

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет психології, історії і соціології

Кафедра психології

ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ОСОБИСТІСНОЇ
ТРИВОЖНОСТІ
ТА СУБ'ЄКТИВНОГО ОБРАЗУ «Я»

Кваліфікаційна робота (проект)

на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»

Виконав: здобувач (ка) Діана Кучерова

Спеціальності 053 Психологія

Освітньо-професійної програми «Психологія»

Керівник: кандидат психологічних наук

Іван КРУПНИК

Рецензент: кандидат психологічних наук,

доцент НУК імені адмірала Макарова

Людмила МУХІНА

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОЯВІВ ТРИВОЖНОСТІ ЛЮДИНИ І ОСОБЛИВОСТЕЙ ЇЇ ОСОБИСТІСНОГО ОБРАЗУ.....	6
1.1. Характеристика феномену тривожності особистості.....	6
1.2. Суб'єктивний образ «я» як сукупність уявлень людини про себе.....	13
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ТРИВОЖНИХ ПРОЯВІВ І СУБ'ЄКТИВНОГО ОБРАЗУ «Я» ОСОБИСТОСТІ.....	20
2.1. Організація дослідження.....	20
2.2. Аналізування отриманих результатів дослідження та інтерпретація.....	23
ВИСНОВКИ.....	40
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	43
ДОДАТКИ.....	47

ВСТУП

Актуальність дослідження. У наш час з розвитком суспільства, технологій, а також умов життя, збільшуються не тільки можливі привілеї, а й негативні наслідки і труднощі, які роблять сучасне життя більш складним та потребує певного контролю з боку самої людини. Останнім часом все більше уваги дослідників приділяється саме проблемі тривожності особистості, яка може охоплювати велику кількість життєвих сфер людини, а особливо – соціальну, пов'язану з комунікацією людини з іншими індивідами, її взаємодією з навколишнім світом. Так як комунікація є однією з найважливіших аспектів життя, тема тривожності останні роки залишається однією з найактуальніших, через глобальність, складність та неоднозначність даної проблеми, що потребує більш детального розгляду.

Незважаючи на можливу наявність або відсутність тривожності, людина протягом усього свого життя продовжує особистісно розвиватися, відкриваючи свої сильні та слабкі сторони, а також набираючись нових навичок, умінь та ціннісних орієнтацій тощо. Таким чином у людини формується свій образ «Я», який включає у себе майже весь психологічний внутрішній світ індивіда. Проблема дослідження уявлень особистості про себе завжди буде актуальною через постійний розвиток людини, а також через великий вплив образу «Я» на її життя. Вона потребує детального розгляду через свій великий обсяг аспектів для дослідження та їх неоднозначність, а на рівні з появою все більше нових проблем у розвитку особистості у сучасні часи, її актуальність лише підвищується.

Достатньо невелика кількість дослідників приділила увагу тематиці взаємозв'язку тривожності з образом «Я», що й обумовило вибір теми нашої дипломної роботи. Тривожність як одна із складових особистості і образ «Я» людини як система її уявлень про себе є двома актуальними проблемами, можливий взаємозв'язок яких потребує більш детального дослідження, що у

майбутньому дозволить привернути багато уваги дослідників на дану тему.

Об'єктом дослідження є тривожність людини як характеристика особистості.

Предметом дослідження ми визначаємо взаємний вплив та зв'язок проявів тривожності та особливостей образу «Я» особистості.

Метою дослідження є теоретичне та практичне вивчення взаємозв'язку сукупності уявлень людини про себе та її тривожних проявів.

Мета передбачає вирішення наступних запропонованих нами **завдань**:

1. Визначити дефініцію тривожності, охарактеризувати її особливості прояву, перелічити її функції та види;
2. Визначити основні фактори, які впливають на розвиток особистісної тривожності людини;
3. Охарактеризувати значення терміну образу «Я» особистості, перелічити його основні структурні компоненти, основні прояви, особливості та чинники, які впливають на розвиток образу.
4. Підібрати методики для дослідження взаємозв'язку образу «Я» та тривожних проявів людини;
5. Провести емпіричне дослідження особливостей взаємозв'язку особистісної тривожності людини та її суб'єктивного образу «Я» і здійснити інтерпретацію загальних отриманих результатів дослідження і провести їх психологічний аналіз.

Теоретичною основою є праці багатьох вітчизняних та зарубіжних вчених. Дослідженням особливостей тривожності людини займалися такі дослідники, як О.Ільченко, О.Карпенко, О.Пелешенко, Н.Підбуцька, А.Ревть, М.Рудик, Н.Ситник, Ю.Філоненко та багато інших.

Особливу увагу дослідженню видів тривожності людини приділили О.Ільченко, О.Карпенко, О.Пелешенко, А.Ревть, охарактеризувавши критерії визначення, індивідуальні особливості, а також характерні для кожного виду прояви.

Щодо дослідження особливостей образу «Я» людини, то до вивчення даної теми великий внесок внесли праці інших дослідників, серед них І.Бех, А.Войчишина, Н.Володарська, О.Кізь, О.Когут, Т.Коломієць, Н.Рубан та інші.

Особливою детальністю та ретельністю виділяються праці А.Войчишиної та О.Кізь, які дослідили структуру самосвідомості та образу «Я» людини, виділили її компоненти та описали їх особливості тощо.

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених завдань ми використали теоретичний аналіз джерел, методи порівняння та узагальнення теоретичного матеріалу з практичним, методи математичної статистики: кореляційний аналіз Пірсона для виявлення можливих взаємозв'язків; описові методи з використанням таблиць для графіків для аналізу отриманих результатів. У емпіричній дослідженні були використані такі методики:

1. Шкала прояву особистісної тривожності Дж.Тейлора (за адаптацією М.Пейсахова);
2. Тест на визначення рівню самооцінки С.Ковальова;
3. Тест-опитувальник для визначення самоставлення особистості В.Століна, С.Пантілєєва.

Практичне значення нашої дипломної роботи полягає в детальному розгляді проблеми взаємозв'язку системи образу «Я» та проявів тривожності людини, що дозволяє привернути увагу дослідників до даної проблеми, а також можливе використання результатів емпіричного дослідження.

Структура і обсяг. Дипломна робота складається зі вступу, двох розділів, кожен з яких поділяється на два підрозділи, загального висновку, списку використаних джерел та додатків.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОЯВІВ ТРИВОЖНОСТІ ЛЮДИНИ І ОСОБЛИВОСТЕЙ ЇЇ ОСОБИСТІСНОГО ОБРАЗУ

1.1. Характеристика феномену тривожності особистості.

Поняття тривоги та тривожності є взаємопов'язаними, але все одно є важливим зазначити, яку різницю вони мають між собою. Дослідники позначають тривогу як емоційний стан особистості, яку може викликати тривожність – властивість особистості людини [14].

Проблема тривожності особистості в останні часи є однією з найрозповсюджених, їй приділяли увагу велика кількість дослідників. Через відмінності поглядів та підходів до вивчення проблеми, існує досить багато визначень терміну «тривожність». Для більш детального розгляду теми буде доречним розглянути основні погляди сучасних дослідників.

М.Рудик визначає тривожні прояви особистості як сукупність емоційних станів людини, які проводжуються очікуванням людини розгортання несприятливих подій, негативного відгуку інших тощо [23].

Н.Ситник та Н.Підбуцька характеризують даний термін як особливу індивідуальну характеристику психіки людини, яка проявляється у спектрі негативних емоцій типу переживань, страху, хвилювання, які можуть виникати без потрібного впливового фактору [24].

Також дослідники визначають тривожність як «емоційний стан, який виникає через очікування певної ситуації, а також страх і переживання негативного завершення очікуваної події, супроводжується напруженням, надмірною схвильованістю особистості» [29, с.84].

Як ми можемо побачити, у загальному вигляді визначення терміну тривожності сходяться один з одним. Головною особливістю тривожності є

саме відчуття спектру негативних емоцій, які з'являються в залежності від характеристик самої особистості та від подій, які виникають. Початково прояв тривожності стосувався певних подій, які дійсно мають у собі латентну або відкриту загрозу, але у наш час дослідниками все більше помічаються випадки її прояву навіть в потенційно незагрозливих для людини ситуаціях. Через таку многогранність та неоднозначність проблеми, є необхідним детально розглянути особливості проявів тривожності.

Основною характеристикою є певний емоційний відгук – особистість може відчувати хвилювання, напруженість, страх та інші емоції, які нерозривно пов'язані з тривогою. Як правило, це може бути переживання не лише однієї емоції, а цілої комбінації певних відчуттів [2].

Є важливим питання, у яких саме ситуаціях з'являється тривожність у особистості. Виділяють різницю між нормальним рівнем прояву у відповідних ситуаціях та виникаючу тривожність у певних ситуаціях, особливості яких звичайно не повинні викликати подібну реакцію у людини, як ми вже згадували вище.

Як зазначають Н.Ситник та Н.Підбуцька, кожна особистість схильна до переживання подібних емоцій – разом з іншими чинниками, вона є запорукою успішного особистісного зростання [24]. Завдяки успішному подоланню труднощів особистість не тільки розвивається, але й набирається досвіду, завдяки чому у майбутньому при виникненні подібної ситуації рівень хвилювань буде більш низьким, а якість виконаної роботи буде збільшуватися.

У сучасних дослідженнях з'явилися нові терміни, завдяки яким можна викреслити грань між нормальним та високим рівнем тривожності. Визначають термін корисна тривожність, тобто оптимальний рівень тривожності, який є характерним для кожної особистості [23]. У тому випадку, коли дані емоційні прояви переважають бажаний рівень, тривожність визначають як підвищену, яка має негативні наслідки для людини, а також ускладнює її життєві процеси.

І хоча відчуття тривожності у соціально напружених ситуаціях може бути адекватною реакцією людини, надмірна тривожність призводить до погіршення інтелектуальної продуктивності та функціонування особистості [3]. Наприклад, здобувач вищої освіти під час захисту своєї роботи відчуває високий рівень тривожності, унаслідок чого погіршується не тільки якість його виступу, але й взагалі передання інформації роботи глядачам.

Високий рівень призводить до великої кількості негативних наслідків, серед яких виділяють неуспішність у навчанні, зниження працездатності на роботі і мотивації, погіршення спілкування з іншими людьми [30].

Так тривожність підвищеного рівню є не просто одиничним випадком, а проявленням негативних емоцій протягом певного часу у разі виникнення деяких соціальних ситуацій, вона може призводити до певних наслідків як на психологічному, так і на фізіологічному рівнях. О.Козлюк та Н.Руденко описують можливе підвищення частоти серцебиття, дихання або збудження [13]. До більш важких можливих наслідків Є.Артеменко відносить «зниження працездатності, зниження рівня якості сну, хронічну втомлюваність, погіршення фізичного та психічного здоров'я особистості» [1, с.1]. Подібні труднощі можуть мати впливове значення на якість життя людини, впливаючи на всі сфери її життєдіяльності.

До нормального та надмірного рівнів тривожності також додають феномен повної відсутності тривожності, що не характеризують як нормальний, так як призводить до таких негативних наслідків як труднощі адаптування у соціальній сфері [13]. Хоча з першого погляду може здаватися, що відсутність тривожності взагалі дозволяє особистості не витратити свої внутрішні ресурси і виконувати роботу більш ефективно, це не так. Навпаки, її наявність дозволяє людині бути більш продуктивною, готуватися до труднощів, які виникають, більш ретельно, а також розвивати свою особистість. Відсутня тривожність позбавляє людину цих особливостей, унаслідок чого якість виконуваної роботи залишається приблизно на одному рівні, позитивні емоції, які виникають унаслідок вирішення проблеми, будуть

більш слабкими і невираженими, а здатність до адаптування знижується.

Дослідники виділяють два види тривожності – ситуативну та особистісну, які також позначають як адаптивний та дезадаптивний види. Ситуативна тривожність характеризується як нормальна реакція особистості у разі виникнення важкої або відповідальної ситуації, завдяки чому людина може відчувати занепокоєння, хвилювання тощо. Незважаючи на переживання індивідом негативних емоцій, адаптивний вид тривожності виконує важливу функцію – підготовку людини до вирішення певних задач та завдань, завдяки чому вона має змогу підійти до їх виконання більш ефективно [20].

Особистісна тривожність має більш суб'єктивний нахил. Людина може відчувати відповідні негативні емоції у будь-яких ситуаціях, у тому числі й у тих, де звичайно людина не повинна їх переживати. Тобто вона має свої особистісні труднощі у певних життєвих подіях, у яких суб'єктивно особистість відчуває себе у небезпеці; відчуває, що навколишній світ до неї відноситься вороже тощо. Це спричинює труднощі у адаптації особистості, а також у комунікації з іншими [20].

