

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій
Кафедра авіаційної психології

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ
Завідувач випускової кафедри
Помиткіна Л.В.
«___»_____2021 р.

ДИПЛОМНА РОБОТА
(ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА)
ЗДОБУВАЧА ОСВІТНЬОГО СТУПЕНЯ
БАКАЛАВР

**Тема: ЗВ'ЯЗОК САМОСТАВЛЕННЯ З КОПІНГ-СТРАТЕГІЯМИ У
ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ**

Виконавець: Ліб Альона Олександрівна

Керівник: ст. викладач Гірчук Олеся Василівна

Нормоконтролер: завідувач лабораторії, викладач Гордієнко Катерина
Олександрівна

Київ – 2021

НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій

Кафедра авіаційної психології

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма (ОПП) «Психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач випускової кафедри

Помиткіна Л.В.

«___»_____2021 р.

Завдання

на виконання дипломної роботи

Ліб Альони Олександрівни

1. Тема дипломної роботи: «Зв'язок самоставлення з копінг-стратегіями у юнацькому віці», затверджена наказом ректора від 12.03.2021 408/ст.

2. Термін виконання роботи: з 10 травня 2021р. по 20 червня 2021р.

3. Вихідні дані до роботи: вибірка – студенти Київського національного економічного університету – 45 осіб, з них 21 дівчина, 24 хлопця, 18-20 років; методики: Методика дослідження самоставлення (МДС) С.Р. Панталеєва, Опитувальник «Способи копінг-поведінки» Р. Лазаруса, Опитувальник «SACS» (С. Хобфолл), Методика діагностики самооцінки Дембо-Рубінштейн, Методика діагностики домінуючої стратегії психологічного захисту в спілкуванні В.В. Бойко.

Методи математичної обробки: встановлення типу розподілу даних (критерій Колмогорова-Смірнова), кореляційний аналіз (критерії Пірсона та Спірмена).

4. Зміст пояснювальної записки: дипломна робота складається з 2-х розділів. В першому розділі проаналізовано наукові підходи до проблеми самоставлення в юнацькому віці та його зв'язку з копінг-стратегіями. Другий розділ присвячено опису емпіричного дослідження та отриманих результатів. У висновках узагальнено основні наукові результати.

5. Перелік обов'язкового графічного (ілюстративного) матеріалу: 9 таблиць, 4 рисунки.

6. Календарний план-графік

| № з/пор. | Завдання | Термін виконання | Виконано |
|----------|--|-------------------------|----------|
| 1 | Вибір теми та формулювання завдань | Січень | |
| 2 | Тематичний добір та аналіз наукових праць | Січень | |
| 3 | Оформлення теоретичної частини | Лютий | |
| 4 | Методологічне обґрунтування емпіричного дослідження | Лютий | |
| 5 | Проведення емпіричного дослідження | Березень | |
| 6 | Аналіз та інтерпретація отриманих результатів | Квітень | |
| 7 | Оформлення дипломної роботи відповідно до ДСТУ | Травень | |
| 8 | Попередній захист дипломної роботи | 27.05.2021 | |
| 9 | Виправлення зауважень, оформлення рецензії | За три тижні до захисту | |
| 10 | Подання дипломної роботи нормоконтролеру та на підпис завідувачу кафедри | За 1 день до захисту | |
| 11 | Захист дипломної роботи | 17.06.2021 | |

7. Дата видачі завдання: «12» березня 2021 р.

Керівник дипломної роботи _____ Гірчук О.В.

Завдання прийняв до виконання _____ Ліб А.О.

РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка до дипломної роботи «Зв'язок самоставлення з копінг-стратегіями у юнацькому віці»: 53 сторінки, 9 таблиць, 4 діаграми, 53 використаних джерела, 2 додатки.

САМОСТАВЛЕННЯ, САМООЦІНКА, КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ, ЮНАЦЬКИЙ ВІК.

Об'єкт дослідження – самоставлення особистості.

Предмет дослідження – зв'язок самоставлення з копінг-стратегіями у юнацькому віці.

Мета дослідження – встановити зв'язок самоставлення з копінг-стратегіями у юнацькому віці.

Методи дослідження: теоретичний аналіз, синтез, узагальнення; психодіагностичні методики: Методика дослідження самоставлення (МДС) С.Р. Панталеєва, Опитувальник «Способи копінг-поведінки» Р. Лазаруса, Опитувальник «SACS» (С. Хобфолл), Методика діагностики самооцінки Дембо-Рубінштейн, Методика діагностики домінуючої стратегії психологічного захисту в спілкуванні В.В. Бойко.

Методи математичної статистики: критерій Колмогорова – Смірнова, кореляційний аналіз.

Матеріали дипломної роботи рекомендовано використовувати для розробки психопрофілактичних та психокорекційних програм, спрямованих на підвищення самоставлення в юнацькому віці.

ЗМІСТ

| | |
|--|----|
| ВСТУП | 6 |
| РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ САМОСТАВЛЕННЯ В НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕННЯХ..... | 9 |
| 1.1. Аналіз наукових підходів до визначення понять самоствавлення та самооцінка. | 9 |
| 1.2. Особливості самоствавлення в юнацькому віці | 13 |
| 1.3. Копінг-стратегії та їх роль у формуванні самоствавлення у молоді..... | 17 |
| Висновок до розділу 1 | 20 |
| РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ САМОСТАВЛЕННЯ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ | 22 |
| 2.1. Організація та проведення дослідження | 22 |
| 2.2. Аналіз та інтерпретація результатів за психодіагностичними методиками..... | 27 |
| 2.3. Математичний аналіз результатів дослідження та їх інтерпретація..... | 37 |
| Висновок до розділу 2 | 43 |
| ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ. | 45 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ | 48 |
| ДОДАТКИ | 54 |

ВСТУП

Актуальність. В період соціально-політичних та економічних криз, поширення коронавірусної інфекції, впровадження дистанційного навчання та карантинних обмежень все більшого значення набуває стресостійкість молодих людей, їх вміння зберігати психічне здоров'я та розвиватися, адаптуючись до соціальних, освітніх та особистісних трансформацій. Тому особливо актуальними стають питання, пов'язані з функціонуванням, адаптацією і виробленням молоддю ефективних стратегій копінг-поведінки.

Дослідженню феномену стресу та копінг-стратегій присвячені роботи Г. Сельє, Л. Анциферової, Л.Г. Дикої, Т.Л. Крюкової, К. Муздибаєва, О.А. Овсяник, С. К. Нартової-Бочавер, І. М. Нікольської, Р. М. Грановської та ін. На наш погляд, дуже важливим є дослідження вікових особливостей копінг-стратегій, а саме – їх застосування в юнацькому віці. Особлива вразливість молоді, яка прагне до самоствердження і успіху в житті, служить підставою для розробки даної проблематики з метою впровадження програм психологічної допомоги в адаптації, подоланні труднощів власними силами і за допомогою інших людей, через підвищення стресостійкості, стійкості, формування конструктивних стратегій подолання.

Феномен самоствавлення є об'єктом психологічного аналізу в роботах вітчизняних і зарубіжних вчених (Р. Бернс, У. Джеймс, К. Роджерс, С. Р. Панталеєв, Е. Т. Соколова, В. В. Столін, І. І. Чеснокова, Н . І. Сарджвеладзе). Найчастіше самоствавлення вивчається в контексті досліджень Я-концепції та самооцінки особистості. Однак, незважаючи на достатню кількість робіт, присвячених дослідженню структурних і змістовних характеристик самоствавлення, нерозкритими виявляються особливості самоствавлення у юнацькому віці. В даний час відчувається

дефіцит емпіричних даних, що дозволяють розглядати різні типи самоставлення з точки зору їх ресурсних можливостей, що проявляються в адаптації особистості до нових ситуацій, однією з яких можна вважати адаптацію до вузу. Саме тому дослідження зв'язку самоставлення з копінг-стратегіями є дуже важливим та актуальним.

Об'єкт дослідження – самоставлення особистості.

Предмет дослідження – зв'язок самоставлення з копінг-стратегіями у юнацькому віці.

Мета дослідження – встановити зв'язок самоставлення з копінг-стратегіями у юнацькому віці.

Завдання:

1. Проаналізувати наукові роботи з проблеми самоставлення та його зв'язку з копінг-стратегіями в юнацькому віці;
2. визначити рівень сформованості психологічної структури самоставлення та самооцінки в юнацькому віці;
3. діагностувати провідні копінг-стратегії респондентів;
4. встановити зв'язок копінг-стратегій та самоставлення в юнацькому віці.

Методи дослідження: теоретичний аналіз, синтез, узагальнення, психодіагностичний метод, методи статистичної обробки даних.

Психодіагностичні методики:

1. Методика дослідження самоставлення (МДС) С.Р. Панталеєва;
2. Опитувальник «Способи копінг-поведінки» Р. Лазаруса;
3. Опитувальник «SACS» С. Хобфолла;
4. Методика діагностики самооцінки Дембо-Рубінштейн;
5. Методика діагностики домінуючої стратегії психологічного захисту в спілкуванні В.В. Бойко.

Методи математичної статистики: критерій Колмогорова – Смірнова, кореляційний аналіз.

Вибірка – студенти Київського національного економічного університету – 45 осіб, з них 21 дівчина, 24 хлопця, віком 18-20 років.

Практичне значення: отримані результати можна використовувати в роботі психолога з юнаками та дівчатами з метою покращення самоствалення та формування адаптивних копінг-стратегій в стресових ситуаціях.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ САМОСТАВЛЕННЯ В НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕННЯХ

1.1. Аналіз наукових підходів до визначення понять самоствавлення та самооцінка.

Самосвідомість – це усвідомлення суб'єктом самого себе (на відміну від інших суб'єктів і світу взагалі), своєї взаємодії з об'єктивним світом і світом суб'єктивним (психікою), своїх життєво важливих потреб, думок, почуттів, мотивів, інстинктів, переживань, дій.

Самосвідомість формується в процесі тривалого розвитку індивіда, його перетворення в самостійного суб'єкта діяльності. Особливе значення для становлення самосвідомості і стійкого образу «Я» має юнацький вік, коли відбувається посилення процесу саморефлексії, прагнення до самопізнання своєї особистості, її самооцінка. Завдяки розвитку рефлексії закріплюються і вдосконалюються усвідомлювані установки особистості, які набувають мотивуючої сили в організації і самоорганізації поведінки юнаків. Зростає значення впливу власне особистісних сил розвитку, таких як самоствавлення, самоприйняття, прийняття інших, вираженість інтернальності в рішеннях і діях, посилюється потреба в самовихованні.

Сьогодні досліджені багато питань, що стосуються сутності та структури самосвідомості (Ю.Б. Гіппенрейтер, В. В. Столін, Л.Д. Столяренко, А.Б. Орлов, Е.Т. Соколова та ін.). Значну увагу приділяють вивченню особливостей самосвідомості в різному віці. Р. Бернсом описані особливості уявлень про себе у дітей та підлітків, А.І. Ліпкіною – у школярів, І.С. Коном та Ф. Райсом – у старших підлітків і юнаків. Окремі дослідження присвячені порушенням самосвідомості (Р. Ленг, Є. О.

