоемоційної напруги, певних проявів та симптомів стресового впливу; освоєння клієнтом технік релаксації, візуалізації чи дихальних технік, що можуть слугувати способом самопомоги в кризових ситуаціях; поступове засвоєння стратегій протидії стресу, що спираються на

унікальні ресурси особистості, що звертається до фахівця чи є учасником профілактичного тренінгового курсу чи заняття.

Передусім, можемо радити фахівцеві при роботі зі студентами приділити час встановленню контакту, оскільки на відміну від підлітків, сформувати робочий альянс з юнаками та юнками може бути значно простіше, варто приділити декілька хвилин на початку робочого заняття задля створення сприятливої психоемоційної атмосфери. На даному етапі доцільно застосувати метод бесіди при індивідуальній роботі або ж вправи для розігріву при груповій та тренінговій роботі. Зауважимо також, що для студентів доволі ефективними є техніки, що спрямовані на рефлексію більше ніж на шерінг, оскільки соціальні контакти лише починають вибудовуватися та набувати стійкості на даному етапі розвитку особистості. Представимо далі декілька технік, що є доцільними для опрацювання проблематики стресостійкості та зокрема, можуть бути застосовані при роботі в онлайн-форматі, з огляду на обмеження, що обумовлені ситуацією.

Проективна техніка «Я та стрес».

Час виконання: 15-30 хвилин.

Мета: підвищення рефлексії, самопізнання особистістю.

Зміст: учасникам чи учасникові заняття пропонується зобразити намалюнка себе та стрес у будь-якій формі, що може бути як художньою, так і доволі символічною. Варто зауважити, що дану техніку не варто застосовувати у перші ж хвилини роботи очно, оскільки необхідною умовою є забезпечення комфортного простору для роботи, де студент зможе бути максимально щирим при втіленні власних переживань у проективному рисунку.

Обговорення: З чим асоціюються кольори на малюнку? Де саме зображені Ви? У формі чого зображений стрес? Як ви вважаєте, чому саме так його зобразили? Чи є на малюнку щось що захищає вас від стресу? Якщо у вас виникне бажання, можете його домалювати. Як ви можете побороти стрес на цьому рисунку? Які ваші сильні сторони тут зображено? Що б вам хотілося змінити в своєму житті щоб змінилася ситуація на малюнку?

Методика «Чуттєві канали» за моделлю М. Лаад.

Час виконання: 15-30 хвилин.

Мета: актуалізація ресурсів особистості.

Зміст: учасникам чи учасникові пропонується зафіксувати яким шляхом вони здебільшого справляються зі стресовими ситуаціями. Опісля, представляється модель Лаад, що відображає 6 шляхів для реалізації власних переживань (емоції, когніції, вірування, соціум, тіло та уява). Відповідно, кожен із учасників має можливість усвідомити який із каналів протидії стресові є найбільш ефективним для нього.

Методика «Десять хвилин».

Час виконання: 20 хвилин.

Мета: актуалізація внутрішніх ресурсів.

Зміст: учасникові дається завдання протягом 10 хвилин розповідати без зупинки про власні досягнення, будь-які та у будь-якій сфері. Опісля проводиться обговорення того, які важливі для себе ресурсні джерела вони встановили.

Методика «Повітряна куля».

Час виконання: 20 хвилин.

Мета: поліпшення психоемоційного стану.

Зміст: учасники мають надувати дві повітряні кулі. Першу, фокусуючись на негативних переживаннях, що виникають під час стресової ситуації, другу — фокусуючись на власних ресурсах та силах. Першу кулю необхідно луснути, другу розмалювати. Таким чином особистість може опредметнити власні почуття та застосувати певну предметну діяльність для вираження власних емоцій.

Методика «Інвентаризація»

Час виконання: 15 хвилин.

Мета: визначення актуальних переживань.

Зміст: дану методику доцільніше проводити після блоку технік, що спрямовані на активізацію ресурсів та засвоєння методів саморегуляції.

Клієнтам пропонується скласти повний список стресів, що наявні в їхньому житті — від найменших до найбільш значимих. Опісля, необхідно прорангувати усі стреси. Після цього проводиться групування стресів залежно від їх тематики (наприклад «актуальні», «майбутнє», «робота» та ін).

Далі клієнти можуть обрати один чи декілька стресорів, що турбують їх наразі найбільше і визначають об'єктивні та суб'єктивні їх складові. Після цього проводиться груповий аналіз (або ж аналіз з фахівцем) щодо способів вирішення даної стресової ситуації. Здебільшого даний етап потрібний не для фактичного вирішення, але для опредметнення стресу, формування уявлення в клієнта про стрес, як про даність реального світу, а не страшну загрозу.

Наступним кроком опрацювання є аналіз думок та НАД, що виникають під час такої ситуації та їх впливу на психоемоційний стан особистості. Опісля, варто проаналізувати міру впливу особистості на ситуацію, спроможність її змінити чи коригувати. Завершальним етапом є визначення тих особистісних ресурсів, що необхідно розвивати наразі задля вирішення даної стресової ситуації.

Методика «Аукціон»

Час: 30 хвилин.

Мета: формування навички рефлексії власного стану в умовах стресової ситуації.

Зміст: учасникам (або учасникові) пропонується взяти участь у рольовій грі, що відображає ситуацію, що характерна для професійної діяльності останніх. Як приклад, видавець відмовляється компенсувати кошти за бракований тираж книг, що було видано. Задача учасників провести перемовини з видавцем і добитися 100% компенсації.

Обговорення: Як ви почувалася під час виконання завдання? Чи задовільняла вас ваша поведінка? чи було вам комфортно взаємодіяти з напарником? Які труднощі виникали?

