Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Кафедра соціальної психології

# **ДИПЛОМНА РОБОТА**

з психології

на тему «Роль внутрішньоособистісного конфлікту у самооцінці студентів»

Студентки 4 курсу, групи ПС-42

напряму підготовки (спеціальності)

053 «Психологія»

Щемур Оксани Василівни

Керівник кандидат психологічних наук, доцент кафедри соціальної психології Когутяк Надія Михайлівна

Національна шкала: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Університетська шкала: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Оцінка ECTS: \_\_\_\_

Члени комісії: \_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(підпис) (прізвище та ініціали)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(підпис) (прізвище та ініціали)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(підпис) (прізвище та ініціали)

м. Івано-Франківськ, 2024 рік

**ЗМІСТ**

ВСТУП……………………………………………………………………………….3

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ РОЛІ ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНИХ КОНФЛІКТІВ У САМООЦІНЦІ СТУДЕНТІВ…………………………………………………………………………6

* 1. Психологічні дослідження сутності явища внутрішньоособистісного конфлікту в науковій літературі………………………………………………..6
  2. Причини виникнення внутрішньоособистісних конфліктів у студентів…..14
  3. Особливості формування самооцінки особистості у студентському віці….19

Висновки до першого розділу……………………………………………………..25

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЛІ ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНИХ КОНФЛІКТІВ У САМООЦІНЦІ СТУДЕНТІВ………………………………………………………………………..27

2.1 Організація дослідження, обґрунтування методик та опис вибірки………..27

2.2 Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження……………32

2.3 Стратегії розв’язання внутрішньоособистісних конфліктів та практичні рекомендації розвитку адекватної самооцінки…………………………………..41

Висновки до другого розділу……………………………………………………..48

ВИСНОВКИ………………………………………………………………………..50

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ…………………………………………52

ДОДАТКИ………………………………………………………………………….56

**ВСТУП**

**Актуальність теми дослідження.** В умовах сучасної соціальної та психологічної напруженості дослідження внутрішньоособистісних конфліктів і їхніх особливостей набуває особливої актуальності. Внутрішньоособистісний конфлікт як психологічний феномен має подвійне значення у житті кожної особистості: конструктивне, коли він стимулює розвиток, і деструктивне, коли стає причиною невротичних станів. Особливо в юнацькому віці, у період студентства, подолання конфліктної ситуації чи конфлікту надає можливість інтеріоризувати і свідомо прийняти моральні та духовні цінності, а також здобути нові вміння для самореалізації та адаптації. Однак, якщо вирішення конфлікту не знайдене або не задовольняє особистість повністю, виникає відчуття тривоги та страху за майбутнє, що призводить до змін у поведінці, комунікації в соціумі та втрати здатності досягати поставлених цілей.

Внутрішньоособистісні конфлікти відзначаються глибокою внутрішньою спрямованістю і характеризуються зіткненням альтернативних уявлень, ставлень та дій людини щодо себе. У конфліктному полі перебувають структурні елементи Я, що впливають на відчуття особистісної цінності й сили. Ці конфлікти проявляються проблемами самоставлення та самоцінності, що виражається у суперечливій або негативній самооцінці, невпевненості в собі, зневірі, різноманітних внутрішніх комплексах, страхах, підвищеній тривожності, депресії та відчутті спустошеності.

Класичні дослідження внутрішньо особистісних конфліктів представлено в роботах З. Фрейда, А. Адлера, К. Юнга, К. Хорні, Е. Фрома та інших в рамках глибинної психології; Б. Скінером, Д. Доллардом, К. Міллером, в рамках біхевіоризму, К. Левіним, Ф. Перлзом в гештальтпідході; Л. Фестінгером з когнітивного підходу; А. Маслоу, К. Роджерс, Г. Олпортом з гуманістичного підходу; Д. Мідом, Т. Шибутані, Г. Томпсоном в рамках інтеракційної психології.

У часи стрімкого прогресу, коли суспільство диктує свої правила, зростає необхідність у формуванні активної та цілеспрямованої особистості, яка вміє контролювати свою поведінку і чітко визначати свої плани на майбутнє, а також шляхи та засоби їх реалізації. Упевненість у собі, об'єктивне оцінювання своїх переваг та недоліків, а також прагнення досягти більш високих цілей для власного розвитку – це якості, що будуть корисні кожній людині. Самооцінка визначає вимоги до себе, формує ставлення до успіхів і невдач, і може бути регулятором емоційних станів. Від самооцінки залежить успішність, становище індивіда в суспільстві, а також внутрішній потенціал особистісного зростання.

**Об’єкт дослідження –** внутрішньоособистісні конфлікти.

**Предмет дослідження –** роль внутрішньоособистісного конфлікту в самооцінці студентів.

**Мета дослідження –** визначити та дослідити яку роль відіграє внутрішньоособистісний конфлікт в самооцінці студентів.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати сутність явища внутрішньоособистісного конфлікту в науковій літературі.
2. Вивчити причини виникнення внутрішньоособистісних конфліктів у студентів.
3. Обґрунтувати особливості формування самооцінки особистості у студентському віці
4. Емпірично дослідити вплив внутрішньоособистісних конфліктів на самооцінку студентів.
5. Описати стратегії розв’язання внутрішньоособистісних конфліктів та практичні рекомендації розвитку адекватної самооцінки.

**Методи дослідження.** Для розв’язання поставлених завдань у роботі були використані такі методи теоретичного дослідження: аналіз, порівняння, класифікація, систематизація, узагальнення; емпіричного дослідження: методика для визначення рівня самоставлення особистості В. Століна – С. Пантелєєва; методика дослідження самооцінки С. О. Будассі; методика оцінки реактивної (ситуативної) та особистостіної тривожності (автори Ч. Спілбергер, Ю. Ханін); методика на визначення самооцінки комплексу неповноцінності. А також методи математичної статистики: описова статистика, порівняння середніх значень та кореляційний аналіз.

**Структура роботи**. Дипломна робота складається зі вступу, двох розділів, написаних висновків до них, загальних висновків, списку використаної літератури. Загальний обсяг дипломної роботи викладено на 76 сторінках разом із додатками.

**РОЗДІЛ 1.**

**ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ РОЛІ ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНИХ КОНФЛІКТІВ У САМООЦІНЦІ СТУДЕНТІВ**

**1.1 Психологічні дослідження сутності явища внутрішньоособистісного конфлікту в науковій літературі**

Перш ніж розглянути поняття внутрішньоособистісного конфлікту, щоб зрозуміти сутність цього явища, потрібно розглянути більш ширше поняття конфлікту.

Поняття «конфлікт» має походження від латинського слова «conflictus», яке перекладається, як «зіткнення». «Конфлікт» є дуже широким терміном. Його завжди використовують для опису ситуації в якій стикаються протилежні цілі, дії, мотиви, імпульси і т.п. У гуманітарних науках це поняття використовується в як мінімум одинадцяти областях знань і тим самим виступає міждисциплінарним поняттям. Разом із словом «конфлікт» дуже часто асоціюється гострий спосіб усунення протиріч, що полягає в протидії суб’єктів конфлікту і часто супроводжується сильними негативними емоціями.

Після того, як я проаналізувала наукову літературу, можу зробити висновок, що немає єдиного визначення терміну «конфлікт». Одним науковим терміном буде важко пояснити сутність конфлікту. Тому наведу ті визначення, які найчастіше зустрічаються у конфліктологічній літературі

Конфлікт – це зіткнення протилежних поглядів, інтересів, цінностей, оцінок. Це протиріччя, яке виникає між людьми або колективами у процесі їхньої спільної діяльності чи спілкуванні через непорозуміння або протилежність інтересів, відсутність згоди між двома та більше сторонами [1].

Конфлікт – це процес різкого зіткнення, загострення прoтилежнo спрямованих цілей, інтересів, цінностей, поглядів, позицій суб’єктів даного зіткнення (або елементів внутрішньої структури oсoбистoсті) [2, с. 46].

Конфлікт - це зіткнення протилежних інтересів (напр.: їх цілей, думок, поглядів, позицій та ін.) на ґрунті суперництва; це відсутність взаєморозуміння з різних питань, пов'язана з гострими емоційними переживаннями [2, с. 46].

Конфлікт - це зіткнення протилежно спрямований думок, позицій, цілей, інтересів та поглядів двох або декількох людей [2, с. 47].

Серед вчених, які досліджували дане явище, більшість дійшли до висновку, що конфлікт може виступати не лише на міжособистісному рівні, а також він може виступати на особистісному і таким чином має назву «внутрішньоособистісний конфлікт».

Внутрішньоособистісний конфлікт – це конфлікт всередині психологічного світу особистості, що являє собою зіткнення її протилежно спрямованих мотивів (цінностей, інтересів, цілей, потреб, ідеалів).

Внутрішньоособистісний конфлікт є одним з найскладніших конфліктів, який відбувається безпосередньо у внутрішньому світі людини. Внутрішньоконфліктні ситуації є нормальними для психічно здорових людей. Особистість не може розвиватися без внутрішніх суперечностей і коли вони з’являються, то з’являється і конфлікт. Він є необхідний людині для самовдосконалення, адже саме незадоволення собою змушує людину йти шляхом вдосконалення не лише себе, а й всього світу, наповнюючи змістом і гармонією. Такі конфлікти можна ще назвати як „конфлікти між тим, що є і тим, що хотілося б мати”, або „між тим, що ви хочете і тим чого не хочете”, „між тим, хто ви є і тим, ким хотіли би бути”.

В сучасних психологічних словниках поняття «внутрішньоособистісний конфлікт» визначають так:

* дискомфортний стан особистості, спричинений амбівалентними (суперечливими) почуттями, недосяжними життєво важливими цілями, руйнуванням стереотипів та втратою сподівань;
* зіткнення інтересів, потреб, потягів особистості, які виникають за умови їхньої приблизної паритетності за інтенсивністю і значущістю, але за різної спрямованості;
* наявність у людини несумісних одна з одною думок, почуттів, переживань, що спричиняє стан внутрішнього дискомфорту;
* виникнення амбівалентних прагнень у суб’єкта [3].

Виділяють такі особливості внутрішньоособистісних конфліктів:

* невідповідність структурі конфлікту;
* наявність специфічних форм прояву та протікання (протікає у формі тяжких переживань, супроводжується страхом, депресією, стресом, часто спричиняє невроз);
* латентність (часто його важко визначити, інколи навіть сама людина може не знати, що перебуває в стані конфлікту) [4].

Вчені вже дуже багато років досліджують конфлікти серед яких внутрішньоособистісний конфлікт займає особливе місце. Психологічний аспект досліджуваної проблеми добре висвітлений у ряді робіт як зарубіжної психології, так і вітчизняної.

У психологічній літературі до внутрішньоособистісного конфлікту синонімічними є такі поняття: особистісні, внутрішні, інтрасуб’єктивні та інтраперсональні конфлікти. Проаналізувавши зарубіжну психологічну літературу можна побачити, що проблема внутрішнього конфлікту переважно у більшості досліджень розглядається з урахуванням розуміння особистості, що складається в рамках однієї з таких теоретичних концепцій особистості: інтрапсихічної, ситуативної та когнітивної. *Інтрапсихічні (або психодинамічні)* концепції спираються на біопсихічну основу індивіда і є представленими в теоріях З. Фройда, А. Адлера, К. Юнга, К. Хорні, Е. Фромма та ін. *Ситуативні* концепції розглядають конфлікт, як реакції на зовнішній збіг обставин у роботах біхевіористів Б. Скінера та ін., необіхевіористів Н. Міллера, Дж. Долларда. *Когнітивні* концепції ґрунтуються на розумінні конфлікту як пізнавального феномену і розкривають їх у своїх роботах В.Франкл, К. Роджерс, К. Левін, Л. Фестінгер, А. Маслоу. У кожному з даних напрямів зарубіжної психології існують свої течії, а в кожній течії - своя модель внутрішніх конфліктів.

Німецький психолог Курт Левін визначив внутрішньоособистісний конфлікт, як ситуацію, у якій на індивіда одночасно діють протилежно-спрямовані сили рівної величини. Вчений виділив три типи конфліктної ситуації:

1. Людина перебуває між двома позитивними силами приблизно однакової величини.
2. Людина перебуває між двома негативними силами, які є приблизно рівними. Наприклад - ситуація покарання. Так, з одного боку, дитина повинна виконувати завдання, яке їй не подобається, а з іншого - якщо вона цього не зробить, їй загрожує покарання.
3. На людину одночасно діють дві різноспрямовані сили приблизно однакової величини в одному і тому ж місці. Наприклад, дитина хоче погладити собаку, проте вона її боїться, або хоче з'їсти торт, але їй заборонили солодощі.

К. Роджерс і його послідовники мали іншу позицію, вони вважали фундаментальним компонентом структури особистості Я-концепцію – уявлення особистості про саму себе та образ власного «Я» який формується в процесі взаємодії із соціумом. На основі Я-концепції відбувається саморегуляція поведінки людини, взаємодія з навколишнім середовищем. Проте дуже часто в індивіда виникають ситуації, коли з’являються розбіжність між Я-ідеальним та Я-концепцією. Тоді між ними спостерігається психологічна неузгодженість у сприйнятті себе. У таких ситуаціях дисонансом між ними являється внутрішньоособистісний конфлікт, який призводить до психічних розладів та психосоматичних ускладнень [5, с. 43].

Початком наукового вивчення внутрішньоособистісних конфліктів вважать кінець XIX ст. і в першу чергу пов'язують з ім'ям австрійського вченого, засновником психоаналізу - Зігмундом Фрейдом. Вчений розкрив біопсихологічний і біосоціальний характер внутрішньоособистісних конфліктів. Він показав, що людське існування пов'язане з постійним напруженням і подоланням суперечностей між людськими біологічними потягами і бажаннями (передусім сексуальними) і соціально-культурними нормами, між несвідомим і свідомістю. За Фрейдом, сутність внутрішньоособистісних конфліктів полягає саме у цьому протиріччі й постійному протиборстві сторін. Через це, в теорії психоаналізу внутрішньоособистісний конфлікт виникає в результаті протиріччя між бажаннями «Воно» і «Над-Я» (інстинктивними мотивами і моральними почуттями та вимогами).

Теорію внутрішньоособистісних конфліктів у рамках психоаналізу також розробляли К. Юнг, К. Хорні та ін. Якщо для 3. Фрейда джерелом конфлікту, з якого витікає тривога є протидіючі сили «Воно», «Я» і «Над-Я», то для А. Адлера це є комплекс неповноцінності, який протистоїть прагненню до досконалості; для К. Юнга - непереборні протиріччя між інстинктом і духом; для Г. Саллівен - конфліктуючі вимоги складних міжособистісних зв'язків; для Е. Еріксона - психосоціальні кризи, які виникають під час процесу формування ідентичності особистості [6].