Федотова) та властивостям самосвідомості у різних категоріях досліджуваних (О.М. Анісімова, Н.Л. Білопольська та ін.).

Самосвідомість включає в себе три компоненти: когнітивний (образ фізичного Я), афективний (емоційно-ціннісне ставлення (самооцінка)) і поведінковий.

Важливими структурними компонентами самосвідомості виступають самооцінка і самоставлення. Самооцінка – це оцінка особистістю самої себе, своїх можливостей, якостей і місця серед інших людей. Самоставлення – це ставлення особистості до самої себе, свого «Я». Воно виконує такі функції: «дзеркала» (відображення себе), самовираження і самореалізації, збереження внутрішньої стабільності Я, саморегуляції і самоконтролю, психологічного захисту, внутрішнього діалогу [41, с. 37]

Феномен самоставлення вивчали вітчизняні та зарубіжні вчені (Р. Бернс, У. Джеймс, К. Роджерс, С. Р. Панталеєв, Е. Т. Соколова, В. В. Столін, І. І. Чеснокова, Н. І. Сарджвеладзе). Самоставлення у якості соціальної установки розглядали Д. Н. Узнадзе та Н. І. Сарджвеладзе. Останній ввів поняття «самоставлення» та описав його як «відношення суб'єкта потреби до ситуації її задоволення, спрямоване на самого себе» [42, с. 45].

Американський психолог У. Джеймс запропонував ідею Я-концепції, що містить глобальне Я (Self), що складається з усвідомлюючого Я (I) та Я – як об'єкт (Me). У. Джеймс також виділив 4 складові Я: духовне, матеріальне, соціальне та фізичне.

С. Р. Панталеєв розглядає самоставлення як вираз сенсу «Я» для суб'єкта [34]. На думку К. Роджерса, самоставлення відображає устремління людини стати «повністю функціонуючою особистістю». В. В. Столін, Е. Т. Соколова, І. І. Чеснокова наголошують на його ціннісно-смысловому аспекті [47; 51]. Результати досліджень О. В. Ніколаєвої, Е. Т.

Соколової, В. В. Століна, С. Р. Панталеєва вказують на особливості самоставлення, обумовлені образом життя суб'єкта [12; 47; 34].

У своїх дослідженнях І. І. Чеснокова зазначає, що розвиток самосвідомості здійснюється в послідовності «самопізнання-самоставлення-саморегуляція», де емоційним компонентом, що концентрується в системі «Я-Я» виступає самоставлення [51, с. 134]. Ряд дослідників також відносять самоставлення до процесуальної емоційно-оцінної сторони самосвідомості, розглядаючи його як афективний компонент, пов'язаний з переживанням людини з приводу наявних знань про себе [32, с. 160], що відображає ціннісне ставлення до різних сторін і образів свого «Я» у вигляді почуття самоповаги, самоприйняття, переживання своєї успішності [7, с. 625], що дозволяє особистості «відображати» себе, зберігати внутрішню стабільність свого «Я» [50, с. 10].

В контексті структурно-функціональної моделі особистості самоставлення особистості є специфічною формою активності суб'єкта на адресу свого «Я», яка формується на рівні особистості, сприяє рефлексивному розумінню людиною самої себе і через внутрішні оцінки власних рис і якостей визначає предметний зміст емоційних переживань у вигляді самоповаги, аутосимпатії, самоінтересу [6, с. 114].

Проблема психологічної структури самоставлення є однією з широко обговорюваних в рамках зарубіжних і вітчизняних психологічних досліджень (Р. Бернс, Д. Дембо, І. С. Кон, А. Н. Леонт'єв, М. Розенберг, В. В. Столін і ін.). Вивчення структури самоставлення, її розвитку становить значний інтерес, так як допомагає наблизитися до розуміння механізмів формування особистості.

В структурі самоставлення виокремлюють такі 3 компоненти: когнітивний, емоційний та конативний. Перший компонент показує гностичне ставлення людини до себе та реалізується за допомогою

мисленневих процесів. Окрім того, саме когнітивний компонент самоствавлення містить самооцінку – здатність до оцінювання себе за власними критеріями. Емоційний компонент вказує на ті емоції та почуття, що супроводжують знання індивіда про самого себе. Конативний виступає в якості внутрішніх дій на власну адресу або готовності до цих дій [6].

За визначенням В.В. Століна, самоствавлення – це «специфічна активність суб'єкта на адресу свого "Я", що складається з певних внутрішніх дій, що характеризуються як емоційною специфікою, так і предметним змістом» [47, с. 125]. Основою самоствавлення є процес, в якому власне «Я», власні риси і якості оцінюються особистістю по відношенню до мотивів, що виражають потребу в самореалізації.

Компонентами самоствавлення є самоповага, аутосимпатія, самоінтерес, які утворюють емоційний простір, де розгортаються відповідні дії [47]. Аутосимпатія вказує на безоціночну (позитивну чи негативну) прихильність / неприхильність; самоповага формується на основі порівняння та є більш оціночною; самоінтерес автор розглядає як ступінь близькості до об'єкту.

Столін В.В. та Панталеєв С.Р. в структурі самоствавлення виокремлюють емоційний та когнітивний компоненти. До емоційного компонента вони відносять аутосимпатію, самоінтерес, самозвинувачення, самоприйняття та саморозуміння, завдяки яким формується емоційна оцінка власної особистості. Самоповага, самовпевненість, очікуване ставлення інших, самокерівництво розвиваються шляхом порівняльного аналізу себе з іншими людьми і є проявами самооцінки. А в інтегральному самоствавленні об'єднуються всі ці компоненти [34; 47].

Серед факторів, що впливають на формування та розвиток самоствавлення, А. В. Карпов виокремлює роль рефлексії, яка є «фактором розвитку унікальної здатності людини до прийняття себе та інших і

основою вироблення самоствавлення» [14, с. 56]. У рефлексії як способі пізнання світу першочерговим кроком є визначення свого «Я», своєї позиції в межах вироблення ставлення до самого себе.

Кочеткова Т.Н. встановила зв'язок позитивного самоствавлення з низьким рівнем самозвинувачення та повним прийняттям власних особистісних якостей [21]. А. А. Гольцова, Ю. П. Поваренков досліджували зв'язок самоствавлення юнаків та дівчат з їх психологічним віком. Юнаки та дівчата з адекватною самооцінкою віку в більшій мірі, ніж представники груп, що недооцінюють та переоцінюють свій вік, відносяться як до себе, так і до інших з симпатією і повагою і чекають взаємної симпатії і поваги [12].

1.2. Особливості самоствавлення в юнацькому віці.

Самосвідомість не задана від народження, а розвивається поступово. Ключовим етапом у розвитку самосвідомості є юність. У цей період інтенсивно розвивається уявлення про себе, здатність до рефлексії, відбувається обособлення самооцінки від оцінок оточуючих.

Процес становлення самоствавлення найбільш активно відбувається в періоди підліткового та юнацького періодів вікового розвитку особистості.

У підлітковий період рівень і модальність самоствавлення визначаються об'єктивними і суб'єктивними факторами особистісного розвитку - успішністю або неуспішністю в навчальній діяльності, у ствердженні свого «Я» в групі однолітків, рівнем домагань, способами самоствердження. В дослідженні Л. А. Регуш [39] показано, що негативна модальність самоствавлення підлітків знаходить вираз в їх негативних переживаннях особистісно значущих проблем. При цьому підлітки, які характеризуються низькими самоповагою та саморозумінням, очікуванням байдужості або антипатії з боку оточуючих, високим рівнем

самозвинувачення, що супроводжується тривожністю і підвищеною увагою до внутрішніх переживань, частіше вступають в конфліктні відносини з оточуючими і гостро переживають життєві проблеми, пов'язані зі ставленням до майбутнього, стосунками з батьками і однолітками, зі шкільним життям: труднощі зміни вікового статусу, проблеми у відносинах з однокласниками і вчителями, при адаптації до нових шкільних умов і освітніх вимог, при отриманні відміток за виконану роботу [39, с. 62].

Дослідження Арендачук І.В. показало, що в підлітковому віці самоставлення змінюється - розвиваються самоповага і очікуване ставлення інших. При цьому самоповага підлітків підвищується завдяки показникам самовпевненості і саморозуміння, тобто на емоційному і змістовному рівнях протягом підліткового віку спостерігається зростаюча віра особистості в свої сили і здібності, розвивається рефлексивність, що дозволяє краще розуміти себе [5].

Одночасно підвищуються очікування по відношенню до інших людей – підліткам все більше необхідний зворотній зв'язок від найближчого оточення як джерело інформації про себе, що дозволяє співвіднести свої уявлення про себе з уявленнями інших і скорегувати своє самоставлення. Також у підлітків зростає інтерес до себе, самоприйняття (в структурі аутосимпатії) - все це свідчить про підвищення у них самооцінки, готовності зрозуміти свої думки і почуття, про розвиток довіри до себе, здатності приймати себе «в цілому», незалежно від достоїнств і недоліків в проявах рис особистості.

Варто зазначити, що формування самоставлення здійснюється на двох рівнях самопізнання. На першому рівні людина співвідносить себе з іншими, що формує емоційно-ціннісне ставлення до себе. Підсумком є поодинокі образи самої себе і своєї поведінки, які ніби прив'язані до конкретної ситуації.

У підлітковому віці ще немає цілісного, істинного розуміння себе, пов'язаного з осмисленням своєї суті. Провідними формами самопізнання в рамках порівняння «Я-інший» є самосприйняття і самостереження. На другому, більш зрілому рівні самопізнання, який починається в старшому підлітковому віці, формування самоствавлення здійснюється в межах порівняння «Я - Я» за допомогою внутрішнього діалогу. Провідними формами такого самопізнання є самоаналіз і самоосмислення.

При переході особистості від підліткового до юнацького віку розвивається здатність бути самопослідовним (самокерівництво) і очікування ставлення до себе з боку інших (на рівні готовності зрозуміти точку зору іншого про себе і конструктивно прийняти її для побудови своєї особистості). Також спостерігається підвищення самоінтересу, обумовленого розвитком здатності до внутрішнього діалогу з собою «на рівних», упевненістю в інтересі інших до своєї особистості, її окремих властивостей і якостей.

Крім того, якщо самоповага у підлітків більшою мірою пов'язана з самовпевненістю, то у юнаків - з самокерівництвом, що свідчить про перенесення акцентів в самоствавленні особистості від емоційної складової у підлітків до регулятивної у юнаків [5].

У юнацькому віці самоствавлення якісно перебудовується: колишні уявлення про себе змінюються і стають більш зрілими, об'єктивними. У цей період інтенсивно розвивається здатність до рефлексії, відбувається відокремлення самооцінки від оцінок оточуючих [41].

Підвищення показника інтегрального самоствавлення в юнацькому віці, за результатами дослідження І.В. Арендачук, в основному пов'язано у юнаків з продовженням зростання самоповаги завдяки все більш розвиненій здатності розуміти себе (саморозуміння), а також керувати своїми почуттями, емоціями, вчинками, поведінкою на основі власних

переконань і системи цінностей, бути послідовним у внутрішніх спонукань і цілях (самокерівництво) [6].