Висновки до розділу 3

Таким чином, нам вдалося провести емпіричне дослідження, що відповідає поставленій дослідницькій меті. Ми визначили основні взаємозв'язки стресостійкості та самооцінки студентів та надали змістовну інтерпретацію, що буде описано у висновках до роботи. Більш того, представлено методичні рекомендації щодо методів протидії стресові в умовах надзвичайних ситуацій для студентської молоді. Наразі, можемо зазначити, що дослідження у даній сфері є доцільними з огляду на прикладний аспект. Тож, спрямуванням для подальших досліджень може слугувати проведення формуючих експериментів, розробка тренінгів та превентивних програм. Дискрептивні дослідження також мають неабияке значення для наукової спільноти, проте в ситуації постійних суспільно-політичних зрушень, необхідним є актуальний відгук на зміни обставин у практичній діяльності психолога, тож більш доцільним є висвітлення саме означеної тематики у подальших роботах. Також, варто завважити, що методика визначення самооцінки за Дембо-Рубінштейном є єдиною, розподіл за якою не відповідав нормальному за жодною із шкал, тож у подальшому доцільно підібрати інший, стандартизований інструментарій для оцінки самоствавлення особистості в актуальній ситуації, або ж провести апробацію вказаного інструменту для застосування серед україномовного населення.

Більш того, відкритим лишається питання щодо факторів впливу на прояви самооцінки та стресостійкості серед студентів, зокрема в рамках навчально-професійної діяльності. Академічна тривожність є важливою складовою психічної реальності даної вікової групи, тож дослідження визначених феноменів варто проводити з урахуванням цієї змінної. Варто також звернути увагу на професійну спрямованість студентів, що долучаються до опитування, оскільки у представленій роботі наявна значна кількість артефактів, що сформовані гуманітарною направленістю студентів, що певний час працюють за фахом та мають професійну деформацію. Тож, при роботі з студентською чи професійною спільнотою, варто зважати на специфіку трудової діяльності та за можливості проводити зіставлення респондентів різного професійного напрямку.

ВИСНОВКИ

Насамкінець, зазначимо, що нам вдалося досягнути поставленої дослідницької мети та визначити особливості взаємозв'язку самооцінки та рівня страсостійкості студентів. Зокрема, у ході теоретичного опрацювання проблеми, ми встановили, що самооцінка є значущим особистісним фактором, що може впливати на страсостійкість особистості. Також нам вдалося визначити, що в умовах переживання гострого стресу чи за травмуючих обставин, особистість може відчувати значний ураження власної системи самооцінки, тож міра її страсостійкості обумовлює також і стійкість самоствалення.

При проведенні емпіричного етапу дослідження, нам вдалося зафіксувати особливості взаємозв'язку самоствалення, як особистісної структури самооцінки та копінг-стратегій, як проявів рівню страсостійкості студента. Тож, можемо наразі вказати, що самоствалення особистості значною мірою корелює з конструктивністю копінгів. Зокрема, внутрішня узгодженість більш характерна студентам, що проявляють конструктивні копінг-стратегії, напротивагу яким асоціальність та мисленнєвий ескапізм є механізмами подолання стресу для особистості, що виявляє внутрішню конфліктність. Так, ми можемо зробити припущення щодо підвищення конфронтації в переживаннях особистості у зв'язку з дезадаптивною квазірефлексією, що обумовлена спробою мисленнєвого відчуження від ситуації та недостатньою соціальною підтримкою. Власне, соціальна підтримка є необхідною для тих із студентів, що формують самооціночний портрет спираючись на репрезентації та оцінки. У той же час, доволі цікавими є результати щодо кореляції самоствалення, зокрема, самозвинувачення та копінгу позитивних формулювань. Так, особистість, що схильна до переформулювання та переоцінки актуальної страсогенної ситуації, значно частіше схильна до звинувачення себе та самообману, їй меншою мірою доступні процеси самопізнання та внутрішня чутливість. Напротивагу, ті із студентів, хто прагнуть до пізнання та уваги на власних емоціях в ситуації кризи, мають суттєво вищий рівень внутрішньої чесності та позитивні рефлексивні тенденції.

Разом з тим, ми встановили, що студенти з високою самооцінкою статистично частіше вдаються до вживання заспокійливих засобів задля підтримки власного емоційного стану в умовах стресу, у той же час респонденти з низькою самооцінкою прагнуть до уникання заспокійливих та пошуку емоційної підтримки ззовні. Зважаючи також на те, що наявні статистично значущі відмінності щодо ставлення осіб з помірною самооцінкою до седативних медикаментів, можемо припустити, що студенти, яким характерна низька самооцінка виявляють більший рівень тривоги та недовіри у зв'язку з соціальною ізоляцією та відсутністю внутрішньої узгодженості. Відповідно, заспокійливі препарати можуть сприйматися як потенційно небезпечні. Напротивагу, респонденти з високою самооцінкою застосовують препарати, оскільки прагнуть залишатися у продуктивному стані та впевнені у власному здоров'ї. Більш того, таким студентам емоційна підтримка не є необхідною, оскільки достатньо високим є рівень автономії та внутрішньої узгодженості. Щодо студентів із помірною самооцінкою — радше за все, їх ставлення до заспокійливих препаратів є гармонійним, вони застосовують їх за потреби, проте не зловживають та не відчують немотивованої тривоги.

