

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Національний аерокосмічний університет ім. М.Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут»

Гуманітарно-правовий факультет

Кафедра психології

Дипломна робота

Магістр

(освітній ступень)

на тему «Особливості прояву подолаючої поведінки у студентів с різним рівнем
емоційної зрілості»

«ХАІ.704.760пМ.20О.053.715П41 ДР».

Виконав: студент 2 курсу групи №760пМ
Спеціальність 053 «Психологія»
(код та найменування)

Освітня програма: «Психологічне
консультування та психотерапія»
(найменування)

Соловйова К. О.

(прізвище й ініціали студента)

Керівник: Гульман Б. Л.

(прізвище й ініціали)

Рецензент: Большакова А. М.

(прізвище й ініціали)

Харків – 2020

ЗМІСТ

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ РІВНЯ ЕМОЦІЙНОЇ ЗРІЛОСТІ ТА ПОДОЛАЮЧОЇ ПОВЕДІНКИ У СТУДЕНТІВ	5
1.1 Подолаюча поведінка та наукові підходи до вивчення	5
1.2. Взаємозв'язок механізмів психологічного захисту особистості та копінг-стратегій	12
1.3. Взаємозв'язок подолаючої поведінки й емоційної зрілості особистості у студентів.....	14
РОЗДІЛ 2. ПРОЦЕДУРА ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	18
2.1. Опис процедури дослідження та вибірки	18
2.2. Характеристика методів дослідження.....	19
РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ІНТЕРПРЕТАЦІЯ	26
3.1. Особливості копінг-стратегій у студентів з різним рівнем емоційної зрілості.....	26
3.2. Особливості механізмів психологічного захисту у студентів з різним рівнем емоційної зрілості	33
3.3. Взаємозв'язок подолаючої поведінки та показників емоційної зрілості у студентів.....	36
ВИСНОВКИ.....	43
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	45
ДОДАТКИ.....	49

ВСТУП

Актуальність дослідження. Дослідження копінг-стратегій безпосередньо пов'язано з вивченням поведінки людини в стресових ситуаціях, та механізмів їх опанування, які визначають успіх адаптації цих стратегій (Р. Лазарус, С. Фолкман, П. Коста і Р. Маккрей, У. Лер і Х. Томе та ін.). Важливим чинником емоційного та психологічного благополуччя людини є ефективна “опанувальна” поведінка.

Інтерес становить взаємозв'язок емоційної зрілості особистості та опанувальної поведінки. Емоційна зрілість особистості є відносно новою проблемою, яку вивчають такі автори, як М. А. Півень, О. С. Кочарян, Н. Г. Гаранян, О. Я. Чебикін, А. Б. Холмогорова, О. Л. Яковлева та ін. Емоційна зрілість є однією із складових для досягнення високого рівня психологічного розвитку людини. Вона передбачає формування цілісного відношення до своїх і чужих переживань, і розвиток ефективних стратегій емоційної саморегуляції в стресових ситуаціях. Проте, взаємозв'язок рівня емоційної зрілості та особливостей опанувальної поведінки залишається недостатньо дослідженим.

Тому дослідження особливостей цієї поведінки у студентів з різним рівнем емоційної зрілості є актуальною проблемою і становить особливий науковий інтерес.

Об'єкт дослідження: подолаюча поведінка у студентів.

Предмет дослідження: особливості подолаючої поведінки у студентів з різним рівнем емоційної зрілості.

Мета: виявити особливості подолаючої поведінки у студентів з різним рівнем емоційної зрілості.

Завдання:

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми дослідження.
2. Визначити особливості копінг-стратегій у студентів з різним рівнем емоційної зрілості.

3. Визначити особливості механізмів психологічного захисту у студентів з різним рівнем емоційної зрілості.

4. Встановити взаємозв'язок подолаючої поведінки та показників емоційної зрілості у студентів.

У роботі застосовувалися наступні **методи дослідження**: теоретичний (аналіз, систематизація, порівняння та узагальнення даних), психодіагностичний (методика діагностики емоційної зрілості особистості МДЕЗО (О. С. Кочарян, М. А. Півень), методика діагностики стратегії подолання стресових ситуацій «SACS» (С. Хобфолл); копінг-тест «Способи подолаючої поведінки» Р. Лазаруса, С. Фолкмана; «Індекс життєвого стилю» Плутчика-Келлермана-Конте) та методи математико-статистичної обробки даних (U-критерій Манна–Уїтні для великих вибірок, факторний аналіз (метод головних компонент, ротація Varimax raw)).

В дослідженні прийняли участь 70 студентів віком від 18 до 23 років. В залежності від рівня емоційної зрілості вони були поділені на дві групи. Першу групу склали 32 студента з високим рівнем емоційної зрілості. Другу групу склали 30 студентів з низьким рівнем емоційної зрілості. Студенти з середнім рівнем емоційної зрілості були вилучені з подальшого дослідження.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ РІВНЯ ЕМОЦІЙНОЇ ЗРІЛОСТІ ТА ПОДОЛАЮЧОЇ ПОВЕДІНКИ У СТУДЕНТІВ

1.1 Подолаюча поведінка та наукові підходи до вивчення

Від англійської «to cope» – переборювати, від цього походить поняття «копінг». Також, зазвичай у роботах німецьких авторів використовується термін «bewältigung» – подолання. Копінг – це індивідуальний метод взаємодії з ситуацією відповідно з особистісною логікою людини, значимістю цієї ситуації в житті людини, та її психологічними можливостями [19]. У своїх роботах вітчизняні психологи інтерпретують поняття «копінг» як подолання (стресоподолання) або психологічне подолання стресу. Визначення поведінки подолання охоплює проблеми, у розв'язанні яких з'являються різноманітні інтерпретації та концептуальні підходи досліджуваного феномену. Тож розглянемо їх докладніше.

У 1962 році, у дослідженні Л. Мерфі способів подолання дітьми потреб що висуваються кризами розвитку, вперше з'являється термін «копінг». Мерфі зазначає, що до способів подолання складної ситуації відносилися активні старання особистості, націлені на подолання цієї ситуації. У рамках когнітивного підходу він дає визначення копінгу – це «деяка спроба створити нову ситуацію: чи загрозову, чи небезпечну, чи радісну». Виходячи із цього твердження, термін «копінг» визначає прагнення індивіда розв'язати певну проблему [21].

А. Маслоу вважав що копінг – це готовність індивіда розв'язувати життєві проблеми шляхом пристосування до обставин. Це передбачає сформованість вміння використовувати певні засоби для подолання стресу. При застосуванні активних форм поведінки підвищується вірогідність усунення впливу стресорів на особистість. Особливості цього вміння пов'язані з «Я-концепцією», умовами середовища, емпатією, локусом контролю. Вчений вважав що копінг протиставляється експресивній поведінці [11].

Також, засновниками поняття «копінг» стали психологи Р. Лазарус та С. Фолькман, які називали копінг-стратегії «стратегіями опанування та врегулювання взаємовідносин з навколишнім середовищем». У своїй книзі «Психологічний стрес і процес його подолання» Р. Лазарус звернувся до копінгу для опису усвідомлених стратегій подолання стресу й інших подій, що викликають тривогу. Також, ці автори ввели у наш словник такі поняття, як стресостійкість та життєстійкість [10].

Але в різних психологічних школах поняття «копінг» інтерпретується по-різному.

Перший підхід – нео-психоаналітичний. В ньому coping трактується в термінах динаміки Его, як знаряддя психологічного захисту, яке використовується для послаблення напруги. Копінг-процеси розглядаються як еґо-процеси, спрямовані на продуктивну адаптацію особистості до важких ситуацій. Прихильники цього підходу схильні ототожнювати копінг із його результатом, тому він не є поширеним. Як зазначають А. Біллінґс і Р. Моос – копінг обумовлений стійкими якостями особистості, що дозволяють використовувати певні варіанти відповіді на стресові ситуації. І саме ці якості й визначають вибір поведінки людини у стресовій ситуації. Вони виділяють три способи подолання стресової ситуації: оцінка ситуації (active-cognitive coping); втручання в ситуацію (active-behavioral coping); уникнення ситуації (avoidance). Також виділяють пасивні (неконструктивна поведінка) та активні (конструктивна поведінка) способи реагування на стрес [11].

Р. Лазарус і С. Фолькман розглядають копінг як динамічний процес, котрий визначається суб'єктивністю переживання ситуації, стадією розвитку конфлікту, зіткненням суб'єкта із зовнішнім світом. Вони позначили психологічне подолання як когнітивні і поведінкові зусилля особистості, спрямовані на зниження впливу стресу. Щоб з оптимальною ефективністю справитися зі стресом, індивід оцінює для себе величину потенційного стресора та порівнює вимоги середовища з власною оцінкою ресурсів, які в нього є. Завдяки таким копінг-механізмам визначається ступінь адаптації особистості до ситуації. Автори зазначають, що від

особистісних характеристик індивіда та від ситуації залежить форма поведінки в тій чи іншій ситуації, яка в рамках даного підходу є вирішальною. Активне подолання, або активна форма копінг-поведінки – є цілеспрямованим послабленням впливу чи усуненням стресової ситуації. Пасивне подолання, або пасивна копінг-поведінка – передбачає використання цілого арсеналу різних механізмів психологічного захисту, котрі спрямовані на зниження емоційної напруги, але не на зміну стресової ситуації [10].

В.А. Бодров, у рамках ресурсного підходу зазначає, що джерелом розвитку психологічного стресу можуть бути зовнішні повідомлення та інформація. Головне у ресурсному підході полягає в тому, що ефективно збереження психічного і фізичного здоров'я деякими людьми та їх адаптація до різних складних життєвих ситуацій пояснюється вдалим «розподілом ресурсів» (commerce of resources). В цьому підході зазвичай використовується термін «ключовий ресурс» – це головний засіб, що організовує розподіл та контролює інші ресурси, тобто направляє загальний фонд ресурсів [3].

Реакції на складні та кризові ситуації з точки зору психодинамічного підходу – визначають такі якості несвідомого, які не проявляються в поведінці в повсякденному житті. Н.В. Родіна ототожнює копінг-стратегії з “верхівкою айсберга” антикризової поведінки – стратегії усвідомленої індивідом. Копінг розглядається в якості структурної «надбудови» особистості, котра виникає в результаті соціалізації, взаємодії в кризових та скрутних ситуаціях, та через несвідомі мотиви особистості [25].

Для створення стрункої класифікації копінгів дослідники виділяють декілька рівнів узагальненості того, що робить індивід, щоб подолати стрес: копінг-стратегії, копінгові дії, копінг-поведінку та копінгові стилі [19]. те, що індивід відчуває, думає або робить (копінгові дії) часто групуються в копінг-стратегії. Це засоби управління стресовим фактором, котрі виникають як відповідь особистості на сприйняту загрозу. У свою чергу, ці стратегії групуються в копінгові стилі. Інколи терміни «копінг-стратегії» та «копінгові дії» використовуються як тотожні,

водночас копінгові стилі відносяться до дій чи стратегій, які послідовно використовуються індивідом для подолання стресу. Отже, кожна людина для подолання стресу використовує власні стратегії (копінг-стратегії), котрі вона сформувала на основі особистісного досвіду та психологічних резервів (копінг-ресурсів) відносно стабільних характеристик людей та стресу, котрі сприяють розвитку засобів його подолання [19]. Копінг-поведінка – це особистий патерн дій людини у скрутній ситуації, відповідно до значущості цієї ситуації для життя цієї людини. Реалізується патерн за допомогою застосування різних копінг-стратегій на основі ресурсів особистості (Я-концепція; ресурси когнітивної сфери; інтернальний локус контролю; емпатія; афіляція; позиція людини стосовно відношення до життя, смерті, любові та віри; ціннісна мотиваційна структура особистості; духовність) та ресурсів її середовища (оточення, в якому живе людина, а також її вміння знаходити, приймати й надавати соціальну підтримку).

Але поки що дослідження копінг-стратегій досить розрізнені. Тому при вивченні проблематики стратегій подолання стресу майже кожен новий дослідник пропонує свою власну класифікацію. Тому, щоб як-небудь систематизувати існуючі підходи до копінг-стратегій, доводиться робити класифікацію самих класифікацій.

Згідно з аналізом сучасних наукових підходів – психічне і фізичне самопочуття індивіда залежить від вибору його копінг-стратегії у момент зіткнення з психотравмувальною ситуацією. А відносно низька сприйнятливність до стресових ситуацій і використання активних поведінкових стратегій подолання стресу – сприяють поліпшенню самопочуття. До його погіршення і наростання негативної симптоматики призводять спроби уникнути проблеми й застосування пасивних стратегій, котрі спрямовані не на розв'язання проблеми, а на зниження емоційної напруги від неї.

Більшість дослідників поділяють копінг-стратегії на активні та пасивні. До активних стратегій відносять стратегію «вирішення проблем», вона є базовою копінг-стратегією. Вона містить всі варіанти поведінки людини, котрі спрямовані на

вирішення стресової або проблемної ситуації. А також стратегію «пошук соціальної підтримки», яка спрямована на отримання соціальної підтримки від середовища. Пасивна копінг-поведінка забезпечує використання варіантів поведінки, котрі містять базову копінг-стратегію «уникнення». Як свідчать результати деяких досліджень – необхідно враховувати що певні форми уникнення можуть мати й активний характер.