Дуже важливо, що в юнацькому віці проявляються гендерні особливості самосвідомості. Юнаки та дівчата по-різному оцінюють свої комунікативні якості, компетентність, здібності, мотиви, цілі, бажання.

Ледовская Т.В. відзначає мобільність психологічної структури самоствавлення в юнацькому віці, яка пов'язана з кризою ідентичності, коли текстура і сутність самоствавлення можуть бути виявлені лише в контексті реальної життєвої взаємодії суб'єкта з діяльністю [26].

На думку Д. Б. Бутакова, в юнацькому віці вираз смислу "Я" здійснюється двома способами - самооцінкою і емоційно-ціннісним ставленням. Самооцінку автор розглядає як самоповагу, почуття компетентності або ефективності. А самоствавлення як емоція постає у вигляді симпатії, почуття власної гідності, цінності себе. Важливо, що при формуванні самооцінки важливим є судження інших людей, порівняння себе з ними та соціальними нормами. А емоційно-ціннісне ставлення ґрунтується аналізі відносин усередині системи "Я - Я" і не має зовнішніх оціночних підстав [10, с. 39].

В процесі свого формування в онтогенезі самоствавлення особистості спочатку виступає афективним утворенням, що може виражатися в прихильності та любові до своїх якостей, в зміні ставлення до них при переживанні невдач, а при їх частому повторенні може сформуватися впевненість у власній безпомічності. Далі самоствавлення поповнюється когнітивною інформацією, проте основа все одно залишається емоційною.

1.3. Копінг-стратегії та їх роль у формуванні самоставлення у молоді.

Копінг-стратегії (coping strategy) - це когнітивні, емоційні, поведінкові стратегії, до яких вдається особистість, щоб подолати (to cope with) стрес, впоратися з складними життєвими ситуаціями. Це цілеспрямована поведінка, що дозволяє людині справлятися зі стресом з допомогою усвідомлених дій, способами, адекватними особистісним особливостям і ситуаціям [9].

Як зазначає Т.Л. Крюкова, значення копінг-поведінки полягає у оволодінні, вирішенні, пом'якшенні або ухиленні від вимог, що висуваються життєвими обставинами [22].

Копінг-поведінка реалізується за допомогою застосування копінг-стратегій на основі особистісних і середовищних копінг-ресурсів. Так, розглядаючи копінг-стратегії як спосіб управління стресом, Р. Лазарус виділив наступні види копінг-механізмів:

- 1) конструктивні (самоконтроль, планування вирішення проблеми, пошук соціальної підтримки);
- 2) відносно конструктивні (прийняття відповідальності, позитивна переоцінка);
- 3) неконструктивні (дистанціювання, втеча-уникнення, конфронтація) [52].

Існують різні підходи до класифікації видів копінг-поведінки, деякі з них базуються на виокремленні способів адаптації до стресу за принципом, запропонованим Р. Лазарусом та С. Фолкманом: «робота з проблемою» - «робота зі ставленням до проблеми» [53]. Л. Перлін і К. Шулер виділили 3 основні копінг-стратегії: рішення проблеми, зміна способу її розгляду, управління емоційним дистресом [33]. Розвиваючи цю концепцію, Р.

Моос, А. Біллінг і Д. Шеффер запропонували таку класифікацію стратегій адаптивної поведінки:

1. копінг, орієнтований на проблему, що полягає в прагненні особистості або модифікувати, або усунути джерело стресу;

2. копінг, націлений на виявлення рівня значущості стресу для особистості і пошук ефективних засобів управління ситуацією через зміну ставлення до неї (здіяні механізми когнітивної переоцінки того, що відбувається і їх логічний аналіз);

3. копінг, орієнтований на емоції, що включає управління почуттями і переживаннями, а також підтримання афективної рівноваги [38].

Л. І. Анциферова диференціювала копінг-поведінку за трьома основними напрямками:

1) перетворюючі стратегії подолання, що характеризуються усвідомленням можливостей позитивної зміни складної ситуації (формулювання проблеми, визначення цілей і плану її рішення);

2) патерни пристосування, які передбачають зміну власних характеристик і відношення до ситуації («позитивне тлумачення» або надання нейтрального змісту ситуації);

3) допоміжні моделі самозбереження в умовах стресу і важкої життєвої ситуації (психологічна втеча зі стресового середовища) [4, с. 11].

При подоланні складних життєвих ситуацій людина може використовувати активні (копінг-стратегії), а також пасивні (захисні механізми) стратегії, які є надзвичайно важливими адаптаційними процесами. Від індивідуального вибору копінг-стратегій залежить психологічне благополуччя особистості.

Захисні механізми за своєю суттю ригідні, вимушені та здатні спотворювати реальність. На відміну від них копінг-поведінка гнучка, цілеспрямована, орієнтована на реальність [2]. Копінг-стратегії людина використовує свідомо, варіюючи їх в залежності від ситуації. Механізми

психологічного захисту є несвідомими і, в разі їх закріплення в поведінці, нерідко можуть ставати неадаптивними.

Особливий інтерес для дослідників представляє вивчення спрямованості і факторної обумовленості тієї чи іншої копінг-стратегії. Стратегія поведінки і сама поведінка, має закінчений характер у вигляді деякого результату, який задається до моменту її реалізації. На думку А.К. Акименко, сама мета може бути як усвідомленою, так і неусвідомленою, в останньому випадку образ результату буде розмитим [1].

Дослідження Бочарової Є.Е. показало значимі відмінності у застосуванні копінг-стратегій у різних вікових групах [9]. Так, підлітки в стресових ситуаціях найчастіше використовують поєднання стратегій емоційно-орієнтованого та конфронтаційного копінгу, уникнення, відволікання, тоді як проблемно-орієнтовані стратегії подолання використовуються значно рідше. Емоційно-орієнтовані стратегії, з одного боку, допомагають підлітку уберегти свою психіку від несприятливого впливу стресу, а з іншого - не дозволяють гнучко вирішувати проблеми, що може привести до формування деструктивної поведінки.

В юнацькому віці частіше поєднуються стратегії проблемно-орієнтованого копінгу, самоконтролю, відповідальності, планування рішення, позитивна переоцінка ситуації, що вказує на більшу гнучкість і варіативність копінг-поведінки у юнаків та дівчат [9].

Дослідження вікових особливостей копінг-стратегій, а саме – їх застосування в юнацькому віці дуже важливі, а особлива вразливість молоді, яка прагне до самоствердження і успіху в житті, служить підставою для розробки даної проблематики з метою впровадження програм психологічної допомоги в адаптації, подоланні труднощів власними силами і за допомогою інших людей, через підвищення стресостійкості, стійкості, формування конструктивних стратегій подолання.

Висновок до розділу 1

Теоретичний аналіз наукової літератури, присвяченої проблемі самосвідомості та її зв'язку з копінг-стратегіями в юнацькому віці показав актуальність та недостатню розробленість цього питання. Встановлено, що особливе значення для становлення самосвідомості і стійкого образу «Я» має юнацький вік, коли відбувається посилення процесу саморефлексії, прагнення до самопізнання своєї особистості, її самооцінка. Завдяки розвитку рефлексії закріплюються і вдосконалюються усвідомлювані установки особистості, які набувають мотивуючої сили в організації і самоорганізації поведінки юнаків. Зростає значення впливу власне особистісних сил розвитку, таких як самоствалення, самоприйняття, прийняття інших, посилюється потреба в самовихованні.

Самоствалення – це ставлення особистості до самої себе, свого «Я». Воно виконує такі функції: «дзеркала» (відображення себе), самовираження і самореалізації, збереження внутрішньої стабільності Я, саморегуляції і самоконтролю, психологічного захисту, внутрішнього діалогу. Феномен самоствалення вивчали вітчизняні та зарубіжні вчені (Р. Бернс, У. Джеймс, К. Роджерс, С. Р. Панталеєв, Е. Т. Соколова, В. В. Столін, І. І. Чеснокова, Н. І. Сарджвеладзе).

Дослідженню феномену стресу та копінг-стратегій присвячені роботи Г. Сельє, Л. Анциферової, Л.Г. Дикої, Т.Л. Крюкової, К. Муздибаєва, О.А. Овсяник, С. К. Нартової-Бочавер, І. М. Нікольської, Р. М. Грановської та ін. В юнацькому віці частіше поєднуються стратегії проблемно-орієнтованого копінгу, самоконтролю, відповідальності, планування рішення, позитивна переоцінка ситуації, пошук соціальної підтримки, що вказує на більшу гнучкість і варіативність копінг-поведінки у юнаків та дівчат. Саме тому дослідження вікових особливостей копінг-

стратегій, їх застосування в юнацькому віці та зв'язку з самостваленням дуже важливі та актуальні.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ САМОСТАВЛЕННЯ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

2.1. Організація та проведення дослідження.

Дослідження зв'язку самоствавлення та копінг-стратегій у юнацькому віці відбувалося в 4 етапи. На першому етапі було проведено теоретичний аналіз наукових джерел, присвячених проблематиці самоствавлення в юнацькому віці та його зв'язку з копінг-стратегіями. Було розглянуто основні підходи до визначення понять та їх класифікації.

Другий етап полягав у підборі та обґрунтуванні блоку психодіагностичних методик, спрямованих на діагностику самоствавлення та копінг-стратегій.

Далі, на третьому етапі, було проведено тестування 45 респондентів обраними психодіагностичними методиками. Отримані результати оброблено за допомогою ключів та обраховано відсоток досліджуваних з низькими, середніми та високими показниками за кожною шкалою. Для встановлення зв'язків між самоствавленням та копінг-стратегіями було застосовано кореляційний аналіз.

Четвертий етап полягав в представленні отриманих результатів у вигляді таблиць та графіків, їх інтерпретації, узагальненні та написанні висновків.

До вибірки дослідження увійшло 45 осіб, з них 21 дівчина, 24 хлопця, вік: 18-20 років.

Для діагностики самоствавлення та копінг-стратегій в юнацькому віці було застосовано блок психодіагностичних методик: Методика дослідження самоствавлення (МДС) С.Р. Панталеєва, Опитувальник «Способи копінг-поведінки» Р. Лазаруса, Опитувальник «SACS» (С.

Хобфолл), Методика діагностики самооцінки Дембо-Рубінштейн, Методика діагностики домінуючої стратегії психологічного захисту в спілкуванні В.В. Бойко.

Для встановлення зв'язків між самоствавленням та копінг-стратегіями в юнацькому віці було використано кореляційний аналіз (критерії Пірсона та Спірмена). Для правильного вибору коефіцієнта кореляції було встановлено тип розподілу даних за допомогою критерію Колмогорова-Смірнова.

Характеристика психодіагностичних методик.