Ю.Філоненко вважає, що «дуже висока особистісна тривожність прямо корелює з наявністю невротичного конфлікту, з емоційними і нервовими зривами та психосоматичними захворюваннями» [27, с.88]. Інші дослідники зазначають, що для особистостей з наявною особистісною тривожністю є характерним погані уявлення щодо самих себе, а також низька самооцінка, унаслідок чого загальний емоційний стан людини погіршується [5]. Через наявність цього тісного взаємозв'язку у особистості можуть проявлятися певні типи поведінки, які ставлять у собі компенсаційну мету, тобто виконують роль захисних механізмів. До такої поведінки відносяться критика інших, вихваляння себе, демонстрування переваги своєї особистості над іншими тощо [5].

А.Ревть та О.Карпенко додають, що ситуативний вид тривожності хоча і має основну конструктивну роль, все ж таки може мати у собі й

несприятливі наслідки. Те ж саме відбувається і з особистісним видом тривожності – при наявній основній несприятливій ролі, може мати у собі й позитивні функції. Все це залежить від великої кількості як внутрішніх, так і зовнішніх факторів [21].

Тривожність в основному проявляє себе у соціальних ситуаціях, таких як комунікація з іншими людьми, виступи перед аудиторією тощо. Це підтверджують О.Пелешенко і О.Льченко, які додають, що людина з підвищеним рівнем тривожності очікує невдачі саме у соціальній сфері життя [20].

Ще з початку розвитку психології як науки дослідники примітили, що ще з дитинства людина може неправильно сформувати у собі певні властивості психіки, які можуть визвати негативні наслідки у майбутньому. До цього також можна віднести тривожність, підвищений рівень якої починає формуватися ще у ранньому віці внаслідок впливу багатої кількості факторів. Серед них основним виділяють вплив найближчого оточення дитини – батьків, а також інших членів сім'ї [28]. Також можна зазначити вплив вихователів у дитячому садочку, вчителів у школі, однолітків тощо, в залежності від віку та соціальної ситуації дитини. Це підтверджують О.Козлюк та Н.Руденко, які вважають, що наявність труднощів у сімейних стосунках мають прямий вплив на розвиток тривожності особистості. У дитинстві переживання подібних проблем проявляються у вигляді порушень адаптаційних можливостей, а також емоційної і комунікативної сфер [13]. Інші дослідники також сходяться до цієї думки, визначаючи основним чинником розвитку підвищеного рівню тривожності неправильним стилем виховання і труднощі у сім'ї, додаючи ще стратегії урегулювання власних емоцій, неприємні переживання у дитинстві тощо [30]. Соціальна сфера життя має велику кількість потенційних факторів для формування і розвитку тривожності особистості, тому комунікація осіб вважається одним з найголовніших чинників, як ми вже зазначали вище.

Наступним важливим чинником початку розвитку тривожності

виділяють відчуття невдачі. Діти схильні сильно емоційно реагувати на будь-які події – як на позитивні, так і негативні. У тому випадку, коли у дитини відбуваються складнощі у виконанні якоїсь діяльності, у неї може почати формуватися негативне ставлення до неї, небажання її виконувати, а також відчуття тривожності при кожній спробі [28]. Тому важливо допомогти дитині досягти успіху не тільки для зменшення її рівня хвилювання при спробі чогось нового, але й для закріплення таких позитивних якостей, як цікавість, працьовитість, творчість, впевненість тощо, що можуть стати складовими майбутнього образу «Я» дитини, і забезпечать їй активність у своєму житті.

До психологічних чинників виникнення тривожності особистості відносять внутрішні конфлікти особистості, у тому числі й викривлені уявлення свого образу «Я» [28]. Також одним з факторів виділяють бажання особистості відновити своє почуття єдності з соціумом, коли перед нею ставлять будь-які життєві завдання та задачі, які сприймаються індивідом як перевірка своєї гідності до спільного життя разом з іншими людьми. Унаслідок цього у особистості виникають інтенсивні емоційні реакції, переживання, які витрачають у неї її особистісні ресурси [22].

Як ми вже зазначали, тривожність притаманна усім людям, так як вона виконує багато важливих життєвих функцій. Основна функція – захисна, яка має на меті активізацію внутрішніх та зовнішніх ресурсів, завдяки яким особистість має змогу підготуватися до можливої небезпечної ситуації і активно конфронтувати з нею [10]. У наш час існує не так багато ситуацій, у яких людина дійсно була б у небезпеці, але у разі її виникнення вона дозволяє людині бути готовою до труднощів, у чому і визначається важливість даної функції тривожності особистості.

Наступна функція – мотиваційна. У разі наявності адекватного рівню тривожності, у людини можуть активізуватися мотиваційні аспекти до виконання певної діяльності, унаслідок чого підвищується її активність й продуктивність [13]. Наприклад, людина на новій роботі, яка відчуває

хвилювання та тривогу від небажання засоромитися перед іншими колегами, підвести свого керівника тощо, починає більш ретельно готуватися до свого першого дня, унаслідок чого вона справляє сприятливе перше враження на інших робітників, закінчує свою роботу продуктивно і отримує похвалу від керівника.

О.Пелешенко та О.Ільченко вважають, що одними з основних функцій тривожних проявів є саме оцінка ситуацій, за допомогою якої особистість має змогу вже перед ликом «загрози» адаптуватися до нових умов та стимулювати свої механізми, щоб побороти труднощі, які виникають. Однак, у тому випадку, коли тривожність стає довготривалою та інтенсивною, виконання описаних вище функцій порушується, і людина позбавляється можливості успішно адаптуватися до нових проблемних ситуацій, а від цього відбувається гальмування її поведінки [20].

Отже, тривожність особистості – індивідуальна сукупність певних емоційних станів людини унаслідок очікування людини можливого розгортання негативних, несприятливих для неї або інших людей подій. Через особливості виникнення тривожних проявів у особистості, виділяють ситуативну та особистісну тривожності. Ситуативний вид характеризується реальністю впливового фактору у певній ситуації, можливою загрозою з його сторони. Внаслідок цього у особистості є можливість підготуватися до боротьби з труднощами, які виникають, завдяки чому відбувається не тільки особистісний розвиток людини, але й покращення результативності виконуваної праці – підвищення продуктивності, енергійності, результативності, що має на собі велику кількість позитивних наслідків у життєвих сферах особистості.

1.2. Суб'єктивний образ «Я» як сукупність уявлень людини про себе.

Життєдіяльність сучасної людини характеризується певними особливостями, інтенсивність яких залежить від як зовнішніх, так і внутрішніх чинників. Особливо на своє життя впливає сама людина, а конкретніше – її образ «Я». Через особистісні уявлення про себе людина не тільки взаємодіє з навколишнім світом та іншими індивідами, але і виконує свої життєві функції. Проблема образу «Я» людини характеризується своєю многогранністю, а також важкістю, тому дослідники виділяють різні точки зору стосовно неї.

А.Войчишина та О.Кізь характеризують «Я»-образ особистості як многогранну систему уявлень людини стосовно самої себе, завдяки особливостям якої індивід здатен організувати свою діяльність самостійно, ставлячи перед собою індивідуальні цілі, а також планувати взаємодію з іншими особистостями [6].

Інші дослідники характеризують «Я»-образ людини як «світогляд, який є не тільки центральним компонентом індивідуального світу особистості, а й утворює найвищий ієрархічний рівень спрямованості особистості» [12, с.57].

Суб'єктивний образ «Я» також визначають як здатність особистості до аналізування власних особливостей, їх переосмислення, а також можливість зміни вже існуючих характеристик, або додавання нових до старих при необхідності [6].

Як ми можемо побачити, більшість дослідників описують образ «Я» людини як складну багаторівневу систему, яка є найвищим проявом особистісних якостей людини, тобто головною частиною внутрішнього світу людини, де індивід має усі бачення, думки, уявлення стосовно себе та своїх особливостей тощо.

У загальну структуру «Я»-образу людини входять безліч компонентів, у тому числі життєві цінності, особистісні уявлення, думки, почуття тощо. Основними частинами системи «Я»-образу дослідники визначають: «Я»-

минуле, як сукупність спогадів і уявлень про особливості особистості, які були характерні для людини раніше; «Я»-реальне, що характеризують як бачення людиною себе саме у теперішній час, тобто те, що дійсно притаманне їй тут і зараз; «Я»-майбутнє, що описують як потенційні можливості людини у майбутньому розвитку, як позитивні так і негативні; «Я» з погляду інших – сукупність можливих уявлень і оцінок особистості саме з точки зору інших особистостей; «Я»-ідеальне, що характеризують як той образ «Я», до розвитку якого людина ставить свою мету. Це сукупність ідеальних уявлень особистості, які поєднують вже притаманні їй характеристики разом з на даний момент відсутніми – тобто бажаними [9]. Така многогранність складових образу «Я» людини визначає складність проблеми і необхідність її вивчення з різних точок зору.

Образ «Я» людини має свої особливі прояви. Серед них основним дослідники визначають самопрезентацію особистості, через яку людина має можливість проявити своє ідеальне та реальне «Я». Це є цілеспрямований розвиток особистісної «Я»-концепції людини, на який також впливає велика кількість зовнішніх та внутрішніх факторів [8]. Саме через самопрезентацію особистість має змогу продемонструвати іншим індивідам свій образ «Я». А для цього людині необхідно дослідити свої власні особливості, переваги та недоліки, для того щоб яскраво і ефективно виділити своє «Я» на фоні інших, тобто осмислити свої психічні властивості тощо. Самопрезентація тісно пов'язана з образом «Я», так як його головне призначення – стійка психорегуляція взаємовпливів особистісних характеристик людини і навколишнього світу, у тому числі й інших особистостей [6]. Тобто «Я»-образ виступає в ролі посередника взаємодії між самою особистістю та іншими, впливаючи майже на всі соціальні сфери життя людини.

О.Когут підтверджує важливість розуміння особистістю самої себе, виділяючи найголовнішою особливістю особистісного уявлення людини про себе саме осмисленість. Для стійкого образу «Я» є необхідним раціональне бачення загальної цілісної картини світу, завдяки якому особистість буде

мати можливість аналізувати свої власні особистості, реалізувати бажані цілі, а також демонструвати себе іншим [12].

Для більш ефективного пізнання своєї особистості у людини повинен бути наявний інтерес до неї, у тому числі й до свого образу «Я». Як вважає Р.Павелків, на формування інтересу до себе велику роль грає рефлексія, яка дозволяє людині розглянути більш детально свої психологічні особливості, думки, цінності та погляди на життя, тобто весь свій внутрішній світ. Рефлексія формує в особистості бажання дізнатися більше про себе – вже після першої спроби у людини виникає багато питань стосовно чинників своїх дій у певних соціальних ситуаціях, причини негативного або позитивного відношення до тих чи інших речей або явищ, вплив навколишнього світу на особистісні життєві погляди, мотиваційні аспекти виконання своєї діяльності тощо. Через це можна зазначити, що рефлексія визначає «Я»-образ людини, дозволяє вивчити особистісні характеристики та особливості і дає можливість розвиватися у бажаному напрямку [19].

Самосвідомість людини тісно пов'язана з її образом «Я». Вона має велику кількість компонентів, які мають свої особливості. Серед них А.Войчишина та О.Кізь виділяють когнітивний компонент, у якому й функціонує сам «Я»-образ людини: особистість здатна до ефективного аналізування своїх думок, а також до винесення власних рішень; вона ставить нові майбутні цілі, створює план для їх виконання тощо.

Наступним компонентом виділяють мотиваційно-ціннісний, який характеризується особливими цінностями та установками, які людина знаходить протягом свого життя, які і є її насиченням. Особистість не може жити без власних ціннісних установок, а також без можливості розвиватися. Згідно з цього, до даного компоненту самосвідомості також відносять і мотивації людини, а також її особистісний і життєвий розвиток.

Іншим компонентом виділяють поведінково-діяльнісний, який містить у собі здатність людини до планування і подальше виконання власної діяльності, уміння планувати всі аспекти свого життя.

Наступний емоційно-оцінний компонент визначається особливостями самоповаги особистості, тобто її самооцінки і уявлень про себе [6]. Самооцінка нерозривно пов'язана з «Я»-образом людини і є одним з впливових факторів успішного розвитку. Це підтверджує думка О.Гульбс та О.Кобець, які вважають, що для успішного особистісного росту і розвитку своїх особливостей людині необхідна наявна гармонічна самооцінка. Вона відіграє важливу роль у образі «Я» людини, і її низький або надмірно високий рівень негативно впливає на уявлення людини про саму себе – відбувається викривлення образу «Я», унаслідок чого у особистості з'являються не тільки труднощі у самореалізації у житті, але й у інших сферах відповідно. Завдяки наявній адекватній самооцінці людина буде мати змогу не тільки об'єктивно оцінювати свої можливості, а також аналізувати ставлення до своєї особистості як самої себе, так і інших людей [9].

В залежності від особливостей своєї самооцінки, розвиток особистості людини може рухатися у певних напрямках. Дослідники визначають, що на даний момент не визначено, саме який рівень самооцінки є більш ефективним для розвитку, через те що кожен рівень у різних випадках мають індивідуальні наслідки – високий рівень передбачає наявність високих запитів, що може позитивно впливати на розвиток особистості, розвиваючи у людині активність, ініціативність тощо. Але при цьому є шанс виникнення негативних наслідків – викривлений образ «Я» людини, тобто перемішування її ідеального «Я» з реальним, що викликає труднощі у комунікації та подальшій професійній реалізації. Низький рівень самооцінки може мати багато труднощів у соціальній та діяльній сферах життя людини, але при цьому у особистості можуть почати формуватися корисні позитивні якості, такі як вимогливість до себе та інших, працьовитість тощо [26].

