

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ХАРКІВСЬКИЙ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ В. Н. КАРАЗІНА

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ

КАФЕДРА ПРИКЛАДНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему: «Взаємозв'язок самооцінки та психічних станів особистості
студента»

Студентки 2 курсу групи ПС-62 другого
(магістерського) рівня вищої освіти освітньо-
професійної програми «Психологія» за
спеціальністю 053 – Психологія
ЯСЕРОВОЇ О. І.

Керівник

кандидат психологічних наук,
доцент кафедри прикладної психології
ЯНОВСЬКА С. Г.

Чотирьохрівнева шкала оцінювання _____

Кількість балів: _____

Члени комісії _____
(підпис) (прізвище та ініціали)

(підпис) (прізвище та ініціали)

(підпис) (прізвище та ініціали)

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ПСИХОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ДОСЛІДЖЕННЯ САМООЦІНКИ ТА ПСИХІЧНИХ СТАНІВ ОСОБИСТОСТІ.....	6
1.1 Психологічна сутність поняття «самооцінки» та її види.....	6
1.2. Загальна характеристика психічних станів особистості.....	12
1.3. Зв'язок самооцінки і психічних станів.....	17
Висновки до першого розділу.....	21
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ САМООЦІНКИ ТА ПСИХІЧНИХ СТАНІВ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТІВ.....	22
2.1. Організація емпіричного дослідження, формування діагностичної вибірки.....	22
2.2. Опис діагностичного інструменту.....	23
Висновки до другого розділу.....	26
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ САМООЦІНКИ ТА ПСИХІЧНИХ СТАНІВ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТІВ ...	28
3.1. Аналіз результатів самооцінки студентів.....	28
3.2. Аналіз результатів дослідження психічних станів особистості студентів.....	
3.3. Взаємозв'язок самооцінки та психічних станів особистості студента.....	46
Висновки до третього розділу.....	48
ВИСНОВКИ.....	51
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	54
ДОДАТКИ.....	58

ВСТУП

Актуальність теми. Протягом останніх кількох років студенти в Україні перебувають у складній ситуації, оскільки навчання у дистанційній формі супроводжується рядом викликів, пов'язаних зі складнощами встановлення соціальних зв'язків та ускладненням розуміння свого місця у світі. Відомо, що саме у соціальному оточенні особистість формує свої ідеали, які порівнює із собою та відображає в образі «Я», а також у самооцінці.

Самооцінка – це оцінка особистості самої себе, і вона представляє собою важливий аспект життя особистості, оскільки має вплив на різні сфери її життя, включаючи соціальні взаємодії, трудову діяльність та психічні стани.

Психічні стани, у свою чергу, визначаються як тривалі та статичні психологічні переживання особистості. У контексті воєнного конфлікту такі стани можуть бути загострені через стресові ситуації та травматичні враження, що може призвести до розвитку депресивних реакцій. Розуміння взаємозв'язку між самооцінкою студентів та їх психічними станами надзвичайно важливе, особливо в контексті їхньої ролі в майбутньому нації, адже це допоможе краще розуміти як впливає оцінка себе на психічні стани.

Вивченням самооцінки займалися такі науковці як: У. Джеймс, який ввів поняття «самооцінка», С. Рубінштейн, на його думку самооцінка являє собою важливу складову психологічного здоров'я, а також говорив про те, що саме реалістична оцінка себе допомагатиме особі розвиватися. В свою чергу, К. Левін говорив про те, що такий фактор як самооцінка є впливовим у формуванні особистості та її соціальній взаємодії. Серед сучасних науковців варто виділити Р. Попелюшка, який вивчав психологічні умови подолання негативної самооцінки в юнацькому віці; Л. Онуфрієву, що досліджувала самооцінку як складову Я-концепції майбутніх фахівців соціономічних професій; Л. Березовську, яка аналізувала самооцінку студентів, що поєднують навчання та роботу; Ю. Козерук та Я. Євсейчик, які розглянули самооцінку як фактор становлення особистості студента.

Враховуючи складну соціально-економічну та політичну ситуацію в Україні, українські студенти можуть бути особливо схильні до ризику психічних розладів. Саме тому дослідження взаємозв'язку між самооцінкою та психічними станами в цій категорії населення може бути важливим для розробки методів підтримки психічного здоров'я українських студентів.

Об'єкт дослідження – феномен самооцінки особистості.

Предметом дослідження є взаємозв'язок самооцінки та психічних станів особистості студентів.

Мета – дослідити особливості взаємозв'язку самооцінки та психічних станів особистості студентів.

Гіпотеза дослідження. Рівень самооцінки студентів обумовлює особливості зв'язку з психічними станами особистості: високий рівень самооцінки визначає зворотні зв'язки з негативними психічними станами.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати психологічні підходи до дослідження самооцінки та психічних станів особистості.
2. Емпірично дослідити особливості самооцінки та психічних станів особистості студентів.
3. Визначити особливості взаємозв'язку між самооцінкою та психічними станами особистості студентів.
4. Порівняти особливості самооцінки та психічних станів особистості у студентів, які перебувають під час війни в Україні та за кордоном

Методи дослідження: теоретичні: аналіз, синтез, порівняння, узагальнення, систематизація, класифікація теоретичного матеріалу із заявленої проблеми; емпіричні: методика кількісного вимірювання самооцінки (С.А. Будассі), проєктивна методика «Незавершені речення», тест «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк) та методика задоволеності життям; Статистичні методи математичної обробки: критерій Манна-Уїтні та коефіцієнт кореляції Спірмена.

Характеристика вибірки. Діагностична вибірка була сформована зі студентів, які навчаються в ЗВО країни. Було опитано в загальній кількості 72 студента. Серед опитаних було 47 дівчат та 25 хлопців.

Практична значущість. Результати емпіричного дослідження можуть бути використані практичними психологами в процесі надання психологічної допомоги студентам в процесі їхнього навчання в ЗВО.

РОЗДІЛ 1

ПСИХОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ДОСЛІДЖЕННЯ САМООЦІНКИ ТА ПСИХІЧНИХ СТАНІВ ОСОБИСТОСТІ)

1.1 Психологічна сутність поняття «самооцінки» та її види

Самооцінка є важливою умовою процесу становлення особистості, оскільки вона дозволяє людині сформувати уявлення про саму себе, порівнюючи свої властивості, якості та здібності з особливостями інших людей.

Самооцінка, як складна динамічна особистісна якість, виконує головним чином регуляторну функцію. Регулятивність діяльності особистості, її реакція на успіхи та невдачі, комунікабельність, довірливість, відкритість до інших і критичність залежать від того, як вона оцінює свої можливості та якості.

Вперше термін «самооцінка» почав використовувати в 1890 У. Джеймс, якого часто називають батьком сучасної психології. Він вважав, що самооцінка – це результат досягнень особистості, поділених на її очікування від себе.

Творець гуманістичної психології К. Роджерс вважав: «Чим ближче те, якою себе хотіла б бачити людина (стан ідеального Я), тим вища її самооцінка.

А. Маслоу включив самооцінку до своєї «ієрархії потреб людини». На його думку, вона передуює самоактуалізації – реалізації всіх талантів у житті [9].

Зокрема, у сучасній психології вивчення самооцінки здійснюється в рамках ширшої конструкції – «Я-концепції». Ф. Хоуп використовував термін «самооцінки» в якості синоніму до конструкту «Я». Проте вчений не сформулював визначення поняття ні першої ні другої категорій [9].

У вітчизняній психології концепція самооцінки та Я-концепції здобула значну популярність завдяки дослідженням Р. Бернса. Учений запропонував узагальнене визначення Я-концепції та детально описав її структуру. За його словами, Я-концепція – це сукупність уявлень людини про себе, що включає їх оцінку. Описову частину цієї концепції часто називають «образом Я» або

«картиною Я», тоді як аспект, пов'язаний із ставленням до себе чи своїх рис, визначають як самооцінку або прийняття себе. [2].

Ідеї психоаналізу, сформульовані Зигмундом Фройдом і розвинені його послідовниками, пропонують іншу думку для розуміння самооцінки. У психоаналітичній теорії цей термін тісно пов'язаний з поняттям самоповаги та з формуванням Его. Самооцінка виникає в результаті взаємодії інтрапсихічних факторів і включає:

- несвідомі конфлікти – нерозв'язані несвідомі конфлікти можуть подавляти самооцінку. Інтрапсихічні (внутрішньо-особистісні) конфлікти, пов'язані з такими проблемами, як почуття провини, сорому або невирішені ранні травми, можуть виявлятися у вигляді невпевненості в собі, самокритики чи почуття неадекватності;
- захисні механізми – психоаналіз наголошує на ролі захисних механізмів у захисті самооцінки. Захисні механізми, такі як заперечення, проекція або раціоналізація, допомагають людині справлятися із загрозливими або викликаючими тривогу ситуаціями, зберігаючи її самооцінку та самосприйняття [2; 9].

У вітчизняній психології самооцінка розглядається як важлива складова самосвідомості. У межах вивчення самосвідомості їй відводять ключову роль: самооцінка виступає центральним елементом цього процесу, відображає рівень його розвитку, виконує інтегруючу функцію та представляє його особистісний аспект, що природно поєднується з процесом самопізнання.

Самооцінка розглядається як складова частина самосвідомості, яка функціонує на певному її рівні. Вона трактується як результат діяльності самосвідомості, що виражає суб'єктивні переживання людини (зокрема її уявлення про себе, «Я-образ», про інших людей та ставлення до цих аспектів). Водночас самооцінка слугує засобом для оцінювання рівня розвитку самосвідомості особистості. [14; 19].

Дослідницькі інтереси психологів спрямовані на розуміння суті феномена самооцінки, зіставлення її з поняттями «Я – концепція», «образ Я» тощо, створення багаторівневої моделі самосвідомості та її елементів.

К. І. Фоменко [37, с. 154] розглядає проблему виділення рівнів самосвідомості, співвідносячи їх із різними рівнями активності людини як організму, індивіда, особистості. Таким чином, науковцем виділяється три рівні, на першому з яких знаходяться функції, що відіграють важливу роль «зворотного зв'язку» у формах активності організму.

В даному випадку йдеться про процеси «самовиділення та прийняття себе в розрахунок» у перцептивних та рухових актах.

Наступний рівень є сукупністю процесів; пов'язаних із прийняттям погляду іншого на себе, ідентифікацією з батьками, засвоєнням стандартів виконання дій та формуванням самооцінки, формуванням самоідентичності в рамках сімейних відносин та відносин з однолітками, формуванням статевої та професійної ідентичності, становленням самоконтролю. Цей рівень називається «самосвідомістю індивіда» [37].

Нарешті, вищим рівнем розвитку самосвідомості автор називає виявлення соціальної цінності та сенсу буття, формування та зміну уявлень про майбутнє, минуле та сьогодення. Саме на цьому рівні може йтися про самосвідомість особистості [37].

Як найважливіші компоненти самосвідомості, що забезпечують її динаміку, прийнято виділяти процеси ідентифікації, самопізнання або рефлексії.

Процес ідентифікації грає ключову роль в становленні самосвідомості особистості пов'язані з формуванням особистості контексті соціальної взаємодії. Розглядаючи процес ідентифікації як основу становлення самосвідомості, К. І. Фоменко визначає вибір суб'єктом певної «моделі», якою спочатку найчастіше виступають батьки. Початковим етапом даного процесу стає роздум дитини з приводу своєї подібності з даною «моделлю», потім до дії підключається механізм переживання суб'єктом «вікарних афективних реакцій», відповідних подіям, в яких виявляється «модель». Суб'єкт також прагне мати ті риси обраного зразка,

які здаються йому бажаними, прагне подібним цілям, засвоює його установки та особливості поведінки [37].

Слід додати, що нині самооцінка сприймається як найважливіший психологічний ресурс особистості. У найзагальнішому вигляді це суб'єктивна оцінка своєї цінності. У психології є багато класифікацій даного явища. Найчастіше зустрічається поділ самооцінки за рівнем – висока та низька самооцінка. Також розрізняють адекватну (здорову) та неадекватну самооцінку – залежно від того, наскільки реалістично себе оцінює людина.

Самооцінка характеризується рівнем її адекватності, стійкості та висоти. Адекватність визначається тим, наскільки самооцінка відповідає реальним якостям і характеристикам особистості. Таким чином, самооцінка може бути адекватною або неадекватною, заниженою або завищеною.

Численні наукові розробки психологів показують, що вже у дітей молодшого шкільного віку контроль за власною поведінкою значною мірою залежить від їхнього ставлення до себе та оцінки своїх можливостей. Розвиток даної функції самооцінки пов'язується з формуванням стійкої самооцінки, яка відображає усталене ставлення до себе та помітно впливає на поведінкові прояви. Таким чином, самооцінка виступає як важливий мотиваційний чинник, що визначає рівень соціальної активності особистості. Адекватна самооцінка допомагає підтримувати почуття власної гідності й забезпечує моральне задоволення.

В дослідженні феномену самооцінки, сучасна психологія зіштовхується з певними труднощами. Ці труднощі зумовлені тим, що самооцінка включає два взаємозалежних аспекти: процесуальний і структурно-підсумковий, тобто її розглядають і як процес, і як результат – особистісне утворення.

Психологічна наука стверджує, що існують два типи самооцінки: адекватну та неадекватну. Також часто використовують поняття оптимальної і неоптимальної самооцінки, підкреслюючи, що для багатьох людей властиво оцінювати себе дещо вище за середній рівень, і це скоріше є нормою, ніж відхиленням. Інша справа — наскільки високою є наша самооцінка.

Адекватна самооцінка відображає реальні здібності та якості особистості, тобто є об'єктивним уявленням людини про саму себе, яке відповідає дійсності. Ці уявлення можуть бути як позитивними, так і негативними, адже кожна людина має як сильні, так і слабкі сторони [14; 19; 37; 38; 40].