1. Методика дослідження самоствавлення (МДС) – це тест, який розробив С.Р. Панталеєв в 1989 р. Він спрямований на дослідження структури самосвідомості особистості, що включає її різні аспекти. Стимульний матеріал складається з 110 тверджень, що дозволяють діагностувати 9 шкал: відкритість (внутрішня чесність), самовпевненість, самокерівництво, дзеркальне Я (очікуване ставлення до себе збоку інших людей), самоцінність, самоприйняття, самоприв'язаність, внутрішня конфліктність, самозвинувачення [35].

2. Опитувальник «Способи копінг-поведінки» Р. Лазаруса призначений для діагностики способів долаття труднощів, тобто копінг-стратегій. Був розроблений в 1988 році Р. Лазарусом, С. Фолкманом [53]. Російською мовою тест був адаптований Т. Крюковою із співавт. [23].

За визначенням авторів методики, копінг-поведінка – це цілеспрямована поведінка, яка допомагає людині впоратися із складними життєвими ситуаціями. Причому ці ситуації можна змінити, їх можна уникнути або змінити своє ставлення до них. Тобто завданням копінг-поведінки є подолання труднощів з метою зменшення їх негативних наслідків, або їх уникнення.

Автори описують 7 копінг-стратегій, наголошуючи, що кожна з них буде ефективною в залежності від ситуації та особистісних особливостей

людини, що її застосовує, тобто немає ідеальних, завжди ефективних копінгів.

Методика складається з 50 запитань та дозволяє діагностувати такі шкали:

1. Конфронтація – вирішення проблем методом поведінкової активності (яка може бути не завжди ефективною), спрямованої на подолання перешкод. Може проявлятися у вигляді відреагування негативних емоцій, імпульсивній поведінці, іноді у конфліктному чи ворожому ставленні до оточуючих.

2. Дистанціювання полягає у спробі знизити значимість проблеми, емоційно відсторонитись від неї за допомогою знецінення чи раціоналізації.

3. Самоконтроль – це копінг-стратегія, яка допомагає подолати складну ситуацію шляхом придушення та стримування емоцій, щоб зменшити їх вплив на поведінку та зберегти самовладання.

4. Пошук соціальної підтримки полягає у залученні до вирішення проблеми оточуючих, очікування підтримки, співчуття, уваги з боку інших.

5. Прийняття відповідальності передбачає розуміння людиною власної ролі у виникненні складної ситуації та бажання вирішити її самостійно. Може супроводжуватися самозвинуваченням, самокритикою чи перебільшенням своєї відповідальності.

6. Втеча-уникання – це стратегія, при застосуванні якої людина намагається заперечувати існування проблеми, відволіктися від її вирішення, ігнорувати. При цьому можуть спостерігатися такі негативні спроби піти від проблем як переїдання, вживання спиртного чи наркотиків.

7. Планування рішення проблеми полягає в раціональному аналізі ситуації та виборі найкращого рішення з ряду можливих альтернатив.

8. Позитивна переоцінка передбачає зміну ставлення до складної ситуації, спробу знайти її позитивне значення для саморозвитку, особистісного зростання.

Отримані за методикою результати оцінюються в залежності від кількості набраних балів як низькі, середні чи високі. Бали від 0 до 6 вказують на адаптивне застосування копінг-стратегії; 7-12 балів свідчать про напруженість копінгу; високий рівень (13-18 балів) може означати дезадаптацію, тобто надмірне напруження даної копінг-стратегії.

3. Опитувальник «SACS» (С. Хобфолл) – це особистісний опитувальник, призначений для діагностики копінг-стратегій. Він був розроблений в 1994 р. С. Хобфоллом та містить 54 твердження, які респондент має оцінити за 5-бальною шкалою. За результатами тестування встановлюється, яким саме стратегіям долаючої поведінки надається перевага в ситуації стресу. Отримані кожним досліджуваним бали порівнюються з середніми значеннями за кожною шкалою, що дозволяє віднести їх до низького, середнього чи високого рівнів.

Опитувальник дозволяє встановити рівень вираженості 9 копінг-стратегій: асертивні дії, вступ в соціальний контакт, пошук соціальної підтримки, обережні дії, імпульсивні дії, уникнення, маніпулятивні (непрямі) дії, асоціальні дії, агресивні дії.

Кожну з вище вказаних копінг-стратегій можна розмістити на 3-х осях комунікативного простору: просоціальна – асоціальна поведінка, активна – пасивна, пряма – непряма (або маніпулятивна). На думку розробника методики, найбільш адаптивним є застосування активних просоціальних копінгів, тобто таке, що залучає соціальну підтримку та підвищує рівень стресостійкості особистості [49].

4. Методика діагностики самооцінки Дембо-Рубінштейн в модифікації А.М. Прихожан [36].

Методика є модифікованим варіантом тесту, розробленого Т. Дембо, спрямованого на діагностику щастя, а потім доповненого С. Рубінштейн, яка використала її для діагностики самооцінки [40].

Стимульний матеріал методики виглядає як 7 ліній, зображених вертикально, довжиною по 10 см. На лініях відмічені верхні та нижні точки та середина. Під кожною лінією підписана назва шкали. В модифікації А.М. Прихожан виокремлено такі шкали: здоров'я, розум / здібності, характер, авторитет у однолітків, уміння багато робити своїми руками / вмілі руки, зовнішність, впевненість в собі. Перша шкала «здоров'я» є тренувальною, її значення не враховується при інтерпретації результатів.

Респонденту пропонується рисою відмітити свою оцінку кожної характеристики на шкалах, а хрестиком – бажаний стан. При обробці результатів найвища точка шкали оцінюється в 100 балів, а відповіді респондентів – відповідно тій кількості міліметрів від нуля до позначки (55 мм = 55 балам).

За кожною шкалою можна оцінити рівень самооцінки та рівень домагань досліджуваних, а також вивести середній показник (обрахувати середнє арифметичне по 6 шкалам).

Вважається, що нормальна самооцінка розміщується в межах від 45 балів до 74, а оптимальна – від 60 до 74 балів. Рівень домагань буде реалістичним, якщо респондент набрав від 60 до 80 балів, проте оптимальним є 75-80 балів.

5. Методика діагностики домінуючої стратегії психологічного захисту в спілкуванні В.В. Бойко [30].

Методика спрямована на діагностику домінуючої стратегії захисту в спілкуванні та дозволяє встановити такі види стратегій як миролюбність, уникнення, агресія. Тест містить 24 запитання, на кожне з яких респонденту пропонують обрати 1 з 3-х варіантів відповіді. При обробці

результатів обраховують кількість співпадінь з ключем по кожній з 3-х стратегій психологічного захисту. Таким чином встановлюють домінуючу стратегію або констатують їх приблизно однакову частоту застосування.

Стратегія миролюбності проявляється в прагненні до партнерської взаємодії та співробітництва, вміння йти на компроміс. Уникання передбачає економію ресурсів та намагання уникнути конфліктів. Агресія – спосіб емоційного реагування на конфліктні ситуації, що може проявлятися в різних формах агресивної поведінки.

Далі ми розглянемо результати, отримані за психодіагностичними методиками.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів за психодіагностичними методиками.

Наступним кроком емпіричного дослідження була обробка та представлення групових результатів за психодіагностичними методиками у відсотках у вигляді таблиць та діаграм. Розглянемо спочатку результати діагностики самоствавлення юнаків та дівчат за Методикою дослідження самоствавлення (МДС) С.Р. Панталеєва (табл. 2.2.1).

Таблиця 2.2.1

Розподіл респондентів за показниками самоствавлення, $n=45$

| Назва шкали | Високий | | Середній | | Низький | |
|-----------------|------------|-----------|------------|----|------------|-----------|
| | К-сть осіб | % | К-сть осіб | % | К-сть осіб | % |
| Відкритість | 9 | 20 | 24 | 53 | 12 | 27 |
| Самовпевненість | 11 | 25 | 19 | 42 | 15 | 33 |
| Самокерівництво | 8 | 17 | 21 | 47 | 16 | 36 |
| Дзеркальне Я | 13 | 29 | 20 | 44 | 12 | 27 |
| Самоцінність | 10 | 22 | 24 | 53 | 11 | 25 |

| | | | | | | |
|-------------------------|-----------|-----------|----|----|-----------|-----------|
| Самоприйняття | 14 | 31 | 22 | 49 | 9 | 20 |
| Самоприв'язаність | 11 | 25 | 23 | 51 | 11 | 24 |
| Внутрішня конфліктність | 10 | 22 | 21 | 47 | 14 | 31 |
| Самозвинувачення | 6 | 14 | 24 | 53 | 15 | 33 |

В табл. 2.1.1 представлено групові результати за шкалами методики діагностики самоствавлення (кількість респондентів та відсотки). Можемо спостерігати переважно середні показники по всім шкалам практично у 50% досліджуваних.

Серед високих показників найчастіше зустрічається шкала самоприйняття (у 31% досліджуваних) та дзеркального Я – у 29%. Виражене самоприйняття вказує на досить позитивне ставлення до себе та прийняття як своїх достоїнств, так і недоліків. Можна стверджувати, що юнаки та дівчата з високими показниками самоприйняття цінують себе такими які вони є.

Високі бали за шкалою «дзеркальне Я» вказують на очікування позитивного ставлення до себе з боку інших людей. Такі досліджувані впевнені, що викликають повагу інших, їх симпатію та схвалення.

Серед шкал з низькими показниками опинилися самокерівництво та самовпевненість (рис. 2.2.1). Також близько 30% респондентів отримали низькі бали по шкалах «самозвинувачення» та «внутрішня конфліктність». Низькі показники за останніми двома шкалами вказують на досить позитивну життєву позицію, за якої людина не звинувачує себе в усіх негараздах та знаходиться в гармонії з собою.

З іншого боку, дуже низькі показники внутрішньої конфліктності автори-розробники методики характеризують як повне заперечення проблем, замкненість та надмірну задоволеність собою. Отже, оптимальним буде середній рівень внутрішньої конфліктності, за якого людина здатна до рефлексії, усвідомлення свої труднощів та будує

адекватний образ Я. В нашій вибірці 47% респондентів мають середній рівень за цією шкалою.



Рис. 2.2.1. Розподіл респондентів за показниками самоствавлення (Методикою дослідження самоствавлення С.Р. Панталеєва).

Самокерівництво та самовпевненість більше ніж у 30% респондентів має низький рівень, що вказує на недостатню саморегуляцію в юнацькому віці та незадоволеність собою. Якщо високий рівень самовпевненості, діагностований у 25% досліджуваних, свідчить про високу думку людини про себе, то низький рівень (у 33%), навпаки, вказує на сумніви, що особистість гідна поваги.

В табл. 2.2.2 наведено результати тестування за опитувальником «Способи копінг-поведінки» Р. Лазаруса.

Результати тестування за методикою Р. Лазаруса показали, що приблизно у половини респондентів копінг-стратегії виражені на середньому рівні, що вказує на задовільний рівень адаптації та оптимальну напруженість копіngu. Такі юнаки та дівчата переживають певні стресові ситуації, але ефективно з ними справляються.