Іншою загальною особливістю образу «Я» дослідники виділяють суб'єктивність. А.Кононенко описує її як складну структуру всього внутрішнього, тобто як особистісний психологічний світ самої людини, у якому містяться усі індивідуальні особливості та характеристики, думки і

цінності [16]. Суб'єктивність проявляє себе у багатьох сферах людського життя – по відношенню до інших особистостей, до певних явищ, предметів, діяльності тощо.

Специфіка структури образу «Я» людини впливає на найважливіші сфери життя людини, як зазначають дослідники А.Войчишина та О.Кізь. До таких життєвих сфер відносять механізми адаптації, соціалізацію з іншими людьми, стійке вміння конфронтувати з виникаючими труднощами, креативно підходити до вирішення життєвих проблем, професійний та особистісний розвиток тощо [6]. О.Крючков підтверджує дану думку, вважаючи, що в залежності від своїх особливостей «Я»-образ людини може впливати на діяльність особистості негативно або позитивно. Наприклад, здобувач вищої освіти з достатньо високим ставленням до себе має меншу кількість труднощів у навчанні, має чітко сформовану професійну мету, адекватно оцінює свій наявний рівень знань та навичок, уміло розподіляє необхідні для успішного професійного зросту теми для вивчення. У тому випадку, коли здобувач вищої освіти має негативний рівень ставлення до себе, страждає не тільки успішність у вищому закладі, але і його особистісний зріст як фахівця, що має дуже негативні наслідки для майбутньої професії. Тому у тому випадку, коли у людини відсутній інтерес до самої себе, у неї не буде загального бачення про власні особливості, і вона не зможе правильно аналізувати чинники успішності або неуспішності у певній діяльності, комунікації тощо, а через відсутність розуміння не зможе створити план необхідного розвитку [17].

Образ «Я» людини розвивається протягом усього її онтогенезу. Формується ще у дитинстві, і починає інтенсивно проявлятися вже у дошкільному віці, коли дитина чітко виділяє своє «Я» від інших. Як зазначає І.Бех: «вона (дитина) стає суб'єктом власної життєдіяльності, оскільки починає ставити цілі, підкорятися власним бажанням і прагненням з урахуванням вимог інших» [4, с.33]. Саме з цього моменту можна вже стверджувати про активний розвиток образу «Я» людини.

У наш час людина ще у ранньому віці зустрічається з великою кількістю інформації, серед якої відносно легко викривити бачення власного образу «Я». Для запобігання цього є важливим підтримувати його, але це є можливим лише при наявності необхідних для цього умов [25]. З віком система оцінювання особистості самої себе стає більш складною. Людина у дорослому віці здатна досконало відрізнити переваги одних своїх особистісних якостей, а також необхідність розвитку інших. Це говорить про адекватно сформовану самооцінку, яка дозволяє людині успішно планувати свій індивідуальний розвиток. У тому випадку, коли для індивіда характерна неадекватна самооцінка, може відбутися викривлення образу «Я» і зниження ефективності особистісного росту [15].

Так як образ «Я» особистості тісно пов'язаний з різноманітними сферами життя людини, на нього впливає велика кількість чинників. Уявлення про свою особистість розвиваються протягом усього процесу самопізнання людини. Тому важливим фактором виступає сама особистість, яка здатна самостійно впливати певним чином на свій розвиток, як позитивно, так і негативно [11]. Це підтверджує Т.Коломієць, яка стверджує, що успішний розвиток образу «Я» залежить від самого бажання особистості розвиватися. Людина здатна самостійно ставити перед собою певні цілі, а також мотивуватися для їх виконання [15]. У іншому випадку, при відсутньому інтересу до своєї особистості, людина не тільки не знає власні особливості, але й не може використати їх ефективно, або розвинути у потрібному напрямку при необхідності. Така проблема робить інтерес до своєї особистості не тільки потужним фактором до можливого розвитку, але і необхідною умовою для нього.

Н.Володарська зазначає, що особистість здатна формувати новий «Я»-образ при необхідних умовах і за наявності необхідних умінь та можливого алгоритму дій. Такий плавний перехід від старого «Я»-образу до іншого характеризується потенційними можливостями людини, а його ефективність залежить не тільки від самої особистості, але й від умов, в яких вона

знаходиться

[7].

О.Когут вважає, що одним з найголовніших чинників впливу на розвиток «Я»-образу особистості є світоглядно-ціннісні конструкти, які людина здобуває протягом усього свого життя. Вони безпосередньо впливають на конструювання зрілої особистості, а також беруть участь майже у всіх життєвих сферах людини. Хоча найбільший вплив надає саме на соціальну – на міжособистісну комунікацію особистості з іншими, професійну адаптацію, сімейні стосунки тощо [12].

Отже, суб'єктивний образ «Я» особистості характеризується як складна система психологічних особливостей людини, яка включає у себе уявлення людини про свою особистість, самооцінку, її індивідуальні риси, думки, цілі, мотиваційні аспекти. Одним з найголовніших проявів образу «Я» є самопрезентація, завдяки якій людина через призму власних уявлень має змогу продемонструвати свою особистість іншим індивідам. Ефективність самопрезентації залежить від сформованості осмисленості своєї особистості. Краще розуміння власних рис характеру та інших особливостей дозволяє обрати найвигіднішу стратегію демонстрації себе, що позитивно впливає на професійний ріст, міжособистісні стосунки та особистісний розвиток. Іншою необхідною особливістю є власний інтерес як сукупність мотиваційних факторів до більш детального вивчення власної особливості, унаслідок чого й формується осмисленість. Образ «Я» особистості прямо характеризується своєю суб'єктивністю, як певною сукупністю індивідуальних особливостей та уявлень, які мають вплив не тільки сам образ «Я», але й на міжособистісні стосунки, професійний ріст, життєві труднощі тощо. Одним з факторів, які впливають на розвиток образу «Я» особистості, є самооцінка. В залежності від її особливостей образ «Я» людини розвивається позитивно або негативно. Також мають вплив певні світоглядно-ціннісні конструкти особистості, отримані протягом усього життя. Однак найважливіший вплив спричинює на себе сама особистість, яка здатна певним чином регулювати власний розвиток.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ТРИВОЖНИХ ПРОЯВІВ І СУБ'ЄКТИВНОГО ОБРАЗУ «Я» ОСОБИСТОСТІ

2.1. Організація дослідження.

Після теоретичного розгляду тематики взаємозв'язку тривожності і суб'єктивного образу «Я» особистості є необхідним емпірично дослідити дану проблему, що є однією з найсучасніших питань XXI століття. Через багатогранність системи образу «Я», для дослідження ми обрали одні з найважливіших її компонентів – самооцінку та ставлення до себе.

Для більш детального вивчення проблеми взаємозв'язку тривожних проявів особистості і її суб'єктивного образу «Я» нами було проведено емпіричне дослідження, учасниками якого стали здобувачі вищої освіти різноманітних спеціальностей 3-4 курсів Херсонського державного університету. Вибірку склали 40 осіб. Для проведення успішного дослідження, нами був поставлений ряд необхідних для вирішення завдань:

1. Підібрати методики для дослідження взаємозв'язку особистісної тривожності та суб'єктивного образу «Я» особистості, які краще всього дозволять нам розкрити і продемонструвати емпірично дану проблему;
2. Інтерпретувати отримані результати дослідження у загальному вигляді, зробити детальний аналіз і можливі пояснення;
3. Здійснити статистичний аналіз за допомогою методів математичної статистики;
4. Зробити необхідні висновки емпіричного дослідження.

Згідно сформованим завданням дослідження, ми обрали наступні методики для дослідження взаємозв'язку тривожності та суб'єктивного образу «Я» особистості:

1. Шкала прояву особистісної тривожності Дж.Тейлора (за адаптацією М.Пейсахова);
2. Тест на визначення рівню самооцінки С.Ковальова;
3. Тест-опитувальник для визначення самоствавлення особистості В.Століна, С.Пантілєєва.

Для дослідження тривожних проявів людини ми обрали **Шкалу прояву особистісної тривожності Дж.Тейлора (за адаптацією М.Пейсахова)**. Тест складається зі 50 тверджень, які описують певні ситуації, які можуть бути характерними або нехарактерними для людини. В залежності від цього, респонденти дають відповідь «Так» або «Ні» на запропоновані вислови. Для інтерпретації отриманих результатів необхідно підрахувати відповіді «Так» у перших 37 висловах, а відповіді «Ні» – у решті тверджень. У кінці підрахувати суму, і визначити рівень особистісної тривожності людини.

Для дослідження суб'єктивного образу «Я» людини ми обрали **тест на визначення рівню самооцінки С.Ковальова**. Самооцінка є однією з основних компонентів образу «Я» особистості, вони мають безпосередній взаємозв'язок і взаємовплив один на одного. Тому є необхідним дослідити її, як одну з найосновніших складових особистісного образу людини. Тест складається зі 32 тверджень, які описують певні індивідуальні настрої людини, можливі особливості її поведінки у соціумі, особистісні риси та уявлення тощо. В залежності від відповідності або невідповідності запропонованим судженням, респонденти відповідають на них п'ятьма можливими варіантами відповідей, які характеризують інтенсивність відповідності реальності даним твердженням. Це відповіді «Дуже часто», «Достатньо часто», «Іноді», «Достатньо рідко», «Майже ніколи», кожна з яких відповідає певному балу, які підраховуються під час інтерпретації результатів.

Так як суб'єктивний образ «Я» людини є складною системою, яка

містить у собі велику кількість різноманітних індивідуальних компонентів, дослідження одної лише самооцінки для кращого результату буде недостатньо. З цього приводу ми обрали **тест-опитувальник для визначення самоствлення особистості В.Століна, С.Пантілєєва**, для дослідження уявлень досліджуваних стосовно самих себе. Дана методика налічує 110 різноманітних тверджень, які характеризують певні ситуації, які можуть виникнути у житті людини, а також уявлення стосовно своєї особистості. З запропонованими варіантами респондентам необхідно або погодитися, або заперечити в залежності від своєї точки зору. Під час інтерпретації результатів підраховуються бали згідно з запропонованим ключем, і виводяться результати з 9 різноманітними шкалами, які характеризують ті чи інші особливості образу «Я» особистості.

Отже, згідно поставлених нами завдань, емпіричне дослідження взаємозв'язку суб'єктивного образу «Я» та тривожних проявів людини складається з чотирьох етапів. Відповідаючи обраними нами методиками, ми проводимо дослідження особистісної тривожності респондентів, а також – самооцінки і їх ставлення до самих себе. Через наявні у наш час складні умови, тестування проводилося в режимі онлайн, тому такі не зовсім відповідні для дослідження умови могли певним чином вплинути на якість отриманих результатів.

2.2. Аналізування отриманих результатів дослідження та інтерпретація.

Після організації плану дослідження особливостей взаємозв'язку особистісної тривожності та суб'єктивного образу «Я», за допомогою обраних методик ми провели емпіричне дослідження рівня особистісної тривожності респондентів та отримали такі результати (див. рис. 2.1):

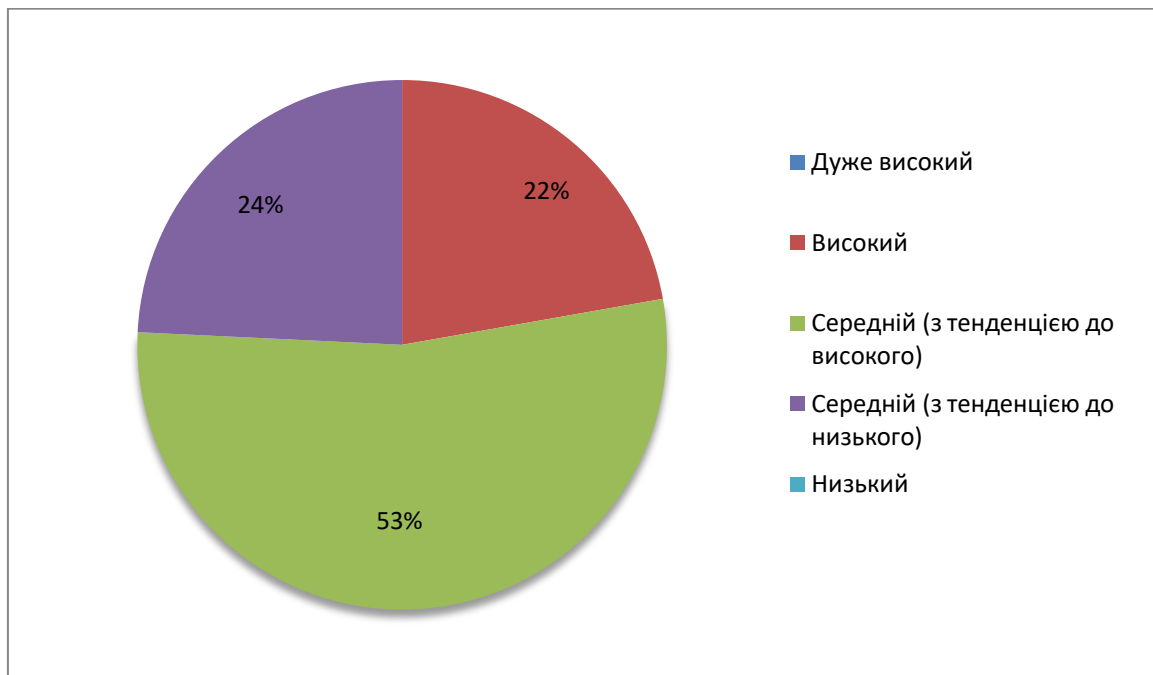


Рисунок 2.1. Результати дослідження рівня особистісної тривожності за використанням Шкали прояву особистісної тривожності Дж.Тейлора (за адаптацією М.Пейсахова).