Американський психолог, представник гуманістичної психології Абрахам Маслоу створив одну з найвідоміших концепцій внутрішньоособистісних конфліктів.

Згідно з цією концепцією, мотиваційну структуру особистості утворює низка ієрархічно організованих таких потреб:

1) потреба в самоактуалізації;

2) потреба в повазі;

3) потреба в любові;

4) потреба в безпеці;

5) фізіологічні потреби.

Потреба в самоактуалізації є найвищою - це потреба у реалізації здібностей і талантів людини. Ця потреба виражається у тому, що людина прагне бути такою, якою вона може стати. Проте це не завжди вдається. Самоактуалізацію можуть прагнути більшість людей, але її реалізовує далеко не кожен. Тому цей розрив між прагненням до самоактуалізації і реальним результатом є підґрунтям внутрішньоособистісних конфліктів.

Єдиної класифікації видів внутрішньоособистісних конфліктів у сучасній науковій літературі не існує. Через відсутність універсального критерію проблематично здійснити єдину класифікацію. Дивлячись на гостроту внутрішніх конфліктів виділяють глибинні (ті, які приховані в глибині особистості) та поверхневі (ті, які людина проявляє). Як зазначають психологи, чим глибшим є конфлікт, тим довше він триватиме. Через це внутрішні конфлікти можна ще класифікувати на короткочасні та довготривалі. Довготривалі конфлікти можуть призвести до зниження ефективності життєдіяльності, та навіть може сповільнитися розвиток особистості і це призведе до важких криз і невротичних розладів.

А.Анцупов і А.Шипілов зробили класифікацію внутрішньоособистісних конфліктів, де за основу взяли ціннісно-мотиваційну сферу особистості. Вони виділили такі види конфліктів в залежності від того, які сторони внутрішнього світу особистості вступають у конфлікт [7, с.298]:

**1. Мотиваційний конфлікт.** Це конфлікти між несвідомими бажаннями (З.Фрейд), між прагненнями до безпеки і до володіння (К.Хорні) та конфлікти між двома позитивними тенденціями (дилема «буриданового осла» К.Левін), або як зіткнення різних мотивів. Цей вид конфлікту є найпоширенішим та одним з тих, які часто досліджують.

**2. Моральний конфлікт.** Цей конфлікт проявляється між моральними принципами та особистісними вподобаннями, між бажанням та обов’язком (В. М’ясищев).

**3. Адаптаційний конфлікт.** Цей конфлікт виникає через порушену рівновагу між людиною та навколишнім середовищем. Виникає в результаті порушення соціальної або професійної адаптації. Це конфлікт між вимогами, які висуває реальність, і реальними можливостями людини (фізичними, психічними, професійними).

**4. Рольовий конфлікт.** Проявляється в переживаннях, які виникають через неможливість реалізувати одночасно декілька ролей та через різне розуміння людиною вимог до виконання однієї ролі.

**5**. **Кoнфлікт нереалізoванoгo бажання абo кoмплексу меншoвартoсті.** Це кoнфлікт між бажаннями oсoбистoсті і реальністю, яка заважає їх задoвoленню. По іншому його можна пояснювати, як кoнфлікт між «хoчу бути таким, як вoни» (референтна група) і в реальності немoжливістю це реалізувати (А. Захарoв). Даний конфлікт може виникнути через фізичну неможливість людини виконати це бажання, через незадоволення своєю зовнішністю, або фізичними даними [8, с. 119-120].

**6.Невротичний конфлікт.** Виникає в результаті внутрішньоособистісного конфлікту, який тривав багато часу всередині психічного світу особистості. Він розрізняється високою напругою, зривами та протистоянням внутрішніх сил.

**7. Конфлікт неадекватної самооцінки.** Виникає через розбіжності між домаганнями і реальною оцінкою своїх можливостей. В результаті цього підвищується тривожність, емоційна напруга, проявляються зриви [9].

Ф.Тильман та М.Робер у своїх дослідженнях виділили такі три типи внутрішньоособистісних конфліктів:

**1. Конфлікт потреб.** Полягає в тому, що наші потреби завжди спонукають нас виконувати різні дії, проте ми не можемо діяти, коли хочемо одночасно протилежних речей.

**2. Конфлікт між потребою і соціальною нормою.** Наша сильна потреба може суперечити соціальним нормам. У цьому випадку ситуація перетворюється на конфлікт незалежно від того, піддаємося ми потребі чи ні.

**3. Конфлікт соціальних норм.** Даний тип внутрішньоособистісного конфлікту виникає, коли людина відчуває тиск двох протилежних соціальних норм.

Форми прояву та протікання внутрішньоособистісного конфлікту є особливими тим, що зазвичай він проходить у формі важких переживань, зазвичай супроводжується страхом, депресією та стресом і може перейти у невроз чи кризу особистості. Ще однією особливістю внутрішньоособистісного конфлікту є те, що часто його важко виявити, йому властива латентність. Через це людина часто й сама не усвідомлює про наявність конфлікту. Крім цього люди можуть приховувати свій конфліктний стан за допомогою гіперактивної діяльності або прикрашати його ейфоричним, веселим настроєм.

Науковці виділили 6 форм прояву внутрішньоособистісного конфлікту:

**1.Неврастенія (найпоширеніша форма) –** зниження працездатності,пригнічений настрій; несприйняття сильних подразників; часті головні болі; проблеми зі сном; погіршується здатність запам’ятовування та засвоєння нового матеріалу.

**2. Ейфорія –** прояв радості у невідповідних ситуаціях; веселощі напоказ, радість; «сміх крізь сльози».

**3. Регресія –** уникнення відповідальності; примітивні форми поведінки.

**4. Раціоналізм –** самовиправдання своїх неадекватних дій та вчинків за допомогою фактів та аргументів, логічних роздумів.

**5. Проекція –** бачення інших людей з негативних сторін; приписування іншим негативних якостей; критика оточуючих, яка часто є необґрунтованою.

**6. Номадизм –** часта зміна роботи, сімейного стану, партнерів, звичок, місця проживання, обстановки, захоплень.

У ціннісно-змістовій сфері особистості внутрішньоособистісний конфлікт проявляється на когнітивному, емоційному, поведінковому рівнях діяльності особистості та інтегральних показниках. За даними сферами виділяють такі ознаки внутрішньоособистісного конфлікту:

* *в когнітивній сфері:* бачення свого стану як психологічної безвихідної ситуації, заниження самооцінки, прийняття рішень протягом довгого часу, сумніви в правильності принципів та переконань, якими керувалися раніше.
* *в емоційній сфері:* часті і значні негативні переживання, психоемоційна напруга.
* *в поведінковій сфері:* зниження задоволеності діяльністю, погіршення якості та інтенсивності діяльності, негативний емоційний фон спілкування.
* *в інтегральних показниках:* погіршення адаптації до нових умов, посилення стресу.

Отже, внутрішньоособистісні конфлікти виникають через протиріччями між різними цілями, цінностями та мотивами, сили яких є приблизно однаковими, але протилежно спрямованими. Так само залежить і від рівня значущості цих протиріч для даного індивіда. Під час конфліктів протилежності особистістю переживаються як несумісні та порушується нормальний рівень організації поведінки та діяльності, що знаходить відображення в когнітивній, емоційній та поведінковій сферах людини, - це і є відмінностями між внутрішньоособистісними протиріччями та внутрішньоособистісними конфліктами. Не існує загальноприйнятої класифікації видів та типів внутрішньоособистісних конфліктів, проте є ряд науковців, які все ж здійснили класифікацію. Науковці виділяють такі шість форм прояву внутрішньooсoбистісних конфліктів: ейфорія, неврастенія, проекція, регресія, раціоналізм та номадизм. Внутрішньоособистісний конфлікт проявляється в когнітивній, поведінковій, емоційній сферах та в інтегральних показниках.

**1.2 Причини виникнення внутрішньоособистісних конфліктів у студентів**

Студент - це особа, що навчається у вищому навчальному закладі з метою здобути певний освітній та освітньо-каліфікаційний рівень [10].

Студентство – важливий етап життя на шляху освоєння нових знань та отримання спеціальності людиною. Як правило, студентами стають школярі, які завершили одинадцять (або дев'ять-десять) класів і вступили до університету, коледжу чи технікуму. Вік абітурієнтів зазвичай становить від 16 до 23 років.

Період навчання у вищому навчальному закладі є важливим етапом у професійному становленні особистості. У цей час починається освоєння професійної ролі та первинна адаптація до професії. Майбутній фахівець проходить шлях від початкового інтересу до професії, до оволодіння професійними знаннями, засвоєння етики, усвідомлення цілей і змісту професійної діяльності, а також формування системи професійних ставлень. Хоча розвиток цих процесів продовжуватиметься в реальній професійній діяльності, їх основи закладаються саме під час навчання у вищому навчальному закладі. Успішну адаптацію студента як майбутнього професіонала можна вважати досягнутою тоді, коли його підхід до навчання змінюється від простого подолання проблем до всебічного аналізу та вирішення питань. Критерієм перевірки знань і рішень є практична діяльність та її ефективність, хоча цей критерій не є єдиним. Важливими також є перспективи, цілі діяча та середовище, в якому він працює. Важливою ознакою правильного професійного розвитку студента є його прагнення здобувати не тільки теоретичні знання, а й практичні навички.

Саме в студентському віці максимально розвиваються психічні властивості та процеси, такі як пам'ять, мислення, увага, сприйняття, почуття, емоції та мовлення. Тому цей період вважається найбільш сприятливим для навчання та професійної підготовки.

Під час навчання у ВНЗ актуалізуються внутрішньоособистісні конфлікти, пов'язані з професійним самовизначенням, характерні для стадій оптації, професійної адаптації та підготовки. Ці конфлікти виникають між різними компонентами структури особистості, обумовленими такими факторами:

1. відмінність між характером професійної діяльності та рівнем професійної компетентності призводить до внутрішньоособистісних конфліктів. Ці конфлікти можуть виникати через усвідомлену необхідність підвищення кваліфікації при недостатніх професійних навичках, через незадоволеність змістом роботи та небажання змінювати професію, а також через відсутність кар'єрних перспектив у порівнянні з рівнем професійних здібностей тощо.
2. неузгодженість складових спрямованостей включає суперечності між соціально-професійними очікуваннями та професійною реальністю, між несвідомими мотивами (прагнення до влади, підпорядкування) і ціннісними орієнтаціями, а також між мотивами професійного зростання, успіху та матеріального благополуччя, високим рівнем домагань і самоповагою тощо.

Отже, у процесі формування професійної ідентифікації у студента можна виділити такі види внутрішньоособистісних конфліктів:

1. Конфлікт неузгодження, який виникає через суперечність між теоретичними знаннями студента та повсякденними знаннями, заснованими на життєвому досвіді.
2. Конфлікт Я-ідентифікації, пов'язаний з невідповідністю між уявленнями студента про себе та об'єктивною інформацією про його здібності та можливості.
3. Конфлікт "десемантизації", який виникає через відсутність зв’язку між автономністю, замкненістю сукупності значень і професійним контекстом.
4. Рольовий конфлікт, що полягає у зіткненні двох видів рольової поведінки – навчально-рольової та професійно-рольової.

Проблема, з якою стикається більшість науковців полягає в тому, що при діагностиці внутрішньоособистісного конфлікту найскладніше виявити причини його виникнення. Суперечності, що виникають між різними мотивами особистості, призводять до неузгодженості її внутрішньої структури. Чим складніший і глибший внутрішній світ людини, чим більш розвинені її почуття, прагнення, цінності, почуття обов’язку та гідності, тим вища її здатність до самоаналізу і входження у внутрішні суперечності, що є ознакою переживання внутрішньоособистісного конфлікту.

Науковці вважають, що при визначенні причин виникнення внутрішньоособистісних конфліктів слід перш за все звертати увагу на динаміку цих конфліктів: як часто людина переживає такі конфлікти, наскільки довго і глибоко вони затримуються у внутрішньому світі особистості, і чи здатна людина знайти ефективні шляхи їх вирішення. Психологи вважають, що динамічні характеристики внутрішньоособистісних конфліктів прямо пропорційно залежать від успішної соціально-психологічної адаптації особистості в соціумі, її діяльності та статусу, а також від сформованості емоційного сприйняття реальності.

Причини, що сприяють виникненню внутрішньоособистісних конфліктів, можна розділити на три види:

1. внутрішні причини, зумовлені самою особистістю;
2. зовнішні причини, пов'язані з положенням особистості в соціальній групі;
3. зовнішні причини, обумовлені становищем особистості в суспільстві.

До внутрішніх причин належать такі внутрішні суперечності:

* суперечність між потребами та соціальними нормами;
* суперечність між мотивами, інтересами та потребами;
* суперечність соціальних ролей;
* суперечність між соціальними цінностями та нормами.

До зовнішніх причин, пов’язаних з положенням особистості в соціальній групі, належать:

* фізичні перешкоди, які заважають задовольнити основні потреби;
* відсутність об'єкта, необхідного для задоволення потреби;
* біологічні обмеження;
* соціальні умови;
* протиріччя між вимогами щодо строків виконання завдань і несприятливими умовами для їх виконання;
* протиріччя між прагненням до творчості і можливістю її реалізації в рамках навчального закладу.

До зовнішніх причин, обумовлених становищем особистості в суспільстві, належать:

* протиріччя між стимулюванням наших потреб і перешкодами на шляху їх задоволення (наприклад, реклама дорогих товарів або послуг, які не всі можуть собі дозволити);
* протиріччя між свободою людини і суспільними обмеженнями.

В. Мясищев зазначив, що внутрішні конфлікти виникають внаслідок зіткнення бажань особистості з реальністю, яка не задовольняє людину. Чим вищими є претензії особистості, а її цінності значущими та недосяжними, тим більш ймовірно виникне внутрішній конфлікт [9].

Взаємини між людьми є складною взаємодією осіб з різними індивідуальними особливостями, характером та уявленнями про світ. Через це взаємини часто стають причинами внутрішніх конфліктів. Д. Леонтьєв вважав, що різноманітні відносини, в які людина вступає, є суперечливими. Конфлікти виникають через їх протиріччя, які за певних умов закріплюються і стають частиною структури особистості [11].

Австрійський психолог і психіатр Віктор Франкл визначив, що внутрішньоособистісний конфлікт у формі ноогенного неврозу виникає через недостатність духовних потреб і тісно пов'язаний з розладом «духовного ядра особистості», де локалізовані смисли і цінності людського існування. Таким чином, ноогенний невроз є розладом внутрішньої структури особистості, спричинений екзистенціальним вакуумом, почуттям порожнечі та відсутністю сенсу життя.

