

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ЛІНГВІСТИКИ ТА СОЦІАЛЬНИХ КОМУНІКАЦІЙ
КАФЕДРА ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ
Завідувач випускової кафедри
_____ Ельвіра ЛУЗІК
« ___ » _____ 2024 р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

(ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА)

ЗДОБУВАЧА ОСВІТНЬОГО СТУПЕНЯ «БАКАЛАВР»

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма «Практична психологія»

Тема: «Особливості вибору копінг-стратегій особами юнацького віку в залежності від рівня самоактуалізації»

Виконавець: здобувачка групи ПП-426 Підручна Ангеліна Володимирівна

Керівник: канд. психол. наук, доцент Злагодух Вікторія Вікторівна

Нормоконтролер: _____ Тамара МИХЕСВА

КИЇВ 2024

НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій
Кафедра педагогіки та психології професійної освіти
Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки
Спеціальність 053 «Психологія»
ОПП «Практична психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

_____ Ельвіра ЛУЗІК

« » _____ 2024 р.

ЗАВДАННЯ

на виконання кваліфікаційної роботи

Підручної Ангеліни Володимирівни

1. Тема кваліфікаційної роботи «Особливості вибору копінг-стратегій особами юнацького віку в залежності від рівня самоактуалізації» затверджена наказом ректора від 22.03.2024 №422/ст.

2. Термін виконання роботи: з 29.01.2024 р. до 16.06.2024 р.

3. Вихідні дані до роботи: робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до першого та другого розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків загальним обсягом 103 сторінок, з них обсяг основного тексту 59 сторінок, список використаних джерел нараховує 45 позицій.

4. Зміст пояснювальної записки: Вступ; Розділ 1; Висновки до першого розділу; Розділ 2; Висновки до другого розділу; Висновки; Список використаних джерел та літератури; Додатки.

5. Перелік обов'язкового графічного (ілюстративного матеріалу): таблиці.

6. Календарний план-графік

№ пор.	Завдання	Термін виконання	Відмітка про виконання
1.	Опрацювання та реферування літератури з теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження	29.01.2024	29.01.2024
2.	Формулювання теми, мети, завдань дослідження. Написання вступу. Складання попереднього плану роботи. Узгодження з керівником	12.02.2024	13.02.2024
3.	Написання першого розділу. Подання керівникові на перевірку	25.03.2024	25.03.2024
4.	Написання другого розділу. Подання керівникові на перевірку	22.04.2024	26.04.2024
5.	Оформлення роботи. Подання керівникові на перевірку	01.05.2024	05.05.2024
6.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	20.05.2024	20.05.2024
7.	Опрацювання зауважень і виправлення недоліків	25.05.2024	26.05.2024
8.	Подання остаточного варіанта роботи на кафедру для перевірки на академічну доброчесність	27.05.2024	27.05.2024
9.	Подання кваліфікаційної роботи на рецензування	05.06.2024	05.06.2024
10	Захист роботи	10.06.2024	10.06.2024

7. Дата видачі завдання: «29» січня 2024 р.

Керівник кваліфікаційної роботи _____ Вікторія ЗЛАГОДУХ
(підпис керівника) (П.І.Б.)

Завдання прийняв до виконання _____ Ангеліна ПІДРУЧНА
(підпис випускника) (П.І.Б.)

РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка до кваліфікаційної роботи «Особливості вибору копінг-стратегій особами юнацького віку в залежності від рівня самоактуалізації»:

Мета дослідження: Вивчити та визначити особливості вибору копінг-стратегій та типу поведінки в стресових ситуацій від рівня самоактуалізації.

Об'єкт дослідження: Детермінація вибору копінг стратегій.

Предмет дослідження: Рівень самоактуалізації як чинник вибору копінг стратегій.

Вибірка: 64 особи юнацького віку.

Методи дослідження:

- теоретичні: ретроспективний і системно-структурний аналіз порівняння, узагальнення, класифікація, систематизація, моделювання, аналітико-синтетичний розгляд (вивчення) творів тощо;

- емпіричні: “визначення рівня самоактуалізації особистості” (опитувач САМОАЛ), опитувальник самодіагностики типу поведінки в стресовій ситуації В. В. Бойка, методика «індикатор копінг-стратегій» розроблена Д.Амірханом, методика психологічної діагностики копінг-механізмів Е. Хайма;

- математичні: коефіцієнт кореляції r -Пірсона.

КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ, КОПІНГ-МЕХАНІЗМИ, ТИПИ ПОВЕДІНКИ, САМОАКТУАЛІЗАЦІЯ, САМОРЕАЛІЗАЦІЯ, КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВА ТЕРАПІЯ, ЮНАЦЬКИЙ ВІК.

ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ I: ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ТА КОПІНГ СТРАТЕГІЙ	9
1.1 Основні положення та зміст поняття «самоактуалізація»	9
1.2 Сутність копінг-стратегій та підходи до їх класифікації	15
Висновки до Розділу I	19
РОЗДІЛ II: ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ	22
2.1 Організація, етапи та умови проведення дослідження	22
2.2 Аналіз та інтерпретація результатів, отриманих після проведення психодіагностичного дослідження	30
2.3 Математичний та порівняльний аналіз, та інтерпретація отриманих даних	47
2.4 Методичні рекомендації на основі проведеного дослідження	52
Висновки до Розділу II	56
ВИСНОВКИ	58
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	61
ДОДАТКИ	65

ВСТУП

Актуальність:

Розуміння вибору копінг-стратегій та типу поведінки в стресових ситуаціях від рівня самоактуалізації є важливим для практичних психологів з кількох причин. По-перше, це дозволяє їм ідентифікувати і розуміти індивідуальні підходи до управління стресом для кожної конкретної людини. Що є дуже важливим, оскільки підхід, що працює для одного, може бути неефективним для іншого. Розуміння рівня самоактуалізації дозволяє психологам підібрати ефективніше стратегії підтримки для клієнтів у стресових ситуаціях.

По-друге, ці дані можуть використовуватися для розробки індивідуальних програм тренувань і розвитку для підвищення рівня самоактуалізації та збільшення адаптивних механізмів управління стресом. Психологи можуть спрямовувати клієнтів на розвиток конкретних навичок та стратегій, які відповідають їхньому рівню самоактуалізації та індивідуальним потребам.

Щодо ситуації в Україні, що перебуває в військовому стані, розуміння копінг-стратегій та типів поведінки в стресових умовах від рівня самоактуалізації може мати вирішальне значення. Практичні психологи можуть використовувати ці дані для розробки програм психологічної підтримки для військових, цивільних жителів та груп, які переживають війну. Ці програми можуть включати в себе навчання стратегіям копінгу, технікам релаксації та навичкам емоційного регулювання, спрямованим на підвищення рівня самоактуалізації та покращення психологічного благополуччя в умовах стресу та небезпеки.

Мета дослідження: Вивчити та визначити вплив копінг-стратегій та типу поведінки в стресових ситуацій на рівень самоактуалізації.

Об'єкт дослідження: Особистісна детермінація вибору копінг стратегій.

Предмет дослідження: Рівень самоактуалізації як чинник вибору копінг стратегій.

Вибірка: 64 осіб юнацького віку.

Завдання дослідження:

- 1) Теоретично проаналізувати поняття «копінг-стратегії», «копінг-механізми», «поведінка в стресових ситуаціях», «самоактуалізація».
- 2) Визначити особливості самоактуалізації. Розібрати суть різних механізмів, стратегій та типів поведінки в стресових ситуаціях.
- 3) Дослідити та визначити рівень самоактуалізації. Визначити типи механізмів та стратегій поведінки.
- 4) З'ясувати наявність впливу копінг-стратегій на самоактуалізацію.
- 5) Розробити методичні рекомендації для різних типів поведінки за допомогою когнітивно-поведінкової терапії.

Методи дослідження:

- теоретичні: ретроспективний і системно-структурний аналіз порівняння, узагальнення, класифікація, систематизація, моделювання, аналітико-синтетичний розгляд (вивчення) творів тощо;
- емпіричні: “визначення рівня самоактуалізації особистості” (опитувач САМОАЛ), опитувальник самодіагностики типу поведінки в стресовій ситуації В. В. Бойка, методика «індикатор копінг-стратегій» розроблена Д.Амірханом, методика психологічної діагностики копінг-механізмів (Е. Нейм);
- математичні: коефіцієнт кореляції r-Пірсона.

Практичне значення отриманих результатів дослідження полягає в розробці методичних рекомендацій для психологів та педагогів, які працюють з особами юнацького віку. Зокрема, рекомендації щодо застосування когнітивно-поведінкової терапії дозволяють ефективно коригувати вибір копінг-стратегій у молоді, сприяючи їх самоактуалізації та психологічному благополуччю. Використання цих рекомендацій допоможе юнакам краще розуміти та управляти своїми емоціями, стресом та життєвими труднощами, що, в свою чергу, підвищує їх здатність до саморозвитку та реалізації особистісного потенціалу.

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи: робота складається з 59 загальних сторінок, що включають в себе: вступ, два розділи, шість підрозділів, два висновки розділів та загальний висновок, список використаних джерел з 45 найменування та 4 додатками. Робота містить 2 таблицю та 5 рисунків в основну

тексті, 23 таблиці в додатках. Кількість основного викладу матеріалу складає 103 сторінки.

РОЗДІЛ I: ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ТА КОПІНГ СТРАТЕГІЙ

1.1 Основні положення та зміст поняття «самоактуалізація»

Зміни в сучасному світі, що відбуваються з вражаючою швидкістю, створюють підвищений інтерес до проблем самореалізації та самоактуалізації особистості. Особливо важливою стає ця тема в контексті розвитку психологічної науки, особливо з настанням некласичних і постнекласичних етапів її розвитку. У зв'язку з цим у цій статті ми звернемо увагу на аналіз сучасних наукових підходів до розуміння феноменів самоактуалізації та самореалізації особистості.

Питання самореалізації традиційно пов'язуються з гуманістичною психологією, де вони займають центральне місце. Згідно з "пірамідою потреб" А. Маслоу, самоактуалізація є найвищою потребою людини. Великий внесок у вивчення цієї проблеми зробили такі вчені, як К. Роджерс, Е. Фромм, К.Г.Юнг, Е.Еріксон, Г. Олпорт. Вони визначили характерні риси для особистості, яка самоактуалізується, включаючи стресостійкість, відкритість для досвіду, відсутність конформізму, почуття свободи та високий рівень творчості. Першим, хто використав термін "самоактуалізація", був К. Гольдштейн. [36]

Самореалізація виступає як ключовий фактор у повноцінному розвитку особистості, збереженні її здоров'я та досягненні зрілості. Вона визначається як процес "становлення", де індивід приймає на себе відповідальність за планування свого життя. У сучасній науковій літературі поняття самоактуалізації трактується у різноманітних контекстах: від розвитку потенціалу до пізнання власної природи та прагнення до єдності.

Особливу увагу слід звернути на аспекти самореалізації в професійному контексті. Дослідження, такі як модель самоактуалізації менеджерів, показують, що самореалізація стає провідним способом для багатьох у професійній діяльності.

Наукове вивчення цих питань має практичне значення для психологів, оскільки вони можуть використовувати ці знання для розробки індивідуальних програм тренувань, спрямованих на підвищення рівня самореалізації та самоактуалізації в стресових ситуаціях. Крім того, ці дані можуть бути корисними у розробці програм психологічної підтримки для осіб у країні, що перебуває в стані війни, спрямованих на підвищення їхньої стресостійкості та адаптації до складних умов.

Згідно з автором, самореалізація особистості може виявлятися у трьох основних формах: [35]

Діяльнісна самореалізація: Ця форма самореалізації полягає в тому, що особистість виражає себе у різних сферах діяльності. Важливою рисою є високий рівень професійної компетенції. Однак ця діяльність не обмежується лише офіційною професією. Вона може включати в себе аматорський спорт, творчість у різних сферах, а також навчання та самовдосконалення.

Соціальна самореалізація: Ця форма самореалізації пов'язана з виконанням суспільно-корисної діяльності. Людина знаходить задоволення в тому, що приносить користь суспільству через гуманітарну, соціальну, політичну або іншу діяльність. Це може бути, наприклад, добровільна робота, участь у громадських організаціях або політична діяльність.

Особистісна самореалізація: Ця форма самореалізації спрямована на духовний розвиток особистості. Вона полягає в тому, щоб розвивати і реалізовувати власний потенціал, такі як якості, як відповідальність, ініціативність, креативність та інші. Це означає постійний пошук самовдосконалення та зростання як особистості.

Автор також вказує на три фази самореалізації: актуалізація, напруга і зняття напруги. Актуалізація полягає в тому, що особистість визнає свою потребу у самореалізації. Напруга виникає як результат мотивації до досягнення цієї мети, а зняття напруги відбувається, коли ця мета досягнута. Цей цикл може повторюватися кілька разів у процесі життя.

Л.О. Коростильова розрізняє особистісні та ситуативні фактори, що впливають на самореалізацію. Особистісні фактори стосуються внутрішніх якостей особистості, таких як цінності, гнучкість мислення та воля. Ситуативні фактори включають зовнішнє середовище та обставини, такі як соціальна ситуація чи рівень матеріального забезпечення. [13]

Згідно з О.І. Артемовою, професійна самореалізація є важливим аспектом розвитку особистості. Вона включає в себе процес самовизначення, професійне становлення та розвиток професійних навичок і компетенцій. [2]

Нарешті, С.Д. Максименко підкреслює, що самореалізація особистості є природним процесом, який відбувається в житті будь-якої людини. Проте соціальні обставини можуть впливати на ступінь і якість самореалізації. Також він зазначає, що досягнення важливих життєвих цілей може супроводжуватися негативними ефектами, такими як криза смисловтрати або відчуття нудьги. [16]

Період юності є найбільш динамічним, інтенсивним та суперечливим етапом життєвого циклу людини. Це час соціального дозрівання та розвитку, коли особа переходить від залежності дитинства до самостійності та відповідальності дорослості. Для більшості молодих людей цей період припадає на студентські роки.

Період юності (від 16 до 25 років) - це час завершення фізичного дозрівання організму та завершальний етап початкової соціалізації. Основне соціальне завдання на цьому етапі - вибір професії та самоособистлення [1].

Самовизначення - це ключове явище ранньої юності. На фоні всієї складності цього процесу головною є потреба зайняти внутрішню позицію дорослого, розуміти себе як члена суспільства та знайти своє місце та призначення в житті. На цьому етапі велике значення має навчальна та професійна діяльність.

Центральним явищем ранньої юності, а також періоду студентства, є самовизначення, яке охоплює як особистісні, так і професійні аспекти. Самовизначення пов'язане з орієнтацією на майбутнє та новим сприйняттям часу, коли сучасність постійно порівнюється з майбутнім. Ця нова свідомість часу

позитивно впливає на формування особистості, надаючи впевненість у собі та власних можливостях. [24]

У цей час інтенсивно розвивається мотиваційна сфера особистості, що передбачає формування моральної свідомості та самосвідомості. Розвиток самосвідомості можливий завдяки розвитку рефлексивних здібностей молодій людині. Рефлексія дозволяє не лише розуміти власні переживання та потреби, але й аналізувати їх. Вона робить особу більш свідомою та допомагає знайти своє місце у світі. На цьому етапі вирішальною є динаміка "внутрішньої позиції" особистості, яка визначає ставлення до світу навколо, до інших людей та до самого себе. Велике значення має формування етичних орієнтирів та прийняття власних життєвих позицій [40].

Професійне самовизначення молоді впливає на їхні роздуми про майбутнє та вибір професії. Ця орієнтація може бути нестійкою, і багато хто зазнає різноманітних сумнівів. Важливо враховувати інтереси, здібності та можливості, а також реальні перспективи. Під час вибору професії студенти ретельно аналізують всі аспекти та вагаються між різними варіантами.

Проблеми юності розглядає також Левінсон, який стверджує, що для повного виходу в доросле життя молода людина повинна вирішити чотири основні завдання: збігати свої мрії з реальністю, знайти наставника, забезпечити собі кар'єру та побудувати стійкі відносини.

Проте і досі немає єдиної концепції самореалізації та самоактуалізації, і немає чіткого уявлення про те, чи є самореалізація процесом, потребою, властивістю або чимось іншим. У нашому дослідженні ми виходимо з ціннісно-сміслової концепції самореалізації Е.Ф. Яценко, згідно з якою самореалізація розглядається як система, що розвивається, метасистема, як "інтегральне утворення, яке є і процесом, і станом, і метапотребою, і властивістю особистості, і властивістю спрямованості особистості, але не зводиться до жодного з них, являючи собою комплекс системних якостей, що сприяють розкриттю внутрішнього потенціалу людини в процесі її соціальної індивідуалізації". Е.Ф. Яценко показує, що самоактуалізації можна досягти за будь-якого типу

особистісної реалізації, за будь-якого рівня розвитку самореалізації і в період ранньої зрілості (від 17 до 25 років).

В ціннісно-смісловій концепції Е.Ф. Яценко розрізняється три рівні в структурі метасистеми самоактуалізації: [31]

1) Вищий рівень, який відображає ставлення до сенсу життя та відповідальність перед самим собою.

2) Середній рівень, що описує способи активності та ставлення до людей і життя.

3) Нижній рівень, який відображає професійні та гендерні особливості в самоактуалізації.

Згідно з концепцією Е.Ф. Яценко, особистість може досягти самоактуалізації в будь-якій ієрархії потреб, вкладаючи себе в створення соціально важливих продуктів. Таким чином, самоактуалізація є і процесом, і станом, і властивістю особистості, але не зводиться до жодного з них, являючи собою "модус зазначених якостей", інтегральне утворення і може бути охарактеризоване як "явище нелінійне, багатовимірне, яке самоорганізується, в якому за допомогою динамічних взаємопереходів усі стадії психічного безперервно виростають одна з іншої і тому, залишаючись об'єктивно різними, вони онтологічно не відокремлені одна від одної". Як зазначає Є.В. Самаль, тенденція до самоактуалізації є сутністю особистості – прагненням усвідомлювати, пізнавати, розкривати і втілювати себе в діяльності. Самоактуалізація є невід'ємним атрибутом самосвідомості та саморозвитку особистості і проявляється в мотиваційній структурі, в особистісно-сміслових утвореннях, сенсожиттєвих орієнтаціях, що знаходять своє подальше втілення у професійній діяльності, спілкуванні та особистому житті. Структура самоактуалізації включає три компоненти: мотиваційно-потребовий, ціннісно-смісловий і функціонально-регулятивний. [25]

Проте й досі не існує єдиної концепції самореалізації та самоактуалізації, і чітке уявлення щодо того, чи є самореалізація процесом, потребою, властивістю чи чимось іншим, залишається відкритим. У нашому дослідженні ми виходили з

ціннісно-сміслової концепції самореалізації Е.Ф. Яценко, яка розглядає самореалізацію як систему, що розвивається, метасистему, яка є і процесом, і станом, і метапотребою, і властивістю особистості, і властивістю спрямованості особистості, проте не зводиться до жодного з цих понять. Згідно з цією концепцією, самоактуалізація може бути досягнута за будь-якого типу особистісної реалізації, на будь-якому рівні розвитку самореалізації, і навіть в ранній зрілості (від 17 до 25 років).