Високий рівень копінгу може свідчити про виражене напруження і навіть про дезадаптацію особистості. Треба зазначити, що багато досліджуваних отримали високий рівень напруженості копінг-стратегій. Так, у 27% респондентів діагностовано високий рівень копінг-стратегій «пошук соціальної підтримки» та «пошук вирішення проблем». Ці стратегії вважаються адаптивними, проте їх високий рівень може вказувати на тривалість стресової ситуації та труднощі в її подоланні.

Таблиця 2.2.2

Розподіл респондентів за рівнем вираженості копінг-стратегій
(тест Р.Лазаруса)

| Назва шкали | Високий | | Середній | | Низький | |
|----------------------------|------------|-----------|------------|----|------------|-----------|
| | К-сть осіб | % | К-сть осіб | % | К-сть осіб | % |
| Конфронтація | 10 | 22 | 21 | 47 | 14 | 31 |
| Дистанціювання | 8 | 18 | 25 | 55 | 12 | 27 |
| Самоконтроль | 10 | 22 | 22 | 49 | 13 | 29 |
| Пошук соціальної підтримки | 12 | 27 | 22 | 49 | 11 | 24 |
| Прийняття відповідальності | 10 | 22 | 24 | 54 | 11 | 24 |
| Уникнення/втеча | 13 | 29 | 22 | 49 | 10 | 22 |
| Пошук вирішення проблеми | 12 | 27 | 22 | 49 | 11 | 24 |
| Позитивна переоцінка | 11 | 24 | 23 | 52 | 11 | 24 |

У 29% досліджуваних діагностовано високий рівень стратегії «втеча / уникнення», що вказує на переважання таких моделей реагування як ігнорування проблеми, пасивність та уникання спроб її вирішення (рис. 2.2.2.). Таке реагування може бути ознакою невміння долати труднощі та вказувати на деяку інфантильність реагування на стрес.

Низький рівень вираженості отримали стратегії конфронтації (у 31% досліджуваних) та самоконтроль (29%). Якщо низький рівень конфронтації є показником досить успішної адаптації (низька

конфліктність, імпульсивність та ворожість), то недостатній самоконтроль, навпаки, може стати причиною конфліктів, відреагування негативних емоцій та ускладнити стресову ситуацію.

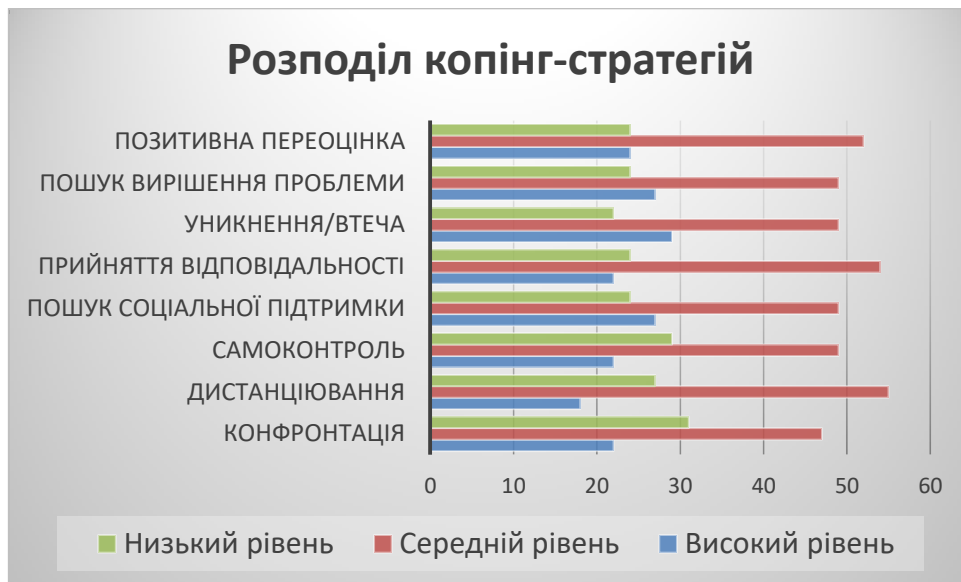


Рис. 2.2.2. Розподіл респондентів за показником вираженості копінг-стратегій (Опитувальник «Способи копінг-поведінки» Р. Лазаруса).

Отже, можемо зробити висновок, що рівень вираженості копінг-стратегій варіює від низького до дуже високого, що може вказувати на дезадаптацію юнаків та дівчат.

Далі розглянемо та проаналізуємо результати, отримані за опитувальником С. Хобфолла «SACS» (табл. 2.2.3).

Результати діагностики опитувальником С. Хобфолла показали, що найчастіше досліджувані застосовують копінг-стратегію асертивні дії та уникання (високий рівень діагностовано у 29% респондентів). Ці стратегії передбачають різні моделі поведінки: при униканні людина намагається віддалитися від проблеми, уникнути відповідальності за її виникнення та дій, що вимагають напруження. Стратегію уникання автор відносить до пасивних. Навпаки, стратегія «асертивні дії» є активною, адже людина намагається наполягати на своєму, добиваючись мети чи вирішення проблеми, активно відстоює власні інтереси.

У 27% досліджуваних виражена копінг-стратегія пошук соціальної підтримки, що підтверджує результати, отримані за методикою Р. Лазаруса.

Таблиця 2.2.3

Розподіл респондентів за рівнем вираженості копінг-стратегій
(методика С. Хобфолла «SACS»)

| Стратегія подолання | Модель поведінки | Високий | | Середній | | Низький | |
|---------------------|----------------------------|------------|-----------|------------|----|------------|-----------|
| | | К-сть осіб | % | К-сть осіб | % | К-сть осіб | % |
| 1. Активна | Асертивні дії | 13 | 29 | 21 | 47 | 11 | 24 |
| 2. Просоціальна | Вступ у соціальний контакт | 10 | 22 | 24 | 54 | 11 | 24 |
| 3. Просоціальна | Пошук соціальної підтримки | 12 | 27 | 22 | 49 | 11 | 24 |
| 4. Пасивна | Обережні дії | 10 | 22 | 21 | 47 | 14 | 31 |
| 5. Пряма | Імпульсивні дії | 8 | 18 | 25 | 55 | 12 | 27 |
| 6. Пасивна | Уникання | 13 | 29 | 22 | 49 | 10 | 22 |
| 7. Непряма | Маніпулятивні дії | 9 | 20 | 23 | 51 | 13 | 29 |
| 8. Асоціальна | Асоціальні дії | 7 | 16 | 18 | 40 | 20 | 44 |
| 9. Асоціальна | Агресивні дії | 11 | 24 | 20 | 44 | 14 | 31 |

Найменше виражена стратегія «асоціальні дії» - у 44% досліджуваних діагностовано її низький рівень (рис. 2.2.3).

Також мало вираженою є копінг-стратегія «агресивні дії» (низький рівень встановлено у 31% респондентів). Обидві стратегії відносяться до асоціальних, тобто передбачають порушення соціальних чи моральних норм. Серед наших респондентів у дуже незначної кількості осіб ці стратегії знаходяться на високому рівні: асоціальні дії – у 7 осіб, а агресивні – у 11. Аналіз окремих питань шкали асоціальні дії показав, що

високий рівень за цим показником отримує людина, яка схильна до егоцентризму, не зважає на інтереси та потреби інших, переконана, що мета виправдовує засоби. Можемо зробити припущення, що такий максималізм та егоцентризм зустрічається в юнацькому віці і є проявом особистісної незрілості.

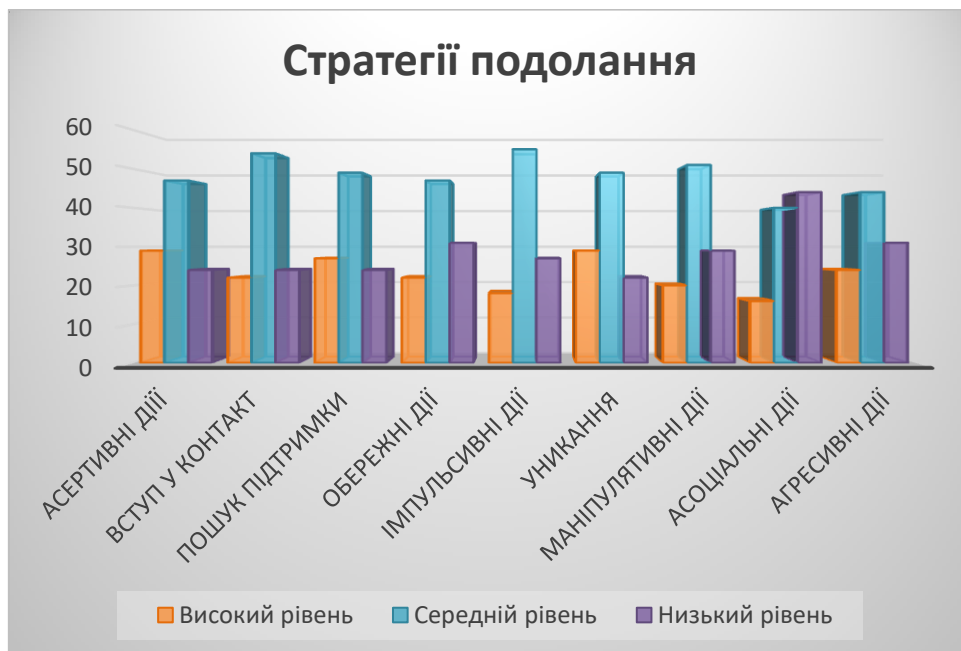


Рис. 2.2.3. Розподіл досліджуваних за показниками копінг-стратегій (Опитувальник С. Хобфолла «SACS»).

Агресивні дії також розглядаються як асоціальна модель поведінки і спрямовані на протидію іншим людям чи ситуації, можуть супроводжуватися імпульсивністю, вербальною та фізичною агресією, звинуваченнями оточуючих, конфліктами. Схожі результати ми отримали за шкалою конфронтація (методика Р.Лазаруса), яка в своїх крайніх формах може набувати агресивних проявів.

Якщо порівняти результати двох методик, що діагностують копінг-стратегії, можемо зробити висновок, що результати схожі, проте опитувальник С. Хобфолла відрізняється від методики Р. Лазаруса більшою кількістю копінг-стратегій та в його основу покладено дещо

інший принцип класифікації: виокремлення активних-пасивних, просоціальних-асоціальних, прямих-непрямих стратегій. Застосування обох опитувальників дозволяє оцінити різні аспекти копінг-поведінки в юнацькому віці.

Як додаткову, ми обрали методику діагностики самооцінки Дембо-Рубінштейн, яка дозволяє оцінити рівень самооцінки в юнацькому віці та її окремі аспекти: оцінка власного розуму / здібностей, характеру, авторитету у однолітків, уміння багато робити своїми руками, зовнішності, впевненості в собі.

Отримані результати представлено в табл. 2.2.4 та на рис. 2.2.4.