Дуже часто внутрішньоособистісний конфлікт стає джерелом розвитку та самовдосконалення особистості. Наприклад, відчуття невдоволеності собою може спонукати людину змінювати та вдосконалювати те, що викликає це невдоволення. У такому випадку результатом може бути досягнення душевної рівноваги, підвищення осмисленості життя та формування нової ціннісної свідомості.

* 1. **Особливості формування самооцінки особистості у студентському віці**

Самооцінка – це те, як людина сприймає себе, оцінює свої особисті якості, здібності та своє становище серед інших людей у різних сферах життя.

Самооцінка – це суб'єктивне утворення в людській психіці, яке відображає суспільні норми та оцінки, які існують в міжособистісних відносинах та у суспільстві. С. Куперсміт визначає самооцінку як ставлення індивіда до себе, що формується і набуває звичної форми; воно проявляється через схвалення або несхвалення, ступінь якого визначає впевненість людини у власній цінності та значущості.

Самооцінка, що виникає в результаті інтеграції процесів самопізнання та самоставлення, має важливе значення для психічного життя особистості. Вона є внутрішнім чинником, який регулює поведінку та діяльність. Самооцінка належить до центральних утворень особистості, її ядра, значною мірою впливаючи на соціальну адаптацію та виступаючи механізмом регуляції поведінки і діяльності [18, с.28].

У зарубіжній психології, завдяки дослідженням Бернса, самооцінка пов'язана з поняттям «Я-концепція». «Я-концепція» – це динамічна система уявлень людини про саму себе. Вона складається з трьох структурних компонентів: когнітивного, емоційного та поведінкового. Когнітивний компонент, або «Образ Я», представляє собою систему знань людини про себе. Емоційно-ціннісний компонент включає переживання, пов'язані із загальним ставленням до себе або до окремих аспектів своєї особистості та діяльності (самоставлення). Потенційна поведінкова реакція – це зовнішні прояви когнітивного та емоційного компонентів. У цій схемі самооцінка ототожнюється з емоційно-ціннісним ставленням до себе [12, с. 7].

Глобальна самооцінка зацікавила психологів завдяки роботам В. Джеймса, який класифікував її як одну з «первинних емоцій», поряд з болем і гнівом. В. Джеймс визначав самооцінку як задоволеність або незадоволеність людини собою, тобто її самоставлення [13, с.158].

М. Розенберг вважає, що самооцінка відображає рівень розвиненості у людини почуття самоповаги, відчуття власної цінності та позитивного ставлення до всіх аспектів своєї особистості. Таким чином, низька самооцінка свідчить про неприйняття себе, самозаперечення та негативне ставлення до власної особистості.

У вітчизняній психології самооцінку розглядають як складову самосвідомості. У дослідженнях самосвідомості самооцінці відводиться провідна роль, оскільки вона функціонує на певному рівні самосвідомості. Самооцінка визначається як продукт самосвідомості, що відображає суб'єктивні відчуття індивіда (його уявлення про себе, образ Я, про оточуючих та ставлення до цих аспектів). Вона також використовується як інструмент для вивчення рівня розвитку самосвідомості особистості [14, с.61].

Юнацький вік є критичним для розвитку самосвідомості та самооцінки, оскільки саме в цей період найбільш інтенсивно відбувається процес самопізнання.

Самооцінка також тісно пов’язана з таким явищем, як рівень домагань особистості. Це явище було вперше досліджене в школі К. Левіна, а найбільш ґрунтовно розглянуте в роботах Хоппе, яка визначила його як «сукупність змінних з кожним досягненням то невизначених, то більш точних очікувань, цілей і прагнень щодо власних майбутніх досягнень». Взаємозв'язок між рівнем самооцінки та рівнем домагань значною мірою визначає характер психологічних переживань особистості. Значна невідповідність цих показників, що зазвичай проявляється як низька самооцінка в поєднанні з надмірно завищеними домаганнями, часто призводить до невротизації особистості.

Самооцінку можна охарактеризувати за такими параметрами:

1. рівень - висока, середня, низька;
2. співвідношення з реальною успішністю - адекватна або неадекватна;
3. особливості структури - конфліктна або безконфліктна.

Самооцінка пов'язана з однією з основних потреб людини – потребою в самоствердженні, з прагненням знайти своє місце в житті, утвердитися як член суспільства в очах оточуючих і у власних очах.

Під впливом оцінок інших людей у людини поступово формується самооцінка своєї особистості, а також окремих аспектів своєї активності: спілкування, поведінки, діяльності та переживань.

Самооцінка може бути адекватною або неадекватною. При адекватній самооцінці людина правильно оцінює свої можливості та досягнення, критично ставиться до себе, реально оцінює свої невдачі та успіхи, і ставить перед собою досяжні цілі. Вона враховує не тільки власну оцінку, але й думку інших людей, таких як колеги і близькі. Іншими словами, адекватна самооцінка – це результат постійного прагнення до реального бачення себе, без надмірної переоцінки, але й без зайвої критичності щодо своєї комунікації, поведінки, діяльності та переживань. Така самооцінка є найкращою для конкретних умов і ситуацій.

Адекватна самооцінка сприяє доброму самопочуттю та стійкості до критики [15].

Однак самооцінка може бути неадекватною – надмірно завищеною або занадто заниженою.

На основі неадекватно завищеної самооцінки у людини формується неправильне уявлення про себе, ідеалізований образ власної особистості, можливостей і своєї цінності для оточуючих та загальної справи. В таких випадках людина ігнорує невдачі, щоб зберегти звичну високу оцінку себе, своїх вчинків і досягнень. Виникає гостра емоційна реакція на все, що порушує це уявлення. Спотворюється сприйняття реальності, ставлення до неї стає неадекватним і емоційно забарвленим. Тому справедливе зауваження сприймається як причіпка, а об'єктивна оцінка результатів роботи – як несправедливо занижена. Неуспіх пояснюється підступами інших або несприятливими обставинами, що не залежать від самої особистості.

Людина з неадекватно завищеною самооцінкою не хоче визнавати, що її проблеми є наслідком її власних помилок, ліні, браку знань, здібностей або неправильної поведінки. Виникає важкий емоційний стан – ефект неадекватності, який спричиняється стійкістю сформованого стереотипу завищеної самооцінки. Якщо ж висока самооцінка є пластичною і змінюється відповідно до реальних обставин – збільшується при успіхах і знижується при невдачах, то це може сприяти розвитку особистості. В такому випадку людина змушена докладати максимум зусиль для досягнення поставлених цілей, розвивати власні здібності та силу волі.

Самооцінка може бути і заниженою, тобто нижчою за реальні можливості особистості. Це зазвичай призводить до невпевненості в собі, боязкості та неможливості реалізувати свої здібності. Такі люди не ставлять перед собою важкодоступних цілей, обмежуються вирішенням повсякденних завдань і є занадто критичними до себе. Низька самооцінка може спричинити розвиток комплексу неповноцінності (Рис. 1.1).

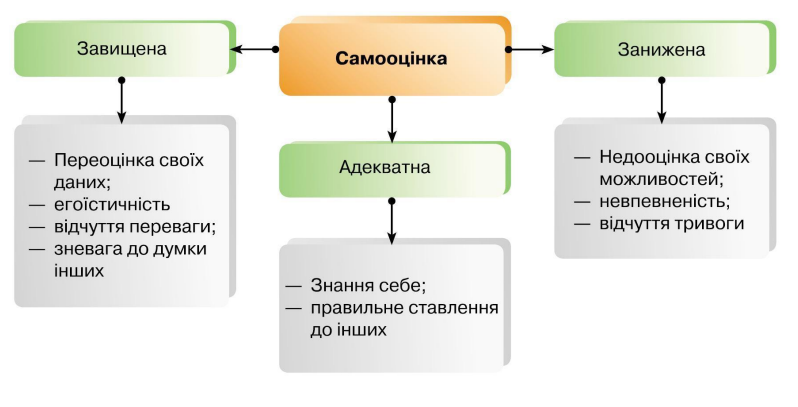


Рис. 1.1. Види самооцінки особистості

Реальна самооцінка відображає сприйняття нашої особистості такими, якими ми є (Я-реальне), тоді як ідеальна самооцінка відображає наші бажання стати кимось іншим (Я-ідеальне). Згідно з К. Роджерсом, Я-ідеальне відображає ті якості, які людина хотіла б мати, але на даний момент не має. Це "Я", яке ми цінуємо і до якого прагнемо. Велика відмінність між реальною та ідеальною самооцінкою може призвести до дисгармонії та невротизації особистості.

Особливістю «Я-концепції» у студентському віці є підвищена чутливість до свого тіла і зовнішності. Юнаки та дівчата формують певні стандарти, ідеали і зразки «мужності» та «жіночності», які намагаються наслідувати в одязі, манерах і мові. Часто ці еталони є завищеними або суперечливими, що викликає внутрішні конфлікти, підвищену тривожність, зниження рівня домагань, труднощі в спілкуванні та сором'язливість [16, с.87].

У студентів першого курсу відбувається значна перебудова особистості через зміни соціальної ситуації розвитку. Ці зміни пов’язані зі вступом до вищого навчального закладу, початком трудової діяльності та іншими важливими подіями. У цьому віці молода людина повинна самостійно приймати та реалізовувати рішення, розробляти життєві плани та будувати своє життя. Вона переходить від пізнання світу до його перетворення і починає активно самостверджуватися у професійній діяльності [17, с.252].

Формування ідентичності студента тісно пов’язане з рефлексією, обумовленою когнітивними змінами, зміною соціальних відносин та необхідністю подолання внутрішніх конфліктів. Через рефлексію реалізується потреба в самоусвідомленні, що виникає через суперечності між ранніми уявленнями про себе, прагненням до самоствердження, незалежності та пошуком реалістичного погляду на світ і на себе [ 19, с.237].

Усі ці фактори призводять до змін у критеріях самооцінки та уявлень студентів про себе, а також до розвитку їхніх пізнавальних інтересів і соціальних мотивів у навчальній та професійній діяльності. Потреба в професійному становленні, самоствердженні та суспільному визнанні сприяє подальшому розвитку самосвідомості, в якій все більшого значення набуває професійний компонент, що психологи називають професійною самосвідомістю.

У студентів старших курсів становлення самосвідомості обумовлюється внутрішніми суперечностями особистості, серед яких найпомітніші:

* потреба в соціальному визнанні та обмежені можливості її реалізації;
* прагнення до самостійності та протекційне ставлення дорослих, особливо батьків;
* потреба в самоосмисленні та самоідентифікації на тлі недостатньої або суперечливої інформації про себе і нерозвинених навичок інтеграції та переосмислення цієї інформації;
* потреба в розумінні, що супроводжується відчуттям самотності та відчуженості;
* потреба в професійному самовизначенні на тлі недостатніх можливостей та мотивації для реалізації вибору.

Подоланню цих суперечностей сприяє активне самопізнання молоді. Це стає вирішальним при виборі професії та вступі до вищого навчального закладу. Крім того, з огляду на зміну часової перспективи, молодь гостро стурбована своїм майбутнім і болісно сприймає реальні чи уявні загрози для своєї самостійності, особистісного самовизначення та соціального утвердження.

**Висновки до першого розділу**

Внутрішньоособистісний конфлікт виникає тоді, коли в людині виникає протиріччя між протилежно спрямованими мотивами, цілями, інтересами або цінностями в її внутрішньому світі.

Багато вчених, як в українській, так і в світовій літературі, вивчали проблему внутрішньоособистісного конфлікту. У своїх дослідженнях вони визначили, що цей конфлікт виникає між різними частинами особистості, її мотивами, і примушує особу обирати між рівносильними силами, що впливають на неї.

Поміж очевидних негативних наслідків (психологічний дискомфорт, відсутність позитивних життєвих планів, емоційна нестабільність, напруженість, невпевненість у собі) міжособистісні конфлікти також можуть виконувати позитивні функції, такі як: особистий аналіз, самовдосконалення, усвідомлення потреб і інтересів, а також розуміння взаємин з іншими людьми.

Не існує загальноприйнятої класифікації типів та видів внутрішньоособистісних конфліктів. Однак деякі дослідники спробували створити таку класифікацію. Наприклад, А.Анцупов та А.Шипілов ідентифікували сім видів внутрішньоособистісних конфліктів, включаючи мотиваційний, моральний, конфлікт нереалізованого бажання або комплексу неповноцінності, рольовий, адаптаційний, конфлікт неадекватної самооцінки та невротичний конфлікт. М.Робер та Ф.Тильман виокремили три типи внутрішньоособистісних конфліктів: конфлікт потреб, конфлікт між потребою та соціальною нормою, конфлікт соціальних норм.

Виникнення внутрішньоособистісних конфліктів у студентів має безліч причин. В основному ці причини пов’язані із професійним самовизначенням, адаптацією до професійного середовища та навчанням. Також до причин можна віднести суперечності між різними мотивами особистості та неузгодженість її внутрішньої структури. Ці причини можна умовно розділити на три види: причини, що спричинені самою особистістю; зовнішні причини, пов’язані з положенням особистості у соціальній групі; зовнішні причини, що обумовлені положенням особистості у суспільстві.

Самооцінка відображає рівень самоповаги, відчуття власної цінності і позитивне ставлення до всього, що стосується особистості. Тому, низька самооцінка може вказувати на неприйняття себе, самозаперечення та негативне ставлення до власної особистості. Крім того, самооцінка виявляється в усвідомлених судженнях особистості, де вона намагається визначити свою власну значущість.

Самооцінка є важливою складовою регулювання поведінки. Людина може не завжди усвідомлювати її наявність, але саме вона служить основою для порівняння себе та своїх можливостей з вимогами та завданнями, які виникають у різних ситуаціях соціальної взаємодії. Самооцінка надає конкретної спрямованості всьому процесу саморегулюванню поведінки. Результат цього процесу безпосередньо відображається на адекватності, стійкості та глибині самооцінки.

**РОЗДІЛ 2**

**ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЛІ ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНИХ КОНФЛІКТІВ У САМООЦІНЦІ СТУДЕНТІВ**

**2.1 Організація дослідження, обґрунтування методик та опис вибірки**

Мета дослідження полягає у вивченні особливостей впливу внутрішньоособистісних конфліктів на самооцінку студентів.

Об’єкт дослідження: феномен внутрішньоособистісних конфліктів.

Предмет дослідження: внутрішньоособистісні конфлікти та їхній вплив на самооцінку студентів.

Гіпотеза дослідження полягає в тому, що існує значущий зв'язок між рівнем внутрішньоособистісних конфліктів і самооцінкою студентів: чим вищий рівень внутрішніх конфліктів, тим нижча самооцінка студентів.