Загалом, до базових копінг-стратегій практики та науковці відносять стратегії “вирішення проблем”, “пошук соціальної підтримки” й “уникнення” і наділяють їх наступними характеристиками:

1. Стратегія вирішення проблем – є активною поведінковою стратегією, застосовуючи яку людина намагається використовувати особисті ресурси для пошуку можливих засобів ефективного розв'язання цієї проблеми.

2. Стратегія пошуку соціальної підтримки – є активною поведінковою стратегією, використовуючи яку людина для ефективного розв'язання проблеми звертається за допомогою та підтримкою до навколишнього її середовища: сім'ї, друзів.

3. Стратегія уникнення – є поведінковою стратегією, використовуючи яку людина прагне уникнути контакту з довкіллям та витісняє необхідність розв'язання проблеми.

До методів уникнення також можна віднести відхід у хворобу, активізацію вживання алкоголю або наркотиків. Варіантом активного способу уникнення є суїцид. Стратегія уникнення – одна з провідних поведінкових стратегій. Вона сприяє формуванню неадаптивної, псевдо долаючої поведінки. Використання цієї стратегії зумовлене недостатнім рівнем особистісних копінг-ресурсів й навичок активного розв'язання життєвих проблем. Залежно від конкретної стресової ситуації, віку і стану ресурсної системи індивіда – стратегія уникнення може носити адекватний чи неадекватний характер.

Максимально ефективним є ситуативне застосування всіх трьох поведінкових стратегій. В деяких випадках людина може самостійно подолати

виниклі труднощі. Але в інших випадках їй потрібна підтримка оточуючих. У третіх випадках вона може уникати зіткнення з проблемною ситуацією, наперед оцінивши її негативні наслідки.

Розподіл копінг-стратегій на конструктивні та неконструктивні є ще одним з видів їх класифікації. А. А. Налчаджян поділяє копінг-стратегії на три види: перетворення або повне подолання проблемної ситуації; пристосування до наявних обставин шляхом “вростання” в середовище; уникнення ситуацій що травмують. Дві перші форми поведінки вважаються більш конструктивними стратегіями подолання ніж остання [20].

Цікаву класифікацію копінгу запропонували американський дослідник Ч. Карвер та його колеги. Вони вважають що найбільш адаптивними копінг-стратегіями є ті, котрі безпосередньо спрямовуються на вирішення проблемної ситуації. До них відноситься: активний копінг – це активні дії для усунення джерела стресу; планування – планування своїх дій відносно проблемної ситуації; пошук активної соціальної підтримки – пошук поради чи допомоги у свого соціального оточення; позитивне тлумачення – оцінка ситуації з погляду на її позитивні сторони та ставлення до неї як до одного з епізодів свого життєвого досвіду; прийняття – визнання реальності ситуації.

На думку цих авторів інший блок копінг-стратегій також може сприяти адаптації людини у стресовій ситуації. Однак він не пов'язаний з активним копінгом. До таких стратегій відносять: пошук емоційної та соціальної підтримки – пошук співчуття та розуміння від оточення; придушення конкуруючої діяльності – зниження активності відносно інших справ і проблем та повне зосередження на джерелі стресу; заборона – очікування сприятливих умов для вирішення ситуації.

Третю групу копінг-стратегій складають такі, що не належать до адаптивних стратегій. Проте в деяких випадках вони допомагають людині адаптуватися до стресової ситуації та подолати її. Серед них: фокусування на емоціях та їх вираженні – емоційне реагування у проблемній ситуації; заперечення – заперечення стресової події; ментальне відчуження – навмисне психологічне

уникнення від джерела стресу через розваги, мрії, сон та ін; поведінкове відчуження – відмова від розв'язання ситуації.

С. Фолькман та Р. Лазарус виділяють три основні критерії для класифікація копінг-стратегій[9]:

1. Емоційний/проблемний: емоційно-сфокусований копінг – направлений на регулювання емоційної реакції; проблемно-сфокусований копінг – направлений на те, щоб справитися з проблемою чи змінити ситуацію, яка викликає стрес.

2. Когнітивний/поведінковий: «прихований» внутрішній копінг – когнітивне вирішення проблеми, метою якого є зміна неприємної ситуації, що викликає стрес; «відкритий» поведінковий копінг – орієнтований на поведінкові дії, коли використовуються копінг-стратегії, які вже спостерігалися у поведінці.

3. Успішний/неуспішний: успішний копінг – використовує конструктивні стратегії, що зрештою приводять до подолання важкої ситуації, котра викликає стрес; неуспішний копінг – використовує неконструктивні стратегії, що перешкоджають подоланню скрутної ситуації.

Передбачається, що кожна з застосованих людиною стратегій копінгу, може бути оцінена за всіма трьома критеріями. Хоча б тому, що людина, котра опинилася у важкій ситуації, може використовувати як одну, так і декілька стратегій подолання.

На основі даної класифікації автори запропонували класифікацію, котра передбачає вісім видів ситуаційно-специфічних копінг-стратегій: конфронтація, планомірне вирішення виниклої проблеми, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, позитивна переоцінка, прийняття відповідальності, дистанціювання, відхід-уникнення.

У свою чергу Р. Лазарус розрізняє три основних типи стратегії для подолання складної ситуації: механізми захисту Его; пряма дія – втеча або напад, що супроводжується страхом або гнівом; опанування («копінг») без афекту, коли реальна загроза відсутня, але потенційно існує [10];

Отже, під копінг-стратегіями ми будемо розуміти засоби управління стресовим фактором, котрі буде використовувати індивід для відповіді на сприйняту ним загрозу. Поняття поєднує емоційні, когнітивні і поведінкові стратегії, які використовує індивід для того, щоб подолати вимоги сьогодення. Також ми можемо припустити, що існує взаємозв'язок між тими особистісними конструктами, за допомогою яких людина формує ставлення до життєвих труднощів, та тим, яку стратегію поведінки при стресі вона обирає.

1.2. Взаємозв'язок механізмів психологічного захисту особистості та копінг-стратегій

Вперше поняття «механізми психологічного захисту» використав З. Фрейд. В його розумінні це були вроджені механізми, котрі запускаються в екстремальних ситуаціях з метою «зняття внутрішнього конфлікту». При цьому він указував на їх патогенну роль та джерело виникнення психологічних захворювань [28].

Пізніше Р. Лазарус вслід за Г. Гартманном розробив альтернативний підхід до подолання стресових подій. Він показав, що існують інші способи опанування над стресом, котрі незалежно від ступеня успішності використання в кожному конкретному випадку не проявляють невротичну природу. Р. Лазарус і запропонував називати різноманітні види подолання стресу, до яких включались і невротичні механізми психологічного захисту, і інші, не патогенні механізми опанування собою – родовим поняттям «coping». Як стверджують Р. Лазарус та С. Фолкман копінг – це «постійно змінні когнітивні і поведінкові зусилля, котрі докладаються людиною для того, щоб впоратися із специфічними зовнішніми та/або внутрішніми вимогами, які надмірно напружують або перевищують ресурси людини» [цит.за 17].

Було здійснено цілий ряд спроб розмежувати механізми психологічного захисту і копінг-поведінку [1; 2; 6; 7; 13; 21; 26]. Зазвичай, у цих спробах механізми захисту визначаються як «невдалі» способи поведінки, або у кращому випадку як

такі, що ґрунтуються на самообмані чи перекрученні реальності, а в гіршому випадку – ведуть до патології. А копінг-поведінка – «вдала», котра веде до опанування над ситуацією.

На думку дослідників, найбільш суттєвим аргументом відмінностей копінг-механізмів від захистів полягає в тому, що вибір копінг-стратегії вважається усвідомленим процесом, а механізмів психологічного захисту неусвідомленим [1; 19; 20].

Іншими критеріями відмінностей механізмів психологічного захисту і копінг-стратегій Є.Л. Доценко та М.В. Богданова вважають: модальність регуляції, функціонально-цільова значимість, часова та інструментальна направленість [2].

У своїй дисертаційній роботі І.Р. Абітов узагальнює сучасні уявлення за даною проблематикою і додатково виділяє критерій корекції. Він зазначає що за рахунок оволодіння певною послідовністю дій – копінг-стратегії піддаються навчанню. А механізми психологічного захисту не змінюються, можливо лише знизити рівень їх активації [1].

Однак, емпіричні дослідження не завжди підтверджують теоретичні погляди [6; 26]. Їх автори вказують на складність розділення цих процесів на практиці, тому що вони мають однакові цілі – і механізми психологічного захисту, і копінг-поведінка починають діяти для подолання суб'єктивно важких для особистості ситуацій з метою підтримки гомеостазу психіки.

Так, О.Р. Ісаєва, використавши факторний аналіз при аналізі взаємодії захисно-копінгової поведінки виділила п'ять факторів: 1) пасивно-захисний; 2) активний проблемно-вирішувачий; 3) активно-унікаючий; 4) подавляючий захисний стиль; 5) ігнорування проблем [6]. У своєму експериментальному дослідженні Д.Є. Родіонова одержала шість факторів, кожен з яких включав в себе механізми психологічного захисту та копінг-механізми [26]. Ці факти вказують на однорідність даних процесів.

Н. Хаан вважає, що в основі захисту та копінгу лежать подібні Я-процеси, котрі розрізняються лише ступенем ригідності, де жорсткому механізму захисту

протиставляється конструктивний механізм копіngu. Вона об'єднує захисні механізми та процеси копіngu в одну психодинамічну модель.

Тому можна вважати закономірною спробу об'єднати в єдине ціле захисні механізми і механізми оволодіння. Г. Вайллант запропонував використовувати ієрархічну схему Его-процесів, в залежності від ступені викривлення реальності. У цій класифікаційній схемі копінг як усвідомлений захист являє собою вищий рівень адаптації [35].

Об'єднуючи механізми психологічного захисту і стратегії поведінки опанування К.Меннінгер приділяє більше уваги умовам середовища. Згідно з ним, захисти стають патологією тільки в той час, коли вони заважають процесам оволодіння та/або загальному задоволенню життя [33]. В.О. Бодрова вважає, що в своїй теорії К. Меннінгер випереджає більшість сучасних підходів [3].

Тобто, не дивлячись на довгу історію дослідження, проблема взаємодії психологічного захисту та копінг-механізмів все ще залишається досить дискусійною. Я вважаю, що в регулюючій поведінці людини в стресовій ситуації можна виділити два компоненти: використання неусвідомлених механізмів психологічного захисту та застосування усвідомлених копінг-стратегій, котрі можна об'єднати в один конструкт, як це пропонують Р.Лазарус, Н. Хаан, С. Фолкман, О.О. Сергієнко, І.Р. Абітов, О.Р Ісаєва, Д.Є. Родіонова та інші. Та назвати його «захисно-оволодіваюча поведінка». Ці два типи перероблення тяжких ситуацій розглядаються як окремі рівноцінні класи, котрі аналізуються в єдності. В стресових умовах вони взаємодоповнюють і компенсують один одного.

1.3. Взаємозв'язок подолаючої поведінки й емоційної зрілості особистості у студентів

Емоційна зрілість як інтегративна якість особистості, характеризує ступінь розвиненості емоційної сфери на рівні адекватності емоційного реагування в певних соціокультурних умовах [8].

Загалом, щодо розуміння поняття емоційної зрілості можна визначити декілька підходів. Деякі автори схильні відзначати ознаки емоційної зрілості в таких явищах, як особистісна та соціальна зрілість. Інші вчені зачасти ототожнюють поняття емоційної зрілості з емоційною компетентністю й емоційним інтелектом, що може пояснюватись певною інтелектуалізацією емоційної сфери та залежністю від віку і практичного досвіду.

Змістовною характеристикою емоційної зрілості, яка об'єднує перераховані теорії, є сукупність здібностей до розуміння та управління власними емоціями і розуміння та управління емоціями інших людей, а отже відокремлення внутрішньо особистісного і міжособистісного компонентів емоційного інтелекту [30].

Емоційно зріла людина – це людина, котра прагне до самоактуалізації. Вона приймає власні емоції, несе за них відповідальність і спонтанно їх виражає. Вона не придушує власні емоції (як позитивні, так і негативні), а використовує зріле емоційне вираження й емоційну трансформацію як емоційну саморегуляцію. Ця здатність забезпечує більш глибоке самопізнання, надає можливість спрямувати активність на забезпечення здорового способу життя та сприяє ефективній протидії тиску та вимогам довкілля. [30]

Міжособистісний емоційний інтелект забезпечує налагодження доброзичливих стосунків з оточенням. Можливість адекватного розпізнання емоцій оточуючих сприяє розвиненню комунікативних навичок та ефективному розрізненню невербальної інформації у спілкуванні. Емпатія – це центральний компонент міжособистісного інтелекту. Вона служить підґрунтям для побудови міцних дружніх та сімейних стосунків [30].