Насамкінець зауважимо, що нам вдалося підібрати методичні рекомендації для збалансовування проявів стресостійкості серед студентів юнацького віку. Так, ми змогли сформулювати основні методологічні принципи щодо підтримки студентської спільноти в таких умовах, а також надати приклади конкретних інтервенцій, що можуть бути застосовані у практиці фахівця даного спрямування. Так, можемо зазначити, що основним спрямуванням при роботі з проблемою підвищення стресостійкості є актуалізація внутрішніх ресурсів особистості, закріплення навичок саморегуляції та самопомоги. Окрім того, доволі важливою сферою роботи є глибинні переконання та негативні автоматичні думки, що суттєво впливають не лише на копінг-стратегії останніх, але й на переживання суб'єктивного благополуччя особистістю загалом. Узагальнюючи, можемо зазначити, що ми провели змістовну роботу над проблематикою стресостійкості та самооцінки та сформували змістовну дослідницьку роботу, що відображає порушену тему та дає нове бачення означеної проблеми.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Rosenberg M. Society and the Adolescent Self-Image. N.J.: Princeton University Press, 1965. 326 p.
2. Wylie R.C. The Self-Concept. V 1: A Review of Methodological Consideration and Measuring Instrument. Lincoln: University of Nebraska Press, 1974. P. 57-116.
3. Burns R.B. Self-Concept Development and Education. Holt, Rinehart and Winston, Education, 1982. 441 p.
4. Coopersmith S. The Antecedents of Self-Esteem. San Francisco: W.H. Freeman & Co, 1967. P. 283-326.
5. Hewitt John P. Oxford Handbook of Positive Psychology. Oxford University Press, 2009. 744 p.
6. Феннел М. Как повысить самооценку. Москва: АСТ, 2005. 287 с.
7. Tesser A. Towards a Self-Evaluation Maintenance Model of Social Behavior / Ed. L. Berkowitz. Advances in Experimental Social Psychology. N.Y.: Academic Press, 1988. Vol. 21. P. 181-227.
8. Mummendey H. D. Psychologie des «Selbst». Theorie, Methoden und Ergebnisse der Selbst-konzeptforschung. Gottingen: Hogrefe, 2006. 325 p.
9. Muller J.G. Selbstwert und Bewegung Eine empirische Studie zur Forderung des Selbstwertgefühls von Schülern mit Lernbehinderungen durch das Medium Bewegung und eine Analyse möglicher Wirkfaktoren / Betreuer: Prof. Dr. Gerd Holter, Prof. Dr. Ulrike Burrmann; Dissertation zur Erlangung des Grades eines Doktors der Erziehungswissenschaften (Dr. paed.) in der Fakultät Rehabilitationswissenschaften der Technischen Universität Dortmund, 2011. 336 p.
10. Лисина М.И. Формирование личности школьника. Санкт-Петербург: Питер, 2009. 320 с.
11. Троицкая И.Ю., Петрова Т.Н. Специфика самооценки в младшем школьном возрасте. Молодой учёный. 2017. №6. II ч. С. 207.
12. Фридман Л.М. Психология воспитания. Книга для всех кто любит детей. Москва: ТЦ «Сфера», 2000. 342 с.

13. Бороздина Л.В. Исследование уровня притязаний. Москва: Изд-во Моск. Ун-та, 1985. 103 с.
14. Кон И.С. Психология юношеского возраста. М: Просвещение, 1979. 90 с.
15. Mruk C. SelfEsteem: Research, Theory, and Practice. 2nd ed. N. Y.: Springer. 1999. 240 p.
16. Leary M. R., Price J. (Eds.). Tangney Handbook Self and Identity. N. Y: The Guilford Press, 2002. 703 p.
17. James W. The Principles of Psychology. New York: Henry Holt and company, 1890. Vol. 1. 720 p.
18. Smith E. R., Mackie D. M. Social Psychology. Third ed. Hove: Psychology Press, 2007. 688 p.
19. Dauenheimer D., Stahlberg D., Frey D. & Petersen L.-E. Die Theorie des Selbstwertschutzes und der Selbstwerterhöhung // D. Frey & M. Irle (Hrsg.). Theorien der Sozialpsychologie: Motivation – Selbst-und Informationsverarbeitungstheorien. Bd. III. Bern: Huber, 2002. S. 159-190.
20. Heatherton T. F. & Ambady N. Self-Esteem, Self-Prediction, and Living up to Commitments / Ed. R. F. Baumeister. Self-esteem: The Puzzle of Low Self-Regard. N. Y.: Plenum Press, 1993. P. 131-145.
21. Garneau J. Et Larivey M. Les emotions, source de vie. Couverture. Jean Garneau, Gaetane La Plante, Michelle Larivey. ReD ed., 2000. 261 p.
22. Жокина П. А. Анализ научных подходов к изучению самооценки и уверенности в себе в зарубежной психологии // Психолого-педагогическая поддержка детей с ограниченными возможностями здоровья: сб. научных статей. Ч. 2. М.: МГПУ, 2016. С. 46-59.
23. Бодров В.А. Информационный стресс. Москва, 2000.
24. Аболин Л.М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека. Казань, 1987.
25. Варданын Б.Х. Механизмы регуляции эмоциональной устойчивости. Категории, принципы и методы психологии. Психические процессы. Москва, 1983.

26. Дикая Л.Г. Итоги и перспективные направления исследований в психологии труда в XXI веке. Психологический журнал. 2002. Т. 23. № 6.
27. Рейковский Я. Экспериментальная психология эмоций. Москва, 1979.
28. Платонов К.К. Краткий словарь системы психологических понятий. М., 1984.
29. Плахтиенко В.А., Блудов Ю.М. Надежность в спорте. М., 1985.