У цій концепції виділяються три рівні в структурі метасистеми самоактуалізації:

- 1) Вищий рівень, який охоплює ставлення до сенсу життя та відповідальність перед самим собою.
- 2) Середній рівень, що описує способи активності та ставлення до людей і життя.
- 3) Нижній рівень, який відображає професійні та гендерні особливості в самоактуалізації.

Згідно з концепцією Є.Ф. Яценко, особистість може досягти самоактуалізації на будь-якому рівні ієрархії потреб, вкладаючи себе в створення соціально важливих продуктів. Таким чином, самоактуалізація є і процесом, і станом, і властивістю особистості, але водночас не зводиться до жодного з них, представляючи собою "модус зазначених якостей", інтегральне утворення, що може бути описане як "явище нелінійне, багатовимірне, яке самоорганізується, і в якому за допомогою динамічних взаємопереходів усі стадії психічного безперервно виростають одна з іншою і тому, залишаючись об'єктивно різними, вони онтологічно не відокремлені одна від одної". За словами Є.В. Самалія, тенденція до самоактуалізації є сутністю особистості, яка проявляється у прагненні усвідомлювати, пізнавати, розкривати і втілювати себе в діяльності. Таким чином, самоактуалізація є невід'ємним атрибутом самосвідомості та саморозвитку особистості, і виявляється у мотиваційній структурі, в особистісно-сміслових утвореннях, сенсожиттєвих орієнтаціях, що знаходять своє подальше втілення у професійній діяльності, спілкуванні та особистому

житті. Структура самоактуалізації включає три компоненти: мотиваційно-потребовий, ціннісно-смысловий і функціонально-регулятивний. [25]

1.2 Сутність копінг-стратегій та підходи до їх класифікації

Дослідження літератури свідчить про важливість аналізу копінг-стратегій у контексті стрес-долаючої поведінки або копінг-поведінки особистості за В. Бодровов, С. Нартова-Бочавер, Р. Лазарусом та С. Фолкманом та іншими. Наприклад, Н. Родіна зауважує, що терміни "стрес-долаюча поведінка" та "копінг-поведінка" використовуються як синоніми. Також зазначається, що копінг-поведінка передбачає психологічне подолання стресу, а також може включати фізіологічні, медичні та інші методи подолання стресу.

Зазначається, що подолання зазвичай спрямоване на зміну взаємозв'язку між особою та зовнішнім середовищем або на зменшення емоційного стресу; це виявляється на рівнях когнітивного, емоційного та поведінкового у вигляді різних стратегій протистояння стресогенним факторам чи стресовим реакціям. Важливо зауважити, що термін "копінг" включає не лише реакції на "надзвичайні, що перевищують ресурси людини, вимоги", але й на повсякденні стресові ситуації.

Отже, копінг розуміється як когнітивні, емоційні та поведінкові зусилля, спрямовані на подолання труднощів у взаємодії людини з довкіллям. Кожна з цих складових має своє значення. Когнітивні зусилля орієнтовані на аналіз проблеми, розробку плану дій та пошук альтернатив. Емоційні зусилля допомагають контролювати емоції та шукати підтримку. Поведінкові зусилля сприяють досягненню бажаного результату.

Аналіз літератури показує різноманітність класифікацій копінг-стратегій залежно від критеріїв та аспектів проблеми, що вивчаються. Основними базовими копінг-стратегіями вважаються "розв'язання проблем", "пошук соціальної підтримки" та "унікання", які мають свої особливості. Додатково до

них дослідники вказують інші копінг-стратегії, залежно від підходів до аналізу проблеми. [4]

Т. Крюкова, опираючись на дослідження Т.С. Нормана, Д. Ендлера, Д. Джеймса, М. Паркера, додає до основних копінг-стратегій ще дві: емоційно-орієнтовану стратегію (спрямовану на управління негативними емоціями, пов'язаними з ситуацією) та стратегію відволікання (спрямовану на залучення до інших видів діяльності, щоб забути про проблему). Слід відзначити, що стратегія відволікання вивчається менше в літературі.

Р. С. Лазарус і С. Фолкман виділяють такі копінг-стратегії: конфронтація, дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, ухвалення відповідальності, уникнення, планове розв'язання проблем, позитивна переоцінка. Це додає деталізації та доповнює основні копінг-стратегії. [34, 37]

Важливо зауважити, що ці копінг-стратегії можуть бути детальніше вивчені з точки зору їх впливу на стресову ситуацію та досягнення поставлених цілей. Вони можуть бути активними або пасивними. Активний копінг передбачає цілеспрямоване усунення або послаблення впливу стресу, тоді як пасивний копінг включає в себе використання різних механізмів психологічного захисту, спрямованих на зниження емоційної напруги, а не на зміну стресової ситуації.

Також важливо розрізняти продуктивні, відносно продуктивні та непродуктивні копінг-стратегії в залежності від їхньої ефективності у вирішенні проблеми або досягненні цілі в стресовій ситуації.

Наприклад, продуктивне подолання спрямоване на розв'язання проблеми, тоді як стратегія відволікання спрямована на відволікання від неї. Крім того, важливо розглядати гнучке використання копінг-стратегій у різних ситуаціях, враховуючи, що в деяких випадках людина може самостійно подолати труднощі, в інших потрібна підтримка оточення, а в деяких можна просто уникнути зіткнення з проблемою.

Копінг-стратегія «розв'язання проблем» описується як важлива складова копінг-поведінки, спрямована на вирішення складних ситуацій шляхом розумової діяльності. Її основна мета - знаходити шляхи адаптації до соціального

середовища, враховуючи стресові фактори. Ця стратегія передбачає аналіз ситуації, ідентифікацію проблем та вибір оптимальних шляхів їх вирішення. Важливим аспектом є активна участь у розв'язанні проблеми, планування кроків для подолання перешкод. Практичне застосування цієї стратегії сприяє підвищенню конструктивності та ефективності подолання стресу. [20]

Копінг-стратегія «пошук соціальної підтримки» визначається як прагнення до взаємодії з іншими людьми з метою подолання складних ситуацій. Ця стратегія передбачає звернення до близьких людей для отримання емоційної, інформаційної або практичної допомоги у важкі моменти. Зазвичай вона проявляється через спілкування з друзями та родичами, а також шляхом звернення до фахівців, таких як психологи або консультанти. Соціальна підтримка відіграє важливу роль у зменшенні впливу стресорів на організм та збереженні психічного здоров'я. Невдачі у пошуку підтримки можуть пригнічувати подальші спроби її отримання, особливо на етапах підліткового віку та ранньої зрілості.

Проте, вплив соціального оточення може бути як позитивним, так і негативним. З одного боку, сім'я, ровесники, сусіди та колеги можуть успішно допомагати людям подолати стрес, що виникає в їхньому житті. Однак з іншого боку, соціальне оточення часто сприяє виникненню та поглибленню конфліктів, що призводить до різних негативних наслідків. Таким чином, соціальна підтримка відіграє важливу захисну роль для людей, які переживають важкі кризи або стикаються з тривалими проблемами.

Негативний вплив соціальної підтримки також може бути пов'язаний з надмірністю або неадекватністю її надання, що може призвести до втрати відчуття контролю та почуття безпомічності. В. Ялтонський, у своєму дослідженні на прикладі людей, які страждають від наркоманії, показав, що постійні конфлікти з оточуючими можуть призвести до зниження рівня соціальної підтримки та пригнічення мотивації її пошуку. Це може викликати використання пасивних стратегій уникнення.

Сприйняття соціальної підтримки ефективно залежить від упевненості особистості в тому, що її потреби у підтримці, інформації та зворотного зв'язку враховуються. Такий підхід відображає турботу про тих, хто потребує допомоги, і сприяє позитивним відгукам на їхні проблеми.

Щодо соціальної підтримки у професійній діяльності, вона має два аспекти. У широкому розумінні це визнання суспільства важливості даної професії та заслуги кожного професіонала. У вузькому сенсі, це схвалення та позитивна оцінка, особливо з боку колег, які надають допомогу та визнають значущість спільних зусиль. Такі підтримка та визнання мають стимулювати особистість до подальшої успішної професійної діяльності.

Копінг-стратегія «уникання» полягає в тому, що людина намагається відновити своє емоційне благополуччя шляхом уникнення будь-якого взаємодії з проблемою. Це дозволяє особистості зменшити емоційну напругу та емоційний дискомфорт, не змінюючи самої ситуації. Часто це виражається у спробах не думати про проблему, уникнути уваги до неї або відволіктися за допомогою алкоголю, наркотиків тощо. Така поведінка може бути інфантильною оцінкою ситуації та подібна до механізмів психологічного захисту, що ускладнює конструктивне вирішення проблем.

Інша форма цієї стратегії - коли людина намагається змиритися з ситуацією і прийняти її як необхідну частину свого життя. У таких ситуаціях людина змінює своє ставлення до обставин, приймаючи їх як невизначену частину свого існування. Ця поведінка оцінюється як продуктивна, особливо в ситуаціях втрати, наприклад, при смерті близької людини або втраті здоров'я.

Однак активне використання копінг-стратегії «уникання» може вказувати на домінування мотивації уникнення невдачі над мотивацією досягнення успіху, а також на внутрішньо-особистісні конфлікти. Це може спричинити неконструктивну поведінку. Проте, деякі види професійної діяльності можуть вимагати такої стратегії, наприклад, у хірургії або підривництві.

Копінг-стратегія «уникання» часто використовується у людей з адиктивною поведінкою, що спрямована на зняття емоційної напруги шляхом використання

психоактивних речовин. З іншого боку, ця стратегія може допомагати подолати стрес, але при цьому забезпечує менш розвинену адаптацію та функціонування.

Отже, копінг-стратегія «уникання» спрямована на регулювання емоцій та підтримку афективної рівноваги, але може призводити до ілюзії розв'язання проблеми та недостатнього контролю над ситуацією. Чим менше використовується стратегія «уникання», тим більше конструктивна адаптація.

Висновки до Розділу I

Дослідження в сфері самореалізації тісно пов'язані з гуманістичною психологією та ідеями "піраміди потреб" А. Маслоу, де самоактуалізація вважається найвищою потребою людини. Роботи вчених, таких як К. Роджерс, Е. Фромм, К.Г.Юнг, Е.Еріксон, Г. Олпорт, глибоко проаналізували цю тему та визначили характерні риси самоактуалізованої особистості, такі як стресостійкість, творчість та відкритість для досвіду.

Самореалізація, що виступає ключовим елементом в повноцінному розвитку особистості, розглядається у різних контекстах, включаючи професійний. Наукові дані про самореалізацію мають практичне значення для розробки індивідуальних програм тренувань та психологічної підтримки, особливо в стресових ситуаціях.

Самореалізація проявляється у трьох формах: діяльнісній, соціальній та особистісній, що об'єднуються в процесі самовизначення та саморозвитку. Фази самореалізації, які включають актуалізацію, напругу та зняття напруги, можуть бути повторними в процесі життя.

Важливо розрізняти особистісні та ситуативні фактори, які впливають на самореалізацію, а також розглядати її у контексті різних періодів життя, зокрема, періоду юності, коли самовизначення та саморозвиток відіграють ключову роль у становленні особистості.

Професійне самовизначення молоді впливає на їхні роздуми про майбутнє та вибір професії, але цей процес часто супроводжується сумнівами і

невизначеністю. Важливо брати до уваги інтереси, здібності та реальні перспективи під час прийняття рішення про кар'єру. Ідея самореалізації, взята з концепції Е.Ф. Яценко, вказує на те, що процес самовизначення є складною системою, яка розвивається і включає різні рівні, такі як ставлення до сенсу життя, активності та професійні та гендерні особливості. Важливо враховувати ці аспекти при плануванні кар'єри та особистісному розвитку.

Дослідження різних авторів підкреслює значення аналізу копінг-стратегій у контексті подолання стресу. Копінг, як когнітивні, емоційні та поведінкові зусилля, допомагає людині вирішувати проблеми та подолати труднощі в її взаємодії з оточенням. Основні стратегії копінгу включають розв'язання проблем, пошук соціальної підтримки та уникання, кожна з яких має свої особливості та переваги.

Додаткові дослідження розширюють цей список, додаючи такі стратегії, як емоційно-орієнтована стратегія та стратегія відволікання. Різноманітність копінг-стратегій вказує на необхідність гнучкого підходу до їх використання в різних ситуаціях.

Важливо також розрізняти між продуктивними та непродуктивними копінг-стратегіями та враховувати їхню ефективність у вирішенні проблем та досягненні цілей у стресових ситуаціях. Загалом виділяють три основні копінг-стратегії:

Копінг-стратегія «розв'язання проблем» є важливою складовою копінг-поведінки, орієнтованою на розумову діяльність та планування кроків для подолання труднощів.

Копінг-стратегія «пошук соціальної підтримки» відіграє важливу роль у подоланні стресу, оскільки дозволяє людині звертатися до інших за допомогою та підтримкою у складних ситуаціях. Ця стратегія сприяє зменшенню емоційного дискомфорту та підтримує психічне здоров'я. Проте, важливо враховувати, що соціальне оточення може мати як позитивний, так і негативний вплив на процес подолання стресу. Недостатня або неадекватна соціальна підтримка може призвести до почуття безпомічності та поглиблення стресу.

І остання, «уникнення ситуації» як стратегія копіngu може допомогти зменшити емоційну напругу, але такий підхід не завжди конструктивний, оскільки може призвести до втрати контролю та уникнення реальних проблем. Відмова від стратегії уникнення і активний пошук підтримки може забезпечити більш конструктивне подолання стресу та адаптацію до складних життєвих ситуацій.

РОЗДІЛ II: ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Організація, етапи та умови проведення дослідження

Після докладного огляду теоретичних підходів, які були представлені в літературі, та визначення основних принципів, ми переходимо до проведення емпіричного дослідження. Цей процес включав кілька етапів. Першим завданням на психодіагностичному етапі було проведення дослідження на вибірці та збір фактичних даних за допомогою психодіагностичних методик. У другому розділі розглядаються методики, які використовувалися під час дослідження. На емпіричному рівні наше дослідження включало такі етапи:

- 1) Підбір психодіагностичних методик для визначення переважних копінг-стратегій рівню самоактуалізації.
- 2) Проведення тестування респондентів та аналіз отриманих результатів.
- 3) Якісний та кількісний аналіз отриманих результатів за кожною методикою.
- 4) Встановлення зв'язку між шкалами самоактуалізації та різними копінг стратегіями за допомогою кореляційного аналізу.
- 5) Інтерпретація отриманих результатів.
- 6) Формулювання загальних висновків.

У дослідженні взяли участь 64 людини у віці від 16 до 24 років, які представляли різні міста України, зокрема Київ, Луцьк, Львів, Одеса та інші населені пункти. Ці респонденти мали різні сфери діяльності: більшість з них навчалися в університетах та коледжах, деякі завершували шкільну освіту, а інші вже активно впроваджувалися у робочий процес.

У рамках дослідження респонденти пройшли чотири методики онлайн. Перша методика, "Визначення рівня самоактуалізації особистості", була проведена за допомогою опитувача САМОАЛ, що дозволило оцінити рівень самореалізації кожної особистості. Друга методика, "Опитувальник самодіагностики типу поведінки в стресовій ситуації В. В. Бойка", дозволила

виявити та класифікувати різні типи поведінки респондентів у стресових ситуаціях.

Також учасники дослідження проходили "Методику «Індикатор копінг-стратегій», розроблену Д.Амірханом, яка дозволяє визначити, які саме стратегії копінгу застосовують люди для подолання стресу та складних життєвих ситуацій. Нарешті, четверта методика, "Методика психологічної діагностики копінг-механізмів" (Е. Неім), була використана для вивчення різних механізмів копінгу та їх впливу на психічний стан особистостей.

Це комплексне дослідження надало можливість зрозуміти, як самореалізуються респонденти в різних сферах життя, як вони реагують на стресові ситуації, які конкретні стратегії вони застосовують для подолання труднощів та як ці механізми копінгу впливають на їхню психічну стійкість та загальний стан емоційного благополуччя.

“Визначення рівня самоактуалізації особистості” (опитувач САМОАЛ)

Американський психолог Абрахам Маслоу розвинув гуманістичну теорію особистості, визначивши основні характеристики, які включають потяг до самореалізації та творчості. Він вважав, що в людини вроджені потреби в добрі та взаємодопомозі, відмінно від погляду З. Фрейда на природженість агресії. Маслоу стверджував, що гуманістичні потреби впливають на формування особистості, і при цьому, для досягнення самореалізації, важливо задовольняти фізіологічні потреби та потребу в безпеці.

Одним із показників самореалізації є спроможність приймати реальність, відкритість до нового та внутрішня незалежність. Особистості, які досягають самореалізації, проявляють глибоке розуміння інших людей, готовність до розвитку та творчості у всіх сферах життя. Такі якості відображають стан особистості, яка уможлиблює вищий рівень саморозвитку в сучасному суспільстві.

Перша спроба визначити рівень самореалізації була здійснена Еверетт Шострем, ученицею А. Маслоу, яка у 1963 році опублікувала опитувальник РОІ (Personal Orientation Inventory). В ньому були включені дві основні шкали: одна

відображала схильність особистості жити в теперішньому часі, не зтягуючи це на майбутнє або минуле, а інша вимірювала здатність особистості підтримувати себе незалежно від думок чи оцінок інших. Крім цього, було ще 10 додаткових шкал, які оцінювали такі якості, як самоповага, спонтанність, творчість, цінності, позитивне ставлення до людини та інше.

Опитувальник Е. Шострема був переглянутий та вдосконалений московською групою психологів (Л. Я. Гозлин, Ю. Е. Альошина, М. В. Загіка та М. В. Кроз), і в 1987 році вийшов у світ під назвою "Самоактуалізаційний тест".

У цьому дослідженні також використовувалася інша адаптація теста РОІ - опитувальник САМОАЛ. Ця методика була створена з урахуванням особливостей самореалізації в сучасному суспільстві, зі значними змінами в структурі та формуванні діагностичних суджень. Першу версію САМОАЛ розробляли в період з 1983 по 1994 рік, а у процесі стандартизації та валідації брали участь психолог О. В. Лазукін. [41]

У тесті міститься 100 питань де треба обрати одне з двох тверджень, а також 11 шкал:

1. Орієнтація в часі:

Шкала орієнтації в часі дозволяє зрозуміти, наскільки особа живе зараз, не відкладаючи життя на потім або не стараючись вирішити проблеми минулого. Високий показник цієї шкали характеризує людей, які цінують момент теперішнього життя, насолоджуються ним, не порівнюючи з минулим і не переживаючи за майбутнє. Низькі результати, навпаки, можуть вказувати на те, що особа залишається у минулому, займається прагненням до досягнень та відчуває невпевненість.