У досліджуваній вибірці не було виявлено надзвичайно високого рівня особистісної тривожності, що свідчить про адекватність даних проявів і відсутність важкого тривожного стану особистостей. Однак 22% досліджуваних мають високий рівень, що свідчить про наявність великої кількості особистісних переживань, які мають вагомий вплив на життєдіяльність людини, включаючи її образ «Я».

Більша кількість респондентів (53%) має середній рівень проявів з тенденцією до високого, тобто вони потенційно схильні до розвитку тривожності до високого рівня. Їх переживання характеризуються меншою кількістю й інтенсивністю, наявні тривожні прояви періодично можуть

впливати на життєвий шлях особистості, але їх вплив не настільки великий, і може відносно легко контролюватися людиною при необхідності.

Для решти респондентів характерний середній рівень проявів особистісної тривожності з тенденцією до низького, тобто їх тривожність на достатньо оптимальному рівні, яка потенційно у майбутньому має схильність зменшити інтенсивність прояву. Такі особистості відносно рідко відчують емоційний спектр переживань у конкретних ситуаціях, а також легко їх поборюють або контролюють у випадку виникнення.

У досліджуваній вибірці не було виявлено низького рівню особистісної тривожності, що може свідчати про актуальність даного питання у сучасний час. Також відсутність низького рівню може бути спричинена складною ситуацією у сучасній Україні, де через вплив багатьох негативних стресових чинників прояви тривожності людей становляться більш інтенсивними і ярко вираженими.

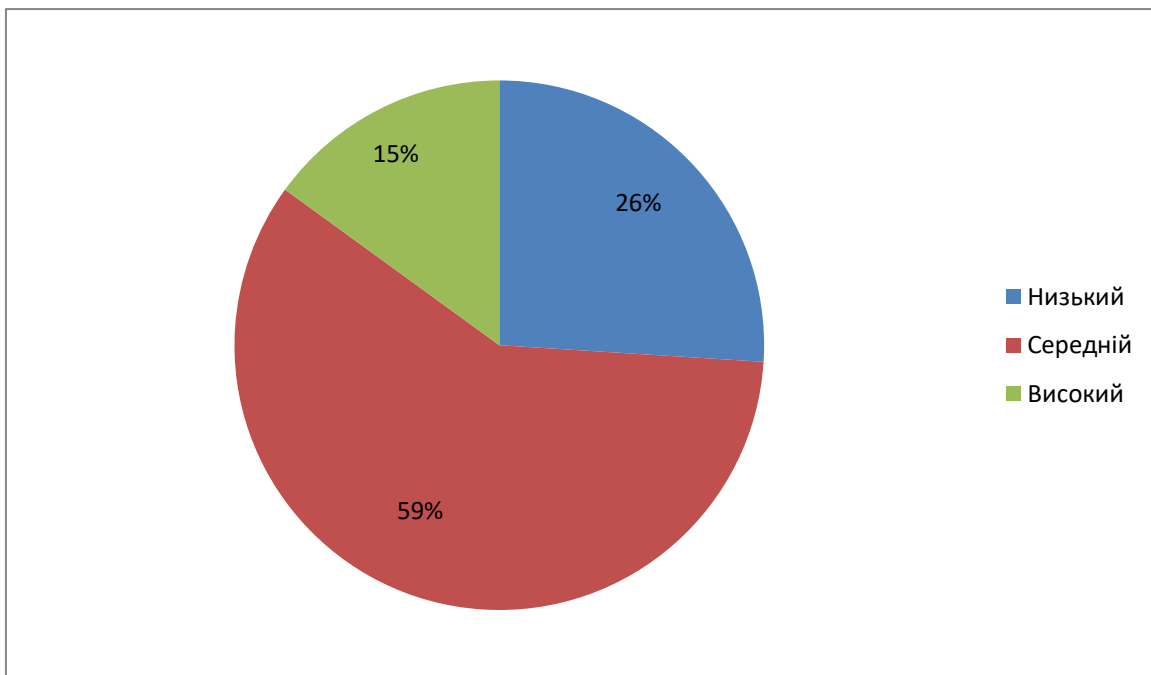


Рисунок 2.2. Результати дослідження рівня самооцінки за використанням Тесту визначення самооцінки С.Ковальова.

Наступним кроком нашого дослідження особливостей взаємозв'язку особистісної тривожності та суб'єктивного образу «Я» було дослідження

компонентів «Я»-образу людини. Ми почали з самооцінки, як одної з найзагальніших фрагментів уявлень особистості про себе (див. рис. 2.2.).

У даній вибірці найбільший відсоток (59%) характерний для середнього рівню самооцінки. Особистостям, для яких властивий даний рівень, як правило, достатньо достовірно оцінюють власні можливості, переваги та слабкості, тобто їх уявне «Я» у цілому або майже співпадає з реальним «Я». Це свідчить про здатність особистості правильно оцінювати себе, що позитивно впливає не тільки на власний особистісний розвиток, але й на успішність взаємодії та комунікації з іншими індивідами. Будь-які коментарі до своєї особистості люди з середньою самооцінкою схильні сприймати достатньо об'єктивно, так як у них досить чітко сформований образ свого «Я». Однак, через те, що середній рівень знаходиться між низьким та високим, особистість з таким рівнем самооцінки може мати певні індивідуальні особливості, які можуть бути притаманними або характерними для інших рівнів. В залежності від інтенсивності впливу внутрішніх та зовнішніх факторів на них, вони можуть з часом перетягнути самооцінку з середнього рівня на високий або низький. Для уникнення цього, особистості необхідно підтримувати власні якості, і постійно розвивати у собі нові, тобто займатися власним індивідуальним розвитком.

Середня кількість респондентів (26%) у досліджуваній вибірці отримала результат з низьким рівнем самооцінки. Для особистостей с таким рівнем оцінювання себе характерне заниження власних можливостей, через що вони відчують труднощі у різних видах життєдіяльності, включаючи професійну, комунікаційну, навчальну тощо. Через це у людей з низькою самооцінкою наявний викривлений образ свого «Я», і будь-які примітки або зауваження до себе вони сприймають дуже близько до серця, що також має негативні наслідки як для індивідуального розвитку, так і для емоційного стану людини взагалі.

Найменша кількість респондентів (15%) отримала результат з високим рівнем самооцінки, що свідчить про характерні для такої особистості

індивідуальні якості, як впевненість у себе, у своїх силах та можливостях; чітко сформований образ свого «Я», який також може бути викривленим через його занадто сильну ідентичність с ідеальним «Я». Люди з високою самооцінкою достатньо часто прагнуть до ідеалу, ставлячи перед собою багато цілей, до досягнення яких вони впевнено йдуть вперед, але через це можуть ігнорувати або не приділяти достатньої уваги до думки особистостей, які знаходяться поруч – тобто сім'ї, друзів та інших. Через нерозуміння думки або точки зору інших, виникає багато конфліктів на міжособистісному рівні, які мають негативні наслідки для певних сфер життєдіяльності людини.

Наступним кроком було детальне дослідження рівнів ставлення особистостей до себе за компонентами образу «Я», унаслідок чого ми отримали наступні результати (див. табл. 2.1.):

Таблиця 2.1.

Результати дослідження ставлення особистості до себе за опитувальником для визначення самоставлення особистості В.Століна, С.Пантілеєва

Рівень вираженості Шкали	Низький	Середній	Високий
Відвертість	32%	66%	12%
Самовпевненість	24%	61%	15%
Самокерівництво	17%	57%	26%
Дзеркальне «Я»	34%	43%	23%
Самоцінність	21%	49%	30%
Самоприйняття	10%	71%	19%
Самоприв'язаність	21%	37%	42%
Конфліктність	51%	19%	30%
Самозвинувачення	15%	37%	48%

У таблиці представлені загальні результати низького, середнього та високого рівню за кожною шкалою. Для кращого дослідження проблеми слід детальніше зупинитися на кожному обраному компоненті образу «Я».

Шкала «Відвертість». Більшість респондентів отримала середній рівень вираженості, що свідчить про достатній рівень усвідомленості свого особистісного образу «Я», його особливостей; середню спрямованість не приховувати від себе та інших своє справжнє «Я». Але є можливі притаманні індивідуальні властивості, через які особистість може відчувати певні труднощі та проблеми. Низький рівень вираженості даної шкали свідчить про високий рівень відвертості, властивість особистості до саморефлексії своїх думок, вчинків, індивідуальних характеристик тощо, що іноді може переростати у надмірну заглибленість у себе. Високий рівень даної шкали характеризує особистостей, для яких властива внутрішня та зовнішня закритість свого образу «Я», тобто приховування власних особливостей через небажання або неможливість їх демонструвати навколишнім людям. Найважливіші аспекти власного внутрішнього світу людиною можуть або не усвідомлюватися, або взагалі відкидатися. Така закритість у собі не дозволяє особистості власно вивчити свій індивідуальний образ «Я», що викликає велику кількість труднощів у різних сферах життєдіяльності людини.

Шкала «Самовпевненість». Найбільший відсоток у даній вибірці належить середньому рівню вираженості, що свідчить про характерне достатнє задоволення своєю особистістю, але з можливими наявними внутрішніми конфліктами, які заважають індивіду бути повністю впевненим у собі та у своїх силах. Щодо низького рівню вираженості даної шкали, то для нього характерна висока незадоволеність своєю особистістю, своїм образом «Я». Респонденти з даним рівнем самовпевненості не відчують, що власними силами спроможні подолати велику кількість труднощів, тобто вони схильні сумніватися у своїх можливостях, через це не реалізуючи власні амбіції у різноманітних видах життєдіяльності. Високий рівень по шкалі самовпевненості, навпаки, характеризується високим рівнем

впевненості у собі, у своїх силах тощо. Респонденти з даним рівнем не уникають можливостей життя, а користуються ними, повною мірою реалізуючи власні бажання та потреби, демонструючи достатню впевнену і мотивовану поведінку, так як у них відсутні внутрішні сумніви у власній особистості, на відміну від попередніх рівнів.

Шкала «Самокерівництво». По даній ознаці більшість респондентів отримала середній рівень вираженості, що демонструє нам здатність досліджуваних до самоорганізації власної діяльності, тобто здатність керуватися собою і власним життям. Також, в залежності від подій, які можуть розгортатися, для особистостей із зазначеним рівнем може бути характерна віра у судьбу, тобто у непідпорядкованість власного життя самим собі. Це може бути спричинено виникненням певних складних ситуацій, які дуже сильно впливають на людину емоційно, і вимушують її прикладати усі свої сили для їх вирішення. Але при цьому основна організація власної діяльності нікуди не зникає, і все одно залишається характерним для особистостей з даним рівнем. На відміну від особистостей з середнім, респонденти з низьким рівнем вираженості по обраній шкалі завжди відчують подібне безсилля, коли вони вимушені вирішувати певні труднощі або проблемні ситуації, організувати необхідну діяльність. У таких особистостей виникає стійке відчуття, що їх життям хтось керується, і вони самі неспроможні будь-яким чином вплинути на цей процес. Через це люди з низьким рівнем по шкалі самокерівництва не бачать сенсу шукати способи подолання труднощів, а також причини та наслідки, які можуть виникати у результаті тої чи іншої дії. Для респондентів з високим рівнем вираженості обраної шкали характерна повна регуляція власного життя; вони не тільки успішно керують своєю особисту діяльність, але і правильно аналізують чинники, які впливають на їх той чи інший вибір, а також обґрунтовують наслідки, які виникають у результаті власних дій. Це спричинює високу ефективність самокерування особистості, що викликає високі позитивні результати, цікавість до життя і виконання різноманітної

діяльності, що і відрізняє високий рівень від двох останніх.