Важливу роль у забезпеченні власного благополуччя відіграють психологічні стратегії подолання стресу. Адаптивні копінг-стратегії захищають особистість від безпосередньої, руйнівної дії стресу. Вони максимізують можливості подолання стресогенної ситуації шляхом активізації всіх людських можливостей, котрі є необхідними у певній ситуації. Вірогідно, емоційно

проникливі індивідууми заздалегідь здатні запобігти або уникнути стресогенної ситуації. Тобто вони здатні ідентифікувати й уникати потенційно загрозливих ситуацій. Емоційно розумні індивідууми здатні швидше набувати необхідних навичок адаптивного стилю поведінки, у порівнянні з індивідами з низькими показниками рівня сформованості емоційного інтелекту, котрі схильні використовувати деструктивні копінг-стратегії (румінацію), знову і знову.

Інше можливе пояснення відносин між емоційним інтелектом та копінг-стратегіями полягає в тому, що індивідууми з високим рівнем емоційної зрілості в основному володіють більш конструктивними понятійними структурами. З одного боку, люди з низькими показниками емоційної зрілості ймовірно схильні до контрпродуктивних роздумів з приводу ситуації, котра з ними склалася. З іншого, індивідууми з високим рівнем емоційного інтелекту можуть відстежувати процес виникнення своїх думок та їх вплив на власний емоційний стан. Як результат, таким індивідуумам легше відокремлювати помилкові оцінки та коригувати деструктивні мислительні конструкти. Індивідууми, котрі здатні відділити почуття від розуму можуть абстрагуватись від негативного афекту викликаного стресовою подією та від даремних роздумів над ним [2].

Виявлені кореляційні зв'язки говорять про те, що в значній мірі емоційна зрілість особистості обумовлена проявом функціонування захисно-адаптивних комплексів [23]. Також, у психологічній літературі є дані про те, що майже всі невротичні механізми захисту та копінг-стратегії перешкоджають досягненню людиною психологічного здоров'я й емоційної зрілості [29].

Отже, аналіз змісту та структури емоційної зрілості надає підстави стверджувати ймовірність впливу емоційної зрілості на успішність вирішення головних життєвих потреб особистості.

Висновки до Розділу 1

Отже, під подолаючою поведінкою ми будемо розглядати як усвідомлена раціональна поведінка, спрямована на усунення стресової ситуації. Вона залежить принаймні від двох чинників – особистості і реальної ситуації, і може виявлятися на поведінковому, емоційному і пізнавальному рівнях функціонування особистості. Умовою копінгу є стрес – стан людини, який характеризується не специфічною реакцією на фізіологічному, психологічному і поведінковому рівнях, що виникає у відповідь на несприятливі дії. Теоретичні дослідження стверджують, що форма поведінки в тій чи іншій стресовій ситуації залежить як від особистісних характеристик індивіда, так і від ситуації, що склалася.

Проблема взаємодії психологічного захисту та копінг-механізмів все ще залишається досить дискусійною. Я вважаю, що в регулюючій поведінці людини в стресовій ситуації можна виділити два компоненти: використання неусвідомлених механізмів психологічного захисту та застосування усвідомлених копінг-стратегій, котрі можна об'єднати в один конструкт. В стресових умовах вони взаємодоповнюють і компенсують один одного.

Емоційна зрілість як інтегративна якість особистості, характеризує ступінь розвиненості емоційної сфери на рівні адекватності емоційного реагування в певних соціокультурних умовах. Згідно аналізу змісту та структури емоційної зрілості, можна сказати, що є ймовірність впливу емоційної зрілості на успішність вирішення, запобігання та уникнення стресової ситуації. Чим вище емоційна зрілість, тим ймовірніше, що у індивідів більш раціональна подолаюча поведінка.

РОЗДІЛ 2. ПРОЦЕДУРА ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Опис процедури дослідження та вибірки

В дослідженні взяли участь студенти 1-4 курсів факультету інженерії Східноукраїнського Національного Університету ім. В. Даля у місті Северодонецьк, та гуманітарного факультету Національного Аерокосмічного Університету імені М. Є. Жуковського «ХАІ». Загальну вибірку склали 70 студентів віком від 18 до 23 років.

Для реалізації поставленої мети та завдань дослідження за допомогою методики діагностики емоційної зрілості особистості було сформовано дві групи студентів:

1) першу групу склали 32 студентів віком від 18 до 23 років, що мають високий рівень емоційної зрілості;

2) другу групу склали 30 студентів віком від 18 до 23 років, що мають низький рівень емоційної зрілості.

Студенти із середнім рівнем емоційної зрілості були вилучені з подальшого дослідження.

На підготовчому етапі був проведений аналіз вітчизняної та закордонної наукової літератури з проблеми дослідження та сформульована проблема і актуальність дослідження. Були визначені об'єкт, предмет, мета, завдання й план дослідження. Був підібраний відповідний психодіагностичний інструментарій. Підготовлений роздатковий і тестовий матеріал для проведення дослідження.

На основному етапі згідно з методиками була проведена діагностика, збір, обробка та аналіз отриманих даних. Учасникам дослідження було запропоновано заповнити бланки наступних методик: методика діагностики емоційної зрілості особистості МДЕЗО (О. С. Кочарян, М. А. Півень), методика діагностики стратегії подолання стресових ситуацій «SACS» (С. Хобфолл), копінг-тест «Способи

подолаючої поведінки» Р. Лазаруса та С. Фолкмана, «Індекс життєвого стилю» Плутчика-Келлермана-Конте. Докладний опис методик наведений в підрозділі 2.2.

2.2. Характеристика методів дослідження

У роботі застосовувалися такі методи дослідження: теоретичний (аналіз, систематизація, порівняння та узагальнення даних), емпіричний (бесіда, анкетування, психодіагностичний метод, проєктивний) та методи математико-статистичної обробки. У рамках цих методів були використані наступні методики:

1) для визначення рівня і структурних компонентів емоційної зрілості особистості – застосовувалася розроблена в даному дослідженні методика діагностики емоційної зрілості особистості МДЕЗО (О. С. Кочарян, М. А. Півень);

2) для вивчення стратегій та моделей копінг-поведінки (стрес-долаючої поведінки), як типів реакцій особистості людини для подолання стресових ситуацій – застосовувалася методика діагностики стратегії подолання стресових ситуацій «SACS» (С. Хобфолл);

3) для визначення копінг-механізмів, засобів подолання труднощів у різних сферах психічної діяльності – застосовувався копінг-тест «Способи подолаючої поведінки» Р. Лазаруса та С. Фолкмана;

4) для діагностики різних механізмів психологічного захисту – застосовувалась методика «Індекс життєвого стилю» Плутчика-Келлермана-Конте.

Більш докладно опишемо використані методики.

1. Методика діагностики емоційної зрілості особистості (О. С. Кочарян, М.А.Півень) [9; 23].

Методика побудована на теоретичних розуміннях К. Роджерса щодо емоційної зрілості особистості й спрямована на її діагностику; містить 65 тверджень, для яких передбачено чотири варіанти відповідей: а) точно так; б) скоріше так, ніж ні; в) скоріше ні, ніж так; г) точно ні.

Методика виявляє п'ять компонентів емоційної зрілості особистості:

- Рефлексія емоцій. Низький рівень за шкалою (1–3 стен) свідчить про знижену здатність усвідомлювати весь спектр власних емоцій. Такі люди відчують труднощі у визначенні й вербальному опису власних переживань. Вони більш сфокусовані на зовнішніх подіях, ніж на внутрішніх переживаннях. Високі значення за цією шкалою (8–10 стен) показують розвинену чутливість до власних емоцій і виразне усвідомлення, глибоке розуміння власних емоцій та причин їх виникнення.

- Емоційна саморегуляція. Низькі значення (1–3 стен) свідчить про те, що людині важко взяти на себе відповідальність за власний емоційний стан, а механізми емоційної саморегуляції ослаблені. Такій людині складно стримувати занадто сильні, небажані емоційні прояви та керувати ними. Внаслідок цього сильні емоції можуть заподіяти руйнівних наслідків як для самої особистості, так і для інших людей, або до діяльності, котру вона здійснює. Високі значення за цією шкалою (8–10 стен) характерні для тих, хто управляє своїми емоціями відповідно до ситуації й доцільності. Людині з високими показниками емоційної саморегуляції притаманно викликати й підтримувати бажані емоції, та тримати під контролем небажані. Також, вона володіє навичками стабілізації та тонізації свого емоційного стану.

- Емпатія. Низькі значення (1–3 стен) характеризують неспроможність осягнути емоційний стан інших людей. Такі люди не розуміють емоційних проявів й вчинків інших, у зв'язку з чим не знаходять взаєморозуміння з оточенням. Високі значення (8–10 стен) властиві людям, котрі здатні проникати у світ переживань іншої людини, а також вміють розбиратися в емоційному стані оточуючих, здатні співчувати та співпереживати їм, розуміти чинники їх поведінки, емоційно відгукуватися на їх переживання.

- Емоційна експресивність. Низькі значення (1–3 стен) свідчать про відсутність різноманітності та красномовного вираження почуттів на обличчі, у рухах, жестах та інтонації. Про наявність скутості в емоційних проявах й

надмірному контролі експресії. Високі значення (8–10 стень) показують здатність людини природно, спонтанно виражати пережиті емоції в міміці, пантоміміці, рухах, жестах, інтонації голосу без придушення цього процесу, оскільки контроль над зовнішніми проявами емоцій може стати причиною обмеженості чуттєвих переживань, їх недостатнього усвідомлення.

- **Прийняття власних емоцій.** Низькі значення (1–3 стень) показують тенденцією людини блокувати свої емоційні переживання, прагненням відкидати або ігнорувати свої емоції та почуття, якщо вони здаються неприємними чи небажаними. Придушення стосується не тільки самих емоційних проявів, але й думок, пов'язаних з емоційно значущою ситуацією, котрі витісняються зі свідомості. Високі значення (8–10 стень) властиві людям, котрі приймають свої позитивні та негативні емоційні переживання як природний прояв людської природи, та спонтанно їх виражають. Вони мають мужність входити в контакт з власними переживаннями, та підтримувати ті емоції й переживання, котрі є справжніми.

Обробка результатів тесту включає два етапи:

1 Етап. За допомогою ключа розраховується сума балів по кожній з п'яти шкал згідно з ключем.

2 Етап. Переведення сирих балів в стени (стандартні оцінки). Стени дають можливість порівняти результати різних досліджень.

Ключ:

Шкала №1 «рефлексія емоцій» прямі питання: 25,32; зворотні питання: 7,14,19,29,39,42,47,53,57.

Шкала №2 «емоційна саморегуляція» прямі питання: 2,6,10,20,30,33,35, 51,56,62; зворотні питання: 3,15,27,36,40,45,48.

Шкала №3 «емпатія» прямі питання: 8,23,34,49,54,58; зворотні питання: 11,16,31,44, 63.

Шкала №4 «емоційна експресивність» прямі питання: 1,4,12,17,22,26,37,50,52,60; зворотні питання: 43,59.

Шкала №5 «прийняття власних емоцій» прями питання: 5; зворотні питання: 9,13,18,21,24,28,38,41,46,55,61,64,65.

За відповідь на прями питання «точно так» випробуваний набирає 4 бали, «скоріше так, ніж ні» – 3 бали, «скоріше ні, ніж так» – 2 бали, «точно ні» – 1 бал. Бали за відповіді на зворотні питання рахуються в протилежному напрямку.

Ця методика дозволяє визначати вираженість структурних компонентів емоційної зрілості в конкретного обстежуваного та інтегральний показник емоційної зрілості. Визначення п'яти рівнів вираженості структурних компонентів емоційної зрілості дозволяє побудувати профіль емоційної зрілості даної особистості й визначити її домінуючий компонент. Також в інструкції подається вся інформація, що необхідна для досліджуваного, яка представлена ясно й доступно для розуміння. Методика створена таким чином, що навпроти кожного твердження є вільне місце для зазначення відповідного варіанту відповіді. Тим самим забезпечено явний візуальний зв'язок між кожним завданням і вибором варіанта відповіді.

2. Методика діагностики стратегії подолання стресових ситуацій «SACS» (С. Хобфолл) [4].

Особистісний опитувальник «SACS» призначений для вивчення стратегій і моделей копінг-поведінки (стрес-долаючої поведінки), як типів реакцій особистості людини з подолання стресових ситуацій. Опитувальник запропонований С. Хобфолл (1994) на основі багатоосевої моделі «поведінки подолання» стресу і адаптований Чикер. Опитувальник включає 54 твердження, кожне з них обстежуваний повинен оцінити по 5-ти бальною шкалою. Відповідно до ключем підраховується сума балів по кожному рядку, яка відображає ступінь переваги тієї чи іншої моделі поведінки в стресовій ситуації.

Опитувальник містить дев'ять моделей поведінки (стратегії подолання): асертивні дії, вступ в соціальний контакт, пошук соціальної підтримки, обережні дії, імпульсивні дії, уникнення, маніпулятивні (непрямі) дії, асоціальні дії, агресивні дії.

Ключ для обробки результатів методики:

Асертивні дії: 1, 10, 19, 28*, 37, 46*.

Вступ в соціальний контакт: 2, 11, 20, 29, 38, 47.

Пошук соціальної підтримки: 3, 12, 21, 30, 39, 48.

Обережні дії: 4, 13, 22, 31, 40, 49.

Імпульсивні дії: 5, 14, 23, 32, 41, 50*.

уникнення: 6, 15, 24, 33, 42, 51.

Маніпулятивні дії: 7, 16, 25, 34, 43, 52.