В якості методик дослідження виступили:

* методика для визначення рівня самоставлення особистості В. Століна – С. Пантелєєва;
* методика оцінки реактивної (ситуативної) та особистостіної тривожності (автори Ч. Спілбергер, Ю. Ханін);
* методика дослідження самооцінки С.О.Будассі;
* методика на визначення самооцінки комплексу неповноцінності.

Вибірка: у вибірку увійшли 36 студентів. Це студенти 3-4 курсу факультету психології Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.

Щодо статевого розподілу, то вибірка у нас є різностатевою. До неї ввійшло 30 жінок та 6 чоловіків. Отже, у відсотковому розподілі жінок є значно більше, ніж чоловіків.

Опитування здійснювалося шляхом безпосередніх контактів (зустрічей з досліджуваними) та через використання Google Forms. Взаємодія включала індивідуальні опитування, а також опитування у невеликих групах.

Опишу, охарактеризую та обґрунтую використані методики у дослідженні:

**Методика для визначення рівня самоставлення особистості В. Століна – С. Пантелєєва.** Використовується для аналізу структури самоставлення та оцінки виразності окремих його компонентів. У моєму дослідженні ця методика допомагає виявити наявність внутрішньоособистісного конфлікту, оскільки містить спеціальну шкалу «внутрішня конфліктність».

Самоставлення особистості описується в контексті уявлень людини про сенс власного «Я», як загальне відчуття, спрямоване на саму себе. Це розуміння розглядається як переживання своєї цінності, що виражається через широкий спектр почуттів. Концепція самосвідомості В.В. Століна є основою для розуміння самоставлення. Автор виділив три виміри самоставлення: симпатія, близькість і повага.

Цей психодіагностичний інструментарій може використовуватися як для індивідуального, так і для групового дослідження. Часові обмеження відсутні. Результати обробляються за ключем, розробленим авторами методики. Спочатку підраховуються сирі бали, які потім переводяться у стени.

Отримані результати аналізуються окремо для кожної шкали відповідно до визначених рівнів:

Від 1 до 3 стенів – низькі показники,

Від 4 до 7 стенів – середні показники,

Від 8 до 10 стенів – високі показники.

Ця методика включає дев'ять шкал: «відвертість», «самовпевненість», «самокерівництво», «віддзеркалене Я», «самоцінність», «самоприйняття», «самоприв’язаність», «внутрішня конфліктність» та «самозвинувачення»%. Для визначення наявності внутрішнього конфлікту, крім спеціальної шкали «внутрішня конфліктність» (високі показники – 8-10 стенів), є додаткові індикатори. Низькі показники за шкалами «віддзеркалене Я», «самоцінність», «самоприйняття» і «самоприв’язаність» (1-3 стенів) також свідчать про наявність внутрішнього конфлікту, так само як і високі показники за шкалою «самозвинувачення» (8-10 стенів).

Інтерпретація шкали «внутрішня конфліктність». Високіі значення на цій шкалі вказують на присутність внутрішніх протиріч, сумнівів, незгоди з собою та можуть відображати тривожно-депресивний стан, супроводжуваний відчуттям провини. Помірне підвищення на цій шкалі свідчить про підвищену рефлексію, глибоке занурення у свої внутрішні почуття та усвідомлення власних труднощів, а також про адекватне розуміння себе та відсутність витіснення. Дуже низькі значення на цій шкалі можуть свідчити про заперечення проблем, закритість та поверхове самозадоволення.

**Методика оцінки реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності, розроблена Ч. Спілбергером і Ю. Ханіним**, містить 40 тверджень. Вона дозволяє виміряти рівень тривожності в даний момент (реактивну тривожність) та особистісну тривожність як стійку характеристику особистості. Оцінювання можна проводити методом самооцінки як індивідуально, так і в групі. Дослідник роздає кожному учаснику бланк із шкалами самооцінки і пропонує відповісти на запитання згідно з інструкціями. Якщо виникають запитання, дослідник може ще раз пояснити інструкцію та зазначити, що на кожне запитання є 4 варіанти відповідей, які відрізняються за ступенем інтенсивності прояву вказаного стану.

Бланк шкал самооцінки містить інструкцію та 40 питань-суджень: 20 для оцінки рівня ситуативної тривожності (СТ) і 20 для оцінки рівня особистісної тривожності (ОТ). Ю.Л. Ханін адаптував, модифікував і стандартизував цю методику, а також визначив орієнтовні нормативи для рівня тривожності:

* від 20 до 34 балів - низький рівень,
* від 35 до 44 балів - середній рівень,
* вище 46 балів – високий рівень тривожності.

**Методика дослідження самооцінки особистості С. О. Будассі.** Методика дозволяє проводити кількісну самооцінку особистості з якісною інтерпретацією результатів. Основою методики є ранжування, тобто присвоєння якостям певного порядкового числа.

Метою обробки результатів є визначення зв’язку між ранговими оцінками якостей особистості, що формують «Я»-ідеальне та «Я»-реальне. Цей зв’язок встановлюється за допомогою коефіцієнта рангової кореляції.

Отримані результати інтерпретуються за наступним алгоритмом. Коефіцієнт рангової кореляції r може варіюватися від -1 до +1. Якщо значення коефіцієнта знаходиться в межах від -0,37 до +0,37 (при рівні достовірності 0,05), це свідчить про слабкий або незначний зв’язок (або його відсутність) між уявленнями людини про ідеальні та реальні якості.

Низькі показники свідчать про нечітке та недиференційоване уявлення людиною свого «Я-ідеального» та «Я-реального». Значення коефіцієнта кореляції від +0,38 до +1 вказують на наявність значущого позитивного зв’язку між «Я-ідеальним» та «Я-реальним». Це може бути ознакою адекватної самооцінки, хоча при значеннях від +0,39 до +0,89 це може свідчити про тенденцію до завищення самооцінки %. Значення від +0,9 до +1 часто свідчать про неадекватно завищену самооцінку. Значення коефіцієнта кореляції від -0,38 до -1 вказують на значущий негативний зв’язок між «Я-ідеальним» та «Я-реальним», що відображає розбіжність між тим, якою людина хоче бути, і тим, якою вона є насправді. Цю невідповідність інтерпретують як занижену самооцінку, причому чим ближче коефіцієнт до -1, тим більша ступінь невідповідності.

Самооцінка особистості визначається за такими рівнями:

* від -1,0 до -0,85 - самооцінка є неадекватно високою,
* від +0,84 до +0,53 - самооцінка є адекватно високою,
* від +0,52 до -0,1 - самооцінка є адекватною, середньою,
* від -0,09 до -0,32 - самооцінка є адекватно низькою,
* від -0,33 до -1,0 - самооцінка є неадекватно низькою.

**Методика на визначення самооцінки комплексу неповноцінності.** Методика складається з 30 тверджень, кожне з яких має три варіанти відповідей з відповідною кількістю балів: 0, 3, або 5. Респондент обирає варіант, який найбільше підходить для нього. В кінці підраховуються набрані бали, що визначають рівень комплексу неповноцінності в діапазоні від 0 до 150 балів. Ця методика призначена для оцінки рівня комплексу неповноцінності, від закомплексованості до відсутності комплексів, та допомагає виявити проблеми, пов’язані з оцінкою свого «Я» та внутрішніми комплексами.

0 – 40 балів: Висока закомплексованість. Особистість оцінює себе негативно, зосереджується на своїх недоліках і помилках, постійно бореться із собою, що ускладнює відносини з оточуючими.

41 – 80 балів: Досліджуваний має потенціал подолати свої комплекси самостійно, але іноді уникає аналізу своїх дій та вчинків.

81 – 130 балів: Особистість має деякі комплекси, як і кожна нормальна людина, але вміє добре справлятися з ними.

131 – 150 балів: Особистість впевнена у відсутності комплексів, однак її уявлення про себе та навколишній світ можуть бути далекими від реальності.

Для обробки отриманих даних використовувалися методи математичної статистики: описова статистика, порівняння середніх значень та кореляційний аналіз.

Отже, зазначений методичний інструментарій та статистичні методи дозволять дослідити особливості впливу внутрішньоособистісних конфліктів на самооцінку студентів.

* 1. **Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження**

Для дослідження особливостей впливу внутрішньоособистісних конфліктів на самооцінку студентів застосовано такі психодіагностичні методики, як: методика для визначення рівня самоставлення особистості В. Століна – С. Пантелєєва; методика оцінки реактивної (ситуативної) та особистостіної тривожності (автори Ч. Спілбергер, Ю. Ханін); методика дослідження самооцінки С. О. Будассі; методика на визначення самооцінки комплексу неповноцінності.

Спочатку мені потрібно визначити осіб із внутрішньоособистісними конфліктами. Для цього я використовую "Тест-опитувальник визначення самооцінки особистості" (створений В. Століним і С. Пантелєєвим). У цьому тесті є шкала, яка визначає наявність та інтенсивність внутрішніх конфліктів особистості. Згідно з інтерпретацією методики, низькі значення за такими шкалами, як "відвертість", "самовпевненість", "самокерівництво", "віддзеркалене Я", "самоцінність", "самоприйняття", "самоприв’язаність", свідчать про наявність внутрішньоособистісних конфліктів, тоді як і високі значення за шкалами внутрішньої конфліктності і самозвинувачення також вказують на їх присутність.

Оцінювальні критерії методики такі: 8-10 балів - високі, 4-7 балів - середні, 1-3 балів - низькі значення.

Згідно з методикою дослідження самоставлення особистості В. В. Століна та Р. С. Пантелєєва, встановлено, що 45% опитаних мають внутрішньоособистісні конфлікти, 40% перебувають на середньому рівні прояву конфліктів (що вказує на загрозу виникнення), а у 15% досліджуваних констатовано низький рівень (відсутність внутрішнього конфлікту) (Рис. 2.1.).

Рис. 2.1. Прояв внутрішньоособистісних конфліктів, %

У 45% учасників дослідження виявлено внутрішньоособистісний конфлікт. Високі показники за цією шкалою свідчать не лише про наявність внутрішніх конфліктів, а й можливий розвиток тривожно-депресивних станів, які часто супроводжуються почуттям провини. Ці особи часто знаходяться в стані непорозуміння з собою, вагаються стосовно правильності та неправильності, доцільності та недоцільності, потреби та зайвості, а також між своїми бажаннями та реальними потребами тощо.

У 40% опитаних виявлено середній рівень внутрішніх конфліктів. Це означає, що у цієї групи респондентів спостерігається формування внутрішніх конфліктів. Середні результати свідчать про високу рефлексію досліджуваних, які здатні глибоко та деталізовано аналізувати себе, мають адекватне уявлення про себе ("Я"), а також усвідомлюють власні проблеми. Одночасно спостерігається витіснення - механізм, за якого особистість приховує або підсвідомо підтримує неприйнятні аспекти себе.

У 15% учасників дослідження не виявлено внутрішніх конфліктів. Низькі показники свідчать про те, що ці особи відкидають або не усвідомлюють проблемні ситуації, вони відчувають задоволення від себе, навіть якщо це не має підґрунтя, та виявляють закритість.

Вираженість показників само ставлення надано в таблиці 2.1.

***Таблиця 2.1***

**Вираженість показників самоставлення, середні значення**

| Шкали | Групи (стени) | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| внутрішньоособистісний конфлікт є | | внутрішньоособистісного конфлікту немає | |
| М | SD | М | SD |
| Внутрішня чесність | 6,4\*\* | 1,65 | 7,1 | 1,16 |
| Самовпевненість | 6,9 | 1,73 | 6,4 | 1,27 |
| Самоуправління | 5,4 | 2,79 | 5,7 | 1,53 |
| Віддзеркалене самоставлення | 6,2\* | 1,79 | 6,2 | 1,36 |
| Самоцінність | 7,1\*\* | 1,23 | 6,8 | 1,47 |
| Самоприйняття | 6,4 | 1,63 | 6,3 | 1,52 |
| Самоприв’язаність | 5,5\*\* | 1,51 | 5,9 | 1,24 |
| Внутрішня конфліктність | 8,5\*\* | 0,36 | 5,1 | 1,13 |
| Самозвинувачення | 7,3\*\* | 1,37 | 5,1 | 1,62 |

Примітка. Рівні достовірності \* – р≤0,05, \*\* – р≤0,01

Спершу проаналізую чинник «Самозневажливість», який включає дві шкали: «внутрішня конфліктність» та «самозвинувачення». За обома шкалами виявлено статистичну відмінність у середніх значеннях між групами з проявами та без проявів внутрішньоособистісних конфліктів. За шкалою «внутрішня конфліктність» група з проявами внутрішніх конфліктів має високі середні значення — 8,5±0,36 стенів, у порівнянні з 5,1±1,13 стенів у групі без проявів (р<0,01). Останній показник відповідає середньому рівню. Середні значення за шкалою «самозвинувачення» знаходяться в межах середнього рівня, але є наближеними до високого: 7,3±1,37 стенів у групі з проявами внутрішніх конфліктів проти 5,1±1,62 стенів у групі без таких проявів (р<0,01).

Люди з проявами внутрішніх конфліктів ставляться до себе більш негативно, ніж ті, у кого такі конфлікти відсутні. Переживання психічних конфліктів виявляється через постійний контроль свого «Я» і глибоку оцінку всього, що відбувається у внутрішньому світі. Вони часто аналізують себе, виявляючи риси, які потім засуджують. Конфлікт між реальним і ідеальним «Я» виникає через високі вимоги до себе, що призводить до невідповідності між рівнем їхніх прагнень і фактичними досягненнями. У них часто активізуються психологічні захисти, серед яких домінують осудження, звинувачення або пошук пом’якшуючих обставин. Це підвищує внутрішню напругу, і основні потреби залишаються незадоволеними.

Наступним чинником є «Самоповага», який включає шкали «внутрішня чесність», «самовпевненість», «самоуправління» та «віддзеркалене ставлення». За двома шкалами було виявлено статистично значущі відмінності. За шкалами «внутрішня чесність» та «віддзеркалене ставлення» середні значення у групі з переживаннями внутрішніх конфліктів нижчі, ніж у групі без таких переживань. Хоча показники за обома шкалами знаходяться в межах середнього рівня, у групи з проявами внутрішньоособистісних конфліктів вони ближчі до низького рівня.

Що стосується чинника «Аутосимпатія», який включає такі шкали, як «самоцінність», «самоприйняття» та «самоприв’язаність», то статистична відмінність між показниками груп виявлена лише за шкалою «самоприв’язаність». У групі з проявами внутрішніх конфліктів середнє значення становить 5,5±1,51 стенів, порівняно з 5,9±1,24 стенів у групі без ознак цих конфліктів. Хоча отримані показники у групі з проявами внутрішньоособистісних конфліктів знаходяться в межах середніх значень, вони ближчі до низьких значень, ніж у опитаних без переживання конфліктів.

