

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
КРИВОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
Кафедра практичної психології

«ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ»

Завідувач кафедри

\_\_\_\_\_ Мірошник З. М.

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2019 р.

Реєстраційний № \_\_\_\_\_

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2019 р.

**ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ  
СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ**

Кваліфікаційна робота  
студента групи ППм-14  
денного відділення  
психолого-педагогічного факультету  
ступеня вищої освіти магістр  
спеціальності 053 Психологія  
**Гетманенко Андрія Миколайовича**

Науковий керівник:  
кандидат психологічних наук, доцент  
**Гергель Є.Л.**

Оцінка:

Національна шкала \_\_\_\_\_

Шкала ECTS \_\_\_\_ Кількість балів \_\_\_\_\_

Голова ЕК \_\_\_\_\_

Члени комісії: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ (підпис) \_\_\_\_\_ (прізвище та ініціали)

\_\_\_\_\_ (підпис) \_\_\_\_\_ (прізвище та ініціали)

\_\_\_\_\_ (підпис) \_\_\_\_\_ (прізвище та ініціали)

**ЗМІСТ**

|   |    |
|---|----|
| ВСТУП.....  | 3  |
| РОЗДІЛ1. АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ В<br>СУЧАСНІЙ ПСИХОЛОГІЧНІЙ НАУЦІ.....   | 6  |
| 1.1. Психологічна стійкість та її компоненти.....   | 6  |
| 1.2. Впевненість у собі, як складова психологічної стійкості .....  | 24 |
| Висновки до розділу 1.....  | 29 |
| РОЗДІЛ2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ<br>СТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ ВНЗ.....  | 32 |
| 2.1. Опис методик і організація дослідження психологічної стійкості<br>студентів ВНЗ.....   | 32 |
| 2.2. Інтерпретація результатів дослідження особливостей психологічної<br>стійкості та її зв'язку з індивідуально психологічними характеристиками<br>особистості студентів-психологів..... | 36 |
| Висновки до розділу 2.....  | 48 |
| ВИСНОВКИ.....   | 50 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ .....  | 52 |
| ДОДАТКИ .....   | 57 |

## ВСТУП

**Актуальність теми.** Трансформаційні процеси глобального характеру в суспільстві ускладнюють адаптацію випускників ВНЗ, адже, з одного боку, постійно підіймаються вимоги до молодого фахівця, його знань та вмінь, а з іншого – створюються такі умови, за яких цей молодий фахівець повинен бути психологічно готовим до нових викликів у самій спеціальності й у ставленні до неї суспільства, до необхідності швидко вчитись та перевчатися. Все це сприяє підвищенню вразливості до стресів серед молоді, що призводить до поганої адаптації.

За таких умов гостро постає проблема психологічної стійкості, як своєрідного джерела стресостійкості та адаптивності. Особливої актуальності це питання набуває серед молодих фахівців «допомагаючих професій», де адекватне реагування на запит визначає результат взаємодії з особою, яка потребує допомоги.

Аналіз фахової літератури свідчить, про неабиякий інтерес до цієї проблеми серед дослідників. Так, концепції психологічної стійкості, а також толерантності, життєвої стійкості та впевненості в собі, як її складових, розглянуті у працях Л. О. Александрової, О. Г. Асмолова, В. В. Бойко, І. В. Вайнера, О. В. Головіної, В. Г. Ромека, Є. І. Смаглія, Є. А. Серебрякової, І. Г. Скотнікової, Г. У. Солдатової, Л. А. Шайгерова, О. Д. Шарова, С. Мадді, Н. Д. Левітова, Д. О. Леонтєва, О. І. Рассказової та ін..

Не зважаючи на значну кількість публікацій з даної теми, недостатнім, на наш погляд, є вивчення психологічної стійкості з точки зору підготовки студентів ВНЗ, а саме студентів-психологів, адже саме вони в майбутньому будуть безпосередньо надавати допомогу, підтримку людям, які опинились в складних життєвих ситуаціях.

**Метою даної роботи обрано:** дослідження особливостей психологічної стійкості студентів ВНЗ.

Для досягнення даної мети і перевірки гіпотези встановлено такі **завдання**:

1. На основі комплексного аналізу першоджерел дослідити зміст поняття «психологічна стійкість» та її складових.
2. Провести психологічний аналіз феноменів «впевненість у собі», «толерантність» та «життєва стійкість» – як прояву психологічної стійкості студентів ВНЗ.
3. Емпірично дослідити рівень сформованості психологічної стійкості студентів-психологів, порівняти його з рівнем зазначеного феномену у випускників інших спеціальностей ВНЗ, що були обрані нами у якості контрольної групи.
4. Дослідити зв'язок між рівнем психологічної стійкості та індивідуально-психологічними характеристиками студентів ВНЗ

**Об'єктом дослідження** в роботі є – психологічна стійкість студентів-психологів.

**Предметом дослідження** є особливості психологічної стійкості та характеристиками, що відображають зміст життєвої перспективи, цінності, які формуються у випускників різних спеціальностей.

**Методи дослідження.** Для розв'язання поставлених завдань був застосований комплекс методів, вибір яких зумовлено предметом і метою дослідження. До нього увійшли теоретичні методи: аналіз, систематизація та узагальнення психологічних даних; методи збору емпіричних даних, а саме: тестування (вивчення зв'язків між індивідуально-психологічними характеристиками студентів-психологів та рівнем їх психологічної стійкості). За основний діагностичний інструментарій було обрано: методика смисложиттєвих орієнтацій (СЖО) д. А. Леонтьєва; методика ціннісних орієнтацій М. Рокича-В. Ядова; методика діагностики толерантності до невизначеності С. Баднер; методика діагностики загальної комунікативної толерантності В. В. Бойко та опитувальник життєвої стійкості С. Мадді.

Надійність і вірогідність дослідження забезпечувалися

репрезентативністю вибірки (60 осіб) також застосуванням методів, які відповідають меті і завданням дослідження та поєднанням кількісного та якісного аналізу. Були використані методи математико-статистичної обробки даних (дисперсійний та кореляційний аналіз, що використовувалися для виявлення відмінностей у досліджуваних трьох професійних груп). Усі розрахунки виконані за допомогою пакету статистичних програм Statistika 6.0.

**Практичне значення одержаних результатів.** В роботі представлені дані про особливості психологічної стійкості, які можуть бути корисними для більш ефективної підготовки фахівців в межах навчального процесу у ВНЗ. Результати дослідження дають певний інструмент, який необхідно враховувати при адаптації до студентів-психологів до професії, а також, напрацьовані в даній роботі матеріали цілком можуть бути використані для доповнення навчальних курсів з дисциплін, які викладаються у вузах на факультетах, що готують спеціальність 053 Психологія.

**База дослідження.** Вибірка досліджуваних складала 60 осіб, студентів старших курсів (віком від 20 до 25 років), з них 36 дівчат і 24 хлопці, які навчаються в ВНЗ міста Дніпро за трьома спеціальностями (напрямами): психологи, менеджери та правники.

**Структура роботи.** Робота викладена на 50 сторінках основного тексту, загальний обсяг – 58 сторінок, складається з двох розділів: теоретичної та емпіричної частини, має 6 таблиць, 9 рисунків, додатки, списку використаної літератури з 56 найменувань.

## РОЗДІЛ 1.

### АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ В УЧАСНІЙ ПСИХОЛОГІЧНІЙ НАУЦІ

#### 1.1. Психологічна стійкість та її компоненти

Сучасне суспільство характеризується науковцями як таке, що переживає суттєві модифікації у своїй соціальній, політичній та економічній організації. Швидкий темп життя пред'являє великі вимоги до психологічної стійкості людини, перед якою гостро постає питання переживання проблемних ситуацій. Разом з тим, особистісна зрілість людини залишається на недостатньому рівні свого розвитку, що ускладнює опір складним умовам сьогодення..

Відтак стає очевидною актуальність теми психологічної стійкості особистості в умовах сучасного суспільства, яка визначається насамперед гнучкістю особистості, керуванням власними емоційними й поведінковими реакціями, що дає можливість адаптуватися людині до мінливих умов сьогодення.

Формування психологічної стійкості людини пов'язане з гармонійним розвитком особистості, знаходженням тих властивостей і якостей, які допомагають бути найбільш адаптивним до різних стресогенних умов, незалежним від таких негативних станів як агресія, тривожність, фрустрація й ін.

З точки зору методології важливе місце займає питання визначення змісту такого феномену як «психологічна стійкість». Вважаємо за доцільне уточнити суть цього феномену саме через опис його компонентів.

На нашу думку, психологічна стійкість поєднує в собі толерантність – як характеристику фізіологічної, соціальної та психологічної стійкості людини до різних впливів та життєву стійкість – як інтегральну характеристику особистості та прояв стресостійкості й адаптивності. Розглянемо послідовно ці компоненти психологічної стійкості.

Феномен *толерантності* – як прояв психологічної стійкості, на сьогодні є предметом досліджень педагогів, філософів, політологів, психологів і фахівців інших галузей науки. Однак, незважаючи на все різноманіття робіт, що розкривають явище толерантності, ще залишається деяка невизначеність значення цього поняття, відчувається недостатня дослідженість структури та сутнісних характеристик і компонентів толерантності.

В межах психолого-педагогічних досліджень розходження у термінологічному визначенні поняття „толерантність” не мають принципового характеру, але являються досить істотними.

Термін «толерантність» має латинське походження. В англійській мові толерантність означає «готовність і здатність без протесту сприймати особистість або річ», у французькій – «повагу до волі іншого, його напрями думок, поведінки, політичних і релігійних поглядів». У китайській мові бути толерантним означає «дозволяти, допускати, виявляти великодушність стосовно інших», в арабській – «прощення, м'якість, поблажливість, жаль, прихильність, терпіння», у перській – «терпіння, терпимість, готовність до примирення» – [11, С. 272].

На думку Г.Г. Абдулкарімова й Н.В. Кленової [1, С. 71], толерантність – досить складний термін із цілим рядом нюансів. У повсякденному житті його часто зводять до терпіння або терплячості, що не зовсім коректно. Правильніше було б говорити про терпимість. Якщо терпіння виражає найчастіше почуття або дію з боку того, хто зазнає біль, насильство або інші форми негативного впливу, то терпимість містить у собі повагу або визнання рівності інших і відмову від домінування або насильства. Терпимість – це властивість відкритості й вільного мислення. Це – особистісна або суспільна характеристика, яка передбачає усвідомлення того, що світ і соціальне середовище є багатомірними, а відтак, і погляди на цей світ різні й не можуть і не повинні зводитися до однаковості або на чинись користь.

Спроби систематизувати психологічні дослідження толерантності утруднені, адже поняття «толерантність» виявляється дотичним до багатьох психологічних феноменів. Толерантність пронизує всі сфери соціального й індивідуального життя людини, є важливим виміром практично будь-якого психологічного процесу й стану, одним із ключових показників зрілості особистості.

У вітчизняній психології проблематика досліджень толерантності різноманітна. Вона вивчається як психологічний феномен (О.Г. Асмолов, І.Б. Гриншпун, А.О. Реан), через опис і діагностику комунікативних настанов (В.В. Бойко, М.А. Джерелієвска), міжетнічну взаємодію (Г.У.Солдатова), психосемантичні дослідження етнічних стереотипів (О.В. Мітіна, В.Ф. Петренко). Розробляються прикладні аспекти формування толерантної свідомості (Л.А. Шайгерова, О.Д. Шарова) і програми з розвитку навичок ненасильства й толерантної поведінки (В.С. Магун). Толерантність вивчається також у контексті проблеми педагогічної взаємодії й взаємин у малих групах (Я.Л. Коломинський, А.О. Реан, Е.Ю. Клепцова).

У закордонній психології також багато досліджень тематично близьких проблематиці толерантності/інтолерантності. Це роботи, присвячені механізмам й проявам агресії (А. Басс, Л. Берковиц, Х. Хекхаузен), національної, релігійної й расової нетерпимості, ксенофобії (М. Боуен, Т. Адорно, Т. Нельсон), самоактуалізації зрілої особистості й механізмам емпатії (А. Маслоу, Г. Олпорт, К. Роджерс, Е. Еріксон).

Узагальнюючи існуючі погляди, можна з впевненістю говорити, що толерантність – це складний, багатоаспектний і багатокомпонентний феномен, який проявляється у різноманітті рівнів і видів.

О.Ф. Александрова [4] розрізняє такі загальні рівні толерантності: груповий; політичний; етнічний; індивідуально-особистісний.

Толерантність, також, проявляється в діапазоні від мінімального (початкового), коли толерантне ставлення людини до самої себе, до максимального (мегарівня) – міжнародна толерантність.



Крім того, як зазначає В. Д. Павлов, протягом життя людина формує свій, окремий вид толерантності, який можна класифікувати за різними критеріями, відповідно розрізняють такі її види: вікова; статева; національно – етнічна; мовна; соціальна; майнова; професійна; політична; конфесійна; регіональна [30].

Толерантність – як явище багатоаспектне і багаторівневе, може проявлятися в різних формах, тому в психологічній літературі це поняття залежно від контексту наповнюється специфічним змістом. Г. У. Солдатова виокремлює чотири ракурси дослідження толерантності: як психологічної стійкості; як системи позитивних настанов; як сукупності індивідуальних якостей; як системи особистісних та групових цінностей. Толерантність є інтегральною характеристикою особистості, тому включає всі ці компоненти [31].

В психологічному словнику, за редакцією А. В. Петровського, М. Г. Ярошевського, «толерантність, як психічна стійкість визначається через здатність індивіда протистояти зовнішнім впливам, які виводять людину зі стану нервово-психічної рівноваги, і самотійно, з високою швидкістю повертатися в стан психічної рівноваги. Толерантність – відсутність або ослаблення реагування на будь-який несприятливий фактор у результаті зниження чутливості до його впливу» – [32, С.343].

Толерантність як систему настанов, особистісних та групових цінностей, можна визначити як позитивне ставлення до різноманіття світу й до розходжень. Настанови, яких ми дотримуємося стосовно різних фактів громадського життя, подій, людей, визначають наші позитивні й негативні емоції, толерантний характер або негативний характер упередження й упередженості. Можна припустити, що настанови визначають ступінь людської толерантності, що припускає усвідомлення своїх інтересів і інтересів опонента, розуміння необхідності вироблення й реалізації процедур згоди, причому мова не йде про відмову від власних поглядів і переконань [1, С. 68].

В.О. Лекторський [24] також пов'язує толерантність з настановою „на незалежність, автономність індивіда, його особистісну відповідальність за свої переконання й вчинки, неприпустимість силового нав'язування будь-яких ідей, наскільки б хорошими ці ідеї не представлялися.

Толерантність як особистісна характеристика може бути розглянута в теоріях особистісних рис, де вона виступає як інтегральна особистісна характеристика в контексті таких факторів, як «тривожність», «нейротизм», «психотизм».

Г. У. Солдатова розглядає толерантність як складну особистісну характеристику, яка визначає міру індивідуальної чутливості до соціальних напружень і нестабільності. Високі значення толерантності будуть означати, що зовнішні напруги й конфлікти не будуть породжувати в особистості неспецифічного внутрішнього напруження, а при низьких значеннях толерантності така напруга буде легко виникати, наростати й акумулюватися.

Згідно з Д. О. Леонтьєвим, толерантність як особистісна характеристика включає в себе такі змінні, як відкритість досвіду, емоційна стійкість, когнітивна складність, ригідність.

1. Відкритість досвіду. Ця змінна за останні півтора десятиліття була досить добре вивчена, виявившись одним з п'яти базових параметрів факторної структури особистісних рис (так званої «Великої п'ятірки»). Відкритість досвіду припускає готовність до змін, чутливість до реальності, здатність бачити речі й людей такими, якими вони є, а не такими, якими людина звикла їх вважати.

2. Емоційна стійкість. Цей індикатор також може операціоналізуватися у емоційній стійкості як протилежність нейротизму у двофакторній моделі особистості Г. Айзенка, або в згаданій «Великій п'ятірці», або в більше специфічних характеристиках стійкості до стресів або життєвої стійкості (С. Мадді). У всіх випадках йдеться про здатність витримувати певний рівень зовнішніх напружень, не реагуючи на нього неконтрольованим наростанням напружень внутрішніх.

3. Когнітивна складність. Цей параметр відображає відношення особистості до неоднозначності, розходжень і протиріч. Низька когнітивна складність робить людину нетерпимою до неоднозначності й невідповідностей у картині світу. Люди з високою когнітивною складністю сприймають їх спокійно й з інтересом.