Асоціальні дії : 8, 17, 26, 35, 44, 53.

Агресивні дії: 9, 18, 27, 36, 45, 54.

Перевага в тому, що SACS оцінює копінг-стратегії як загальну тенденцію підходити до проблем з характерним набором поведінкових стратегій.

3. Методика «Способи подолаючої поведінки» (Р. Лазарус).

Методика призначена для визначення копінг-механізмів, способів подолання труднощів у різних сферах психічної діяльності, копінг-стратегій.

Опитувальник складається з 50 тверджень, згрупованих у 8 шкал: конфронтація, дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, уникнення, планування рішення проблеми, позитивна переоцінка.

Обробка результатів методики проходить в декілька етапів:

1. Підраховуємо бали, підсумовуючи по кожній субшкалі:

ніколи – 0 балів;

рідко – 1 бал;

іноді – 2 бали;

часто – 3 бали

2. Обчислюємо за формулою: $X = \text{сума балів} / \text{max бал} * 100$

Ключ:

Конфронтаційний копінг – пункти: 2, 3, 13, 21, 26, 37.

Дистанціювання – пункти: 8, 9, 11, 16, 32, 35.

Самоконтроль – пункти: 6, 10, 27, 34, 44, 49, 50.

Пошук соціальної підтримки – пункти: 4, 14, 17, 24, 33, 36.

Прийняття відповідальності – пункти: 5, 19, 22, 42.

Втеча-уникнення – пункти: 7, 12, 25, 31, 38, 41, 46, 47.

Планування рішення проблеми – пункти: 1, 20, 30, 39, 40, 43.

Позитивна переоцінка – пункти: 15, 18, 23, 28, 29, 45, 48.

Перевага даного опитувальника в тому, що він вважається першою стандартною методикою в області вимірювання копінга.

4. Методика «Індекс життєвого стилю» Плутчика-Келлермана-Конте [18].

Методика діагностики типологій психологічного захисту вимірює рівень напруженості 8-ми основних психологічних захистів (витіснення, регресія, заміщення, проекція, компенсація, гіперкомпенсація, раціоналізація), дозволяє вивчити ієрархію системи психологічного захисту й оцінити загальну напруженість усіх вимірюваних захистів (СНЗ), тобто середнього арифметичного з усіх вимірів 8-ми захисних механізмів. За допомогою ключа визначається напруженість захисту, яка дорівнює $n/N \times 100\%$, де n – кількість позитивних відповідей за шкалою даного захисту, N – кількість усіх тверджень, які стосуються шкали. Тоді СНЗ у цілому дорівнює $S_n/92 \times 100\%$, де S_n – сума всіх позитивних відповідей за опитувальником. За допомогою даної методики можна підрахувати найбільш високий індекс напруженості кожного з захистів у респондентів групи, визначити наявність або відсутність кореляції між напруженістю окремих захистів і СНЗ.

Ключ:

Витіснення: 6, 11, 31, 34, 36, 41, 55, 73, 77, 92; $n=10$.

Регресія: 2, 5, 9, 13, 27, 32, 35, 40, 50, 54, 62, 64, 68, 70, 72, 75, 84; $n=17$.

Заміщення: 8, 10, 19, 21, 25, 37, 49, 58, 76, 89; $n=10$.

Заперечення: 1, 20, 23, 26, 39, 42, 44, 46, 47, 63, 90; $n=11$.

Проекція: 12, 22, 28, 29, 45, 59, 67, 71, 78, 79, 82, 88; $n=12$.

Компенсація: 3, 15, 16, 18, 24, 33, 52, 57, 83, 85; $n=10$.

Гіперкомпенсація: 17, 53, 61, 65, 66, 69, 74, 80, 81, 86; $n=10$.

Раціоналізація: 4, 7, 14, 30, 38, 43, 48, 51, 56, 60, 87, 91; n=12.

Слід визнати, що ця методика найбільш вдалий діагностичний засіб, що дозволяє діагностувати всю систему МПЗ (механізми психологічного захисту), виявити як провідні, основні механізми, так і оцінити ступінь напруженості кожного. Однак під час проведення дослідження передбачалося, що випробуваний, вибираючи для себе прийнятні затвердження опитувальника, що описують звичне для нього поведінку, відобразить певну модель захисту.

Математична обробка результатів проводилася за допомогою ряду методів математичної статистики (для обчислення яких використовувався програмний пакет SPSS 23.0 і Microsoft Office Excel 2008):

1) методи перевірки значущості відмінностей незалежних вибірок U-критерій Манна–Уїтні для великих вибірок. Цей метод визначає, чи достатньо мала зона перехрещування значень між двома рядами (ранжируваною поруч значень параметра в першій вибірці і таким же в другій вибірці). Чим менше значення критерію, тим ймовірніше, що відмінності між значеннями параметра у вибірці достовірні [5].

2) метод багатовимірної статистики: факторний аналіз (метод головних компонент, ротація Varimax raw). Застосовується цей метод для вивчення взаємозв'язків між значеннями змінних [17].

РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ІНТЕРПРЕТАЦІЯ

3.1. Особливості копінг-стратегій у студентів з різним рівнем емоційної зрілості

З метою вивчення взаємозв'язку між інтегральним показником емоційної зрілості особистості та копінг-стратегіями використовувалися такі методики: 1) методика діагностики емоційної зрілості особистості (МДЕЗО); 2) опитувальник «Стратегії подолання стресових ситуацій» («SACS»); 3) копінг-тест «Способи долаючої поведінки» Р. Лазаруса, С. Фолкмана.

На підставі результатів дослідження, отриманих за допомогою опитувальника «стратегії подолання стресових ситуацій» SACS побудовані усереднені профілі копінг-стратегій у двох досліджуваних групах (рис.3.1) – з високим рівнем емоційної зрілості (1 група) та низьким рівнем емоційної зрілості (2 група).

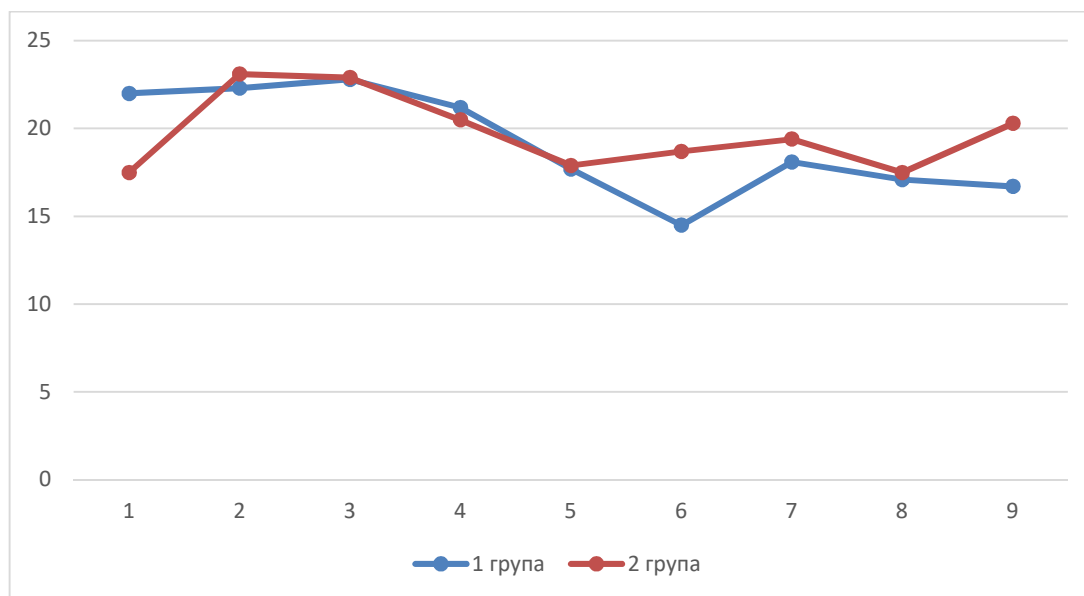


Рис. 3.1. Усереднені значення копінг-стратегій в групах з високим (1 група) та низьким (2 група) рівнями емоційної зрілості.

Примітка: 1 – асертивні дії; 2 – вступ в соціальний контакт; 3 – пошук соціальної підтримки; 4 – обережні дії; 5 – імпульсивні дії; 6 – уникнення; 7 – маніпулятивні дії; 8 – асоціальні дії; 9 – агресивні дії.

З рисунку 3.1 видно, що в групі людей з високим рівнем емоційної зрілості провідними копінг-стратегіями є «асертивні дії» та «пошук соціальної підтримки». Тобто ці люди здатні не залежити від зовнішніх впливів і оцінок. Вони самостійно регулюють власну поведінку і відповідають за неї. Їх копінг є і активним і просоціальним. Активне подолання в сукупності з позитивним використанням соціальних ресурсів (контактів) підвищує стресостійкість людини. При цьому такі показники, як імпульсивні дії, обережні дії, маніпулятивні дії знаходяться в діапазоні середніх оцінок, тобто не здійснюють на особистість провідного впливу.

Представникам другої групи властиве переважання таких складових, як «агресивні дії», «уникнення», «вступ в соціальний контакт».

Таким чином, найбільш звичною та приємною захисною від травмуючих переживань формою поведінки для емоційно незрілої особистості є конфліктна, при цьому таке реагування може відштовхувати від себе оточуючих, хоча в емоційно незрілої особистості є внутрішнє бажання бути прийнятою та зрозумілою. При цьому їм також властива заглибленість у власні переживання й емоційна чутливість та вразливість, що криється за маскою роздратованості та недовіри оточуючим.

Для створення більш докладної картини були встановлені розбіжності між даними копінг-стратегіями. Для реалізації цього завдання було використано U-критерій Манна-Уїтні. Результати представлені в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Розбіжності в копінг-стратегіях між групами осіб з різним рівнем емоційної зрілості

Копінг-стратегії	Середні значення (група 1)	Середні значення (група 2)	U-критерій	Рівень значущості
Асертивні дії	22,13	17,53	201	0,000

Продовження таблиці 3.1

Вступ в соціальний контакт	22,27	23,07	401	0,263
Пошук соціальної підтримки	22,83	22,87	479	0,989
Обережні дії	21,2	20,47	388	0,191
Импульсивні дії	17,7	17,87	408	0,306
уникнення	14,67	18,67	235	0,000
Маніпулятивні дії	18,07	19,4	357	0,081
Асоціальні дії	17,07	17,47	432	0,497
Агресивні дії	16,73	20,27	357	0,080

На підставі проведеної оцінки розбіжностей за ступенем виразності 9-ти копінг-стратегій в досліджуваних групах було виявлено, що респонденти з високим рівнем емоційної зрілості мають статистично значиме переважання в показнику «асертивні дії» ($U=201$, $p=0,000$).

Таким чином, досліджувані першої групи більш схильні до створення широкого кола соціальних зв'язків, у них високий рівень самовладання, тому стресові фактори не завдають руйнівного впливу. Такі люди більш адаптовані та добре ідентифікуються з соціальними нормами, вони добре орієнтуються в ситуації «тут і тепер». Вони в змозі швидко прийняти рішення та нести за нього відповідальність. Отже, провідними характерологічними особливостями емоційно зрілої особистості є риси просоціальності й активності.

Представникам групи з низьким рівнем емоційної зрілості особистості властиве переважання в таких копінг-стратегіях, як «уникнення» ($U=235$, $p=0,000$), «маніпулятивні дії» ($U=357$, $p=0,081$) та «агресивні дії» ($U=357$, $p=0,080$).

Досліджуваним другої групи більш властиві короточасні спалахи емоційної збудливості та роздратованості, вони схильні до непередуманих, невпорядкованих дій та можуть багато разів повторювати помилки, не роблячи відповідних висновків. Такі люди, на перший погляд, можуть здаватися розкутими та впевненими в собі завдяки легкості й швидкості прийняття рішень, підтримці яскравих подій, але можуть у той самий час відштовхувати мінливістю, необов'язковістю та нестриманістю.

Для визначення копінг-стратегій у студентів с різним рівнем емоційної зрілості був використаний опитувальник «Способи долаючої поведінки» Лазаруса.

Спочатку на основі середньоарифметичних показників було побудоване графічне зображення, яке демонструє рівень вираженості інтегральних показників копінг-стратегій в групах осіб з високим (група 1) та низьким (група 2) рівнем емоційної зрілості (рис. 3.2).