Таблиця 2.2.4

Розподіл респондентів за рівнем вираженості самооцінки
(методика Дембо-Рубінштейн)

| Назва шкали | Завищений рівень | | Високий рівень | | Середній рівень | | Низький рівень | |
|--|------------------|-----------|----------------|-----------|-----------------|----|----------------|-----------|
| | К-сть осіб | % | К-сть осіб | % | К-сть осіб | % | К-сть осіб | % |
| Самооцінка розуму / здібностей | 2 | 4 | 9 | 20 | 20 | 45 | 14 | 31 |
| Самооцінка характеру | 5 | 12 | 11 | 24 | 19 | 42 | 10 | 22 |
| Самооцінка авторитету у однолітків | 3 | 6 | 7 | 16 | 22 | 49 | 13 | 29 |
| Самооцінка уміння робити своїми руками | 0 | 0 | 10 | 22 | 20 | 45 | 15 | 33 |
| Самооцінка зовнішності | 6 | 13 | 13 | 29 | 16 | 36 | 10 | 22 |
| Самооцінка впевненості в собі | 5 | 11 | 12 | 27 | 19 | 42 | 9 | 20 |
| Самооцінка (загальний показник) | 4 | 9 | 10 | 22 | 19 | 42 | 12 | 27 |

Результати діагностики рівня самооцінки показали, що у більшості досліджуваних висока та середня самооцінка, окремі респонденти мають завищену самооцінку, та від 20 до 30% опитуваних - низьку. За різними шкалами методики отримано дещо різні показники. Так найвище

досліджувані оцінюють власну зовнішність, впевненість у собі та характер. Високу самооцінку за перерахованими шкалами демонструють відповідно 29%, 27% та 24%. За цими шкалами встановлено завищену самооцінку у 11-13% досліджуваних, що вказує на неадекватно високе оцінювання власних якостей (рис. 2.2.4).

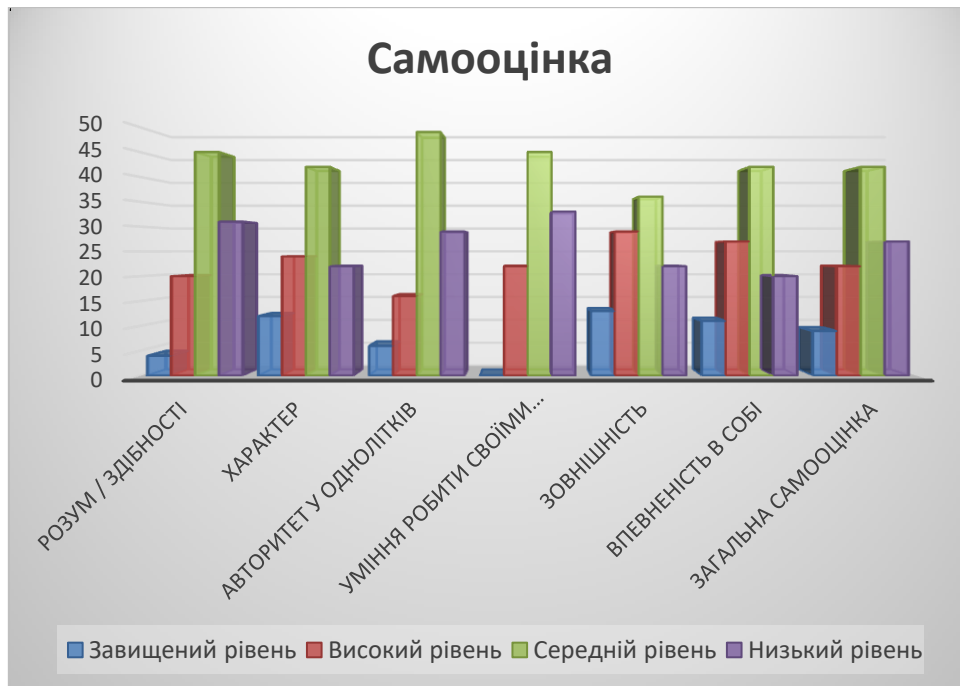


Рис. 2.2.4. Розподіл респондентів за показниками самооцінки (методика Дембо-Рубінштейн).

Найнижче юнаки та дівчата оцінили власне вміння щось робити своїми руками: у 33% діагностовано низький рівень цієї здібності, жоден респондент не отримав завищений рівень, а високий виявлено лише у 22%. Можливо такі результати пояснюються розумінням шкали «вміння робити своїми руками» як здатність вишивати, шити чи випалювати – ті вміння, які школярі отримують на уроках праці. А насправді сучасна молодь швидко оволодіває вміннями використовувати інформаційні технології, графічний дизайн, знімати якісні фото та відео, веде блоги – можливо просто питання не асоціювалось саме з цими вміннями, адже вони є скоріше інтелектуальними.

Також у багатьох досліджуваних виявилась низька самооцінка власного розуму та здібностей (у 31%) та авторитету у однолітків (29%). Можливо така невпевненість пояснюється неефективною комунікацією чи невдачами в навчанні.

Останніми проаналізуємо результати, отримані за Методикою діагностики домінуючої стратегії психологічного захисту в спілкуванні В.В. Бойко (табл. 2.2.5).

Таблиця 2.2.5

Розподіл респондентів за рівнем вираженості стратегій психологічного захисту в спілкуванні (методика В.В. Бойко)

| Назва шкали | Високий | | Середній | | Низький | |
|--------------|------------|-----------|------------|----|------------|-----------|
| | К-сть осіб | % | К-сть осіб | % | К-сть осіб | % |
| Миролюбність | 14 | 31 | 20 | 45 | 11 | 24 |
| Уникнення | 12 | 27 | 23 | 51 | 10 | 22 |
| Агресія | 7 | 16 | 25 | 56 | 13 | 28 |

Як можна побачити з табл. 2.2.5, у респондентів переважає стратегія миролюбності (високий рівень діагностовано у 31%), тобто бажання вирішувати ситуації мирним шляхом, можливість йти на компроміс та поступатися своїми інтересами заради іншої людини. Також встановлено досить високий показник стратегії уникнення (високий рівень діагностовано у 27%), що підтверджує результати, отримані за методиками діагностики копінг-стратегій. Стратегія психологічного захисту у спілкуванні агресія значно менше виражена, високий рівень діагностовано лише у 16% респондентів, а низький – у 28%.

Отже, діагностика за допомогою психодіагностичних методик дозволила встановити самоставлення та самооцінку досліджуваних та виокремити найбільш типові способи подолання стресових ситуацій.

Наступне завдання – встановити зв'язки між самостваленням та копінг-стратегіями в юнацькому віці.

2.3. Математичний аналіз результатів дослідження та їх інтерпретація.

Для встановлення зв'язків між самостваленням та копінг-стратегіями у юнацькому віці було застосовано кореляційний аналіз. Вибір критеріїв (Пірсона чи Спірмена) відбувався в залежності від типу розподілу даних: для змінних з нормальним розподілом було обрано критерій Пірсона, для тих, що значимо відхиляються від нормального розподілу – коефіцієнт рангової кореляції Спірмена.

В табл. 2.3.1 зображено значимі кореляційні зв'язки між показниками самоствалення (методика МДС С.Р. Панталеєва) та копінг-стратегіями за методикою Р. Лазаруса.

Таблиця 2.3.1

Кореляційні зв'язки між самостваленням та копінг-стратегіями
(за методикою Р. Лазаруса)

| Показники | Самоприйняття | Самокерівництво | Внутрішня конфліктність |
|----------------------------|------------------|------------------|-------------------------|
| Дистанціювання | -0,297* 0,042 | | |
| Самоконтроль | | 0,329* 0,018 | |
| Пошук підтримки | 0,322* 0,020 | | |
| Прийняття відповідальності | 0,275* 0,050 | | -0,384** 0,005 |
| Втеча | | | 0,288* 0,046 |
| Планування рішень | | 0,435** 0,001 | |

Кореляційний аналіз показав наявність значимих прямих зв'язків між самоприйняттям та такими копінг-стратегіями як пошук соціальної підтримки (рівень значимості менший 0,05) та прийняття відповідальності (значимість 0,05). Отже, чим вищий рівень самоприйняття у юнаків та дівчат, тим частіше вони використовують ці копінги. З дистанціюванням шкала самоприйняття отримала обернений зв'язок (рівень значимості менший 0,05): чим більше людина себе приймає такою як вона є – тим менше їй необхідно уникати проблем та ігнорувати їх наявність.

Шкала самокерівництво прямо пов'язана з копінг-стратегіями самоконтроль та планування рішень (причому з плануванням рішень встановлено більш тісний зв'язок: значимість менша за 0,01). Можемо зробити припущення, що інтернальний тип контролю, на який вказує високий показник самокерівництва, сприяє вибору таких копінг-стратегій, що змушують придушувати емоції та тримати себе в руках в будь-яких ситуаціях, а також спонукає до раціонального вирішення проблеми шляхом висування та вибору альтернативних рішень.

Внутрішня конфліктність виявилася прямо пов'язаною зі стратегією уникнення (рівень значимості менший 0,05) та обернено – з прийняттям відповідальності (рівень значимості менший 0,01). Отже, наявність внутрішніх конфліктів, самокопання, внутрішньої суперечливості сприяє застосуванню стратегії уникнення, яка допомагає позбутися зайвого напруження та виснаження. Також внутрішня конфліктність знижує ймовірність прийняття відповідальності за проблемну ситуацію, адже внутрішня суперечливість не дозволяє раціонально оцінити ситуацію та чітко зрозуміти причину її виникнення, в тому числі і свій внесок.

В табл. 2.3.2 наведені значимі кореляційні зв'язки самоствавлення та копінг-стратегій за методикою С. Хобфолла.

Аналізуючи отримані кореляційні зв'язки, можна помітити певну схожість з попередніми результатами: шкала самоприйняття прямо

корелює з просоціальними активними копінгами: асертивними діями та вступом до соціального контакту.

Таблиця 2.3.2

Кореляційні зв'язки між самоствавленням та копінг-стратегіями
(за методикою С. Хобфолла)

| Показники | Самоприйняття | Дзеркальне Я | Самоцінність | Самовпевненість |
|-------------------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|
| Асертивні дії | 0,411** 0,001 | 0,373** 0,009 | | |
| Вступ до соціального контакту | 0,327* 0,016 | 0,331* 0,014 | | |
| Обережні дії | | | | -0,303* 0,026 |
| Імпульсивні дії | | | | 0,275* 0,050 |
| Уникнення | | | -0,344* 0,011 | |

Отже, прийняття себе робить людину більш впевненою та спонукає її відстоювати свою думку, досягати мети, а при необхідності – залучати оточуючих до вирішення проблеми. З цими копінг-стратегіями прокорелювала шкала «дзеркальне Я» або відображене самоствавлення, яка вимірює впевненість людини в позитивній оцінці іншими. Тобто, чим більше людина вірить у те, що вона сама, її характер та вчинки викликають у оточуючих повагу та симпатію, тим легше їй поводити себе асертивно та вступати до соціального контакту в проблемних ситуаціях.

До стратегії уникнення вдаються люди, що мало себе цінують (що підтверджує попередні обернені зв'язки самоприйняття та дистанціювання). Людині простіше уникнути проблем чи проігнорувати їх, ніж спробувати вирішити та потерпіти поразку, і якраз низький показник самоцінності може обумовлювати такий поведінковий паттерн.