2. Цінності:

Шкала цінностей відображає те, наскільки людина дотримується цінностей, які характерні для самореалізованої особистості. Тут мова йде про такі цінності, як істина, добро, краса, цілісність, життєвість, унікальність та інші. Високі результати на цій шкалі свідчать про бажання жити в гармонії з собою та іншими, уникаючи маніпуляцій та конфліктів.

3. Погляд на природу людини:

Шкала погляду на природу людини відображає ставлення особи до можливостей та потенціалу людини. Високий результат на цій шкалі вказує на віру в людей та їхні можливості, що може сприяти гармонійним стосункам та довірі. Низький результат, навпаки, може свідчити про недовіру та негативне ставлення до людей.

4. Потреба в пізнанні:

Висока потреба у пізнанні характерна для самореалізованих осіб, які завжди відкриті для нових вражень. Ця шкала відображає бажання особи вивчати світ навколо без прив'язки до власних потреб. Такий підхід до пізнання сприяє більш точному та ефективному сприйняттю оточуючого світу.

5. Креативність (прагнення до творчості):

Прагнення до творчості є важливою складовою самореалізації, яка відображає творчий підхід до життя.

6. Автономність:

Автономність - це ключовий критерій психічного здоров'я особистості, яка виявляється у незалежності та свободі вибору. Висока автономність сприяє гармонійним міжособистісним стосункам, униканню відчуження та самотності.

7. Спонтанність:

Спонтанність - це характеристика, що виникає з упевненості в собі та довіри до світу, які є характерними для людей, що досягли самореалізації. Високий рівень на шкалі спонтанності свідчить про те, що самореалізація стала стилем життя, а не лише мрією чи прагненням. Здатність до спонтанної поведінки обмежується культурними нормами, але у природному стані її можна спостерігати, наприклад, у маленьких дітей. Спонтанність пов'язана з такими цінностями, як свобода, природність, гра, легкість без зусиль.

8. Саморозуміння:

Саморозуміння. Високий показник на цій шкалі вказує на чутливість та сензитивність людини до своїх бажань і потреб. У таких людей не розвиваються психологічні захисти, що допомагають людині правильно сприймати і оцінювати

себе, і вони не схильні підкорятися зовнішнім соціальним стандартам у своїх смаках і оцінках. Показники на шкалі саморозуміння, спонтанності і аутосимпатії, як правило, пов'язані між собою. Низький бал на шкалі саморозуміння характерний для людей, які не впевнені в собі та спрямовані на думку інших. Д. Рисмен називав таких "зорієнтованими на зовнішність" на відміну від "зорієнтованих на внутрішність".

9. Аутосимпатія:

Аутосимпатія - це природна основа психічного здоров'я і цілісності особистості. Низькі показники мають люди, що схильні до невротичності, тривожності та невпевненості в собі. Аутосимпатія не означає безумовну самовдоволеність або некритичне ставлення до себе; це просто свідоме "Я-концепція", яка становить джерело стійкої адекватної самооцінки.

10. Контактність:

Шкала контактності вимірює соціальність особистості, її здатність до налагодження тривалих і доброзичливих стосунків з оточуючими. В опитувачі САМОАЛ контактність розуміється не як рівень комунікативних здібностей або навички ефективного спілкування, а як загальна схильність до взаємовигідних і приємних взаємодій з іншими людьми.

11. Гнучкість в спілкуванні:

Шкала гнучкості в спілкуванні відображає наявність або відсутність соціальних стереотипів та здатність до адекватного самовираження у спілкуванні. Високі показники свідчать про автентичну взаємодію з оточуючими, здатність до саморозкриття. Люди з високою оцінкою на цій шкалі орієнтовані на особистісне спілкування, не схильні до фальшу або маніпуляцій, і не змішують саморозкриття з представленням себе - стратегією і тактикою управління створеним враженням. Низькі показники характерні для ригідних, не гнучких, невпевнених у власній привабливості людей, для яких стосунки можуть не приносити задоволення.

**Опитувальник самодіагностики типу поведінки в стресовій ситуації В.
В. Бойка**

Для того, щоб змінити риси характеру, які сприяють розвитку дезадаптивної та стресової поведінки, доцільно визначити, як реагують респонденти на стрес і наскільки вони схильні піддаватися впливу стресогенних чинників. Це дозволить визначити, до якого типу особистості вони належать.

Встановлено, що певний стереотип поведінки, так званий тип А, зумовлює схильність до різних захворювань, і саме певні риси характеру та погляди на життя можуть стати першопричиною стресових симптомів. У той же час, у людей типу В рідше виникають психологічні проблеми у взаємодії з іншими. Щоб змінити свою поведінку, слід визначити, до якого типу - А чи В - належать респонденти, після чого можна скористатися відповідними прийомами надання собі психологічної допомоги.

Нижче наведено деякі відмінності між людьми, що належать до типу А або типу В. Частині респондентів притаманні всі або більшість перелічених рис якогось типу, а хтось належить до третьої групи - АВ. Незалежно від типу особистості, важливо усвідомлювати, що навіть незначні події можуть стати джерелом стресу і хвороб.

Характерними особливостями особистостей типу А є агресивність та запальність, швидкість мовлення, нетерплячість у слуханні, а також орієнтація на успіх і гострий конкурентний дух. Особистості типу В, навпаки, відрізняються відсутністю агресивності у міжособових стосунках, відчуттям повільного плину часу, несхильністю до змагань, розслабленістю та спокійним характером.

Набрана сума балів може коливатися від 30 (мінімальна) до 150 (максимальна). Значення від 100 до 150 балів характеризують поведінковий тип А; від 39 до 75 балів - відповідно тип В; від 76 до 99 балів - тип АВ.

Оскільки всі респонденти різні, то, зрозуміло, не може бути абсолютно правильних або абсолютно неправильних відповідей на певні запитання цього тесту. Травматична ситуація для однієї особи не є такою для іншої. Проте ніхто, хоч як би бадьорим він себе не відчував після стресу, не зможе дотримуватися більшості стереотипів поведінки типу А і при цьому тривалий час зберігати

здоров'я. Люди типу А страждають від значно більшої кількості стресових симптомів і хворіють частіше, ніж люди типу В.

Поведінка людей, які належать до типу В або АВ, дозволяє їм досягати цілей, бути активними та продуктивними, але без ворожої агресивності та зайвого нетерпіння. Змінивши стереотипи поведінки, характерні для типу А, і засвоївши більше рис типу В, людина може менше хворіти, а її життя стане більш радісним і незалежним, вільним від стресів.

Методика «Індикатор копінг-стратегій» розроблена Д.Амірханом

Методика, розроблена Д. Амірхановим, має на меті діагностику домінуючих копінг-стратегій особистості та їх реакцію на стресові ситуації. Адаптована для російської мови Н. А. Сиротою і В. М. Ялтонським.

Дж. Амірхан, використовуючи факторний аналіз Копінг-відповідей на стрес, розділив їх на три групи: стратегії вирішення проблем, пошуку соціальної підтримки та уникнення.

«Індикатор копінг-стратегій» можна вважати одним із найбільш вдалих інструментів дослідження основних стратегій поведінки людини. Ця методика базується на тому, що всі поведінкові стратегії можна поділити на три великі групи:

Стратегія вирішення проблем: це активна стратегія, коли людина використовує всі свої особистісні ресурси для знаходження ефективних способів розв'язання проблем.

Стратегія пошуку соціальної підтримки: це активна стратегія, при якій людина звертається до свого оточення (сім'ї, друзів, значущих інших) для отримання допомоги та підтримки.

Стратегія уникнення: це стратегія, коли людина намагається уникнути контакту з реальністю шляхом відмови від розв'язання проблем. Використання цієї стратегії може мати адекватний або неадекватний характер, залежно від ситуації та розвитку особистісних ресурсів.

Найбільш ефективним є використання всіх трьох стратегій в залежності від конкретної ситуації. У деяких випадках людина може самостійно впоратися з

проблемами, в інших їй потрібна підтримка оточуючих, а в третій вона може просто уникнути зіткнення з проблемою.

Методика психологічної діагностики копінг-механізмів (Е. Хайм)

Методика психологічної діагностики копінг-механізмів представляє собою інструмент для вивчення реакцій людини на складні ситуації та стрес. Вона включає в себе 26 конкретних варіантів копінгу, що розділені на три основні сфери психічної діяльності: когнітивні, емоційні і поведінкові копінг-механізми. Ці варіанти відображають різні способи реагування на стрес та адаптації до складних життєвих обставин.

Наприклад, копінг-стратегії можуть включати в себе пошук інформації, планування дій, зміну уявлень про ситуацію (когнітивний аспект), вираження емоцій, їх контроль, позитивне переоцінювання (емоційний аспект), а також вибір способів поведінки, активність або уникнення дій (поведінковий аспект).

Ця методика була адаптована і використовується у лабораторії клінічної психології психоневрологічного інституту ім. В. М. Бехтерева під керівництвом д. м.н. професора Л. І. Вассермана. Вона дозволяє проводити дослідження та аналізувати способи, якими люди впораються зі стресом і складними ситуаціями, що є важливим для розуміння їхньої психологічної адаптації та розвитку.

Адаптивні когнітивні копінг-стратегії орієнтовані на аналіз труднощів та розгляд можливих шляхів їх подолання. Вони сприяють підвищенню самооцінки, контролю над ситуацією та усвідомленню власної цінності як особистості. Адаптивні емоційні копінг-стратегії передбачають емоційний вираз обурення та протесту щодо труднощів, разом з впевненістю у можливості знайти вихід із будь-якої, навіть найскладнішої ситуації. Адаптивні поведінкові копінг-стратегії полягають у співпраці зі значущими особами або пошуку підтримки у найближчому оточенні для подолання труднощів.

Неадаптивні когнітивні копінг-стратегії характеризуються пасивністю та відмовою від подолання проблем через недовіру до власних здібностей та наміром мінімізувати неприємності. Неадаптивні емоційні копінг-стратегії відображаються у пригніченому стані та почутті безнадійності, злості і вини

перед собою та іншими. Неадаптивні поведінкові копінг-стратегії передбачають уникнення розв'язання проблем та відмову від активної взаємодії.

Відносно адаптивні копінг-стратегії включають конструктивні способи, які залежать від конкретної ситуації. Вони можуть виявлятися у розумінні важливості подолання труднощів, зверненні до джерел підтримки та здатності до тимчасового відходу від проблем. [32]

2.2 Аналіз та інтерпретація результатів, отриманих після проведення психодіагностичного дослідження

“Визначення рівня самоактуалізації особистості” (опитувач САМОАЛ)

Самоактуалізація, що походить від латинського слова "actualis" — дійсний, справжній, є прагненням особистості до максимального виявлення та розвитку своїх потенційних можливостей. У сучасній західній психології це поняття виступає як ключовий мотиваційний фактор, відокремлюючи себе від біхевіоризму і фрейдизму, які розглядають поведінку особистості як результат біологічних чинників. Самоактуалізація виражається в бажанні особистості до самореалізації, самовдосконалення та бажанні стати тим, ким вона може стати.

Ця якість особистості передбачає наявність сприятливих соціально-історичних умов. Це безперервна реалізація потенційних можливостей, здібностей та талантів, відчуття виконання своєї місії або покликання, а також бажання краще пізнати і прийняти свою власну природу. Це постійне прагнення до єдності, інтеграції та внутрішньої синергії особистості. Дані результати представлені на рис. №2.2.1.

Група респондентів, що продемонструвала дуже високий рівень самоактуалізації, становить лише 2%. Ці особи відзначаються особливою здатністю до самореалізації та самосвідомості, їхній внутрішній світ глибокий та багатий.

Респонденти з високим рівнем самоактуалізації, які складають 30%, мають суттєвий нахил до саморозвитку та реалізації своїх потенційних можливостей. Вони активно працюють над своєю особистісною зрілістю та розвитком.

Середній рівень самоактуалізації був виявлений у 58% респондентів. Це свідчить про те, що більшість учасників опитування мають баланс між бажанням самовдосконалення та реалізацією своїх потенційних можливостей.

Рівень самоактуалізації, який оцінили як низький, виявився у 11% респондентів. Ці особи можуть виявляти меншу схильність до саморозвитку та самовдосконалення, можливо, через різноманітні обставини та внутрішні перешкоди.

Також важливо відзначити, що не було виявлено жодних респондентів з дуже низьким рівнем самоактуалізації.

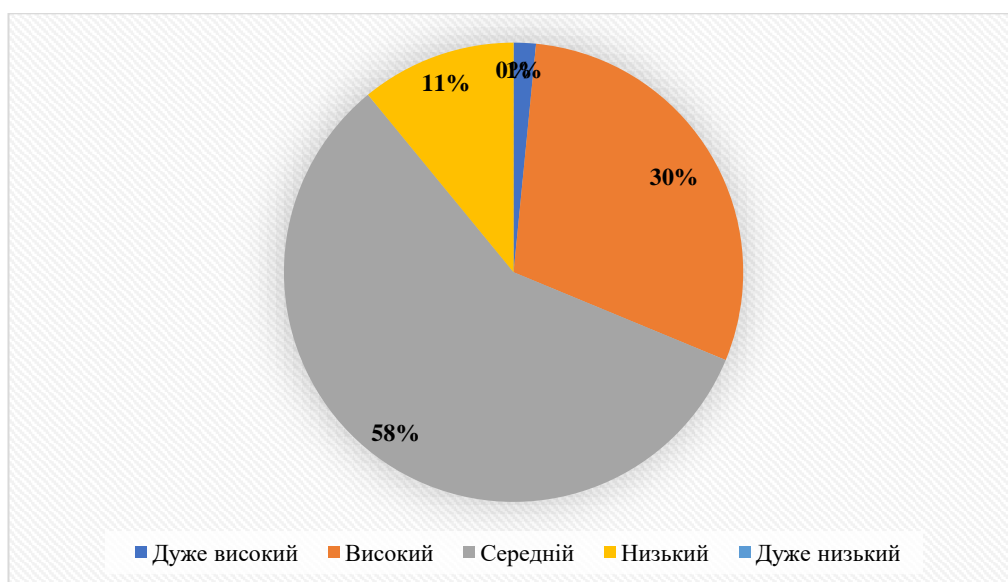


Рис. №2.2.1. Всі відповіді респондентів по методиці САМОАЛ

1. Орієнтація в часі:

Шкала орієнтації в часі визначає, наскільки індивід живе у моменті теперішнього, без відкладання свого життя на потім або занурення у минулі турботи. Особи з високими балами на цій шкалі проявляють глибоке розуміння екзистенційної цінності сучасності, вміють радіти моменту й не порівнювати його зі старими радощами чи несподівано плекати майбутні очікування. Інші підходять до цього з низькими результатами, затягнуті у минулі досвіди з

підозрами та низькою самовпевненістю, спрагнені до досягнень. Інформація про результати може бути знайдена на рисунку №2.2.2.

Група респондентів, яка виявила високий рівень на цій шкалі, становить 11%. Такі особи володіють рідкісною здатністю смакувати кожним моментом і не випадково міняти його на спогади або майбутні плани. Їхнє життя осягається як неперервний потік невимушеного задоволення від самої теперішньої реальності.

Респонденти з високим рівнем, яких складає 27%, володіють досить сильною здатністю жити “тут і зараз”. Хоча їхня спроможність переживати момент може не бути настільки пристрасною, як у першої групи, вони все ж добре справляються з униканням пастки мінливого часу.

Середній результат, який показав 42% респондентів, свідчить про те, що більшість людей мають рівень свідомості, який балансує між життям “тут і зараз” та зануренням у минуле чи майбутнє.

Низький результат, зафіксований у 20% випадків, вказує на те, що деякі особи схильні до глибокого поринання у минулі переживання, збуджені прагненням до досягнень та схильні до недовіри та невпевненості у собі.

2. Цінності:

Шкала цінностей в методиці опитувача САМОАЛ вимірює, наскільки суб'єкт поділяє цінності, які відображають самоактуалізовану особистість. Високий бал за цією шкалою свідчить про те, що респонденти активно прагнуть до цілісності, гармонії і внутрішньої згуртованості, що відображається в їхніх цінностях. Рисунок №2.2.2 . вказує на наступні аналізовані дані.

Група респондентів, що виявила по цій шкалі дуже високий рівень, становить 3%. Ці особи мають сильне співпереживання з цінностями, які Абрахам Маслоу визнавав як ключові для самоактуалізації, такі як істина, добро, краса, цілісність, життєвість, досконалість та інші. Їхня сутність знаходиться у гармонійному спілкуванні з цими цінностями, що свідчить про їхнє прагнення до здорових стосунків та гармонійного життя.

Респонденти з високим рівнем цінностей, що складають 47%, також активно поділяють цінності, що вказують на їхнє прагнення до гармонії та цілісності.

Вони виявляють схильність до співпереживання та реалізації цих цінностей у своєму житті, зберігаючи баланс між власними потребами та потребами оточуючих.

Значна частка респондентів (41%) має середній рівень цінностей. Це може свідчити про те, що вони, хоч і розуміють важливість зазначених цінностей, але не завжди діють у відповідності до них або не звертають на це достатньо уваги у повсякденному житті.

Респонденти з низьким рівнем цінностей становлять 9%. Вони можуть виявляти меншу схильність до цінностей самоактуалізації, можливо, концентруючись на інших аспектах життя або виявляючи більшу зосередженість на власних потребах, ніж на взаємодії зі світом навколо них.

3. Погляд на природу людини:

Шкала "Погляд на природу людини" в методиці опитування САМОАЛ відображає віру респондентів у потенційні можливості та позитивні якості людей. Високий рівень цієї шкали вказує на те, що особа має позитивний погляд на людей та їхні можливості. Результати дослідження по цій шкалі проілюстровані на рисунку №2.2.2.

Група респондентів, що виявила дуже високий рівень по цій шкалі, складає 3%. Для цих осіб характерне максимальне вірування в людей, симпатія до них і довіра. Вони можуть мати тенденцію сприймати людей як доброзичливих, чесних і неупереджених.

Респонденти з високим рівнем становлять 5%. Це також люди, які мають позитивний погляд на природу людини та вірять у її потенціал. Вони можуть мати велику схильність до співпереживання, толерантності та підтримки.

Найбільша група респондентів, що становить 44%, може виявляти помірну віру в людей. Вони, ймовірно, мають збалансований погляд на природу людини, допускаючи і позитивні, і негативні аспекти.