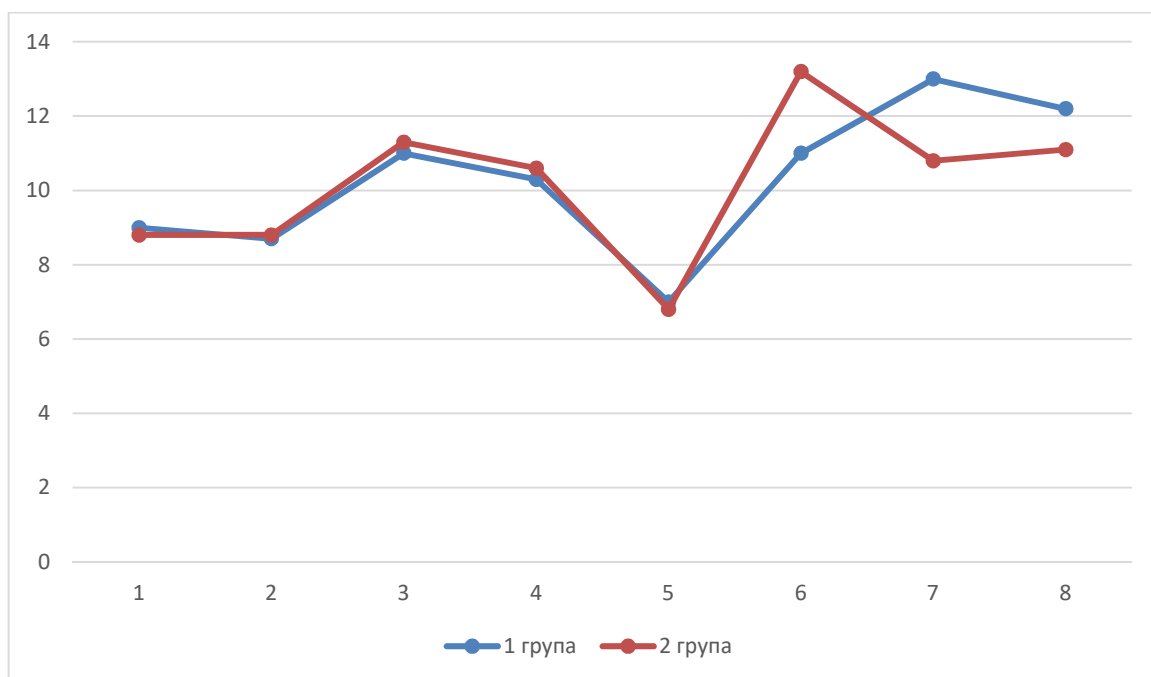


Рис. 3.2 Усереднені профілі інтегральних показників копінг-стратегій в досліджуваних групах

Примітка: 1 – конфронтація; 2 – дистанціювання; 3 – самоконтроль; 4 – пошук соціальної підтримки; 5 – прийняття відповідальності; 6 – уникнення; 7 – планування рішення проблеми; 8 – позитивна переоцінка.

Як видно з рисунку 3.2, усереднені профілі в обох досліджуваних групах досить схожі. У обох групах низькі показники «прийняття відповідальності». Однак у групі осіб з високим рівнем емоційної зрілості показник «планування рішення проблеми» високий, а для досліджуваних другої групи властиві високі показники «уникнення».

Для визначення розбіжностей між 8-ма показниками копінг-стратегій був використаний U-критерій Манна-Уїтні. Результати представлені в таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

Розбіжності в копінг-стратегіях між групами осіб з високим (група 1) та низьким (група 2) рівнем емоційної зрілості

Копінг-стратегії	Середні значення (група 1)	Середні значення (група 2)	U-критерій	Рівень значущості (p)
Конфронтація	8,93	8,87	476	0,955
Дистанціювання	8,83	8,8	476	0,955
Самоконтроль	10,93	11,33	460	0,777
Пошук соціальної підтримки	10,27	10,6	447	0,640
Прийняття відповідальності	7	6,8	461	0,786
уникнення	10,93	13,2	335	0,040
Планування рішення проблеми	12,93	10,8	301	0,011
Позитивна переоцінка	12,2	11,07	358	0,083

З таблиці 3.2 видно, що в групі досліджуваних з високим рівнем емоційної зрілості переважає рівень вираженості шкали «планування рішення проблеми», в порівнянні з однолітками з низьким рівнем емоційної зрілості ($U=301$, $p=0,011$).

Стратегія планування вирішення проблеми передбачає спроби подолання проблеми за рахунок цілеспрямованого аналізу ситуації і можливих варіантів поведінки, вироблення стратегії вирішення проблеми, планування власних дій з урахуванням об'єктивних умов, минулого досвіду і наявних ресурсів. Стратегія розглядається більшістю дослідників як адаптивна, сприяє конструктивному вирішенню труднощів. Стратегія позитивної переоцінки передбачає спроби подолання негативних переживань у зв'язку з проблемою за рахунок її позитивного переосмислення, розгляду її як стимулу для особистісного зростання. Характерна орієнтованість на надособистосне, філософське осмислення проблемної ситуації, включення її в більш широкий контекст роботи особистості над саморозвитком.

Для представників групи з низьким рівнем емоційної зрілості більш властива копінг-стратегія «уникнення» ($U=335$, $p=0,040$). Стратегія втечі-уникнення передбачає спроби подолання особистістю негативних переживань у зв'язку з труднощами за рахунок реагування за типом ухилення: заперечення проблеми, фантазування, невиправданих очікувань, відволікання і т.п. При виразному перевагу стратегії уникнення можуть спостерігатися неконструктивні форми поведінки в стресових ситуаціях: заперечення або повне ігнорування проблеми, ухилення від відповідальності і дій по вирішенню труднощів, що виникли, пасивність, нетерпіння, спалахи роздратування, занурення в фантазії, переїдання, вживання алкоголю і т.п., з метою зниження болісної емоційної напруги.

Виходячи з результатів дослідження можна стверджувати про взаєзв'язок емоційної зрілості з копінг-стратегіями, оскільки це позитивно впливає на вибір лінії поведінки в складних ситуаціях. Зі збільшенням емоційної зрілості у студентів зменшується поведінкове відчуження, бажання відмовитись від вирішення проблемної ситуації та заперечувати існуючу проблему.

3.2. Особливості механізмів психологічного захисту у студентів з різним рівнем емоційної зрілості

Важливим чинником подолаючої поведінки є механізми психологічного захисту. Поняття психологічного захисту має велику пояснювальну силу при вивченні засобів подолання стресу.

Був вивчений взаємозв'язок між показником емоційної зрілості особистості (на загальній вибірці 70 чоловік) та механізмами психологічного захисту. Для реалізації поставленої мети використовувалася методика діагностики емоційної зрілості особистості (МДЕЗО) та методика діагностики типологій психологічного захисту Р.Плутчика-Келлермана-Конте.

Для наочності ступінь вираженості механізмів психологічного захисту в групах досліджуваних з високим та низьким рівнем емоційної зрілості представлений у вигляді графіку (див. рис. 3.3).

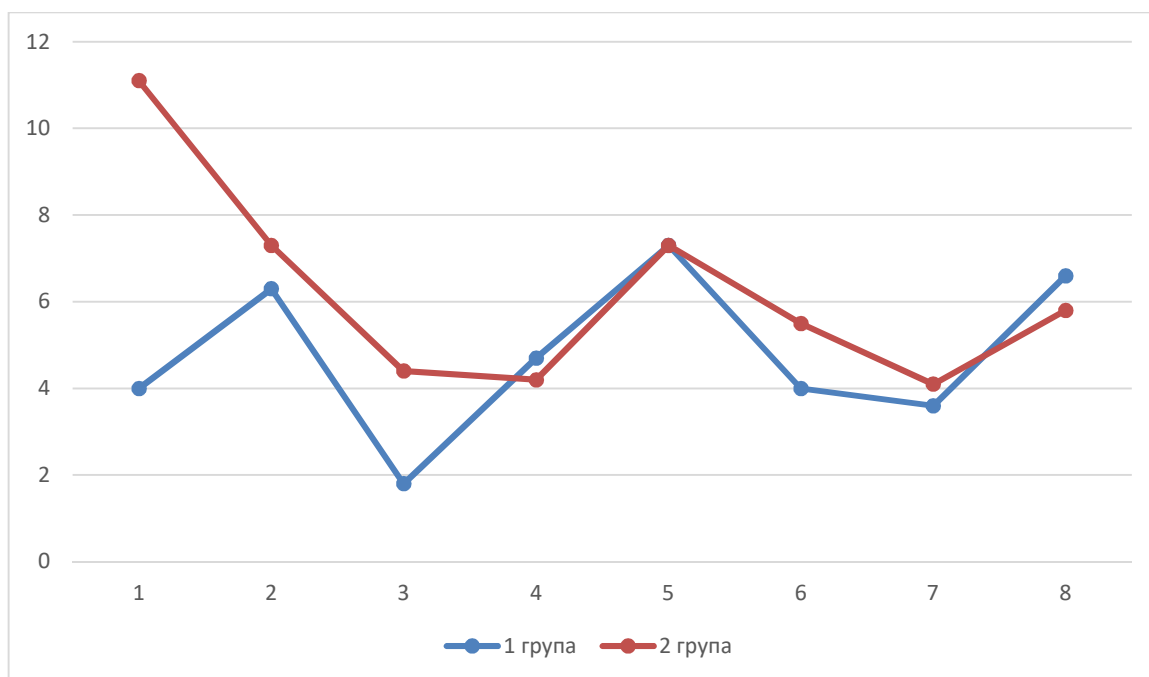


Рис. 3.3. Напруженість головних механізмів психологічного захисту в групах осіб з високим (1 група) та низьким (2 група) рівнями вираженості емоційної зрілості.

Примітка: 1 – витіснення; 2 – регресія; 3 – заміщення; 4 – заперечення; 5 – проєкція; 6 – компенсація; 7 – гіперкомпенсація; 8 – раціоналізація.

Із рисунку 3.3 видно, що в обох групах спостерігається напруженість таких механізмів психологічного захисту як «регресія», «прогресія» та «раціоналізація».

За допомогою U-критерію Манна–Уїтні були встановлені достовірні розбіжності між двома групами за рівнем вираженості захисних механізмів. (див. табл. 3.3).

Таблиця 3.3

Розбіжності в механізах психологічного захисту між групами осіб з високим (група 1) та низьким (група 2) рівнем емоційної зрілості

Механізми психологічного захисту	Середні значення (група 1)	Середні значення (група 2)	U-критерій	Рівень значущості (p)
Витіснення	4,07	4,47	390	0,194
Регресія	6,27	7,27	447	0,638
Заміщення	1,77	4,4	194	0,000
Заперечення	4,63	4,2	408	0,305
Проєкція	7,43	7,33	469	0,876
Компенсація	3,97	5,47	293	0,008
Гіперкомпенсація	3,63	4,13	429	0,464
Раціоналізація	6,8	5,8	353	0,068

З табл. 3.3 видно, що досліджувані з низьким рівнем емоційної зрілості на відміну від представників першої групи мають вищий рівень напруженості таких

механізмів психологічного захисту, як «заміщення» ($U=194$, $p=0,000$) та «компенсація» ($U=293$, $p=0,008$).

Компенсація та заміщення є більш зрілими механізмами психологічного захисту по відношенню до заперечення, витіснення, регресії та проєкції. Вірогідно, що роль заміщення в зменшенні емоційної напруги пов'язана з тим, що гнів та аутоагресія, які з'являються в емоційно незрілої особистості, переносяться на оточуючих. Компенсація як несвідома спроба подолання реальних та вдаваних недоліків є досить розвинутим механізмом психологічного захисту, який спонукає людину за умови соціально прийнятної форми до професійного, творчого зростання. Вірогідно, досліджувані другої групи використовують як позитивний прояв компенсації, так і її соціально неприйнятну форму (наприклад, компенсація низького рівня успішності навчання проявляється в агресивності та прагненні контролювати оточуючих).

В групі студентів із високим рівнем емоційної зрілості статистично значуще переважає захисний механізм «раціоналізація», в порівнянні з їх емоційно незрілими однолітками ($U=353$, $p=0,068$).

Раціоналізація, яка визначається здатністю особистості присікати переживання, викликані неприємною або суб'єктивно непринятною ситуацією за допомогою логічних установок і маніпуляцій навіть при наявності переконливих доказів на користь протилежного. При раціоналізації особистість створює логічні обґрунтування своєї або чужої поведінки, дій або переживань, викликаних причинами, які вона (особа) не може визнати через загрозу втрати самоповаги. При цьому способі захисту нерідко спостерігаються очевидні спроби знизити цінність недоступного для особистості досвіду.

Згідно з психоеволюційною теорією особистості Р. Плутчика і структурною теорією особистості Г. Келлермана, існує специфічна мережа взаємозв'язків між емоціями, захисними механізмами й особистісними диспозиціями [34].

Отже, можна сказати, що зрілі механізми психологічного захисту є проявом емоційно зрілої людини.

3.3. Взаємозв'язок подолаючої поведінки та показників емоційної зрілості у студентів

Для того, щоб зрозуміти взаємодію та структурні особливості між подолаючою поведінкою та емоційною зрілостю, мною було зроблено факторизацію простору ознак даних методик. Цей аналіз проводився на двох групах – з високим рівнем (1 група) емоційної зрілості та с низьким (2 група).

В таблиці 3.4 наведені результати факторного аналізу 1 групи досліджуваних.

Таблиця 3.4

Факторна структура подолаючої поведінки осіб з високим рівнем емоційної зрілості

SPSS 22.0	Коефіцієнт завантаження Varimax			
Factor	Вибірка: головні компоненти			
Показники: захисні механізми; копінг- стратегії	Фактор 1	Фактор 2	Фактор 3	Фактор 4
Позитивна переоцінка	0,788			
Конфронтація	0,756			
Самоконтроль	0,747			
Планування рішення проблеми	0,732			

Продовження таблиці 3.4

Пошук соціальної підтримки	0,639	-0,571		
Дистанціювання	0,561	0,513		
Раціоналізація	0,530			
уникнення				0,507
Імпульсивні дії		-0,770		
Гіперкомпенсація		-0,635		
Маніпулятивні дії		0,508		
Агресивні дії			-0,787	
Асертивні дії			0,754	
Витіснення		0,533	0,653	
Асоціальні дії			0,591	
Компенсація				0,856
Регресія	-0,580			0,725
Прийняття відповідальності				0,600
Заміщення		0,544		
Загальна дисперсія	16,07%	15,31%	14,30%	12,89%

Примітка: до таблиці винесені тільки значущі навантаження за факторами (від 0,50)

Факторна структура копінг-стратегій та емоційної зрілості особистості складається з чотирьох факторів (сумарна дисперсія складає 58,57%).