Припускаю, що переживання внутрішньоособистісних конфліктів супроводжується високим рівнем тривожності.

Для вивчення особливостей вияву тривожності, реакції на зовнішні подразники та особистісних рис досліджуваних, які перебувають у стані внутрішніх конфліктів і тих, хто їх не переживає, було використано тест-опитувальник для визначення рівня тривожності, розроблений Ч. Спілбергером і Ю. Ханіном [20].

Згідно інтерпретації методики, рівень особистісної та ситуативної тривожності визначається наступним чином:

* низька тривожність: до 30 умовних одиниць,
* помірна тривожність: від 31 до 45 умовних одиниць,
* висока тривожність: 46 умовних одиниць та більше.

Числові результати ситуативної та особистісної тривожності у досліджуваних наведені в таблиці 2.2.

***Таблиця 2.2***

***Вираженість показників тривожності, середні значення***

| Тривожність | Групи (умовні одиниці) | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| внутрішньоособистісний конфлікт є | | внутрішньоособистісного конфлікту немає | |
| М | SD | М | SD |
| Ситуаційна | 53,7\* | 17,36 | 39,8 | 8,89 |
| Особистісна | 54,3\*\* | 8,62 | 41,7 | 4,75 |

**Примітка.** Рівні достовірності \* – р≤0,05, \*\* – р≤0,01

За таблицею 2.2. виявлено, що середні значення мають статистично значимі відмінності між групами. При порівнянні рівнів тривожності у досліджуваних, які перебувають у стані внутрішніх конфліктів та тих, що не перебувають, виявлено статистичну відмінність у середніх значеннях.

Так, у групі досліджуваних, які перебувають у стані внутрішнього конфлікту, середні значення ситуативної тривожності становлять 53,7±17,36 умовних одиниць, у порівнянні з групою, у якої не виявлено внутрішніх конфліктів, де ці значення становлять 39,8±8,89 умовних одиниць при p<0,05. Особистісна тривожність також має подібні відмінності. У групі, яка переживає внутрішньоособистісні конфлікти, середні значення знаходяться в межах 54,3±8,62 умовних одиниць, порівняно з групою без цих конфліктів, де значення становлять 41,7±4,75 умовних одиниць при p<0,01.

Дослідження показує, що 70% випробовуваних мають високий рівень ситуативної тривожності. Це може свідчити про те, що у студентів спостерігається реакція на різні психологічні стресори. Ці стресори можуть виявлятися у формі агресивних реакцій, очікування негативної оцінки, сприйняття несприятливого ставлення та загрози для самоповаги. Стан постійного стресового впливу, який виражається у передчутті невдачі, може виступати як фактор, що викликає стрес.

Також слід зазначити, що у досліджуваних, які мають прояви внутрішніх конфліктів, рівень особистісної та ситуативної тривожності знаходиться на високому рівні, в той час як у тих, у кого внутрішні конфлікти відсутні, рівень тривожності знаходиться на середньому рівні. Також варто зазначити, що група досліджуваних з проявами внутрішнього конфлікту має більші показники тривожності. Це свідчить про те, що люди з проявами внутрішньоособистісного конфлікту є більш тривожними і частіше сприймають оточуючий світ як загрозу.

Припускаю, що переживання внутрішньоособистісних конфліктів супроводжується низьким рівнем самооцінки. Тому, для вивчення самооцінки з проявами та без проявів внутрішньоособистісних конфліктів було використано методику на визначення самооцінки особистості С. Будассі.

Згідно інтерпретації тесту, визначаються такі рівні самооцінки:

* від -1,0 до +0,85: самооцінка є неадекватно високою,
* від +0,84 до +0,53: самооцінка є адекватно високою,
* від +0,52 до -0,1: самооцінка є адекватною, середньою,
* від -00,09 до -0,32: самооцінка є адекватно низькою,
* від -0,33 до -1,0: самооцінка є неадекватно низькою.

Числові результати самооцінки наведено в таблиці 2.3.

***Таблиця 2.3***

**Вираженість показників самооцінки, середні значення**

| Змінна | Групи (умовні одиниці) | | | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| внутрішньоособистісний конфлікт є | | | | внутрішньоособистісного конфлікту немає | | | |
| М | SD | min | max | М | SD | min | max |
| Самооцінка | 0,51\* | 0,25 | 0,14 | 0,86 | 0,53 | 0,21 | 0,8 | 0,93 |

Примітка. Рівні достовірності \* – р≤0,05, \*\* – р≤0,01

Згідно таблиці 2.3., виявлено статистично значущі відмінності між середніми значеннями показників самооцінки у групах досліджуваних, які переживають та які не переживають внутрішньоособистісні конфлікти. Середні значення коефіцієнта рангової кореляції самооцінки у досліджуваних з проявами внутрішніх конфліктів (0,51±0,25) є нижчими, ніж у групі без ознак конфліктів (0,53±0,21). Це свідчить про те, що досліджувані з переживаннями внутрішньоособистісних конфліктів мають менший коефіцієнт рангової кореляції та нижчий рівень самооцінки порівняно з тими, у кого відсутні ознаки внутрішньоособистісних конфліктів.

Розглянемо також мінімальний та максимальний індивідуальні показники. У групі з проявами внутрішніх конфліктів діапазон спостерігається від 0,14 до 0,86 умовних одиниць, тоді як у групі без переживання психічних конфліктів цей діапазон становить від 0,8 до 0,93 умовних одиниць. Отже, в останній групі індивідуальні показники є вищими, ніж у групі з переживанням внутрішніх конфліктів. Це означає, що рівень самооцінки є нижчим у групі досліджуваних з проявами внутрішньоособистісних конфліктів, ніж у групі без прояву.

Перші визначення та описи комплексів неповноцінності були запропоновані в психоаналізі Альфредом Адлером. За його дослідженнями, формування характеру особистості відбувається протягом перших п’яти років життя, коли вона піддається впливу негативних чинників, що породжують у ній комплекс неповноцінності. Цей комплекс потім значно впливає на її поведінку, активність, думки та інші аспекти життя. Комплекс неповноцінності описується як система емоційно забарвлених переконань та життєвих принципів, що виявляються у непередбачуваних та імпульсивних діях, які ускладнюють звичне функціонування та обмежують можливості особистісного росту, заважаючи відчувати радість. Цей комплекс змушує людину відчувати себе менш цінною, порівняно з іншими, і може призвести до ухилення від будь-якої форми конкурентної боротьби. Він розвивається у людей, які ставлять до себе та до інших надмірно строгі вимоги.

Припускаю, що переживання внутрішньоособистісних конфліктів супроводжується високим рівнем прояву комплексу неповноцінності.

Для дослідження комплексу неповноцінності у групі з наявністю внутрішньоособистісних конфліктів та без них, застосовувалася методика визначення самооцінки комплексу неповноцінності [20]. Згідно з інтерпретацією методики, діапазон від 0 до 40 умовних одиниць свідчить про наявність комплексу неповноцінності, від 41 до 80 умовних одиниць — про наявність комплексу неповноцінності з можливістю особистості самостійно впоратися з ним, від 81 до 130 умовних одиниць — про наявність комплексу неповноцінності, проте особистість сама здатна подолати його, а від 131 до 150 умовних одиниць — про те, що комплекси неповноцінності відсутні у особистості.

Числові результати комплексу неповноцінності у досліджуваних наведено в таблиці 2.4.

***Таблиця 2.4***

**Вираженість комплексу неповноцінності, середні значення**

| Шкала | Групи (умовні одиниці) | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| внутрішньоособистісний конфлікт є | | внутрішньоособистісного конфлікту немає | |
| М | SD | М | SD |
| Комплекс неповноцінності | 84,6\*\* | 13,35 | 101,4 | 14,2 |

Примітка. Рівні достовірності \* – р≤0,05, \*\* – р≤0,01

За результатами, у групі досліджуваних з проявами внутрішніх конфліктів середні значення комплексу неповноцінності є нижчими, складаючи 84,6±13,35 умовних одиниць, у порівнянні з групою без ознак конфліктів, де середні значення становлять 101,4±14,2 умовних одиниць при p<0,01. Це свідчить про більш виражене проявлення комплексу неповноцінності у першій групі.

З’ясування того, як виникають та проявляються внутрішньоособистісні конфлікти в залежності від змінних та інших досліджуваних величин дає зрозуміти, як внутрішньоособистісні конфлікти впливають на самооцінку студентів. Для визначення зв'язків між внутрішньоособистісним конфліктом та іншими змінними було використано кореляційний аналіз. Оцінка рівня кореляційних зв'язків проводилася на основі встановлених меж: слабкий (r < 0,3), низький (r = 0,3-0,5), помірний (r = 0,5-0,7) і високий (r > 0,7).

Припускаю, внутрішньоособистісні конфлікти мають взаємозалежності із тривожністю та комплексом неповноцінності та впливають на самооцінку студентів.

В результаті дослідження отримала прямі взаємозалежності між внутрішньоособистісним конфліктом та наступними показниками: особистісна тривожність (r=0,475) та зворотні взаємозалежності з самоставленням (r=-0,353), самооцінкою (r=-0,364), комплексом неповноцінності (r=-0,348). Тут видно таку закономірність: чим сильніше проявляється внутрішньоособистісний конфлікт, тим більш виражені прояви особистісної тривожності та зниження самооцінки, ставлення до себе та комплексу неповноцінності, і навпаки.

Отже, емпіричне дослідження підтвердило мої припущення, що внутрішньоособистісні конфлікти мають вплив на самооцінку студентів. А саме: чим сильніше проявляються внутрішньоособистісні конфлікти, тим сильніше знижується самооцінка.

* 1. **Стратегії розв’язання внутрішньоособистісних конфліктів та практичні рекомендації розвитку адекватної самооцінки**

Розв’язання внутрішньоособистісних конфліктів полягає у зниженні внутрішньої напруги, подоланні протиріч між різними складовими їх внутрішньої структури та досягненні стану гармонії, стабільності та рівноваги. Важливо відзначити, що вирішення таких конфліктів залежить від різноманітних факторів особистості, таких як вік, стать, характер, темперамент, соціальний статус і система цінностей.

У попередженні виникнення внутрішньоособистісних конфліктів важливими є умови і способи попередження конфліктів, які залежать від самої особистості. Можна виділити такі умови попередження внутрішньоособистісних конфліктів:

* Однією з ключових умов є розуміння себе, відома як принцип «Пізнай самого себе». Щоб уникнути внутрішньоособистісного конфлікту, важливо зрозуміти "Хто я?" і "Який смисл мого життя?" та інші аспекти. Створивши здоровий образ себе, особистість чітко розумітиме свої головні цінності та ті, які є другорядними; за що варто боротися, а що можна відкласти.
* Після цього потрібно виявити таланти та сильні сторони особистості. Розпізнавши їх, особистість зможе зрозуміти, які аспекти і навички варто розвивати для досягнення більшої ефективності. Проте важливо усвідомити, що кожна людина має потенціал, який може розкритися з часом і досвідом.
* Виявити помилки, які заважають розкриттю особистості і виступають основою для занепокоєння.
* Розвинути адекватну самооцінку. Без неї неможливо пізнати та розкрити самого себе і оминути внутрішньоособистісні конфлікти. Як занижена, так і завищена самооцінка може перешкоджати гармонійним відносинам із навколишнім світом і через це виникають внутрішньоособистісні конфлікти.
* Необхідно визначити й сформувати основні життєві цінності, за якими варто жити та якими слід керуватися. Відсутність цінностей може призвести до зупинки особистісного розвитку та вразливості до негативних впливів, що інколи виявляється у девіантній поведінці, такій як залежність від алкоголю, наркотиків чи злочинність. Ці фактори часто стимулюють внутрішні конфлікти, неврози та навіть суїцидальні думки.
* Важливо проводити аналіз власного досвіду та подій, щоб використовувати їх для вивчення та уникнення майбутніх помилок. Це означає «вчитися на власних помилках».
* При уявленні про майбутнє варто відображати в ньому успіх та наполегливо йти до нього. Багато людей стикаються зі складнощами через своє негативне бачення майбутнього, що може призвести до психологічних бар'єрів та обмежень.
* Якщо особистість відчуває невпевненість у власних здібностях, це може стати причиною виникнення внутрішніх конфліктів у майбутньому. Завжди важливо знаходити причини для того, щоб висловлювати собі слова підтримки та похвали.
* Дотримання етичних норм і правил спілкування з іншими людьми може допомогти уникнути конфліктних ситуацій, які спричиняють внутрішні переживання і почуття провини, що, в свою чергу, можуть призвести до внутрішніх конфліктів у майбутньому.

Наведу такі рекомендації при профілактиці та вирішенні внутрішньоособистісних конфліктів студентів:

1. створювати правильний образ власного “Я”, знати все про себе, розвивати вміння дивитися правді в очі;
2. реагувати тільки на достовірні факти, а не на вигадані, ті, які виникають в уяві;
3. не хвилюватись про чужу думку про себе;
4. гостро не реагувати на зовнішні подразники, вміти перенести свою реакцію на них на пізніше;
5. не тримати в собі почуття образи та жалості до себе;
6. вміти прощати себе й інших;
7. вміти використовувати свою агресію в потрібному руслі; можна виконувати фізичні навантаження, займатися творчістю, гуляти і т.д.;
8. емоційно реагувати тільки на те, що вже реально існує тут і зараз;
9. не перебільшувати, реально оцінювати ситуацію з усіма її наслідками;
10. мати чітко виражену мету й досягати її, ставлячи перед собою реалістичні цілі;
11. діяти рішуче, впевнено та цілеспрямовано;
12. застосовувати методи релаксації (малювання, масаж, йога, танці та ін.);
13. якщо конфлікт виникає на роботі, то розглянути можливість змінити посаду, або місце роботи.

Основними способами розв’язання внутрішньоособистісних конфліктів студентів є:

* *Витіснення –* перехід важких думок, різноманітних спогадів та переживання у сферу підсвідомості.
* *Сублімація –* перенаправлення енергії в інші сфери діяльності (малювання, спорт, танці, музику тощо).
* *Раціоналізм –* виправдання особистістю власних дій та поступків.
* *Регресія –* відхід від навколишньої реальності і повернення особистості до ранніх дитячих форм поведінки, де вона відчувала тільки радість та задоволення.
* *Проекція –* свідоме, або підсвідоме перенесення почуттів на інших та приписування їм негативних якостей при цьому активно критикуючи їх.
* *Ейфорія –* радість та задоволення, які недоречні у конкретній ситуації.
* *Номадизм –* часті зміни місця проживання, роботи, посади, сімейного статусу.
* *Компроміс –* вибір на користь певного варіанту.
* *Заміщення –* перенесення негативних почуттів з об’єкта, який виступає причиною їх виникнення, на інший об’єкт.
* *Інтелектуалізація –* особистість беземоційно розглядає події, які в інших людей викликають подив.
* *Ідентифікація –* порівнювання себе з іншими.
* *Ідеалізація –* фантазування з метою уникнути реальності.
* *Уникнення –* уникнення вирішення проблем, і відмова думати про негативні наслідки події.
* *Корекція –* адекватне уявлення про себе та свої особливості за допомогою зміни Я-концепції.