Шкала «Дзеркальне Я». Для найбільшої кількості респондентів у даній вибірці характерний середній рівень вираженості, що свідчить про наявність різноманітного виду очікувань реакції інших особистостей – як позитивних, так і негативних. Такі очікування можуть змінюватися в залежності від багатьох факторів, серед них основними є певні події та ситуації, які відбуваються, особливості інших особистостей тощо. Але майже подібну вираженість з середнім має низький рівень, який характеризує негативно забарвлені очікування від реакції інших осіб на власну особистість. Люди з даним рівнем, як правило, не очікують позитивного ставлення до себе, від чого у них може розвиватися недовіра до навколишніх людей, низьке оцінювання власної особистості та інші негативні наслідки. Решта досліджуваних отримала по обраній шкалі високий рівень вираженості, який характеризується достатньо високими очікуваннями від інших. Таким особистостям притаманна певна впевненість у власному образі «Я», який, згідно їх очікуванням, обов'язково викличе відповідну реакцію у навколишніх людей. Завдяки даній особливості індивідам з високим рівнем вираженості Дзеркального «Я» легше взаємодіяти з іншими особистостями, і формувати у них уявлення про себе. При цьому не виключені можливі негативні наслідки – розчарування, нерозуміння унаслідок засвідчення негативною реакцією на свою особистість від інших.

Шкала «Самоцінність». Більша кількість досліджуваних отримала середній результат по даній шкалі, що дає нам можливість зрозуміти про наявність у них середнього інтересу до власної особистості. Вони певним чином здатні відчувати цікавість до індивідуального особистісного розвитку, або детального вивчення характерних для себе особливостей, але, як правило, рівень такої цікавості не дуже високий, і обмежується достатньо загальними критеріями. На відміну від середнього, високий рівень вираженості характеризується сильною цікавістю до свого образу «Я», унаслідок чого особистість приділяє багато уваги та часу до саморефлексії,

більшого розуміння себе. Завдяки цьому у них з'являється можливість розвинути у собі велику кількість позитивних рис, серед яких можна виділити любов до себе та своєї особистості, розуміння власної цінності для себе та інших людей, розуміння своїх меж, недоліків та переваг, а також інших особливостей. Характеристики низького рівню вираженості по даній шкалі є повністю протилежними характеристикам високого. У респондентів з наявним рівнем вираженості, як правило, відсутня цікавість до свого образу «Я», і через це для них не є характерним намагання вивчити або дізнатися більше про свою особистість. Унаслідок чого, у людини не розвивається осмисленість власного образу «Я», а через це – і розуміння свого внутрішнього світу, що робить майже неможливим майбутній розвиток особистості.

Шкала «Самоприйняття». За результатами дослідження, по даній шкалі у вибірці переважає середній рівень вираження. Люди з таким наявним рівнем характеризуються загальним прийняттям своєї особистості – вони відносяться до свого образу «Я» достатньо тепло у більшості аспектів, маючи негативне враження лише про деякі з них. Респонденти з такими особливостями на достатньому рівні здатні адаптуватися до нових умов, що покращує їх умови життєдіяльності, а унаслідок – й продуктивність. Незначна кількість досліджуваних отримала високий рівень вираженості даної шкали, для якого є властивим позитивне ставлення до свого образу «Я», прийняття себе як у своїх перевагах, так і недоліках. Завдяки цьому таким особистостям значно легше адаптувати свою особистість до будь-яких нових умов. Решта досліджуваних отримала низький рівень вираженості самоприйняття, що свідчить про властиве для них сильне негативне ставлення до своїх особистісних аспектів, акцентування уваги на недоліках, і байдуже ставлення до переваг. Для такого рівню вираженості властивий важкий процес адаптації до різноманітних змін у житті.

Шкала «Самоприв'язаність». Більша кількість респондентів даної вибірки отримала високий рівень, завдяки чому ми можемо припустити про

наявність стійкого образу «Я», зміни якостей якого особистості не передбачають і не бажають. До особливостей своєї особистості респонденти відчують певну прив'язаність, яка може призвести до негативних наслідків, таких як стагнація особистісного росту; але, з іншого боку, таке наявне відношення спричинене певними чинниками, які у більшості випадків характеризуються позитивним відтінком. Симпатія до свого образу «Я» дозволяє людині приділяти більше уваги своєму внутрішньому світу, завдяки чому особистість виділяє час на такі важливі аспекти вивчення себе, як саморефлексія, занурення у себе тощо. Середній рівень вираженості прив'язаності до себе характеризується достатньо сталим образом «Я», але відчужене ставлення до можливих змін визначається значно меншим рівнем інтенсивності. Таке направлення може змінюватися в залежності від багатьох внутрішніх чи зовнішніх чинників, включаючи вплив самої особистості. Для решти досліджуваних характерний низький рівень вираженості, що дає нам можливість припустити про наявне у них негативне ставлення до своєї особистості, підвищену мотивацію до розвитку змін у собі, і у даному випадку найкращим мотивом слугує ідеальний образ «Я» особистості, на фоні якого її реальне «Я» може здаватися неясним, невираженим, небажаним.

Шкала «Конфліктність». За даною ознакою більша частина респондентів отримала низький рівень вираженості. Для такого рівню є характерним відкидання можливостей наявності внутрішніх конфліктів. Особистість схильна не зважати увагу на певні проблеми та труднощі у собі, обираючи тактику ігнорування, що, однак, не змінює факт присутності проблем. Таке заперечення ускладнює загальну ситуацію особистісного внутрішнього світу – людина не може приступити к вирішенню своїх проблем, якщо вона заперечує їх наявність, що і є головною особливістю даного рівню вираженості. На відміну від нього, середній рівень характеризується повним розумінням можливих внутрішніх проблем, тенденцією занурення глибше у них, з метою більш детального вивчення та

подальшого вирішення. Особистостям з такою вираженістю властива схильність до рефлексії, обґрунтування власних труднощів, чинників їх виникнення. Вони здатні самотійно побороти свої слабкості і успішно розвинути свою особистість. Респонденти з високим рівнем вираженості конфліктності повністю усвідомлюють наявність у себе певних внутрішніх труднощів, але, на відміну від двох попередніх рівнів, вони схильні до гіперболізації своїх проблем. Така важка ситуація їх образу «Я» досить часто супроводжується тривожними проявами.

Шкала «Самозвинувачення». За результатами, найбільший відсоток у даній вибірці отримали високий рівень вираженості. Для таких особистостей властива тенденція до звинувачення себе у будь-яких негативних подіях, які відбуваються – різноманітні труднощі; особистісні характеристики, які людина визначає як небажані; викликання поганих емоцій у інших тощо. Таке яскраве звинувачення себе супроводжується негативним відношенням до свого образу «Я», і не змінюється під впливом власних досягнень та інших позитивних подій. Середній рівень характеризується помірною вираженістю подібних проявів звинувачення себе, і, як правило, це стосується тих випадків, де особистість дійсно відчуває провину. У решті ситуацій людина здатна до адекватного аналізування проблеми, що виникла, і акцентує свою увагу саме на її вирішенні. Низький рівень вираженості даної шкали характеризується майже повною відсутністю звинувачення своєї особистості. Для таких респондентів є характерним поважне ставлення до свого образу «Я», невіра у можливість власної провини у будь-яких конфліктах. Незважаючи на потенційний позитивний вплив даного рівню, не є виключеними й негативні наслідки – у разі відсутності того, кого б можна було звинуватити, особистість може перекидати провину на інших людей, що супроводжується проблемами та труднощами у майбутньому. Іноді такий стійкий захист власного образу «Я» може виступати в ролі захисного механізму особистості у небажаних ситуаціях, або під впливом негативних чинників.

Для того, щоб дослідити особливості взаємозв'язку суб'єктивного образу «Я» з особистісною тривожністю особистості, ми використали методи математичної статистики, які є загальним та ґрунтовним засобом перевірки отриманих даних на наявність або відсутність статистично значимого взаємозв'язку. Перед початком аналізу ми використали непараметричний критерій Колмогорова-Смірнова, з метою створити нормальність нашого розподілу. Це дозволить у подальшому ефективно та достовірно проаналізувати отримані дані і зробити висновки.

Після отримання нормально розподілених результатів, ми використали коефіцієнт рангової кореляції Пірсона. Кожний із запропонованих нами взаємозв'язків показав статистично значущі результати.

Через це, що ми досліджуємо взаємозв'язок проявів особистісної тривожності з різноманітними системними компонентами образу «Я», ми будемо розглядати саме тривожність як загальний компонент дослідження.

Ми здійснили емпіричний аналіз, і можемо продемонструвати такі результати:

- між рівнем особистісної тривожності та рівнем самооцінки досліджуваних наявний обернений кореляційний зв'язок ($p \leq 0,05$);
- між рівнем особистісної тривожності та показником відвертості був отриманий обернений кореляційний зв'язок ($p \leq 0,05$);
- між рівнем особистісної тривожності та самовпевненістю нами був отриманий обернений кореляційний зв'язок ($p \leq 0,05$);
- між рівнем особистісної тривожності та самокерівництвом респондентів ми отримали обернений кореляційний зв'язок ($p \leq 0,05$);
- між рівнем особистісної тривожності та показником дзеркального «Я» досліджуваних нами був отриманий обернений кореляційний зв'язок ($p \leq 0,05$);
- між рівнем особистісної тривожності та самоцінністю як показником ми отримали обернений кореляційний зв'язок ($p \leq 0,05$);

- між рівнем особистісної тривожності та самоприйняттям досліджуваних ми отримали обернений кореляційний зв'язок ($p \leq 0,05$);
- між рівнем особистісної тривожності та самоприв'язаністю респондентів нами був отриманий обернений кореляційний зв'язок ($p \leq 0,05$);
- між рівнем особистісної тривожності та показником конфліктності ми отримали прямий кореляційний зв'язок ($p \leq 0,05$);
- між рівнем особистісної тривожності та самозвинуваченням респондентів ми отримали прямий кореляційний зв'язок ($p \leq 0,05$);

Згідно отриманих результатів, ми можемо помітити, що більшість показників отримала обернений кореляційний зв'язок. Для більш детального дослідження теми і виконання заданих нами завдань, розглянемо результати детальніше:

Наявний обернений кореляційний зв'язок між показниками особистісної тривожності та самооцінки свідчить про те, що чим вище у досліджуваного рівень тривожних проявів, тим нижче його рівень самооцінки. Присутня особистісна тривожність зменшує мотиваційні аспекти особистості – людина не може показати себе з найкращої сторони у професійній або комунікаційній сфері через велику кількість переживань, сумнівів, хвилювання тощо. Без успішного виконання діяльності у особистості не формується індивідуальний перелік своїх досягнень, через які й може формуватися самооцінка людини. Також, результат кореляційного зв'язку свідчить, що чим нижче рівень тривожних проявів людини, тим вище рівень її самооцінки. У такому випадку у особистості майже відсутні внутрішні тягарі, які можуть зупиняти або зменшувати ефективність її діяльності.

Між показниками рівню особистісної тривожності та відвертості присутній обернений кореляційний зв'язок ($p \leq 0,05$), що свідчить про те, що чим вищим є рівень тривожних проявів, тим нижчим є показник відвертості.

Наявна внутрішня напруженість особистості розвиває у людині небажання розкриватися іншим, говорити іншим про свої труднощі та проблеми, або навіть усвідомлювати їх. Особистість може чекати від інших негативної реакції у свою сторону, що підсилює рівень її особистісної тривожності. Також і навпаки, чим нижчим є рівень тривожних проявів, тим вищим є показник відвертості. У разі відсутності особистісної тривожності, або при її низькому прояві, людина не вбачає страху та хвилювання демонструвати іншим свій внутрішній світ; для такої особистості є характерним достатньо часто занурення у себе, саморефлексія тощо. Це дозволяє їй не тільки підвищити свій рівень самоусвідомлення, але і зробити свої внутрішні переживання більш гармонійними, для того щоб зосередитися на власній діяльності та особистісному зросту, тобто бути ефективним у інших сферах життя.

Між рівнем проявів особистісної тривожності та самовпевненістю особистості присутній обернений кореляційний зв'язок, характеристикою якого є те, що у випадку підвищеного рівню тривожності людини, її впевненість у собі знижується. Так як тривожні прояви тісно пов'язані з відчуттям негативних наслідків у майбутньому, інтенсивне відчуття таких емоцій негативно відображається на впевненості людини у своїх силах та можливостях. Так і навпаки, у разі низького рівню особистісної тривожності, самовпевненість людини підвищується. Вона починає вірити у свої можливості, у неї не виникає відчуття страху можливої невдачі. Для людей з таким рівнем є характерним розуміння того, що їх дії можуть викликати як негативну, так і позитивну реакцію, але завдяки відсутності тривожності, вони не відчують характерний для неї емоційний фон, завдяки чому вони не обмежують свої дії, тому їх продуктивність підвищується.

Між рівнем особистісної тривожності та самокерівництвом наявний обернений кореляційний зв'язок, що дає нам розуміння того, що чим вищим є прояві особистісної тривожності людини, тем нижче її рівень самокерівництва. Це спричинено характерним відчуттям можливої невдачі,

унаслідок якої людині починає здаватися, що керівником власних дій є не вона сама, а хтось інший, через що вона майже не займається плануванням та керуванням своєї діяльності, не ставить перед собою нових цілей і не мотивується досягати їх. У випадку низького рівню особистісної тривожності, показник самокерівництва, навпаки, збільшується: для такої особистості характерна самотійна мотивація та цілеспрямованість; сформовані уявлення про бажане майбутнє життя, про власні плани та цілі, до яких людина доходить самотійно, керуючись власними знаннями та уміннями.