Бланк методики дослідження самоствавлення С. Пантелеєва

Інструкція: «Вам пропонується виконати наступне завдання, в якому містяться запитання в формі можливих тверджень про особливості Вашого характеру, звичок, інтересів і т.д. На ці запитання не може бути «хороших» або «поганих» відповідей, т.к. кожен людина має право на свою власну точку зору. Для того, щоб отримані на основі Ваших відповідей результати виявилися найбільш інформативними і плідними для конкретизації власного уявлення про себе, Вам потрібно постаратися вибрати найбільш точні і надійні відповіді.

Відповідаючи, пам'ятайте про наступні прості правила:

1. Запитання складені так, що особливого часу на роздумування не потрібно. Дайте перший відповідь, який прийде Вам в голову (як правило, він виявляється найбільш природним). Звичайно, запитання занадто короткі, щоб в них містилися всі необхідні деталі, тому відповідаючи, представляйте собі самі типові ситуації, не задумуючись над деталями.

2. Можливо, деякі запитання Вам важко віднести до себе. В такому випадку постарайтеся дати передположителний відповідь.

3. Пам'ятайте, що «поганих» відповідей бути не може. Не намагайтеся створити своїми відповідями приємне враження. Вільно виражайте своє власне думання.

Читайте послідовно кожне з наведених вище тверджень і вирішайте – правильно, воно стосується Вас або неправильно. На бланку відповідей поруч з кожним номером твердження розташовані дві порожні клітинки. Якщо твердження правильно стосується Вас, поставте «птичку» в ліву клітинку, якщо неправильно – в праву. Не задумуйтеся довго над відповіддю».

1. Мої слова досить рідко розходяться з ділом.

2. Випадковому людині я, швидше за все, покажусь людиною приємною.

3. К чужим проблемам я всегда отношусь с тем же пониманием, что и к своим.

4. У меня нередко возникает чувство, что то, о чем я с собой мысленно разговариваю – мне неприятно.

5. Думаю, что все мои знакомые относятся ко мне с симпатией.

6. Самое разумное, что может сделать человек в своей жизни – это не противиться собственной судьбе.

7. У меня достаточно способностей и энергии воплотить в жизнь задуманное.

8. Если бы я раздвоился, то мне было бы довольно интересно общаться со своим двойником.

9. Я не способен причинять душевную боль самым родным и любимым людям.

10. Я считаю, что не грех иногда пожалеть самого себя.

11. Совершив какой-то промах, я часто не могу понять, как мне могло прийти в голову, что из задуманного могло получиться что-то хорошее.

12. Чаще всего я одобряю свои планы и поступки.

13. В моей личности есть, наверное, что-то такое, что способно вызвать у других острую неприязнь.

14. Когда я пытаюсь оценить себя, я прежде всего вижу свои недостатки.

15. У меня не получается быть для любимого человека интересным длительное время.

16. Можно сказать, что я ценю себя достаточно высоко.

17. Мой внутренний голос редко подсказывает мне то, с чем бы я в конце концов не согласился.

18. Многие мои знакомые не принимают меня так уж всерьёз.

19. Бывало, и не раз, что я сам остро ненавижу себя.

20. Мне очень мешает недостаток энергии, воли и целеустремленности.

21. В моей жизни возникали такие обстоятельства, когда я шел на сделку с собственной совестью.

22. Иногда я сам себя плохо понимаю.

23. Порой мне мучительно больно общаться с самим собой.

24. Думаю, что без труда смог бы найти общий язык с любым разумным и знающим человеком.

Вариант ответа	В прямых значениях
Нет	1 балл
Изредка	2 балла
Иногда	3 балла
Часто	4 балла

25. Если я отношусь к кому-нибудь с укоризной, то прежде всего к самому себе.

26. Иногда я сомневаюсь, можно ли любить меня по-настоящему.

27. Нередко мои споры с самим собой обрываются мыслью, что всё равно выйдет не так, как я решил.

28. Моё отношение к самому себе можно назвать дружеским.

29. Вряд ли найдутся люди, которым я не по душе.

30. Часто я не без издёвки подшучиваю над собой.

31. Если бы моё второе «Я» существовало, то для меня это был бы довольно скучный партнёр по общению.

32. Мне представляется, что я достаточно сложился как личность, и поэтому не трачу много сил на то, чтобы в чем-то стать другим.

33. В целом меня устраивает то, какой я есть.

34. К сожалению, слишком многие не разделяют моих взглядов на жизнь.

35. Я вполне могу сказать, что уважаю сам себя.

36. Я думаю, что имею умного и надёжного советчика в себе самом.

37. Сам у себя я довольно часто вызываю чувство раздражения.

38. Я часто, но довольно безуспешно пытаюсь в себе что-то изменить.

39. Я думаю, что моя личность гораздо интереснее и богаче, чем это может показаться на первый взгляд.

40. Мои достоинства вполне перевешивают мои недостатки.

41. Я редко остаюсь непонятым в самом важном для меня.

42. Думаю, что другие в целом оценивают меня достаточно высоко.