Респонденти з низьким рівнем становлять 36%. Ці особи можуть бути більш критичними до людей, можливо, мають схильність до підозрливості та несприйняття інших.

Середня частка респондентів, а саме 13%, має дуже низький рівень. Це може свідчити про значну недовіру до людей, можливо, збентеженість або роздратування їхніми діями і вчинками.

4. Потреба в пізнанні:

Висока потреба в пізнанні характерна для особи, що прагне самоактуалізації, і відображається у її безкорисливому бажанні отримувати нові знання та враження. Група респондентів, яка виявила дуже високий рівень по цій шкалі, становить лише 2%. Ці особи проявляють надзвичайну цікавість до навколишнього світу, завжди готові вчитися і розширювати свої знання. Їхня пізнавальна активність є надзвичайною, що сприяє їхньому особистісному розвитку та самоактуалізації. Гістограма №2.2.2. відображає результати дослідження.

Респонденти з високим рівнем потреби в пізнанні складають 38%. Ця група також проявляє великий інтерес до набуття знань, але не настільки інтенсивно, як група з дуже високим рівнем. Вони відчують себе комфортно в процесі навчання та пізнання нового, що може сприяти їхньому розвитку та самоствердженню.

Середній рівень потреби в пізнанні спостерігається у 42% респондентів. Це означає, що ця група має помірний інтерес до отримання нових знань і вражень. Вони можуть бути відкриті для нового, але не завжди виявляють активну зацікавленість у поглибленому вивченні.

Респонденти з низьким та дуже низьким рівнем потреби в пізнанні складають відповідно 16% і 3%. Ці групи можуть проявляти менший інтерес до отримання нових знань і можуть відчувати меншу потребу у пізнанні навколишнього світу. Їхня активність у процесі навчання може бути обмеженою, що може впливати на їхній розвиток та самореалізацію.

5. Креативність (прагнення до творчості):

Прагнення до творчості або креативність є ключовим атрибутом самоактуалізації, який відображає творче ставлення до життя. Особистості, що мають високі бали на цій шкалі, проявляють індивідуальне та унікальне бачення

світу, а також прагнуть до креативності у будь-якій сфері. Вони можуть мати хобі, яке не лише допомагає їм, а й надає позитивний емоційний заряд або відпочинок. Інформація про цю шкалу самоактуалізації представлена на рисунку №2.2.2.

Група респондентів, що виявила дуже високий рівень, складає 8%. Ці особи проявляють велику творчість у різних аспектах свого життя. Вони можуть бути схильні до інновацій, мають здатність до вирішення проблем за допомогою нестандартних підходів та ідеї розвитку.

Респонденти, у яких виявився високий рівень по цій шкалі, складають 55%. Ця група також проявляє значну творчість та прагнення до нових ідей та концепцій. Вони можуть активно займатися хобі, що стимулює їх творчий потенціал та розвиток.

Середній результат спостерігається у 31% респондентів. Це може означати, що вони мають середню творчість, можуть виявляти інтерес до творчих процесів, але не обов'язково активно розвивати свій творчий потенціал.

Респонденти з низьким результатом становлять 6%. Їхня творчість може бути обмеженою або відсутньою, вони можуть бути більш консервативними у своїх поглядах та підходах.

Дуже низький рівень виявлений у відсутності респондентів. Це свідчить про відсутність осіб, які не мають творчого потенціалу або виявляють мінімальний інтерес до творчості.

6. Автономність:

Автономність, як критерій психічного здоров'я, визначається як головний фактор повноти та цілісності особистості, згідно з більшістю гуманістичних психологів. Це поняття охоплює такі характеристики, як життєвість і самопідтримка у Фрітца Перлза, внутрішня спрямованість у Дейва Рісмана, та зрілість у Карла Роджерса. Автономна особа, яка прагне самоактуалізації, є незалежною і вільною, проте це не означає відчуження чи самотність. У термінах Еріха Фромма, автономність – це позитивна "свобода для", що відрізняється від негативної "свободи від". Рисунок №2.2.2. вказує на результати аналізу психологічних параметрів.

Група респондентів, що виявила по цій шкалі дуже високий рівень, складає 8%. Ці особи проявляють високу автономію в своєму житті. Вони незалежні, самостійні і вільні, здатні приймати власні рішення і відповідати за них. Автономність для них є ключовим аспектом їхнього психічного здоров'я і повноти, вона виявляється у вмінні жити автентично і згідно з власними цінностями та переконаннями.

Респонденти, у яких виявився високий рівень по цій шкалі, складають 38%. Вони також мають значну автономію в своєму житті, хоча можуть час від часу потребувати підтримки або поради від інших людей. Проте вони зазвичай мають вибір і можливість приймати власні рішення, без страху висловлювати власну думку та діяти відповідно до неї.

Середній результат спостерігається у 39% респондентів. Це може вказувати на те, що вони мають середню автономію в своєму житті, іноді потребуючи допомоги або впливу зовнішніх чинників у процесі прийняття рішень.

Респонденти з низьким результатом становлять 14%. Вони можуть виявляти меншу автономію і незалежність у своєму житті, можливо, більше піддаючись впливу зовнішніх чинників або відчуваючи потребу в постійній підтримці або визнанні.

Дуже низький рівень виявлений у 2% респондентів. Ця група має дуже обмежену автономію і може відчувати себе залежними від інших у багатьох аспектах свого життя.

7. Спонтанність:

Спонтанність є ключовим аспектом самоактуалізації, вона відображається в упевненості в собі та довірі до навколишнього світу. Високий рівень за шкалою спонтанності свідчить про те, що самоактуалізація для особи стала не лише метою чи прагненням, але й способом життя. Це означає, що вона має внутрішню впевненість та свободу вираження себе, діє безпосередньо та невимушено. Така особа спонтанна в своїх діях та рішеннях, виявляючи природність і легкість без зусиль. На рисунку №2.2.2. показані показники шкали спонтанності.

Група респондентів, що виявила по цій шкалі високий рівень, складає 13%. Ці особи проявляють значну спонтанність у своєму житті, вони відкриті для нових ідей та можливостей, і мають легкість у вираженні себе. Вони можуть відчувати внутрішню свободу та природність у своїх діях.

Респонденти з середнім рівнем спонтанності становлять 39%. Це може вказувати на те, що вони дещо обмежені культурними нормами або стереотипами, але при цьому здатні проявляти спонтанність у певних ситуаціях. Вони можуть бути менш відкриті для нових ідей та досліджень.

Низький рівень виявлений у 42% респондентів. Ці особи можуть бути більш обережними і не так схильними до спонтанних дій чи рішень. Вони можуть відчувати себе більш обмеженими культурними чи соціальними нормами.

Дуже низький рівень був зафіксований у 6% респондентів. Ця група може виявляти значну обережність і відчувати себе дуже обмеженими у вираженні своїх почуттів і думок. Вони можуть уникають ризику та нових ситуацій, переважаючи стабільність і невизначність у своєму житті.

8. Саморозуміння:

Саморозуміння є важливою складовою самоактуалізації, воно відображає чутливість та усвідомленість своїх власних бажань і потреб. Високий рівень за цією шкалою свідчить про здатність людини адекватно сприймати і оцінювати себе, не піддаючись впливу соціальних стандартів чи зовнішніх очікувань. Такі особи можуть вільно виражати свої думки та власні смаки, не піддавшись психологічним захистам. Графічне відображення №2.2.9. дозволяє оцінити результати опитування по цій шкалі.

Група респондентів, що виявила по цій шкалі дуже високий рівень, складає 6%. Ці особи проявляють високу чутливість та усвідомленість своїх внутрішніх потреб, вони не бояться виражати свої смаки та думки, і відчують себе комфортно в своїй власній шкірі.

Респонденти з високим рівнем саморозуміння становлять 23%. Вони також проявляють чутливість до власних бажань і потреб, але можуть трохи більше піддаватися впливу зовнішніх факторів у своїх рішеннях та діях.

Середній рівень спостерігається у 39% респондентів. Це може вказувати на те, що вони мають певну усвідомленість своїх потреб, але можуть бути більш схильними до впливу зовнішніх чинників у процесі прийняття рішень.

Низький рівень виявлений у 27% респондентів. Ці особи можуть виявляти меншу усвідомленість своїх власних бажань і потреб, більше орієнтуватися на думку інших та піддаватися зовнішнім впливам.

Дуже низький рівень був зафіксований у 5% респондентів. Ця група може виявляти дуже обмежену чутливість до своїх внутрішніх бажань і потреб, вони можуть бути схильні до підпорядкування своїх смаків та думок соціальним стандартам і нормам.

9. Аутосимпатія:

Аутосимпатія є важливою складовою психічного здоров'я та цілісності особистості. Ця шкала визначає, наскільки особа усвідомлює та приймає себе. Високі показники вказують на здатність особи до стабільної та адекватної самооцінки, що є ключовим для психологічного благополуччя. Інформація про рівень аутосимпатії відображена на рисунку №2.2.2.

Дуже високий рівень аутосимпатії виявлений у 5% респондентів. Ці особи відзначаються сильною самосвідомістю та позитивним ставленням до себе. Вони мають стабільну і здорову самооцінку, що допомагає їм впевнено переживати життєві ситуації.

Група респондентів з високим рівнем аутосимпатії становить 22%. Ці люди також виявляють позитивне ставлення до себе та вміють приймати свої позитивні та негативні риси з розумінням.

Середній рівень спостерігається у 34% респондентів. Це може свідчити про те, що вони мають певний рівень самосвідомості, але іноді можуть сумніватися у власних здібностях та цінностях.

Низький рівень аутосимпатії також виявлений у 34% респондентів. Ці люди можуть відчувати незадоволеність собою та часто сумніватися у власних можливостях, що може негативно позначитися на їх психічному стані.

Дуже низький рівень зафіксований у 5% респондентів. Ця група може виявляти великі труднощі у прийнятті себе та позитивне ставлення до власної особистості, що може призвести до внутрішньої напруги та незадоволеності.

10. Контактність:

Шкала контактності вимірює особистісну тенденцію до встановлення і підтримки доброзичливих та тривалих стосунків з іншими людьми. В опитувачі САМОАЛ ця шкала не визначає просто рівень комунікативних здібностей, але скоріше показує загальну схильність до взаємодії та співробітництва з оточуючими. Результати аналізу можна знайти на графічних зображенні №2.2.2.

Дуже високий рівень контактності виявлений у 6% респондентів. Ці особи відзначаються високою схильністю до теплих і доброзичливих стосунків з іншими. Вони активно залучаються до соціальних взаємодій та створюють позитивний імпакт у взаємодії з оточуючими.

Група респондентів із високим рівнем контактності становить 19%. Ці люди також демонструють схильність до збереження та розвитку доброзичливих стосунків, але можуть бути трохи стриманішими або вибірковими у виборі своїх соціальних контактів.

Середній рівень контактності спостерігається у 47% респондентів. Це може вказувати на те, що вони не активно шукають нових контактів, але також не уникають спілкування із іншими людьми.

Низький рівень контактності характерний для 27% респондентів. Ці люди можуть бути більш вибірковими у встановленні стосунків або віддають перевагу більш повільному підходу до розвитку соціальної мережі.

Дуже низький рівень контактності спостерігається у 2% респондентів. Ця група може виявляти значну здержаність у встановленні нових стосунків та бути менш схильною до взаємодії з оточуючими.

11. Гнучкість в спілкуванні:

Шкала гнучкості в спілкуванні визначає здатність особистості до адекватного самовираження та взаємодії з оточуючими без впливу соціальних стереотипів. Оцінка за цією шкалою також відображає рівень автентичності та

відкритості у спілкуванні. Дані дослідження можна переглянути на рисунках №2.2.2.

Група респондентів із дуже високим рівнем гнучкості в спілкуванні складає 5%. Ці особи володіють високою здатністю до відкритого та автентичного спілкування, демонструючи взаємодію без штучності чи маніпуляцій.

Респонденти з високим рівнем гнучкості становлять 22%. Вони також мають здатність до відкритого та непримусового спілкування, але можуть потребувати трохи більше часу та зусиль, щоб виявити свою автентичність у взаємодії.

Середня категорія охоплює 47% респондентів. Це може свідчити про те, що ці люди володіють базовим рівнем гнучкості в спілкуванні, але можуть відчувати певні обмеження чи незручності у виявленні своєї автентичності.

Респонденти з низьким рівнем гнучкості складають 25%. Ця група може виявляти труднощі у вираженні своїх думок та почуттів у спілкуванні з іншими, можливо, через страх перед відмовою або невпевненість у власних здібностях.

Дуже низький рівень гнучкості був виявлений у 2% респондентів. Ця група може виявляти серйозні труднощі у спілкуванні, що може обмежувати їхні можливості взаємодії з оточуючими.

Згідно з аналізом відповідей респондентів за методикою опитувача САМОАЛ, виявлено, що найвищі результати серед усіх шкал спостерігаються на шкалі 5, що вимірює прагнення до креативності. Це свідчить про високу схильність респондентів до індивідуального та унікального сприйняття світу, а також до прагнення до новаторства та творчості у різних сферах життя.

Найнижчі показники спостерігаються на шкалі 3, яка вимірює погляд на природу людини. Це може вказувати на те, що респонденти не проявляють великої симпатії до цінностей, пов'язаних з гармонійним і спокійним співіснуванням з природою та іншими людьми.

Також низькі результати зафіксовані на шкалі 7, що вимірює рівень спонтанності. Це свідчить про те, що респонденти не виявляють високої схильності до безпосередньої та неспланованої поведінки, але можуть бути більш обережними та здержаними у вираженні своїх емоцій та дій.

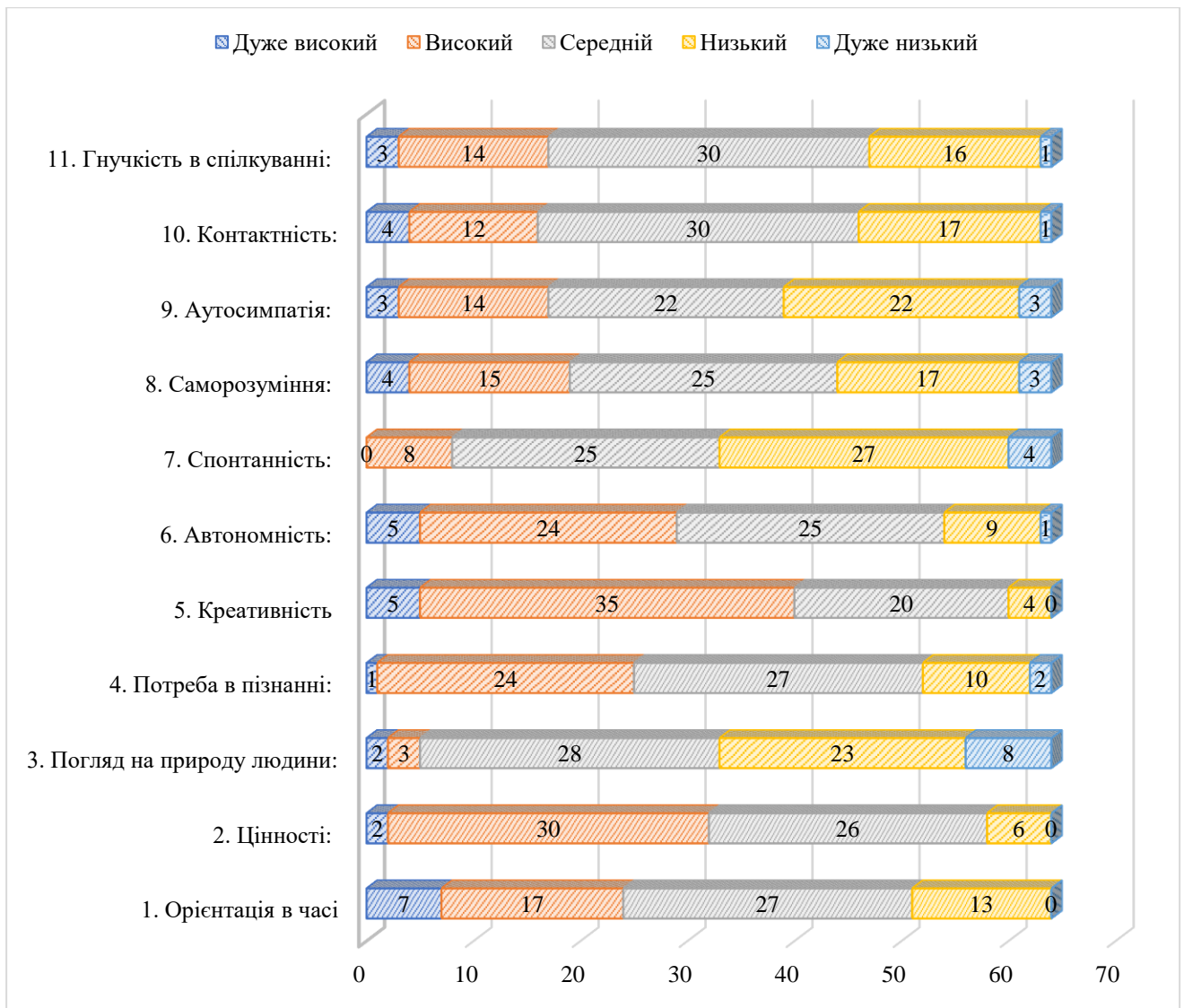


Рис. №2.2.2. Розподіл показників результатів респондентів по методиці САМОАЛ, по всім шкалам.

Опитувальник самодіагностики типу поведінки в стресовій ситуації В. В. Бойка

Аналіз результатів опитування щодо самодіагностики типу поведінки в стресовій ситуації В. В. Бойка дозволяє отримати важливі уявлення про те, як люди реагують на стрес та наскільки вони схильні до дезадаптивної поведінки. Відомо, що деякі риси характеру та погляди можуть бути першопричиною стресових симптомів, тому важливо визначити, до якого типу особистості належать респонденти. Графічне відображення №2.2.3. дозволяє оцінити результати опитування.

Група респондентів із визначеним типом АВ становить 56%. Це означає, що значна частина учасників опитування має комбіновані риси типів А та В. Такі особистості можуть проявляти як агресивність та орієнтацію на успіх (характерні для типу А), так і відсутність агресивності та спокійний характер (тип В). Це може вказувати на більш складну поведінкову модель у відповідь на стрес.

Група респондентів із визначеним типом В складає 23%. Це свідчить про те, що частина учасників має властивості, що характеризуються як відсутність агресивності у міжособистісних відносинах, повільний плин часу та розслабленість.

Група респондентів із визначеним типом А становить 20%. Це вказує на те, що частина учасників опитування проявляє риси, характерні для особистостей типу А, такі як агресивність, нетерплячість та орієнтація на успіх. Ці люди можуть бути більш схильними до стресу та можуть мати вищий ризик розвитку психологічних проблем у взаємодії з іншими.