Неадекватна самооцінка поділяється на два типи: занижену та завищену, причому її рівень може значно варіюватися. Невелике відхилення самооцінки в бік підвищення або зниження є досить поширеним явищем. У таких випадках вона майже не впливає на поведінку людини, не створює труднощів у житті чи у взаємодії з іншими. Виявити таке відхилення можна лише за допомогою спеціальних психологічних тестів. Трохи завищена самооцінка зазвичай не потребує корекції, адже свідчить про здорове ставлення людини до себе, яке ґрунтується на впевненості та самоповазі.

Низький рівень самооцінки не сприяє розвитку у людини здатності до самоорганізації. Якщо вона постійно стикається з невдачами і вважає себе гіршою за інших, особливо коли це підкреслюють ровесники, у такої людини легко виникає почуття невпевненості. Це призводить до формування неадекватної, заниженої самооцінки. У таких випадках особистість уникає навіть тих завдань, які їй під силу, через страх невдачі та емоційних переживань, пов'язаних із нею.

Стійкість самооцінки можна оцінювати за такими характеристиками:

1. Гнучкість, що залежить від ситуації, тимчасових успіхів чи невдач, а також від оцінок інших людей.

2. Ригідність – стійкий негативний емоційний стан, що виникає через конфлікт між бажанням зберегти самооцінку і відчуттям невпевненості, яке виникає через невдачі в діяльності. Афект неадекватності – це надмірна захисна реакція на невдачу, що є наслідком розбіжностей між завищеною самооцінкою та реальними можливостями особистості. Люди з низькою самооцінкою часто не досягають потенційно можливих результатів.

Необхідно відзначити, що на сьогоднішній день у вітчизняній і міжнародній літературі не існує єдиного визначення терміну «самооцінка». Це призводить до труднощів у порівнянні цього поняття з іншими, що використовуються в

психології «Я», оскільки існує велика кількість термінів, що стосуються цієї області. Двоїста природа самооцінки відображається в різних визначеннях, наданих у психологічних джерелах. Одне з найпоширеніших визначень звучить так: «Самооцінка – це оцінка людиною своїх можливостей, якостей, переваг і недоліків, а також її місце серед інших людей» [1; 12].

З погляду психології, самооцінка сприймається як продукт різних чинників:

1. ранній досвід – досвід дитинства, особливо пов'язаний з батьківським вихованням, підтримкою та схваленням, суттєво впливає на розвиток самооцінки;

2. соціальне порівняння – люди часто оцінюють свою самооцінку, порівнюючи себе з іншими. Теорія соціального порівняння передбачає, що люди оцінюють себе, виходячи з того, як, на їхню думку, вони оцінюють інших у різних галузях: зовнішність, інтелект, досягнення тощо. Позитивні порівняння підвищують самооцінку, а негативні підривають її;

3. майстерність та досягнення – почуття компетентності та досягнення у різних сферах життя, таких як навчання, робота, хобі чи особисті цілі, підвищують самооцінку, оскільки дають впевненість у власній значущості та користі;

4. зворотній зв'язок – отримання позитивного зворотного зв'язку, підтвердження та схвалення від інших людей також позитивно впливає на самооцінку. Це працює і навпаки: постійні невдоволення чи недовіра можуть значно знизити позитивне самовідчуття.

Розглядаючи структуру самооцінки, слід зазначити, що вона складається з двох основних компонентів: емоційного та когнітивного.

Емоційний компонент відображає ставлення людини до себе і своїх дій. Наші емоції щодо себе часто бувають суперечливими, наприклад, це може бути поєднання любові і неприязні до себе, самоповаги або її відсутності.

Когнітивний компонент – це знання особистості про себе: її можливості, здібності, сильні та слабкі сторони. Цей компонент розвивається через процес самопізнання і має значний вплив на рівень самооцінки в майбутньому [8; 20; 39; 40].

Таким чином, підсумовуючи, вкажемо, що питання явища самооцінки, на сьогоднішній день є недостатньо розробленим. Це проявляється в плюралізмі, щодо визначення поняття даного явища. Також, чимало питань викликають проблеми які пов'язані зі структурою самооцінки та її приналежності до загальної структури «Я».

1.2. Загальна характеристика психічних станів особистості

Психічні стани, як цілісні та інтегративні психічні явища, виступають засобом організації «психологічної структури» особистості в певний проміжок часу. Вони активують відповідні психічні процеси та властивості, обумовлені конкретною ситуацією життєдіяльності.

Актуалізація та тривалість цих станів забезпечують адаптацію особистості до нових обставин і створюють фон для певного виду діяльності. Зміна та поєднання психічних станів дозволяють пристосовуватися до нових вимог оточуючого середовища, забезпечуючи їхню пластичність і гнучкість.

Взаємодія психічних станів та утворення зв'язків між ними підтримують стабільність психічної діяльності особистості, актуалізуючи такі стани лише в певних умовах життєдіяльності.

На сьогоднішній день накопичено багатий науковий досвід вивчення психічних станів з позицій різних підходів:

1) аналітичний підхід – розглядає лише окремі класи (функціональні, емоційні, особистісні), що призводить до втрати загально-психологічних уявлень про цілісність психічних станів та не сприяє розкриттю загальних закономірностей їх формування;

2) динамічний підхід – дозволяє розглядати в окремих проявах психічні стани, як зміни самою людиною системи свого психічного життя, у сукупності поточних психічних станів сформовані і завжди значущі різноманітні системи патернів, реакції, відносин, оцінок, які ведуть їх інтеграції у внутрішньому світі особистості;

3) екопсихологічний підхід до психічних станів дозволяє вивчати людське переживання та поведінку у нерозривному зв'язку з навколишньою дійсністю, тобто у певній ситуації;

4) ситуативний підхід щодо психічних станів дозволяє визначитися у часових рамках досліджуваної ситуації;

5) системний підхід – психічні стани розглядаються як компонент великої системи – психіки [24-26].

На думку Т. П. Гречко, одним з важливих завдань проблеми, що потребує першочергового вирішення, є завдання визначення самого поняття психічних станів [10, с. 69]. Для автора психічні стани «це конкретний прояв компонентів (явлень) психіки у певний період».

К. С. Балинець вказувала на ситуативність станів. Вчена відзначала, що психічні стани завжди ситуативні. Вони, насамперед, реакція на справжню, існуючу тепер і зараз, обстановку [2, с. 5]. Дослідниця наголошує на самостійності психічних станів як одного з компонентів психіки. Водночас наголошує на складності, суперечливості, діалектичності даної категорії.

Відмінний погляд знаходимо у Т. О. Мотрука, який вважає, що психічні стани «це цілісна реакція особистості на зовнішні та внутрішні стимули, спрямовані на досягнення одержаного результату» [31, с. 202].

Зовсім інше тлумачення у Н. В. Гула. Під станом дослідник розуміє загальний функціональний рівень, на якому розвивається процес. Він показав найтісніший взаємозв'язок психічних станів і відносин людини, підкреслюючи, що вся психічна діяльність людей значною мірою визначається ставленням людини до об'єктів та процесів дійсності, до інших людей, до себе [11, с. 185].

Можна констатувати, що у наявних підходах існує низка закономірностей, що характеризують стан суб'єкта, особливості стану, а також створено концептуальні схеми та методичні засоби оцінки станів. В цілому можна відзначити, що стан як психічне явище характеризується цілісністю, є реакцією на зовнішні та внутрішні стимули, служить проміжною ланкою між процесами та

властивостями особистості, характеризує своєрідність психічної діяльності та має певні часові межі.

Формування психічних станів залежить від особливостей взаємодії індивіда з різними життєвими ситуаціями, в яких проявляються його психічні якості, особистісні уявлення, досвід та система відносин до навколишньої дійсності і до самого себе. Основними факторами, що визначають виникнення психічних станів, є різні ситуації, сам суб'єкт і особистісний смисл, який виступає як системоутворюючий елемент.

Психологічна ситуація визначає часові та просторові рамки, в яких суб'єкт реалізує свою активність, і впливає на характер цієї активності. У ситуації відображаються важливі аспекти життя, розвитку та самореалізації індивіда. Переживання ситуації є складовою частиною людського досвіду, яка пов'язана з минулим, теперішнім і майбутнім суб'єкта, і визначає якість його суб'єктивного сприйняття.

Отже, психологічна ситуація є наслідком взаємодії людини з оточенням, в результаті чого суб'єктивно виділяється група явищ з об'єктивної реальності, які організовуються в цілісні структури відповідно до актуальної позиції особистості.

Ще одним важливим фактором, що впливає на розвиток і формування психічних станів, є сама особистість та її психологічні характеристики. Напрямок розвитку особистості, її досвід, характер, типологічні риси, система цінностей, потреби і мотиви визначають виникнення конкретних психічних станів. Навіть незначні зміни в обставинах можуть призвести до зміни психічного стану. Головними складовими ситуації є суб'єктивні фактори, серед яких можна виділити внутрішні спонуки, особливості діяльності, а також індивідуально-психологічні та особистісні характеристики особи.

Емоційні стани, що виникають у певних ситуаціях, накопичуються і формують емоційний досвід особистості, який є основою розвитку її емоційних рис. Якщо говорити про структуру психічних станів, то згідно з науковою точкою зору О. Думбрави, виділяють такі аспекти:

1. Цілі діяльності та психологічна характеристика спрямованості особистості;
2. Оцінка людиною ситуації з огляду на ці цілі;
3. Наявність конкретної мети діяльності в цих умовах та передбачуваного результату, що є системоутворюючим фактором структури стану;
4. Ступінь організованості, рівень упорядкованості психічних компонентів і їхніх систем, що дещо випереджає ситуацію і відповідає передбачуваному результату;
5. Характеристика та кількість домінуючих і загальмованих компонентів структури;
6. Ступінь загальної напруженості, «тонус» та функціональний рівень стану;
7. Особливості динаміки стану [13, с. 24].

Кожна з них є основою для формування однієї з трьох підструктур психічного стану особистості

Перша підструктура – ієрархічна – складається з характеристик кожного з чотирьох основних рівнів організації стану: фізіологічного, психофізіологічного, психологічного та соціально-психологічного.

Друга підструктура координаційного характеру розкриває наявність у стані суб'єктивної (переживання самої людини) та об'єктивної (дані дослідника) сторін.

Третю підструктуру стану утворюють три групи характеристик: загальні, особливі та індивідуальні, які знаходяться між собою щодо включення.

У свою чергу ієрархічна підструктура стану складається з наступних компонентів:

- 1) фізіологічний (нейрофізіологічні характеристики, морфологічні зміни, біохімічні зміни, зрушення фізіологічних функцій);
- 2) психофізіологічний (вегетативні реакції, зміна психомоторики та сенсорики);
- 3) психологічний (зміна психічних функцій, зміна настрою);

4) соціально-психологічний (характеристики діяльності, поведінки, відносини) [13, с. 29].

На кожному з цих рівнів проглядаються суб'єктивні (прояв самовідносини, результати самопізнання та саморегуляції) та об'єктивні характеристики (включають отримані за допомогою об'єктивних вимірювань параметрів організму та психіки, зовнішній вигляд людини, особливості поведінки та діяльності, продукти праці).

Також три рівні у структурі станів виділяє Т. П. Гречко [10, с. 72]: психологічний, фізіологічний та поведінковий. На думку дослідника, психологічний рівень включає переживання, психічні процеси; фізіологічний рівень – вегетатику, соматику; поведінковий – поведінка, спілкування, діяльність.

У цілому, можна відзначити, що структура психічного стану є системним утворенням, яке має багатогранну, ієрархічну організацію. Незважаючи на відмінність підходів до структури психічних станів, важливим залишається те, що ні поведінка, ні різні психофізичні показники, взяті окремо, не дозволяють чітко диференціювати один стан від іншого.

Розглядаючи функції психічних станів слід зазначити, що багато авторів називають найважливішою функцію регулювання та адаптацію до довкілля.

О. О. Божок підкреслює, що основною функцією є «забезпечення балансу між людиною як замкненою системою та постійно змінюваним зовнішнім середовищем, а також гармонізація її взаємодії з конкретними об'єктивними умовами і активне управління цією взаємодією» [6, с. 7].

Т. П. Гречко в своїх роботах детально розглядає функції психічних станів. Вчений виокремлює такі основні функції психічних станів:

- 1) функцію формування та розвитку психічних станів, а також рис і якостей особистості під час повторюваної діяльності;
- 2) функцію інтеграції, в межах якої психічні стани об'єднують психічні властивості та процеси, формуючи єдину психічну структуру («психологічний настрій») особистості і забезпечуючи її цілісність та гармонійність;

3) Регулююча функція, яка забезпечує синхронізацію всіх функцій та станів, перетворюючи їх на єдине психічне ціле. Це дозволяє функціям психічних станів бути представленими в цілісності психічної діяльності одночасно та гармонійно. В межах психічного цілого регулююча функція гарантує баланс між суб'єктом та соціально-предметним середовищем, а також сприяє саморегуляції та управлінню іншими функціями;

4) Функція диференціації, що передбачає наявність у кожного психічного стану своїх специфічних зв'язків з психічними властивостями та процесами, як за кількісними, так і за якісними характеристиками. Це визначає такі параметри, як інтенсивність, частота, стабільність, вибірковість та інші аспекти зв'язків між психічними станами і процесами або властивостями;

5) Функція відображення, що полягає в визначенні психічних станів, де в якісних характеристиках стану виражається єдність сприйняття конкретної ситуації суб'єктом і його ставлення до неї [10, с. 73].

Таким чином, аналізуючи психічний стан як складне, цілісне та багатофункціональне явище, можна зазначити, що найефективніше його вивчення можливе за допомогою системного підходу.

Системний підхід дає можливість виявити та дослідити стани, що утворюють комплекси і мають стійкі форми вираження на всіх рівнях, враховуючи їх різноманітні взаємозв'язки в цих комплексах.

Класифікація психічних станів особистості за комплексами, типами та групами дозволяє аналізувати структури цих комплексів, а також вивчати психологічні властивості та психічні процеси, характерні для особистості.