4. Ригідність. Ця традиційна особистісна змінна багато в чому протилежна першій. Високий рівень ригідності передбачає прихильність особистості раніше засвоєним пізнавальним і поведінковим стереотипам і неготовність відхилитися від них або міняти їх, якщо реальність чомусь перестає їм відповідати. Протилежний полюс – гнучкість – припускає готовність до зміни стереотипів, якщо вони перестають узгоджуватися з досвідом [25, С. 57].

Основний психологічний зміст толерантності може бути представлений у чотирьох базових вимірах: особистісному; когнітивному; емоційному; поведінковому.

Особистісний вимір толерантності містить у собі насамперед ціннісно-смыслову систему у якій центральне місце займають цінність поваги людини як такої, цінності прав і волі людини й рівноправності людей стосовно вибору світогляду й життєвої позиції, цінність відповідальності за власне життя й визнання такої за кожною людиною. Особистісний вимір стосовно всіх інших компонентів можна розглядати як «системоутворюючий фактор», який визначає й інтегрує дію всіх інших (периферійних) психологічних складових толерантності. Це дозволяє розрізняти толерантність як перехідний стан і як стійку особистісну позицію

Толерантність у когнітивному вимірі полягає в прийнятті людиною складності життєвої реальності й різності її сприйняття, розуміння й оцінювання іншими людьми, а також неповноти власних уявлень і власної картини оточуючого світу. Толерантність у когнітивному вимірі яскравіше всього проявляється саме в ситуаціях протиріч – при розбіжності думок, зіткненні поглядів і т.д. і дозволяє розглядати їх як прояв плюралізму, багатства

індивідуальних сприйняттях і інтерпретацій. Когнітивна інтолерантність – навпаки, виходить з позиції наявності „норми”, „відповідності правильному” і т.п., і тому відкидає саму можливість різноманіття поглядів, зводячи всякі розбіжності між поглядами й оцінками різних людей до „відхилень”, помилок, оман або навіть навмисної протидії. Когнітивні аспекти толерантності містять у собі й відповідну інформованість.

Толерантність в емоційному вимірі проявляється, насамперед, у здатності до емпатії. Між співрозмовниками потрібно встановити емоційний контакт, це сприяє створенню більш безпечної атмосфери спілкування – і в такий спосіб знижує напруженість і можливість загострення відносин, конфронтації й суперництва. Повноцінна емпатія – безоцінкова й у цьому змісті за своєю суттю – толерантна.

Поведінковий вимір толерантності включає велику кількість конкретних вмінь і здібностей, серед яких можна виділити:

- здатність до толерантного висловлювання й відстоювання власної позиції як точки зору ( Я-висловлювання й т.п. комунікативні техніки);
- готовність до толерантного ставлення до висловлень інших (уважне слухання й сприйняття думок і оцінок інших людей як вираження їхньої точки зору, яка має право на існування, незалежно від ступеня розбіжності з їхніми власними поглядами);
- здатність домовлятися (узгоджувати позиції, досягати компроміс і консенсус );
- толерантна поведінка в напружених й ексквізитних ситуаціях (при розходженнях у точках зору, зіткненні думок або оцінок) [5, С. 122].

Г. Олпорт, який вважається науковцем, що ввів у науковий вжиток саме поняття «толерантність», виокремлює три види толерантності: толерантність як систему настанов, пов'язаних з етнічними й расовими розходженнями, конформну толерантність і толерантність як рису характеру. Найбільш доцільною він вважає толерантність – як рису характеру [29, С. 41].

Процес формування толерантності як риси особистості не є стихійним, для її цього необхідна цілеспрямована робота.

А. А. Лузаков позначає наступні види толерантності [26]:

- толерантність адаптивна й конструктивна;
- толерантність комунікативна;
- толерантність афективна;
- толерантність до невизначеності;

Адаптивна толерантність обумовлена прагненням уникати конфліктів, дотримуватися норм.

Конструктивна толерантність характеризується прагненням до балансу між власними інтересами й інтересами інших, принциповістю, реалістичністю поглядів на природу людини.

Толерантність комунікативна – це ставлення особистості до людей, яка характеризується мірою терпимості неприйнятних, на її думку, психічних станів, вчинків і якостей партнерів з якими вона вступає у взаємодії. Комунікативна толерантність як риса людини узагальнююча: у ній знаходять висвітлення фактори виховання, досвід спілкування, культура, темперамент, емоційний стереотип поведінки й особливості мислення. Люди, які володіють високим рівнем комунікативної толерантності, врівноважені й сумісні з різними людьми [13].

Афективна толерантність (емоційна стійкість), суть якої полягає в здатності справлятися з емоційною напругою, терпляче ставитися до складних і неприємних переживань. Інший аспект цього виду толерантності пов'язаний з терпимим ставленням до різних (включаючи яскраві, індивідуальні, незвичні форми) емоційних проявів інших людей. Афективна толерантність містить у собі цілий ряд ресурсів і дій, які уможливають свідоме переживання емоцій [18, С. 46].

Толерантність до невизначеності (Д. Мак-Лейн) розглядається як особистісна риса, яка проявляється у терпимості до загрози, яку містить неконкретна інформація. Люди з високим рівнем толерантності до

невизначеності не проявляють ознаки занепокоєння, коли зіштовхуються з неоднозначними стимулами. Навпаки, індивідууми з низькою толерантністю невизначеності часто реагують стурбовано або бояться.

Критеріями толерантності можна вважати:

1. Стійкість особистості – сформованість соціально-моральних мотивів поведінки особистості в процесі взаємодії з людьми інших етнічних (соціальних) спільнот.

2. Емпатія – адекватне уявлення про те, що відбувається у внутрішньому світі іншої людини.

3. Дивергентність поведінки – здатність незвичайно вирішувати звичайні проблеми, завдання (орієнтація на пошук декількох варіантів рішення).

4. Мобільність поведінки – здатність до швидкої зміни стратегії або тактики з урахуванням складних обставин.

5. Соціальна активність – готовність до взаємодії в різних соціальних міжетнічних ситуаціях з метою досягнення поставлених цілей і вибудовування конструктивних відносин у суспільстві.

З усвідомлення різноманіття видів і форм толерантності стає зрозуміло, що навряд чи коректно вести мову про «толерантну/інтолерантну особистість» як таку. Точніше було б говорити про рівень або ступінь прояву толерантності (інтолерантності), про варіанти й форми, про ті або інші акценти й аспекти застосування принципів толерантності в конкретних ситуаціях. Причому, не можна однозначно стверджувати, що більш високий рівень толерантності завжди бажаніше. Надмірне, неадекватне обставинам підвищення толерантності (як виражаються деякі соціологи – «толерантність без берегів») може призвести до ослаблення опору й збільшення вразливості людини, зниженню її диференціальної чутливості (у широкому змісті), і навіть більше того - до виникнення загрози для індивідуальності, ідентичності й т.д. Цікавий погляд щодо питання толерантності запропонував А.В. Зуєв. Він говорить про

існування так званої «гіпертолерантності», яке полягає у некритичному та бездумному поглинанні й споживанні будь-якої інформації [17, С. 20].

Толерантність/інтолерантність проявляється в особливостях міжособистісного сприйняття й оцінювання. Досліджено, що толерантні суб'єкти використовують більшу кількість категорій-конструктів при сприйнятті партнерів по спілкуванню (наприклад, тверда, принципова людина для них не значить - погана). Виявлено тенденцію цих суб'єктів вище оцінювати себе й навколишніх за фактором «Дружелюбність», «Оцінка». Інтолерантні суб'єкти відрізняються більшою фіксацією на стильових характеристиках партнера, ніж на сутнісних характеристиках його особистості, толерантні – навпаки. Суб'єкти з оцінним типом категоріальної системи проявляють менш високі показники толерантності [26, С. 34].

Толерантність є важливим компонентом життєвої позиції зрілої особистості, що має свої цінності й інтереси. При цьому передбачається спроможність, якщо буде потрібно, їх захищати, але й у цій ситуації зберігаючи повагу до позицій і цінностей інших людей. О. С. Штепа [44, С. 14] вважає, що толерантність є однією з десяти рис-індикаторів особистісної зрілості. Рисами-індикаторами особистісної зрілості є синергічність, автономність, контактність, самоприйняття, креативність, толерантність, відповідальність, глибинність переживань, децентрація, життєва філософія.

Вона розглядає толерантність – як готовність до неупередженого, безоцінкового, аксіологічного сприймання людей і подій життя.

За Г. В. Безюлевою, Г. М. Шеламовою [42], толерантність - це умова й форма успішної адаптації людини. У цьому випадку толерантність дуже близька поняттю «здоров'я», що визначається ВОЗ як фізичне, психічне й соціальне благополуччя людини і її здатність адаптуватися до постійно мінливих умов зовнішнього й внутрішнього середовища й природного процесу старіння

Таким чином, поняття «толерантність» і «психологічне здоров'я» взаємозалежні. По-перше, толерантність є важливою характеристикою

психологічно здорової особистості, яка самоактуалізується, по-друге, толерантність людини – це необхідна умова для збереження й зміцнення її здоров'я – фізичного, психічного й духовного.

Толерантний підхід, як і толерантна особистість, припускає, що ті або інші позиція й погляди лише одні з багатьох і не можуть містити в собі всі інші. Толерантна позиція й толерантна особистість здатні або хоча б готові допустити це розходження й бути прихильником плюралізму. Власне кажучи, сама природа й проблема толерантності пов'язані з існуванням розходжень і протиріч, а також можливістю конфлікту. Але толерантність дозволяє цій можливості не тільки не реалізуватися, але навіть й не виявитися.

На думку Г. У. Солдатової, Л. А. Шайгерової [39], толерантна особистість – це „людина, яка добре знає себе й визнає інших.

Спираючись на дослідження Т. Адорно, Г. Олпорт проаналізував особистість в континуумі толерантність – інтолерантність. Істотним фактором, який характеризує толерантну особистість, на думку Г. Олпорта, є те, ...що вона не приймає дихотомічної логіки. Така людина навряд чи погодиться з тим, що є тільки два типи людей – «сильні й слабкі», або що «є тільки один правильний спосіб робити що-небудь». Вона не розділяє навколишню дійсність на «правильну» і «неправильну». Для неї існують відтінки сірого. Стійкість до фрустрації в таких людей відносно велика. Зіштовхуючись із обмеженнями, вони не панікують. Вони почувають себе комфортно усередині свого Его й не відчують потреби в екстерналізації (проекції) конфлікту зовні. Якщо все йде не так, немає необхідності обвинувачувати інших: можна нести відповідальність самому, не впадаючи при цьому в паніки [29, С.43].

Узагальнюючи отримані дані, Г. Олпорт виокремив параметри толерантної особистості, серед яких:

1. Знання про самого себе (обізнаність у власних недоліках і чеснотах).
2. Захищеність (відчуття безпеки й переконаність, що загрозу можна подолати).
3. Відповідальність (не перекладається на інших).



4. Менша потреба у визначеності (визнається різноманіття та проявляється лояльністю до невизначеності).

5. Відсутність схильності звинувачувати у всіх бідах інших.

6. Орієнтація на себе (більше орієнтована на незалежність).

7. Менша прихильність до порядку (менше орієнтована на порядок, в тому числі соціальний, також не властиві такі риси як – педантичність, ввічливість).

8. Схильність до емпатії (соціально чуттєвий і здатний давати більш адекватні судження про людей).

9. Почуття гумору (може посміятися не тільки над іншими, але і над собою).

10. Схиляється не до авторитаризму, а до свободи, демократії.

Таким чином, на основі вище сказаного, виділимо сутнісні аспекти даного феномену.

- основним змістом поняття толерантність є усвідомлення багатомірності суспільного буття, поваги людської особистості, терпиме відношення до індивідуальних особливостей інших людей, до їх поглядів, переконань, віри й т.п.; активне заперечення агресії, ворожості й насильства.

- вона фіксує особливий (ненасильницький, миролюбний, безконфліктний) тип взаємин людини із соціумом;

- характерною рисою феномена є стійкість проявів.

- деякі автори вважають, що вона проявляється на двох рівнях: на рівні свідомості у вигляді відносин особистості, і на рівні поведінки як свідомої дії або вчинку.

- багато дослідників стверджують, що толерантність може й повинна бути вихована, для цього необхідно створити спеціальні педагогічні умови.

- толерантність – це категорія, соціальна за походженням (виникає й проявляється в процесі взаємодії людини із соціумом).

- толерантність є проявом соціально-психологічної зрілості людської особистості.

*Життєва стійкість* як інтегральна характеристика особистості та прояв стресостійкості. Стрес, в сучасних реаліях, - постійний супутник сучасної людини. Ми живимо, переважно в екстремальних умовах, що породжують стресові ситуації постійно.

У сучасній психологічній науці та практиці неполишаються спроби вивчення характеристик особистості, що відповідають за адаптаційні можливості людини, наприклад у теоріях особистісного адаптаційного потенціалу (А. Г. Маклаков), особистісного потенціалу (Д. О. Леонтьєв).

На думку А. Г. Маклакова [28], особистісний адаптаційний потенціал являє собою властивість особистості, яка передбачає наступне:

- нервово-психічну стійкість, що забезпечує стійкість до стресу;
- самооцінка, яка приводить до балансу уявлення особистості про власні можливості в тій чи іншій діяльності і є основою саморегуляції;
- відчуття суспільної підтримки, яке обумовлює почуття власної значимості для навколишніх;
- конфліктність, як характеристика особистості;
- досвід спілкування в соціумі.

Ці характеристики, на переконання автора, мають значення для пристосування до складних умов сьогодення, а також виступають мірою швидкості відновлення балансу психіки.

Згідно з Д. О. Леонтьєвим [25], особистісний потенціал відображає ступінь з якою індивід здатен подолати обставини, що склались, та узагальнено здійснювати володіти собою. Крім того, дана характеристика представляє собою ступінь застосування нею зусиль з саморозвитку і контролю ситуацій навколо себе.

Шукаючи аналоги поняття «особистісний потенціал», сам Д. О. Леонтьєв дійшов висновку, що найповніше цьому відповідає поняття «hardiness» – «життєва стійкість», яке ввів Сальваторе Мадді.

Життєва стійкість являє собою систему уявлень про себе, про світ, про відносини зі світом. С. Мадді визначає цей термін як інтегральну особистісну рису, відповідальну за успіх у подолання особистістю труднощів життя.

Якщо розглянути поняття життєвої стійкості в рамках вітчизняної психології, спираючись при цьому на основні складові теорії діяльності й теорії здібностей, то життєва стійкість можна розглядати як інтегральну здібність людини до діяльності з подолання життєвих труднощів, як результат розвитку й застосування цієї здібності. Відповідно, долаючи поведінку (копінг-стратегії) можна розглядати як діяльність, спрямовану на подолання життєвих труднощів, яка опирається на життєва стійкість як на здатність особистості до трансформації несприятливих обставин свого розвитку [2, С. 84].

Поняття життєвої стійкості відображає, на думку С. Мадді [27], ефективність людини здатність її психіки до виживання, а також є свідченням її психічного здоров'я. Його дослідження продемонстрували, що життєва стійкість є загальною мірою психічного здоров'я людини.

Зміст поняття «життєва стійкості», застосовується як можливість подолання стресу. Така особистісна якість, як життєва стійкість підкреслює установки, які спонукають індивіда переструктурувати стресові ситуації. Змінюючи ставлення до ситуацій, складних життєвих подій, дає додатковий ресурс щоб долати щоденні екстремальні ситуації.

Життєва стійкість включає в себе три дещо окремих, самостійних складових:

1. Залученість.
2. Контроль.
3. Прийняття ризику.

Виразність цих складових, і взагалі життєвої стійкості послаблює власну напругу в ситуаціях стресу за рахунок зміни ставлення до нього, як до менш значущого і це дає додаткову можливість контролю ситуації.

*Залученість*, як складова життєвої стійкості визначається ти, що залученість у події, які відбуваються з індивідом, сприймається ним як цікаві

продуктивні, в плані реалізованої діяльності В іншому випадку, виникає відчуття знехтуваності, відчуття поза ситуацією. Це важлива характеристика по відношенню до себе й оточуючого світу, яка надихає і спрямовує індивіда на нові звершення, визначає хід його думок, стимулює до продуктивності. Ця характеристика особистості дає можливість відчувати свою цінність і вагу, дає можливість встояти перед натиском стресу.

*Контроль* дозволяє індивіду зберігати зв'язок між зусиллями і результатом, навіть якщо цей зв'язок не є абсолютним, а успіх не є гарантованим. В іншому випадку виникає відчуття безсилля. Індивід з цією характеристикою відчуває себе, так-би мовити обирає «хазяїном ситуації». Контроль допомагає впливати на результат в умовах постійних змін, інакше – стан безпорадності.