Загальний аналіз результатів показує, що більшість респондентів мають комбіновані риси типів А та В, що свідчить про складну природу відповіді на стрес у сучасному суспільстві. Однак важливо пам'ятати, що незалежно від типу особистості, усім важливо усвідомлювати стресогенні чинники та шукати способи подолання стресу, щоб забезпечити психологічне та фізичне здоров'я.

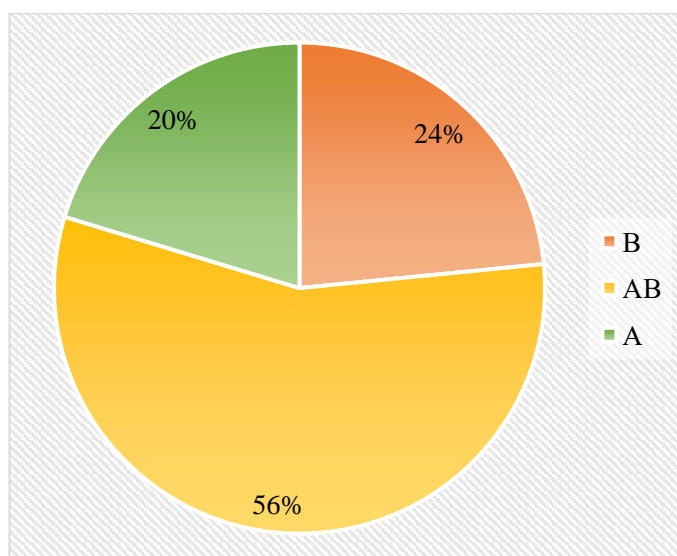


Рис. №2.2.3. Розподіл показників результатів респондентів по опитувальнику самодіагностики типу поведінки в стресовій ситуації В. В. Бойка

Методика «Індикатор копінг-стратегій» розроблена Д.Амірханом

Аналіз результатів за методикою «Індикатор копінг-стратегій», розробленою Д. Амірханом, дозволяє отримати важливі уявлення про те, як респонденти використовують стратегії копінгу для подолання стресу та впорядкування складних життєвих ситуацій. Загальні результати по мій методиці, тобто по всім трьом шкалам викладені на рисунку №2.2.4.

Що стосується першої шкали – шкала копінг стратегії «*вирішення проблем*»:

Група респондентів, що виявила середній рівень за стратегією «розв'язання проблем», складає 58%. Це свідчить про те, що більшість учасників опитування мають тенденцію до використання розумово-орієнтованих підходів у подоланні стресу. Вони активно аналізують стресові ситуації та шукають оптимальні шляхи їх вирішення, що може сприяти ефективнішому подоланню труднощів.

Група респондентів з високим рівнем копінг-стратегії «розв'язання проблем» становить 16%. Це означає, що певна частина учасників активно використовує цю стратегію для подолання стресу. Вони здатні систематично аналізувати ситуацію, розробляти плани дій та конструктивно впливати на своє оточення для вирішення проблем.

Група респондентів з низьким рівнем стратегії «розв'язання проблем» становить 22%. Це може вказувати на те, що частина учасників опитування має тенденцію до менш активного втручання у розв'язання стресових ситуацій. Вони можуть виявляти більш пасивну або менш конструктивну поведінку у зусиллях подолати труднощі.

Група респондентів з дуже низьким рівнем стратегії «розв'язання проблем» становить лише 5%. Це дуже мала частка учасників, що вказує на те, що лише невелика кількість людей демонструє дуже обмежену здатність або навіть відсутність використання розумово-орієнтованих стратегій у подоланні стресу.

Наступна шкала, а саме «*пошук соціальної підтримки*», є ключовою частиною копінг-стратегій, спрямованих на подолання стресу шляхом звернення до інших людей для отримання підтримки в складних ситуаціях. Використовуючи цю стратегію, людина зазвичай прагне активно спілкуватися зі

своїм соціальним оточенням, включаючи друзів, родичів та фахівців, з метою знайти емоційну підтримку та поради. Інформація про рівень прихильності респондентів до копінг-стратегії «пошук соціальної підтримки» зображена на рисунку №2.2.4.

У рамках цієї шкали респонденти оцінювали свою нахил до звернення до інших у складних життєвих обставинах. Група респондентів із середнім рівнем «пошуку соціальної підтримки» складає 58%. Це свідчить про те, що більшість учасників опитування виявили тенденцію до активного звернення до свого соціального оточення в часи стресу, шукаючи підтримку та поради від близьких та фахівців.

Група респондентів із низьким рівнем копінг-стратегії «пошуку соціальної підтримки» становить 27%. Це може вказувати на те, що частина учасників опитування має тенденцію до менш активного залучення до свого соціального оточення під час стресових ситуацій. Вони можуть виявляти більшу самостійність або меншу віру в підтримку, яку можуть отримати від інших людей.

Група респондентів із дуже низьким рівнем стратегії «пошуку соціальної підтримки» складає 8%. Це означає, що лише дуже мало учасників опитування демонструють відсутність нахилу до звернення за підтримкою до інших людей у стресових ситуаціях. Це може свідчити про їхню впевненість у власних здібностях або низьку віру в ефективність соціальної підтримки.

І остання шкала, що враховується у методиці «Індикатор копінг-стратегій», - це «уникання». Ця стратегія визначає, наскільки сильно особистість прагне уникнути будь-якої взаємодії з проблемою з метою відновлення емоційного благополуччя. Рисунок №2.2.4. вказують на результати аналізу відповідей по цій шкалі.

Група респондентів із середнім рівнем «уникання» складає 22%. Це свідчить про те, що частка учасників опитування виявила тенденцію до уникання проблеми, але не в настільки великій мірі, як група з низьким рівнем.

Група респондентів із низьким рівнем стратегії «уникання» становить 59%. Це може свідчити про те, що більшість учасників опитування не проявляють схильність до уникання проблеми та активно шукають способи її вирішення.

Група респондентів із високим рівнем стратегії «уникання» складає 13%. Це означає, що значна частина учасників опитування демонструє виражену тенденцію до уникання проблеми, звертаючись до стратегій, які спрямовані на зняття емоційної напруги без безпосереднього вирішення ситуації.

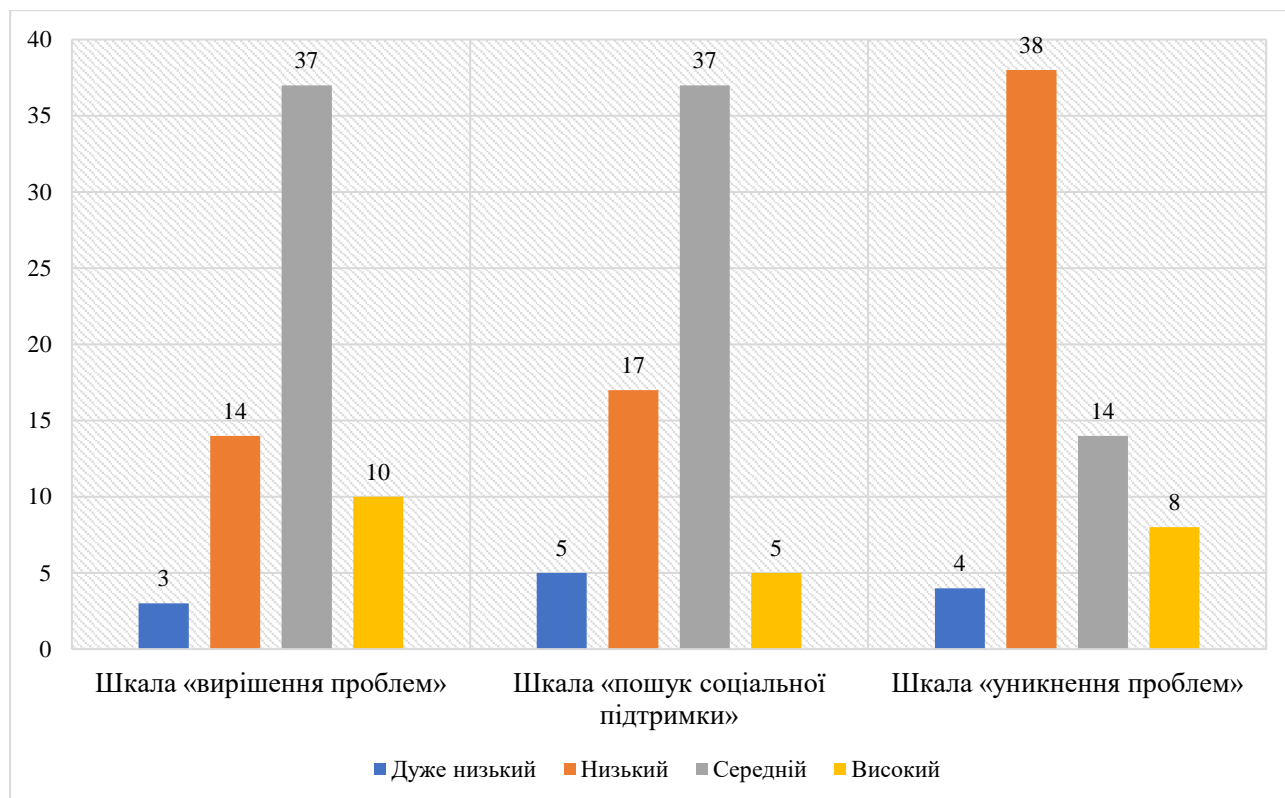


Рис. №2.2.4. Розподіл показників результатів респондентів по методиці «Індикатор копінг-стратегій» по всім шкалам

Методика психологічної діагностики копінг-механізмів (Е. Хайм)

Методика психологічної діагностики копінг-стратегій розроблена для вивчення 26 ситуаційно-специфічних варіантів копінгу, поділених на когнітивні, емоційні і поведінкові копінг-механізми. Розробка здійснена у лабораторії клінічної психології психоневрологічного інституту ім. В. М. Бехтерева під керівництвом д. м.н. професора Л. І. Вассермана.

Адаптивні когнітивні копінг-стратегії спрямовані на аналіз труднощів, підвищення самооцінки і самоконтролю. Адаптивні емоційні стратегії

характеризуються активним обуренням і вірою у виходи з будь-якої ситуації. Адаптивні поведінкові стратегії включають співпрацю зі значимими людьми та пошук підтримки.

Неадаптивні когнітивні стратегії виявляються в пасивних формах поведінки з відмовою від подолання труднощів через невіру у власні сили. Неадаптивні емоційні стратегії включають відчуття безнадійності і пригнічений емоційний стан. Неадаптивні поведінкові стратегії виявляються в уникненні думок про проблеми та пасивності.

Відносно адаптивні стратегії - це ті, конструктивність яких залежить від значущості та вираженості ситуацій подолання. Вони можуть виявлятися в оцінці труднощів порівняно з іншими, знятті напруги чи прагненні до тимчасового відходу від проблем.

Результати тестування вказують на рівень виявлення кожного типу копінг-стратегій серед респондентів. Зокрема, група респондентів, що виявила адаптивні когнітивні стратегії, становить 39%. Респонденти, які виявили адаптивні емоційні стратегії, складають 42%. Група респондентів, що показала адаптивні поведінкові стратегії, складає 28%.

Неадаптивні когнітивні стратегії виявлені у 28% респондентів, неадаптивні емоційні - у 36%, а неадаптивні поведінкові - у 25%.

Відносно адаптивні стратегії були виявлені у 31% для когнітивних, 9% для емоційних і 38% для поведінкових стратегій.

Важливо зауважити, що ця методика є додатковою у дослідженні і не підходить для кореляційного аналізу, оскільки результати виражені у відсотках, а не в балах.

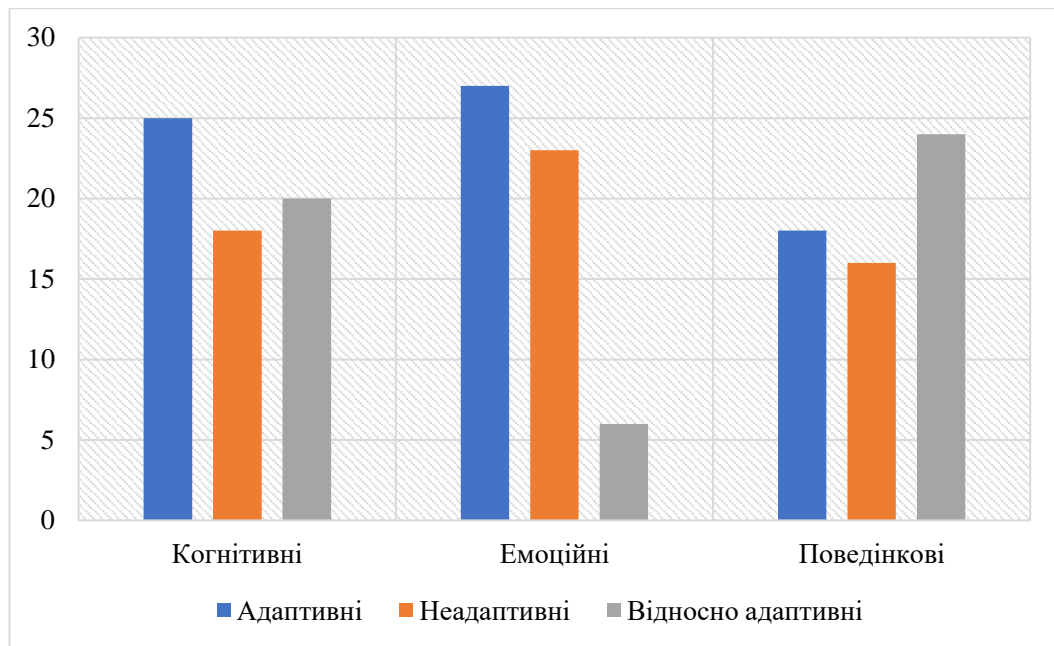


Рис. №2.2.5. Розподіл показників результатів респондентів по методиці психологічної діагностики копінг-механізмів

2.3 Математичний та порівняльний аналіз, та інтерпретація отриманих даних

Кореляція між випадковими величинами відображає наявність статистичного або ймовірнісного зв'язку між ними, при цьому зміна однієї ознаки може призвести до закономірної зміни середніх значень інших взаємопов'язаних ознак. Кореляційний аналіз включає в себе набір методів для виявлення такого зв'язку.

Коефіцієнт кореляції r -Пірсона є мірою прямолінійного зв'язку між змінними. Він досягає максимального значення, коли точки на графіку розсіювання розташовані вздовж однієї прямої лінії. Однак цей коефіцієнт оцінює лише лінійний зв'язок між змінними, а не інші типи взаємозв'язку. Рівень значущості p використовується для визначення критичного значення коефіцієнта кореляції, яке відповідає визначеному рівню значущості.

Якщо значення p менше або дорівнює 0.05, то можна стверджувати про наявність статистично значущого кореляційного зв'язку між змінними. Даний

результат дозволяє зробити висновок про наявність зв'язку між досліджуваними ознаками. Всі результати розрахунків можна побачити на таблиці №2.3.1.

Кореляція між шкалою орієнтації в часі та шкалою «уникнення проблем» демонструє статистично значущий зв'язок $p=0.001902$, що відповідає вимозі $p \leq 0.05$, вказуючи на наявність взаємозв'язку між цими двома показниками. Коефіцієнт кореляції $r=-0.381$ свідчить про обернений зв'язок між ними: чим вищі показники на шкалі орієнтації в часі, тим нижчі вони на шкалі «уникнення проблем», і навпаки. Обернений зв'язок між шкалою орієнтації в часі та шкалою «уникнення проблем» вказує на те, що люди, які активно живуть зараз і не переймаються майбутніми проблемами, мають меншу схильність до використання стратегій уникнення у вирішенні проблем. Тобто, чим більше особа живе зараз, тим менше вона схильна до уникнення проблем.

Кореляційний аналіз між шкалою цінностей і двома іншими шкалами, а саме "вирішення проблем" та "пошук соціальної підтримки" з методики "ідентифікатора копінг-стратегій", показує статистично значущий зв'язок між ними. Перша кореляція між цінностями і "пошуком соціальної підтримки" демонструє прямий зв'язок $r=0.260$, що означає, що чим вищі показники на шкалі цінностей, тим вищі вони на шкалі "пошуку соціальної підтримки". Це може вказувати на те, що люди, які високо цінують власні цінності, активніше шукають підтримку у своєму оточенні при вирішенні проблем. Друга кореляція між цінностями і "вирішенням проблем" також є прямою $r=0.329$, що вказує на те, що чим вищі показники на шкалі цінностей, тим вищі вони на шкалі "вирішення проблем". Таким чином ті, хто високо цінують свої цінності, більш активно шукають та використовують свої особисті ресурси для ефективного розв'язання проблем.

Також аналіз між шкалою "Погляд на природу людини" і шкалою "Уникнення проблем" з методики "ідентифікатора копінг-стратегій" показує наявність статистично значущого зв'язку між ними, в оберненій формі. Зворотна кореляція між цими двома шкалами $r=-0.270$ показує, що чим вищі показники на шкалі "Погляд на природу людини", тим нижчі вони на шкалі "Уникнення

проблем". Тобто особи, які вірять у потенціал людини та відчують її можливості, менше схильні до уникнення проблем та більше налаштовані на їх активне вирішення.

Далі виявлено два статистично значущі зв'язки між спонтанністю, вимірюваною за допомогою опитування САМОАЛ, та іншими психологічними конструктами: "Пошук соціальної підтримки" та "Уникнення проблем", визначеними за методикою "ідентифікатора копінг-стратегій".

За результатами кореляційного аналізу між спонтанністю і копінг-стратегією «пошук соціальної підтримки» встановлено прямий зв'язок між спонтанністю та пошуком соціальної підтримки $r=0.278$. Це означає, що чим більша спонтанність у людини, тим більше вона шукає соціальну підтримку. Такий результат може свідчити про те, що люди з вираженою спонтанністю, ймовірно, активно звертаються за допомогою і підтримкою до свого оточення для вирішення проблем. Кореляційний аналіз між спонтанністю і стратегією уникнення проблем: також показав обернений зв'язок між спонтанністю та стратегією уникнення проблем $r=-0.249$. Це свідчить про те, що люди з вираженою спонтанністю, ймовірно, менше схильні до уникнення проблем. Такий результат може вказувати на те, що особи з вищою спонтанністю можуть більш відкрито ставитися до різноманітних ситуацій та шукають активніші шляхи вирішення проблем.

Саморозуміння корелює з шкалою «пошук соціальної підтримки». Це свідчить про прямий зв'язок між цими шкалами ($r=0.268$), де чим вищий показник на шкалі саморозуміння, тим вищий пошук соціальної підтримки.