Перший фактор з вагою 16,07% є біполярним і отримав назву «Активні копінг-стратегії». До нього ввійшли такі показники, як «позитивна переоцінка», «конфронтація», «самоконтроль», «планування рішення проблеми», «пошук соціальної підтримки», «раціоналізація» та «дистанціювання», але є і негативний показник – «регресія». Об'єднання даних складових в один фактор свідчить про те, що респондент позитивно переосмислює проблемну ситуацію, шукає соціальну підтримку, до проблеми підходить раціонально. Це також може свідчити про схильність до уникнення емоціогенних імпульсивних вчинків і переважання раціонального підходу при вирішенні проблемних ситуацій.

Другий фактор з вагою 15,31%, що був названий «Маніпулятивні дії», є біполярним. До нього ввійшли такі показники, як «маніпулятивні дії», «заміщення», «витіснення» та «дистанціювання». Показники з мінусом – «пошук соціальної підтримки», «імпульсивні дії» та «гіперкомпенсація». Даний фактор віддзеркалює образ досліджуваних, яким властиві маніпуляції, перекладання вини на інших, довільність.

Третій біполярний фактор з вагою 14,30% отримав назву «Асертивна поведінка». До нього ввійшли такі показники, як «асертивні дії», «асоціальні дії» та «витіснення». На наш погляд, ці респонденти здатні не залежити від зовнішніх впливів і оцінок. Вони практично не проявляють агресії.

Четвертий фактор з вагою 12,89% що отримав назву «Пасивні копінг-стратегії», є монополярним та містить у собі такі показники, як «уникнення», «прийняття відповідальності», «регресія» та «компенсація». Це свідчить про замінення рішення суб'єктивно більш складних завдань на відносно більш прості і доступні в сформованих ситуаціях. Є можливість уникнення проблем, а в деяких ситуаціях прийняття відповідальності.

В таблиці 3.5 представлені результати аналізу другої групи досліджуваних.

Таблиця 3.5

Факторна структура подолаючої поведінки осіб з низьким рівнем емоційної зрілості

SPSS 22.0	Коефіцієнт завантаження			
Factor	Varimax			
	Вибірка: головні компоненти			
Показники: захисні механізми; копінг-стратегії	Фактор 1	Фактор 2	Фактор 3	Фактор 4
Заміщення	0,936			
Уникнення	0,904	0,500		
Регресія	0,864			
Асертивні дії	-0,741			
Самоконтроль	-0,625	0,519		
Планування рішення проблеми	-0,580			
Компенсація	0,560			0,558
Обережні дії	-0,556			
Прийняття відповідальності		0,875		
Проекція		0,800		

Продовження таблиці 3.5

Раціоналізація		0,743		
Позитивна переоцінка		0,683		
Конфронтація		0,567		
Пошук соціальної підтримки			0,894	
Вступ в соціальний контакт			0,716	
Дистанціювання			-0,606	
Агресивні дії	0,562		0,601	
Заперечення			-0,574	
Гіперкомпенсація				0,802
Маніпулятивні дії				-0,786
Асоціальні дії				-0,624
Імпульсивні дії				0,523
Загальна дисперсія	24,344%	17,339%	16,686%	12,820%

Примітка: до таблиці винесені тільки значущі навантаження за факторами (від 0,50)

Отримана нами чотирьохфакторна матриця пояснює 71,189% дисперсії.

Перший біполярний фактор (24,344%) отримав назву «уникнення». Даний фактор передбачає спроби подолання особистістю негативних переживань за рахунок заперечення проблеми, фантазування, невиправданих очікувань,

відволікання і т.п. Можуть спостерігатися неконструктивні форми поведінки в стресових ситуаціях: заперечення або повне ігнорування проблеми, ухилення від відповідальності і дій по вирішенню труднощів, що виникли, пасивність, нетерпіння, спалахи роздратування, занурення в фантазії, переїдання, вживання алкоголю і т.п. Є також можливість агресивних дій.

Другий фактор з вагою 17,339%, що є монополярним, був названий «Раціоналізація та переоцінка». До нього ввійшли такі показники, як «конфронтація», «позитивна переоцінка», «раціоналізація», «уникнення», «проекція» та «прийняття відповідальності. Об'єднання даних складових в один фактор свідчить про те, що подолаюча поведінка залежить від ситуації. Є можливість недостатньої цілеспрямованості і раціональної обгрунтованості поведінки в проблемній ситуації. Є труднощі вираження переживань, потреб і спонукань в зв'язку з проблемною ситуацією, свехконтроль поведінки. Є також ймовірність необгрунтованої самокритики та недооцінки особистістю можливостей дієвого вирішення проблемної ситуації або позитивного переосмислення ситуації.

Третій біполярний фактор пояснює 13,58% дисперсії, отримає назву «Пошук соціальної підтримки». Даний фактор показує можливість формування залежної позиції і / або надмірних очікувань по відношенню до оточуючих. Дана модель поведінки базується на агресивному сприйнятті і потенційно агресивної інтерпретації поведінки інших людей, часто пов'язана зі стійкою особистісної особливістю світосприйняття і світорозуміння.

Четвертий фактор з вагою 12,820% є біполярним та отримав назву «Компенсація». До нього ввійшли такі показники: «конфронтація», «гіперкомпенсація» та «імпульсивні дії». Показники с мінусом – «маніпулятивні дії» та «асоціальні дії. Об'єднання даних показників в один фактор віддзеркалює тип людини, яка запобігає вираз неприємних або неприйнятних для неї думок, почуттів або вчинків шляхом перебільшеного розвитку протилежних прагнень. Також даний фактор виражається в швидкому, необдуманому прийнятті рішень або

в проходженні інтуїтивним імпульсам. Він проявляється в спробах знайти відповідну заміну реального чи уявного нестачі, дефекту нестерпного почуття іншим якістю, найчастіше за допомогою фантазування або привласнення собі властивостей, цінностей, поведінкових характеристик іншої особистості. Такий фактор так свідчить про соціальність та актуалізацію.

Таким чином, аналіз отриманих результатів дає нам право стверджувати, що для студентів с високим рівнем емоційної зрілості властива активна, просоціальна форма подолаючої поведінки, обумовлена високими значеннями за показниками «асертивні дії», «прийняття відповідальності», «самоконтроль» та «пошук соціальної підтримки». Натомість для студентів с низьким рівнем емоційної зрілості характерна пасивна, іноді асоціальна подолаюча поведінка, обумовлена високими показниками копінг-стратегій «агресивні дії», «асоціальні дії», «пошук соціальної підтримки» та «імпульсивні дії».

ВИСНОВКИ

1. Подолаюча поведінка – це стратегії дій, до яких вдається людина в ситуаціях психологічної загрози її фізичному, особистісному і соціальному благополуччю, які здійснюються в когнітивній, емоційній та поведінковій сферах функціонування особистості і ведуть до успішної або більш-менш успішної адаптації. Узагальнюючи теоретичний аналіз означеної проблеми, можемо сказати, що у емоційно зрілої особистості проявляється і загальна особистісна зрілість на рівнях характерологічних рис, соціально-психологічної адаптації й механізмів психологічного захисту. Емоційно зрілі індивідууми вірогідно здатні заздалегідь запобігти чи уникнути стресогенної ситуації, тобто вони здатні ідентифікувати, та уникати потенційно загрозливих ситуацій. Емоційно розумні особи, ймовірно здатні швидше набувати необхідних навичок адаптивного стилю поведінки. З одного боку, люди з низькими показниками емоційної зрілості схильні, ймовірно, до непродуктивних роздумів з приводу ситуації, що склалася, і кожного разу використовують деструктивні копінг-стратегії (румінацію).

2. Результати співвідношення між емоційною зрілістю та копінг-стратегіями показали, що у емоційно зрілих респондентів переважають такі копінг-стратегії, як «асертивні дії», «прийняття відповідальності» та «вступ в соціальний контакт». У групі студентів із високим рівнем емоційної зрілості переважає копінг-стратегія «планування рішення проблеми», в порівнянні з однолітками з низьким рівнем емоційної зрілості. У емоційно незрілих студентів, в порівнянні із другою групою, переважає стратегія «уникнення». Отже емоційно зрілі студенти більш орієнтовані на активне рішення проблемних ситуацій, тоді як їх однолітки із низьким рівнем емоційної зрілості більш схильні уникати вирішення складних обставин.

3. Емоційна зрілість є проявом загальної зрілості механізмів психологічного захисту. Емоційно зрілі особистості мають більш конструктивні механізми психологічного захисту такі, як «раціоналізація» та «компенсація».

Натомість при низькому рівні емоційної зрілості переважають примітивні, протективні механізми психологічного захисту («заперечення», «витіснення», «регресія», «проекція», «заміщення»), що перешкоджають доведенню травматичної інформації до свідомості. Були встановлені статистично значущі відмінності між групами за рівнем напруженості захисних механізмів «заміщення», «компенсація» та «раціоналізація». Студенти з низьким рівнем емоційної зрілості мають вищий рівень напруженості механізмів психологічного захисту «заміщення» та «компенсація», тоді як їх однолітки із високим рівнем емоційної зрілості характеризуються більшою схильністю до раціоналізації.

4. Факторна структура подолаючої поведінки у студентів з високим рівнем емоційної зрілості представлена факторами «Активні копінг-стратегії», «Маніпулятивні дії», «Асертивна поведінка» та «Пасивні копінг-стратегії», тоді як в групі їх однолітків із низьким рівнем емоційної зрілості – факторами «уникнення», «Раціоналізація та переоцінка», «Пошук соціальної підтримки» та «Компенсація». Факторний аналіз дозволив виявити прямий взаємозв'язок між компонентами емоційної зрілості та конструктивними стратегіями подолання складних обставин. Зі збільшенням рівня емоційної зрілості у студентів зменшується поведінкове відчуження, бажання уникнути вирішення проблемної ситуації та заперечувати існуючу проблему. У студентів з високою емоційною зрілістю більш зрілі механізми психологічного захисту та виражені показники асертивної поведінки, що передбачає відкрите протистояння стресу та забезпечує більш ефективну соціально-психологічну адаптацію.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Абитов И. Р. Антиципационная состоятельность в структуре совладающего поведения (в норме и при психосоматических и невротических расстройствах): автореф. дис. ... канд. психол. наук.: 19.00.01. / И. Р. Абитов. – Казань, 2007. – 158 с.
2. Богданова М. В. Саморегуляция личности: от защит к созиданию / М. В. Богданова, Е. Л. Доценко. – Тюмень, 2010. – 204 с.
3. Бодров В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В. А. Бодров. – М., 2006. – 276 с.
4. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса / Н. Е. Водопьянова. - СПб: Питер, 2013. - 338 с.
5. Гублер Е. В. Применение непараметрических критериев статистики в медико-биологических исследованиях / Е. В. Гублер, А. А. Генкин. – Л.: Медицина, 1973. – 141 с.
6. Исаева Е. Р. Совладающее со стрессом и защитное поведение личности при расстройствах психической адаптации различного генеза: дис. ... докт. психол.: 19.00.04 / Е. Р. Исаева – Санкт-Петербург, 2010. – 367 с.
7. Киршбаум Э. И. Психологическая защита. / Э. И. Киршбаум, А. И. Еремеева – СПб.: Питер; М.: Смысл, 2005. – 176 с.
8. Кэррол Э. Психология эмоций. / Э. Кэррол – СПб.: Питер, 2000. – 464 с.
9. Кочарян О. С. Емоційна зрілість особистості: дослідження феномену / О. С. Кочарян, М. А. Півень // Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського : збірник наукових праць / за ред. С. Д. Максименка, Н. О. Євдокимової. – Т. 2. – Вип. 9. – Миколаїв : МНУ імені В. О. Сухомлинського, 2012. – С. 140–144.
10. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологическое исследование / Р. Лазарус // Эмоциональный стресс. – Л., 1970. – с.127-208.