43. То, что со мной случается – это дело моих собственных рук.
44. Если я спорю с собой, то уверен, что найду единственно правильное решение.
45. Когда со мной случаются неприятности, как правило, я говорю: «И поделом тебе».
46. Я не считаю, что достаточно духовно интересен для того, чтобы быть притягательным для многих людей.
47. У меня нередко возникают сомнения, а таков ли я на самом деле, каким себе представляюсь.
48. Я не способен на измену даже в мыслях.
49. Чаще всего я думаю о себе с дружеской иронией.
50. Мне кажется, что мало кто может подумать обо мне плохо.
51. Уверен, что на меня можно положиться в самых ответственных делах.
52. Я могу сказать, что в целом я контролирую свою судьбу.
53. Я никогда не выдаю понравившиеся чужие мысли за свои.
54. Каким бы я ни казался окружающим, я-то знаю, что в глубине души я лучше, чем большинство других.
55. Я хотел бы оставаться таким, какой я есть.
56. Я всегда рад критике в свой адрес, если она обоснована и справедлива.
57. Мне кажется, что если бы было больше таких людей, как я, то жизнь изменилась бы в лучшую сторону.
58. Моё мнение имеет достаточный вес в глазах окружающих.
59. Что-то мешает мне понять себя по-настоящему.
60. Во мне есть немало того, что вряд ли вызывает симпатию.
61. В сложных обстоятельствах я обычно не жду, пока проблемы разрешатся сами собой.
62. Иногда я пытаюсь выдать себя не за того, кто я есть.
63. Быть снисходительным к собственным слабостям вполне естественно.
64. Я убедился, что глубокое проникновение в себя, - мало приятное и довольно рискованное занятие.
65. Я никогда не раздражаюсь и не злюсь без особых на то причин.

66. У меня бывали такие моменты, когда я понимал, что и меня есть за что презирать.

67. Я часто чувствую, что мало влияю на то, что со мной происходит.

68. Именно богатство и глубина моего внутреннего мира и определяют мою ценность как личности.

69. Долгие споры с собой чаще оставляют горький осадок, в моей душе, чем приносят облегчение.

70. Думаю, что общение со мной доставляет людям искреннее удовольствие.

71. Если говорить откровенно, иногда я бываю очень неприятен.

72. Можно сказать, что я себе нравлюсь.

73. Я – человек ненадёжный.

74. Осуществление моих желаний мало зависит от везения.

75. Моё внутреннее «Я» всегда мне интересно.

76. Мне очень просто убедить себя не расстраиваться по пустякам.

77. Близким людям свойственно меня недооценивать.

78. У меня в жизни нередко бывают минуты, когда я сам себе противен.

79. Мне кажется, что я все-таки не умею злиться на себя по-настоящему.

80. Я убедился, что в серьёзных делах на меня лучше не рассчитывать.

81. Порой мне кажется, что я какой-то странный.

82. Я не склонен пасовать перед трудностями.

83. Моё собственное «Я» не представляется мне чем-то достойным глубокого внимания.

84. Мне кажется, что глубоко обдумывая свои внутренние проблемы, я научился гораздо лучше себя понимать.

85. Сомневаюсь, что вызываю симпатию у большинства окружающих.

86. Мне случалось совершать такие проступки, которым вряд ли можно найти оправдание.

87. Где-то в глубине души я считаю себя слабаком.

88. Если я искренне обвиняю себя в чем-то, то, как правило, обличительного запала хватает ненадолго.

89. Мой характер, каким бы он ни был, вполне меня устраивает.
90. Я вполне представляю себе, что меня ждет впереди.
91. Иногда мне бывает трудно найти общий язык со своим внутренним «Я».
92. Мои мысли о себе по большей части сводятся к обвинениям в собственный адрес.
93. Я не хотел бы сильно меняться даже в лучшую сторону, потому, что каждое изменение – это потеря какой-то дорогой частицы самого себя.
94. В результате моих действий слишком часто получается совсем не то, на что я рассчитывал.
95. Вряд ли во мне есть что-то, чего бы я не знал.
96. Мне ещё многого не хватает, чтобы с уверенностью сказать себе: «Да, я вполне созрел как личность».
97. Во мне вполне мирно уживаются как мои достоинства, так и мои недостатки.
98. Иногда я оказываю «бескорыстную» помощь людям только для того, чтобы лучше выглядеть в собственных глазах.
99. Мне слишком часто и безуспешно приходится оправдываться перед самим собой.
100. Те, кто меня не любят, просто не знают, что я за человек.
101. Убедить себя в чем-то не составляет для меня особого труда.
102. Я не испытываю недостатка в близких и понимающих меня людях.
103. Мне кажется, что мало кто уважает меня по-настоящему.
104. Если не мелочиться, то в целом меня не в чем упрекнуть.
105. Я сам создал себя таким, каков я есть.
106. Мнение других обо мне вполне совпадает с моим собственным.
107. Мне бы очень хотелось во многом себя переделать.
108. Ко мне относятся так, как я того заслуживаю.
109. Думаю, что моя судьба сложится все равно не так, как бы мне хотелось теперь.
110. Уверен, что в жизни я на своём месте.

Ключ методики дослідження самоствалення С. Пантелеєва

Шкала 1. Открытость

"+": 1, 3, 9, 53, 56, 65.

"-": 21, 48, 62, 86, 98.

Шкала 2. Самоуверенность

"+": 7, 24, 30, 35, 36, 51, 52, 58, 61, 73, 82.

"-": 20, 80, 103.

Шкала 3. Саморуководство

"+": 43, 44, 45, 74, 76, 84, 90, 105, 106, 108, 110.

"-": 109.

Шкала 4. Зеркальное Я

"+": 2, 5, 29, 41, 50, 102.

"-": 13, 18, 34, 85.

Шкала 5. Самоценность

"+": 8, 16, 39, 54, 57, 68, 70, 75, 100.

"-": 15, 26, 31, 46, 83.

Шкала 6. Самопринятие

"+": 10, 12, 17, 28, 40, 49, 63, 72, 77, 79, 88, 97.

Шкала 7. Самопривязанность

"+": 6, 32, 33, 55, 89, 93, 95, 101, 104.

"-": 96, 107.

Шкала 8. Конфликтность

"+": 4, 11, 22, 23, 27, 38, 47, 59, 64, 69, 81, 91, 94, 99.

Шкала 9. Самообвинение

"+": 14, 19, 25, 37, 60, 66, 71, 78, 87, 92.