Знайдено також дві статистично значущі кореляції між аутосимпатією, та копінг-стратегіями: "Вирішення проблем" та "Уникнення проблем". Виявлено прямий зв'язок між аутосимпатією та вирішенням проблем $r=0.237$, таким чином – більша аутосимпатія сприяє активнішому пошуку рішень для вирішення життєвих проблем. Також знайдено обернений зв'язок між аутосимпатією та стратегією уникнення проблем $r=-0.373$. Люди з більшою аутосимпатією,

швидше за все, не схильні уникати проблем, а намагаються активно вирішувати їх.

Гнучкість в спілкуванні корелює з шкалою «пошук соціальної підтримки». Це свідчить про прямий зв'язок між цими шкалами $r=0.313$, де чим вищий показник на шкалі гнучкості в спілкуванні, тим вищий пошук соціальної підтримки.

Табл.2.3.1.

Зв'язок показників орієнтації в часі, цінностей, погляду на природу людини, потреби в пізнанні, креативності з копінг-стратегіями та типами поведінки в стресових ситуаціях

		Шкала «вирішення проблем»	Шкала «пошук соціальної підтримки»	Шкала "уникнення проблем"	Тип поведінки
1. Орієнтація в часі	r	0.182	-0.096	-0.381	-0.109
	t- критерій	1.457	0.761	3.246	0.867
		p=0.150109	p=0.449564	p=0.001902	p=0.389609
2. Цінності	r	0.260	0.329	0.007	-0.157
	t- критерій	2.122	2.743	0.054	1.254
		p=0.037905	p=0.007983	p=0.957163	p=0.214510
3. Погляд на природу людини	r	-0.039	0.179	-0.270	-0.034
	t- критерій	0.309	1.432	2.209	0.271
		p=0.758415	p=0.157355	p=0.030968	p=0.787054
4. Потреба в пізнанні:	r	0.022	0.004	-0.019	0.031
	t- критерій	0.173	0.034	0.147	0.245
		p=0.863398	p=0.973356	p=0.883839	p=0.807097
5. Креативність	r	0.135	-0.005	-0.083	-0.199
	t- критерій	1.072	0.037	0.659	1.600
		p=0.287757	p=0.970219	p=0.512192	p=0.114833

Табл.2.3.1.

Зв'язок показників автономності, спонтанності, саморозуміння, аутосимпатії, контактноності, гнучкості в спілкуванні з копінг-стратегіями та типами поведінки в стресових ситуаціях

		Шкала «вирішення проблем»	Шкала «пошук соціальної підтримки»	Шкала "уникнення проблем"	Тип поведінки
6. Автономність	r	0.058	0.105	-0.199	-0.103
	t-критерій	0.457	0.828	1.596	0.814
		p=0.649224	p=0.411152	p=0.115728	p=0.418973
7. Спонтанність:	r	0.155	0.278	-0.249	-0.172
	t-критерій	1.232	2.280	2.025	1.377
		p=0.222814	p=0.026132	p=0.047282	p=0.173623
8. Саморозуміння	r	0.038	0.268	-0.224	-0.047
	t-критерій	0.299	2.194	1.810	0.370
		p=0.766336	p=0.032051	p=0.075204	p=0.712898
9. Аутосимпатія	r	0.237	0.153	-0.373	-0.206
	t-критерій	1.917	1.216	3.165	1.661
		p=0.059907	p=0.228724	p=0.002419	p=0.101936
10. Контактність	r	0.145	0.099	-0.042	-0.014
	t-критерій	1.157	0.786	0.331	0.107
		p=0.251760	p=0.434949	p=0.742016	p=0.915479
11. Гнучкість в спілкуванні	r	0.095	0.313	-0.215	-0.018
	t-критерій	0.753	2.593	1.731	0.142
		p=0.454410	p=0.011879	p=0.088590	p=0.887360

2.4 Методичні рекомендації на основі проведеного дослідження

Вибір напрямку психотерапії залежить від багатьох факторів, таких як тип копінг-стратегії, природа стресорів та особистісні характеристики. Деякі копінг-стратегії, наприклад, уникнення або вживання психоактивних речовин, можуть бути більш шкідливими, ніж інші, тому важливо враховувати ці аспекти при виборі відповідного підходу до терапії. Природа стресорів також має значення: певні типи психотерапії можуть бути більш ефективними для конкретних типів стресорів, наприклад, когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) часто є корисною для людей з тривогою. Крім того, особистісні характеристики пацієнтів грають важливу роль: деякі люди можуть краще реагувати на певні типи терапії, наприклад, люди з високим рівнем емпатії можуть краще реагувати на терапію, орієнтовану на стосунки.

Методичні рекомендації щодо напрямків психотерапії для корекції копінг-стратегій враховують індивідуальні особливості людини, її проблеми та бажані результати. Одним з найбільш поширених та ефективних напрямків є когнітивно-поведінкова терапія (КПТ). КПТ фокусується на зв'язку між думками, емоціями та поведінкою. Терапевт допомагає ідентифікувати та змінити негативні думки та поведінкові патерни, які негативно впливають на життя пацієнта. КПТ є ефективним методом лікування тривоги, депресії, посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та інших проблем, пов'язаних зі стресом.

Іншим важливим напрямком є схема-терапія, яка фокусується на ранніх негативних патернах мислення та поведінки, сформованих у дитинстві. Терапевт допомагає виявити ці патерни та навчити пацієнта новим, більш здоровим способам мислення. Схема-терапія є ефективним методом лікування особистісних розладів, залежностей та інших проблем, пов'язаних з емоційною нестабільністю.

Гештальт-терапія, яка фокусується на усвідомленні та проживанні теперішнього моменту, також є потужним інструментом для корекції копінг-стратегій. Вона допомагає пацієнтам зосередитися на своїх почуттях, думках та

відчуттях у даний момент, а не зациклюватися на минулому чи майбутньому. Гештальт-терапія ефективна при лікуванні тривоги, депресії, проблем з самооцінкою та інших емоційних блоків.

Психоаналітична терапія, яка зосереджується на несвідомих процесах, що впливають на думки, емоції та поведінку, є ще одним важливим напрямком. Терапевт допомагає пацієнту дослідити свої несвідомі думки та почуття, щоб краще зрозуміти себе та свої проблеми. Цей метод є ефективним для лікування складних особистісних проблем, тривоги, депресії та інших емоційних травм.

Міжособова терапія, яка фокусується на покращенні міжособистісних стосунків, допомагає пацієнтам навчитися ефективніше спілкуватися, вирішувати конфлікти та будувати здорові стосунки. Вона є ефективним методом лікування депресії, тривоги та інших проблем, пов'язаних з соціальними труднощами.

Копінг-стратегії можна змінити, хоча цей процес може вимагати значних зусиль. Часто копінг-стратегії переписуються в стресових умовах, але більш ефективно і безпечніше здійснювати ці зміни з допомогою запропонованих психотерапевтичних методів. Психотерапія допомагає не лише виявити неефективні стратегії, але й розробити нові, більш адаптивні способи подолання стресу, що значно покращує якість життя пацієнта.

Методичні рекомендації для корекції різних копінг-стратегій за допомогою когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) включають кілька важливих етапів, які спрямовані на виявлення та зміну нездорових поведінкових патернів. Першим кроком є визначення нездорових копінг-стратегій, які використовує людина. Це може включати такі поведінки, як зловживання психоактивними речовинами, самопошкодження, ізоляція та нездорове харчування. Алкоголь, наркотики та азартні ігри можуть використовуватися для тимчасового полегшення стресу, але вони призводять до довгострокових проблем. Самопошкодження, як-от різання або печіння, може бути способом вираження емоцій або боротьби з болем, але це надзвичайно небезпечно та руйнівне. Ізоляція від друзів та родини може здаватися способом уникнути

проблем, але в довгостроковій перспективі це лише погіршує ситуацію. Нездорове харчування, як-от переїдання або недоїдання, може бути способом впоратися зі стресом, але це негативно впливає на фізичне та психічне здоров'я.

Важливо, щоб терапевт та клієнт співпрацювали для визначення конкретних нездорових копінг-стратегій, які використовує клієнт. Це може бути зроблено за допомогою інтерв'ю, опитувальників та спостережень. Наступним кроком є ідентифікація негативних думок, які підтримують ці нездорові стратегії. Негативні думки можуть бути нереалістичними, автоматичними та шкідливими. Терапевт допомагає клієнту ідентифікувати ці думки, звертаючи увагу на їхню мову та емоційні реакції. Наприклад, клієнт може мати такі думки: "Я нічого не можу зробити", "Я нікому не потрібний", "Все буде погано" або "Я ніколи не впораюся". Негативні думки часто бувають автоматичними, тобто вони з'являються без свідомого зусилля. Важливо навчитися розпізнавати ці думки та ставити їх під сумнів.

Коли негативні думки ідентифіковані, наступним кроком є їх оспорювання. Це означає поставити під сумнів їхню реальність та корисність. Терапевт може допомогти клієнту навчитися оспорювати негативні думки, використовуючи різні методи, такі як сократівські питання, збирання доказів та розробка альтернативних думок. Сократівські питання дозволяють розглянути негативні думки з різних сторін, змушуючи клієнта замислитися над їхньою достовірністю. Докази допомагають зібрати інформацію на користь і проти негативних думок, що допомагає оцінити їх обґрунтованість. Альтернативні думки дозволяють розробити більш реалістичні та корисні способи мислення, які замінюють шкідливі патерни.

Оспарювання негативних думок може бути складним завданням, але воно є важливою частиною КПТ. З часом та практикою клієнти можуть навчитися ставити під сумнів свої негативні думки та замінювати їх більш реалістичними та корисними. Це допомагає зменшити використання нездорових копінг-стратегій і сприяє розвитку більш адаптивних способів боротьби зі стресом.

Копінг-стратегії можна змінити, хоча цей процес може вимагати значних зусиль і часу. Часто копінг-стратегії переписуються в стресових умовах, коли людина опиняється у важких життєвих ситуаціях. Проте ефективніше і безпечніше змінювати ці стратегії за допомогою терапії. КПТ допомагає не лише виявити неефективні стратегії, але й розробити нові, більш адаптивні способи подолання стресу, що значно покращує якість життя пацієнта.

Після ідентифікації та оспорювання негативних думок, важливим етапом є розвиток здорових копінг-стратегій. Ці стратегії повинні бути ефективними для подолання стресу та емоційного дискомфорту без шкоди для фізичного чи психічного здоров'я. До здорових копінг-стратегій можна віднести регулярні фізичні вправи, які допомагають зняти стрес, покращити настрій та підвищити самооцінку. Техніки релаксації, такі як йога, медитація та глибоке дихання, також можуть бути корисними для заспокоєння та зняття стресу. Соціальна підтримка є важливою складовою здорових копінг-стратегій; проведення часу з близькими людьми може допомогти відчувати себе краще та підтримати у важкі часи. Крім того, звернення до професійної допомоги може бути необхідним. Терапевт може допомогти клієнту навчитися здоровим копінг-стратегіям та підтримати їх розвиток.

Розробка плану розвитку здорових копінг-стратегій є важливою частиною терапевтичного процесу. Терапевт може допомогти клієнту визначити конкретні цілі щодо того, які здорові копінг-стратегії він хоче навчитися використовувати. Після цього клієнт повинен вибрати різні здорові копінг-стратегії, які можуть бути корисними в різних ситуаціях. Наступним кроком є складання плану дій, який допоможе клієнту впроваджувати ці стратегії у своє повсякденне життя. Важливо також відстежувати прогрес у використанні здорових копінг-стратегій, щоб можна було оцінити їхню ефективність та вносити необхідні корективи.

Запобігання рецидиву є ключовим аспектом процесу корекції копінг-стратегій. Навіть після того, як клієнт навчився здоровим копінг-стратегіям, важливо запобігти рецидиву негативних думок та поведінки. Це можна зробити за допомогою ідентифікації тригерів – ситуацій, які з більшою ймовірністю

призведуть до негативних думок та поведінки. Клієнт повинен розробити план дій на випадок, якщо він зіткнеться з тригером. Крім того, клієнт повинен знати, куди звернутися за допомогою, якщо він відчуває, що знову ковзає у старі патерни.

Важливо зазначити, що процес когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) потребує часу та зусиль. Не можна очікувати, що копінг-стратегії зміняться за одну ніч. З часом та практикою клієнти можуть навчитися більш ефективно справлятися зі стресом та емоційним дискомфортом. Копінг-стратегії можна змінити, якщо сильно постаратися. Часто вони переписуються в стресових умовах, коли людина опиняється у важких життєвих ситуаціях. Однак, краще і ефективніше з цим впорається терапія. КПТ допомагає не лише виявити неефективні стратегії, але й розробити нові, більш адаптивні способи подолання стресу, що значно покращує якість життя пацієнта.

Висновки до Розділу II

Огляд чотирьох методик, задіяних у дослідженні, дозволив отримати глибоке уявлення про рівень самоактуалізації особистості, тип поведінки в стресовій ситуації, копінг-стратегії та копінг-механізми, що використовувалися респондентами. Опитувач САМОАЛ дозволив оцінити рівень самоактуалізації, який є ключовим аспектом психологічного розвитку. Опитувальник В. В. Бойка визначив тип поведінки в стресовій ситуації, що є важливим для розуміння реакції людини на негативні впливи. Методика «індикатор копінг-стратегій», розроблена Д. Амірханом, дозволила виявити, які саме стратегії використовуються для подолання стресу. Методика психологічної діагностики копінг-механізмів (Е. Хейм) дозволила з'ясувати, яким чином особистість реагує на стрес та які саме механізми використовуються для адаптації до стресових ситуацій.

Після проведення тестування респондентів та огляду результатів кожної методики, було здійснено кореляційний аналіз. Це дозволило виявити 10 зв'язків

між різними шкалами, що дало можливість глибше зрозуміти взаємозв'язки між різними аспектами психіки та психологічними процесами.

У результаті дослідження було виявлено, що не існує зв'язку між рівнем самоактуалізації особистості та типом поведінки в стресовій ситуації. Також було встановлено, які саме копінг-стратегії та копінг-механізми корелюють з різними конструкт самоактуалізації.

Вибір напрямку психотерапії для корекції копінг-стратегій залежить від багатьох факторів, таких як тип копінг-стратегії, природа стресорів та особистісні характеристики пацієнта. Різні психотерапевтичні методи, включаючи когнітивно-поведінкову терапію, схема-терапію, гештальт-терапію, психоаналітичну терапію та міжособову терапію, пропонують ефективні підходи до подолання різних проблем.

Копінг-стратегії можна змінити, часто переписуючи їх у стресових умовах, але найкраще це робити за допомогою психотерапії. Врахування індивідуальних особливостей та потреб пацієнта дозволяє підібрати найбільш підходящий метод терапії, що сприяє покращенню емоційного та психічного здоров'я.

ВИСНОВКИ

1. Було проведено теоретичний аналіз понять "копінг-стратегії", "копінг-механізми", "поведінка в стресових ситуаціях" та "самоактуалізація", з урахуванням їх сутності та взаємозв'язку.

2. Були визначені особливості самоактуалізації та детально розібрано суть різних механізмів, стратегій та типів поведінки в стресових ситуаціях.

3. Проведено дослідження з метою визначення рівня самоактуалізації та класифікації типів механізмів та стратегій поведінки в контексті стресу.

4. Вивчено вплив копінг-стратегій на самоактуалізацію та з'ясовано, наскільки вони сприяють або заважають процесу самореалізації.

5. Розроблено методичні рекомендації, зосереджуючись на застосуванні принципів когнітивно-поведінкової терапії для підтримки самореалізації та покращення адаптаційних стратегій.

Дослідження в галузі самореалізації тісно пов'язані з концепцією гуманістичної психології, що виокремлює найвищу потребу людини у самореалізації. Роботи провідних вчених, таких як К. Роджерс, Е. Фромм, К.Г.Юнг, Е.Еріксон, Г. Олпорт, докладно вивчили цей аспект та визначили ключові риси самореалізованої особистості, зокрема стресостійкість, творчість та відкритість до досвіду.

Самореалізація, яка є ключовим фактором у повноцінному розвитку особистості, досліджується у різних контекстах, включаючи професійний. Наукові дані про самореалізацію мають практичне застосування у розробці індивідуальних програм тренувань та психологічної підтримки, особливо в стресових ситуаціях.

Самореалізація проявляється у трьох формах: діяльнісній, соціальній та особистісній, які поєднуються у процесі самовизначення та саморозвитку. Фази самореалізації, такі як актуалізація, напруга та зняття напруги, можуть повторюватись протягом життя.

Важливо розрізняти особистісні та ситуативні фактори, що впливають на самореалізацію, а також розглядати її у контексті різних періодів життя, зокрема, у юнацькому віці, коли самовизначення та саморозвиток мають велике значення у формуванні особистості.

Професійне самовизначення молоді впливає на їхні роздуми про майбутнє та вибір професії, проте цей процес часто супроводжується сумнівами і невизначеністю. Важливо враховувати інтереси, здібності та реальні перспективи при прийнятті рішень про кар'єру. Концепція самореалізації, запозичена з робіт Е.Ф. Яценка, підкреслює складність процесу самовизначення, який розвивається і включає різні рівні, такі як ставлення до сенсу життя, активності та професійні та гендерні особливості. Важливо враховувати ці аспекти при плануванні кар'єри та особистісному розвитку.

Огляд чотирьох методик, використаних у дослідженні, дозволив отримати глибше уявлення про рівень самоактуалізації особистості, тип поведінки в стресовій ситуації, копінг-стратегії та копінг-механізми, що використовувалися респондентами. Опитувач САМОАЛ дозволив оцінити рівень самоактуалізації, який є ключовим аспектом психологічного розвитку. Опитувальник В. В. Бойка визначив тип поведінки в стресовій ситуації, що є важливим для розуміння реакції людини на негативні впливи. Методика «індикатор копінг-стратегій», розроблена Д. Амірханом, дозволила виявити, які саме стратегії використовуються для подолання стресу. Методика психологічної діагностики копінг-механізмів (Е. Хейм) дозволила з'ясувати, яким чином особистість реагує на стрес та які саме механізми використовуються для адаптації до стресових ситуацій.

Після проведення тестування респондентів та аналізу результатів кожної методики, було проведено кореляційний аналіз. Це дозволило виявити 10 зв'язків між різними шкалами, що дало можливість глибше розуміти взаємозв'язки між різними аспектами психіки та психологічними процесами.

У результаті дослідження було виявлено, що не існує прямого зв'язку між рівнем самоактуалізації особистості та типом поведінки в стресовій ситуації.