1.3. Зв'язок самооцінки і психічних станів

Теоретичний наліз питання показав, що проблема взаємозв'язку самооцінки з іншими аспектами особистості, в тому числі з її станами є мало дослідженою у психології. Сьогодні психологічній практиці можна знайти чималу кількість емпіричних досліджень, які розглядають взаємозв'язок та взаємовплив самооцінки особистості та її різних особистісних структур та підструктур.

Наприклад, наявні дослідження того, як самооцінка пов'язана з різними особистісними якостями, особливо з рисою тривожності. Ці та аналогічні роботи наводять результати досліджень, які вказують на те, що існує зв'язок між тривожністю як характеристикою особистості та певними показниками самооцінки. Вважається, що висока самооцінка корелює з невеликим рівнем тривоги, і навпаки, збільшення рівня тривоги також спостерігається при нестійкій самооцінці [10].

Так, якщо врахувати, що самооцінка людини постійно визнається фактором регуляції поведінки, то дослідження її зв'язків з певними особистісними змінами набуває особливого значення, оскільки прості кореляції можуть приховувати причинно-наслідкові зв'язки. Крім того, це робить необхідною перевірку самих зв'язків, їх надійності та особливостей як основа для ґрунтовного вивчення [22].

Тривожність все більше опосередковується самооцінкою, набуваючи характерних рис власної особистості. Її мотивуюча функція змінюється: вона більше не використовує функцію «сигналу» про небезпеку, а використовує функцію захисту звичного відношення до себе – звичної самооцінки.

Зокрема, останнім часом важлива розробка методів психологічної та психофізіологічної діагностики функціональних станів, зв'язку та єдності станів з поведінкою та переживаннями людини. Сьогодні, наявна необхідність у вивченні факторів, завдяки яким можна прогнозувати вплив станів на динаміку, ефективність та надійність виконуваної діяльності. Постали питання про перевірку ефективності старих та створення нових прийомів саморегуляції та регулювання функціональних станів. Виникнення теоретичних питань та необхідність вирішення практичних завдань, присвячених розробці проблеми психічних станів, призвели до появи великої кількості наукових досліджень.

Однак і на сьогоднішній день у вітчизняній науці не існує єдиної точки зору на сутність, структуру, механізми формування, функції та підхід до класифікації психічних станів. З одного боку, психічні стани розуміються як складне, інтегративне, цілісне поліфункціональне та поліструктурне явище психічної діяльності і одночасно розглядаються як фон перебігу психічних процесів та

розвитку психологічних властивостей особистості. У всіх випадках вони є показниками відчуттів благополуччя чи неблагополуччя, комфорту чи дискомфорту, які відчуває людина.

Недостатня вивченість психічних станів ускладнює можливості їхньої діагностики, обмежує прогноз розвитку та обліку впливу станів на поведінку, діяльність та міжособистісні відносини. Практично недослідженими залишаються можливості людини, що дозволяють регулювати психічні стани, що викликаються стресовими або екстремальними умовами існування, мало вивчена роль впливу соціальних та соціально-психологічних умов на виникнення та перебіг сприятливих та несприятливих станів.

На сьогоднішній день, можна виділити два основні напрями вивчення психічних станів. З одного боку, це можливості прогнозування виникнення та перебігу психічних станів залежно від умов середовища, а з іншого, безліч робіт присвячено вивченню методів саморегуляції, включаючи ментальні, емоційні, психофізіологічні, соціальні та когнітивні методи. Вивчення саме несприятливих психічних станів є, з цього погляду, є однією з пріоритетних науково-практичних завдань у сучасної психології. Практичну значимість таких досліджень важко переоцінити; вони гостро необхідні у супроводі навчання та виховання, лікування та реабілітації, організації трудових процесів та в багатьох інших сферах.

Наприклад, негативні психічні стани стають більш вираженими та суттєвими в підлітковому та юнацькому віці. Ці стани не лише відображають негативні емоції, але й спричиняють погіршення діяльності, взаємин та спілкування, а також негативно впливають на психофізіологічний стан особистості. Серед таких психічних розладів можна назвати тривожність, фрустрацію, агресивність та ригідність.

1) тривожність – це емоційний стан, який виникає в умовах невизначеної небезпеки та пов'язаний з очікуванням негативного розвитку подій;

2) фрустрація – це психічний стан, який виникає, коли є непереборні перешкоди (реальні чи уявні) на шляху до досягнення мети чи задоволення потреби;

3) агресивність – це психічний стан, у якому мета є завдати шкоди іншій людині;

4) ригідність – провідна діяльність, яка характерна для різних періодів психічного розвитку особистості, має вирішальне значення для оцінки психічних станів людини.

Зокрема, виділяється кілька негативних психічних станів, характерних для підлітків, на основі аналізу психологічних досліджень підлітків:

1) внутрішній дискомфорт, роздратованість, розосередженість і безцільність. Важко контролювати свої дії та зосереджуватися на своїх думках;

2) воля та емоції знижуються. Підлітки, які перебувають у цьому стані, підпорядковуються обставинам і здійснюють негативні дії, не маючи для цього конкретних намірів. Цей стан характеризується явним незадоволенням, ворожістю та ворожістю до оточення. Він не спрямований на конкретний предмет, дію чи особу, а майже на всіх, хто перебуває в «полі» життя підлітка. Ця ситуація ускладнює контакт підлітка та створює перешкоду для виховання дітей;

3) стани наближаються до агресії, дратівливості, сльозливості та грубості. Вони викликають конфлікти з однолітками та перешкоджають підліткам мати позитивне ставлення до навколишнього середовища;

4) афективні спалахи включають грубість, обрину та непослідовність. Дослідники описують позитивні психічні стани, які характерні для цієї вікової групи, вони наголошують на їх неусвідомленому характері та на необхідності розвитку вольових якостей для налагодження спілкування, нормалізації поведінки тощо [16, с. 82].

Тим не менш, найважливішою ознакою підліткового віку, яка відрізняє його від інших вікових груп, є фундаментальні зміни в сфері самосвідомості, які є надзвичайно важливими для подальшого розвитку та становлення підлітка як особистості. У цей період життя у молодих людей активно формується самосвідомість, формується незалежна система еталонів самооцінки та самоствавлення, а також розвиваються здібності до пізнання свого внутрішнього світу. Таким чином формується самооцінка, яка безпосередньо пов'язана з

соціальною адаптацією чи дезадаптацією особистості та визначає її поведінку та дії.

Висновки до першого розділу

За результатами розгляду першого розділу даного дослідження можна констатувати, що:

1. Самооцінка – це особистісне утворення, а також, структурний компонент самосвідомості, основна функція якого полягає в оцінці людиною власних характеристик, якостей, здібностей та ін., з метою адекватної та ефективної взаємодії з оточуючим світом.

Самооцінка може бути адекватною або неадекватною (завищеною чи заниженою), і формується під впливом досвіду, соціального оточення, досягнень, а також у результаті порівняння себе з іншими.

2. Психічний стан — це відносно стійка характеристика психічної діяльності людини, яка відображає її загальне самопочуття, рівень активності та емоційне забарвлення на даний момент часу. Психічний стан є результатом взаємодії внутрішніх особистісних особливостей і зовнішніх чинників середовища. Він може виникати під впливом емоційного стану, фізіологічного самопочуття, соціальних обставин, когнітивних та особистісних чинників.

3. Вивчення зв'язку між самооцінкою і психічними станами дозволяє зрозуміти механізми, що лежать в основі психологічного благополуччя особистості. Розуміння цього зв'язку може бути корисним у розробці психокорекційних програм, спрямованих на стабілізацію психічних станів, підвищення самооцінки та попередження депресивних і тривожних розладів. У практичній психології такі знання допомагають фахівцям коректно підібрати інтервенції та надати індивідуальну допомогу людям, які відчувають труднощі з самооцінкою та переживають негативні психічні стани.

РОЗДІЛ 2

ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ САМООЦІНКИ ТА ПСИХОЛОГІЧНИХ СТАНІВ СТУДЕНТІВ

2.1. Мета, завдання дослідження та характеристика вибірки

Результати теоретичної розробки заявленої проблеми показали, що практична та теоретична психологія все ще потребують додаткових емпіричних досліджень, які могли б виявити зв'язки з іншими аспектами психічних станів людини.

Об'єкт дослідження – феномен самооцінки особистості.

Предметом дослідження є взаємозв'язок самооцінки та психічних станів особистості студентів.

Мета – визначення особливостей взаємозв'язку самооцінки та психічних станів особистості студентів.

Гіпотеза дослідження. Рівень самооцінки студентів обумовлює особливості зв'язку з психічними станами особистості: високий рівень самооцінки визначає зворотні зв'язки з негативними психічними станами.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати психологічні підходи до дослідження самооцінки та психічних станів особистості.
2. Емпірично дослідити особливості самооцінки та психічних станів особистості студентів.
3. Визначити особливості взаємозв'язку між самооцінкою та психічними станами особистості студентів.
4. Порівняти особливості самооцінки та психічних станів особистості у студентів, які перебувають під час війни в Україні та за кордоном

На початковому етапі організації емпіричного дослідження було необхідно сформувати групу учасників, яка слугуватиме основою для проведення нашого аналізу.

Діагностична вибірка включала в себе 72 студенти ЗВО країни. Серед опитаних було 47 дівчат та 25 хлопців.

В опитуванні прийняли участь студенти таких вищів як: Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна, Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка, Київського національного університету імені Тараса Шевченка, Національний юридичний університет імені Ярослава Мудрого, Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка.

Середній вік вибірки склав 21,6 років.

В групі опитаних студентів були 36 студентів, які виїхали закордон та продовжили дистанційне навчання, та 36 студентів, які залишилися навчатися в Україні.

2.2. Опис методів та методик дослідження

На етапі організації емпіричного дослідження нами були підібрані наступні психодіагностичні методики, які мають на меті дослідження особливостей прояву самооцінки та психічних станів студентів.

До психодіагностичного блоку методик увійшли: методика кількісного вимірювання самооцінки (С.А. Будассі), проєктивна методика «Незавершені речення» (модифікована нами), тест «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк) та методика задоволеності життям.

1. Методика кількісного вимірювання самооцінки (С.А. Будассі) дозволяє проводити кількісну оцінку самооцінки особистості. Її основою є процедура ранжування. Учаснику пропонується список з 48 характеристик, серед яких він має обрати 20 і розташувати їх у порядку від найбільш значущої до найменш значущої. Цей підхід дозволяє визначити самооцінку на таких рівнях: висока

неадекватна, висока адекватна, середня адекватна, низька адекватна та низька неадекватна.

2. Проективна методика «Незавершені речення» – є інструментом психологічної діагностики, який дозволяє досліджувати особистісні характеристики респондента, його емоції, переживання та ставлення до себе і оточення. У цій методиці пропонується завершити ряд початків речень, які можуть стосуватися різних аспектів життя.

Нами було модифіковано початок чотирьох речень, які були орієнтовані на визначення різних аспектів само оцінювання: «Я людина, яка є ...», «Через ставлення до себе я не можу ...», «Я задоволений(а) собою, тому що...», «Мені здається, що я заслуговую на...».

3. Тест «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк) – призначений для оцінки психологічних станів особистості. Він дозволяє виявити та проаналізувати емоційні стани людини, такі як тривожність, фрустрація, агресивність та ригідність. Методика базується на анкетуванні, де респонденту пропонується оцінити ряд тверджень, що відображають його суб'єктивне сприйняття власних психічних станів. Результати тесту дозволяють визначити рівень вираженості кожного з досліджуваних станів, що допомагає виявити як ситуативні, так і стабільні характеристики особистості.

4. Методика задоволеність життям – є психологічним інструментом, який використовується для оцінки суб'єктивного рівня задоволеності людини своїм життям в цілому. Ця методика дозволяє визначити, як особа оцінює якість свого життя, в якій мірі вона задоволена різними аспектами, такими як особисті досягнення, соціальні взаємини, робота, здоров'я тощо.

Основні характеристики шкали задоволеності життям:

- Формат запитань – респонденти зазвичай просять оцінити свої почуття та думки на шкалі, наприклад, від 1 (абсолютно незадоволений) до 7 (абсолютно задоволений), або в аналогічному діапазоні.

- Аспекти оцінки – шкала може включати запитання, які стосуються різних аспектів життя, або бути загальною, щоб респонденти могли висловити загальну оцінку свого життя.
- Використання – шкала часто застосовується в дослідженнях, пов'язаних із психологічним здоров'ям, благополуччям, впливом різних факторів на життя, а також у клінічній практиці для оцінки стану пацієнтів.

Для визначення методів статистичної обробки даних, які є доцільними в нашій роботі, було проведено перевірку результатів діагностичних методик на їхню відповідність закону нормального розподілу із застосуванням критерію Колмогорова-Смирнова. Результати, які було отримано не піддаються закону нормального розподілу, що визначає вибір непараметричних методів математичної статистики.

Обробка інформації здійснювалася за допомогою програм Excel і SPSS Statistica із застосуванням таких методів, як: описові статистики, порівняльний аналіз (критерій Манна-Уїтні); кореляційний аналіз за критерієм Спірмена. Інтерпретація результатів проводилася з використанням підходу, що дозволяв об'єднати отримані дані в єдину концептуальну систему й інтегрувати їх у проаналізовану наукову теорію. Узагальнення результатів виконувалося шляхом класифікації та впорядкування емпіричних даних.

2.3. Етапи організації дослідження

Дослідження було проведене в чотири етапи. На кожному з них було реалізовано різні дослідницькі завдання.

На першому етапі дослідження було визначено інструменти дослідження для досягнення мети: методика кількісного вимірювання самооцінки (С.А. Будасі), проєктивна методика «Незавершені речення», тест «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк) та методика задоволеності життям. Ці діагностичні методики були обрані з огляду на те, що вони, по-перше, дозволяють оцінити рівень вираженості досліджуваного явища. По-друге, ці інструменти надають

можливість вивчити взаємозв'язок між самооцінкою та характеристиками психічних станів студентів.