Між показниками особистісної тривожності та дзеркальним «Я» присутній обернений кореляційний зв'язок, що говорить нам про те, що чим вищим є рівень тривожності людини, тем нижче виражене її дзеркальне «Я». Тобто особистість, для якої характерні яскраві прояви особистісної тривожності, у більшості випадків очікує від інших людей негативного ставлення до свого образу «Я», унаслідок чого погіршується її здатність до самопрезентації особистості. Така напруженість до негативної оцінки інших може бути присутньою навіть при яскравих досягненнях людини, адже емоційний фон, який характерний для особистості з високим рівнем особистісної тривожності, має більший інтенсивний вплив. Те ж саме й у протилежному форматі: при присутньому низькому рівні тривожних проявів, підвищується дзеркальне «Я» особистості, що спричинене розумінням власних індивідуальних особливостей, які можуть викликати як позитивну, так і негативну реакцію зі сторони оточуючих.

Наявний обернений кореляційний зв'язок між рівнями особистісної тривожності та показником самоцінності говорить нам про те, що чим вищим є рівень тривожних проявів, тим нижчим є самоцінність. Це спричинено сформованими уявленнями про себе і можливими негативними наслідками, які можуть виникнути у результаті власних рішень та дій. Під впливом відчуття напруженості, хвилювання або страху для людини починає бути характерною така властивість особистості, як відстороненість, яка може

проявлятися як до власного внутрішнього світу, так і до навколишнього. У випадку низького рівню особистісної тривожності, самоцінність особистості як показник підвищується. Для такої особистості не властиві переживання щодо гідності власного образу «Я», і через це вони здатні адекватно аналізувати особливості свого внутрішнього світу, виділяти позитивні та негативні якості, а також уміють правильно використовувати їх, для збільшення власної ефективності у будь-якої діяльності.

Між рівнем особистісної тривожності та показником самоприйняття наявний обернений кореляційний зв'язок, що свідчить про те, що чим вищими є прояви тривожності особистості, тим нижче рівень її самоприйняття. Це спричинено відсутністю схвалення своєї особистості через її нездатність приймати як свої позитивні сторони, так і негативні. Людина схильна зосереджуватися лише на своїх недоліках, не звертаючи увагу на власні переваги. Як унаслідок, у особистості виникає відсторонення від свого образу «Я», негативне ставлення до нього, що також впливає на інші компоненти особистості, і навіть на сфери життя, особливо на адаптаційну. Так і навпаки: чим нижче рівень особистісної тривожності особистості, тим вище її рівень самоприйняття. Не відчуваючи характерного для тривожності переліку переживань, людина має змогу зосереджуватися на своїх позитивних якостях, розвиваючи свої найсильніші сторони. При цьому особистість здатна приймати свої негативні властивості, аналізувати чинники тощо.

Між рівнем особистісної тривожності та показником самоприв'язаності присутній обернений кореляційний зв'язок, що свідчить про те, що чим вищим є рівень тривожних проявів людини, тим нижчим є її прив'язаність до себе. Це спричинено переживаннями стосовно власного образу «Я»: людина може почати вважати, що її особистість має багато негативних якостей; не здатна адаптуватися до наявних соціальних умов, тобто до соціального середовища; є небажаною через те, що образ «Я» значно відрізняється від ідеального «Я» тощо. Через подібні причини людина починає відчувати

стійке бажання змінити компоненти свого внутрішнього світу. У іншому випадку, коли рівень особистісної тривожності низький, рівень самоприв'язаності, навпаки, підвищується. Через те, що у людини відсутні подібні переживання стосовно власного образу «Я», у неї також і відсутнє бажання щось змінити у собі, за виключенням невеликих компонентів. Тобто у індивіда формується прив'язаність до власного образу «Я», яке підкріплене стійкою думкою про достатню задоволеність власною особистістю. Однак надто підвищений рівень самоприв'язаності може вести до негативних наслідків, таких як нездатність до здорового аналізу властивостей своєї особистості, небажання змінювати у собі навіть негативні риси характеру, які заважають адаптуватися та соціалізуватися самій людини, або навіть іншим.

Наявний прямий кореляційний зв'язок між рівнем особистісної тривожності та показником конфліктності свідчить про те, що чим вищим є рівень проявів тривожності, тим вищим є конфліктність особистості. Це спричинено впливом постійних переживань людини, які не тільки ускладнюють її життєдіяльність, але й створюють сприятливі умови для розвитку конфліктів у внутрішньому світі особистості. Через це людина плутається у власних думках і протирічить собі; її охоплюють в основному негативні бачення стосовно себе, які заважають їй ефективно функціонувати у особливих видах діяльності. У випадку, коли рівень особистісної тривожності є низьким, показник внутрішньої конфліктності також зменшується. Через відсутність негативного чиннику у вигляді тривожних проявів, особистість може зосередитися на своєму внутрішньому світі, проаналізувати всі питання, які її хвилюють, а також вирішити їх, чого у попередньому випадку людині здійснити достатньо важко.

Наявний прямий кореляційний зв'язок між рівнем особистісної тривожності та показником самозвинувачення дає змогу нам припустити, що чим вищим є рівень тривожних проявів, тим вищим є показник самозвинувачення особистості. Як ми вже зазначали вище, під впливом підвищеного рівню особистісної тривожності людина схильна акцентувати

свою увагу на негативних подіях, які відбуваються, а також власних особистісних недоліках. Як унаслідок, показник самозвинувачення також має тенденцію до підвищення: для таких людей є стійке відчуття провини, яке може бути підкріплено й тими подіями чи якостями, які самої особистості не стосуються. Самозвинувачення людини має достатньо тісний зв'язок з показником внутрішньої конфліктності, так як такі судження стосовно своєї провини викликають лише більший несприятливий внутрішній стан особистості. У іншому випадку, коли рівень особистісної тривожності низький, показник самозвинувачення також знижується, що спричинено відсутністю напруженого внутрішнього стану особистості. Людина не зосереджується на власних недоліках та невдачах, і має змогу акцентувати свою увагу на власний особистісний, професійний розвиток тощо.

Отже, згідно поставлених нами завдань, ми здійснили емпіричний аналіз дослідження особливостей взаємозв'язку рівня особистісної тривожності з суб'єктивним образом «Я» особистості. Ми окреслили загальні отримані результати унаслідок опитування респондентів, здійснили кореляційний аналіз, а також детально проаналізували отримані результати і зробили висновки, що наше припущення стосовно впливу особистісної тривожності на суб'єктивний образ «Я» виявилось коректним, особливості якого ми описали вище.

ВИСНОВКИ

1. Тривожність характеризується як індивідуальна складова особистості, особливостями якої є відчуття можливої невдачі у багатьох ситуаціях, переживання негативних емоційних реакцій, таких як хвилювання, страх, напруженість тощо. Виділяють ситуативний та особистісний види тривожності. Ситуативна тривожність властива кожній особистості, і виникає у емоційно напружених ситуаціях, які можуть бути загрозливими для людини. Особистісна тривожність характеризується виникненням подібних відчуттів у різноманітних ситуаціях, у тому числі й тих, які не характеризуються як загрозові для людини. Основними функціями тривожності є адаптація особистості, а також індивідуальний розвиток;
2. На розвиток особистісної тривожності впливає велика кількість факторів, серед яких основними виділяють особистісний досвід людини, особливо період дитинства та виховання; внутрішні конфлікти особистості, які з певної причини ігноруються або не мають можливості бути вирішеними самою людиною, і через це розвиваються у тривожні прояви; вплив найближчого оточення: батьків, друзів, однокласників, колег тощо; індивідуальні властивості людини, а також постійне відчуття невдачі;
3. Образ «Я» людини визначають як внутрішню систему індивіда, яка включає у себе безліч компонентів, які утворюють саму особистість. Основними компонентами суб'єктивного образу «Я» людини є самооцінка, уявлення про себе, риси характеру, індивідуальний досвід, отриманий у процесі усієї життєдіяльності, а також особистісні цінності, думки, цілі тощо. Також одними з характеристик образу «Я» визначають структурність, а також суб'єктність особистості – усі його компоненти у кожної людини індивідуальні, і не можуть бути оцінені на прикладі образу «Я» іншої людини. Суб'єктивний образ «Я» визначається також своєю складністю, і найбільше правильно дослідженим може бути лише самою особистістю, яка здатна до саморефлексії, розуміння себе та

самоприйняття. Найголовнішим чинником, який впливає на формування, а також розвиток суб'єктивного образу «Я» особистості визначають соціальне середовище, у тому числі й найближче оточення. Найпершим фактором виступають батьки людини, пізніше також додається вплив друзів, однолітків, а з часом й колег, знайомих тощо, в залежності від віку індивіда. Іншим фактором виступає сама особистість, яка здатна займатися саморефлексією і плануванням, таким чином спрямовуючи розвиток свого образу «Я»;

4. Для проведення дослідження особливостей взаємозв'язку особистісної тривожності людини з її суб'єктивним образом «Я» ми підібрали інструментарій, до якого віднесли шкалу прояву особистісної тривожності Дж.Тейлора (за адаптацією М.Пейсахова); тест на визначення рівню самооцінки С.Ковальова; тест-опитувальник на визначення самоствавлення особистості В.Століна, В.Пантілеєва;
5. За використанням підбраного інструментарію, а також методів математичної статистики, ми провели емпіричне дослідження особливостей взаємозв'язку особистісної тривожності людини з її суб'єктивним образом «Я». Вибірка складала 40 учасників. Після проведеного дослідження, ми отримали певні результати та інтерпретували їх, дізнавшись, що у обраній вибірці респондентам найбільш всього властивий середній рівень особистісної тривожності з тенденцією до високого. У той же час для більшої половини досліджуваних властивий середній рівень самооцінки. Також у великої кількості людей у середньому значенні виражені такі компоненти образу «Я» особистості, як «відвертість», «самовпевненість», «дзеркальне Я», «самоцінність», «самоприйняття». У високому значенні виражені показники «самоприв'язаності» та «самозвинувачення», а показник «внутрішньої конфліктності» на низькому рівні. Ми провели кореляційний аналіз за використанням критерію Пірсона, і виявилось, що рівень проявів особистісної тривожності людини має тісний зв'язок з

компонентами суб'єктивного образу «Я» особистості, включаючи самооцінку. Відповідно до цього, в залежності від підвищеного або низького рівню тривожності особистості, самооцінка людини також має тенденцію до змін, а разом з нею й інші компоненти образу «Я» особистості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Артеменко Є. Теоретичний аналіз співвідношення понять тривога та тривожність особистості. *Освіта і наука*. 2021. №1.
2. Барановська Я. Психокорекція тривожності в підлітковому віці. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 2019. №1. С. 37-43.
3. Барчі Б. Тривожність студентів першого курсу як психолого-педагогічна проблема. *Психологія: теорія і практика*. 2018. №1. С. 7.
4. Бех І. Самореалізація особистості як визначальний чинник її життєдіяльності. *Багатовимірність особистості: теорія, психодіагностика, корекція*: зб. наук. праць за мат. Всеукр. наук.-практ. конф., м. Полтава, 23 бер. 2017 р. Полтава, 2017. С. 31-36.
5. Білоконь В. Тривожність та її вплив на самооцінку осіб юнацького віку. *Український психолого-педагогічний науковий збірник*. 2020. №2. С. 9-13.
6. Войчишина А., Кізь О. Самоставлення у структурі самосвідомості особистості: теоретичний аналіз проблеми. *Integration of scientific bases into practice: Abstracts of IX International Scientific and Practical Conference*. Osaka, Japan 2021. Pp. 15-17.
7. Володарська Н. Життєві перспективи у формуванні «образу-Я» особистості у кризових ситуаціях. *Актуальні проблеми психології*. 2018. №9. С. 61-70.
8. Гриник І. Особливості самопрезентації особистості у студентському середовищі. *Проблеми гуманітарних наук. Психологія*. 2021. №49. С. 51-60.
9. Гульбс О., Кобець О., Пономаренко В. Дефініції свідомості та самосвідомості особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2018. №3. С. 36-41.