11. Либина А. В. Совладающий интеллект. / А. В. Либина – М., 2008. – 397с.
12. Либина А. В. Стили реагирования на стресс: психологическая защита или совладание со сложными обстоятельствами? / А. В. Либина, А. В. Либин // Стыль человека: психологический анализ; под ред. А. В. Либина. – М.: Смысл, 1998. – С. 191-204.
13. Либина Е. В. Индивидуальные различия в стратегиях разрешения человеком сложных жизненных ситуаций: дис... канд. психол. наук.: 19.00.01 / Е. В. Либина – М., 2003. – 129 с.
14. Максименко С. Д. Структура особистості / С. Д. Максименко // Практична психологія та соціальна робота. –2007. –№1 (94). –С.1–13.
15. Мак-Вильямс Н. Психоаналитическая диагностика: понимание структуры личности в клиническом процессе: пер. с англ / Н. Мак-Вильямс. – М.: Независимая фирма «Класс», 1998. – 480с.
16. Митина О. В. Факторный анализ для психологов. / О. В. Митина, И. Б. Михайловская. — М.: Учебно-методический коллектор Психология, 2001. — 169 с.
17. Муздыбаев К. Стратегии совладания с жизненными трудностями. Теоретический анализ / К. Муздыбаев // Журнал социологии и социальной антропологии. – 1998. – Т. 1. – № 2. – С. 43-48.
18. Набиуллина Р. Р. Механизмы психологической защиты и совладания со стрессом (определение, структура, функции, виды, психотерапевтическая коррекция: Учебное пособие) / Р. Р. Набиуллина, И. В. Тухтарова. – Казань: Изд-во ИП Тухтаров В. Н., 2003. – 97 с.
19. Нартова-Бочавер С. К. «Coping-behavior» в системе понятий психологии личности / С. К. Нартова-Бочавер // Психологический журнал. – 1997. – №5. – с.20
20. Налчаджян А. А. Личность. Групповая социализация и психическая адаптация. / А. А. Налчаджян. – Ереван, 1985. – 263 с.

21. Никольская И. М. Психологическая защита у детей. / И. М. Никольская, Р. М. Грановская. – СПб., 2000. – 504 с.
22. Павлова І. Г. Становлення емоційної зрілості в підлітковому та юнацькому віці: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / І. Г. Павлова. – Одеса, 2005. – 19 с.
23. Півень М. А. Структура емоційної зрілості особистості / М. А. Півень // Вісник ХНПУ ім. Г. С. Сковороди. Психологія. – Х. : ХНПУ, 2014. – Вип. 47. – С. 156–163.
24. Півень М. А. Розробка методики діагностики емоційної зрілості особистості / М. А. Півень // Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка. – Київ, 2013. – Т. 11 : Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. – Вип. 7. – Ч. 2. – Ніжин : ПП Лисенко М. М., 2013. – С. 224–232.
25. Родина Н. В. К проблеме соотношения понятий «копинг-стратегии» и «защитные механизмы». Психодинамический подход / Н. В. Родина // Матеріали всеукраїнської науково-практичної конференції «Тенденції розвитку психології в Україні: історія та сучасність». – К.: Либідь, 2006. – с.98-104.
26. Родионова Д. Е. Исследование факторной структуры защитно-коупингового поведения в связи с социально-психологическими особенностями личности / Д. Е. Родионова // Совр. гуманитарные исследования. – 2008. — № 2. — С. 1-17.
27. Сазонова О. В. Дослідження співвідношення емоційної зрілості та стійкості з домінуючими копінг-стратегіями у студентів ВНЗ / О. В. Сазонова // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12 : Психологічні науки. - 2012. - Вип. 37. - С. 230-234. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_012_2012_37_63
28. Фрейд З. Психология бессознательного. / З. Фрейд – М. : Просвещение, 2007. – 447 с.

29. Чебикін О. Я. Становлення емоційної зрілості особистості : моногр. / О. Я. Чебикін. – О. : СВД Черкасов, 2009.
30. Четверик-Бурчак А. Г. Емоційний інтелект як інтегративна властивість особистості / А. Г. Четверик-Бурчак // Матеріали VIII міжнародної науково-практичної конференції «Психолінгвістика у сучасному світі – 2013» (18-19 жовтня 2013 р. м. Переяслав-Хмельницький, Україна). –2013. – С. 73.
31. Чумакова Е. В. Психологическая защита личности в системе детско-родительского взаимодействия / Е. В. Чумакова. – Санкт-Петербург, 1998. – 196 с.
32. Яковлева Е. Л. Эмоциональные механизмы личностного и творческого развития / Е. Л. Яковлева // Вопросы психологии. – 1997. – № 4. – С. 20–27.
33. Menninger K. The life processes in mental health and illness. New York: Macmillan, 1963.
34. Plutchik R. A. A general psichoevolutionary theory of emotions/ R.A.Plutchik, H.Kellerman // Emotion: theory, research and experience.–1980. –P.3–33.
35. Vaillant G. Adaptation to life: How the best and the brightest came of age. Boston: Little Brown, 1972.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика діагностики емоційної зрілості особистості (О.С.Кочарян, М.А.Півень)

«Перед Вами опитувальник, спрямований на вивчення особливостей Вашої емоційної сфери. Прочитайте уважно наведені нижче твердження і оцініть те, наскільки кожне з них належить до Вашого життєвого досвіду. У Вас є чотири можливих варіантів відповідей: а) – точно так; б) – скоріше так, ніж ні; в) – скоріше ні, ніж так; г) – точно ні. Не витрачайте час на обдумування, відповідайте швидко, давайте першу природно виниклу у Вас відповідь. Вільно виражайте свою думку. Пам'ятайте, що поганих і хороших відповідей не існує. Велике дякую!»

Тестовий матеріал (російськомовний тест)

	Ответ			
	Точно да	Скорее да, чем нет	Скорее нет, чем да	Точно нет
1. Мой партнер всегда может понять, что я чувствую, так как эмоции «написаны» у меня на лице.				
2. Я могу совладать со своим страхом перед важным экзаменом.				
3. Мне нелегко сохранять спокойствие, если мой друг опаздывает к назначенному времени.				
4. Я очень эмоциональный человек и во время общения с одноклассниками активно жестикулирую.				
5. В отношениях с партнером я позволяю любым эмоциям свободно течь во мне.				
6. В стрессовой ситуации я могу контролировать свои чувства.				
7. Я не всегда понимаю, почему сержусь на родителей.				

Продовження таблиці

8.Я очень чувствителен к переживаниям окружающих.				
9.На занятиях я стараюсь быть таким, каким меня хотят видеть преподаватели, родители и т.д.				
10.Мне удастся «взять себя в руки» во время ссоры с родителями.				
11.Я не всегда могу понять друга и умом, и сердцем, когда он обратился за помощью.				
12.Когда я получаю радостное известие от родных, я говорю громче, чем обычно.				
13.Я осознаю, что боюсь негативных эмоций возможных в отношениях с партнером, поэтому избегаю ситуации, в которых они могут возникнуть.				
14.Мне часто говорят друзья (подруги), что я злюсь, но я этого не замечаю.				
15.Во время доклада перед незнакомыми людьми я могу от волнения потерять мысль и замолчать.				
16.Я не принимаю близко к сердцу переживания малознакомых людей.				
17.Я могу выразить свое душевное состояние так, что друзья поймут меня без слов.				
18.Когда я был ребенком, то постоянно слышал подобные фразы: «Не волнуйся!», «Не плачь!», «Не возмущайся!» и поступал так, как мне говорили.				
19.Я не могу предугадать, что буду чувствовать в стрессовой ситуации				
20. Мне удастся выразить преподавателю свои негативные эмоции таким образом, чтобы не испортить с ним отношений.				

Продовження таблиці

21.Я избегаю переживания негативных эмоций в отношениях с близкими, так как они отравляют жизнь.				
22.Мои родные сразу замечают, когда какое-то событие выводит меня из равновесия.				
23.Мои преподаватели не раз говорили мне о том, что я эмоционально отзывчивый человек.				
24. Я считаю, что в современном мире нужно быть сильным, а эмоции только мешают достичь успеха в карьере.				
25. Я легко идентифицирую свои чувства к людям, такие как счастье, злость, смущение, уныние или возбуждение.				
26.Когда мне грустно, мой голос заметно меняется, и окружающие сразу это замечают.				
27. В споре с друзьями я часто «перегибаю палку» в выражении своих эмоций.				
28.Я считаю, что «хорошие» сын или дочь не могут злиться на своих родителей.				
29.Когда я конфликтую с одноклассниками, то не всегда понимаю, что я чувствую (не знаю, злюсь я или расстроен).				
30.Я способен справляться с сильным раздражением, которое вызывают у меня некоторые привычки партнера.				
31.Когда ко мне приходит брат (сестра) поделиться своими проблемами, я стараюсь сразу найти решение, а не выслушать его (ее).				
32. Я всегда понимаю, почему я испытываю то или иное чувство к близким людям.				

Продовження таблиці

33.Я способен сохранять эмоциональное равновесие во время конфликта с друзьями.				
34. Когда я общаюсь с близким человеком, то всегда стремлюсь «увидеть мир его глазами».				
35. Во время общения с малознакомыми людьми я слежу за проявлением своих чувств.				
36. Мне трудно найти в кризисной семейной ситуации что-то позитивное.				
37.Если одноклассник непрерывно отвлекает меня на контрольной, то по моему красноречивому взгляду он поймет, что не прав.				
38.Сталкиваясь с новыми переживаниями, я теряюсь и не принимаю их.				
39.Перед важным разговором с близким человеком я не всегда отдаю себе отчет в том, что я чувствую.				
40.Родители говорят мне, что я вспыльчив и не владею своими эмоциями.				
41.Меня с детства учили держать свои эмоции при себе, так как их выражение бестактно.				
42.Мне не всегда удается разобраться в собственных эмоциях при общении с преподавателем.				
43. Родители говорят мне, что я скрытный и им трудно понять по выражению лица, что во мне происходит.				
44.К переживаниям малознакомых людей я отношусь равнодушно – я не могу представить себе состояние собеседника.				
45. Если партнер поступил несправедливо по отношению ко мне – под влиянием эмоций я могу сказать такое, о чем потом пожалею.				

Продовження таблиці

46. Я даже в мыслях не позволяю себе раздражаться на преподавателя, так как все равно не дам выхода этим чувствам.				
47. Когда в моих отношениях с родителями появляется напряжение, я чувствую это телом (появляется ком в горле, дискомфорт в животе, головная боль), но не всегда могу сказать, что на самом деле переживаю.				
48. Я замечаю, что свое раздражение, которое возникает во время учебы, я неумышленно сбрасываю на своих родных.				
49. Во время разговора с партнером я стараюсь мысленно поставить себя на его место.				
50. Мои родители во время разговора по телефону сразу понимают, если я встревожен.				
51. Я могу оставаться невозмутимым, когда мои родители кричат.				
52. Даже незнакомый человек по моему выражению лица сможет легко определить, что я взволнован.				
53. Когда я получил выговор от научного руководителя, то не могу четко определить то, что чувствую (стыд, вину, гнев или безразличие).				
54. Мои родители говорят, что я умею разбираться в их эмоциональном состоянии.				
55. В отношениях с людьми я веду себя так, как принято, а не как чувствую.				
56. Если одноклассники чем-то очень встревожены, я могу оставаться спокойным.				
57. В ссоре с родителями меня охватывают сильные чувства, которые я затрудняюсь назвать.				

Продовження таблиці

58. Я всегда сопереживаю своим одноклассникам, если у них что-то случилось.				
59. Мое лицо остается бесстрастным, даже когда я сильно разозлюсь на преподавателя.				
60. Родители по звучанию моего голоса понимают, что я не согласен с их мнением.				
61. Я никогда не плачу, так как считаю, что слезы – удел слабых людей.				
62. Во время разговора с партнером я легко переключаюсь с негативного эмоционального состояния на позитивное.				
63. Мне трудно почувствовать, что сейчас на душе у моего научного руководителя.				
64. В отношениях с партнером я привык подавлять свои чувства (гнев, боль, обиду, ненависть и т.д.), так как считаю их неуместными.				
65. Я считаю, что злиться или быть обиженным на одноклассников неприлично и неприятно.				

Конверсійна матриця МДЕЗО

Стени	Шкала №1		Шкала №2		Шкала №3		Шкала №4		Шкала №5	
	Чоло віки	Жін ки	Чоло віки	Жін ки	Чоло віки	Жін ки	Чоло віки	Жін ки	Чоло віки	Жін ки
1	11-21	11-19	17-34	17-30	11-17	11-21	12-21	12-26	14-24	14-27
2	22-23	20-22	35-37	31-34	18-19	22-23	22-24	27-29	25-27	28-30
3	24-25	23-24	38-40	35-37	20-21	24-25	25-27	30-31	28-29	31-32
4	26-28	25-27	41-44	38-40	22-24	26-27	28-29	32-33	30-32	33-35
5	29-30	28-29	45-47	41-43	25-26	28-30	30-32	34-35	33-34	36-38
6	31-32	30-32	48-51	44-46	27-28	31-32	33-35	36-37	35-37	39-41
7	33-34	33-34	52-54	47-49	29-31	33-34	36-37	38-39	38-39	42-44
8	35-37	35-37	55-57	50-52	32-33	35-36	38-40	40-41	40-42	45-46
9	38-39	38-39	58-61	53-55	34-35	37-38	41-43	42-44	43-45	47-49
10	40-44	40-44	62-68	56-68	36-44	39-44	44-48	45-48	46-56	50-56

Конверсійна матриця для інтегрального показника

Первинні бали (чоловіки)	65-148	149-154	155-160	161-166	167-172	173-178	179-184	185-189	190-195	196-260
Первинні бали (жінки)	65-150	151-156	157-163	164-170	171-177	178-184	185-191	192-197	198-204	205-260
Стени	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Вираженість	низький рівень			норма				високий рівень		

Опросник «SACS» (С. Хобфолл)

Инструкция: вам предлагаются 54 утверждения относительно поведения в напряженных (стрессовых) ситуациях. Оцените, пожалуйста, как вы обычно поступаете в данных случаях. Если утверждение полностью описывает ваши действия или переживания, то рядом с номером вопроса поставьте 5 (ответ «да, совершенно верно»). Если утверждение совсем не подходит вам, тогда поставьте 1 (ответ «нет, это совсем не так»).