*Прийняття ризику* – впевненість індивіда в тому, що знання і досвід є запорука саморозвитку, і будь які ситуації, не важливо якого знаку, позитивні чи негативні, цьому сприяють. Індивід, який розглядає складні життєві ситуації, як спосіб набуття досвіду, готова діяти за принципом – «пан, або пропав», розцінює занадто сприятливі умови як деструктивні, в плані саморозвитку. Основна ідея такого ставлення до життя: активність в ситуації стресу – корисний досвід для самовдосконалення [25, С. 58].

Отже, можна дійти висновку, що життєва стійкість – це особливий образ установок і навичок, що допомагають зробити бажане реальним.

Крім трьох складових, життєва стійкість містить у собі такі базові цінності, як кооперативна взаємодія, довіра й креативність.

Життєва стійкість та її складові розвиваються переважно в дитинстві, але цей розвиток може відбуватись і значно пізніше. Їхній розвиток вирішальним чином залежить від дитячо-батьківських стосунків. Так наприклад, для розвитку складової «залученість» виключно важливі схвалення та підтримка батьків. Для розвитку складової «контроль» – важлива схвалення ініціативи дитини, її прагнення виконувати завданнями більшої складності. Для розвитку

складової «прийняття ризику» важливо багатство вражень, насиченість новизною, варіативність оточуючого середовища [25, С. 61].

Сальваторе Мадді наголошує на важливості розвитку всіх трьох складових для підтримки необхідного рівня продуктивності й активності в стресових ситуаціях. Можна говорити як про індивідуальні відмінності кожного із трьох компонентів у складі життєвої стійкості, і про їх взаємодію.

Поняття «життєва стійкість» не відповідає стратегіям подолання життєвих труднощів, або поняттю «копінг-стратегія».

Копінг-стратегії – це вироблені індивідом прийоми, звичні алгоритми дій, тоді як життєва стійкість – особистісна риса, установка на виживання. Копінг-стратегії можуть, крім всього іншого мати непродуктивну, навіть деструктивну форму, а життєва стійкість – особистісна риса, що долає стрес, завжди сприяє особистісному зростанню.

Життєва стійкість тісно пов'язана з іншими позитивними характеристиками особистості. У своїх роботах С. Мадді розглядає ряд психологічних змінних, які подібні до життєвої стійкості в певному розуміння, але які необхідно від неї відрізнити:

1. *Відчуття зв'язності.* Це поняття розроблене А. Антоновським характеризує потенціал здорового розвитку й психологічної стійкості. Якщо, однак, в основі відчуття зв'язності лежить розуміння й прийняття, то життєва стійкість направлена на переробку труднощів у переваги через більш ініціативне й активне втручання в події.

2. *Оптимізм.* У сучасній психології домінують два підходи до розуміння оптимізму. Один з них розглядає оптимізм-песимізм як узагальнену диспозицію (Ч. Карвер, М. Шейер), а інший – як стиль атрибуції, спосіб пояснення подій, які відбуваються (М. Селігман). Як і життєва стійкість, оптимізм надає особистості впевненість у собі, забезпечує почуття опори. З іншого боку, ефективне подолання стресових обставин припускає їхню адекватну оцінку, з чим виражений оптимізм може розузгоджуватися.

3. *Самоефективність*. Самоефективність, або впевненість у своїй здатності виконати певну діяльність, нерідко співвідносилась з компонентом контролю життєвої стійкості. Однак життєва стійкість є загальною диспозицією, тоді як самоефективність специфічна для конкретної діяльності. Загальна самоефективність як сума самоефективностей, пережитих людиною в різних видах діяльності, дійсно близька компоненту контролю, однак її зв'язок з залученістю й прийняттям ризику залишається нез'ясованим.

4. *Стійкість*. Розводячи це поняття з життєстійкістю, Мадді відзначає, що стійкість має відношення до біхевіоральних реакцій, будучи скоріше можливим наслідком життєвої стійкості як особистісної диспозиції. Він характеризує стійкість як проблему, а життєва стійкість – як конкретний варіант підходу до рішення цієї проблеми, відповідь на питання про механізми стійкості.

5. *Релігійність*. І релігійності, і життєвої стійкості властиво відчуття опори й духовності. Однак джерело духовності в релігійності – віра в надприродне, котрому приписується відповідальність за те, що відбувається, тоді як джерело духовності в життєвої стійкості – особистісні зусилля з інтерпретації, упорядкуванню й узагальненню картини навколишнього світу.

Релігійність значимо корелює з залученням й контролем, але не пов'язана з компонентом прийняття ризику. Як релігійність, так і життєва стійкість негативно пов'язані з депресією й гнівом, однак тільки життєва стійкість пророкує рівень депресії незалежно від релігійності. Нарешті, хоча обидва показники захищають людину від стресу й напруги, а також від регресивного подолання, тільки життєва стійкість дозволяє прогнозувати трансформаційне подолання, активні дії людини з подолання й переоцінки ситуації. Іншими словами, життєва стійкість і релігійність, хоча й пов'язані між собою, незалежно один від одного підсилюють подолання стресу.

Таким чином, важливо диференціювати поняття життєвої стійкості від семантично близьких йому: відчуття зв'язності, оптимізм, самоефективність, стійкість тощо.

Л. А. Александрова [2; 3], узагальнивши роботи закордонних дослідників, зокрема І. Солкової і П. Томанека, Д. Кларка, Д. Вібе, Д. Бенка й Л. Кеннона, С. Ханга, В. Флоріан, М. Микулинчера і О. Таубмана, зробила висновок, що велику роль життєва стійкість відіграє в боротьбі зі стресом.

Так, роботи І. Солкової і П. Томанека присвячені ролі якості «життєва стійкість» у подоланні повсякденного стресу, зокрема через підвищення самоефективності. Дослідження Д. Кларка присвячені вразливості до стресу як функції віку, статі, локус контролю, життєвої стійкості і характеру в студентів. Найбільш інформативними в плані прогнозу ступеня вразливості відносно стресу виявилися такі фактори, як життєва стійкість і вік. В дослідженні Д. Вібе розглядалися життєва стійкість і проблеми послаблення дії стресу, досліджувані мають більш високу фрустраційну толерантність. У дослідженні Д. Бенка й Л. Кеннона, показано, що суб'єкти, які володіють вираженою життєвою стійкістю, мають тенденцію сприймати дрібні неприємності як менш стресогенні. Дані свідчать про те, що життєві події, труднощі, перешкоди тісно пов'язані із хворобливими симптомами. С. Ханг розглядає взаємозв'язок життєвої стійкості і стресу. На його думку, люди з високим ступенем виразності життєвої стійкості мають більшу ймовірність залишитися здоровими. Схожі результати отримали В. Флоріан, М. Микулинчер і О. Таубман у своєму дослідженні вони виявили, що складові «залученість» і «контроль» найбільш продуктивні щодо впливу на розумове здоров'я [3, С. 83].

Велика кількість дослідників, зокрема С. Мадді, розглядає життєву стійкість у зв'язку із питаннями подолання стресу, адаптації в соціумі, здоров'ям: психічним, соціальним, фізичним. Сальваторе Мадді підходить до питання ширше, включаючи життєву стійкість в контекст соціальної екології. Розвиток особистісних установок життєвої стійкості – це основа підвищення якості життя, джерело росту й розвитку, і головне, підтримки фізичного, психічного й соціального здоров'я.

На виникнення стресу впливають різні фактори: вроджена уразливість організму (наприклад, схильність до різних захворювань), зовнішні події,

переконання людини, її вміння долати стресові ситуації. Вплив перших двох факторів не завжди підвладний контролю, однак розвиток трансформаційних копінг-стратегій і життєвої стійкості сприяє пом'якшенню їхніх наслідків - власне стресу.

С. Мадді розрізняє регресивне й трансформаційне подолання стресу. Трансформаційне подолання, на відміну від регресивного, робить акцент на відкритості новому, готовності діяти й активності у стресовій ситуації. Він описує п'ять основних *механізмів*, завдяки яким проявляється буферний вплив життєвої стійкості на розвиток захворювань і зниження ефективності:

- оцінка життєвих змін як менш стресових;
- створення мотивації до трансформаційного подолання;
- посилення імунної реакції;
- посилення відповідальності стосовно практик здоров'я;
- пошук активної соціальної підтримки, яка сприяє трансформаційному опануванню.

Таким чином, з наведених вище досліджень стає зрозумілим, що життєва стійкість є своєрідною протидією стресу і може вважатися проявом стресостійкості.

Якість «життєва стійкість» (самовідчуття, яке містить почуття залученості, контролю, виклику й довіри), є складовою частиною відчуття повноти життя і якості життя. Тому, з впевненістю можна говорити, що життєва стійкість відноситься до категорій психології особистості, які розширюють потенціал феноменологічного поля адаптації особистості

Життєва стійкість – це система установок, певне ставлення до свого досвіду. Структурування власного досвіду, сприяє розвитку й збагаченню ресурсу, необхідного для боротьби зі стресогенними факторами. Залученість у взаємодію з навколишнім світом, причетність до життєвих подій, позитивне оцінювання себе й своєї роботи, самоконтроль й готовність піти на ризик – все це відображає витривалість, стійкість людини в об'єктивній дійсності, що у



свою чергу, відбивається на емоційному компоненті суб'єктивного благополуччя.

Таким чином, психологічну стійкість можна вважати як таку, що поєднує в собі дві складові, а саме, толерантність – як характеристику фізіологічної, соціальної та психологічної стійкості людини до різних впливів та життєва стійкість – як інтегральну характеристику особистості та прояв стресостійкості й адаптивності. Толерантність та життєва стійкість забезпечують психологічну стійкість особистості, сприяють її стресостійкості та адаптивності в умовах сьогодення.

## **1.2. Впевненості у собі, як складова психологічної стійкості**

Впевненість у собі, як зазначає Зинов'єва І. Л., ставилася до певного теоретичного конструкту з арсеналу психології і трактувалася як: установка (Прангшвілі Я. С., 1958); інтелектуальний стан (Володарська М. Н., 1977); рівень напруги (Наєнко М. І., 1976); значуще переживання (Котик М. А., 1974); інтелектуальна емоція (Васильєв І. А. 1980); релевантне «Я» когнітивне утворення, а також релевантне «Я» емоційне переживання (Хантікка Я., 1980); аспект стратегії власних дій в інтелектуальних іграх (Косів Б.Б., Карпов О. Є., 1975). Тобто, впевненість у собі виступає як відображення безконфліктності, інтегративності, ієрархізації і ступеня диференціації певної смислової структури. Залежно від змісту і рівня узагальненості цієї структури в поведінці упевненість набуває різних форм.

Проблема впевненості в собі зачіпалася також при дослідженні «Я»-концепції. Виділяють три аспекти «Я»-концепції, пов'язані з упевненістю. Перший з них – це самовідповідність, тобто відповідність здібностей і якостей суб'єкта його мотивам і цілям (за В. В. Століним) [40], а також відповідність (або невелика розбіжність) «Я»-ідеального та «Я»-реального особистості (за К. Роджерсом). Другий аспект – це внутрішня узгодженість та інтегрованість складових «Я»-концепції, відчуття безперервної самоідентичності та єдності

власного «Я». Третій аспект «Я»-концепції, пов'язаний з упевненістю, стосується оцінки рівня своїх можливостей у порівнянні з іншими людьми і труднощами прийнятих цілей, що виробляються. Звідси випливає, що тільки дуже специфічна і досить визначена «Я»-концепція здатна генерувати впевненість у собі. Коли концепція стосовно себе побудована на чіткій ієрархії, високо інтегрована, в ній не виявляється конфліктів і вона не знаходиться в суперечності із загальною ціннісною системою (побудованої таким же чином), то виникає впевненість, що виступає як якість цілісної особистості [16].

Є. А. Серебрякова розглядає впевненість в собі як специфічну самооцінку, що вимірюється за трьома показниками: величиною, ступенем стійкості та ступенем адекватності. З цієї точки зору впевненість виступає як висока стабільна самооцінка, що відноситься одночасно до операціонально-технічної та ціннісної сторони власного «Я» [39, С. 39].

І. В. Вайнер використовував поняття «суб'єктивна впевненість», яка, на його думку, являє собою структурне утворення, що включає в себе дві форми які впливають одна на одну: особистісну впевненість і ситуативну впевненість. Причому особистісна впевненість (чи впевненість у собі) формується на основі аналізу суб'єктом колекції актів успішної взаємодії з різними типами ситуацій. «Ця колекція складається з апробованих відносин і пов'язаних з ними типів реагування, очікувань, Я-схем, стабільних міжособистісних матриць і т.п.» – [5, С.187]. Умовно І. В. Вайнер назвав цю колекцію незмінним потенціалом, так як її компоненти стійкі в часі і в своєму ієрархічному положенні. Людина має певне уявлення про відповідність свого незмінного потенціалу вимогам середовища, в якій вона живе. На основі цього подання виникає більша або менша особистісна впевненість, яка проявляється як переживання власної ефективності.

Ситуативна впевненість формується відносно автономно при взаємодії з певною ситуацією. Тут велику роль відіграють когнітивні процеси оцінки наявної інформації. Як зазначає Смаглий Є. І. «За відсутності апробованого способу взаємодії поведінка багато в чому визначається ситуацією, в якій і

формується новий спосіб взаємодії» – [38, С. 109]. Подібний неапробований спосіб реагування та відносини становить особистий потенціал, який багато в чому визначає рівень ситуативної впевненості.

Одним із важливих висновків, який І. В. Вайнер зробив щодо суб'єктивної впевненості, є його висновок, що остання не є «монолітний» конструкт, а виступає як складне структурне утворення. Її структурні компоненти, особистісна і ситуативна впевненості, при взаємодії один з одним і з середовищем формують переживання суб'єктом впевненості або невпевненості [9, С. 188].

Крім суб'єктивної впевненості, що складається з особистісної та ситуативної, Н. Д. Левітова, Е. І. Смаглій описували так званий психічний стан впевненості. Останній являє собою «оптимістично пережитий стан передбачення успіху при чіткому розумінні завдань, засобів їх досягнення і об'єктивному погляді на стан справ» [23; 38]. Психологічними механізмами стану впевненості є «прогнозування ймовірності та способу досягнення мети на ієрархічно організованих рівнях випереджаючого відображення, включаючи взаємодію когнітивних, регулятивних (емоційно-вольових і інтуїтивних, і комунікативних підсистем психіки при усвідомлюваних і неусвідомлюваних формах переробки інформації...» [23, С. 234]. Ці механізми так активізують стан особистості, що мотив якості переважає над мотивом результату дії. Суб'єктивно стан упевненості переживається як оптимістичний почуття передбачення успіху.

Таким чином, поняття «психічний стан впевненості», з одного боку, виявляється близьким до поняття «ситуативна впевненість», тому що включає в себе прогнозування ймовірності, з іншого боку, до поняття переживання впевненості, описаного І. В. Вайнером, так як суб'єктивно психічний стан упевненості переживається як оптимістичні почуття [9].

Психічний стан впевненості необхідно відрізнити від риси характеру, так як психічний стан переходить в риси тільки після закріплення. Полярними станами впевненості є невпевненість і самовпевненість. Невпевненість виникає

в результаті незнання, а самовпевненість у результаті переоцінки своїх сил і недооцінки перешкод і труднощів. Кожен з цих станів знижує успіх діяльності.

Але, на думку В. Г. Ромека, припущення про те, що невпевненість є причиною відсутності необхідних навичок впевненої поведінки, не підтверджується. Так як багато невпевнених людей володіють необхідними навичками впевненої поведінки, але не використовують їх у силу будь-яких причин. На його думку впевнена поведінка – культурна навичка, що забезпечує самореалізацію індивіда у соціальному середовищі. Особистий репертуар впевненої поведінки конкретної людини, з одного боку, визначається характеристиками соціально нормативної впевненої поведінки (уявлення в суспільстві про те, якими навичками повинна володіти впевнена у собі людина), з іншого – власним поведінковим репертуаром [34].

Є. А. Серебрякова, провівши дослідження, встановила, що особистий досвід відіграє домінуючу роль в порівнянні з зовнішньою оцінкою при формуванні адекватного ставлення до себе. З іншого боку, висока адекватна зовнішня оцінка надає надзвичайно сильний, але однобічний вплив на самооцінку. Її притримуються навіть тоді, коли вона суперечить колишньому досвіду у цій діяльності. Причому Є. А. Серебрякова виділяє впевнених осіб не на основі досягнутих результатів (що, на її думку, може відбутися і випадково), а за характером застосовуваних засобів (відповідних чи ні даній ситуації) [36, С. 78].