Бланк методики діагностики самооцінки Дембо-Рубінштейн

Інструкція: «Вам пропонується оцінити свої якості при допомозі приведенного нижче стимульного матеріала. Рівень розвитку кожного якості, сторони людської особистості можна умовно зображено вертикальною лінією, нижня точка якої символізує найнижчий розвиток рис, а верхня — найвищий. Вам пропонується п'ять таких ліній. Вони позначають:

1. ум;
2. характер;
3. общительность;
4. популярность;
5. уверенность в себе.

На каждой линии чертой (—) отметьте, как вы оцениваете развитие у себя этого качества, стороны вашей личности в данный момент времени».

УМНЫЙ	ХОРОШИЙ ХАРАКТЕР	ОБЩИТЕЛЬНЫЙ	ПОПУЛЯРНЫЙ	УВЕРЕННЫЙ В СЕБЕ
ГЛУПЫЙ	ПЛОХОЙ ХАРАКТЕР	НЕОБЩИТЕЛЬНЫЙ	НЕПОПУЛЯР НЫЙ	НЕУВЕРЕНН ЫЙ В СЕБЕ

Бланк опитувальника реакції на стрес К. Карвер

Інструкція: «Вам пропонується виконати наступне завдання, в якому містяться запитання в формі можливих тверджень про особливості Вашого характеру, звичок, інтересів і т.д. На ці запитання не може бути «хороших» або «поганих» відповідей, т.к. кожен людина має право на свою власну точку зору. Для того, щоб отримані на основі Ваших відповідей результати були найбільш інформативними і корисними для конкретизації власного уявлення про себе, Вам потрібно намагатися вибрати найбільш точні і надійні відповіді. Не роздумуйте довго над відповіддю».

	Утверждение	Нет	Редко	Иногда	Часто
1	Я стараюсь найти плюсы в произошедшем	Нет	Редко	Иногда	Часто
2	Я погружаюсь в работу или другие дела, и забываю о проблемах	Нет	Редко	Иногда	Часто
3	Я пытаюсь найти выход своим проблемам	Нет	Редко	Иногда	Часто
4	Я ищу совета у других людей, что делать	Нет	Редко	Иногда	Часто
5	Я сосредотачиваю усилия на том, чтобы как-то решить проблему	Нет	Редко	Иногда	Часто
6	Я говорю себе: «Этого не может быть»	Нет	Редко	Иногда	Часто
7	Я надеюсь на то, что Бог мне поможет	Нет	Редко	Иногда	Часто

8	Я стараюсь воспринимать произошедшее с юмором	Нет	Редко	Иногда	Часто
9	Я признаюсь себе, что ничего не могу поделать с проблемой, и перестаю пытаться	Нет	Редко	Иногда	Часто
10	Я стараюсь удерживать себя от скоропалительных шагов	Нет	Редко	Иногда	Часто
11	Я обсуждаю с кем-то то, что я сейчас чувствую	Нет	Редко	Иногда	Часто
12	Я принимаю успокоительные или выпиваю, чтобы мне стало лучше	Нет	Редко	Иногда	Часто
13	Я стараюсь привыкнуть к мысли, что это случилось, адаптироваться к ситуации	Нет	Редко	Иногда	Часто
14	Я обсуждаю случившееся, чтобы лучше понять ситуацию	Нет	Редко	Иногда	Часто
15	Я стараюсь решать проблему, не отвлекаясь на другие дела и мысли	Нет	Редко	Иногда	Часто
16	Я предаюсь фантазиям на другие темы, чтобы отвлечься	Нет	Редко	Иногда	Часто
17	Я расстраиваюсь, нервничаю, переживаю	Нет	Редко	Иногда	Часто
18	Я прошу помощи у Бога	Нет	Редко	Иногда	Часто
19	Я стараюсь спланировать и обдумать свои дальнейшие действия	Нет	Редко	Иногда	Часто
20	Я перевожу случившееся в шутку	Нет	Редко	Иногда	Часто
21	Я стараюсь принять то, что случилось, привыкнуть к этому	Нет	Редко	Иногда	Часто

22	Я стараюсь ничего не предпринимать, пока ситуация не улучшится	Нет	Редко	Иногда	Часто
23	Я стараюсь получить эмоциональную поддержку у друзей или родных	Нет	Редко	Иногда	Часто
24	Я не предпринимаю активных действий	Нет	Редко	Иногда	Часто
25	Я предпринимаю какие-то еще действия, стараясь преодолеть сложившуюся	Нет	Редко	Иногда	Часто
26	Я стараюсь отключиться на какое-то время, принимая алкоголь или лекарства	Нет	Редко	Иногда	Часто
27	Мне не хочется верить, что это произошло	Нет	Редко	Иногда	Часто
28	Я даю выход своим переживаниям	Нет	Редко	Иногда	Часто
29	Я пытаюсь посмотреть на ситуацию с более позитивной стороны, в ином свете	Нет	Редко	Иногда	Часто
30	Я говорю с кем-нибудь, кто мог бы конкретно помочь решить мою проблему	Нет	Редко	Иногда	Часто
31	Я сплю больше обычного, стараясь забыть о проблеме	Нет	Редко	Иногда	Часто
32	Я придумываю, как имеет смысл дальше действовать	Нет	Редко	Иногда	Часто
33	Я полностью концентрируюсь на решении этой проблемы и, если необходимо,	Нет	Редко	Иногда	Часто
34	Я ищу сочувствия и понимания у других людей	Нет	Редко	Иногда	Часто
35	Я выпиваю или принимаю лекарства, чтобы поменьше думать о проблеме	Нет	Редко	Иногда	Часто