Другий етап дослідження передбачав виконання таких завдань:

- а) Створення та розповсюдження гул форми;
- б) Проведення діагностичних процедур.

На цьому етапі використовувалися практичні дослідницькі методи, що включали вибір діагностичних інструментів і проведення психодіагностичних тестувань з учасниками.

Третій етап полягав у проведенні безпосереднього дослідження, за яким слідувала інтерпретація отриманих результатів і перевірка гіпотези на основі зібраних емпіричних даних.

Завдання фінального четвертого етапу включали: а) аналіз отриманих даних з кількісної та якісної точок зору; б) обговорення результатів і формулювання висновків на основі проведеного дослідження.

На цьому етапі використовувалися різні методи аналізу даних, включаючи математичні й статистичні інструменти. Зокрема, застосовувалася описова статистика, специфічні математичні критерії для перевірки статистичних гіпотез, а також створення графіків і таблиць для систематизації та візуалізації даних.

Висновки до другого розділу

1. Згідно з метою та завданнями дослідження адекватними діагностичними методами було визнано наступні: методика кількісного вимірювання самооцінки (С.А. Будассі), проєктивна методика «Незавершені речення», тест «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк) та методика задоволеності життям. Опитування проводилося дистанційно із використанням гул форми із використанням випадкової стратегії підбору вибірки в соціальних мережах.
2. Завдання дослідження та якості отриманих даних у відповідності до закону нормального розподілу визначили доцільні методи математико-

статистичної обробки даних: описові статистики, методи порівняння незалежних вибірок за критерієм Манна-Уїтні; кореляційний аналіз за критерієм Спірмена.

РОЗДІЛ 3

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ САМООЦІНКИ ТА ПСИХІЧНИХ СТАНІВ СТУДЕНТІВ

3.1. Аналіз результатів дослідження самооцінки студентів

Враховуючи заявлену мету та предмет дослідження, першим кроком збору емпіричних даних ми вирішили виявити особливості прояву самооцінки студентів. Як було вказано вище, для дослідження особливостей прояву самооцінки була використана методика Будасі. Отримані результати ми узагальнили на гістограмі (див. рис. 3.1.).

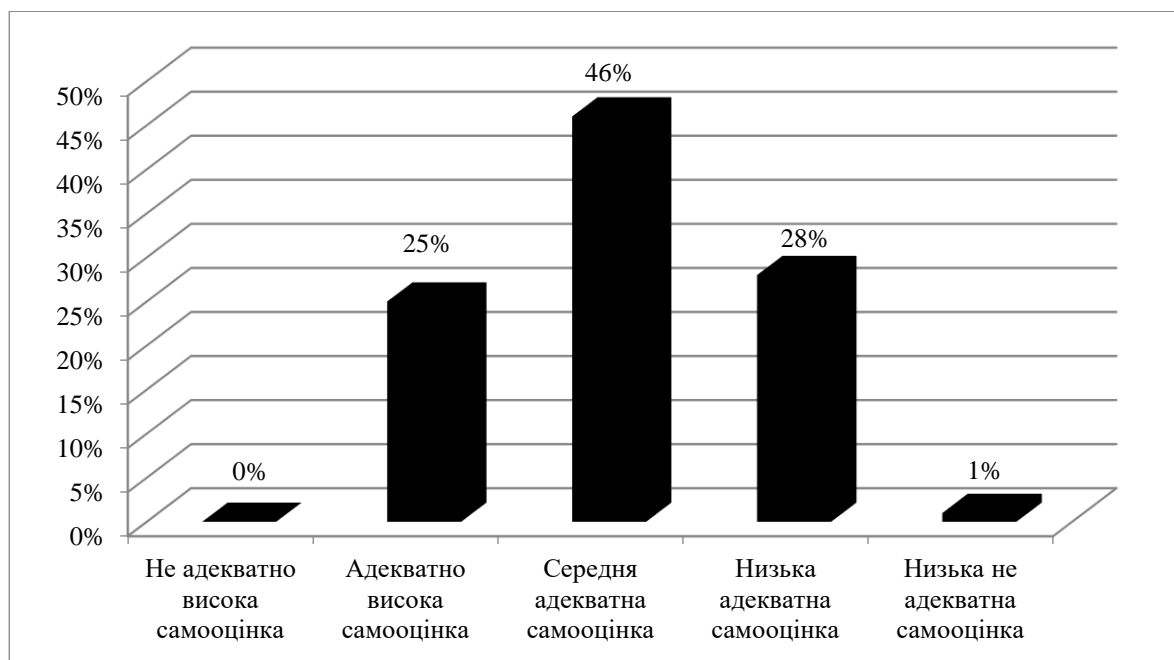


Рис. 3.1. Рівні прояву самооцінки студентів

Отримані результати дають змогу зробити наступні висновки:

1. Адекватно висока самооцінка (25%) і середня адекватна самооцінка (46%) є найпоширенішими серед респондентів, що вказує на переважну наявність здорового рівня самооцінки. Сукупно ці показники складають 71%, що є

позитивним фактором, оскільки вказує на більшість людей, які мають реалістичне уявлення про свої здібності.

2. Низька адекватна самооцінка (28%) – дещо менший, але все ще значний відсоток. Це свідчить про певну частку респондентів, які недооцінюють свої можливості, що може впливати на їхню впевненість і мотивацію. Втім, ця самооцінка є адекватною і, ймовірно, піддається корекції за сприятливих умов.

3. Неадекватно висока самооцінка (0%) та низька неадекватна самооцінка (1%) практично відсутні, що є позитивною ознакою. Низька частка респондентів з неадекватною самооцінкою вказує на те, що у вибірці мало людей, які мають занадто високу або занадто низьку (недооцінюють себе критично) самооцінку.

Отже, переважання адекватної самооцінки (як високої, так і середньої) свідчить про психологічну стабільність більшості респондентів. Низький відсоток неадекватної самооцінки є сприятливим фактором, що свідчить про зрілість та реалістичне самосприйняття вибірки. Проте, 28% з низькою адекватною самооцінкою можуть потребувати додаткової підтримки для підвищення впевненості в собі та мотивації.

Враховуючи, що в рамках нашого дослідження виявилися респонденти, які мають різне місце проживання, додатково, нами здійснений аналіз результатів по даному критерію. Результати даного аналізу представлені нами в таблиці 3.1. та на рис. 3.2.

Як ми бачимо, результати таблиці вказують на те, що серед студентів, які навчаються за кордоном, рівень самооцінки частіше перебуває на високому адекватному рівні: 12 осіб, проти 6 осіб студентів, які перебувають в Україні.

Висока адекватна самооцінка – це позитивне, але реалістичне сприйняття себе, своїх можливостей і досягнень. Вона базується на об'єктивному усвідомленні власних сильних та слабких сторін, а також на вмінні зберігати впевненість у своїх здібностях без перебільшення або недооцінки. Людина з адекватною самооцінкою впевнена в собі, однак при цьому здатна конструктивно оцінювати свої вчинки, визнавати помилки і робити з них висновки. Така людина не боїться самокритики, але також не заціклюється на невдачах.

Таблиця 3.1.

Результати опитування студентів за методикою Будассі

Рівень самооцінки	Кількість балів	Студенти за кордоном n=36	Студенти в Україні n=36
Високий (неадекватний)	0,85-1	0	0
Високий (адекватний)	0,53-0,84	12	6
Середній (адекватний)	від -0,1 до 0,52	18	15
Низький (адекватний)	від -0,09 до -0,32	6	14
Низький (неадекватний)	від -0,33 до -1	0	1

Вона добре усвідомлює свої сильні сторони та досягнення, але також знає про свої слабкості і працює над ними. При цьому людина не ставить перед собою недосяжні цілі, розуміючи, що будь-який успіх потребує зусиль і часу.

Людина з високою самооцінкою вміє приймати себе такою, якою вона є, включаючи свої недоліки. Вона не відчуває надмірної потреби постійно доводити щось іншим, оскільки її внутрішнє почуття гідності не залежить від зовнішніх оцінок.

Як ми бачимо, такі студентів більше серед тих, які виїхали закордон, тоді як серед студентів, які залишилися в Україні спостерігається більша кількість опитаних з низькою адекватною самооцінкою: 14 осіб, порівняно з 6 особами з вибірки студентів, які перебувають за кордоном.

Низька адекватна самооцінка характеризується заниженим сприйняттям себе, власних можливостей та досягнень, що зазвичай супроводжується негативним ставленням до своїх здібностей, страхом невдачі і потребою в постійному підтвердженні власної значущості з боку інших. Ось основні характеристики низької адекватної самооцінки.

Людина з низькою самооцінкою часто сумнівається у своїх здібностях і вважає, що не здатна на досягнення високих результатів. Вона заздалегідь очікує

на невдачу і може навіть уникати нових викликів, оскільки боїться не впоратися із завданням.

Така людина дуже залежить від зовнішніх оцінок та думок інших. Вона потребує постійного підтвердження своєї значущості та правильності своїх дій, оскільки не здатна самотійно оцінити власні досягнення. Відсутність схвалення викликає в неї почуття невпевненості та тривоги.

Нижче, на рис. 3.2. ми наглядно продемонстрували відмінність прояву самооцінки студентів обох груп.

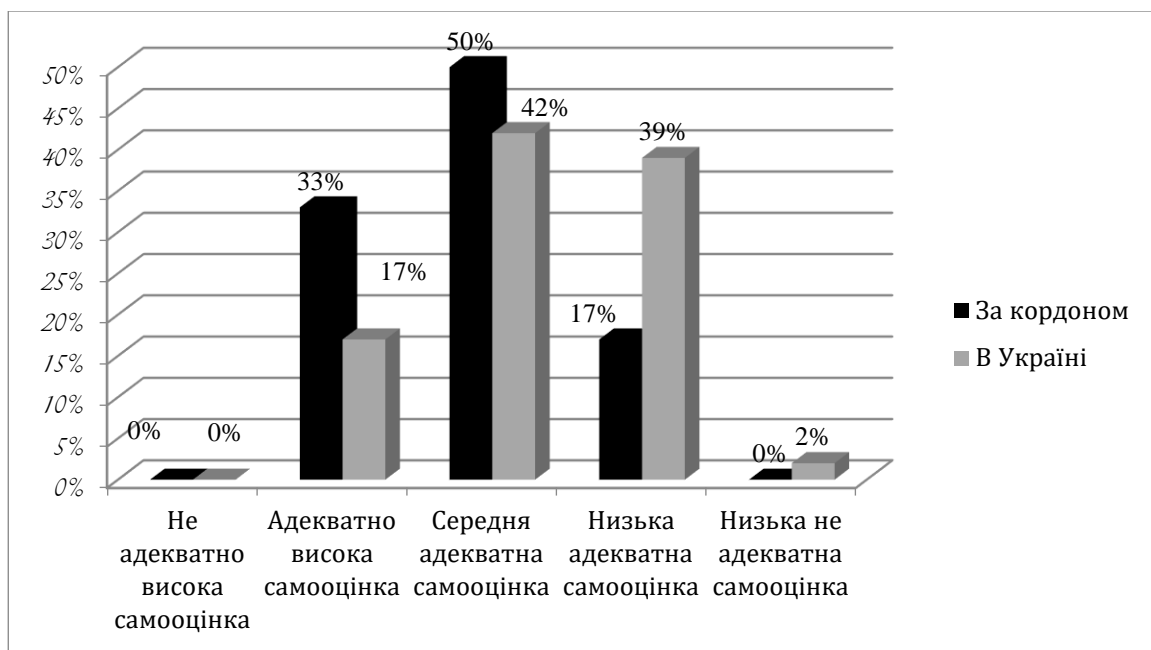


Рис. 3.2. Порівняння самооцінки студентів обох груп

Виявивши кількісні відмінності в прояві самооцінки серед студентів, наступним кроком ми перевірили на скільки різниця в прояві самооцінки у студентів є закономірною та не випадковою. Для цього був застосований метод математичної статистики, а саме критерій Манна-Уїтні. Даний критерій дає можливість перевірити випадковість або закономірність прояву певної ознаки (самооцінки) в двох незалежних вибірках. Результати математичного аналізу наведені нами нижче в табл. 3.2.

Результати застосування критерія Манна-Уїтні (методика Будасі)

$U_{кр}$	356,5*	
Рівень значимості	$p \leq 0.01$	$p \leq 0.05$
Критичне значення	387	443

* – результат значимий на рівні 0,01

В ході математичної обробки даних був отриманий показник $U_{кр}=356,5$, який доводить, що виявлені відмінності в прояві самооцінки у студентів – не випадкові, а закономірні. Отже, підводячи проміжний висновок етапу дослідження самооцінки, вкажемо, що вона варіюється серед студентів в залежності від того, виїхали вони закордон чи залишилися в Україні. Студенти, які виїхали частіше демонструють більш високі показники її прояву, порівняно з тими, які залишилися. На даному етапі ми можемо лише констатувати наявність відмінностей, оскільки причинно-наслідкові зв'язки потребують додаткового окремого дослідження. Також, ми присукаємо, що причини відмінності самооцінки можуть лежати глибше, аніж просто через зміну місця проживання, хоча даний факт, також, безумовно, може виступати одним з чинників.

3.2. Аналіз результатів дослідження психічних станів особистості студентів

Наступним кроком був аналіз результатів діагностики основних психічних станів студентів, проведеної за допомогою методики Г. Айзенка. Результати представлені нами на рис. 3.3.