Також було встановлено, які саме копінг-стратегії та копінг-механізми корелюють з різними конструктами самоактуалізації.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ананьев Б.Г. Психологічна структура особистості та її становлення у процесі індивідуального розвитку людини. Психологія особистості. Хрестоматія. 1999. С. 7-94.
2. Артемова О.І. Професійна самореалізація особистості в сучасних умовах [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://dovira-1558.narod.ru/prof.html>
3. Большакова А.М. Особистісна реалізованість людини в онтогенезі: автореф. дис. ... д-ра психол. наук : Запоріжжя, 2011. - 36 с.
4. Боснюк В.Ф. Зв'язок механізмів психологічного захисту з копінг-стратегіями у рятувальників : стаття. Харків, 2011. Вип. 41. С. 33–42.
5. Братаніч Б.В., Ільченко І.Г. Самоактуалізація особистості та освіта //
6. Брушлінський А.В. Психологія суб'єкта.: Алетейя, 2003. 272 с.
7. Грабовська С. Л. Проблема копіngu в сучасних психологічних дослідженнях : стаття Психологічне здоров'я особи і суспільства. 2010. С. 188–199.
8. Дерманова І.Б. Деякі аспекти феномена самореалізації/І.Б. Дерманова. А.
9. Дучимінська Т. І. Психологічні особливості подолання особистісної безпорадності в навчальній діяльності студентів : дис. канд. псих. наук : 19.00.07 Луцьк, 2013. 286 с.
10. Жданович А.А. Кар'єрні орієнтації у структурі професійної Я-концепції студентів: автореф. дис. ... канд. психол. наук, 2008. 21 с.
11. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях / В.Л.Зливков, С.О. Лукомська, О.В. Федан. – К.: Педагогічна думка, 2016. – 219 с.
12. Кон І.С. Життєвий шлях як міждисциплінарного дослідження. Психологія особистості працях вітчизняних психологів. 2000. С. 269-279.

13. Коростилева Л.А. Психологія самореалізації особистості: затруднення в професійній сфері. –Речь, 2005. – 222 с.
14. Коростильова Л.А. рівні самореалізації особистості. Психологічні проблеми самореалізації особистості. Вип. 4/під ред. Є.Ф. Рибалко, Л.А. Коростильовий. 2000. С. 21-46
15. Ліфарєва Н.В. Психологія особистості. Навчальний посібник. Київ: ЦУЛ, 2003, 240 с.
16. Максименко С.Д. Психологія особистості: підручн. для студ. вищ. навч. закл. / Максименко С.Д., Максименко К.С., Папуча М.В: ТОВ "КММ", 2007. – 296 с.
17. Маноха І.П. Професійний потенціал особистості: досвід онтологічного дослідження. Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.01 / Нац. ун-т імені Тараса Шевченка. – К., 1993. – 22 с.
18. Методики вивчення повсякденного стресу і способів розв'язання кризових життєвих ситуацій / О. Я. Кляпець, Б. П. Лазоренко, Л. А. Лепіхова, В. В. Савінов ; За ред. Т. М. Титаренко. – К. : Міленіум, 2009. – 120 с.
19. Наугольник Л. Б. Психологія стресу. Львів, 2015. 324 с.
20. Олпорт Г. Становлення особистості / Г. Олпорт. – Сенс, 2002. – 461с.
21. Олпорт Р. Становлення особистості: Вибрані праці. – Сенс, 2002. 462 с.
22. Пінська О.Л. Самопізнання як детермінанта професійного самовдосконалення майбутнього вчителя Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка та психологія». Педагогічні науки. 2017. №1 (13). С. 236-240
23. Ржевська-Штефан З. Мотивація учбової діяльності студентів першого курсу педагогічного університету. Наука та освіта. 2020. № 3. С. 79-84. URL: https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2020/3_2020/11.pdf
24. Самаль Є.В. Самоактуалізація особистості процесі навчання у вузі: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Ярославль, 2008. 24 с.

25. Самаль Є.В. Структурні компоненти самоактуалізації як складової самосвідомості особистості майбутнього психолога. Професійна самосвідомість та економічна поведінка особистості: праці IV Міжнародної наукової інтернет-конференції, січень – березень 2011 р. / відп. ред. Є.Г. Єфремов, М.Ю. Семенів. К.: Простобук, 2011. С. 242-258.
26. Скворцова М.В. Самоактуалізація та тривожність як фактори міжособистісних відносин студентів гуманітарних спеціальностей: автореф. дис. ... канд. психол. Наук: 2004. 23 с.
27. Ткалич М.Г. Психолого-організаційні детермінанти самоактуалізації менеджерів комерційних організацій: Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.10 / М.Г. Ткалич ; Ін-т психології ім. Г.С.Костюка АПН України. - К., 2006. - 20 с.
28. Філософські проблеми освіти . - 2011. - №2. - С. 13 – 20.
29. Франкл У. Людина у пошуках сенсу життя, 1994. 367
30. Шевченко В. Взаємозв'язок захисних механізмів психіки та форм агресивної поведінки : стаття Науковий вісник Миколаївського національного університету ім. В. О. Сухомлинського: зб. наук. праць. 2011. №16. С. 235–239.
31. Ященко, Є. Ф. Психологія та педагогіка: навчальний посібник з курсу «Психологія та педагогіка» для студентів усіх спеціальностей /Є. Ф. Ященко. - 2008. - 270 с.
32. Bennell KL, Ahamed Y, Jull G, Bryant C, Hunt MA, Forbes AB, Kasza J, Akram M, Metcalf B, Harris A, Egerton T, Kenardy JA, Nicholas MK, Keefe FJ. Physical Therapist-Delivered Pain Coping Skills Training and Exercise for Knee Osteoarthritis: Randomized Controlled Trial. *Arthritis Care Res (Hoboken)*. 2016 May;68(5):590-602.
33. Devon E. Psychosocial factors as predictors of suicidal ideation amongst adolescents in the free state province: a cross-cultural study Scientific article. Department of Psychology, Faculty of the Humanities. 2012. P. 249.
34. Folkman S, Moskowitz JT. Coping: pitfalls and promise. *Annu Rev Psychol*. 2004;55:745-74.

35. Goldstein, K. (1939). *The Organism*. New York, NY: American Books.
36. Goldstein, K. (1940). *Human Nature*. Cambridge, Mass. Harvard University Press.
37. Lazarus R. *Stress, appraisal, and coping Monography*. New York, 1984. 445 p.
38. Martela, F., & Pessi, A. B. (2018). Significant work is about self-realization and broader purpose: defining the key dimensions of meaningful work. *Frontiers in Psychology*, 9, 363.
39. Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50 (4), 370-96.
40. Maslow, A. H. (1954). *Motivation and personality*. New York: Harper and Row.
41. Maslow, A. H. (1962). *Toward a psychology of being*. Princeton: D. Van Nostrand Company.
42. Maslow, A.H. (1970). *Motivation and Personality*. New York: Harper & Row.
43. Perls, F. S. (1992). *In and out the garbage pail*. Gestalt Journal Press.
44. Rogers, C. (1951). Client-centered. *Therapy*, 515-520.
45. Venter, Henry. (2017). Self-Transcendence: Maslow's Answer to Cultural Closeness. *Journal of Innovation Management*, 4 (4), 3-7.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Тест: “Визначення рівня самоактуалізації особистості” (опитувач САМОАЛ)

1. А) Настане час, коли я заживу по-справжньому, не так, як зараз.
Б) Я впевнений, що живу по-справжньому вже зараз.
2. А) Я дуже захоплений власною професією.
Б) Не можу сказати, що мені подобається моя робота і те, чим я займаюсь.
3. А) Якщо незнайома людина зробить мені послугу, я почуваю себе зобов'язаним їй.
Б) Приймаючи послугу незнайомої людини, я не почуваю себе зобов'язаним їй.
4. А) Мені буває важко зрозуміти свої почуття.
Б) Я завжди можу зрозуміти свої почуття.
5. А) Я часто замислююсь над тим, чи правильно я поведив себе в тій або іншій ситуації.
Б) Я рідко замислююсь над тим, наскільки правильна моя поведінка.
6. А) Я внутрішньо ніяковію, коли мені говорять компліменти.
Б) Я рідко ніяковію, коли мені кажуть компліменти.
7. А) Здатність до творчості – природна властивість людини.
Б) Далеко не всі люди наділені здатністю до творчості.
8. А) У мене не завжди вистачає часу на те, щоб стежити за новинками літератури і мистецтва.
Б) Я докладаю зусиль, намагаючись стежити за новинками літератури і мистецтва.
9. А) Я часто приймаю ризиковані рішення.
Б) Мені важко приймати ризиковані рішення.
10. А) Інколи я можу дати співрозмовнику зрозуміти, що він мені здається дурним і нецікавим.
Б) Я вважаю неприпустимим дати зрозуміти людині, що вона мені здається дурною і нецікавою.
11. А) Я люблю залишати приємне “на потім”.
Б) Я не залишаю приємне “на потім”.
12. А) Я вважаю нечемним переривати розмову, якщо вона цікава тільки моєму співрозмовнику.
Б) Я можу швидко і невимушено переривати розмову, яка цікава тільки одній стороні.
13. А) Я прагну до досягнення внутрішньої гармонії.
Б) Стан внутрішньої гармонії майже недосяжний.
14. А) Не можу сказати, що я собі подобаюсь.
Б) Я собі подобаюсь.
15. А) Я думаю, що більшості людей можна довіряти.
Б) Думаю, що без крайньої необхідності людям довіряти не варто.
16. А) Погано оплачувана робота не може приносити задоволення.
Б) Цікава, творча робота – сама по собі вже винагорода.
17. А) Досить часто мені нудно.
Б) Мені ніколи не буває нудно.
18. А) Я не буду відступати від власних принципів навіть заради корисних справ, за які міг би розраховувати на людську вдячність.
Б) Я б відступив від своїх принципів заради справ, за які люди були б мені вдячні.
19. А) Інколи мені важко бути щирим.
Б) Мені завжди вдається бути щирим.
20. А) Коли я подобаюсь собі, мені здається, що я подобаюсь і оточуючим.
Б) Навіть коли я собі подобаюсь, я розумію, що є люди, яким я неприємний.

21. А) Я довіряю своїм зненацька виниклим бажанням.
 Б) Свої раптові бажання я завжди намагаюся осмислити.
22. А) Я повинен бути досконалим у всьому, що я роблю.
 Б) Я не занадто засмучуюсь, якщо мені не вдається бути досконалим.
23. А) Егоїзм – природна властивість будь-якої людини.
 Б) Більшості людей егоїзм не властивий
24. А) Якщо я не відразу знаходжу відповідь на питання, то можу відкласти його на деякий час.
 Б) Я буду шукати відповідь на питання, що цікавить мене, незважаючи на витрати часу.
25. А) Я люблю перечитувати книги, які мені сподобались.
 Б) Краще прочитати нову книгу, ніж повертатися до прочитаної.
26. А) Я намагаюся поводитись так, як очікують оточуючі.
 Б) Я не схильний задумуватись над тим, чого чекають від мене оточуючі.
27. А) Минуле, нинішнє і майбутнє здаються мені єдиним цілим.
 Б) Думаю, моє нинішнє не дуже пов'язане з минулим або майбутнім.
28. А) Більша частина того, що я роблю, приносить мені задоволення.
 Б) Лише деякі з моїх занять по-справжньому мене тішать.
29. А) Прагнучи розібратись в характері і почуттях оточуючих, люди часто бувають нетактовні.
 Б) Прагнення розібратись в характері і почуттях оточуючих людей цілком природне і виправдовує деяку нетактовність.
30. А) Я добре знаю, які почуття я здатен відчувати, а які – ні.
 Б) Я ще не зрозумів до кінця, які почуття я здатен відчувати.
31. А) Я відчуваю докори сумління, якщо серджусь на тих, кого люблю.
 Б) Я не відчуваю докорів сумління, якщо серджусь на тих, кого люблю.
32. А) Людина повинна спокійно ставитись до того, що вона може почути про себе від інших.
 Б) Цілком природно образитись, почувши неприємну думку про себе.
33. А) Зусилля, яких вимагає пізнання істини, варті того, бо приносять користь.
 Б) Зусилля, яких вимагає пізнання істини, варті того, бо приносять задоволення.
34. А) В складних ситуаціях треба діяти випробованими засобами – це гарантує успіх.
 Б) В складних ситуаціях треба знаходити принципово нові рішення.
35. А) Люди рідко дратують мене.
 Б) Люди часто мене дратують.
36. А) Якщо б була можливість повернути минуле, я б там багато чого змінив.
 Б) Я задоволений своїм минулим і не хочу в ньому нічого змінювати.
37. А) Головне в житті – приносити користь і подібатись людям.
 Б) Головне в житті – робити добро і служити істині.
38. А) Інколи я боюся виглядати занадто ніжним.
 Б) Я ніколи не боюся проявляти свою ніжність.
39. А) Я вважаю, що висловити свої почуття важливо за будь-яких обставин.
 Б) Не варто необдуманно висловлювати свої почуття, не зваживши ситуацію.
40. А) Я вірю в себе лише тоді, коли відчуваю, що можу вирішити свої проблеми.
 Б) Я вірю в себе навіть тоді, коли не здатен вирішити свої проблеми.
41. А) Здійснюючи вчинки, люди керуються взаємними інтересами.
 Б) По своїй природі люди схильні піклуватись лише про власні інтереси.
42. А) Мене цікавлять всі нововведення в моїй професійній сфері.
 Б) Я скептично ставлюсь до більшості нововведень в своїй професійній області.
43. А) Я думаю, що творчість повинна приносити користь людям.
 Б) Я вважаю, що творчість повинна приносити людям задоволення.
44. А) У мене завжди є своя власна точка зору з важливих питань.

Б) Формуючи свою точку зору, я схильний прислуховуватися до думок поважних і авторитетних людей.

45. А) Секс без любові не є цінністю.

Б) Навіть без любові секс – дуже значуща цінність.

46. А) Я почуваю себе відповідальним за настрій співрозмовника.

Б) Я не почуваю себе відповідальним за це.

47. А) Я легко мирюся зі своїми слабкостями.

Б) Змиритися зі своїми слабкостями мені нелегко.

48. А) Успіх в спілкуванні залежить від того, наскільки людина здатна розкрити себе іншому.

Б) Успіх в спілкуванні залежить від уміння підкреслити свої переваги і приховати недоліки.

49. А) Моє почуття самоповаги залежить від того, чого я досягнув.

Б) Моє почуття самоповаги не залежить від моїх досягнень.

50. А) Більшість людей призвичаїлися діяти “за лінією найменшого опору”.

Б) Думаю, що більшість людей до цього не схильні.

51. А) Вузька спеціалізація необхідна для вченого.

Б) Заглиблення у вузьку спеціалізацію робить людину обмеженою.

52. А) Дуже важливо, чи є у людини в житті радощі пізнання і творчості

Б) В житті дуже важливо приносити користь людям.

53. А) Мені подобається брати участь в палких суперечках.

Б) Я не люблю суперечок.

54. А) Я цікавлюся віщуваннями, гороскопами, астрологічними прогнозами.

Б) Подібні речі мене не цікавлять.

55. А) Людина повинна працювати заради задоволення своїх потреб і блага своєї сім’ї.

Б) Людина повинна працювати, щоб реалізувати свої здібності і бажання.

56. А) У вирішенні особистих проблем я керуюсь загальноновизнаними уявленнями.

Б) Свої проблеми я вирішую так, як вважаю за потрібне.

57. А) Воля потрібна для того, щоб стримувати бажання і контролювати почуття.

Б) Головне призначення волі – підштовхувати зусилля і збільшувати енергію людини.

58. А) Я не соромлюсь своїх слабкостей перед друзями.

Б) Мені нелегко виявляти свої слабкості навіть перед друзями.

59. А) Людині властиве прагнення до нового.

Б) Люди прагнуть до нового лише за необхідністю.

60. А) Я думаю, що вираз “вік живи – вік навчайся” є хибним.

Б) Вираз “вік живи – вік навчайся” я вважаю істинним.

61. А) Я думаю, що сенс життя полягає в творчості.

Б) Навряд чи в творчості можна знайти сенс життя.

62. А) Мені буває непросто познайомитися з людиною, яка мені симпатична.

Б) Я не маю труднощів, знайомлячись з будь-ким.

63. А) Мене засмучує, що значна частина життя минає даремно.

Б) Не можу сказати, що деяка частина мого життя минає даремно.

64. А) Для обдарованої людини є неприпустимим нехтування своїм обов’язком.

Б) Талант і здібність важать більше, ніж обов’язок.

65. А) Мені добре вдається маніпулювати людьми.

Б) Я вважаю, що маніпулювати людьми неетично.

66. А) Я намагаюся уникати засмучення.

Б) Я роблю те, що вважаю за потрібне, незважаючи на можливі засмучення.

67. А) В більшості ситуацій я не можу дозволити собі блазнювати.

Б) Є безліч ситуацій, в яких я можу дозволити собі блазнювати.

68. А) Критика на мою адресу знижує мою самооцінку.

Б) Критика практично не впливає на мою самооцінку.

69. А) Заздрість властива тільки невдахам, які вважають, що їх обійшли.
 Б) Більшість людей заздрісні, хоча і намагаються це приховати.
70. А) Вибираючи для себе заняття, людина повинна враховувати його суспільну значимість.
 Б) Людина повинна займатися передусім тим, що їй цікаво.
71. А) Я думаю, що для творчості необхідні знання в обраній області.
 Б) Я думаю, що знання для цього зовсім не обов'язкові.
72. А) Я можу сказати, що живу з відчуттям щастя.
 Б) Я не можу сказати, що живу з відчуттям щастя.
73. А) Я думаю, що люди мають аналізувати себе і своє життя.
 Б) Я вважаю, що самоаналіз приносить більше шкоди, ніж користі.
74. А) Я намагаюся знайти пояснення навіть для тих своїх вчинків, котрі роблю просто тому, що мені це хочеться.
 Б) Я не шукаю пояснення для своїх дій і вчинків.
75. А) Я впевнений, що кожний може прожити своє життя так, як йому хочеться.
 Б) Я думаю, що у людини мало шансів прожити своє життя так, як хотілося б.
76. А) Про людину ніколи не можна сказати із впевненістю, добра вона чи зла.
 Б) Добра людина чи зла – це видно одразу.
77. А) Для творчості потрібно дуже багато вільного часу.
 Б) Мені здається, що в житті завжди можна знайти час для творчості.
78. А) Зазвичай я бажаю переконати співрозмовника, що я маю рацію.
 Б) В суперечці я намагаюся зрозуміти точку зору співрозмовника, а не переконати його.
79. А) Якщо я роблю щось винятково для себе, мені буває ніяково.
 Б) Я не відчуваю ніяковості в такій ситуації.
80. А) Я вважаю себе творцем свого майбутнього.
 Б) Навряд чи я сильно впливаю на власне майбутнє.
81. А) Вираз “добро має бути з кулаками” я вважаю правильним.
 Б) Навряд чи правильний вираз “добро має бути з кулаками”.
82. А) Я думаю, недоліки людей значно помітніші, ніж їхні чесноти.
 Б) Чесноти людини побачити значно легше, ніж її недоліки.
83. А) Інколи я боюся бути самим собою.
 Б) Я ніколи не боюся бути самим собою.
84. А) Я намагаюся не згадувати про свої минулі неприємності.
 Б) Час від часу я схильний повертатися до спогадів про минулі невдачі.
85. А) Я вважаю, що метою життя повинно бути щось значне.
 Б) Я зовсім не вважаю, що метою життя неодмінно повинно бути щось значне.
86. А) Люди прагнуть того, щоб розуміти і довіряти одна одній.
 Б) Замикаючись в колі власних інтересів, люди не розуміють оточуючих.
87. А) Я намагаюся не бути “білою вороною”.
 Б) Я дозволяю собі бути “білою вороною”.
88. А) В довірливій бесіді люди, зазвичай, щирі.
 Б) Навіть в довірливій бесіді людині важко бути щирою.
89. А) Буває, що я соромлюсь виявляти свої почуття.
 Б) Я ніколи цього не соромлюсь.
90. А) Я можу робити щось для інших, не вимагаючи, щоб вони це оцінили.
 Б) Я маю право очікувати від людей, що вони оцінять те, що я для них роблю.
91. А) Я виявляю свою приязнь до людини незалежно від того, чи взаємна вона.
 Б) Я рідко виявляю свою приязнь до людини, не будучи впевненим, що вона взаємна.
92. А) Я думаю, що в спілкуванні потрібно відкрито виявляти своє невдоволення іншими.
 Б) Мені здається, що в спілкуванні люди повинні приховувати взаємне невдоволення.
93. А) Я приймаю наявність протиріч в самому собі.