36	Я шучу по поводу случившегося	Нет	Редко	Иногда	Часто
37	Я перестаю пытаться добиться своего (получить то, что я хочу)	Нет	Редко	Иногда	Часто
38	Я ищу что-то хорошее в том, что произошло	Нет	Редко	Иногда	Часто
39	Я думаю, как лучше всего я могу справиться с этой проблемой	Нет	Редко	Иногда	Часто
40	Я делаю вид, что ничего не произошло	Нет	Редко	Иногда	Часто
41	Я стараюсь не действовать слишком поспешно, чтобы не ухудшить ситуацию	Нет	Редко	Иногда	Часто
42	Я стараюсь, чтобы другие дела не мешали мне прилагать максимум усилий, чтобы	Нет	Редко	Иногда	Часто
43	Я иду в кино или смотрю телевизор, чтобы меньше думать о проблеме	Нет	Редко	Иногда	Часто
44	Я стараюсь принять ситуацию, сжиться с ней	Нет	Редко	Иногда	Часто
45	Я спрашиваю людей, у которых была аналогичная проблема, как они ее решали	Нет	Редко	Иногда	Часто
46	Я переживаю и активно проявляю свои чувства	Нет	Редко	Иногда	Часто
47	Я предпринимаю активные действия, чтобы справиться с проблемой	Нет	Редко	Иногда	Часто
48	Я пытаюсь найти утешение в вере (религии)	Нет	Редко	Иногда	Часто
49	Я заставляю себя ждать, когда наступит подходящий момент и можно будет	Нет	Редко	Иногда	Часто

50	Я нахожу в случившемся забавные моменты	Нет	Редко	Иногда	Часто
51	Я снижаю количество усилий, направленных на решение этой проблемы	Нет	Редко	Иногда	Часто
52	Я обсуждаю свои переживания с кем-то из моих близких	Нет	Редко	Иногда	Часто
53	Я принимаю алкоголь или успокоительные, потому что это помогает мне преодолеть	Нет	Редко	Иногда	Часто
54	Я учусь жить с этим	Нет	Редко	Иногда	Часто
55	Я откладываю другие дела в сторону, чтобы сосредоточиться на решении проблемы	Нет	Редко	Иногда	Часто
56	Я тщательно обдумываю шаги, которые буду предпринимать для решения проблемы	Нет	Редко	Иногда	Часто
57	Я просто делаю вид, что ничего не случилось	Нет	Редко	Иногда	Часто
58	Я последовательно, шаг за шагом делаю то, что нужно	Нет	Редко	Иногда	Часто
59	Я стараюсь, чтобы этот опыт чему-то меня научил	Нет	Редко	Иногда	Часто
60	Я молюсь (больше, чем обычно)	Нет	Редко	Иногда	Часто

Ключ опитувальника реакції на стрес К. Карвер

Шкала	В прямых значениях
F1: Позитивное переформулирование и личностный рост	1, 29, 38, 59
F2: Мысленный уход от проблемы	2, 16, 31, 43
F3: Концентрация на эмоциях и их активное выражение	3, 17, 28, 46
F4: Использование инструментальной социальной поддержки	4, 14, 30, 45
F5: Активное совладание	5, 25, 47, 58
F6: Отрицание	6, 27, 40, 57
F7: Обращение к религии	7, 18, 48, 60
F8: Юмор	8, 20, 36, 50
F9: Поведенческий уход от проблемы	9, 24, 37, 51
F10: Сдерживание	10, 22, 41, 49
F11: Использование эмоциональной социальной поддержки	11, 23, 34, 52
F12: Использование «успокоительных»	12, 26, 35, 53
F13: Принятие	13, 21, 44, 54
F14: Подавление конкурирующей деятельности	15, 33, 42, 55
F15: Планирование	19, 32, 39, 56

Бланк опитувальника «Стратегії реагування на стресові ситуації»

С. Хобфол

Інструкція: «Вам пропонуються 54 утвердження щодо поведінки в напружених (стресових ситуаціях). Оцініть, будь ласка, як Ви особисто поведетеся в даних випадках. Для цього на бланку відповідей поставте цифру від 1 до 5, яка найбільше відповідає вашим діям.

Якщо утвердження повністю описує ваші дії або переживання, то поруч з номером питання поставте 5 (відповідь-так, повністю вірно). Якщо утвердження повністю не підходить до вас, тоді поставте 1 (відповідь-ні- це зовсім не так). 1 - ні, це зовсім не так; 2 - скоріше ні, ніж так; 3 - ускладнюється відповідь; 4 - скоріше так, ніж ні; 5 - так, повністю вірно».

1. В будь-яких складних ситуаціях ви не здаєтесь
2. Об'єднуєтесь разом з іншими людьми, щоб вирішити ситуацію
3. Консультуєтесь з друзями або близькими про те, що вони зробили, опинившись у вашому становищі
4. Ви завжди дуже уважно розглядаєте можливі варіанти рішень (краще бути обережним, ніж піддавати себе ризику)
5. Ви покладаетесь на свою інтуїцію
6. Як правило, Ви відкладаєте рішення виниклої проблеми в надію, що вона вирішиться сама
7. Стараетесь утримувати все під контролем, хоча і не показуєте цього іншим
8. Ви покладаетесь, що іноді необхідно діяти швидко і рішуче, щоб зупинити інших врасплох
9. Вирішуючи неприємні проблеми, виходите з себе і можете наломати немало дров

10. Когда кто-либо из близких поступает с Вами несправедливо, Вы пытаетесь, вести себя так, чтобы они почувствовали, что Вы расстроены или обижены

11. Стараетесь помочь другим при решении ваших общих проблем

12. Не стесняетесь при необходимости обращаться к другим людям за помощью и поддержкой

13. Без необходимости не выкладываетесь полностью, предпочитая экономить свои силы

14. Вы часто удивляетесь, что наиболее правильным является то решение, которое первым пришло в голову

15. Иногда предпочитаете заняться чем угодно, лишь бы забыть о неприятном деле, которое нужно делать

16. Для достижения своих целей Вам часто приходится подыгрывать другим или подстраиваться под других людей (несколько кривить душой)

17. В определенных ситуациях Вы ставите свои личные интересы выше всего, даже если это пойдет во вред другим

18. Как правило, препятствия для решения Ваших проблем или достижения желаемого сильно выводят Вас из себя, можно сказать, что они просто бесят Вас.