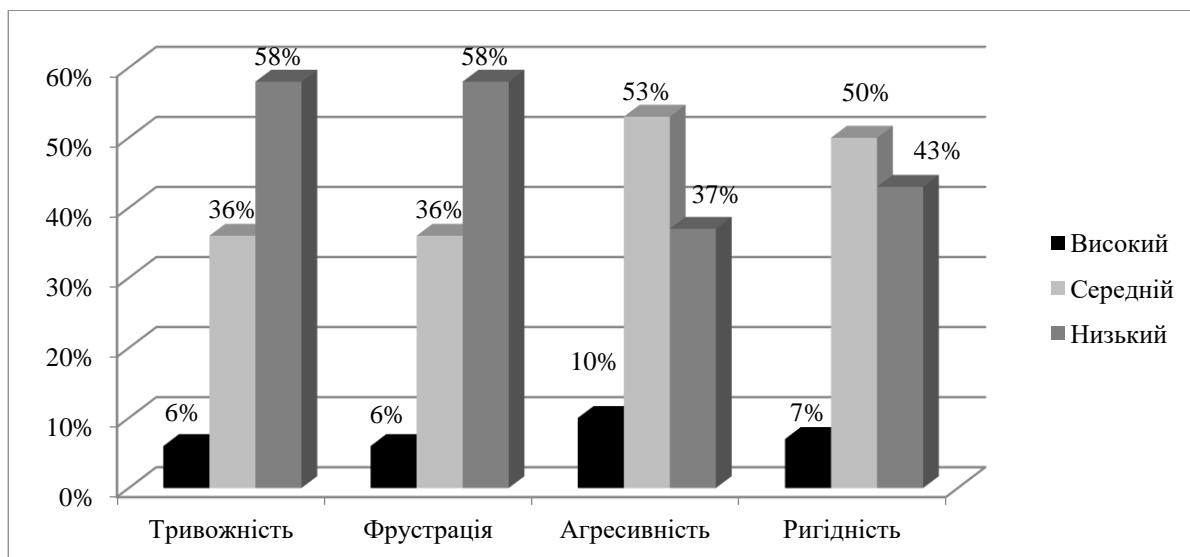


Рис. 3.3. Рівні прояву психічних станів студентів

В рамках аналізу відповідей генеральної сукупності (72 респонденти) ми можемо зробити наступні висновки:

1. Тривожність.

- Низький рівень: 58% – більшість студентів мають низький рівень тривожності, що свідчить про загальний емоційний спокій і стабільність.
- Середній рівень: 36% – значна частина студентів мають середній рівень тривожності, що може відображати помірний рівень занепокоєння або стресу в повсякденному житті.
- Високий рівень: 6% – невелика частина студентів демонструє високий рівень тривожності, що може потребувати уваги та можливої підтримки.

2. Фрустрація.

- Низький рівень: 58% – аналогічно до тривожності, більшість студентів мають низький рівень фрустрації, що вказує на здатність зберігати емоційний баланс і справлятися з труднощами.
- Середній рівень: 36% – частина студентів демонструє середній рівень фрустрації, що може вказувати на певні труднощі в досягненні цілей або вирішенні проблем.

- Високий рівень: 6% — невеликий відсоток студентів стикається з високим рівнем фрустрації, що може вказувати на необхідність корекційної роботи або підвищення стресостійкості.

3. Агресивність.

- Низький рівень: 37% – трохи більше третини студентів мають низький рівень агресивності, що вказує на високий рівень контролю та доброзичливості.

- Середній рівень: 53% – понад половина студентів мають середній рівень агресивності, що є помірним і може проявлятися у вигляді захисної або конструктивної агресії.

- Високий рівень: 10% – порівняно невеликий відсоток студентів демонструє високий рівень агресивності, що може потребувати додаткової уваги.

4. Ригідність.

- Низький рівень: 43% – значна частина студентів мають низький рівень ригідності, що вказує на гнучкість і адаптивність до змін.

- Середній рівень: 50% – половина студентів демонструє середній рівень ригідності, що може вказувати на деяку стабільність і схильність до певних переконань, але без надмірної жорсткості.

- Високий рівень: 7% – невелика частка студентів демонструє високий рівень ригідності, що може ускладнювати адаптацію до нових ситуацій.

Отже, тривожність та фрустрація мають схожу картину розподілу, з переважанням низьких показників, що є позитивною ознакою загальної емоційної стабільності вибірки.

Агресивність показує зміщення до середнього рівня, що може вказувати на здатність студентів до здорового прояву емоцій, але потребує додаткового контролю в деяких випадках. Ригідність також має виражений середній рівень, що вказує на певну сталість переконань, хоча значний відсоток студентів залишається гнучкими до змін.

Додатково, нами проведений аналіз результатів діагностики з розбивкою студентів за місцем їхнього проживання. Результати наведені в таблиці 3.3. наглядно демонструють наявність певних відмінностей в самооцінці студентами

своїх психічних станів. Більш детально, опис кожного параметру та аналіз результатів наведений на рис. 3.4-3.7.

Таблиця 3.3.

Результати опитування студентів за методикою Г. Айзенка

Стани	Рівень прояву	Студенти за кордоном n=36	Студенти в Україні n=36
Тривожність	В	0	3
	С	17	14
	Н	19	19
Фрустрація	В	0	4
	С	13	13
	Н	23	19
Агресивність	В	3	4
	С	20	18
	Н	13	14
Ригідність	В	2	3
	С	19	17
	Н	15	16

Рис. 3.4. наглядно демонструє наявність не значної кількісної відмінності в прояві тривожності серед студентів обох груп. Як ми можемо бачити, для більшості опитаних обох груп (однакова кількість опитаних – по 53%) характерний низький рівень тривожності – людина рідко відчуває занепокоєння або страхи щодо майбутніх подій, її емоційний стан здебільшого стабільний, а реакції на стресові ситуації спокійні та виважені. Вона здатна ефективно справлятися зі стресом і не схильна до паніки або надмірних переживань.

Людина з низьким рівнем тривожності зберігає спокій і холонокровність навіть у важких обставинах. Такі люди зазвичай впевнені, що проблеми можна вирішити, і дивляться на життя з оптимістичної точки зору. У них позитивний підхід до викликів, і вони бачать можливості там, де інші можуть бачити загрози. Це виражається в спокійному і доброзичливому ставленні до навколишніх, навіть якщо ситуація непередбачувана.

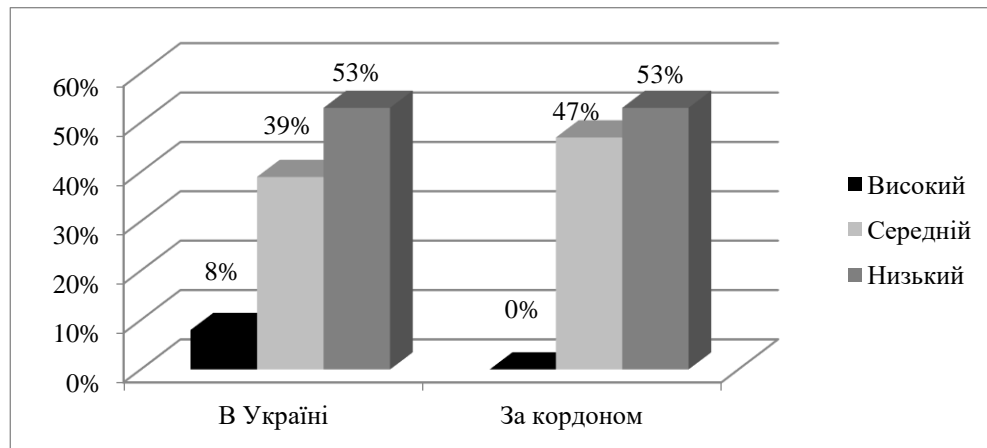


Рис. 3.4. Прояв тривожності студентами

Не суттєва різниця спостерігається в прояві високої тривожності. Вона більш властива для студентів, які проживають в Україні (8%). Такий рівень тривожності характеризується постійним занепокоєнням, нервозністю та схильністю до надмірних переживань навіть у звичайних ситуаціях. Такі люди часто схильні до стресових реакцій і важко справляються з емоційними та психологічними навантаженнями.

Людина з високим рівнем тривожності постійно переживає за майбутні події, навіть якщо для цього немає об'єктивних причин. Її думки зайняті можливими негативними сценаріями розвитку подій, і вона часто очікує найгіршого. Відчуває труднощі в тому, щоб розслабитися і насолоджуватися моментом.

Рис. 3.5. також демонструє тенденцію, при якій більшість опитаних студентів з обох груп мають низький рівень прояву фрустрації (за кордоном – 64%, в Україні – 53%).

Низький рівень фрустрації характеризується високою стійкістю до життєвих труднощів, перешкод і розчарувань. Люди з таким рівнем фрустрації зазвичай вміють спокійно й розсудливо реагувати на невдачі, швидко адаптуються до змін і не втрачають емоційну рівновагу навіть у складних ситуаціях.

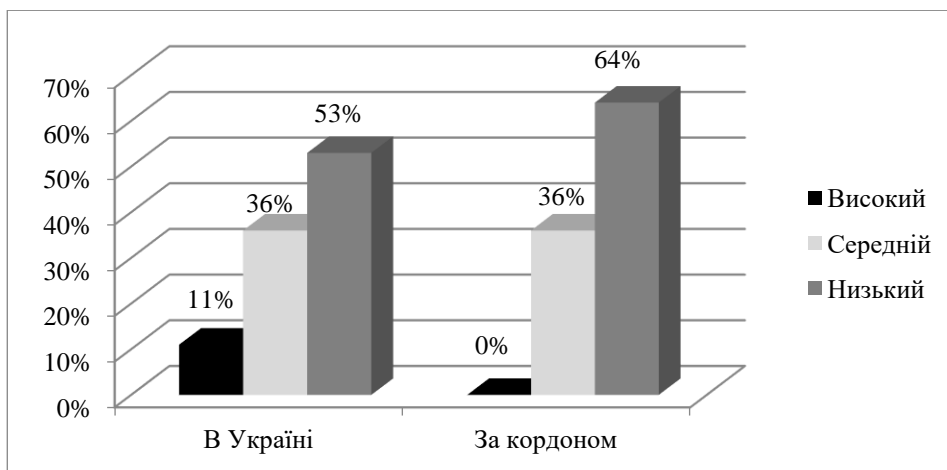


Рис. 3.5. Прояв фрустрації студентами

Також, як ми бачимо, серед студентів, які в Україні переважає кількість опитаних з високим рівнем фрустрації (11%). Високий рівень фрустрації означає, що людина має труднощі з подоланням перешкод і невдач, і реагує на них з сильним емоційним напруженням, що часто призводить до негативних емоцій, зниження продуктивності і погіршення загального самопочуття. Така людина може бути більш вразливою до стресів і мати низьку стійкість до невизначених або складних ситуацій.

Люди з високим рівнем фрустрації схильні до сильних емоційних реакцій, таких як злість, роздратування, тривога чи навіть агресія, коли стикаються з перешкодами чи невдачами. Вони можуть швидко втрачати терпіння і демонструвати неконтрольовані емоційні реакції.

Такі люди не витримують стресових ситуацій і швидко виходять із рівноваги. Навіть незначні труднощі або зміни в планах можуть викликати у них почуття безвиході, тривоги чи розчарування, що знижує їхню здатність вирішувати проблеми.

Результати самооцінки студентами власної агресивності, наведені на рис. 3.6., наглядно демонструють не значну зміну тенденції її прояву. Зокрема, домінуючим рівнем для обох груп стає не низький рівень прояву, а середній. Він приблизно однаково виражений в обох групах (студенти в Україні – 50%, студенти за кордоном – 56%).

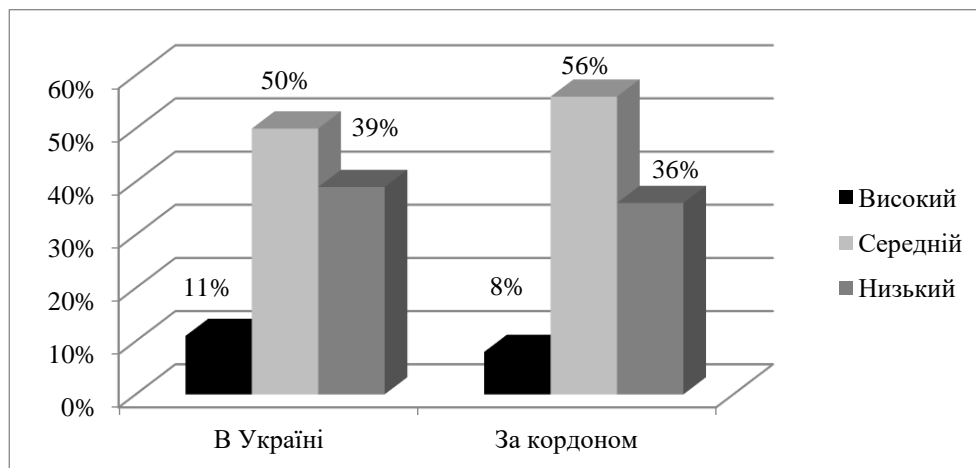


Рис. 3.6. Прояв агресивності студентами

Також, помітним є те, що серед студентів, які навчаються за кордоном з'явилися респонденти з високим рівнем прояву. Проте, не значна кількісна перевага залишається серед студентів, які проживають в Україні (студенти в Україні – 11%; за кордоном – 8%).

Високий рівень агресивності характеризується підвищеною схильністю до ворожих або руйнівних дій, як вербальних, так і фізичних, у відповідь на подразники. Люди з високим рівнем агресивності часто не можуть адекватно контролювати свої емоції та реакції, що може створювати труднощі в спілкуванні і соціальних взаємодіях

Люди з високим рівнем агресивності часто вступають у конфлікти, навіть через незначні подразники. Вони можуть швидко реагувати на ситуації, які сприймають як загрозливі, навіть якщо інші не сприймають їх так само. Це робить їх соціальні взаємодії напруженими та нестабільними.

Схильність до використання образ, критики, сарказму або підвищеного тону під час спілкування. Люди з високим рівнем агресивності можуть бути різкими, нетерпимими до думок інших і часто висловлювати негативне ставлення до оточуючих.

Аналіз результатів діагностики ригідності, наведений на рис. 3.7., показав наявність не значних кількісних відмінностей. Зокрема, для більшості студентів,

які проживають в Україні характерним та властивим виявився низький рівень її прояву (47%). Тоді як для студентів за кордоном, домінуючим є середній рівень ригідності (53% опитаних).