Впевненість у судженнях зазвичай розумілася як характеристика процесу прийняття рішення. Вважалося, що вона являє собою системне психічне утворення, яке виконує такі функції: когнітивну – рефлексія суб'єкта про отриману інформацію, своїх знаннях, імовірнісний прогноз правильності рішень; регулятивну – переживання і стан, пов'язаний з цими процесами і впливає на латентність і результат рішення (прийняття гіпотези в залежності від їх вірогідності) і когнітивно-регулятивну – оцінка правильності рішення [12, С. 13].

Таким чином, впевненість в собі трактувалася через опис різних психічних явищ. Це і здатність до самовираження, і висока стабільна самооцінка, і прийняття себе. Як ядро впевненості виступає самостійно вироблене стабільне позитивне ставлення індивіда до власних навичок, умінь і здібностей. Особистісно впевнена людина вибудовує цілісну картину ситуації, шукає схожість в об'єктах, шукає суть ситуації на рівні глибинних закономірностей, вміє перетворювати ситуацію, володіє низьким рівнем тривоги, швидко навчається і освоює нове, ретельно обмірковує ситуацію до прийняття рішення [12, С. 14].

Теоретичний аналіз конструкту «впевненість» на сучасному рівні, проведений І. В. Вайнером та І. Г. Скотніковою [9; 37], а потім продовжений О. В. Головіною [12], показав, що в основі формування механізмів впевненості людини лежать його «Я-схеми», процеси виховання і навчання, властивості нервової системи, особливості темпераменту, ставлення суб'єкта до невизначеності. Когнітивні стилі людини є індивідуально-психологічними чинниками і корелятами особистісної і когнітивної впевненості (О. В. Головіна) [12], впевненості у вирішенні сенсорних завдань (Я. Кочетков, І. Г. Скотнікова) [23].

Описано взаємозв'язки між складовими психологічного конструкту «впевненість». Були отримано значущий позитивний взаємозв'язок міжособистісної складової: упевненістю в собі і впевненістю у вирішенні завдання на загальну поінформованість. Цей результат представляється нам дуже цікавим і важливим. Адже в концепції впевненості у собі О.В. Головіна [12] має на увазі прийняття себе, своїх знань, умінь, навичок як доречних, правильних. І саме такі особи дійсно виявилися більш впевнені у своїх знаннях. Ядром впевненості в собі є віра в самоефективність. Тобто впевнені у своїх знаннях індивіди вірять в ефективність своїх дій, сміливі та ініціативні в соціальних контактах.

## Висновки до розділу 1

1. Теоретичний аналіз проблеми психологічної стійкості дозволяє зробити висновок про надзвичайно широкий спектр розуміння її змісту.

2. В психології існують різні підходи, які здійснюють спроби цілісного осмислення індивідуально-психологічних характеристик, відповідальних за успішну адаптацію й подолання життєвих труднощів. Найбільш повно цьому завданню відповідає поняття: «життєва стійкість», як інтегральна характеристика особистості та прояв стресостійкості; «толерантність», як важливий компонент життєвої позиції зрілої особистості; «життєві цілі», що залежать від реального середовища та ціннісних орієнтацій індивіда; «впевненість у собі», як віра в самоефективність, на базі засвоєних знань, умінь, навичок.

3. Життєва стійкість являє собою систему уявлень щодо себе, оточуючого світу, відносин з ним. Це інтегральна особистісна характеристика, що відповідальна за успішність подолання індивідом життєвих труднощів.

4. Життєва стійкість включає в себе три відносно автономних компоненти: залученість, контроль, прийняття ризику. Виразність цих компонентів і життєвої стійкості в цілому перешкоджає виникненню внутрішнього напруження в стресогенних ситуаціях за рахунок стійкого подолання стресів й сприйняття їх як менш значущих.

5. Дослідження багатьох вітчизняних та закордонних авторів підтверджують зв'язок життєвої стійкості зі стресом, де життєва стійкість є своєрідною протидією стресу й цілком може вважатися проявом психологічної стійкості.

6. Водночас, життєва стійкість є складовою частиною відчуття якості і повноти життя. Тому, з впевненістю можна говорити, що життєва стійкість відноситься до категорій психології особистості, які розширюють адаптаційні можливості особистості.

7. Теоретичний аналіз проблеми толерантності дозволяє говорити про те, що в психології існують розходження щодо термінологічного визначенні поняття «толерантність», яке пов'язане з залученістю його до різних

психологічних феноменів і проявом в усіх сферах соціального й індивідуального життя людини.

8. Толерантність – це складний, багатокомпонентний феномен. Узагальнено можна виокремити чотири ракурси дослідження толерантності в психології: як психологічної стійкості, як системи позитивних установок, як сукупності індивідуальних якостей, як системи особистісних та групових цінностей.

9. Основний психологічний зміст толерантності може бути представлений у чотирьох базових вимірах: особистісному (містить у собі ціннісно-смислову систему), когнітивному (полягає в усвідомленні й прийнятті складності її розуміння й оцінювання різними людьми), емоційному (проявляється у здатності до емпатії), поведінковому (містить вміння і здатності до толерантного висловлювання й відстоювання власної позиції).

10. В психології розрізняють наступні види толерантності: адаптивна й конструктивна толерантність, комунікативна толерантність, афективна толерантність, толерантність до невизначеності.

11. В цілому, толерантність є важливим компонентом життєвої позиції зрілої особистості, що має свої цінності й інтереси, а також є умовою успішної адаптації людини.

12. Впевненість у собі – це стабільна особистісна характеристика, обумовлена соціально-психологічними детермінантами зокрема: прийняття себе, ініціативність та сміливість у соціальних контактах.

13. Виявлено, що одним з вагомих чинників, який сприяє, на наш погляд, виникненню й реалізації впевненості у собі, формується за наявності різноманітного та адекватного зворотного зв'язку при перевазі позитивного підкріплення успішних спроб реалізації особистих цілей і цінностей індивіда, як наслідок – вироблення індивідуальної ефективної моделі поведінки.

14. Професійне самовизначення, в період активного навчання в ВНЗ, формуються відповідно до уявлень про об'єкт вибору, що позначається, в подальшому, на життєвих планах молодшої людини. В цей сензитивний, для

утворення психологічної стійкості, період формуються важливі особистісні риси, зокрема професійні, які залежать від завдань, що визначаються ціннісними орієнтаціями та об'єктивними умовами професіоналізації.



## РОЗДІЛ 2.

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ У СТУДЕНТІВ ВНЗ

#### 3.1. Опис методик і організація дослідження психологічної стійкості студентів ВНЗ.

*Метою* нашого емпіричного дослідження було дослідити особливості психологічної стійкості у випускників різних спеціальностей ВНЗ, з'ясувати чи є відмінності у психологічній стійкості студентів-психологів порівняно з контрольною вибіркою (менеджери та правники).

Виходячи з мети, *гіпотезу* нашого емпіричного дослідження можна позначити наступним чином: існують вірогідні відмінності у змісті і характеристиках психологічної стійкості та характеристиками, що відображають зміст життєвої перспективи, або сенс життя, цінності, які формуються у випускників різних спеціальностей. Тобто, цілі, зміст підготовки, атмосфера пов'язана з оволодінням професією, буде певним чином пов'язана та впливати на показники психологічної стійкості у досліджуваних.

Всього у нашому емпіричному дослідженні взяли участь 60 студентів старших курсів, які навчаються в ВНЗ міста Дніпра за трьома спеціальностями (напрямами): психологи, менеджери та правники.

Структуру вибірки наведено в наступній таблиці:

**Таблиця 2.1.**

#### Структура вибірки дослідження психологічної стійкості студентів

| Склад вибірки | Хлопці | Дівчата |
|---------------|--------|---------|
| Психологи     | 7      | 13      |
| Менеджери     | 9      | 11      |
| Правники      | 8      | 12      |
| Разом         | 24     | 36      |

В процесі дослідження нами був використаний наступний психодіагностичний інструментарій

*Методика ціннісних орієнтацій М. Рокича-В. Ядова.* Ця методика дозволяє діагностувати два види ціннісних орієнтацій - термінальні цінності або цінності-цілі і інструментальні цінності або цінності-засоби. Термінальні цінності є цінностями, яких прагне випробовуваний, а інструментальні цінності – способами досягнення цих цілей. В тому числі, на наш погляд, в процесі професійної підготовки.

Досліджуваному пропонуються два комплекти карток (по 18 карток у кожному) або спеціальний бланк, на яких виписані відповідні цінності та дається завдання розкласти їх у порядку суб'єктивної значимості та важливості для досліджуваного.

*Тест орієнтації сенсу життя (СЖО) Д.А. Леонтьєва.* Методика (СЖО) є версією тесту Purpose in Life Test. (PIL) Д. Крамбо і Л. Махоліка. Методика діагностує «Мету життя», яку, розробники визначають як переживання людиною онтологічної значущості життя. В методику входять наступні субшкали:

*1. Цілі в житті.* За цією шкалою нараховані бали констатують присутність в житті випробовуваного цілей на майбутнє, які визначають спрямованість життя та перспективу. Низькі бали характеризують індивіда як такого, що живе сьогоденням, або минулим. Високі бали можуть свідчити в двох напрямках, або індивід характеризується як наполегливий, або, навпаки прожектер, який вибудовує примарні плани, без перспективи їх здійснення.

*2. Процес життя або інтерес і емоційна насиченість життя.* Єдине значення життя полягає в тому, щоб жити – зміст цієї шкали. Показник демонструє сприйняття досліджуваними процесу свого життя: цікавий, емоційно насичений; такий, що має сенс. Якщо піддослідний набирає високі бали то він, скоріш за все гедоніст, що живе одним днем. Низькі бали – може свідчити про незадоволеності своїм життям на теперішній час.

3. *Результативність життя або задоволеність самореалізацією.* Ця шкала передбачає оцінку пройденого життя, з боку продуктивності. Високі показники за цією шкалою характеризуватимуть індивіда, як такого, що живе минулим, але це минуле може додати сенсу життя надалі. Низькі бали характеризують ситуацію незадоволеності пройденим шляхом.

4. *Локус контролю – Я.* Високі бали за даною шкалою характеризують індивіда як сильну особистість, яка має свободу вибору, та будує своє життя відповідно до власної мети і уявлень про неї. Низькі бали, навпаки - невіра у власні сили, та здатність контролювати власне життя.

5. *Локус контролю – Життя або керованість життям.* Високі бали свідчать про віру в здатність контролювати власне життя, самостійно приймати рішення і реалізувати їх. Низькі бали - переконаність в тому, що свобода вибору ілюзорна і надії марні, фаталізм.

*Опитувальник життєвої стійкості С. Мадді.* Опитувальник складається з 45-ти прямих та не прямих питань (пунктів). Окрім діагностики загальної життєвої стійкості, яка є системою уявлень про себе, про світ, та стосунків зі світом, що перешкоджає виникненню внутрішньої напруги в стресових ситуаціях за рахунок стійкого володіння зі стресами та сприйняття їх як менш значущих, за допомогою методики можна продіагностувати виразність наступних складових життєвої стійкості:

1. *Залученість.* Впевненість в тому, що залученість в те, що відбувається надає максимальний шанс знайти дещо цікаве та цінне для особистості. Відсутність такої впевненості породжує відчуття відторгнення, відчуття себе «по за» життям.

2. *Контроль.* Впевненість в тому, що результати боротьби можуть значним чином вплинути на процес і продуктивність активності. Індивід зі сформованим компонентом контролю вважає, що сам обирає свій курс і результат діяльності.

3. *Прийняття ризику.* Віра індивіда в те, що все, що з ним відбувається, сприяє його розвитку відповідно отриманих знань, і набутого досвіду – при цьому, не важливо, гарного чи поганого. Індивід, що сприймає життя як засіб набуття досвіду, готовий проявляти активність за відсутності перспективи успіху, діючи ризиковано.

*Методика діагностики загальної комунікативної толерантності В. В. Бойко.* Методика дозволяє діагностувати толерантні та не толерантні установки індивіда, що проявляються в спілкуванні. Вона складається із 45-ти тверджень, які групуються в наступні 9 шкал:

1. Нерозуміння і неприйняття індивідуальності інших;
2. Сприйняття себе як еталону при здійсненні оцінки поведінки та образу думок інших.
3. Консерватизм і категоричність в оцінюванні інших.
4. Невміння приховувати або згладжувати неприємні почуття при спілкуванні з партнерів, що має низький рівень некоммунікабельності.
5. Прагнення змінити, перевиховати партнерів.
6. Бажання «підігнати» партнера під себе, зробити його «зручним».
7. Невміння вибачати інших, якщо вони заподіяли вам шкоду без наміру це зробити.
8. Нетерпимість до психічного чи фізичного дискомфорту, що спричинено іншими.
9. Невміння пристосовуватися до звичок, потреб інших, їх особливостей характеру.

*Методика діагностики толерантності до невизначеності С. Баднер.* Опитувальник складається із 16-ти прямих та зворотних тверджень (пунктів). Методика дозволяє діагностувати виразність толерантності до невизначених ситуацій. Високі результати свідчать про те, що людина спокійно, без зайвих хвилювань сприймає ситуації з дефіцитом інформації для прийняття рішень,

може продуктивно виконувати діяльність з нечітким алгоритмом та з неясним результатом, добре переносить випадкові відхилення від плану, незнайомі ситуації, та може спілкуватися з незнайомими людьми.

Метою нашого дослідження є виявлення відмінностей в показниках, що відображають зміст життєвої перспективи, або сенсу життя, цінностей та показниках психологічної стійкості між трьома різними за спеціальністю групами студентів. Для реалізації цієї мети за допомогою статистичного аналізу нам потрібно порівняти результати діагностики цих груп між собою на предмет виявлення статистично достовірних відмінностей.

Для вирішення цього завдання нами був обраний метод однофакторного дисперсійного аналізу (ANOVA), який дозволяє виявити відмінності в середніх значеннях в трьох і більше групах. Ми використовували при розрахунках два методи дисперсійного аналізу: за Фішером – як основний та за Крускелом-Уоллесом – як допоміжний.

Іншою метою нашого дослідження є виявлення зв'язку орієнтації сенсу життя з показниками психологічної стійкості. Для цього нами була використана процедура кореляційного аналізу за К. Пірсоном. Для підтвердження достовірності виявлених зв'язків ми будували діаграми розсіювання.

Всі розрахунки, а також побудова відповідних діаграм здійснювалися за допомогою програми STATISTICA 6.0.

## **2.1. Інтерпретація результатів дослідження особливостей психологічної стійкості та їх зв'язку з індивідуально психологічними характеристиками особистості студенті-психологів**

Результати порівняння у трьох виділених групах на предмет виявлення статистично достовірних відмінностей за допомогою дисперсійного аналізу наведені в наступній таблиці 2.2. Тут і далі ми будемо наводити загальні таблиці результатів, а потім за допомогою побудови відповідних діаграм (наведені у додатку А.1.) конкретизувати та пояснювати отримані результати.

Почнемо розгляд з дослідження зв'язку між смисложиттєвими орієнтаціями та психологічною стійкістю. Результати кореляційного аналізу між термінальними цінностями та показниками психологічної стійкості наведені в наступній таблиці.