Цікавими, на наш погляд, виявились зв'язки самовпевненості з обережними та імпульсивними діями: чим вища самовпевненість, тим більше людина схильна до імпульсивних дій та тим менше – до обережних.

Далі проаналізуємо зв'язок копінг-стратегій з самооцінкою в юнацькому віці (табл. 2.3.3).

Таблиця 2.3.3.

Кореляційні зв'язки між показниками самооцінки та копінг-стратегіями (за методиками Р. Лазаруса та С. Хобфолла)

| Самооцінка | Копінг-стратегії за методикою Р. Лазаруса | | | Копінг-стратегії за методикою С. Хобфолла | |
|------------------------------------|---|----------------------|------------------|---|------------------|
| | Прийняття відповідальності | Позитивна переоцінка | Втеча | Вступ до соціального контакту | Уникання |
| Самооцінка розуму та здібностей | 0,421** 0,001 | | | | |
| Самооцінка впевненості у собі | | | -0,288* 0,048 | 0,348* 0,011 | -0,292* 0,034 |
| Самооцінка авторитету у однолітків | | | | 0,275* 0,050 | -0,313* 0,024 |
| Загальна самооцінка | 0,416** 0,002 | 0,339* 0,014 | | | |

Аналіз кореляційних зв'язків самооцінки з копінг-стратегіями показав, що стратегія прийняття відповідальності притаманна людям з високою загальною самооцінкою, а також тим, хто високо оцінює власний розум та здібності. Вони легко приймають на себе відповідальність за те, що сталося та визнають свою роль у виникненні проблеми. Також для людей з високою самооцінкою характерно застосовувати позитивну переоцінку ситуації. Вони здатні побачити інший аспект проблеми або знайти в ній світлі сторони.

Самооцінка впевненості у собі прямо пов'язана із стратегією вступу до соціального контакту та обернено - з втечею та униканням. Отже, впевнена в собі людина не буде уникати проблем та дистанціюватись від них, а ймовірніше спробує знайти допомогу у оточуючих: знайомих та друзів чи за необхідності – у відповідних соціальних інститутах.

Також самооцінка авторитету у однолітків прямо пов'язана зі вступом до соціального контакту та обернено – з униканням. Невпевненість в тому, що тебе вислухають та допоможуть однолітки, дуже ускладнює застосування стратегії вступу до соціального контакту в юнацькому віці, коли саме думка однолітків та авторитет в молодіжному середовищі є домінуючими. Також чим менший авторитет серед однолітків, тим частіше респонденти дистанціюються від вирішення проблеми.

Аналіз значимих кореляційних зв'язків домінуючих стратегій психологічного захисту за методикою В.В. Бойко та самоставлення представлено в табл. 2.3.4.

Таблиця 2.3.4

Кореляційні зв'язки між самоставленням та стратегіями психологічного захисту у спілкуванні

| Показники | Відкритість | Самовпевненість | Внутрішня конфліктність |
|-----------|------------------|------------------|-------------------------|
| Уникнення | -0,299* 0,019 | | |
| Агресія | | 0,384** 0,005 | 0,318* 0,010 |

Як можна зрозуміти з табл. 2.2.4, агресивну стратегію захисту в спілкуванні схильні застосовувати респонденти, що мають високий рівень самовпевненості та внутрішньої конфліктності. Можемо зробити висновок, що надмірна самовпевненість може провокувати конфлікти в

спілкуванні та призводити до проявів агресивної поведінки. Також посилюють агресію в спілкуванні внутрішні конфлікти: якщо людина не може розібратися в собі та перебуває в скрутному стані, їй буде притаманна агресія та конфліктність. А стратегія уникнення обернено пов'язана з такою характеристикою самоствавлення як відкритість, тобто чесність з самим собою. Отже, чим менш чесною людина буде з собою, тим більше уникатиме конфліктів та намагатиметься відстояти свою позицію.

Підводячи підсумок отриманих кореляційних зв'язків самоствавлення та копінг-стратегій, можемо стверджувати, що позитивне самоствавлення та самооцінка сприяють вибору активних, просоціальних копінгів, які дозволяють краще адаптуватися в соціумі. І навпаки, низький рівень самоствавлення та занижена самооцінка підштовхують до втечі та уникнення існуючих проблем, що може призводити до ускладнення ситуації та ескалації конфліктів.

Висновок до розділу 2

Для досягнення поставленої мети дипломної роботи було проведено емпіричне дослідження зв'язку самоствалення та копінг-стратегій у юнацькому віці. За Методикою дослідження самоствалення (МДС) С.Р. Панталеєва встановлено, що у половини респондентів середній рівень самоствалення. Найбільш виражені такі шкали як самоприйняття (високий рівень діагностовано у 31% досліджуваних) та дзеркальне Я (високий рівень - у 29%). Серед шкал з низькими показниками опинилися самокерівництво та самовпевненість. Результати діагностики рівня самооцінки показали, що у більшості досліджуваних висока та середня самооцінка, окремі респонденти мають завищену самооцінку, та від 20 до 30% опитуваних - низьку.

Результати тестування за методикою Р. Лазаруса показали, що приблизно у половини респондентів копінг-стратегії виражені на середньому рівні, що вказує на задовільний рівень адаптації та оптимальну напруженість копінгу. Частина досліджуваних має високий рівень напруженості копінг-стратегій: так, у 27% респондентів діагностовано високий рівень копінг-стратегій «пошук соціальної підтримки» та «пошук вирішення проблем», що може вказувати на тривалість стресової ситуації та труднощі в її подоланні. Результати діагностики опитувальником С. Хобфолла показали, що найчастіше досліджувані застосовують копінг-стратегію асертивні дії та уникання (високий рівень діагностовано у 29% респондентів). У 27% досліджуваних виражена копінг-стратегія пошук соціальної підтримки, що підтверджує результати, отримані за методикою Р. Лазаруса.

Результати, отримані за Методикою діагностики домінуючої стратегії психологічного захисту в спілкуванні В.В. Бойко показали, що у

респондентів переважає стратегія миролюбності (високий рівень діагностовано у 31%), тобто бажання вирішувати ситуації мирним шляхом.

Кореляційний аналіз показав зв'язок самоствавлення з копінг-стратегіями. Самоприйняття прямо корелює з просоціальними активними копінгами: асертивними діями та вступом до соціального контакту. До стратегії уникнення вдаються люди, що мало себе цінують: це підтверджують обернені зв'язки самоприйняття та дистанціювання. Наявність внутрішніх конфліктів сприяє застосуванню стратегії уникнення, яка допомагає позбутися зайвого напруження та виснаження і знижує ймовірність прийняття відповідальності за проблемну ситуацію. Шкала самокерівництво прямо пов'язана з копінг-стратегіями самоконтроль та планування рішень. Встановлено, що чим більше людина вірить у те, що вона сама, її характер та вчинки викликають у оточуючих повагу та симпатію (шкала «дзеркальне Я»), тим легше їй поводити себе асертивно та вступати до соціального контакту в проблемних ситуаціях.

Стратегія прийняття відповідальності притаманна людям з високою загальною самооцінкою, а також тим, хто високо оцінює власний розум та здібності. Також для людей з високою самооцінкою характерно застосовувати позитивну переоцінку ситуації. Самооцінка впевненості у собі прямо пов'язана із стратегією вступу до соціального контакту та обернено - з втечею та униканням. Також самооцінка авторитету у однолітків прямо пов'язана зі вступом до соціального контакту та обернено – з униканням. Агресивну стратегію захисту в спілкуванні схильні застосовувати респонденти, що мають високий рівень самовпевненості та внутрішньої конфліктності.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

1. В результаті теоретичного аналізу наукової літератури було зроблено огляд робіт, присвячених проблемі самоставлення та його зв'язку з копінг-стратегіями в юнацькому віці. Встановлено, що особливе значення для формування самосвідомості і стійкого образу «Я» має юнацький вік, коли відбувається посилення процесу саморефлексії, прагнення до самопізнання своєї особистості, її самооцінка. Завдяки розвитку рефлексії закріплюються і вдосконалюються усвідомлювані установки особистості, які набувають мотивуючої сили в організації і самоорганізації поведінки юнаків.

В юнацькому віці стає актуальним застосування адаптивних, просоціальних копінг-стратегій для подолання стресів, у тому числі й пов'язаних з навчанням у вузі. Юнакам властиве застосування стратегій проблемно-орієнтованого копіngu, самоконтролю, відповідальності, планування рішення, позитивної переоцінки ситуації, пошуку соціальної підтримки, що вказує на більшу гнучкість і варіативність копінг-поведінки у порівнянні з підлітковим віком. І саме зараз, в період соціально-політичних та економічних криз, поширення коронавірусної інфекції, впровадження дистанційного навчання та карантинних обмежень все більшого значення набуває стресостійкість молодих людей, їх вміння зберігати психічне здоров'я та застосовувати ефективні стратегії копінг-поведінки.

2. За допомогою психодіагностичних методик встановлено рівень сформованості психологічної структури самоставлення та самооцінки в юнацькому віці. Найбільш вираженою виявилася шкала самоприйняття (у 31% досліджуваних) та дзеркального Я – у 29%, що вказує на досить позитивне ставлення до себе, прийняття як своїх достоїнств, так і

недоліків, на очікування позитивного ставлення до себе з боку інших людей.

Серед шкал з низькими показниками опинилися самокерівництво та самовпевненість. Також близько 30% респондентів отримали низькі бали по шкалах «самозвинувачення» та «внутрішня конфліктність». Низькі показники за останніми двома шкалами вказують на досить позитивну життєву позицію, за якої людина не звинувачує себе в усіх негараздах та знаходиться в гармонії з собою.

3. Діагностовано провідні копінг-стратегії респондентів. Приблизно у 50% респондентів копінг-стратегії виражені на середньому рівні, що вказує на задовільний рівень адаптації та оптимальну напруженість копінгу. Частина досліджуваних має високий рівень напруженості копінг-стратегій: у 27% респондентів діагностовано високий рівень копінг-стратегій «пошук соціальної підтримки» та «пошук вирішення проблем», що може вказувати на тривалість стресової ситуації та труднощі в її подоланні. Результати діагностики опитувальником С. Хобфолла показали, що найчастіше досліджувані застосовують копінг-стратегію асертивні дії та уникання (високий рівень діагностовано у 29% респондентів). У 27% досліджуваних виражена копінг-стратегія пошук соціальної підтримки, що підтверджує результати, отримані за методикою Р. Лазаруса.

4. За допомогою кореляційного аналізу встановлено зв'язок копінг-стратегій та самоствавлення в юнацькому віці. Самоприйняття прямо корелює з просоціальними активними копінгами: асертивними діями та вступом до соціального контакту. До стратегії уникнення вдаються люди, що мало себе цінують: це підтверджують обернені зв'язки самоприйняття та дистанціювання. Наявність внутрішніх конфліктів сприяє застосуванню стратегії уникнення, яка допомагає позбутися зайвого напруження та виснаження і знижує ймовірність прийняття відповідальності за

проблемну ситуацію. Шкала самокерівництво прямо пов'язана з копінг-стратегіями самоконтроль та планування рішень. Встановлено, що чим більше людина вірить у те, що вона сама, її характер та вчинки викликають у оточуючих повагу та симпатію (шкала «дзеркальне Я»), тим легше їй поводити себе асертивно та вступати до соціального контакту в проблемних ситуаціях.