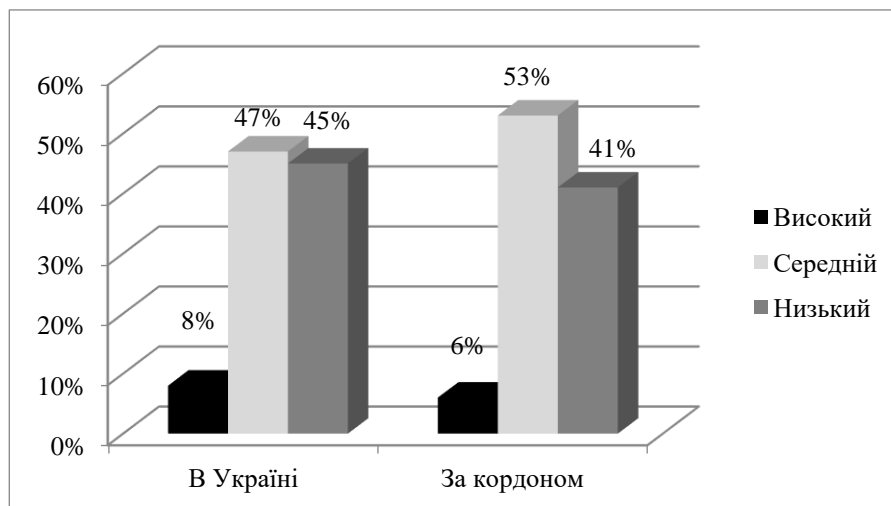


Рис. 3.7. Прояв ригідності студентами

Високий рівень ригідності виявився більш (проте не значно) притаманним студентам з України (8%) порівняно зі студентами, які перебувають за кордоном (6%).

Висока ригідність – це психологічна характеристика особистості, що відображає нездатність або небажання змінювати свою поведінку, установки, думки або емоційні реакції відповідно до нових обставин. Люди з високим рівнем ригідності зазвичай вперті, консервативні, і мають труднощі з адаптацією до змін.

Люди з високою ригідністю важко змінюють свою думку навіть тоді, коли обставини цього вимагають. Вони схильні дотримуватися одного підходу до вирішення проблем, навіть якщо він стає неефективним. Їм важко прийняти нові ідеї або альтернативні точки зору.

Провівши діагностику самооцінки психічних станів студентів, зібравши емпіричні дані, ми провели математичний аналіз на предмет їхньої закономірності. Результати даного аналізу наведені в таблиці 3.4.

Результати застосування критерія Манна-Уїтні (методика Г. Айзенка)

Методика Г. Айзенка	Рівень значимості	Критичне значення	Статистика U Манна-Уїтні
Тривожність	$p \leq 0.01$	387	543,5
	$p \leq 0.05$	443	
Фрустрація	$p \leq 0.01$	387	503
	$p \leq 0.05$	443	
Агресивність	$p \leq 0.01$	387	569,5
	$p \leq 0.05$	443	
Ригідність	$p \leq 0.01$	387	556,5
	$p \leq 0.05$	443	

* – результат значимий на рівні 0,01

Отримані дані дають підстави стверджувати, що значимої, статистично достовірної відмінності в прояві психічних станів студентів обох груп не виявлено. Отже, можемо констатувати, що в основі прояву психічних станів студентів лежить не місце їхнього проживання, хоча і воно може виступати таким чинником, проте додатковим, а не основним.

Враховуючи, що в основному, показники прояву психічних станів, в обох групах, перебувають на середньому та низькому рівнях, можемо припустити, що кардинальні зміни в прояві цих станів, можуть бути викликані більш інтенсивним стресором, або індивідуально-психологічними особливостями студентів.

Черговий етап збору діагностичного матеріалу був спрямований на виявлення особливостей прояву студентами задоволеності власним життям. Застосування відповідного діагностичного інструментарію дало можливість зафіксувати узагальнені та систематизовані дані на рис. 3.8.

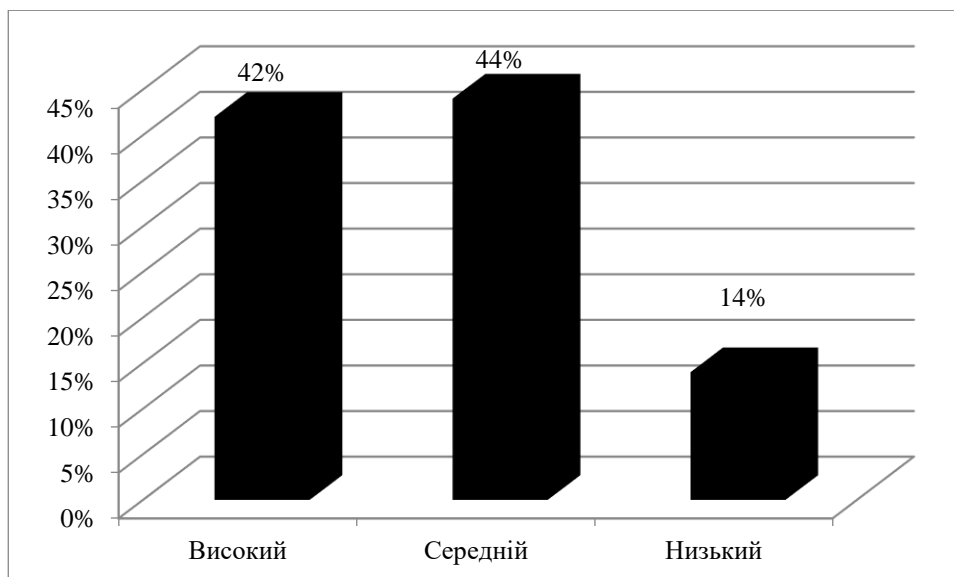


Рис. 3.8. Рівні прояву студентами задоволеності власним життям

Результати діагностики загальної кількості студентів (72 особи) показало, що:

1. Середній рівень задоволеності (44%) – найпоширеніший рівень серед вибірки. Це свідчить про те, що майже половина студентів мають помірне, але не максимальне задоволення від свого життя. Такий рівень може вказувати на певний баланс між позитивними та негативними аспектами їхнього життя або на потенціал для покращення.

2. Високий рівень задоволеності (42%) – значна частка студентів виявляє високий рівень задоволеності, що є позитивним показником загального життєвого благополуччя та емоційного комфорту. Респонденти з високим рівнем задоволеності, ймовірно, мають стабільне соціальне та емоційне середовище, яке сприяє їхньому добробуту.

3. Низький рівень задоволеності (14%) – лише невеликий відсоток студентів виявляє низький рівень задоволеності життям. Це може свідчити про певні життєві труднощі або незадоволеність, які впливають на загальний стан і які, можливо, потребують уваги та підтримки.

Отже, більшість респондентів (86%) мають середній або високий рівень задоволеності життям, що є позитивною характеристикою вибірки та вказує на переважно оптимістичне або нейтральне ставлення до свого життя.

Невеликий відсоток осіб із низьким рівнем задоволеності може потребувати допомоги у вигляді психологічної підтримки чи змін у життєвих обставинах. Додатково, на рис. 3.9. наведені результати аналізу з розбивкою студентів за місцем проживання

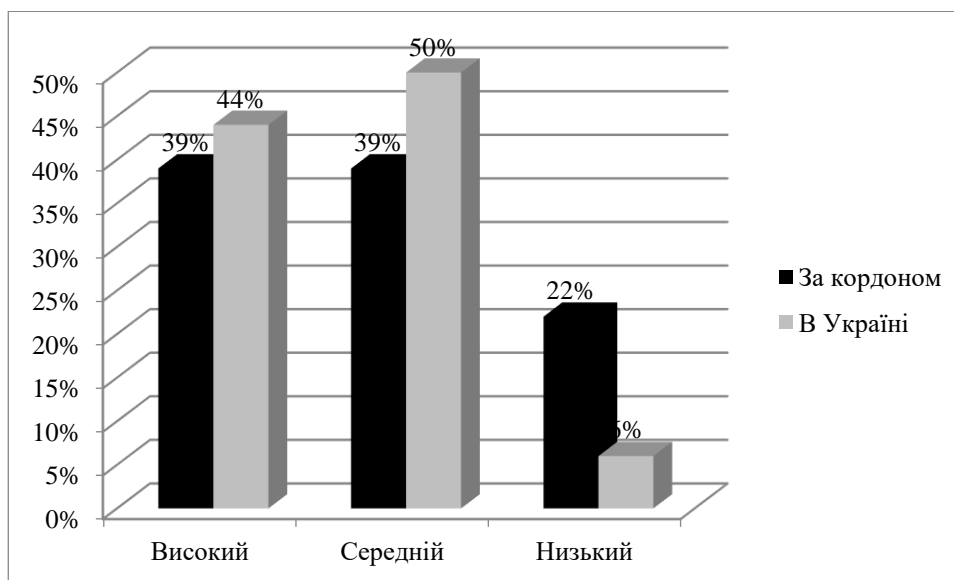


Рис. 3.9. Прояв задоволеності життя у студентів

Як наглядно продемонстровано вище, серед опитаних студентів, які проживають в Україні, частіше спостерігається прояв задоволеності життям на високому (39%) та середньому (39%) рівнях порівняно зі студентами, які проживають за кордоном (високий рівень – 44%; середній – 50%).

Високий рівень задоволеності життя відображає позитивне сприйняття людиною свого життя в цілому. Це суб'єктивне почуття благополуччя, яке формується на основі оцінки різних аспектів життя, таких як професійні досягнення, стосунки, здоров'я та особистісний розвиток.

Особи з високим рівнем задоволеності мають позитивний світогляд. Вони сприймають життя як цінне і захопливе, навіть попри труднощі чи виклики. Вони часто дивляться на події через призму можливостей, а не проблем.

Задоволені життям люди зазвичай демонструють високий рівень емоційної стійкості. Вони здатні краще справлятися зі стресом і неприємними ситуаціями, не втрачаючи внутрішнього балансу та позитивного настрою. Це допомагає їм

швидко відновлюватися після невдач і зберігати позитивну перспективу на майбутнє.

Помітним виявилось те що студенти, які перебувають за кордоном, частіше (22%) незадоволені своїм життям, порівняно зі студентами в Україні (6%). Низька задоволеність життям часто може проявлятися у формі хронічної тривоги, смутку та відчуття безнадії. Людина може уникати соціальних контактів, відчуваючи себе самотньою чи непотрібною. Можуть бути наявні конфлікти з друзями або родичами можуть погіршувати емоційний стан і відчуття підтримки.

Можуть бути наявні фізичні симптоми, наприклад, відчуття постійної втоми або слабкості, навіть без фізичного навантаження; важкість із засинанням або часті пробудження вночі.

Також, можуть проявлятися когнітивні симптоми: негативне мислення: Схильність до песимізму, зосередженість на негативних аспектах життя; відсутність цілей; нечіткість у визначенні цілей і планів, що може призводити до почуття безвиході.

Низька задоволеність життям може значно вплинути на загальний стан здоров'я та якість життя.

В результаті математичного аналізу була виявлена відсутність значущих відмінностей в прояві задоволеності життям у студентів обох груп (див. табл. 3.5.).

Таблиця 3.5.

Результати застосування критерія Манна-Уїтні (методика задоволеність життям)

$U_{кр}$	446,5	
Рівень значимості	$p \leq 0.01$	$p \leq 0.05$
Критичне значення	387	443

* – результат значимий на рівні 0,01

Припускаємо, що феномен задоволеності життям є досить складним, а відсутність значимих відмінностей серед студентів може бути пояснена такими чинниками:

1. Можливо, що студенти в Україні і за кордоном мають схожі життєві умови, наприклад, рівень доходу, доступ до освіти, медичних послуг або соціальних підтримок;

2. Студенти в обох групах можуть стикатися з подібними стресами, тривогами чи викликами, пов'язаними з навчанням, що може зменшувати різницю в задоволеності життям;

3. Вплив глобалізації може сприяти єдності в поглядах на життя та цінності серед молоді незалежно від географії;

4. Можливо, що вибірка студентів не відображає всієї різноманітності їх досвіду, що може знижувати ймовірність виявлення істотних відмінностей;

Отже, відсутність статистично значимої різниці в задоволеності життям може вказувати на те, що молоді люди, незалежно від місця проживання, стикаються з подібними викликами та переживаннями. Це може бути важливим для розуміння потреб студентів і розвитку відповідних програм підтримки, які враховують спільні проблеми та чинники, що впливають на їхнє задоволення життям.

Останній етап збору емпіричних даних був спрямований на виявлення особливостей самооцінки, самовідношення за допомогою проективного методу «Незакінчені речення». Результати контент-аналізу наведені в узагальнюючій таблиці 3.6.