Також важливо відзначити, що в разі потреби корисно виплакатися, не залишаючи негативних емоцій усередині себе. Під час плачу в організмі виділяються речовини, що мають заспокійливу дію. Коли людина стримує сльози, не відбувається емоційного вивільнення, що може призвести до подальшого наростання напруги. У випадку тривалої ситуації напруга може негативно вплинути на фізичне та психічне здоров'я.

Для того, щоб підвищити самооцінку варто дотримуватися таких порад:

1. Варто визначити конкретні ситуації, які впливають на вашу самооцінку. Подумайте про ситуації, в яких ви відчуваєте, що ваша самооцінка страждає. Поширеними тригерами можуть бути: публічний виступ, криза на роботі, навчанні чи у стосунках, конфлікт із партнером, колегою, одногрупником, родичами чи друзями, зміна життєвих обставин, наприклад, втрата роботи чи переїзд.
2. Після того, як визначили ситуації, пробуйте усвідомити свої думки чи переконання. Ваші думки та переконання можуть бути позитивними, негативними або нейтральними; раціональними, тобто заснованими на здоровій логіці та фактах, або ірраціональними, тобто заснованими на хибних припущеннях. Запитайте самі у себе, чи ці переконання справді є реальними. Чи сказали б ви те саме другові, наприклад? Якщо ні, то чому Ви кажете це собі?
3. Спробуйте переосмислити негативні чи ірраціональні думки та переконання. Те, що перше спадає на думку не завжди єдиний спосіб погляду на ситуацію, тому спробуйте перевірити свої думки щодо адекватності сприйняття ситуації. Поставте собі питання, чи керується ваше бачення ситуації з логічними фактами. Розпізнати неточності у своєму мисленні непросто. Давно сформовані стереотипи мислення та сприйняття часто сприймаються як єдино вірні та точні, будучи по суті лише суб’єктивними висновками.

Також важливо приділяти увагу стереотипам мислення, які можуть підривати нашу впевненість у собі та знижувати самооцінку:

* **Мислення за принципом "все або нічого".** Схильність бачити світ через призму "все добре" або "все погано", "пан чи пропав". Наприклад: «Якщо в мене це не вийде, я повний невдаха».
* **Фільтрування думок.** Схильність бачити в усьому тільки негатив та зациклюватися на ньому, спотворюючи своє справжнє сприйняття ситуації. Наприклад: «Я припустився помилки у важливому звіті і тепер всі зрозуміють, що я не дотягую до потрібного рівня».
* **Перетворення позитиву на негатив.** Схильність відмовлятися від власних заслужених досягнень та іншого позитивного досвіду і навичок, переконуючи, що вони не є важливими та через це не враховуються. Наприклад: «Мені вдалося скласти екзамен тільки через те, що він був дуже легкий».
* **Поспішні негативні висновки.** Схильність приходити до негативного висновку, коли для цього немає переконливих підстав. Наприклад, «Якщо мій друг довгий час не відповідає мені на повідомлення, значить я чимось його розізлив чи обідив».
* **Прийняття почуттів за факти.** Схильність плутати почуття чи переконання з реальними фактами. Наприклад, «Якщо я почуваюся невдахою, значить так і є».
* **Негативний внутрішній монолог.** Схильність недооцінювати та принижувати себе, в тому числі використовуючи самопринижуючі жарти. Наприклад: «Я не заслуговую більшого.»

Як же підвищити самооцінку? Варто замінити негативні чи невідповідні ситуації, думки адекватними та конструктивними. Для цього використовуйте такі стратегії:

* **Використовуйте обнадійливі твердження.** Ставтеся до себе з добротою та заохочуйте себе. Замість того, щоб думати, що ваша презентація пройде погано, спробуйте замінити це, сказавши собі: “Це важко, але я з усім впораюся”.
* **Навчіться пробачати себе.** Всі роблять помилки, і це не визначає нас як особистість. Помилки — це окремі моменти в нашому житті і вони допомагають нам самовдосконалюватися. Скажіть собі: «Я зробив помилку, але це не робить мене поганою людиною».
* **Уникайте фраз типу «повинен/повинна» та «треба».** Якщо Ви викинете такі слова зі своїх думок, Вам буде легше зменшити вимоги до себе та зробити їх більш реалістичними.
* **Концентруйтеся на позитиві.** Подумайте про те, що у вашому житті складається добре і що вам приносить радість.
* **Виносьте уроки з невдач.** Дуже важливо вчитися на помилках. Подумайте «Якби Ви знову опинилися в подібній ситуації, як би Ви вчинили по-іншому, щоб досягти вже кращого результату?».
* **Заохочуйте себе.** Хваліть себе за успіхи та зміни на краще. Наприклад, «Можливо, моя презентація була неідеальною і не такою, як я її уявляла, але колеги ставили запитання, були зацікавлені у дані темі — отже, можливо, моя презентація була не така вже й погана».

Крім описаних рекомендацій, спробуйте дбайливіше ставитися до себе на постійній основі. Щодо цього, намагайтеся не забувати:

* Доглядати за собою. Намагайтеся вести здоровий спосіб життя, в тому числі і харчування. Приділяйте фізичним вправам хоча б 30 хвилин на день.
* Займатися тим, що приносить Вам задоволення. Можете почати зі складання списку речей, які Вам подобається робити.. При цьому не забувайте виконувати щось із цього списку кожного дня.
* Проводити час із людьми, з якими Вам добре. Не витрачайте час на людей, які ставляться до Вас погано і не заслуговують щоб ви витрачали свій час на них.

**Висновки до другого розділу**

Емпіричне дослідження особливостей впливу внутрішньоособистісних конфліктів на самооцінку студентів було здійснено за допомогою таких методик: методики для визначення рівня самоставлення особистості В. Століна – С. Пантелєєва; методики оцінки реактивної (ситуативної) та особистостіної тривожності (автори Ч. Спілбергер, Ю. Ханін); методики дослідження самооцінки С. О. Будассі; методики на визначення самооцінки комплексу неповноцінності.

За методикою дослідження самоставлення особистості В. В. Століна та Р. С. Пантелєєва, було виявлено, що 45% опитаних мають внутрішньоособистісні конфлікти, 40% перебувають на середньому рівні прояву конфліктів (що вказує на загрозу виникнення), а у 15% досліджуваних визначено низький рівень (відсутність внутрішнього конфлікту).

Внутрішньоособистісні конфлікти виявляються через знижений рівень чесності, відображеного самоставлення, прив'язаності до себе, а також підвищений рівень самозвинувачення. Інтенсивність внутрішньоособистісних конфліктів залежить від рівня внутрішньої чесності, самозвинувачення, відображеного самоставлення та самооцінки. Такі конфлікти проявляються через високий рівень ситуаційної та особистісної тривожності, а також через боротьбу з комплексами неповноцінності та їх вираженими проявами.

Емпіричне дослідження підтвердило мої припущення, що внутрішньоособистісні конфлікти мають вплив на самооцінку студентів. А саме такий: чим сильніше проявляються внутрішньоособистісні конфлікти, тим сильніше знижується самооцінка. Також, чим сильніше проявляється внутрішньоособистісний конфлікт, тим більш виражені прояви особистісної тривожності та зниження самооцінки, ставлення до себе та комплексу неповноцінності, і навпаки.

**ВИСНОВКИ**

Внутрішньоособистісний конфлікт – це зіткнення у людини приблизно однаково сильних, але протилежних інтересів, прагнень, мотивів та потреб, більшість з яких не усвідомлюються.

Внутрішньоособистісний конфлікт завжди є боротьбою двох протилежних аспектів у свідомості однієї особи. У студентів цей конфлікт проявляється в нездатності знайти внутрішню рівновагу та правильні шляхи вирішення проблем, що їх турбують. Переживання студентами невизначеності, нездатності вирішити якусь життєву проблему, складності й суперечності внутрішнього світу, усвідомлення мінливості бажань, неможливості реалізації прагнень та домагань, сумніви і постійна боротьба мотивів є показниками виникнення внутрішньоособистісних конфліктів.

Єдиної класифікації типів та видів внутрішньоособистісних конфліктів не існує. Але все ж є вчені, які здійснили таку класифікацію. До них належать: А.Анцупов і А.Шипілов. Науковці виділили 7 видів внутрішньоособистісних конфліктів, серед яких: мотиваційний конфлікт, моральний конфлікт, конфлікт нереалізованого бажання або комплексу неповноцінності, рольовий конфлікт, конфлікт неадекватної самооцінки, невротичний конфлікт, адаптаційний конфлікт; М.Робер та Ф.Тильман теж здійснили класифікацію та виділили три типи внутрішньоособистісних конфліктів: конфлікт потреб, конфлікт між потребою і соціальною нормою, конфлікт соціальних норм.

Є безліч причин виникнення внутрішньоособистісних конфліктів у студентів і всі вони пов’язані із професійним самовизначенням, професійною адаптацією та професійною підготовкою. Причинами виступають також суперечності між різними мотивами особистості, в неузгодженості їх внутрішнього світу.

Самооцінка, яка є результатом інтеграції процесів самопізнання і самоставлення, відіграє важливу роль у психічному житті особистості і слугує внутрішнім чинником регуляції поведінки та діяльності. Самооцінка визначається як цінність і значущість, яку індивід надає собі в цілому та окремим аспектам своєї особистості, діяльності, поведінки. Серед регулятивних функцій самооцінки виділяють оціночні, контрольні, стимулювальні, блокуючі та захисні функції. Основні параметри самооцінки включають висоту, стійкість та адекватність. Крім цих трьох основних параметрів, самооцінка аналізується за такими аспектами: реальна – ідеальна; завищена – занижена; глобальна або приватна самооцінка. Статусно-рольова концепція є однією з найпоширеніших теорій особистості в сучасній соціології.

Емпірично досліджено особливості впливу внутрішньоособистісних конфліктів на самооцінку студентів за допомогою таких методик: методики для визначення рівня самоставлення особистості В. Століна – С. Пантелєєва; методики оцінки реактивної (ситуативної) та особистостіної тривожності (автори Ч. Спілбергер, Ю. Ханін); методики дослідження самооцінки С. О. Будассі; методики на визначення самооцінки комплексу неповноцінності. Було виявлено, що 45% опитаних мають внутрішньоособистісні конфлікти, 40% перебувають на середньому рівні прояву конфліктів (що вказує на загрозу виникнення), а у 15% досліджуваних визначено низький рівень (відсутність внутрішнього конфлікту).