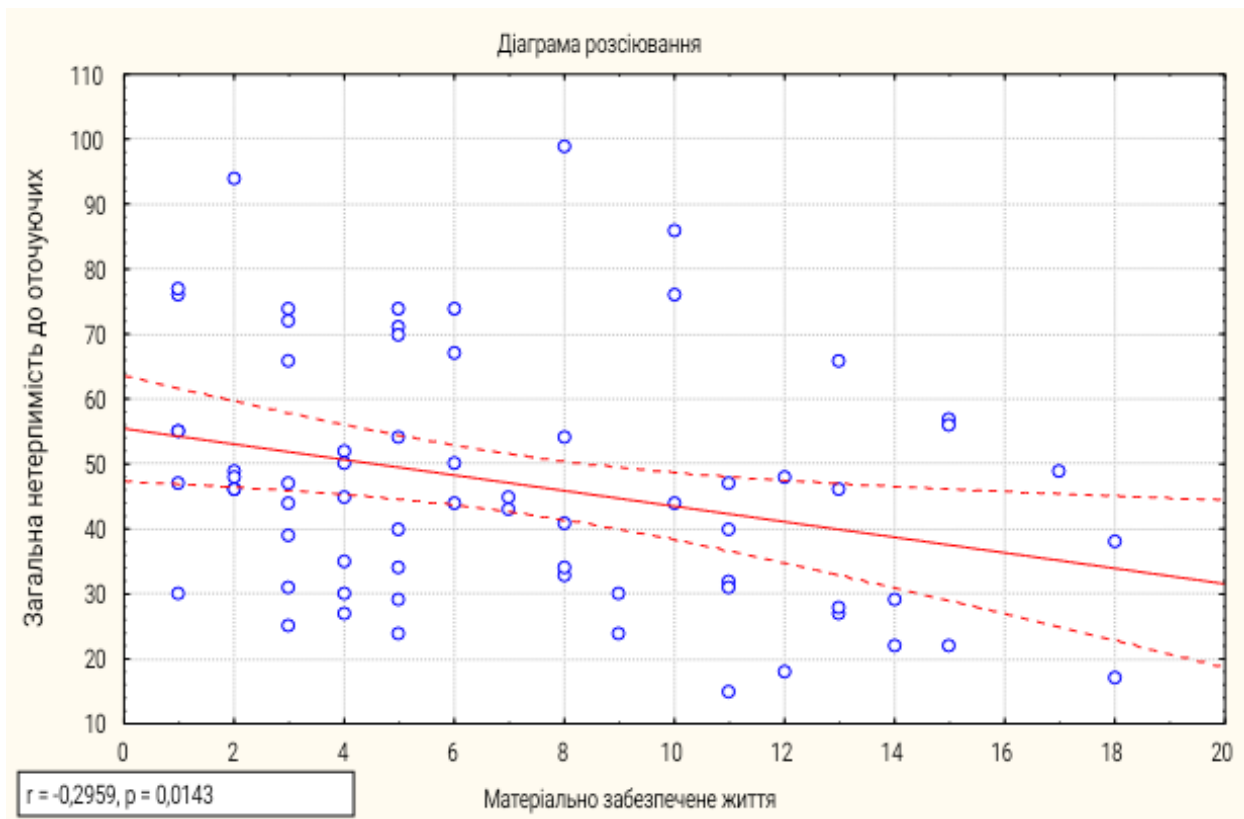
**Таблиця 2.2.**

**Результати кореляційного аналізу між термінальними цінностями та показниками психологічної стійкості**

|                               | Заученість    | Контроль      | Прийняття ризику | Життєва стійкість | Загальна нетерпимість до оточуючих | Толерантність до невизначеності |
|-------------------------------|---------------|---------------|------------------|-------------------|------------------------------------|---------------------------------|
| Активне діяльне життя         | ,0118         | <b>-,2475</b> | -,1550           | -,1467            | -,1032                             | <b>-,3650</b>                   |
|                               | p=,924        | <b>p=,042</b> | p=,207           | p=,233            | p=,402                             | <b>p=,002</b>                   |
| Життєва мудрість              | ,0244         | ,0542         | -,0102           | ,0296             | ,0534                              | -,0151                          |
|                               | p=,843        | p=,661        | p=,934           | p=,811            | p=,666                             | p=,903                          |
| Здоров'я                      | ,0587         | -,0031        | -,1108           | -,0111            | -,1329                             | -,0921                          |
|                               | p=,634        | p=,980        | p=,368           | p=,928            | p=,280                             | p=,455                          |
| Цікава робота                 | ,0679         | ,0629         | ,1427            | ,0950             | <b>-,2608</b>                      | -,0757                          |
|                               | p=,582        | p=,611        | p=,246           | p=,441            | <b>p=,032</b>                      | p=,539                          |
| Краса природи та мистецтва    | ,0556         | ,1624         | ,0551            | ,1071             | -,1416                             | ,1955                           |
|                               | p=,653        | p=,186        | p=,655           | p=,385            | p=,250                             | p=,110                          |
| Любов                         | -,0511        | ,0553         | -,1383           | -,0368            | ,1148                              | <b>,2985</b>                    |
|                               | p=,679        | p=,654        | p=,261           | p=,766            | p=,351                             | <b>p=,013</b>                   |
| Матеріально забезпечене життя | -,0004        | ,2009         | ,1243            | ,1222             | <b>-,2959</b>                      | ,1601                           |
|                               | p=,998        | p=,100        | p=,312           | p=,321            | <b>p=,014</b>                      | p=,192                          |
| Хороші та вірні друзі         | <b>-,2947</b> | -,2220        | -,2267           | <b>-,2756</b>     | ,1632                              | ,2027                           |
|                               | <b>p=,015</b> | p=,069        | p=,063           | <b>p=,023</b>     | p=,184                             | p=,097                          |
| Громадське визнання           | ,0234         | -,1346        | -,0435           | -,0612            | -,1924                             | -,0787                          |
|                               | p=,850        | p=,274        | p=,725           | p=,620            | p=,116                             | p=,524                          |
| Пізнання                      | -,0255        | -,0268        | -,0357           | -,0318            | ,1776                              | -,1135                          |
|                               | p=,836        | p=,828        | p=,773           | p=,797            | p=,147                             | p=,357                          |
| Продуктивне життя             | -,1175        | -,2121        | -,1488           | -,1798            | -,0335                             | -,1596                          |
|                               | p=,340        | p=,082        | p=,226           | p=,142            | p=,786                             | p=,194                          |
| Розвиток                      | -,0177        | -,1279        | -,0389           | -,0730            | ,1351                              | -,2287                          |
|                               | p=,886        | p=,298        | p=,753           | p=,554            | p=,272                             | p=,061                          |
| Розваги                       | -,0039        | ,0204         | ,1288            | ,0450             | -,1080                             | ,1414                           |
|                               | p=,975        | p=,869        | p=,295           | p=,715            | p=,381                             | p=,250                          |
| Свобода                       | ,0083         | ,0679         | ,1166            | ,0665             | ,1177                              | ,0499                           |
|                               | p=,947        | p=,582        | p=,344           | p=,590            | p=,339                             | p=,686                          |
| Щасливе сімейне життя         | ,0500         | <b>,2896</b>  | ,1643            | ,1913             | -,0678                             | <b>,3073</b>                    |
|                               | p=,686        | <b>p=,017</b> | p=,181           | p=,118            | p=,583                             | <b>p=,011</b>                   |
| Щастя інших                   | ,2105         | <b>,2884</b>  | ,2377            | <b>,2745</b>      | -,0633                             | ,1035                           |
|                               | p=,085        | <b>p=,019</b> | p=,051           | <b>p=,024</b>     | p=,608                             | p=,401                          |
| Творчість                     | ,1961         | ,1228         | ,1478            | ,1718             | <b>,2747</b>                       | -,1810                          |
|                               | p=,109        | p=,318        | p=,229           | p=,161            | <b>p=,025</b>                      | p=,140                          |
| Впевненість у собі            | -,1629        | -,1288        | -,1624           | -,1658            | ,0928                              | -,0364                          |
|                               | p=,184        | p=,295        | p=,186           | p=,177            | p=,452                             | p=,768                          |

**Примітки:** Жирним шрифтом та заливкою в таблиці виділені значимі коефіцієнти кореляції (нуль для економії місця опущено).

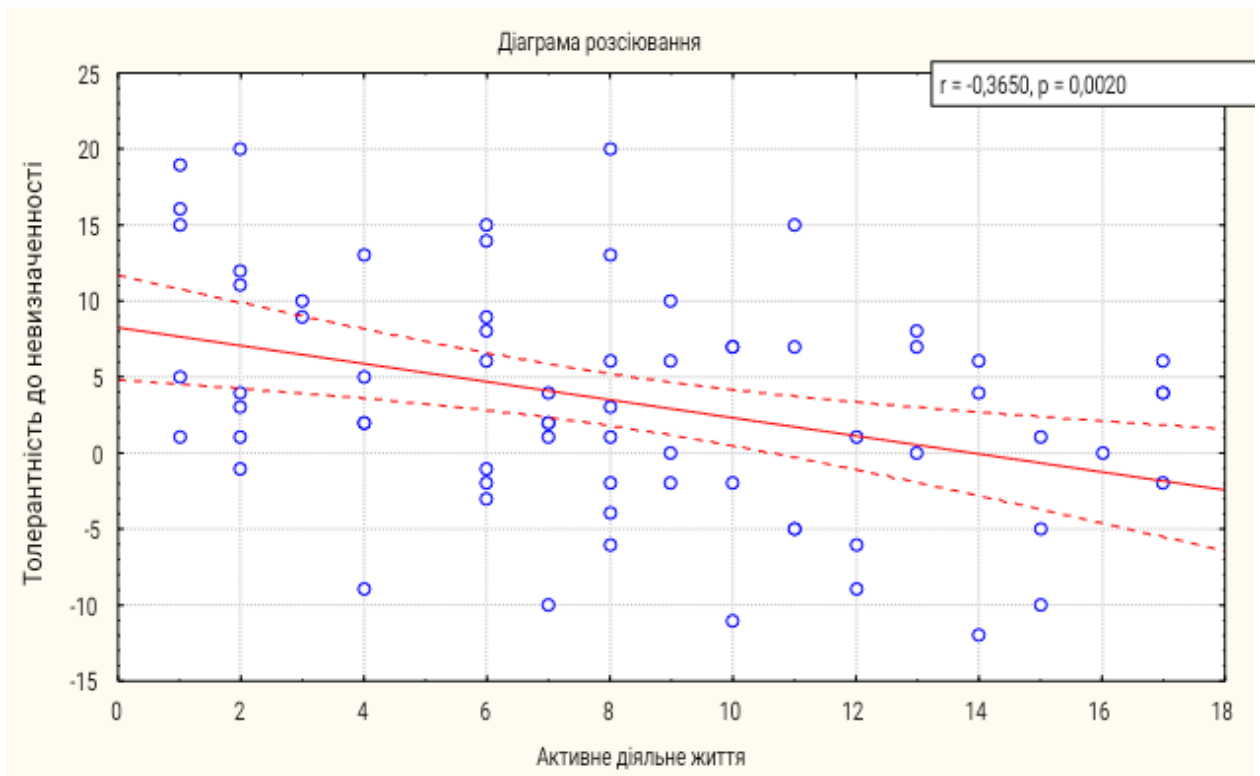
Спробуємо пояснити деякі найбільш цікаві з отриманих зв'язків.



**Рис 2.1. Структура зв'язку між суб'єктивною значимістю матеріально забезпеченого життя та загальною нетерпимістю до оточуючих**

Із діаграми (рис. 2.1) ми бачимо, що чим вищий у досліджуваних рівень значимості матеріально забезпеченого життя, тим вищий показник нетерпимості до оточуючих. Цей зв'язок, на нашу думку, можна пояснити наступним чином.

Цінності матеріальні та цінності спілкування дуже часто є антагоністичними. Людина, яка прагне будь-якою ціною до матеріального зиску та володіння матеріальними цінностями, буде ставитися до інших людей скоріш як до засобів задоволення цієї потреби (або перешкод, що заважають цьому). Відповідно, чим вище суб'єктивна значимість матеріально забезпеченого життя, тим нижчий рівень толерантності до оточуючих людей.



**Рис 2.2. Структура зв'язку між суб'єктивною значимістю активного діяльного життя та толерантністю до невизначеності.**

Із діаграми (рис. 2.2) ми бачимо, що чим вищий у досліджуваних рівень суб'єктивної значимості активного діяльного життя, тим вищий показник толерантності до невизначеності. Це можна пояснити наступним чином.

Один із показників (проявів) активного діяльного життя – це його емоційна насиченість. Емоції, в свою чергу, є відповіддю на різноманітні події та ситуації, що відбуваються з людиною. Чим більше таких подій, тим вища суб'єктивна оцінка людиною емоційної насиченості власного життя. Можна сказати, що людина з високою суб'єктивною значимістю активного діяльного життя – це людина, орієнтована на пошук нових вражень та відчуттів, а з низькою значимістю – на прості, відомі та зрозумілі ситуації. Перших несподівані ситуації надихають, а других – напружують та виводять з рівноваги.

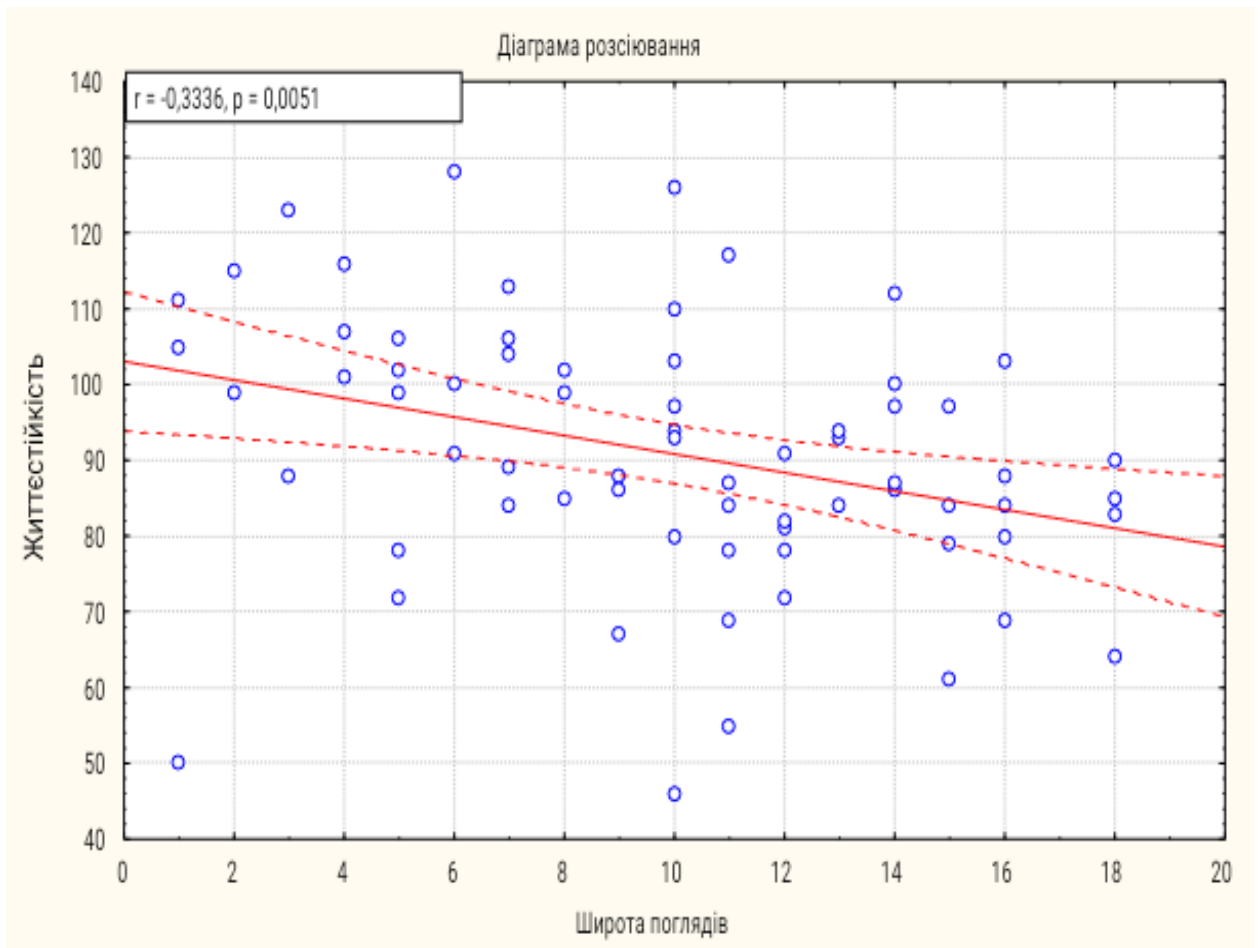


Таблиця 2.3.