19. Вы считаете, что в сложных ситуациях лучше действовать самому, чем ждать, когда ее будут решать другие

20. Находясь в трудной ситуации, Вы раздумываете о том, как бы поступили в этом случае другие люди

21. В трудные минуты для Вас очень важна эмоциональная поддержка близких людей

22. Считаете, что во всех случаях лучше семь раз отмерить, прежде чем отрезать.

23. Вы часто проигрываете из-за того, что не полагаетесь на свои предчувствия

24. Вы не тратите свою энергию на разрешение того, что возможно, само по себе рассеется

25. Позволяете другим людям думать, что они могут повлиять на Вас, но на самом деле Вы – крепкий орешек и никому не позволяете манипулировать собой.

26. Считаете, что полезно демонстрировать свою власть и превосходство для укрепления своего авторитета

27. Вас можно назвать вспыльчивым человеком

28. Вам бывает достаточно трудно ответить отказом на чьи-либо требования и просьбы

29. Вы полагаете, что в критических ситуациях лучше действовать сообща с другими.

30. Вы считаете, что на душе может стать легче, если поделиться с другими своими переживаниями

31. Ничего не принимаете на веру, так как полагаете, что в любой ситуации могут быть «подводные камни».

32. Ваша интуиция Вас никогда не подводит.

33. В конфликтной ситуации убеждаете себя и других, что проблема не стоит и выеденного яйца

34. Иногда Вам приходится немного манипулировать людьми (решать свои проблемы, невзирая на интересы других)

35. Бывает очень выгодно поставить другого человека в неловкое и зависимое положение

36. Вы считаете, что лучше решительно дать отпор тем, кто не согласен с вашим мнением, чем тянуть кота за хвост.

37. Вы легко и спокойно можете защитить себя от несправедливых действий со стороны других, в случае необходимости сказать «нет» в ситуации эмоционального давления.

38. Вы считаете, что общение с другими людьми обогатит Ваш жизненный опыт

39. Вы полагаете, что поддержка других людей очень помогает Вам в трудных ситуациях

40. В трудных ситуациях Вы долго готовитесь и предпочитаете сначала успокоиться, а потом уже действовать.

41. В сложных ситуациях лучше следовать первому импульсу, чем долго взвешивать возможные варианты

42. По возможности избегаете решительных действий, требующих большой напряженности и ответственности за последствия

43. Для достижения своих заветных целей не грех и немного полукавить

44. Ищите слабости других людей и используете их со своей выгодой

45. Грубости и глупости других людей часто приводят Вас в ярость (выводят Вас из себя).

46. Вы испытываете неловкость, когда Вас хвалят и говорят комплименты

47. Считаете, что совместные усилия с другими, принесут больше пользы в любых ситуациях (при решении любых задач)

48. Вы уверены, что в трудных ситуациях Вы всегда найдете понимание и сочувствие со стороны близких людей

49. Вы полагаете, что во всех случаях нужно следовать принципу «тише едешь, дальше будешь»

50. Действие под влиянием первого порыва всегда хуже, чем трезвый расчет

51. В конфликтных ситуациях предпочитаете найти какие-либо важные и неотложные дела, позволяя другим заняться решением проблемы или надеясь, что время все расставит на свои места.

52. Вы полагаете, что хитростью можно добиться порою больше, чем действуя напрямую

53. Цель оправдывает средства.

54. В значимых и конфликтных ситуациях Вы бываете агрессивны

Ключ опитувальника «Стратегії реагування на стресові ситуації»

С. Хобфол

Субшкала	Номера утверждений	Результат
1.Ассертивные действия	1,10,19,28*,37,46*	20
2.Вступление в социальный контакт	2,11,20,29,38,47	25
3.Поиск социальной поддержки	3,12,21,30,39,48	22
4.Осторожные действия	4,13,22,31,40,49	17
5.Импульсивные действия	5,14,23,32,41,50*	18
6.Избегание	6,15,24,33,42,51	19
7.Непрямые действия	7,16,25,34,43,52	23
8.Асоциальные действия	8,17,26,35,44,53	17
9.Агрессивные действия	9,18,27,36,45,54	19

№	Стратегии	Модель поведения	Степень выраженности		
			преодолевающих моделей	низкая	средняя
П/	преодоления	(действия)			
П			низкая	средняя	высокая
1	Активная	Ассертивные	6-17	18-22	23-30
		(уверенные)			
2	Просоциальная	Вступление в	6-21	22-25	26-30
		социальный контакт			
3	Просоциальная	Поиск социальной	6-19	20-24	25-30
		поддержки			
4	Пассивная	Осторожные действия	6-17	18-23	24-30
5	Прямая	Импульсивные	6-15	16-19	20-30
6	Пассивная	Избегание	6-12	13-17	18-30
7	Непрямая	Манипулятивные	6-16	17-23	24-30
		действия			
8	Асоциальная	Жесткость, ценичность	6-14	15-19	20-30
9	Асоциальная	Агрессивные действия	6-13	14-18	19-30