1. В любых сложных ситуациях вы не сдаетесь.
2. Объединяетесь с другими людьми, чтобы вместе разрешить ситуацию.
3. Советуетесь с друзьями или близкими о том, что бы они сделали, оказавшись в вашем положении.
4. Вы всегда очень тщательно взвешиваете возможные варианты решений (лучше быть осторожным, чем подвергать себя риску).
5. Вы полагаетесь на свою интуицию.
6. Как правило, вы откладываете решение возникшей проблемы в надежде, что она разрешится сама.
7. Стараетесь держать все под контролем, хотя и не показываете этого другим.
8. Вы полагаете, что иногда необходимо действовать столь быстро и решительно, чтобы застать других врасплох.
9. Решая неприятные проблемы, выходите из себя и можете наломать немало дров.
10. Когда кто-либо из близких поступает с вами несправедливо, вы пытаетесь вести себя так, чтобы они не почувствовали, что вы расстроены или обижены.
11. Стараетесь помочь другим при решении ваших общих проблем.
12. Не стесняетесь при необходимости обращаться к другим людям за помощью или поддержкой.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

27. Вас можно назвать вспыльчивым человеком.

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

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

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

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

32. Ваша интуиция вас никогда не подводит.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

43. Для достижения своих заветных целей не грех и немного полукра-вить.

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

45. Грубость и глупости других людей часто приводят вас в ярость (выводят вас из себя).

46. Вы испытываете неловкость, когда вас хвалят или говорят комплименты.

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

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

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

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

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

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

53. Цель оправдывает средства.

54. В значимых и конфликтных ситуациях вы бываете агрессивны.

Регистрационный бланк теста SACS

В бланке ответов рядом с номером вопроса поставьте баллы, которые соответствуют Вашей оценке.

1-нет, это совсем не верно; 2-скорее нет, чем да; 3-не знаю; 4-скорее да (чаще да); 5-да, совершенно верно.

1		10		19		28		37		46	
2		11		20		29		38		47	
3		12		21		30		39		48	
4		13		22		31		40		49	
5		14		23		32		41		50	
6		15		24		33		42		51	
7		16		25		34		43		52	
8		17		26		35		44		53	
9		18		27		36		45		54	

Показатели стратегий преодоления

№	Стратегии преодоления	Модель поведения (действия)	Степень выраженности преодолевающих моделей		
			Низкая	Средняя	Высокая
1	Активная	Ассертивные действия	6 – 17	18 – 22	23 – 30
2	Просоциальная	Вступление в социальный контакт	6 – 21	22 – 25	26 – 30
3	Просоциальная	Поиск социальной поддержки	6 – 20	21 – 24	25 – 30
4	Пассивная	Осторожные действия	6 – 17	18 – 23	24 – 30
5	Прямая	Импульсивные действия	6 – 15	16 – 19	20 – 30
6	Пассивная	Избегание	6 – 13	14 – 17	18 – 30
7	Непрямая	Манипулятивные действия	6 – 17	18 – 23	24 – 30
8	Асоциальная	Асоциальные действия	6 – 14	15 – 19	20 – 30
9	Асоциальная	Агрессивные действия	6 – 13	14 – 18	19 – 30

Бланк ответов для копинг-теста Лазаруса

	Оказавшись в трудной ситуации, я ...	никогда	редко	иногда	часто
1	... сосредотачивался на том, что мне нужно было делать дальше – на следующем шаге	0	1	2	3
2	... начинал что-то делать, зная, что это все равно не будет работать, главное – делать хоть что-нибудь	0	1	2	3
3	... пытался склонить вышестоящих к тому, чтобы они изменили свое мнение	0	1	2	3
4	... говорил с другими, чтобы больше узнать о ситуации	0	1	2	3
5	... критиковал и укорял себя	0	1	2	3
6	... пытался не сжигать за собой мосты, оставляя все, как оно есть	0	1	2	3
7	... надеялся на чудо	0	1	2	3
8	... смирялся с судьбой: бывает, что мне не везет	0	1	2	3
9	... вел себя, как будто ничего не произошло	0	1	2	3
10	... старался не показывать своих чувств	0	1	2	3
11	... пытался увидеть в ситуации что-то положительное	0	1	2	3
12	... спал больше обычного	0	1	2	3
13	... срывал свою досаду на тех, кто навлек на меня проблемы	0	1	2	3
14	... искал сочувствия и понимания у кого-нибудь	0	1	2	3
15	... во мне возникла потребность выразить себя творчески	0	1	2	3
16	... пытался забыть все это	0	1	2	3
17	... обращался за помощью к специалистам	0	1	2	3

Продовження таблиці

1 8	... менялся или рос как личность в положительную сторону	0	1	2	3
1 9	... извинялся или старался все загладить	0	1	2	3
2 0	... составлял план действий	0	1	2	3
2 1	... старался дать какой-то выход своим чувствам	0	1	2	3
2 2	... понимал, что сам вызвал эту проблему	0	1	2	3
2 3	... набирался опыта в этой ситуации	0	1	2	3
2 4	... говорил с кем-либо, кто мог конкретно помочь в этой ситуации	0	1	2	3
2 5	... пытался улучшить свое самочувствие едой, выпивкой, курением или лекарствами	0	1	2	3
2 6	... рисковал напропалую	0	1	2	3
2 7	... старался действовать не слишком поспешно, доверяясь первому порыву	0	1	2	3
2 8	... находил новую веру во что-то	0	1	2	3
2 9	... вновь открывал для себя что-то важное	0	1	2	3
3 0	... что-то менял так, что все улаживалось	0	1	2	3
3 1	... в целом избегал общения с людьми	0	1	2	3
3 2	... не допускал это до себя, стараясь об этом особенно не задумываться	0	1	2	3
3 3	... спрашивал совета у родственника или друга, которых уважал	0	1	2	3
3 4	... старался, чтобы другие не узнали, как плохо обстоят дела	0	1	2	3
3 5	... отказывался воспринимать это слишком серьезно	0	1	2	3
3 6	... говорил о том, что я чувствую	0	1	2	3
3 7	... стоял на своем и боролся за то, чего хотел	0	1	2	3

Продовження таблиці

3 8	... вымещал это на других людях	0	1	2	3
3 9	... пользовался прошлым опытом – мне приходилось уже попадать в такие ситуации	0	1	2	3
4 0	... знал, что надо делать и удваивал свои усилия, чтобы все наладить	0	1	2	3
4 1	... отказывался верить, что это действительно произошло	0	1	2	3
4 2	... я давал обещание, что в следующий раз все будет по-другому	0	1	2	3
4 3	... находил пару других способов решения проблемы	0	1	2	3
4 4	... старался, что мои эмоции не слишком мешали мне в других делах	0	1	2	3
4 5	... что-то менял в себе	0	1	2	3
4 6	... хотел, чтобы все это скорее как-то образовалось или кончилось	0	1	2	3
4 7	... представлял себе, фантазировал, как все это могло бы обернуться	0	1	2	3
4 8	... молился	0	1	2	3
4 9	.. прокручивал в уме, что мне сказать или сделать	0	1	2	3
5 0	... думал о том, как бы в данной ситуации действовал человек, которым я восхищаюсь и старался подражать ему	0	1	2	3

Опросник «Индекс жизненного стиля»

Инструкция: Внимательно прочитайте приведенные ниже утверждения, описывающие чувства, поведение и реакции людей в определенных жизненных ситуациях, и если они имеют к Вам отношение, то отметьте соответствующие номера знаком «+».

1. Со мной ладить очень легко
2. Я сплю больше, чем большинство людей, которых я знаю
3. В моей жизни всегда был человек, на которого мне хотелось быть похожим
4. Если меня лечат, то я стараюсь узнать, какова цель каждого действия
5. Если я чего-то хочу, то не могу дождаться момента, когда мое желание сбудется
6. Я легко краснею
7. Одно из самых больших моих достоинств – это умение владеть собой
8. Иногда у меня появляется настойчивое желание пробить стену кулаком
9. Я легко выхожу из себя
10. Если меня в толпе кто-нибудь толкнет, то я готов его убить
11. Я редко запоминаю свои сны
12. Меня раздражают люди, которые командуют другими
13. Часто бываю не в своей тарелке
14. Я считаю себя исключительно справедливым человеком
15. Чем больше я приобретаю вещей, тем становлюсь счастливее
16. В своих мечтах я всегда в центре внимания окружающих
17. Меня расстраивает даже мысль о том, что мои домочадцы могут разгуливать дома без одежды
18. Мне говорят, что я хвастун
19. Если кто-то меня отвергает, то у меня может появиться мысль о самоубийстве

20. Почти все мною восхищаются
21. Бывает так, что я в гневе что-нибудь ломаю или бью
22. Меня очень раздражают люди, которые сплетничают
23. Я всегда обращаю внимание на лучшую сторону жизни
24. Я прикладываю много стараний и усилий, чтобы изменить свою
внешность
25. Иногда мне хочется, чтобы атомная бомба уничтожила мир
26. Я человек, у которого нет предрассудков
27. Мне говорят, что я бываю излишне импульсивным
28. Меня раздражают люди, которые манерничают перед другими
29. Очень не люблю недоброжелательных людей
30. Я всегда стараюсь случайно кого-нибудь не обидеть
31. Я из тех, кто редко плачет
32. Пожалуй, я много курю
33. Мне очень трудно расставаться с тем, что мне принадлежит
34. Я плохо помню лица
35. Я иногда занимаюсь онанизмом
36. Я с трудом запоминаю новые фамилии
37. Если мне кто-нибудь мешает, то я его не ставлю в известность, а
жалуюсь на него другому
38. Даже если я знаю, что я прав, я готов слушать мнения других людей
39. Люди мне никогда не надоедают
40. Я могу с трудом усидеть на месте даже незначительное время
41. Я мало что могу вспомнить из своего детства
42. Я длительное время не замечаю отрицательные черты других людей
43. Я считаю, что не стоит напрасно злиться, а лучше спокойно все
обдумать
44. Другие считают меня излишне доверчивым

45. Люди, скандалом добивающиеся своих целей, вызывают у меня неприятные чувства

46. Плохое я стараюсь выбросить из головы

47. Я не теряю никогда оптимизма

48. Уезжая путешествовать, я стараюсь все спланировать до мелочей

49. Иногда я знаю, что сержусь на другого сверх меры

50. Когда дела идут не так, как мне нужно, я становлюсь мрачным

51. Когда я спорю, то мне доставляет удовольствие указывать другому на ошибки в его рассуждениях

52. Я легко принимаю брошенный другим вызов

53. Меня выводят из равновесия непристойные фильмы

54. Я огорчаюсь, когда на меня никто не обращает внимания

55. Другие считают, что я равнодушный человек

56. Что-нибудь решив, я часто, тем не менее, в решении сомневаюсь

57. Если кто-то усомнится в моих способностях, то я из духа противоречия буду показывать свои возможности

58. Когда я веду машину, то у меня часто возникает желание разбить чужой автомобиль

59. Многие люди меня выводят из себя своим эгоизмом

60. Уезжая отдыхать, я часто беру с собой какую-нибудь работу.

61. От некоторых пищевых продуктов меня тошнит

62. Я грызу ногти

63. Другие говорят, что я избегаю проблем

64. Я люблю выпить

65. Непристойные шутки приводят меня в замешательство

66. Я иногда вижу сны с неприятными событиями и вещами

67. Я не люблю карьеристов

68. Я много говорю неправды

69. Порнография вызывает у меня отвращение

70. Неприятности в моей жизни часто бывают из-за моего скверного характера

71. Больше всего не люблю лицемерных неискренних людей

72. Когда я разочаровываюсь, то часто впадаю в уныние

73. Известия о трагических событиях не вызывают у меня волнения

74. Прикасаясь к чему-либо липкому и скользкому, я испытываю омерзение

75. Когда у меня хорошее настроение, то я могу вести себя как ребенок

76. Я думаю, что часто спорю с людьми напрасно по пустякам

77. Покойники меня не «трогают»

78. Я не люблю тех, кто всегда старается быть в центре внимания

79. Многие люди вызывают у меня раздражение

80. Мыться не в своей ванне для меня большая пытка.

81. Я с трудом произношу непристойные слова

82. Я раздражаюсь, если нельзя доверять другим

83. Я хочу, чтобы меня считали сексуально привлекательным

84. У меня такое впечатление, что я никогда не заканчиваю начатое дело

85. Я всегда стараюсь хорошо одеваться, чтобы выглядеть более привлекательным

86. Мои моральные правила лучше, чем у большинства моих знакомых

87. В споре я лучше владею логикой, чем мои собеседники

88. Люди, лишённые морали, меня отталкивают

89. Я прихожу в ярость, если кто-то меня заденет

90. Я часто влюбляюсь

91. Другие считают, что я излишне объективен

92. Я остаюсь спокойным, когда вижу окровавленного человека