**Результати кореляційного аналізу між операціональними цінностями та показниками психологічної стійкості**

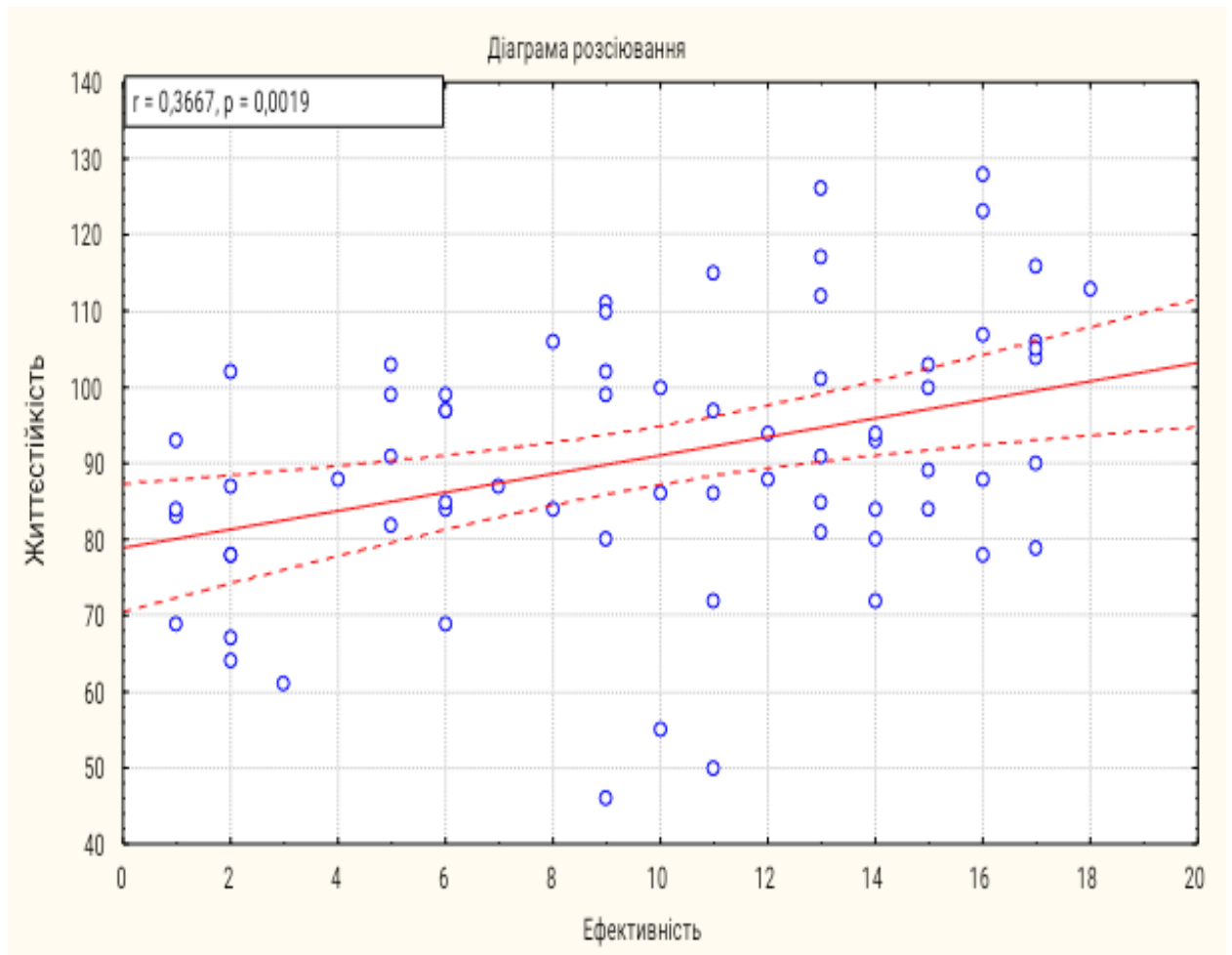
|                              | Залученість                     | Контроль                        | Прийняття ризику                | Життєва стійкість               | Загальна нетерпимість до оточуючих | Толерантність до невизначеності |
|------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|------------------------------------|---------------------------------|
| Акуратність                  | <b>,2555</b><br>p=, <b>035</b>  | ,1656<br>p=,177                 | ,2281<br>p=,061                 | <b>,2367</b><br>p=, <b>052</b>  | <b>-,2709</b><br>p=, <b>025</b>    | ,1596<br>p=,193                 |
| Вихованість                  | -,0385<br>p=,756                | ,0252<br>p=,838                 | -,0270<br>p=,827                | -,0120<br>p=,922                | -,0003<br>p=,998                   | ,0738<br>p=,550                 |
| Високі запити                | -,0918<br>p=,456                | -,1683<br>p=,170                | -,0157<br>p=,899                | -,1121<br>p=,363                | <b>-,2548</b><br>p=, <b>036</b>    | ,0199<br>p=,872                 |
| Життєрадісність              | ,1127<br>p=,360                 | ,0287<br>p=,817                 | -,0059<br>p=,962                | ,0542<br>p=,661                 | ,0915<br>p=,458                    | -,0532<br>p=,667                |
| Дисциплінованість            | -,1311<br>p=,287                | -,0856<br>p=,488                | -,1097<br>p=,373                | -,1195<br>p=,332                | ,0763<br>p=,536                    | ,0742<br>p=,547                 |
| Незалежність                 | ,0326<br>p=,792                 | -,0140<br>p=,910                | ,0003<br>p=,998                 | ,0067<br>p=,957                 | ,0650<br>p=,599                    | -,1302<br>p=,290                |
| Непримиренність до недоліків | ,0189<br>p=,878                 | ,1060<br>p=,390                 | ,2377<br>p=,051                 | ,1224<br>p=,320                 | -,1162<br>p=,345                   | -,1069<br>p=,386                |
| Освіченість                  | -,0459<br>p=,710                | -,0808<br>p=,512                | -,1331<br>p=,279                | -,0914<br>p=,459                | -,1243<br>p=,312                   | -,1266<br>p=,304                |
| Відповідальність             | -,2050<br>p=,093                | -,0559<br>p=,651                | -,0987<br>p=,423                | -,1323<br>p=,282                | -,0639<br>p=,605                   | ,1336<br>p=,277                 |
| Раціоналізм                  | ,1051<br>p=,394                 | ,0362<br>p=,770                 | -,0195<br>p=,875                | ,0504<br>p=,683                 | -,0688<br>p=,577                   | -,0640<br>p=,604                |
| Самоконтроль                 | -,1994<br>p=,103                | -,1442<br>p=,241                | -,1335<br>p=,278                | -,1780<br>p=,146                | ,1110<br>p=,367                    | -,1596<br>p=,312                |
| Сміливість                   | ,0564<br>p=,648                 | ,0178<br>p=,885                 | ,1004<br>p=,415                 | ,0589<br>p=,633                 | -,1225<br>p=,320                   | ,0340<br>p=,783                 |
| Тверда воля                  | ,0125<br>p=,920                 | -,1314<br>p=,285                | -,0718<br>p=,561                | -,0724<br>p=,557                | ,0725<br>p=,557                    | -,1947<br>p=,112                |
| Терпимість                   | ,0965<br>p=,434                 | ,2135<br>p=,080                 | ,3153<br>p=,009                 | ,2212<br>p=,070                 | -,0507<br>p=,681                   | ,0616<br>p=,618                 |
| Чесність                     | -,0464<br>p=,707                | -,0078<br>p=,949                | -,1660<br>p=,176                | -,0701<br>p=,570                | ,1579<br>p=,198                    | -,0501<br>p=,685                |
| Чуйність                     | ,0939<br>p=,446                 | ,0434<br>p=,725                 | -,0344<br>p=,781                | ,0448<br>p=,717                 | <b>,2877</b><br>p=, <b>017</b>     | ,1524<br>p=,215                 |
| Широта поглядів              | <b>-,3383</b><br>p=, <b>005</b> | <b>-,3221</b><br>p=, <b>007</b> | <b>-,3014</b><br>p=, <b>013</b> | <b>-,3571</b><br>p=, <b>003</b> | ,0484<br>p=,695                    | -,1125<br>p=,361                |
| Ефективність                 | <b>,2892</b><br>p=, <b>017</b>  | <b>,4039</b><br>p=, <b>001</b>  | <b>,3424</b><br>p=, <b>004</b>  | <b>,3851</b><br>p=, <b>001</b>  | ,0474<br>p=,701                    | ,2143<br>p=,079                 |

Жирним шрифтом та заливкою в таблиці виділені виявлені значимі коефіцієнти кореляції. Спробуємо пояснити деякі з них.



**Рис 2.3. Структура зв'язку між суб'єктивною значимістю широти поглядів та життєстійкістю.**

Із діаграми (рис. 2.3) ми бачимо, що чим вищий у досліджуваних рівень суб'єктивної значимості широти поглядів, тим вищий показник життєвої стійкості. Адже, широта поглядів надає людині можливість сприймати та оцінювати все, що з нею відбувається житті в більш широкому сенсі, порівняно з актуальною ситуацією. Широке коло інтересів, знань, та загальний рівень культури та освіченості дає можливість бути «над ситуацією», і в житті людини потенційних джерел стресу стає менше: деякі ситуації починають сприйматися більш спокійно, конфлікти розв'язуються більш конструктивно. Можна сказати, що широта поглядів як психологічна властивість є однією з особистісних складових життєвої стійкості



**Рис 2.4. Структура зв'язку між суб'єктивною значимістю ефективності та життєвої стійкістю.**

Із діаграми (рис 2.4) ми бачимо, що чим вищий у досліджуваних рівень суб'єктивної значимості ефективності, тим нижчий показник життєвої стійкості. Це можна пояснити, як варіант, підвищеною тривожністю, що має місце в наслідок завищених очікувань. Часто стикаючись з невдачею людина починає переживати розчарування і суб'єктивна значущість ефективності набуває ознак невротичної потреби.

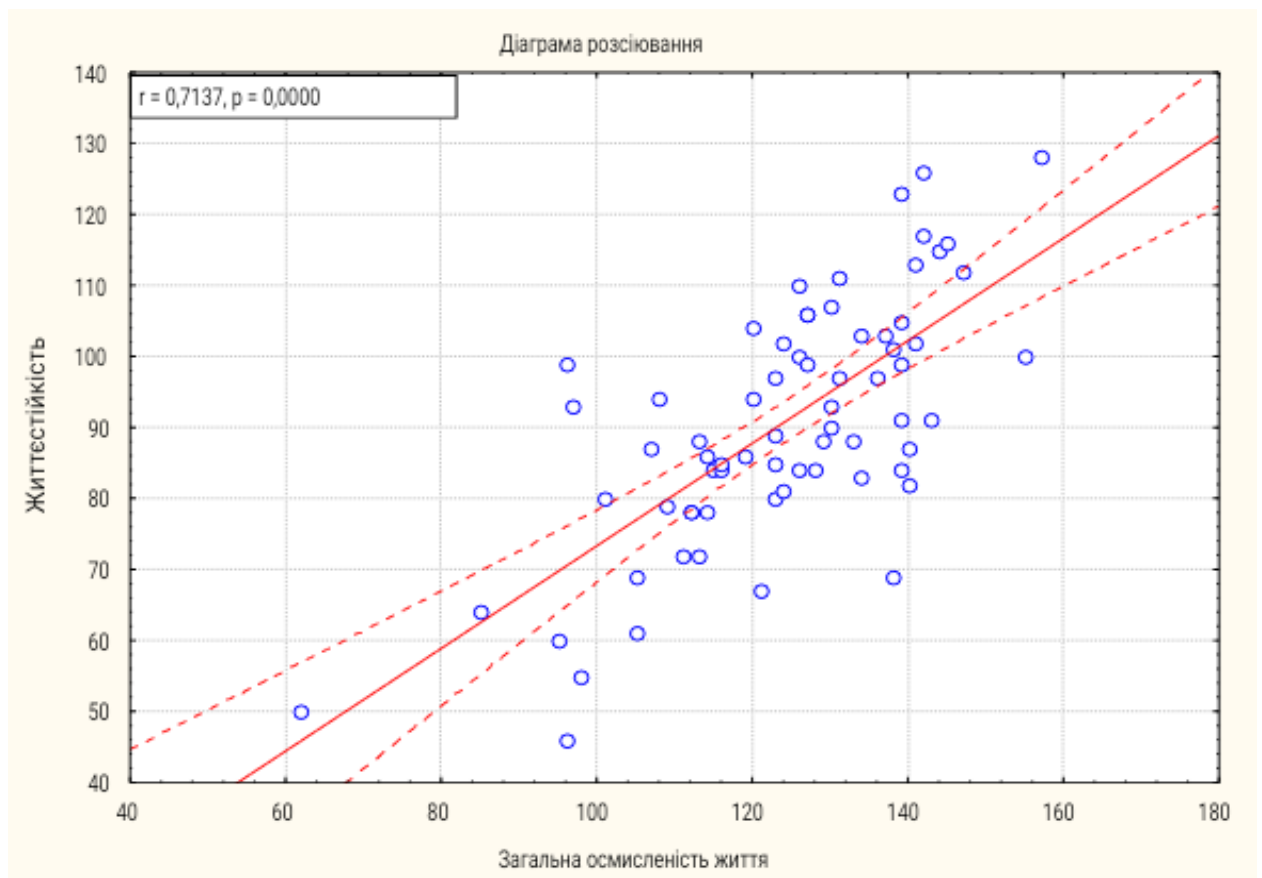
Таблиця 2.4.

**Результати кореляційного аналізу між смисложиттєвими орієнтаціями та показниками психологічної стійкості**

|                             | Залученість   | Контроль      | Прийняття ризику | Життєва стійкість | Загальна нетерпимість до оточуючих | Толерантність до невизначеності |
|-----------------------------|---------------|---------------|------------------|-------------------|------------------------------------|---------------------------------|
| Мета                        | <b>,5030</b>  | <b>,5397</b>  | <b>,4831</b>     | <b>,5708</b>      | <b>-,3419</b>                      | <b>,0502</b>                    |
|                             | <b>p=,000</b> | <b>p=,000</b> | <b>p=,000</b>    | <b>p=,000</b>     | <b>p=,004</b>                      | <b>p=,682</b>                   |
| Процес                      | <b>,4994</b>  | <b>,4429</b>  | <b>,5737</b>     | <b>,5551</b>      | <b>-,3639</b>                      | <b>,0868</b>                    |
|                             | <b>p=,000</b> | <b>p=,000</b> | <b>p=,000</b>    | <b>p=,000</b>     | <b>p=,002</b>                      | <b>p=,478</b>                   |
| Результат                   | <b>,5297</b>  | <b>,6491</b>  | <b>,6106</b>     | <b>,6643</b>      | <b>-,1961</b>                      | <b>,2528</b>                    |
|                             | <b>p=,000</b> | <b>p=,000</b> | <b>p=,000</b>    | <b>p=,000</b>     | <b>p=,106</b>                      | <b>p=,036</b>                   |
| Локус «Я»                   | <b>,6290</b>  | <b>,6733</b>  | <b>,6357</b>     | <b>,7222</b>      | <b>-,3043</b>                      | <b>,1636</b>                    |
|                             | <b>p=,000</b> | <b>p=,000</b> | <b>p=,000</b>    | <b>p=,000</b>     | <b>p=,011</b>                      | <b>p=,179</b>                   |
| Локус життя                 | <b>,4818</b>  | <b>,4024</b>  | <b>,5112</b>     | <b>,5129</b>      | <b>-,1967</b>                      | <b>-,0301</b>                   |
|                             | <b>p=,000</b> | <b>p=,001</b> | <b>p=,000</b>    | <b>p=,000</b>     | <b>p=,105</b>                      | <b>p=,806</b>                   |
| Загальна осмисленість життя | <b>,6241</b>  | <b>,6337</b>  | <b>,6638</b>     | <b>,7137</b>      | <b>-,3374</b>                      | <b>,1146</b>                    |
|                             | <b>p=,000</b> | <b>p=,000</b> | <b>p=,000</b>    | <b>p=,000</b>     | <b>p=,005</b>                      | <b>p=,348</b>                   |