10. Дроботько І. Визначення сутності тривожності як особистісної та ситуативної характеристики особистості підлітка. *Science progress in European countries: new concepts and modern solutions: Papers of the 5th International Scientific Conference*. February 28, 2019. 994 p.
11. Камінська О. Психологічний аналіз проблеми самопізнання особистості. *Psychological Journal*. 2017. №5. С. 70-78.
12. Когут О. Роль образу в формуванні світоглядних цінностей особистості. Інтеграція світових наукових процесів як основа суспільного прогресу: матеріали IV Міжнар. наук.-практ. конф., м. Київ, 27-28 лист. 2020 р. Київ, 2020. С. 56.
13. Козлюк О., Руденко Н. Особливості розвитку тривожності дошкільників у системі дитячо-батьківських взаємин. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*. 2017. №36. С. 131-145.
14. Коломієць А. Тривожність та її вплив на психічне здоров'я студентів. *Збірник науково-методичних праць «Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки майбутніх фахівців»*. 2018. №16. С. 44.
15. Коломієць Т., Рубан Н. Теоретичні засади динаміки становлення Я-образу особистості у процесі дорослішання. *Priority directions of science development: Abstracts of the 2nd International scientific and practical conference*. Lviv, Ukraine, November 25-26, 2019. Pp. 21-27.
16. Кононенко А. Соціопсихологічні підходи до вивчення самопрезентації особистості. *Вісник Одеського національного університету. Психологія*. 2017. №2(44). С. 74-80.
17. Крючков О. Проблема самоствердження особистості в студентському віці. *Сучасні підходи до вискооефективного використання засобів транспорту: матеріали XIII Міжнар. наук.-практ. конф., м. Ізмаїл, 8-9 груд. 2022 р. Ізмаїл, 2022. С. 445.*

18. Коць Є. Психологічна природа осіб із соціальною тривожністю. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки.* 2017. №3. С. 92-96.
19. Павелків Р. Рефлексія як механізм формування індивідуальної свідомості та діяльності особистості. *Вісник післядипломної освіти.* 2019. №8. С. 84-98.
20. Пелешенко О., Ільченко О. Соціально-психологічні особливості тривоги як особливого емоційного стану напруження особистості. *Modern directions of scientific research development: Abstracts of the 12th International scientific and practical conference.* Chicago, USA, May 18-20, 2022. P. 553.
21. Ревть А., Карпенко О. Особливості тривожності дітей дошкільного віку: теоретичні аспекти. *Людинознавчі студії. Серія «Педагогіка».* 2022. №46. С. 36-41.
22. Романенко О., Лукашенко М. Особливості поведінки в конфліктних ситуаціях осіб із різним рівнем тривожності. *Юридична психологія.* 2017. №2. С. 21-31.
23. Рудик М., Вінс В. Особливості прояву тривожності в осіб дорослого віку. *Актуальні проблеми сучасної психологічної науки: виклики сучасності:* матеріали Всеукр. студ. конф., м. Житомир, 10 жовт. 2022 р. Житомир, 2022. С. 208.
24. Ситник Н., Підбуцька Н. Причини та особливості прояву тривожності особистості. *Психологічний інструментарій розвитку лідерського потенціалу сучасної молоді: теорія і практика:* матеріали VII Міжнар. наук.-практ. конф., м. Харків, 12 жовт. 2021 р. Харків, 2021. С. 100.
25. Січка В. Чинники, що впливають на розвиток «Образ світу підлітків». *Психологія людини: свідомість і реальність:* матеріали VIII Міжнар. наук.-практ. конф., м. Ніжин, 30-31 жовт. 2018 р. Ніжин, 2018. С. 238.

26. Тараненко В. Гармонійна самооцінка як ресурс саморозвитку особистості підлітків. *Психосоціальні ресурси особистісного та соціального розвитку в епоху глобалізації*: матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., м. Тернопіль, 4-5 лист. 2022 р. Тернопіль, 2022. С. 205.
27. Філоненко Ю. Психологічні особливості тривожності в юнацькому віці. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2018. №8. С. 86-94.
28. Щербан Т., Брецько І., Бабінець Ю. Причини та чинники виникнення тривожності у дітей молодшого шкільного віку. *Сучасні тенденції розвитку науки й освіти в умовах поглиблення євроінтеграційних процесів*: матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., м. Мукачєво, 14-15 трав. 2020 р. Мукачєво, 2020. С. 462.
29. Яремко Р. Теоретичне дослідження проблеми тривожності особистості у психологічній літературі. *Молодий вчений*. 2022. №5(105). С. 83-86.
30. Tiantian Meng and others. Analysis of features of social anxiety and exploring the relationship between childhood major adverse experiences and social anxiety in early adulthood among Chinese college students. *Journal of Affective Disorders*. №292. Pp. 614-622.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

КОДЕКС АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ ЗДОБУВАЧА ВИЩОЇ ОСВІТИ ХЕРСОНСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО УНІВЕРСИТЕТУ

Я, Кучерова Діана Олександрівна,
учасник(ця) освітнього процесу Херсонського державного університету,
УСВІДОМЛЮЮ, що академічна доброчесність – це фундаментальна етична
цінність усієї академічної спільноти світу.

ЗАЯВЛЯЮ, що у своїй освітній і науковій діяльності **ЗОБОВ'ЯЗУЮСЯ**:

– дотримуватися:

- вимог законодавства України та внутрішніх нормативних документів університету, зокрема Статуту Університету;
- принципів та правил академічної доброчесності;
- нульової толерантності до академічного плагіату;
- моральних норм та правил етичної поведінки;
- толерантного ставлення до інших;
- дотримуватися високого рівня культури спілкування;

– надавати згоду на:

- безпосередню перевірку курсових, кваліфікаційних робіт тощо на ознаки наявності академічного плагіату за допомогою спеціалізованих програмних продуктів;
- оброблення, збереження й розміщення кваліфікаційних робіт у відкритому доступі в інституційному репозитарії;

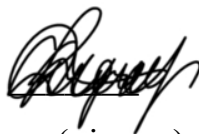
- використання робіт для перевірки на ознаки наявності академічного плагіату в інших роботах виключно з метою виявлення можливих ознак академічного плагіату;
- самостійно виконувати навчальні завдання, завдання поточного й підсумкового контролю результатів навчання;
- надавати достовірну інформацію щодо результатів власної навчальної (наукової, творчої) діяльності, використаних методик досліджень та джерел інформації;
- не використовувати результати досліджень інших авторів без використання покликань на їхню роботу;
- своєю діяльністю сприяти збереженню та примноженню традицій університету, формуванню його позитивного іміджу;
- не чинити правопорушень і не сприяти їхньому скоєнню іншими особами;
- підтримувати атмосферу довіри, взаємної відповідальності та співпраці в освітньому середовищі;
- поважати честь, гідність та особисту недоторканність особи, незважаючи на її стать, вік, матеріальний стан, соціальне становище, расову належність, релігійні й політичні переконання;
- не дискримінувати людей на підставі академічного статусу, а також за національною, расовою, статевою чи іншою належністю;
- відповідально ставитися до своїх обов'язків, вчасно та сумлінно виконувати необхідні навчальні та науково-дослідницькі завдання;
- запобігати виникненню у своїй діяльності конфлікту інтересів, зокрема не використовувати службових і родинних зв'язків з метою отримання нечесної переваги в навчальній, науковій і трудовій діяльності;
- не брати участі в будь-якій діяльності, пов'язаній із обманом, нечесністю, списуванням, фабрикацією;
- не підроблювати документи;
- не поширювати неправдиву та компрометуючу інформацію про інших здобувачів вищої освіти, викладачів і співробітників;

- не отримувати і не пропонувати винагород за несправедливе отримання будь-яких переваг або здійснення впливу на зміну отриманої академічної оцінки ;
- не залякувати й не проявляти агресії та насильства проти інших, сексуальні домагання;
- не завдавати шкоди матеріальним цінностям, матеріально-технічній базі університету та особистій власності інших студентів та/або працівників;
- не використовувати без дозволу ректорату (деканату) символіки університету в заходах, не пов'язаних з діяльністю університету;
- не здійснювати і не заохочувати будь-яких спроб, спрямованих на те, щоб за допомогою нечесних і негідних методів досягати власних корисних цілей;
- не завдавати загрози власному здоров'ю або безпеці іншим студентам та/або працівникам.

УСВІДОМЛЮЮ, що відповідно до чинного законодавства у разі недотримання Кодексу академічної доброчесності буду нести академічну та/або інші види відповідальності й до мене можуть бути застосовані заходи дисциплінарного характеру за порушення принципів академічної доброчесності.

27.09.2019

(дата)



(підпис)

Кучерова Діана

(ім'я, прізвище)

ДОДАТОК Б

Шкала тривожності. (Шкала Тейлора, адаптація М.Пейсахова)

Опитувальник Тейлора призначений для вимірювання проявів тривожності, який був опублікований в 1953р. Дана методика складається з 50 тверджень, на які обстежуваний повинний відповісти «так» чи «ні». Тестування продовжується 15-30 хв.

Інструкція обстежуваним

Необхідно дати відповідь на всі твердження, які містить опитувальник. Якщо вони відповідають Вашому уявленню про себе, напишіть «Так», у протилежному разі – «Ні». Якщо Вам важко дати певну відповідь, напишіть «Не знаю». Працювати бажано швидко, не пропускати запитань, ніяких додаткових записів не робити.

Тестовий матеріал

1. Часто я працюю з великим напруженням.
2. Вночі мені важко заснути.
3. Для мене приємні несподівані зміни у звичних обставинах.
4. Мені часто сняться страшні сни.
5. Мені важко зосередитися на якомусь завданні чи роботі.
6. У мене дуже неспокійний і переривчастий сон.
7. Я хотів би бути таким щасливим, як, на мій погляд, інші.
8. Безперечно, мені не вистачає впевненості в собі.

9. Моє здоров'я дуже турбує мене.
10. Часто я відчуваю себе нікому не потрібним.
11. Я часто плачу, у мене «очі на мокрому місці».
12. Я помічаю, що мої руки починають тремтіти, коли я намагаюся зробити щось складне чи небезпечне.
13. Часом, коли я збентежений, у мене виникає сильна пітливість і це дуже турбує мене.
14. Я часто ловлю себе на думці, що мене щось тривожить.
15. Нерідко я думаю про такі речі, про які не хотілося б говорити.
16. Навіть у холодні дні я легко пітнію.
17. У мене бувають періоди такого занепокоєння, Що я не можу всидіти на місці.
18. Життя для мене майже завжди пов'язане з надзвичайною напруженістю.
19. Я набагато чутливіший, ніж більшість людей.
20. Я легко бентежусь.
21. Моє місце серед оточуючих дуже мене турбує.
22. Мені дуже важко зосередитися на чомусь.
23. Майже весь час я відчуваю тривогу через когось або через щось.
24. Часто я стаю надто збудженим і мені важко заснути.
25. Мені доводилося відчувати страх навіть тоді, коли я точно знав, що мені нічого не загрожує.
26. Я схильний сприймати все дуже серйозно.

27. Мені часом здається, що переді мною постають такі труднощі, які я не здолаю.
28. Я майже завжди відчуваю невпевненість у собі.
29. Мене дуже тривожать можливі невдачі.
30. Чекання завжди нервує мене.
31. Часом мені здається, що я ні на що не здатний.
32. Бували періоди, коли через тривогу я не міг заснути.
33. Іноді я засмучуюся через дрібниці.
34. Я легко збудлива людина.
35. Я часто боюся, що ось-ось почервонію.
36. У мене не вистачить духу пережити всі майбутні труднощі.
37. Часом мені здається, що моя нервова система розхитана, і я ось-ось втрачу розум.
38. Найчастіше мої ноги і руки досить теплі.
39. У мене рівний і добрий настрій.
40. Я майже завжди відчуваю себе зовсім щасливим.
41. Коли потрібно на щось довго чекати, я можу бути спокійним.
42. У мене рідко буває головний біль.
43. У мене не буває серцебиття під час очікування на щось нове або тяжке.
44. Мої нерви розхитані не більше ніж у інших людей.
45. Я впевнений у собі.
46. Порівняно з іншими людьми я вважаю себе сміливим.

47. Я сором'язливий не більше ніж інші.
48. Часто я спокійний і вивести мене з рівноваги нелегко.
49. Практично я ніколи не червонію.
50. Я можу спокійно спати після будь-яких неприємностей.

Обробка результаті.

У твердженнях 1-37 підраховується кількість відповідей «Так», у твердженнях 38-50 – кількість відповідей «Ні». Відповіді «Не знаю» підраховуються в усіх твердженнях і кількість їх ділиться на 2. Рівень тривожності визначається сумою цих трьох показників.

- 40 – 50 балів розглядається як показник дуже високого рівня тривоги;
- 25 – 40 балів – свідчить про високий рівень тривоги;
- 15 – 25 балів - свідчить про середній (з тенденцією до високого) рівня;
- 5 – 15 балів - свідчить про середній (з тенденцією до низького) рівня;
- 0 – 5 балів - свідчить про низький рівень тривоги.

ДОДАТОК В

Тест на визначення рівню самооцінки С.Ковальова

Інструкція: заповніть опитувальник, що містить 32 судження, з приводу яких можливі п'ять варіантів відповідей. Кожна відповідь кодується балами за схемою:

дуже часто-4, часто -3, іноді- 2, рідко -1, ніколи -0.