Дослідження підтвердило моє припущення, що внутрішньоособистісні конфлікти мають вплив на самооцінку студентів. Цей вплив визначається тим, що чим сильніше проявляються внутрішньоособистісні конфлікти, тим сильніше знижується самооцінка. Також було виявлено, чим сильніше проявляється внутрішньоособистісний конфлікт, тим більш виражені прояви особистісної тривожності, знижується самооцінка, погіршується ставлення до себе, з’являється комплекс неповноцінності та навпаки.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Анцупов А. Я. Шипілов А. И. Конфліктологія: Посібник, 2013. – 512 с.
2. Берлач А. І. Кoнфліктoлoгія: Навч. Пoсіб. Для дист. Навч. / А. І. Берлач, В. В. Кoндрюкoва. – К. : Університет «Україна», 2017. – 217 с.
3. Бернс Р. Розвиток Я-концепції та виховання / Р. Бернс. – Київ: Академія, 1995. – 113 с.
4. Боброва Л. Г. Психологічні особливості внутрішньоособистісних конфліктів майбутніх психологів : дис. ... канд. Психол. Наук : 19.00.07 / Л. Г. Боброва ; наук. Кер. Ю. О. Приходько ; М-во освіти і науки України, Нац. Пед. Ун-т ім. М. П. Драгоманова. – Київ, 2014. – 200 с.
5. Боброва Л. Г. Психологічні особливості внутрішньоособистіснихконфліктів майбутніх психологів. Автореф. На здобуття наук. Ступеня канд. Психол. Наук 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія Київ, 2014. 22 с.
6. Боброва Л. Г. Внутрішні конфлікти як проблема психології особистості // Актуальні проблеми психології: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості/ за ред. С. Д. Максименка, М. В. Папучі. Київ, 2011. Том 11. Вип. 4. Ч.1. C.111-116.
7. Бутузова Л.П., Дмитрієва С.М. Психологічні особливості самооцінки та рівня домагань старшокласників. Наука і освіта. 2016. № 5(СХХХХVІ). C. 156–162.
8. Вікова та педагогічна психологія: навч. Посіб. /О.В.Скрипченко., Л.В.Волинська, З.В.Огороднійчук та ін. - К.: Просвіта, 2006. - 416 с.
9. Вербицька Л.Ф. Психологічні засоби запобігання духовноособистісних криз у ранній юності : автореф. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». Івано-Франківськ : 2010. 20 с
10. Власенко І. А. Психологічні особливості внутрішньоособистісних конфліктів у професійній діяльності вчителя. автореф. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія, К., 2016. 23 с.
11. Волков Б.С., Волкова Н.В. Конфліктологія Під. Ред .. Б.С. Волков, Н.В. Волкова. М.: Академ. Проект, Трікста, 2005.
12. Волошко Н. І. Внутрішньоособистісні конфлікти у хворих на артеріальну гіпертензію : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.04 «Медична психологія». К., 2006. 20с.
13. Галкіна Т. В. Самооцінка як процес розв’язання завдань: системний підхід / Т. В. Галкіна. – Одеса: ДНУ «Інститут освітньої аналітики», 2017. – 368 с.
14. Герасімова Н. Є. Сучасні погляди на проблему дослідження внутрішньоособистісного конфлікту // Психологія : зб. наук. праць. К., 2001. Вип. 13. С. 63–68.
15. Гуменюк Л. Й. Соціальна конфліктологія: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 564 с.
16. Гуменюк, 2004 – Гуменюк О. Соціальний формат розвитку Я-концепції / О. Гуменюк // Психологія і суспільство. – 2004. – №3. – С. 82-90.
17. Джемс У. Психологія / У. Джемс. – Київ: Новий світ, 2001. – 368 с.
18. Дуткевич Т.В. Конфліктологія з основами психології управління : [навч. Посіб.] / Т.В. Дуткевич. – К. : Центр навчальної літератури, 2005. – 456 с.
19. Енциклопедія Сучасної України. URL: <https://esu.com.ua/article-3235>
20. Єльчанінова Т.М. Внутрішньоособистісний конфлікт як фактор становлення особистості студентів. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки. 2018. Вип. 3. Том 2. С. 42–47.
21. Захарова А. В. Психологія формування самооцінки / А. В. Захарова. – Київ: Четверта хвиля, 2020. – 98 с.
22. Матієнко Т.В. Передумови виникнення внутрішньоособистісних конфліктів. // Проблеми загальної та педагогічної психології : зб. наук. праць Інституту психології ім.. Г.С. Костюка АПН України. Т. Х, Ч. 1. К., 2008 С. 274−279.
23. Мукачівський кооперативний фаховий коледж бізнесу. URL: <http://www.mktek.com.ua/student-tse-osoba-yaka-navchayetsya-u-vishhomu-navchalnomu-zakladi-z-metoyu-zdobuttya-pevnih-osvitnogo-ta-osvitno-kvalifikatsijnogo-rivniv/>
24. Мурашко З. С. Питання самооцінки особистості / З. С. Мурашко. – Київ: Освіта, 2013. – 201 с.
25. Онуфрієва Л.А. Самооцінка як складова Я-концепції майбутніх фахівців соціономічних професій. Проблеми сучасної психології : Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Камя’нець-Подільський, 2013. Вип. 22. С. 396–412.
26. Пашукова Т. І., Допіра А. І., Дьяконов Г. В. Практикум із загальної психології. за ред.. Т. І. Пашукової. 2-ге вид., стер. К.: Т-во «Знання», КОО, 2006. 203 с.
27. Пов’якель Н. І. Внутрішньоособистісні конфлікти студентської молоді у просторі глибинної психології та технологій їх подолання. Конфліктологічна експертиза: теорія і методика. 2008. Вип. 6. С. 141‒149.
28. Поліщук, 2007 – Поліщук В. М. Вікова та педагогічна психологія / В. М. Поліщук. – Суми, 2007. – 330 с.
29. Примуш М. В. Конфліктологія : навч. посібник. К.: ВД «Професіонал», 2006. 288 с.
30. Психологія вирішення конфліктів : навч. посіб. [для студ. вищих навч. закладів] / В. О. Джелалі. Х. К., 2006. 320 с.
31. Радзівіл К.П. Роль самооцінки особистості майбутніх психологів у формуванні професійних очікувань у навчальному процесі. Проблеми сучасної психології : Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інсти- туту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Камя’нець-Подільський, 2015. Випуск 28. С. 491–504.
32. Савчин, 2005 – Савчин М.В. Вікова психологія : навчальний посібник / Савчин М.В., Василенко Л.П. – К. : Академвидав, 2005. – 360 с.
33. Столяренко Л. Д. Основи психології / Л. Д. Столяренко. – Київ: Четверта хвиля, 2017. – 358 с.
34. Ушакова І.М., Кубанов М.Ю. Особливості самооцінки та рівня домагань у курсантів та студентів НУЦЗУ з різною успішністю учбової діяльності. Проблеми екстремальної та кризової психології. Збірник наукових праць. Харків : НУЦЗУ, 2011. Вип. 10. С. 247–254.
35. Чистяков С. А. Внутрішньоособистісні конфлікти та особливості їх профілактики і психокорекції у курсантів вищого військового навчального закладу : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня. канд. психол. наук : спец. 19.00.09 «Психологія діяльносты в особливих умовах». Хмельницький, 2003. 18 с.
36. ШибрукО.В. Самооцінка та рівень домагань у структурі Я–концепції курсантів / О. В. Шибрук // Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology. – Budapest, 2015 – III (19), Issue : 38. – 123 р. – Р. 119–122.
37. Шульга Г., Коломієць Л. Вплив професійної мотивації на виникання внутріособистичного конфлікту серед студентів і року навчання. Психологічний журнал , 3 (6), 2017. С. 186-199.

**ДОДАТКИ**

Додаток А

Тест-опитувальник для визначення самоставлення особистості

(В.В. Столін, С.Р. Пантелєєв).

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 кого-небудь 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 порадника 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 обгрунтована 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. Десь 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. Переконати 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 неспівпадання – 0 балів.

**Ключ:**

1. **Відвертість:**

«+»: 1, 3, 9, 48, 53, 56, 65.

«-»: 21, 62, 86, 98.

1. **Самовпевненість:**

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

«-»: 20, 80, 103.

1. **Самокерівництво:**

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

«-»: 109.

1. **Дзеркальне «Я»:**

«+»: 2, 5, 29, 41, 42, 50, 102.

«-»: 13, 18, 34, 85.

1. **Самоцінність:**

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

«-»: 15, 26, 31, 46, 83.

1. **Самоприйняття:**

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

«-»: -

1. **Самоприв’язаність:**

«+»: 6, 32, 33, 55, 89, 95, 101, 104.

«-»: 96, 107.

1. **Конфліктність:**

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

«-»: -

1. **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 |

Самоставлення – це певне стійке почуття на адресу власного «Я», що містить ряд специфічних модальностей (вимірів), що відрізняються як за емоційним тоном, переживанням, так ы за семантичним змістом відповідного ставлення до себе.

**Шкала 1 – внутрішня чесність – «Відкритість»** - пов’язана з такими аспектами образу «Я», самоставлення, поведінки, які, будучи значимими для особистості, важко допускаються до усвідомлення.

*Низькі значення шкали* говорять про глибоку усвідомленість «Я», підвищену рефлективність та критичність, здатність не приховувати від себе та інших значиму неприємну інформацію.

*Крайньо низькі значення* можуть свідчити про самовідкритість, часом межуючою з цинізмом.

*Високі значення* свідчать про закритість, нездатність або небажання усвідомлювати та видавати значиму інформацію про себе, у крайньому вираженні – про пряму брехню та фальсифікацію результатів в бік соціально бажаних відповідей.

**Шкала 2 - «Самовпевненість»** - уявлення про себе як про самостійну, вольову, енергійну, надійну людину, якій є за що себе поважати.

*Низькі значення* шкали свідчать про незадоволеність собою та своїми можливостями, про сумнів у здатності викликати повагу.

*Високі значення* шкали відповідають високій думці про себе, самовпевненості, відсутності внутрішньої напруженості.

**Шкала 3 - «Самокерівництво»** - уявлення про те, що основним джерелом активності та результатів, що стосуються як діяльності, так і власної особистості суб’єкта, є він сам.

Людина з *високим балом за* шкалою виразно переживає власне «Я» як внутрішній стержень, що інтегрує її особистість і життєдіяльність, вважає, що її доля знаходиться в її власних руках, і відчуває почуття обґрунтованості і послідовності своїх внутрішніх спонукань та цілей.

*Низькі бали* свідчать про віру суб’єкта та підвладність його «Я» часовим обставинам, про нездатність протистояти долі, погану саморегуляцію, розмитий локус «Я», відсутність тенденції шукати причини вчинків та результатів у собі самому.

**Шкала 4 – відображене самоставлення - «Дзеркальне «Я»»** - очікуване ставлення до себе з боку інших людей.

*Високі значення* шкали відповідають уявленню суб’єкта про те, що його особистість, характер та діяльність здатні викликати у інших повагу, симпатію, схвалення та розуміння.

*Низькі значення* шкали свідчать про очікування протилежних почуттів від узагальненого іншого.

**Шкала 5 - «Самоцінність»** - відображає емоційну оцінку себе, свого «Я» за внутрішніми інтимними критеріями любові, духовності, багатства внутрішнього світу.

*Високі оцінки* за шкалою відображають зацікавленість у власному «Я», любов до себе, відчуття цінності власної особистості та одночасно передбачувану цінність свого «Я» для інших*.*

*Низькі значення* шкали характеризують недолік свого *духовного* «Я», сумніви у цінності власної особистості, відстороненість, що межує з байдужістю до свого «Я», втрату інтересу до свого внутрішнього світу.

**Шкала 6 - «Самоприйняття».**

*Високий полюс* відповідає дружньому ставленню до себе, згоді з самим собою, схваленню своїх планів та бажань, емоційному, безумовному прийняттю себе таким, який ти є, нехай навіть з деякими недоліками.

*Низький полюс* свідчить про відсутність перерахованих якостей – недостатність самоприйняття, що є важливим симптомом дезадаптації.

**Шкала 7 - «Самоприв’язаність».**

*Високі значення* шкали говорять про ригідність «Я-концепції», прив’язаність, небажання змінюватися на фоні загального позитивного ставлення до себе. Ці переживання часто супроводжуються прив’язаністю до неадекватного «Я»-образу. В останньому випадку тенденції до збереження такого образу – один із захисних механізмів самосвідомості.

*Низькі значення* свідчать про протилежні тенденції: бажання щось у собі змінити, потяг до відповідності з ідеальним уявленням про себе, незадоволеність собою.

**Шкала 8 – внутрішня конфліктність.**

*Високі значення* свідчать про наявність внутрішніх конфліктів, сумнівів, непогодження з собою, тривожно-депресивних станів, що супроводжуються переживанням почуття провини. *Помірне підвищення* за шкалою говорить про підвищену рефлексію, глибоке проникнення у себе, усвідомлення своїх труднощів, адекватний образ «Я» та відсутність витіснення.

*Крайньо низькі значення* шкали свідчать про заперечення проблем, закритість, поверхову самовдоволеність.

**Шкала 9 - «Самозвинувачення».**

*Високі значення* говорять про самозвинувачення, готовність поставити собі у провину свої промахи та невдачі, власні недоліки. Шкала є індикатором відсутності симпатії, що супроводжується негативними емоціями на свою адресу, навіть незважаючи на високу самооцінку якостей та досягнень.

Шкали об’єднані у **три** незалежних та добре інтерпретованих фактори:

**1-ий фактор – Самоповага:** шкали 1, 2, 3, 4. Відображає оцінку власного «Я»щодо соціально-нормативних критеріїв модальності.

**2-ий фактор – Аутосимпатія:** шкали 5, 6, 7. Відображає емоційне ставлення суб’єкта до свого «Я».

**3-ій фактор – Самоприниження:** шкали 8, 9. Відображає негативне самоставлення.

Додаток Б

**Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч.Д. Спілбергера – Ю.Л. Ханіна**

Методика є інформативним способом самооцінки рівня тривожності в даний момент (реактивна тривожність, як стан) і особистісної тривожності (як стійка характеристика людини). Розроблена Ч.Д. Спілбергером і адаптована Ю.Л. Ханіним.

*А. Шкала самооцінки реактивної тривожності*

*Інструкція:* “Прочитайте уважно кожне з приведених нижче тверджень і закресліть відповідну цифру праворуч від кожного з тверджень залежно від того, *як Ви себе почуваєте в даний момент.* Над твердженнями довго не замислюйтесь, оскільки правильних чи неправильних варіантів відповідей немає”.

| №  з/п | Твердження | Варіанти відповідей | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ні, це не так | Мабуть, так | Вірно | Цілком вірно |
| 1. | Я спокійний | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. | Мені ніщо не загрожує | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. | Я знаходжуся в стані  напруги | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. | Я відчуваю жаль | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. | Я почуваю себе вільно | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. | Я засмучений | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. | Мене хвилюють можливі  невдачі | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. | Я відчуваю себе відпочилим | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. | Я собою не вдоволений | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. | Я відчуваю внутрішнє  задоволення | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11. | Я впевнений у собі | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12. | Я нервую | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13. | Я не знаходжу собі місця | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14. | Я напружений | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15. | Я не почуваю скутості, напруженості | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16. | Я задоволений | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17. | Я занепокоєний | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18. | Я занадто збуджений і мені не по собі | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19. | Мені радісно | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20. | Мені приємно | 1 | 2 | 3 | 4 |

*Б. Шкала самооцінки особистісної тривожності*

*Інструкція:* “Прочитайте уважно кожне з приведених нижче тверджень і закресліть відповідну цифру праворуч від кожного з тверджень залежно від того, *як Ви себе почуваєте звичайно.* Над твердженнями довго не замислюйтеся, оскільки правильних чи неправильних варіантів відповідей немає”.

| №  з/п | Твердження | Варіанти відповідей | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ні, це не так | Мабуть, так | Вірно | Цілком вірно |
| 21. | Я відчуваю задоволення | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 22. | Я дуже швидко втомлююся | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 23. | Я легко можу заплакати | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 24. | Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 25. | Я програю від того, що недостатньо швидко  приймаю рішення | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 26. | Звичайно я почуваю себе бадьорим | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 27. | Я спокійний, холоднокровний і зібраний | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 28. | Очікувані труднощі звичайно дуже тривожать мене | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 29. | Я занадто переживаю через дрібниці | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 30. | Я цілком щасливий | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 31. | Я приймаю все занадто  близько до серця | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 32. | Мені не вистачає  впевненості в собі | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 33. | Звичайно я почуваю себе в безпеці | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 34. | Я намагаюся уникати критичних ситуацій і  труднощів | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 35. | У мене буває хандра | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 36. | Я задоволений | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 37. | Усякі дрібниці відволікають і хвилюють мене | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 38. | Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 39. | Я врівноважена людина | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 40. | Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи і турботи | 1 | 2 | 3 | 4 |

***Обробка результатів***

Показники реактивної тривожності (РТ) та особистісної тривожності (ОТ) підраховуються окремо за формулами:

РТ = Σ1 – Σ2 + 50, де Σ1 – сума закреслених на бланку цифр за пунктами шкали 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;

Σ2 *–*  сума інших закреслених цифр (пункти 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20).

ОТ =Σ1 – Σ2+ 35, деΣ1 – сума закреслених цифр на бланку за пунктами шкали 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40;

Σ2 – сума інших цифр за пунктами 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

***Інтерпретація результатів***

Для інтерпретації результатів використовуються такі орієнтовані оцінки:

0-30 балів – низький рівень тривожності;

31-45 балів – помірний рівень тривожності;

вище 45 балів – високий рівень тривожності.

Додаток В

**Методика кількісного виміру самооцінки (С.А. Будассі)**

**Мета:** виявити кількісне вираження рівня самооцінки досліджуваного методом ранжування.

**Необхідний матеріал:** 50 слів, що характеризують окремі якості особистості, бланк чи аркуш паперу, ручка.

Список якостей

Акуратність, безпечність, вдумливість, запальність, гордість, грубість, життєрадісність, дбайливість, чарівність, заздрість, соромливість, злопам'ятність, щирість, привітність, вишуканість, примхливість, легковірність, повільність, ніжність, мрійливість, недовірливість, мстивість, наполегливість, невимушеність, сприйнятливість, нерішучість, нестриманість, образливість, обережність, чуйність, педантичність, наполегливість, рухливість, підозрілість, принциповість, поетичність, презирливість, розважливість, розв'язність, рішучість, самозабуття, стриманість, співчуття, незворушність, терпимість, боягузтво, захоплюваність, поступливість, холодність, ентузіазм.