Стратегія прийняття відповідальності притаманна людям з високою загальною самооцінкою, а також тим, хто високо оцінює власний розум та здібності. Також для людей з високою самооцінкою характерно застосовувати позитивну переоцінку ситуації. Самооцінка впевненості у собі прямо пов'язана із стратегією вступу до соціального контакту та обернено - з втечею та униканням. Також самооцінка авторитету у однолітків прямо пов'язана зі вступом до соціального контакту та обернено – з униканням. Агресивну стратегію захисту в спілкуванні схильні застосовувати респонденти, що мають високий рівень самовпевненості та внутрішньої конфліктності.

Можемо стверджувати, що позитивне самоставлення та самооцінка сприяють вибору активних, просоціальних копінгів, які дозволяють краще адаптуватися в соціумі. І навпаки, низький рівень самоставлення та занижена самооцінка підштовхують до втечі та уникнення існуючих проблем, що може призводити до ускладнення ситуації та ескалації конфліктів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Акименко А. К. Взаимосвязь представлений о лжи и стратегий поведения современной молодежи в процессе социально-психологической адаптации // Изв. Саратов. ун-та. Сер. Философия. Психология. Педагогика. 2010. Т. 10, вып. 3. С. 56-61.
2. Акименко А. К. Взаимосвязь стратегий совладающего поведения и социально-психологических характеристик личности. // Изв. Саратов. ун-та. Сер. Акмеология образования. Психология развития. 2016. Т. 5. Вып. 2(18). С. 151-156.
3. Акименко А.К. Стратегии адаптивного поведения студенческой молодежи и их характеристика // Изв. Саратов. ун-та. Сер. Акмеология образования. Психология развития. 2013. Т. 2. Вып. 1. С. 63-74.
4. Анцыферова Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование жизненных ситуаций и психологическая защита // Психол. журн. 1994. Т. 15, № 1. С. 3-18.
5. Арендачук И. В. Самоотношение в структуре самосознания подростков и юношей: динамика развития // Изв. Саратов. ун-та. Сер. Философия. Психология. Педагогика. 2017. Т. 17, вып. 4. С. 434-438.
6. Арендачук И. В. Структурно-функциональный подход к процессу формирования самосознания личности // Изв. Саратов. ун-та. Акмеология образования. Психология развития. 2017. Т. 6, вып. 2 (22). С. 110-118.
7. Белова И. М., Парфенов Ю. А., Сологуб Д. В., Нехвядович Э. А. Структурные и динамические характеристики компонентов самосознания: системный подход // Фундаментальные исследования. 2014. № 3. С. 620-628.

8. Бочарова Е.Е. Адаптационная готовность личности к ситуациям социальных изменений // Изв. Саратов. ун-та. Сер. Акмеология образования. Психология развития. 2015. Т. 4. Вып. 1. С. 45-51.
9. Бочарова Е.Е. Стратегии совладающего поведения личности различных возрастных групп. // Современные исследования социальных проблем (электронный научный журнал). Modern Research of Social Problems, №5(49), 2015. С. 580-589. (режим доступа www.sisp.nkras.ru. Дата звернення 27.04.2021 р.).
10. Бутаков Д. Б. Формирование самоотношения как технология психопрофилактики девиантного поведения в безнадзорной подростковой среде. Дис. ... канд. псих. наук / Д. Б. Бутаков. Казань, 2006. 199 с.
11. Ведерникова Л.В. Профессионально-ценностное самоотношение студентов педвузов / Л.В. Ведерникова. М., 2012. С. 116.
12. Гольцова А. А., Поваренков Ю. П. Самоотношение юношей и девушек с разной самооценкой психологического возраст. // Ярославский педагогический вестник. 2017. № 2. С. 227-232.
13. Каменева Г. Н. Особенности социально-психологической адаптации студентов // Вестник Рос. ун-та дружбы народов. Сер. Психология и педагогика, 2015. № 1. С. 67-71.
14. Карпов А. В. Психология рефлексивных механизмов деятельности / А. В. Карпов. М.: Ин-т психологии РАН, 2004. 424 с.
15. Кенинг Ю.А. Взаимосвязь уровня тревожности, мотивации достижения и копингстратегий у учащихся выпускных классов. Молодой учёный. Международный научный журнал. 2017. №13 (147). С. 204-208.
16. Ким Э Сун. Факторы совладающего поведения. // Международный журнал прикладных наук и технологий «Integral» №3. 2019. С.163-173.

- 17.Колышко А. М. Психология самоотношения. Гродно: ГрГУ, 2004. 102 с.
- 18.Кораблева С.В., Бирюкова А.А. Развитие самоотношения студентов в ходе вузовской подготовки // Интерактивная наука. №5 (15). 2017. С. 71-74.
- 19.Корытова Г. С., Еремина Ю. А. Защитно-совладающее поведение: ретроспективная реконструкция понятия. // Вестник ТГПУ. Сер. Практическая и медицинская психология. 2015. №3 (156). С.42-47.
- 20.Кочеткова Т.Н. Смыслоразностные ориентации лиц с разным самоотношением. // Вестник ТГПУ. 2010. Вып. 2 (92). С.118-123.
- 21.Кочеткова Т. Н. Специфика видов самоотношения личности в зависимости от выраженности эмоциональных и когнитивных компонентов: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Хабаровск, 2007. 19 с.
- 22.Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения. Кострома, 2004. 343 с.
- 23.Крюкова Т.Л., Куфтык Е.В. Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ) / Журнал практического психолога. 2007. № 3. С. 93-112.
- 24.Ксензова О. Г., Стась А. Н. Влияние психологических особенностей личности выпускников средней школы на выбор копинг-стратегий. // Научно-педагогическое обозрение. Pedagogical Review. 2016. 1 (11). С.38-44.
- 25.Левкова Т.В. Связь мотивации достижения и копинг-стратегий личности / Т.В. Левкова // Материалы 6-й Всероссийской науч.-практ. конф. 2018. С. 235-240.
- 26.Ледовская Т.В. Психологическая структура самоотношения в подростковом и юношеском возрасте. // Ярославский педагогический вестник. 2017. № 4. С. 229-233.

27. Львова Е. Н., Митина О. В., Шлягина Е. И. Личностные предикторы совладающего поведения в ситуации неопределенности // Психологические исследования. 2015. № 8 (40). С. 14-23.
28. Малышев И. В. Взаимосвязь творческого потенциала и копинг-стрессовых стратегий личности у студентов вуза // Изв. Саратов. ун-та. Сер. Философия. Психология. Педагогика. 2013. Т. 13. Вып. 3. С. 56-61.
29. Мельникова Н. Н. Стратегии поведения в процессе социально-психологической адаптации: дис. ... канд. психол. наук. СПб., 1999. 194 с.
30. Методика диагностики доминирующей стратегии психологической защиты в общении В.В.Бойко / Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие. Ред. и сост. Райгородский Д.Я. Самара, 2001. С.281-287.
31. Молчанова О.Н. Самооценка: теоретические проблемы и эмпирические исследования: учеб. пособие. М.: Флинта: Наука, 2010. 392 с.
32. Мохова Ю. А. К вопросу о структуре самосознания личности // Омск. науч. вестн. 2012. № 1 (105). С. 157-160.
33. Муздыбаев К. Жизненные стратегии современной молодежи: межпоколенческий аспект // Журн. социологии и социальной антропологии. 2004. Т. 7, № 1. С. 175-189.
34. Пантилеев С.Р. Самоотношение // Психология самосознания: Хрестоматия по социальной психологии личности / Сост. Д.Я. Райгородский. Самара: Изд. Дом «БАХРАХ-М», 2007. С. 208-229.
35. Пантилеев С. Р. Тест-опросник самоотношения. / С. Р. Пантилеев, В. В. Столин // Практикум по психодиагностике.

- Психодиагностические материалы, серия Практикум по психодиагностике. М.: Изд-во Моск. Ун-та, 1988. С. 123-130.
36. Прихожан А. М. Применение методов прямого оценивания в работе школьного психолога / Научно-методические основы использования в школьной психологической службе конкретных психодиагностических методик: Сб. научн. тр. / Редкол.: И. В. Дубровина (отв.ред.) и др. М.: Изд. АПН СССР, 1988. С. 110-128.
37. Райс Ф. Психология подросткового и юношеского возраста. СПб.: Питер, 2000. 624 с.
38. Реан А. А. Психология адаптации личности // Анализ. Теория. Практика. СПб., 2006. 479 с.
39. Регуш Л. А. Самоотношение подростков и переживание проблем школьной жизни // Изв. Рос. гос. пед. ун-та им. А. И. Герцена. 2009. № 100. С. 57-65.
40. Рубинштейн С.Я. Экспериментальные методики патопсихологии и опыт их применения (практическое руководство). Тернополь, 2004. 168 с.
41. Рушина М.А., Орлова А.В. Особенности самооценки и самоотношения в юношеском возрасте. // Вестник РУДН, Сер. Педагогика и психология. 2015. № 4. С. 35-40.
42. Сарджвеладзе Н. И. Самоотношение личности // Психология самосознания: хрестоматия / под ред. Д. Я. Райгородской. Самара, 2003. С. 45-47.
43. Сидоров К.Р. Феномен несоответствия уровней самооценки и притязаний в ранней юности: дис. ... канд. психол. наук. М.: МГУ, 2007.
44. Слабко Т. К., Чернявская В. С. Особенности самоотношения у студентов с разными уровнями адаптированности к вузу // Научно-

методический электронный журнал «Концепт». 2016. № 11. С. 28-35.

45. Станибула С.А. Психология совладающего поведения: состояние и перспективы // Известия Гомельского гос. ун-та им. Ф. Скорины. 2016. № 2 (95). С. 52-57.
46. Степкина Т.В. Проблема развития самопонимания у студентов // Актуальные психологические проблемы становления личности в современном мире / Под ред. О.Г. Петушковой. Магнитогорск: МаГУ, 2005. С. 166-170.
47. Столин В. В. Самосознание личности / В.В. Столин. СПб.: Питер, 2007. 288 с.
48. Тарасов Д. Ю. Формирование самоотношения в юношеском возрасте в процессе межличностного учебно-профессионального общения со сверстниками: дис. ... канд. псих. наук / Д. Ю. Тарасов. Н. Новгород, 2011. 247 с.
49. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. М., Изд-во Института Психотерапии, 2002. С.185-189.
50. Хватова М. В. Самоотношение в структуре психологически здоровой личности // Гаудеамус: психол.-пед. журн. 2015. № 1 (25). С. 9-17.
51. Чеснокова И. И. Проблема самосознания в психологии. М., 1977. 144 с.
52. Lazarus R.S., Folkman S. The concept of coping // Monat A., Lazarus R.S. Stress and Coping. N.Y., 1991. Pp. 189-206.
53. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. New York, 1988. 463 p.

ДОДАТКИ