1. Мені хочеться, щоб мої друзі підбадьорювали мене.
2. Постійно відчуваю свою відповідальність за процес роботи.
3. Мене хвилює моє майбутнє.
4. Багато хто ненавидить мене.
5. Я менш ініціативна, ніж інші.
6. Мене хвилює мій психічний стан.
7. Я боюсь здатися невігласом.
8. Зовнішність інших набагато привабливіша, ніж моя.
9. Я боюсь виступати з промовою перед незнайомими людьми.
10. Я часто роблю помилки.
11. Шкода, що я не вмю говорити з людьми так, як слід.
12. Шкода, що мені не вистачає впевненості у собі.
13. Я воліла би, щоб інші люди частіше схвалювали мої дії.
14. Я занадто скромна.
15. Моє життя марне.
16. Багато хто неправильно думає про мене.
17. Мені ні з ким поділитися своїми думками.
18. Люди чекають від мене забагато.

19. Люди не дуже цікавляться моїми досягненнями.
20. Я трохи соромлюсь.
21. Я відчуваю, що багато людей не розуміє мене.
22. Я не відчуваю себе у безпеці.
23. Я часто хвилюююсь, та даремно.
24. Я почуваю себе ніяково, коли входжу до кімнати, де вже сидять люди.
25. Я почуваю себе скуто.
26. Я відчуваю, що люди говорять про мене за моєю спиною.
27. Я впевнена, що люди майже все сприймають легше, ніж я.
28. Мені здається, що зі мною має статись якась прикрість.
29. Мене непокоїть думка про те, як люди ставляться до мене.
30. Шкода, що я не вельми комунікабельна.
31. У суперечках я висловлююсь тільки тоді, коли впевнена у своїй правоті.
32. Я думаю про те, чого чекають від мене інші.

Обробка даних.

Для виявлення рівня самооцінки потрібно підсумувати бали за всіма 32 судженнями. Сума балів:

від 0 до 25 – свідчить про високий рівень самооцінки, за якого людина, як правило, не обтяжена «комплексом неповноцінності», правильно реагує на зауваження і рідко піддає сумніву власні дії;

від 26 до 45 – свідчить про середній рівень самооцінки, коли людина рідко страждає від «комплексу неповноцінності» й лише іноді намагається підлаштуватися під думку інших;

від 46 до 128 – вказує на низький рівень самооцінки, за якого людина болісно сприймає критичні зауваження на свою адресу, намагається завжди зважати на думку інших і часто страждає від «комплексу неповноцінності».

ДОДАТОК Г

Тест-опитувальник для визначення самоствавлення особистості

(В.Столін, С.Пантілеєв).

Мета: визначення емоційного та семантичного змісту ставлення особистості до себе.

Необхідний матеріал: опитувальник, бланк для відповідей.

Хід проведення:

Досліджуваним пропонується опитувальник, що налічує 110 тверджень.

Інструкція: «Уважно прочитайте запропоновані Вам твердження і обведіть одну з двох відповідей на окремому бланку поряд з номером кожного твердження: обведіть знак “+” - якщо Ви погоджуєтесь або знак “-” – якщо не погоджуєтесь.

Над твердженнями довго не роздумуйте. Правильних і неправильних відповідей немає.

Текст опитувальника.

1. Мої слова не так уже й часто розходяться з ділом.
2. Випадковому знайомому я швидше за все видамся людиною приємною.
3. До чужих проблем я завжди ставлюсь з тим же розумінням, що і до своїх.

4. У мене часто виникає відчуття, що те, про що я подумки з собою розмовляю, мені неприємне.
5. Думаю, що більшість моїх знайомих ставиться до мене з симпатією.
6. Найрозумніше, що може зробити людина у своєму житті, – це підкоритися власній долі.
7. У мене достатньо здібностей та енергії втілити в життя задумане.
8. Якби Я роздвоївся, то мені було б дуже цікаво спілкуватися зі своїм двійником.
9. Я не здатен завдати душевного болю коханим та рідним мені людям.
10. Я вважаю, що іноді не гріх пожаліти самого себе.
11. Зробивши якийсь промах, я часто не можу зрозуміти, як мені могло прийти в голову, що із задуманого могло вийти щось хороше.
12. Частіше я схвалюю свої плани і вчинки.
13. В моїй особистості є, мабуть, щось таке, що здатне викликати у інших гостру неприязнь.
14. Коли я намагаюся себе оцінити, я насамперед бачу свої недоліки.
15. У мене не виходить бути для коханої людини цікавим тривалий час.
16. Можна сказати, що я ціную себе досить високо.
17. Мій внутрішній голос рідко підказує мені те, з чим би я кінець кінцем погодився.
18. Багато моїх знайомих не сприймають мене серйозно.
19. Бувало, і не раз, що я сам сильно ненавидів себе.
20. Мені дуже заважає нестача волі, енергії та цілеспрямованості.
21. В моєму житті виникали такі обставини, коли я йшов на угоду з власною совістю.
22. Іноді я сам себе погано розумію.
23. Часом мені буває дуже болісно спілкуватися з самим собою.
24. Думаю, що без великих зусиль міг би знайти спільну мову з будь-якою розумною та знаючою людиною.

25. Якщо я і ставлюся до когось з докором, то насамперед до самого себе.
26. Іноді я сумніваюсь, чи можна любити мене по-справжньому.
27. Часто мої суперечки з самим собою обриваються думкою, що все одно вийде не так, як я вирішив.
28. Моє ставлення до самого себе можна назвати дружнім.
29. Навряд чи знайдуться люди, яким я не по душі.
30. Часто я не без сарказму жартую над собою.
31. Якби моє друге «Я» існувало, то для мене це був би найнудніший партнер по спілкуванню.
32. Я вважаю, що я достатньо склався як особистість і тому не витрачаю багато сили на те, щоб в чомусь стати іншим.
33. В цілому мене влаштовує те, який я є.
34. На жаль, дуже багато не розділяють моїх поглядів на життя.
35. Загалом я можу сказати, що поважаю себе.
36. Я думаю, що маю надійного і розумного радника в самому собі.
37. Я досить часто дратуюсь від самого себе.
38. Я часто, але досить безуспішно, намагаюсь в собі щось змінити.
39. Я думаю, що моя особистість значно цікавіша і багатша, ніж це може видатися на перший погляд.
40. Мої достоїнства загалом переважають над моїми недоліками.
41. Я рідко залишаюсь незрозумілим в самому важливому для мене.
42. Думаю, що інші в цілому оцінюють мене досить високо.
43. Те, що зі мною трапляється, - це справа моїх рук.
44. Якщо я сперечаюсь з собою, то завжди впевнений, що знайду єдине правильне рішення.
45. Коли зі мною трапляються неприємності, як правило, я кажу: «Так тобі і треба».
46. Я не вважаю, що достатньо духовно цікавий для того, щоб бути привабливим для багатьох людей.

47. У мене часто виникають сумніви, чи такий я насправді, яким себе уявляю.
48. Я не здатен зрадити навіть подумки.
49. Частіше всього я думаю про себе з дружньою іронією.
50. Мені здається, що мало хто може подумати про мене погано.
51. Я впевнений, що на мене можна покластися у самих відповідальних справах.
52. Я можу сказати, що в цілому я контролюю свою долю.
53. Я ніколи не видаю думки, які мені сподобались за свої.
54. Яким би я не видавався оточуючим, я знаю, що в глибині душі я кращий, ніж більшість інших.
55. Я хотів би залишитися таким, який я є.
56. Я завжди радий критиці на мою адресу, якщо вона обґрунтована і справедлива.
57. Мені здається, що якби таких людей як я було більше, то життя змінилося б на краще.
58. Моя думка має достатню вагу в очах оточуючих.
59. Щось заважає мені зрозуміти себе по-справжньому.
60. У мені є чимало такого, що навряд чи викликає симпатію.
61. В складних обставинах я зазвичай не чекаю, доки проблеми вирішаться самі собою.
62. Іноді я намагаюсь видати себе не за того, хто я є.
63. Бути поблажливим до власних слабостей цілком природно.
64. Я впевнився, що глибоке проникнення в себе – малоприємне та досить ризиковане заняття.
65. Я ніколи не дратуюсь і не злюсь без особливих на те причин.
66. В мене бували такі моменти, коли я розумів, що мене є за що зневажати.
67. Я часто відчуваю, що мало впливаю на те, що зі мною відбувається.

68. Саме багатство та глибина мого внутрішнього світу і визначають мою цінність як особистості.
69. Тривалі суперечки з собою частіше залишають гіркий осадок в моїй душі, ніж приносять полегшення.
70. Думаю, що спілкування зі мною приносить людям відверте задоволення.
71. Якщо говорити відверто, іноді я буваю дуже неприємним.
72. Можна сказати, що я собі подобаюсь.
73. Я – людина надійна.
74. Здійснення мої бажань мало залежить від везіння.
75. Моє внутрішнє “Я” завжди мені цікаве.
76. Мені дуже просто переконати себе не засмучуватися через дрібниці.
77. Близьким людям притаманно мене недооцінювати.
78. У мене в житті часто бувають хвилини, коли я сам собі огидний.
79. Мені здається, що я все-таки не вмію сердитися на себе по-справжньому.
80. Я переконався, що в серйозних справах на мене краще не розраховувати.
81. Іноді мені здається, що я якийсь дивний.
82. Я не схильний пасувати перед труднощами.
83. Моє власне «Я» не видається мені чимось вартим уваги.
84. Мені здається, що глибоко обдумуючи свої внутрішні проблеми, я навчився значно краще себе розуміти.
85. Навряд чи я викликаю симпатію у більшості моїх знайомих.
86. Мені траплялось робити такі вчинки, яким навряд чи можна знайти виправдання.
87. Деся у глибині душі я вважаю себе слабаком.
88. Якщо я відверто і звинувачую себе в чомусь, то, як правило, викривального запалу вистачає ненадовго.
89. Мій характер, яким би він не був, цілком мене влаштовує.

90. Я цілком ясно уявляю собі, що чекає мене попереду.
91. Іноді мені буває досить важко знайти спільну мову зі своїм внутрішнім “Я”.
92. Мої думки про себе найчастіше зводяться до звинувачень на власну адресу.
93. Я не хотів би сильно мінятися навіть на краще, тому що кожна зміна – це втрата якоїсь дорогої часточки самого себе.
94. В результаті моїх дій досить часто виходить зовсім не те, на що я розраховував.
95. Навряд чи в мені є щось, чого б я не знав.
96. Мені ще багато чого не вистачає, щоб з впевненістю сказати собі: ”Так, я цілком зріла особистість”.
97. В мені цілком мирно вживаються як мої достоїнства, так і мої недоліки.
98. Іноді я надаю “безкорисну” допомогу людям лише для того, щоб краще виглядати у власних очах.
99. Мені досить часто і безуспішно доводиться виправдовуватися перед самим собою.
100. Ті, хто мене не любить, просто не знають, яка я людина.
101. Перекопати себе в чомусь для мене нескладно.
102. Я не відчуваю нестачі в близьких та розуміючих мене людях.
103. Мені здається, що мало хто поважає мене по-справжньому.
104. Якщо не бути дріб’язковим, то в цілому мене себе немає в чому дорікнути.
105. Я сам створив себе таким, який я є.
106. Думка інших про мене цілком співпадає з моєю власною.
107. Я сам хотів багато в чому себе переробити.
108. До мене ставляться так, як я того заслуговую.
109. Думаю, що моя доля все-одно складеться не так, як мені хотілося тепер.

110. Впевнений, що в житті я на своєму місці.

Обробка та аналіз результатів:

Проводиться підрахунок «сирих балів» шкальних значень згідно ключа. При співпаданні з ключем нараховується 1 бал, при неспівпаданні – 0 балів.

Ключ:

1. Відвертість:

«+»: 1, 3, 9, 48, 53, 56, 65.

«-»: 21, 62, 86, 98.

2. Самовпевненість:

«+»: 7, 24, 30, 35, 36, 51, 52, 58, 61, 78, 82.

«-»: 20, 80, 103.

3. Самокерівництво:

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

«-»: 109.

4. Дзеркальне «Я»:

«+»: 2, 5, 29, 41, 42, 50, 102.

«-»: 13, 18, 34, 85.

5. Самоцінність:

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

«-»: 15, 26, 31, 46, 83.

6. Самоприйняття:

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

«-»: -

7. Самоприв'язаність:

«+»: 6, 32, 33, 55, 89, 95, 101, 104.

«-»: 96, 107.

8. Конфліктність:

«+»: 4, 11, 22, 23, 27, 38, 47, 59, 64, 67, 69, 81, 91, 94, 99.

«-»: -

9. Самозвинувачення:

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

«-»: -

В подальшому «сирі бали» переводяться у стенові показники:

Норми (в стенах)

Стени шкали	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	0	0	1	2-3	4-5	6-7	8	9	10	11

2	0-1	2	3-4	5-6	7-9	10	11- 12	13	13	14
3	0-1	2	3	4-5	6	7	8	9- 10	11	12
4	0	1	2	3-4	5	6-7	8	9	10	11
5	0-1	2	3	4-5	6-7	8	9- 10	11	12	13- 14
6	0-1	2	3-4	5-6	6-7	8	9	10	11	12
7	0	1	2-3	4-5	6	7-8	7-8	9	10	11
8	0	0	1-2	3-4	5-7	8-9	11- 12	13	14	15
9	0	1	2	3-4	5	6-7	8	9	10	10