Контент-аналіз результатів діагностики за методикою «Незакінчені речення»

Речення	Висока самооцінка	Середня самооцінка	Низька самооцінка
Я людина, яка є ...	Частіше зустрічалися відповіді студентів, які вказували на наявність у них високої самооцінки. Респонденти з високою самооцінкою часто використовують позитивні епітети для опису себе, такі як "впевнена в собі", "сильна", "цілеспрямована", "щаслива". Ці респонденти мають позитивне ставлення до своїх якостей і вважають себе значущими особистостями. Вони зазначають такі характеристики, як "амбітна", "дисциплінована", "цікава", що свідчить про їхнє прагнення до розвитку і реалізації особистого потенціалу. Було надано 33 позитивні відповіді	Ті, хто має середню самооцінку, часто зберігають баланс між позитивними та нейтральними характеристиками. Вони можуть описувати себе як "відповідальна", "чутлива", "спокійна", "щаслива, але іноді невпевнена". Ці респонденти визнають свої позитивні сторони, але також зазначають і певні недоліки або схильність до сумнівів, що вказує на реалістичне сприйняття себе. Було надано 28 нейтральних відповідей	Особи з низькою самооцінкою висловлювалися скептично або стримано щодо своїх якостей, використовують такі визначення, як "ніяка", "недовірлива", "емоційна", "песимістична". Вони також зазначали негативні аспекти, наприклад, "травмую собі психіку" або "копаю собі яму проблем". Це вказує на внутрішню невпевненість та схильність до самокритики. Було надано 11 негативних відповідей
Через ставлення до себе я не можу ...	Студент з високою самооцінкою частіше надавали такі відповіді: впасти у відчай, дозволяти погане ставлення до себе, сидіти на місці без руху, само реалізуватися, йти напролом та ін. Було надано 13 позитивних відповідей	Студент із середньою самооцінкою частіше надавали такі відповіді: прийняти ставлення інших, дозволити собі відпочинок, якісно робити працю, налаштуватися на роботу та ін. Було надано 48 нейтральних відповідей	Студент з низькою самооцінкою частіше надавали такі відповіді: змусити себе спілкуватися з кимось, бути впевненим, брехати та ін. Було надано 11 негативних відповідей
Я задоволений(а)	Студент з високою самооцінкою частіше	Студент із середньою самооцінкою частіше	Студент з низькою

собою, тому що...	надавали такі відповіді: завжди досягаю мети, маю все найкраще, сильна духом, люблю себе, впевнена в собі та ін. Було надано 18 позитивних відповідей	надавали такі відповіді: по трохи іду до своєї цілі, стараюся, я роблю все, що в моїх силах, прагну постійного розвитку та ін. Було надано 50 нейтральних відповідей	самооцінкою частіше надавали такі відповіді: не задоволений, але дякую за все те чого досягнув, не задоволена та ін. Було надано 5 негативних відповідей
Мені здається, що я заслуговую на...	Студент з високою самооцінкою частіше надавали такі відповіді: найкраще, все, чого хочу, щастя та ін. Було надано 10 позитивних відповідей	Студент з низькою самооцінкою частіше надавали такі відповіді: гарне ставлення до себе, більше, успіх, кохати та бути коханою, щастя, гарне ставлення до себе та ін. Було надано 58 нейтральних відповідей	Студент з низькою самооцінкою частіше надавали такі відповіді: не можу об'єктивно оцінити, на те, що я заслуговую, підвищення зарплати, любов близьких та ін. Було надано 4 негативних відповіді

Аналіз відповідей респондентів на основі їх самооцінки можна розглянути через кілька аспектів, що стосуються їхніх переконань, самоусвідомлення та ставлення до своїх досягнень.

У більшості випадків, нейтральних відповідей більше, ніж позитивних чи негативних. Це може свідчити про те, що респонденти мають помірковане сприйняття себе або не дуже виражену тенденцію до крайнощів у самооцінці.

Такий аналіз показує, як самооцінка впливає на спосіб мислення, внутрішні переконання і ставлення до життя, а також на реалізацію власного потенціалу.

3.3. Аналіз взаємозв'язку самооцінки та психічних станів особистості студента

Останній етап дослідження мав на меті виявлення взаємозв'язку між рівнем самооцінки та психологічними станами студентів. Для виконання даного завдання був застосований кореляційний аналіз за Спірменом. Розрахунки проводилися із

застосуванням програми SPSS Statistica. В таблиця 3.7. наведені результати кореляційного аналізу у групі студентів, які перебувають за кордоном.

Таблиця 3.7.

Результати кореляційного аналізу

	Рівень	Висока самооцінка		Середня Самооцінка		Низька самооцінка	
		r	Significance(2-tailed)	r	Significance(2-tailed)	r	Significance(2-tailed)
Тривожність	В	0,5	0,667	0,5	0,667	0,488*	0,025
	С	-0,573*	0,016	-0,158	0,493	-0,353	0,071
	Н	-0,24	0,353	0,088	0,648	0,5	0,667
Фрустрація	В	0,5	0,667	0,5	0,667	0,5	0,667
	С	0,177	0,496	-0,069	0,768	0,077	0,728
	Н	-0,541*	0,025	-0,144	0,456	-0,063	0,786
Агресивність	В	0,651	0,113	-0,281	0,542	-0,056	0,667
	С	-0,233	0,369	0,338	0,134	0,36	0,055
	Н	-0,024	0,927	-0,156	0,418	-0,118	0,611
Ригідність	В	0,289	0,638	0,289	0,638	0,001	0,555
	С	-0,109	0,678	-0,255	0,265	0,117	0,546
	Н	0,479	0,052	0,039	0,839	0,028	0,93
Задоволеність життям	В	0,305	0,234	-0,48	0,804	-0,153	0,508
	С	0,04	0,878	0,156	0,501	0,171	0,385
	Н	0,123	0,735	0,337	0,34	0,271	0,449

* – кореляція значима на рівні 0,01

Враховуючи заявлену тему та її особливості, нами був проведений кореляційний аналіз на дослідження впливу рівнів самооцінки на рівні прояву психічних станів. В результаті вдалося встановити наявність таких впливів:

1) Висока самооцінка має значимий зворотній зв'язок з тривожністю середнього рівня ($r = -0,573$). Зворотна кореляція між високою самооцінкою і тривожністю середнього рівня свідчить про те, що чим вища самооцінка у людини, тим нижчий рівень її тривожності середнього рівня. Тобто, люди з високою самооцінкою схильні відчувати меншу тривожність у порівнянні з тими, у кого самооцінка на середньому рівні.

2) Висока самооцінка має значимий зворотній зв'язок з фрустрацією низького рівня ($r = -0,541$). Зворотна кореляція між високою самооцінкою та фрустрацією низького рівня свідчить про те, що люди з високою самооцінкою схильні до меншої фрустрації, навіть якщо їхні очікування або бажання не здійснюються. Це вказує на те, що люди з високою самооцінкою зазвичай краще справляються з ситуаціями, що викликають розчарування, і менш чутливі до труднощів або обмежень, з якими стикаються.

3) Низька самооцінка має значимий зв'язок з тривожністю низького рівня ($r = 0,488$). Позитивна кореляція між низькою самооцінкою і тривожністю високого рівня свідчить про те, що люди з низьким рівнем самооцінки мають схильність до підвищеного рівня тривожності, навіть у ситуаціях, які не є особливо загрозливими. Із збільшенням низької самооцінки, рівень тривожності може збільшуватися.

Висновки до третього розділу

Отже, проведене емпіричне дослідження дали змогу виявити:

1. Більшість студентів (71%) мають адекватну самооцінку, зокрема середній рівень, що є нормальним для молоді в період адаптації до навчання в університеті чи інших вищих навчальних закладах.

Мінімальна частка студентів має неадекватно високу чи низьку самооцінку. Це свідчить про загалом позитивний стан психоемоційного здоров'я групи та відсутність явних проявів неконтрольованих змін у самооцінці.

Низька адекватна самооцінка, яка виявилася властивою для 28% студентів може свідчити про певні труднощі з впевненістю в своїх силах у студентів цієї групи. Ці студенти можуть мати потребу в додатковій підтримці, мотивації або розвитку навичок самостійного навчання.

2. Результати діагностики психічних станів студентів показали, що більшість із них мають низький рівень тривожності (58%), фрустрації (58%), агресивності

(37%) та ригідності (43%), що свідчить про їх здатність адаптуватися до навчальних та соціальних умов.

Серед студентів, які мають високий рівень агресивності (10%) або ригідності (7%), можуть бути потреби в психологічній підтримці для розвитку гнучкості та емоційної саморегуляції. Особливо це стосується тих, хто має труднощі в адаптації до змін або стресових ситуацій.

Тривожність і фрустрація на високому рівні зустрічаються лише у 6% студентів, що є хорошим показником для загальної психологічної адаптації групи.

Математичний аналіз результатів показав відсутність значущої статистичної різниці між проявами психічних станів студентів обох груп. Таким чином, можна стверджувати, що основною причиною прояву психічних станів студентів не є місце їхнього проживання. Хоча воно може мати певний вплив, проте цей вплив є вторинним, а не вирішальним.

3. Для опитаних студентів домінуючими рівнями прояву задоволеності життям виявилися високий (42%) та середній (44%). Статистично значущих відмінностей прояву даного параметру виявлено не було.

4. Дослідивши зв'язок самооцінки та психічних станів студентів було виявлено, що:

1) В групі студентів з високою самооцінкою визначено значущій зворотній зв'язок з тривожністю ($r = -0,573$). Це може означати, що студенти з високою самооцінкою відчують більше впевненості в собі і своїх силах, що знижує їхні тривожні реакції в ситуаціях невизначеності та стресу. Вони більш здатні справлятися з різноманітними стресорами, що, ймовірно, знижує рівень тривожності. Натомість студенти з середнім та низьким рівнем самооцінки є більш схильними до переживань, сумнівів і непевності, що й підвищує рівень тривожності.

2) В групі студентів з високою самооцінкою визначено значущій зворотній зв'язок з фрустрацією ($r = -0,541$). Можна припустити, що студенти з високою самооцінкою, ймовірно, володіють більш стійким внутрішнім ресурсом для подолання невдач і розчарувань. Вони можуть сприймати перешкоди як тимчасові

труднощі, які можна подолати, а не як серйозну загрозу для їхнього благополуччя або самооцінки. Натомість студенти з низькою самооцінкою можуть мати більшу схильність до фрустрації, оскільки невдачі або обмеження можуть сприйматися ними як підтвердження власної неадекватності чи нездатності. Це посилює їхнє відчуття розчарування.

3) В групі студентів з низькою самооцінкою визначено значущий прямий зв'язок з тривожністю ($r = 0,488$). Люди з низькою самооцінкою можуть мати більші сумніви щодо своїх здібностей і майбутніх можливостей, що може збільшувати їхню тривожність, навіть коли немає об'єктивних підстав для хвилювань. Вони можуть надмірно переживати через невдачі, що зростає рівень тривожності. Низька самооцінка часто супроводжується негативним самоусвідомленням, що збільшує схильність до переживань і підвищує рівень тривожності, навіть в умовах відносно низького стресу.

ВИСНОВКИ

В результаті проведеного дослідження, відповідно до поставлених, на початку дослідження, завдань, нами зроблені наступні висновки.

1. Самооцінка є особистісним утворенням і важливим елементом самосвідомості. Її основна функція полягає в тому, щоб людина могла оцінювати свої характеристики, якості та здібності для адекватної та ефективної взаємодії зі світом. Самооцінка може бути адекватною або неадекватною (завищеною чи заниженою) і формується під впливом життєвого досвіду, соціального середовища, досягнень та порівняння з іншими людьми. У контексті дослідження особистості психічні стани є однією з характеристик, що відображають психологічні властивості людини та вплив внутрішніх та зовнішніх факторів на неї. Психічні стани є динамічними і можуть змінюватися під впливом різних внутрішніх і зовнішніх факторів. У найбільш широкому аспекті дослідження психічні стани аналізуються в контексті емоційної сфери, таких як тривога, настрій, задоволеність або незадоволеність тощо.

2. Більшість досліджуваних студентів мають адекватну самооцінку, переважно на середньому рівні, що є нормальним для молоді, яка адаптується до навчання у закладах вищої освіти. Лише незначна частина студентів має неадекватно високу або низьку самооцінку. Низька адекватна самооцінка була визначена у треті опитаних, що може свідчити про труднощі з упевненістю у власних силах серед цієї групи студентів. Вони можуть потребувати додаткової підтримки зі сторони адміністрації факультету та ЗВО, мотивації чи розвитку навичок самостійного навчання. Особливостями психічних станів досліджуваних студентів є превалювання низького рівня тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності, що вказує на їх здатність адаптуватися до навчальних і соціальних умов. Також було визначено, що досліджувані студенти в більшості мають високий та середній рівні задоволеності життям.

3. Було визначено такі особливості зв'язку самооцінки та психічних станів особистості студентів. В групі студентів з високою самооцінкою визначено значущий зворотній зв'язок з тривожністю та фрустрацією. Що можна

інтерпретувати як таке, що студенти з високою самооцінкою відчують більше впевненості в собі і своїх силах, володіють більш стійким внутрішнім ресурсом для подолання невдач і розчарувань, що знижує їхні тривожні реакції в ситуаціях невизначеності та стресу. Натомість студенти з середнім та низьким рівнем самооцінки є більш схильними до переживань, сумнівів і непевності, що й підвищує рівень фрустрованості та тривожності, невдачі або обмеження можуть сприйматися ними як підтвердження власної неадекватності чи нездатності. В групі студентів з низькою самооцінкою визначено значущий прямий зв'язок з тривожністю. Низька самооцінка часто супроводжується негативним самоусвідомленням, що збільшує схильність до переживань і підвищує рівень тривожності, навіть в умовах відносно низького стресу.

4. Було визначено значущі розбіжності у представленості різних рівнів самооцінки в групах студентів, які знаходяться під час війни в Україні або за кордоном. Студенти, які виїхали частіше демонструють більш високі показники самооцінки, порівняно з тими, які залишилися в Україні. Ми можемо лише констатувати наявність відмінностей, оскільки причинно-наслідкові зв'язки потребують додаткового окремого дослідження. Також, ми припускаємо, що причини відмінності самооцінки можуть лежати глибше, аніж просто через зміну місця проживання, хоча даний факт, також, безумовно, може виступати одним з чинників. Показники прояву досліджуваних психічних станів, в групах студентів з різним місцем знаходження під час війни, перебувають на середньому та низькому рівнях. Не було визначено значущої відмінності в прояві психічних станів студентів обох груп. Можемо констатувати, що в основі прояву психічних станів студентів лежить не місце їхнього проживання під час війни, а інші характеристики, наприклад, їх індивідуально-психологічні особливості.

Таким чином, гіпотеза дослідження про те, що рівень самооцінки може впливати на рівень прояву психічних станів студентів – підтвердилася в повній мірі.