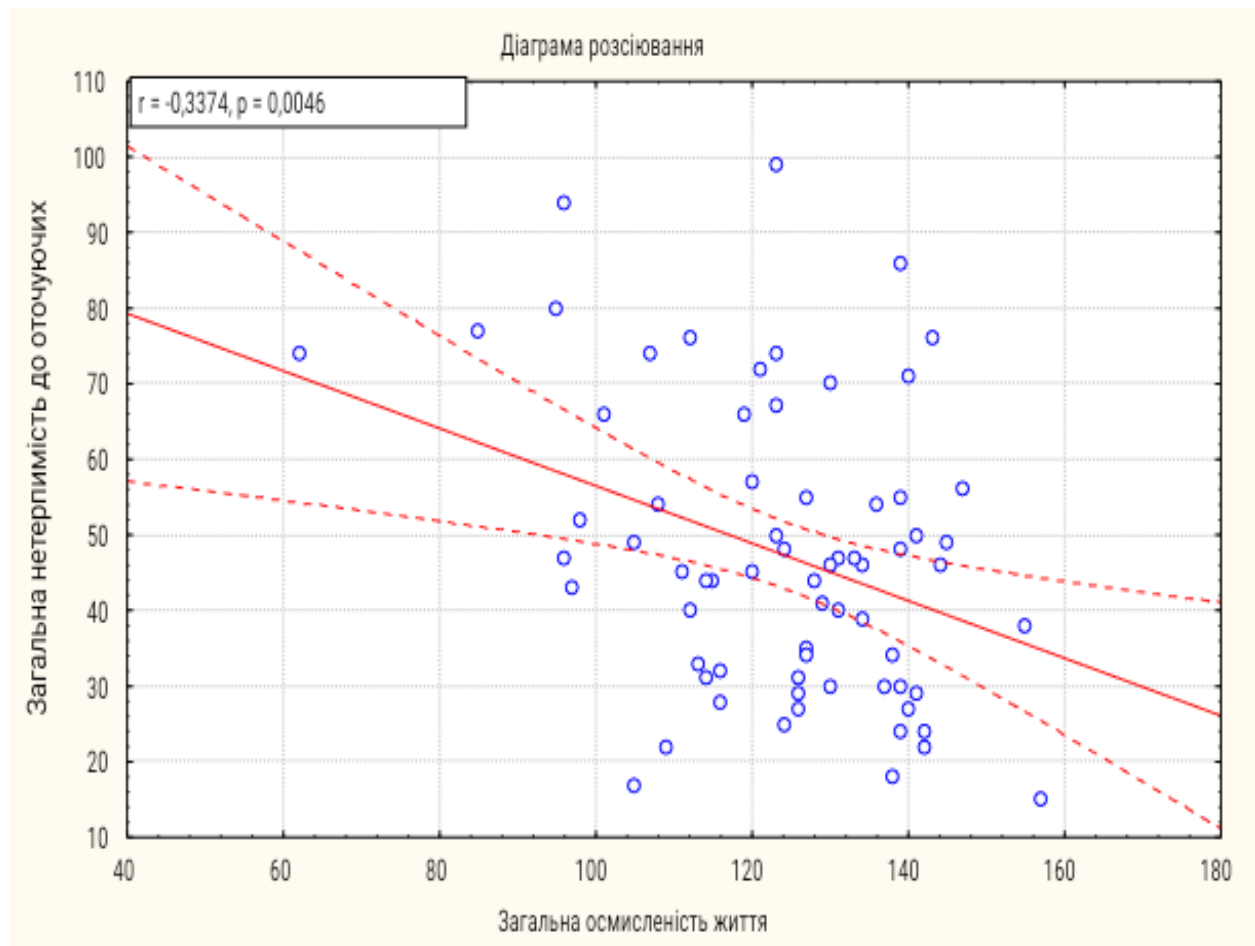
Із таблиці 2.4 ми бачимо, що більшість показників орієнтації сенсу життя значимо корелюють з показниками психологічної стійкості, і що цей зв'язок позитивний (крім «Загальної нетерпимості», де високі значення означають низький рівень толерантності). Це означає, що ми можемо зробити дуже важливий і ключовий для нашої роботи висновок: Чим вище загальний рівень осмисленості життя (наявність мети, задоволеність процесом і результатом тощо), тим вищі показники життєвої стійкості та толерантності.

Спробуємо більш детально розглянути та проінтерпретувати найбільш важливі, на нашу думку, виявлені зв'язки.



**Рис 2.5. Структура зв'язку між загальною осмисленістю життя та життєстійкістю.**

Із діаграми (рис. 2.5) ми бачимо, що чим вищий у досліджуваних рівень загальної осмисленості життя, тим вищий показник життєвої стійкості. Цей дуже сильний зв'язок, на нашу думку, можна пояснити наступним чином. Наявність смислу, головної мети в житті робить людину більш цілісною. Як наслідок – вона перестає звертати увагу на побутові негаразди концентруючи власні психічні та фізичні ресурси на головному. Підвищується її адаптаційний потенціал, стресостійкість та життєва стійкість.



**Рис 2.6. Структура зв'язку між загальною осмисленістю життя та загальною нетерпимістю до оточуючих.**

Із діаграми (рис. 2.6) ми бачимо, що чим вищий у досліджуваних рівень загальної осмисленості життя, тим вищий рівень комунікативної толерантності. Цей зв'язок, на нашу думку, можна пояснити наступним чином.

Людина з відсутністю мети та смислу життя, з низьким рівнем осмисленості – це людина, у якої фруструються екзистенціальні потреби, що призводить до повернення архаїчних форм реагування та поведінки. В рамках цих форм втрачається гуманістична складова образу іншої людини як самоцінності. Ставлення до інших людей стає прагматичним і суто утилітарним, що й є причинної низької комунікативної толерантності.

**Таблиця 2.5.**

**Результати розрахунку дисперсійного аналізу за результатами діагностики життєвої стійкості**

| Показник                   | Значення Н-критерію Крускала-Уоллеса | Рівень значущості р | Значення F-критерію Фішера | Рівень значущості р |
|----------------------------|--------------------------------------|---------------------|----------------------------|---------------------|
| Залученість                | 1,95                                 | 0,3778              | 1,27                       | 0,2879              |
| Контроль                   | 3,18                                 | 0,2037              | 1,70                       | 0,1898              |
| <b>Прийняття ризику</b>    | <b>4,88</b>                          | <b>0,0368</b>       | <b>2,65</b>                | <b>0,0426</b>       |
| Загальна життєва стійкість | 3,31                                 | 0,1906              | 1,84                       | 0,1675              |

Із таблиці ми бачимо, що лише за одним показником методики життєвої стійкості – «Прийняття ризику» – між виділеними групами існують статистично достовірні відмінності. Спробуємо розглянути їх більш детально та проінтерпретувати.

Відмінності між досліджуваними групами, відповідно спеціальностей можна наочно спостерігати на діаграмах побудованих за критеріями наведеними в таблицях. Нажаль, ми обмежені обсягом роботи, і змушені розмістити їх у додатках.

Із діаграми (див. додаток А.1.1.) можна побачити, що найбільш виражений показник «Прийняття ризику» у менеджерів, трохи нижчий у правників і найменш виражений у психологів. В цілому можна вважати, що вміння ризикувати є дуже важливим в сфері бізнесу. Сутність економічних реалій сьогодення полягає у пред'явленні багатьох альтернативних шляхів досягнення мети. Ні один з них не гарантує повного успіху, і всі вони пов'язані з певним досить великим (фінансовим, кар'єрним тощо) ризиком. З іншого боку, психологи і підпорядковують свою професійну діяльність принципу «Не нашкодь», а юристи – досить жорстким правовим нормам своєї професійної діяльності.

Таблиця 2.6.

**Розрахунок дисперсійного аналізу за результатами толерантності  
(комунікативної) та толерантності (до невизначеності)**

| Показник  | Значення<br>Н-<br>критерію<br>Крускала-<br>Уоллеса | Рівень<br>значущості<br>р | Значення<br>F-<br>критерію<br>Фішера | Рівень<br>значущості<br>р |
|---|--|---------------------------|--------------------------------------|---------------------------|
| Неприйняття індивідуальності                    | 1,98   | 0,4762                    | 0,94                                 | 0,4830                    |
| «Я» як еталон                                   | 3,28   | 0,1868                    | 1,24                                 | 0,2567                    |
| Категоричність в оцінюванні                     | 1,36   | 0,6064                    | 1,26                                 | 0,2826                    |
| <b>Невміння приховувати негативне ставлення</b> | <b>4,74</b>  | <b>0,0418</b>             | <b>2,68</b>                          | <b>0,0279</b>             |
| Бажання перевиховувати                          | 0,51   | 0,8235                    | 0,32                                 | 0,7444                    |
| «Підгонка» під себе                             | 0,78   | 0,6143                    | 0,42                                 | 0,6538                    |
| Невибачання помилок                             | 0,79   | 0,7176                    | 0,28                                 | 0,7581                    |
| <b>Нетерпимість до дискомфорту</b>              | <b>4,68</b>  | <b>0,0235</b>             | <b>2,76</b>                          | <b>0,0319</b>             |
| Невміння пристосовуватися до інших              | 0,13   | 0,8765                    | 0,53                                 | 0,5845                    |
| Загальна нетерпимість до оточуючих              | 0,70   | 0,6781                    | 0,34                                 | 0,7344                    |
| Толерантність до невизначеності                 | 1,29   | 0,5445                    | 0,43                                 | 0,6678                    |

Із таблиці ми бачимо, що існують статистично достовірні відмінності між трьома виділеними групами за такими показниками комунікативної толерантності як «Невміння приховувати негативне ставлення» та «Нетерпимість до дискомфорту, що спричинюють інші люди». Спробуємо розглянути це та проінтерпретувати.

Із діаграми (див. додаток А.1.2.) можна побачити, що найбільш виражений цей показник у менеджерів, у правників та психологів нижчий та знаходиться практично на одному рівні. Це, на нашу думку, можна пояснити тим, що всі професії типу «людина – людина» мають на увазі досить високий рівень комунікативних вмінь та навичок. Але на відміну від психологів та правників менеджери мають ще й керувати людьми. А це означає, що їм



потрібно вміти давати негативний зворотній зв'язок підлеглим та виконувати функцію контролю. Можна припустити, що менеджерами такі вміння мають, але вимушені їх тримати під контролем.

Із діаграми (див. додаток А.1.3.) можна побачити, що найбільш виражений показник «Нетерпимість до дискомфорту, що спричинюють інші люди» у правників, а у менеджерів та психологів нижчий та знаходиться практично на одному рівні. Це пояснюється наступним чином. Із трьох сфер професійної діяльності, діяльність правників найбільш упорядкована. Але людський фактор – це завжди потенційне джерело безладу. Психологи та менеджери це добре розуміють та приймають це як даність. А от у правників, можливо, наявність цього фактору викликає дисонанс.

## **Висновки до розділу 2**

1. Емпірично досліджено та проаналізовано рівень психологічної стійкості студентів випускників різних спеціальностей ВНЗ.

2. Визначено, що лише за одним показником життєвої стійкості – «Прийняття ризику» – між виділеними групами існують статистично достовірні відмінності. Найбільш виражений цей показник у менеджерів, трохи нижчий у правників і найменш виражений у психологів, а від так, ми можемо констатувати, що студенти-психологи, відповідно до змісту своєї професійної діяльності, та принципів, про які йшлося раніше, не схильні до ризикованої поведінки.

3. Існують статистично достовірні відмінності між трьома виділеними групами за такими показниками комунікативної толерантності як «Невміння приховувати або згладжувати неприємні почуття при зіткненні з некомунікабельними якостями партнерів» та «Нетерпимість до фізичного чи психічному дискомфорту, що спричинюють інші люди». Показник «Невміння приховувати негативне ставлення» найбільш виражений у менеджерів, у правників та психологів нижчий та знаходиться практично на одному рівні.

Показник «Нетерпимість до дискомфорту» найбільш виражений цей у правників, а у менеджерів та психологів нижчий та знаходиться також практично на одному рівні. Що характеризує студентів-психологів як таких, що мають досить високий рівень комунікативних вмінь та навичок і, що головне, можуть реагувати значно більш стримано в подібних ситуаціях.

4. Професійно сформоване усвідомлення індивідуальних особливостей, наявність так званого «людського чинника» дає студентам-психологам підґрунтя для психологічної стійкості в ситуаціях взаємодії з іншими.

5. Тим самим було підтверджено гіпотезу нашого дослідження про існування відмінностей у проявах психологічної стійкості випускників різних спеціальностей.

## ВИСНОВКИ

1. На основі комплексного аналізу першоджерел визначено, що психологічна стійкість – це цілісна характеристика особистості, яка забезпечує її стійкість до фруструючого й стресогенного впливу складних ситуацій. Вона формується одночасно з розвитком особистості та включає у себе такі складові як впевненість у собі, толерантність та життєва стійкість.

2. Толерантність – це складний, багатоаспектний і багатокомпонентний феномен, який проявляється у різноманітті рівнів, видів і форм. Основний психологічний зміст толерантності може бути представлений в особистісному, когнітивному, емоційному та поведінковому вимірах. Є важливим компонентом життєвої позиції зрілої особистості й умовою успішної адаптації людини. Розглядається як складова характеристика фізіологічної, соціальної та психологічної стійкості людини до різних впливів.

3. Життєва стійкість – це інтегральна характеристика особистості, яка є системою установок щодо себе, світу, відносин зі світом. Включає в себе три компоненти: залученість, контроль, прийняття ризику. Виразність цих компонентів, перешкоджає появі внутрішнього напруження в ситуаціях стресу за рахунок стійкого їх подолання й сприйняття як менш значущих.

4. Впевненість у собі – це стабільна особистісна характеристика, обумовлена соціально-психологічними детермінантами, зокрема: прийняття себе, ініціативність та сміливість у соціальних контактах.

5. Виявлено, що одним з вагомих чинників, який сприяє, на наш погляд, виникненню й реалізації впевненості у собі, формується за наявності різноманітного та адекватного зворотного зв'язку при перевазі позитивного підкріплення успішних спроб реалізації особистих цілей і цінностей індивіда, як наслідок – вироблення індивідуальної ефективної моделі поведінки.

6. Визначено, що більшість показників орієнтації сенсу життя значимо корелюють з показниками психологічної стійкості і що цей зв'язок позитивний, тобто чим вище загальний рівень осмисленості життя (наявність мети,

задоволеність процесом і результатом тощо), тим вищі показники життєвої стійкості та толерантності.

7. Емпірично досліджено та проаналізовано рівень психологічної стійкості студентів-психологів. Визначено:

- студенти-психологи, відповідно до змісту своєї професійної діяльності, та змісту професійної діяльності, не схильні до ризикованої поведінки.

- студенти-психологи характеризуються як такі, що мають досить високий рівень комунікативних вмінь та навичок, і можуть реагувати значно більш стримано в ситуаціях взаємодії з людьми. Крім того, професійно сформоване усвідомлення індивідуальних особливостей, наявність так званого «людського чинника» дає студентам-психологам підґрунтя для психологічної стійкості в ситуаціях взаємодії з іншими.

8. Отримані результати дослідження можуть бути корисними як для психологів, так і для педагогів, оскільки знання особливостей психологічної стійкості та її складових, з одного боку, може допомогти більш ефективно взаємодіяти в межах навчального процесу. З другого, знаючи який рівень психологічної стійкості, її зміст у студентів, можна планувати корекційну роботу у певному напрямку, якщо є така необхідність.

9. Напрацьовані в даній роботі матеріали цілком можуть бути використані для насичення та доповнення навчальних курсів з дисциплін, які викладаються у вузах на факультетах психології, соціології, політології та управління. Результати дослідження дають певний інструмент і матеріал, який необхідно враховувати при побудові корекційної роботи, за необхідності, або адаптації до певних умов життєдіяльності студентів ВНЗ.

10. Тим самим було підтверджено гіпотезу нашого дослідження про існування відмінностей у проявах психологічної стійкості студентів різних спеціальностей, зокрема студентів-психологів.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Абдулкаримов Г.Г., Кленова Н.В. Что нужно знать о толерантности. // Образование в современной школе. – 2003. – № 7. – С. 67-75.
2. Александрова Л. А. К концепции жизнестойкости в психологии // Сибирская психология сегодня: Сб. Научн. Трудов. Вып. 2 / Под ред.. М.М. Горбатовой, А.В. Серого, М.С. Яницкого. Кемерово: Кузбассвузиздат, – 2004. – С. 82-90
3. Александрова Л.А. О составляющих жизнестойкости личности как основе ее психологической безопасности в современном мире // Известия ТРТУ. Тематический выпуск «Гуманитарные проблемы современной психологии». – Таганрог: Изд-во ТРТУ, 2005. – № 7 (51). – С. 83-84
4. Александрова О.Ф. Толерантність як особистісна складова майбутнього вчителя у контексті гуманістичних цінностей [http:// eprints.zu.edu.ua /1642/1/07 aofkgs.pdf](http://eprints.zu.edu.ua/1642/1/07/aofkgs.pdf)
5. Алексеева Е.В., Братченко С.Л. Психологические основы толерантности учителя // Монологи об учителе. – СПб.: СПбАПО, 2003. – С. 165-172.
6. Асмолов А. Г. О предмете психологии личности // Вопр. Психол. – 1983. – №3. – С.118-125
7. Асмолов А. Толерантность – культура XXI века // Век толерантности. – 2004. – № 7. – С. 4-8.
8. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. / В.В. Бойко. – М.: Филинь, 1996. – 472 с.
9. Вайнер И. В. Субъективная уверенность как фактор решения психофизической задачи / И. В. Вайнер // [«Психология труда в условиях проблемных ситуаций»]: [Межвузовский сборник научных трудов.] – Саратов: Изд-во Сарат. Ун-та, 1996. – С.185-191.
10. Василюк Ф. Е. Типология переживания различных критических ситуаций // Психол. журн. – 1995. – Т.16. – №5. – С. 35-48.