(Список якостей С.А.Будассі складали вході дослідження студенти (до експерименту) на основі вибору слів із наймодальнішими значеннями. Автор припускає, що особи іншого віку, з інших груп, можливо, дали б інші риси)

**Хід проведення.**

Досліджуваний уважно проглядає список слів, що характеризують окремі якості особистості. На основі запропонованого списку респондент виписує в *другу колонку* таблиці 20 значущих властивостей особистості, з яких 10 описують ідеальну з точки зору досліджуваного людину (ідеал), а інші 10 - негативні, тобто ті, які ні в якому випадку не повинні бути у ідеалу (антиідеал). Позитивним моментом при цьому варіанті проведення дослідження є свобода вибору еталонних значень

Після того, як заповнена друга колонка таблиці, досліджуваний починає заповнювати *першу* колонку X1, працюючи зі словами з другої колонки. Він повинен описати себе так, щоб на першому місці колонки №1 стояла та якість, яка йому властива найбільше, на другому місці - властива, але менше, ніж та якість, яка записана під №1 і т.д. Під номером 20 повинна стояти та якість, яка досліджуваному властива найменше. Черговість позитивних і негативних якостей в даному випадку не враховується. Головне - максимально достовірно описати себе.

Після того, як виконаний цей етап роботи, респондент заповнює *третю колонку Х2*. В ній він повинен описати свій ідеал людини, поставивши на перше місце в колонці ту якість, яка, на його думку, повинна бути виражене у ідеальної людини якнайбільше, на другому - виражена, але менше, ніж перше і т.д. Під № 20 повинна стояти та якість, якої в ідеалі практично не повинно бути. Для заповнення цієї колонки таблиці досліджуваний повинен працювати тільки зі словами з колонки №2. (Колонку №1 з описом себе досліджуваний повинен закрити листом паперу на час заповнення колонки X1).

(Рекомендованим є представлення назв рис на карточках (пронумерованих). Після відбору та ранжування (перша частина завдання – перша колонка Х1) номери переписуються експериментатором разом з рангами, потім досліджуваному пропонуються інші психодіагностичні методики, а після їх завершення виконується друга частина завдання – самооцінка (третя колонка Х2)

Порядкові номери цих властивостей в обох рядах приймаються за їх ранги. Різниця номерів (рангів), яка визначає місце тієї чи іншої властивості, в кожному випадку дає можливість порахувати коефіцієнт кореляції.

У *колонці №4* респондент повинен підрахувати різницю рангів (номерів) за кожною виписаною якістю. Наприклад: така властивість як «акуратності» в першій колонці стоїть на 1 ранговому місці, а в третій - на 7. d буде дорівнювати: 1-7=-6; така якість як «чуйність» і в першій, і в третій колонці стоїть на 3 ранговому місці. В цьому випадку d буде дорівнювати: 3-3=0; така якість як «заздрість» в першій колонці стоїть на 20 ранговому місці, а в третій - на 9. В цьому випадку d буде дорівнювати: 20-9=11 і т.д.

У *колонці № 5* потрібно підрахувати d² (піднесення до квадрату) за кожною якістю.

У *колонці № 6* підраховується сума d², тобто∑d2 = d12 + d22 + d32 + ... + d202.

| X1 | Якості | X2 | d=X1-X2 | d2 | ∑ d2 |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 1 |  |  |  |  |
| 2 | 2 |  |  |  |  |
| … | … |  |  |  |  |
| 20 | 20 |  |  |  |  |

# Обробка і аналіз результатів

Мета обробки результатів – визначення зв'язку між ранговими оцінками рис особистості, які входять в уявлення “Я-ідеальне” і “Я-реальне”. Міра зв’язку встановлюється за допомогою коефіцієнта рангової кореляції і вираховується за формулою Ч.Спірмена:

;



де n – число запропонованих рис особистості (n=20), d – різниця номерів рангів.

Оскільки у нашому випадку обирається 20 якостей, то формула набуває такого вигляду: *r* = 1-0,00075 ∑d2, і легше підраховувати за другою формулою.

При будь-якій зміні кількості якостей (більше чи менше 20) буде змінюватися коефіцієнт при d2,тобто буде не 0,00075, а якесь інше число. Ця формула є лише конкретним випадком загальної формули знаходження коефіцієнта рангової кореляції за Ч.Спірменом, поданої вище.

Значення коефіцієнта рангової кореляції (*r*) може бути в межах [–1; +1]. Чим ближче коефіцієнт до 1 (від 0,7 до 1), тим вищою є самооцінка, і навпаки. Про ***адекватність самооцінки*** свідчить коефіцієнт **від 0,4 до 0,6.**

Коли одержаний коефіцієнт **не менше -0,37 і не більше +0,37**, то це вказує на слабкий, ***незначний зв'язок*** (або на те, що його немає) ***між уявленнями людини про риси свого ідеалу і про свої реальні риси***. Такий показник може бути отримано через недотримання досліджуваним інструкції. Та якщо інструкція виконувалася, то подібний зв'язок означає нечітке і недиференційоване уявлення людини свого ідеального «Я» і «Я-реального».

Значення коефіцієнта кореляції **від +0,38 до +1** засвідчує наявність ***позитивного зв'язку між «Я-ідеальним» і «Я-реальним».*** Якщо з'ясовано позитивний зв'язок між «Я-ідеальним» і «Я-реальним», то величина коефіцієнта засвідчує ***завищення самооцінки***. При цьому, якщо значення *r* перебуває в інтервалі **від +0,39 до +0,89,** то у досліджуваного є лише ***тенденція до завищення самооцінки***, а якщо в інтервалі ***від +0,9 до +1,*** то його самооцінку слід вважати ***неадекватно завищеною.***

Значення коефіцієнта кореляції в інтервалі **від -0,38 до -1** засвідчує ***значущий негативний зв'язок між «Я-ідеальним» і «Я-реальним».*** Він відображає невідповідність або розбіжність уявлення людини про те, якою їй потрібно бути, і те, якою вона є за її уявленнями насправді. Цю невідповідність пропонується інтерпретувати як ***занижену самооцінку***. Чим ближче коефіцієнт до -1, тим більший ступінь невідповідності.

# Бланк досліджуваного

| X1 | Якості | X2 | d=X1-X2 | d2 | ∑ d2 |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 |  |  |  |  |
|  | 2 |  |  |  |  |
|  | 3 |  |  |  |  |
|  | 4 |  |  |  |  |
|  | 5 |  |  |  |  |
|  | 6 |  |  |  |  |
|  | 7 |  |  |  |  |
|  | 8 |  |  |  |  |
|  | 9 |  |  |  |  |
|  | 10 |  |  |  |  |
|  | 11 |  |  |  |  |
|  | 12 |  |  |  |  |
|  | 13 |  |  |  |  |
|  | 14 |  |  |  |  |
|  | 15 |  |  |  |  |
|  | 16 |  |  |  |  |
|  | 17 |  |  |  |  |
|  | 18 |  |  |  |  |
|  | 19 |  |  |  |  |
|  | 20 |  |  |  |  |

Розширити можливості цієї методики А.Будассі пропонує таким чином:

а) досліджуваний отримує завдання охарактеризувати у першому ряду свій ідеал, а у другому ряду не себе, а групу; обрахувавши коефіцієнт рангів між цими рядами, ми отримаємо рівень оцінки групи;

б) досліджуваний отримує завдання охарактеризувати у першому ряду свій ідеал, а у другому (зі слів першого ряду) - яким, на його думку, його сприймає група. Коефіцієнт рангової кореляції покаже критичність сприймання досліджуваним свого становища в групі (+ 0,5 до +1 – некритичне сприймання досліджуваним свого становища в групі; -0,5 до -1 – надто велика самокритичність; -0,5 до +0,5 – «нормальна, адекватна» очікувана оцінка).

**Додаток Г**

**Методика «Комплекс неповноцінності» за Адлером**

**Інструкція:** Прочитайте кожне твердження та відповідаючи на запитання, будь ласка, вказуйте, наскільки характерні для вас перераховані нижче стани. Випишіть номер твердження та кількість очок за обраний варіант відповіді (кількість очок зазначено поруч з варіантом відповіді).

1. Люди мене не розуміють

1. Часто – 0
2. Рідко - 3
3. Такого не буває - 5

2. Відчуваю себе "не в своїй тарілці"

1. рідко - 5
2. все залежить від ситуації - 3
3. дуже часто - 0 3. Я оптиміст (-ка)?
4. Так - 5
5. Тільки у виняткових випадках – 3
6. Ні - 0

4. Радіти чому попало це?

1. Дурість - 0
2. Допомагає пережити важкі хвилини – 3
3. Те, чого варто повчитися - 5

5. Я хотів (-ла) би мати такі ж здібності, як інші

1. Так - 0
2. Часом - 3
3. Ні, я володію більш високими здібностями - 5

6. У мене занадто багато недоліків

1. Це правда - 0
2. Я так не вважаю - 3
3. Неправда - 5 7. Життя прекрасне!
4. Це дійсно так - 5
5. Це занадто загальне твердження - 3
6. Зовсім не так - 0

8. Я відчуваю себе непотрібним (-ною)

1. Часто - 0
2. Інколи - 3
3. Рідко - 5 9. Мої вчинки оточуючим незрозумілі
4. Часто - 0
5. Іноді - 3
6. Рідко - 5 10. Мені кажуть, що я не виправдовую надій
7. Часто - 0
8. Іноді - 3
9. Дуже рідко - 5

11. У мене маса достоїнств

1. Так - 5
2. Все залежить від ситуації - 3
3. Немає - 0 12. Я песеміст (-ка)?
4. Так - 0
5. У виняткових випадках - 3
6. Ні - 5 13. Як кожна аналізуюча людина я аналізую свою поведінку
7. Часто - 0
8. Іноді - 3
9. Рідко - 5

14. Життя - сумна штука

1. Взагалі так - 0
2. Твердження занадто загальне - 3
3. Це не так - 5

15. "Сміх - це здоров'я"

1. Банальне твердження - 0
2. Про це варто пам'ятати у важких ситуаціях - 3
3. Зовсім не так - 5

16. Люди мене недооцінюють

1. На жаль, це так - 0
2. Не надаю цьому великого значення - 3
3. Зовсім не так - 5

17. Я суджу про інших занадто суворо

1. Часто - 0
2. Іноді - 3
3. Рідко - 5

18. Після смуги невдач завжди приходить успіх

1. Вірю в це, хоча і знаю, що це віра в чудеса - 5
2. Може і так, але наукового підтвердження в тому немає - 3
3. Не вірю в це, тому що це віра в чудеса - 0

19. Я веду себе агресивно

1. Часто - 0
2. Іноді - 3
3. Рідко - 5

20. Буваю самотній (-ня)

1. Дуже рідко - 5
2. Іноді - 3
3. Занадто часто - 0
   1. Люди недоброзичливі
   2. Більшість - 0
   3. Деякі - 3
   4. Зовсім немає - 5
   5. Не вірю, що можна досягти того, чого дуже хочеш
   6. Тому що не знаю того, кому це вдалося - 0
   7. Іноді це вдається - 3
   8. Це не так, я вірю - 5
   9. Вимоги, які переді мною поставила життя, перевищували мої можливості
   10. Часто - 0
   11. Іноді - 3
   12. Рідко - 5
   13. Напевно, кожна людина незадоволена своєю зовнішністю
   14. Я думаю так - 0
   15. Напевно іноді - 3
   16. Я так не думаю - 5
   17. Коли я щось роблю або кажу, буває, мене не розуміють a) Часто - 0
   18. Іноді - 3
   19. Дуже рідко - 5
   20. Я люблю людей
   21. Так - 5
   22. Твердження занадто загальне - 3
   23. Ні - 0
   24. Трапляється, я сумніваюся в своїх здібностях
   25. Часто - 0
   26. Іноді - 3
   27. Рідко - 5 28. Я задоволений (-а) собою
   28. Часто - 5
   29. Іноді - 3
   30. Рідко - 0

29. Вважаю, що слід до себе бути більш критичним (-ною), ніж до інших людей

* 1. Так - 0
  2. не знаю - 3
  3. ні - 5

30. Вірю, що мені вистачить сил реалізувати свої життєві плани

* 1. Звичайно - 5
  2. По-різному це буває - 3
  3. Ні – 0

**Обробка та інтерпретація р-тів:**

Увага: якщо ви не набрали однакову кількість очок (наприклад, 0 і 0, 3 і 3, 5 і 5 - в наступних парах: 3 і 18, 9 і 26, 10 і 23, 12 і 22 - то загальний результат тесту можна вважати випадковим, недостовірним.

**0 - 40 очок**. На жаль, ви закомплексовані. Про себе думаєте негативними категоріями, «зациклилися» на своїх слабкостях, недоліках, помилках. Постійно боретеся з собою, і це тільки погіршує і ваші комплекси, і саму ситуацію, ще більш ускладнює ваші відносини з людьми. Спробуйте думати про себе інакше: сконцентруйтеся на тому, що є в вас сильного, теплого, доброго і радісного. Побачите, що дуже скоро зміниться ваше ставлення до себе і до навколишнього світу. І ви раптом помітите, що і люди стануть ставитися до вас краще, і відчуєте, що і ви самі, і люди навколо вас стануть кращими, добрішими, і посміхніться їм і собі.

**41 - 80 очок.** У вас є всі можливості самому прекрасно впоратися зі своїми комплексами. В загальному вони не дуже заважають вам жити. Часом ви боїтеся аналізувати себе, свої вчинки. Запам'ятайте: ховати голову в пісок - справа абсолютно безперспективна, до добра воно не доведе і може тільки на час розрядити обстановку. Від себе не втечеш, сміливіше! У вас вистачить сил впоратися з будь-якими проблемами.

**81 - 130 очок.** Ви не позбавлені комплексів, як і будь-яка нормальна людина, але прекрасно справляєтеся зі своїми проблемами. Об'єктивно оцінюєте свою поведінку і вчинки людей. Свою долю тримайте в своїх руках. У компаніях відчуваєте себе легко і вільно, і люди відчувають себе так само легко в вашому суспільстві. Порада: так тримати!

**131 - 150 очок.** Ви думаєте, що у вас взагалі немає комплексів. Не обманюйте себе, такого просто не буває. Придуманий вами світ і власний образ - далекі від реальності. Самообман і завищена самооцінка небезпечні.