Перспективи подальших досліджень, вбачаються нами в більш ґрунтовному та детальному розкритті причинно-наслідкових зв'язків та детермінованості

самооцінки та індивідуальних особливостей студентів, які проживають за кордоном та в Україні.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абсалямова Л. М. Психологічна структура і зміст «Я - тілесного». *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Т. VII. Екологічна психологія*. Вип. 38. Київ, 2015. С. 24–39.
2. Балинець К.С. Особливості самооцінки у підлітковому віці. *Редакційна колегія*. 2020. № 6. С. 5-11.
3. Бахвалова А. Структура самооцінки та професійної самооцінки у зарубіжних теоріях. *Perspectives of science and education*. 2019. С. 465-470.
4. Бегеза Л.С. Кайзерова А.В. Соціально-психологічні концепти самооцінки особистості. *Сучасні аспекти модернізації науки: стан, проблеми, тенденції розвитку*. 2022. С. 170-174.
5. Бех І.Д. Виховання особистості : у 2 кн. Кн. 2. Особистісноорієнтований підхід : науково-практичні засади. Київ : Либідь, 2003. 344 с.
6. Божок О. О. Дослідження самооцінки психічних станів у підлітковому та юнацькому віці. *Наукові записки Національного університету Острозька академія*. Сер.: Психологія і педагогіка. 2010. № 16. С. 7-11.
7. Булах І. С. Психологія особистісного зростання підлітка. Київ : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2003. 340 с.
8. Ван Джун. Динаміка вікових змін самоставлення в молодшому підлітковому віці. *Наука і освіта*. 2013. № 6. С. 9-15.
9. Варій М.Й. Психологія особистості : навч. пос. К. : Центр учбової літератури, 2008. 592 с.
10. Гречко Т. П. Загальна характеристика основних психічних станів особистості. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2010. Вип. 3. С. 69-74.
11. Гула Н. В. Психологічні особливості дослідження домінуючих негативних психічних станів у студентів. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. Серія 12: Психологічні науки. 2012. № 37. С. 185-189.

12. Гуменюк О. Є. Психологія Я-концепції. Тернопіль: Економічна думка, 2002. 186 с.
13. Думбрава О. Взаємозв'язок психічної ригідності та негативних психічних станів. *Вісник Національного університету оборони України*. 2019. С. 24-30.
14. Дядюкіна Є. В. Самооцінка як міждисциплінарне поняття. *Науковий вісник Донбасу*. 2011. № 1. С. 12-19.
15. Зінченко С. В. Швець В.В., Швець Р.В., Леоненко Д.О. Вплив самооцінки на успішність в житті. *Learning the latest theories and methods*. 2023. № 9. С. 379-381.
16. Ігумнова О. Б. Генеза негативних психічних станів студентів та їх психокорекція. дисертація на здобуття наукового ступення кандидата психологічних наук. Хмел. 2014. 275с.
17. Ігумнова, О. Б Напрями психокорекції негативних психічних станів студентів. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. Серія «Психологія і педагогіка». 2014. Вип. 30. С. 64-68.
18. Ілляш С. Погляд на самосвідомість з позиції системного підходу. *Збірник наукових праць молодих вчених Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка*. 2012. Вип. 1. С. 212-221.
19. Калашник О. В. Самооцінка та самоцінність рушійна сила особистості в умовах сучасних реалій. *Редакційна колегія: Головний редактор*. 2022. С. 107-113.
20. Карпенко З. С. Аксіологічна психологія особистості : монографія. ІваноФранківськ : Лілея НВ, 2009. 512 с.
21. Кириленко Т. С. Психологія: емоційна сфера особистості : навч. посібник.. К. : Либідь, 2017. 256 с.
22. Клібанівська Т. М. Генеза поняття психічних станів особистості як психологічна проблема. URL : <http://appsychology.org.ua/data/jrn/v10/i25/22.pdf>
23. Козерук Ю. В., Євсейчик Я. О. Самооцінка як фактор становлення особистості студента. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Серія : Педагогічні науки. 2015. Вип. 124. С. 163–165.

24. Корнілова В. В. Історична ретроспектива й сучасні дослідження психічних станів. *Вісник студентського наукового товариства Горлівського державного педагогічного інституту іноземних мов*. Випуск 16: Матеріали VII Міжрегіональної конференції молодих учених та аспірантів «Дослідження молодих науковців у галузі гуманітарних наук». Горлівка : Вид-во ГДПІМ, 2009. С. 204– 206.
25. Корнілова В. В. Переживання як відображення психічного стану людини. *Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія*. Івано-Франківськ : Вид-во Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника, 2010. Вип. 15. Ч. 2. 333 с.
26. Красновський В. М. Дослідження психічних станів: історія і сучасність. *Практична психологія та соціальна робота*. 2016. № 12. С. 24–28.
27. Ліпковська Ю. Формування адекватної самооцінки у школярів. *Психологічні виміри культури, економіки, управління*. 2016. № 9. С. 61-69.
28. Максименко С. Д. Психологія особистості: підручн. для студ. вищ. навч. закл. К. : ТОВ «КММ», 2007. 296 с.
29. Миронець С. М., Тімченко О. В. Негативні психічні стани рятувальників в умовах надзвичайної ситуації: монографія. К.: ТОВ «Август Трейд», 2008. 249 с.
30. Михайлишин У. Б. Вплив самооцінки на конфліктну поведінку підлітків. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2021. №3 С. 86-92.
31. Мотрук Т. О. Емоційні стани особистості як психологічний феномен. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія: Психологія*. 2011. № 45. С. 202-205.
32. Новікова В. П. Психологічні особливості формування самооцінки підлітків. *Теоретико-методологічні проблеми практичної психології та її перспективи розвитку: Збірник доповідей Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції, присвяченої 125-річчю з Дня народження Жана Піаже*. Кропивницький, 2021. С. 137-139.

33. Олійник О. О. Самооцінка як передумова професійного становлення студентів. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. №1. С. 97-101.
34. Онуфрієва Л. А. Самооцінка як складова Я-концепції майбутніх фахівців соціономічних професій. *Проблеми сучасної психології*. 2013. Вип. 22. С. 396-412.
35. Папітченко Л. В. Теоретичний аналіз проблеми значущості самооцінки в структурі гідності особистості. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Психологічні науки. 2020. №12. С. 79–89.
36. Прокопенко Т. Теоретичні підходи до визначення поняття «самооцінка» в психолого-педагогічних дослідженнях. *Магістерський науковий вісник*. 2022. № 38. С. 70-73.
37. Фоменко К. І. Самоствердження у структурі самосвідомості особистості. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди*. Психологія. 2014. № 49. С. 154-164.
38. Яремко Р. Я., Мудрик Н. В. Емоційно-вольові особливості курсантів вищих навчальних закладів Збройних сил України. *Психологічні засади забезпечення службової діяльності працівників правоохоронних органів: матеріали І Всеукраїнської науково-практичної конференції (в авторській редакції)*, (м. Кривий Ріг, 15 лютого 2018 року). Кривий Ріг, 2018. 437 с.
39. Baumeister R. F. Self-esteem, self-presentation, and future interaction: A dilemma of reputation. *Journal of Personality*. 1982. Vol. 50. pp 29-45.
40. Brown J. D., Smart S. A. The self and social conduct: Linking self-representations to prosocial behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1991. Vol. 60. Pp 368-375.
41. Dutton K. A., Brown, J. D. Global self-esteem and specific self-views as determinants of people's reactions to success and failure. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1997. Vol. 73. Pp 139-148.
42. Harter S. Processes underlying the construction, maintenance, and enhancement of the self-concept in children. In J. Suls & A. G. Greenwald (Eds.), *Psychological perspectives on the self*. 1986. Vol. 3. pp. 137-181.

АНОТАЦІЯ

Ксенія ЯСЕРОВА

Взаємозв'язок самооцінки та психічних станів особистості студента

Метою роботи є визначення особливостей взаємозв'язку самооцінки та психічних станів особистості студентів. Досліджувана вибірка включала в себе 72 студенти ЗВО країни. Серед опитаних було 47 дівчат та 25 хлопців. Середній вік вибірки склав 21,6 років. В групі опитаних студентів були 36 студентів, які виїхали закордон та продовжили дистанційне навчання, та 36 студентів, які залишилися навчатися в Україні. За результатами було визначено такі особливості зв'язку самооцінки та психічних станів особистості студентів. В групі студентів з високою самооцінкою визначено значущій зворотній зв'язок з тривожністю та фрустрацією. Натомість студенти з середнім та низьким рівнем самооцінки є більш схильними до переживань, сумнівів і непевності, що й підвищує рівень фрустрованості та тривожності, невдачі або обмеження можуть сприйматися ними як підтвердження власної неадекватності чи нездатності. В групі студентів з низькою самооцінкою визначено значущій прямий зв'язок з тривожністю. Низька самооцінка часто супроводжується негативним самоусвідомленням, що збільшує схильність до переживань і підвищує рівень тривожності, навіть в умовах відносно низького стресу.

ABSTRACT

Kseniya YASEROVA

The relationship between self-esteem and mental states of the student's personality

Correlation of self-esteem and mental states in students.

The purpose of the work is to determine the features of the relationship between self-esteem and mental states of the student's personality. The sample under study included 72 students of higher education institutions of the country. Among the respondents there were 47 girls and 25 boys. The average age of the sample was 21.6 years. In the group of surveyed students there were 36 students who went abroad and continued distance learning, and 36 students who remained to study in Ukraine. According to the results, the following features of the relationship between self-esteem and mental states of the student's personality were identified. In the group of students with high self-esteem, a significant inverse relationship with anxiety and frustration was identified. In contrast, students with medium and low levels of self-esteem are more prone to worry, doubt and uncertainty, which increases the level of frustration and anxiety, failures or limitations may be perceived by them as confirmation of their own inadequacy or inability. In the group of students with low self-esteem, a significant direct relationship with anxiety has been identified. Low self-esteem is often accompanied by negative self-awareness, which increases the tendency to worry and increases the level of anxiety, even in conditions of relatively low stress.

ДОДАТКИ

Сирі бали студентів за методикою Будассі

№ п/п	Кількість балів	№ п/п	Кількість балів	№ п/п	Кількість балів	№ п/п	Кількість балів
1.	-0.23	21	-0.23	41	-0.12	61	0.71
2.	-0.32	22	0.31	42	0.18	62	0.82
3.	-0.40	23	0.10	43	0.34	63	0.58
4.	-0.27	24	0.28	44	-0.12	64	0.80
5.	-0.25	25	-0.09	45	0.52	65	0.70
6.	-0.50	26	0.34	46	-0.13	66	0.58
7.	-0.18	27	0.02	47	0.18	67	0.60
8.	-0.29	28	0.21	48	-0.09	68	0.71
9.	-0.23	29	-0.13	49	0.30	69	-0.13
10.	-0.30	30	0.26	50	0.19	70	0.26
11.	-0.16	31	0.15	51	0.78	71	0.15
12.	-0.20	32	0.32	52	0.80	72	0.32
13.	-0.19	33	0.39	53	0.83		
14.	-0.32	34	0.44	54	0.57		
15.	-0.23	35	0.34	55	0.79		
16.	-0.25	36	0.30	56	0.76		
17.	-0.33	37	0.48	57	0.80		
18.	-0.34	38	0.43	58	0.70		
19.	-0.22	39	0.20	59	0.64		
20.	-0.32	40	-0.09	60	0.77		

Сирі бали студентів за методикою Айзенка

№ п/п	Тривожність	Фрустрація	Агресивність	Ригідність
1.	3	1	4	4
2.	14	14	15	14
3.	8	15	16	9
4.	9	8	11	10
5.	4	6	10	12
6.	10	11	12	16
7.	4	3	5	6
8.	5	1	3	1
9.	15	8	11	6
10.	12	5	7	5
11.	6	13	12	7
12.	12	10	8	6
13.	11	12	8	13
14.	18	16	17	16
15.	7	10	13	8
16.	3	3	6	6
17.	5	6	9	9
18.	7	3	5	5
19.	4	4	13	5
20.	16	6	1	7
21.	12	11	10	11
22.	5	17	18	15
23.	4	3	6	8
24.	6	4	12	13
25.	11	10	11	8
26.	5	2	6	4
27.	8	12	1	4
28.	9	5	7	8
29.	4	2	7	9
30.	11	8	11	8
31.	3	6	12	8
32.	6	4	5	6
33.	4	5	9	5
34.	0	2	7	1
35.	6	6	4	12
36.	8	4	11	8
37.	13	8	17	12
38.	11	8	11	12
39.	4	4	6	5
40.	6	5	10	15
41.	10	9	8	8
42.	11	5	13	14
43.	10	10	4	14
44.	10	6	8	9
45.	6	4	15	8
46.	8	5	12	10

47.	12	8	7	15
48.	11	9	13	13
49.	12	7	6	8
50.	1	3	13	6
51.	3	3	15	7
52.	10	13	11	12
53.	9	8	9	8
54.	5	10	8	7
55.	5	6	5	5
56.	7	1	11	5
57.	7	4	4	11
58.	8	6	12	3
59.	6	3	4	3
60.	3	4	7	3
61.	3	6	8	7
62.	2	3	6	4
63.	2	4	11	3
64.	5	1	8	6
65.	3	2	4	3
66.	5	6	7	6
67.	8	9	12	10
68.	7	8	5	11
69.	8	12	1	4
70.	9	5	7	8
71.	4	2	7	9
72.	11	8	11	8

Сирі бали студентів за методикою Задоволеність життям

№ п/п	Кількість балів	№ п/п	Кількість балів	№ п/п	Кількість балів	№ п/п	Кількість балів
1.	25	21	27	41	23	61	22
2.	10	22	23	42	20	62	29
3.	16	23	25	43	18	63	30
4.	19	24	17	44	15	64	27
5.	22	25	18	45	23	65	33
6.	16	26	27	46	24	66	21
7.	25	27	18	47	26	67	22
8.	5	28	19	48	25	68	20
9.	29	29	22	49	14	69	22
10.	15	30	14	50	24	70	29
11.	30	31	26	51	33	71	30
12.	19	32	25	52	26	72	27
13.	8	33	23	53	21		
14.	20	34	31	54	23		
15.	10	35	25	55	31		
16.	31	36	17	56	25		
17.	23	37	22	57	25		
18.	28	38	25	58	26		
19.	25	39	23	59	22		
20.	25	40	27	60	29		