11. Веретенко Т., Долгополова Я. Толерантність у професійній підготовці майбутніх учителів // Педагогіка і психологія професійної освіти. – Львів. – 2002. – № 4. – С. 266-275.

12. Головина Е. В. Психологическое содержание понятия «уверенность»: детерминанты и роль в решении когнитивных задач / Е. В. Головина. Научный поиск. [сборник научных работ студентов, аспирантов и молодых преподавателей] / под ред. А. В. Карпова. – Ярославль: «Аверс Пресс», 2002. Вып. 3. – С. 11-17.

13. Дементьева Е.М.. Становление толерантных свойств личности в образовательном процессе/[http://old.sgu.ru/faculties/physical/departments/itphysics/international2007/docs/Dementeva\\_E.M..doc](http://old.sgu.ru/faculties/physical/departments/itphysics/international2007/docs/Dementeva_E.M..doc)

14. Джерелиевская М. А. Установки коммуникативного поведения: диагностика и прогноз в конкретных ситуациях. – М.: «Смысл», 2000. –191 с.

15. Дмитерко-Карабин Х.М. Вплив орієнтації сенсу життя на мотиваційну готовність до професійної діяльності майбутніх психологів. : автореф. дис ... канд. психол. наук: 19.00.07 / Христина Маркіянівна Дмитерко-Карабин. – Івано-Франківськ. – 2004 . – 30 с.

16. Зиновьева И. Л. Влияние уверенности на организацию мыслительной деятельности / И. Л. Зиновьева: дис. канд. психол. наук. – М.: ИП РАН, 1989. – 154 с.

17. Зуєв А.В. Гіпертолерантність як феномен масової культури // Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка. – Вип (34). – 2007. – с. 18-21

18. Клепцова Е.Ю. Психология и педагогика толерантности. – М.: Академический проект, 2004. – 176 с.

19. Кон И. С. В поисках себя. Личность и её самосознание / Игорь Семенович Кон. – М.: Политиздат, 1984. – 336 с.

20. Кон И. С. Психология старшеклассника: пособие для учителей / Игорь Семенович Кон. – М.: Просвещение, 1980. –196 с.

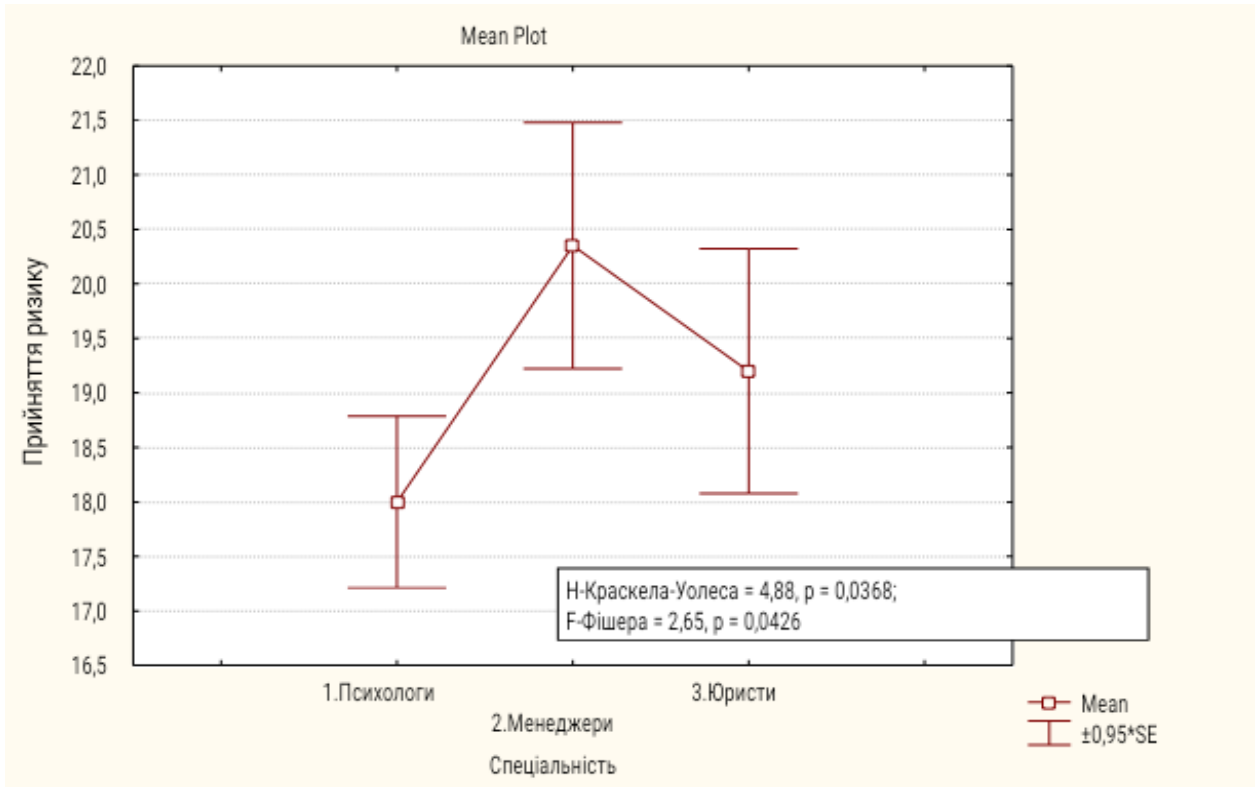
21. Кочетков В. В., Скотникова И. Г. Индивидуально-психологические проблемы принятия решения / В. Кочетков, И. Скотникова. – М.: Наука, 1993. – 179 с.
22. Кристал Г. Аффективная толерантность. Журнал практической психологии и психоанализа. – №3. – 2001 <http://psyjournal.ru/j3p/pap.php?id=20010307>
23. Левитова Н. Д. Вопросы психологии характера / Н. Д. Левитова. –: ISBN: 978-5-8323-0535-6, 2009. – 296 с.
24. Лекторский В. А. О толерантности, плюрализме и критицизме // Философия, наука, цивилизация / под ред. Казютинского В. В. – М.: Эдиториал УРСС, 1999. – С. 284-292.
25. Леонтьев Д. А. . Личностное в личности: личностный потенциал как основа самодетерминации // Ученые записки кафедры общей психологии МГУ им. М.В.Ломоносова. Вып. 1 / под ред. Б. С. Братуся, Д. А. Леонтьева. М.: Смысл, 2002. – С. 56-65
26. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. – М.: Смысл, 2006. – 64 с.
27. Мадди Сальваторе Р. Теории личности: сравнительный анализ / Пер. с англ. – СПб.: Издательство «речь», 2002. – 539 с.
28. Маклаков А.Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях // Психологический журнал. – 2001. – Т. 22. – № 1. – С. 16-24.
29. Олпорт Г. Природа предубеждения // Век толерантности. М. – 2003 (б). – № 6. – С.39-50.
30. Павлов В.Д. Толерантность в системе образования // Новые знания. – 2003. – № 1. – С. 20-22.
31. Практикум по психодиагностике и исследованию толерантности/Под ред. Г.У. Солдатовой, Л.А. Шайгеровой и др. – М.: МГУ им. М.В. Ломоносова, 2003. – 112 с.

32. Психология. Словарь / Под общ. ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского. – 2-е изд., – М., 1990. – 494 с.
33. Психология. Словарь / Под общ.ред. А.В.Петровского, М.Г.Ярошевского. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Политиздат, 1990. – 494 с.
34. Реан А.А., Кудашев А.Р., Баранов А.А. Психология адаптации личности.- М.: Прайм-Еврознак, 2008. – 480 с.
35. Ромек В. Г. Уверенность в себе как социально-психологическая характеристика личности: дис. канд. психол. наук./ В. Г. Ромек. – Ростов на Дону: Изд-во РГУ, 1997. – 242 с
36. Самоуткина Н. В. Практический психолог в школе: лекции, консультирование, тренинги. / Н. В. Самоуткина . – М.: ИНТОР, 1997. – 192 с.
37. Серебрякова Е. А. Уверенность в себе и условия ее формирования у школьников / Е. А. Серебрякова: автореф. дис. канд. психол. наук. – М.: Изд-во МГУ, 1995. – 124 с.
38. Скотникова И. Г. Проблема уверенности – история и современное состояние / И. Г. Скотникова // Психологический журнал. – 2002. –Т. 23. – № 1. – С. 52-60.
39. Смаглий Е. І. Проявление и формирование психического состояния уверенности в действиях спортсменов / Є. І. Смаглий . – Донецк 2009. – 231 с.
40. Солдатова Г.У., Шайгерова Л.А., Шарова О.Д. Жить в мире с собой и другими: тренинг толерантности для подростков. – М.: Генезис, 2000. – 112 с.
41. Столин В. В., Аванесов В. С. Общая психодиагностика / В. В. Столин, В. Аванесов. СПб.: «Речь», 2000. – 440 с.
42. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность / Пер. с нем. В 2-х т. Т.2. – М., Педагогика, 1986. – 408 с.
43. Шеламова Г.М., Безюлева Г.В. Толерантность: взгляд, поиск, решение. – М.: Вербум-М, 2003. – 165 с
44. Шпрангер Э. Основные идеальные типы индивидуальности // Психология личности. Тексты / Под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, А. А. Пузыря. – М.: МГУ, 1982. – С. 55-60.



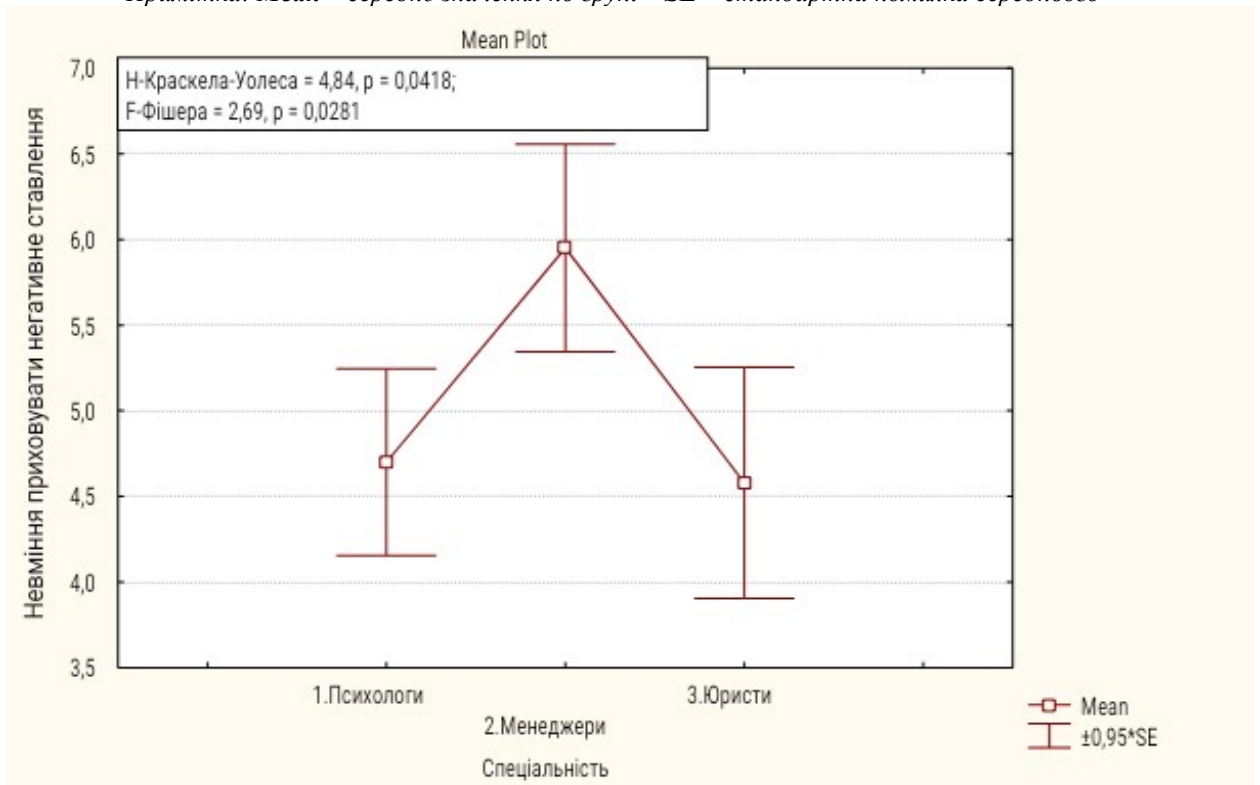
45. Штепа О.С. Диспозиційна модель особистісної зрілості : автореф. дис ...  
канд. психол. наук: 19.00.05 / Олена Станіславівна Штепа . – Київ : Б.в., 2006 . –  
17 с.

## Додаток А.1.

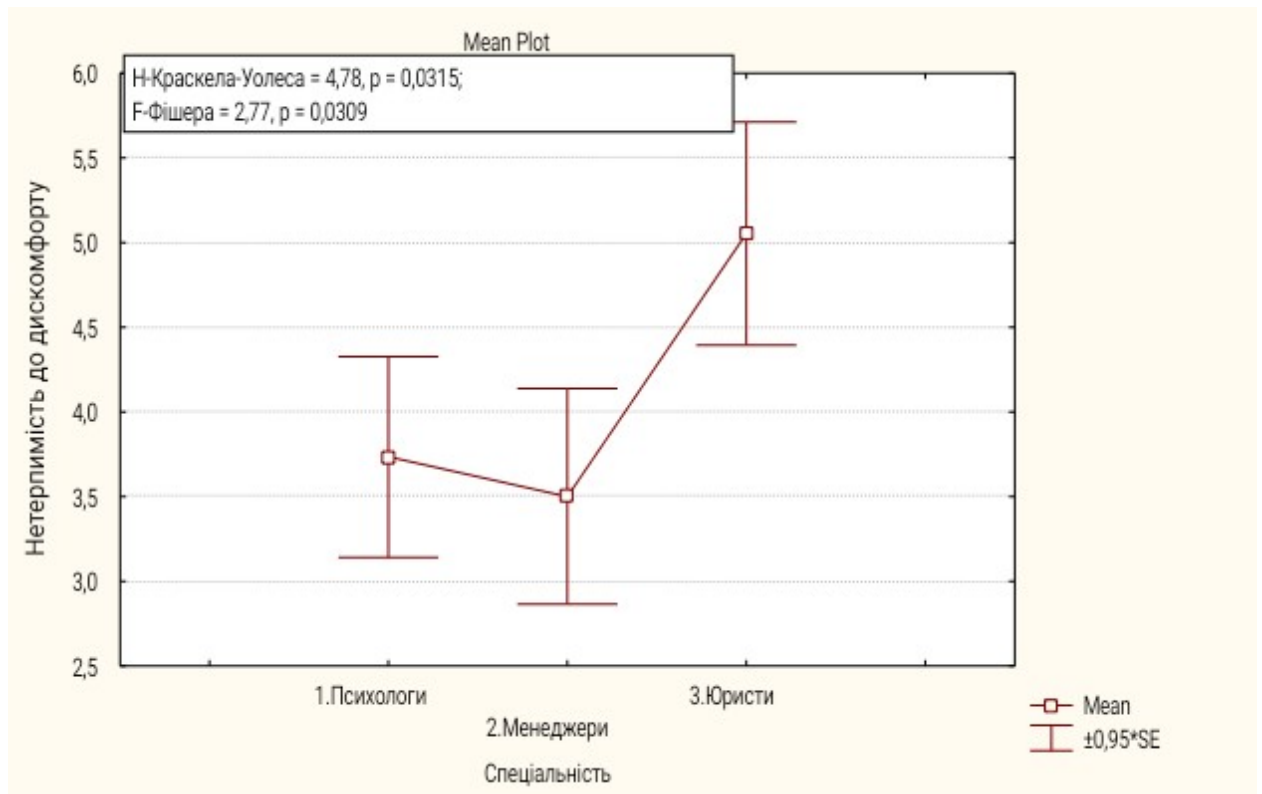


**Рис. А.1.8. Порівняння результатів в групах за показником «Прийняття ризику»**

Примітка: *Mean* – середнє значення по групі *SE* – стандартна помилка середнього



**Рис. А.1.2. Порівняння результатів в групах за показником «Невміння приховувати негативне ставлення»**



**Рис. А.1.3. Порівняння результатів в групах за показником «Нетерпимість до дискомфорту»**