- Б) Внутрішні протиріччя знижують мою самооцінку.
 94. А) Я прагну відкрито висловлювати свої почуття.
 Б) Думаю, що у відкритому прояві почуттів завжди є елемент нестриманості.
 95. А) Я впевнений в собі.
 Б) Не можу сказати, що я впевнений в собі.
 96. А) Досягнення щастя не може бути головною метою людських стосунків.
 Б) Досягнення щастя – головна мета людських стосунків.
 97. А) Мене люблять, тому що я цього заслуговую.
 Б) Мене люблять, тому що я сам здатен любити
 98. А) Нерозділене кохання здатне зробити життя нестерпним.
 Б) Життя без кохання гірше, аніж нерозділене кохання в житті.
 99. А) Якщо розмова не вдалася, я спробую побудувати її інакше.
 Б) Зазвичай розмова не складається через неухважність співрозмовника.
 100. А) Я намагаюся справити на людей гарне враження.
 Б) Люди бачать мене таким, який я насправді.
 Прагнення до самоактуалізації виявляється такими пунктами тесту:

Табл. № А.1. Ключ № 1

1. Б	16. Б	31. Б	46. Б	61. А	76. А	91. А
2. А	17. Б	32. А	47. А	62. Б	77. Б	92. А
3. Б	18. А	33. Б	48. А	63. Б	78. Б	93. А
4. Б	19. Б	34. Б	49. Б	64. Б	79. Б	94. А
5. Б	20. Б	35. А	50. Б	65. Б	80. А	95. А
6. Б	21. А	36. Б	51. Б	66. Б	81. Б	96. Б
7. А	22. Б	37. Б	52. А	67. Б	82. Б	97. Б
8. Б	23. Б	38. Б	53. А	68. Б	83. Б	98. Б
9. А	24. Б	39. А	54. Б	69. А	84. А	99. А
10. А	25. А	40. Б	55. Б	70. Б	85. А	100. Б
11. А	26. Б	41. А	56. Б	71. Б	86. А	
12. Б	27. А	42. А	57. Б	72. А	87. Б	
13. А	28. А	43. Б	58. А	73. А	88. А	
14. Б	29. Б	44. А	59. А	74. Б	89. Б	
15. А	30. А	45. А	60. Б	75. А	90. А	

Оціночна шкала

Кількість збігів відповідей з ключем № 1 визначає загальний рівень самоактуалізації особи у відсотках.

Ключ № 2

Окремі шкали опитувача САМОАЛ подані в таких пунктах:

- Орієнтація в часі: 1. Б, 11. А, 17. Б, 24. Б, 27. А, 36. Б, 54. Б, 63. Б, 73. А, 80. А.
- Цінності: 2. А, 16. Б, 18. А, 25. А, 28. А, 37. Б, 45. А, 55. Б, 61. А, 64. Б, 72. А, 81. Б, 85. А, 96. Б, 98. Б.
- Погляд на природу людини: 7. А, 15. А, 23. Б, 41. А, 50. Б, 59. А, 69. А, 76. А, 82. Б, 86. А.
- Потреба в пізнанні: 8. Б, 24. Б, 29. Б, 33. Б, 42. А, 51. Б, 53. А, 54. Б, 60. Б, 70. Б.
- Креативність (прагнення до творчості): 9. А, 13. А, 16. Б, 25. А, 28. А, 33. Б, 34. Б, 43. Б, 52. А, 55. Б, 61. А, 64. Б, 70. Б, 71. Б, 77. Б.
- Автономність: 5. Б, 9. А, 10. А, 26. Б, 31. Б, 32. А, 37. Б, 44. А, 56. Б, 66. Б, 68. Б, 74. Б, 75. А, 87. Б, 92. А.
- Спонтанність: 5. Б, 21. А, 31. Б, 38. Б, 39. А, 48. А, 57. Б, 67. Б, 74. Б, 83. Б, 89. Б, 91. А, 92. А, 94. А.
- Саморозуміння: 4. Б, 13. А, 20. Б, 30. А, 31. Б, 38. Б, 47. А, 66. Б, 79. Б, 93. А.

9. Аутосимпатія: 6. Б, 14. Б, 21. А, 22. Б, 32. А, 40. Б, 49. Б, 58. А, 67.Б, 68. Б, 79. Б, 84. А, 89. Б, 95. А, 97. Б.

10. Контактність: 10. А, 29. Б, 35. А, 46. Б, 48. А, 53. А, 62. Б, 78. Б, 90. А, 92. А.

11. Гнучкість в спілкуванні: 3. Б, 10. А, 12. Б, 19. Б, 29. Б, 32. А, 46. Б, 48. А, 65. Б, 99. А.

Оціночна шкала

Результат 0-5 балів свідчить про низький рівень досягнень за даною шкалою, показник 5-10 балів – середній рівень розвитку, 10-15 балів – високий рівень самоактуалізації.

Примітка. Шкали 1, 3, 4, 8, 10 і 11 мають по 10 пунктів, а інші – по 15. Для того, щоб можна було порівняти отримані результати, кількість балів за цими шкалами слід помножити на 1,5. Можна одержати результат у відсотках: 15 балів (максимум за кожною шкалою) – 100%, а число набраних балів – X%.

Табл. №А.2. Загальні відповіді респондентів за методикою САМОАЛ, в балах.

Позначка часу	Електронна адреса	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	16.	17.	18.	19.	20.	21.	22.	23.	24.	25.	26.	27.	28.	29.	30.	31.	32.	33.	34.	35.	36.	37.	38.	39.	40.		
2.19.2024 23:04:18	hegelwizar17@gmail.com	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	1	1		
2.20.2024 0:36:46	6873768@stud.nau.edu.ua	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1		
2.20.2024 10:09:49	rprok2002@gmail.com	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0			
2.20.2024 10:53:50	merlockno@gmail.com	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0		
2.20.2024 12:35:55	ladaliariabchun@gmail.com	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	1		
2.20.2024 13:00:09	diana17091974@gmail.com	0	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0		
2.20.2024 13:21:24	id0969247033@gmail.com	1	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0		
2.20.2024 13:26:35	igorthon228@gmail.com	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0		
2.20.2024 14:24:55	masstuchynskii@gmail.com	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0		
2.20.2024 15:53:14	pidruchna@gmail.com	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0		
2.20.2024 17:37:18	angelunamuronenko@gmail.com	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0		
2.20.2024 20:06:05	pronekurt@gmail.com	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	
2.20.2024 20:16:07	serduukzen@gmail.com	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	
2.20.2024 21:09:40	soktyfiryti@gmail.com	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
2.21.2024 9:40:48	vladsl6688@gmail.com	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	0	0	
2.21.2024 10:44:51	maryylev@gmail.com	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	
2.21.2024 17:17:24	bilobovskayulia@gmail.com	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	
2.21.2024 21:42:58	6965570@stud.nau.edu.ua	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1	1	
2.21.2024 21:49:07	artiomazkravchenko.ak@gmail.com	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	
2.21.2024 22:37:48	lani.lya.work@gmail.com	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
2.21.2024 22:53:02	ssorokinvadim@gmail.com	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	
2.21.2024 23:24:55	marta.gavrada@gmail.com	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	1	1	
2.21.2024 23:51:42	currie.23rd@gmail.com	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0
2.22.2024 12:39:09	liana.mogiliuk@gmail.com	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	
2.22.2024 13:25:58	all6svdoreenko23@gmail.com	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	
2.22.2024 13:32:30	annakobemykk@gmail.com	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	
2.22.2024 13:48:35	vadimty256@gmail.com	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	
2.22.2024 14:07:34	d.vika2222@gmail.com	1	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	
2.22.2024 15:26:37	luba.shobey@gmail.com	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	1	
2.22.2024 15:56:30	zagorodnykika28@gmail.com	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	
2.22.2024 16:21:14	nekut240501@gmail.com	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0	
2.22.2024 17:17:36	sf.bogatchuk@gmail.com	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	
2.23.2024 9:53:02	es0677564404@gmail.com	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	
2.28.2024 13:09:51	nekidart@gmail.com	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	
2.29.2024 5:41:47	burda3m@gmail.com	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	
2.29.2024 21:31:17	mehnyk.julianna@gmail.com	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	
3.3.2024 3:15:47	n4burda@gmail.com	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0		
3.3.2024 20:18:38	gonsor.y2@gmail.com	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	
3.4.2024 21:01:47	micael.sun@gmail.com	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	
3.10.2024 15:35:19	loony183@gmail.com	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	
3.11.2024 15:23:02	691helloisme91@gmail.com	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	0		
3.19.2024 15:03:44	viktorynrat@gmail.com	1																																									

Табл. №А.3. Відповіді респондентів за методикою САМОАЛ, по шкалі «Орієнтація в часі» в балах.

I. Орієнтація в часі												
1.	11.	17.	24.	27.	36.	54.	63.	73.	80.			
0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	4	6	
0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	5	7,5	
1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	7	10,5	
0	1	0	0	1	0	1	0	1	1	5	7,5	
1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	6	9	
0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	6	9	
1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	6	9	
0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	4	6	
1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	8	12	
1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	4	6	
0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	4	6	
0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	7	10,5	
0	1	0	0	0	1	1	0	1	1	5	7,5	
1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	9	13,5	
1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	9	13,5	
0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	5	7,5	
1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	8	12	
0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	5	7,5	
0	1	0	0	1	0	1	0	1	1	5	7,5	
0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	13,5	
0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	8	12	
1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	5	7,5	
0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	6	9	
0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	3	4,5	
0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	6	9	
1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	8	12	
1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	9	13,5	
1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	8	12	
1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	6	9	
0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	4	6	
0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	4	6	
1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	7	10,5	
1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	8	12	
0	0	0	1	0	0	1	0	1	1	4	6	
0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	4	6	
1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	7	10,5	
1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	6	9	
0	1	0	0	1	0	1	0	1	1	5	7,5	
1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	7	10,5	
1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	7	10,5	
0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	4	6	
0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	6	9	
1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	9	13,5	
0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	7	10,5	
1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	6	9	
1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	6	9	
0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	6	9	
0	1	0	0	1	0	1	0	1	1	5	7,5	
0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	6	9	
1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	8	12	
0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	3	4,5	
0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	5	7,5	
1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	7	10,5	
0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	7	10,5	
0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	6	9	
1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	9	13,5	
1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	6	9	

Табл. №А.4. Відповіді респондентів за методикою САМОАЛ, по шкалі «Цінності» в балах.

2. Цінності:															
2.	16.	18.	25.	28.	37.	45.	55.	61.	64.	72.	81.	85.	96.	98.	
1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	12
0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	8
1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	9
0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	5
1	0	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	8
1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	11
1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	10
1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	10
1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	8
0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	8
0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	7
0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	9
0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	7
1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	13
1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	9
0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	9
1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	12
1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	10
1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	6
1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	11
1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	12
1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	9
1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	4
0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	7
0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11
0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	11
1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	9
1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	9
1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	9
1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	8
0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	10
1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	10
1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	10
1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	12
0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	11
0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	11
0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	4
0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13
1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	8
1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	9
1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	0	0	1	0	8
0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	6
0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	7
1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	12
1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	11
1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	10
0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	5
0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	11
1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	1	9
1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	9
1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	11
1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	11
1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	10
0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	1	0	7
1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	10
0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	10
1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	8

Табл. №А.5. Відповіді респондентів за методикою САМОАЛ, по шкалі «Погляд на природу людини» в балах.

3. Погляд на природу людини:													
7.	15.	23.	41.	50.	59.	69.	76.	82.	86.				
1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	4	6		
0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	4	6		
1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	3	4,5		
0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	2	3		
0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	3	4,5		
0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	6	9		
1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	9	13,5		
1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	3	4,5		
0	0	1	0	0	0	1	1	0	1	4	6		
0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	3	4,5		
0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	5	7,5		
0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	3	4,5		
0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	2	3		
0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	6	9		
0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	4	6		
1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	5	7,5		
1	0	0	1	0	1	0	0	1	1	5	7,5		
1	0	0	1	0	1	1	0	1	1	6	9		
0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1,5		
1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	6	9		
1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	6	9		
0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	5	7,5		
0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1,5		
1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	5	7,5		
0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	5	7,5		
1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	5	7,5		
0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	2	3		
0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	3	4,5		
1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	7	10,5		
1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	4	6		
1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	6	9		
0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	3	4,5		
0	1	0	0	0	1	1	1	0	1	5	7,5		
0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	7	10,5		
1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	6	9		
1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	5	7,5		
0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	3	4,5		
0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1,5		
1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	3	4,5		
1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	5	7,5		
0	1	0	0	0	1	0	1	0	1	3	4,5		
0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	4	6		
0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	3	4,5		
1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	5	7,5		
1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	9	13,5		
1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	6	9		
1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	2	3		
1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	5	7,5		
0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	3	4,5		
1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	5	7,5		
1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	5	7,5		
1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	7	10,5		
1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	5	7,5		
0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	3	4,5		
0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	3	4,5		
1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	4	6		
0	0	0	1	0	1	0	1	1	0	4	6		
0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	6	9		
0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1,5		
0	0	0	1	1	1	0	1	1	0	5	7,5		
0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	5	7,5		
0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	2	3		
0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	3	4,5		
0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	3	4,5		

Табл. №А.6. Відповіді респондентів за методикою САМОАЛ, по шкалі «Потреба в пізнанні» в балах.

4. Потреба в пізнанні:													
8.	24.	29.	33.	42.	51.	53.	54.	60.	70.				
1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	7	10,5		
1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	6	9		
0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	8	12		
0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	4	6		
0	1	0	0	1	0	1	0	1	1	5	7,5		
1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	7	10,5		
0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	6	9		
0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	5	7,5		
0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	4	6		
0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	3	4,5		
0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	5	7,5		
0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	8	12		
0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	4	6		
1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	7	10,5		
0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	4	6		
0	0	1	0	0	0	1	1	0	1	4	6		
1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	5	7,5		
0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	2	3		
0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	5	7,5		
0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	7	10,5		
0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	7	10,5		
0	0	1	0	1	1	0	0	1	1	5	7,5		
1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	4	6		
0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	8	12		
1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	7	10,5		
0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	6	9		
0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	7	10,5		
1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	6	9		
0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	2	3		
0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	3	4,5		
0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	6	9		
1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	6	9		
1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	8	12		
0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	7	10,5		
0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	7	10,5		
1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	7	10,5		
0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	7	10,5		
0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	6	9		
0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	6	9		
0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	6	9		
0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	4	6		
0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	6	9		
1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	8	12		
1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	6	9		
1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	9	13,5		
1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	7	10,5		
0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	3	4,5		
0	1	0	0	0	1	1	0	1	1	5	7,5		
0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	4	6		
0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	7	10,5		
0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	6	9		
0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	6	9		
0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	7	10,5		
0	0	1	0	1	0	0	1	1	0	4	6		
0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	4	6		
1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	7	10,5		
0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	5	7,5		
0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	6	9		
0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	6	9		
0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	6	9		
0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	6	9		
1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	8	12		
0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	7	10,5		
1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	7	10,5		

Табл. №А.7. Відповіді респондентів за методикою САМОАЛ, по шкалі «Креативність» в балах.

5. Креативність															
9.	13.	16.	25.	28.	33.	34.	43.	52.	55.	61.	64.	70.	71.	77.	
0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	11
0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	6
1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	12
0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	0	6
0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	8
1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	12
1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	10
1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	0	9
0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	7
1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	8
0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	8
1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	11
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	14
1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	9
1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	10
1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	14
1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	9
1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	9
1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	10
1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	13
0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	8
0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	7
1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	10
0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	11
1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	13
1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	10
0	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	8
1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	8
0	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	10
0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	9
0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	10
0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	11
1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	9
1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	10
0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	9
0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1	8
0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	7
1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	12
1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	12
0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	10
1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	6
1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13
0	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	8
0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	10
1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	13
0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	5
1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	10
0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	12
0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	11
0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	11
0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	8
0	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	8
0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	11
0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	10
0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	10
1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	12
1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	10
1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	12
0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	11
0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	11
1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	12
1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13

Табл. №А.8. Відповіді респондентів за методикою САМОАЛ, по шкалі «Автономність» в балах.

6. Автономність:																
5.	9.	10.	26.	31.	32.	37.	44.	56.	66.	68.	74.	75.	87.	92.		
0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	6	
0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	9	
0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	10	
0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	3	
0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	8	
0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	10	
0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	10	
0	1	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	6	
1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	7	
0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	6
1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	11	
1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	11	
0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	10	
1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	
0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	9	
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	13	
0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11	
0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	11	
0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	9	
0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	11	
0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	10	
0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	10	
1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	1	7	
0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	5	
0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	7	
0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	11	
0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	10	
0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	9	
0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	7	
0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	7	
1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	9	
0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	9	
0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	11	
0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	8	
0	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	6	
0	1	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	6	
0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	
0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	7	
0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	1	6	
1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	12	
0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	11	
0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	10	
0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	0	7	
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	14	
0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	7	
0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	10	
0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	9	
0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	4	
1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	12	
0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	7	
0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	
0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	10	
1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	8	
0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	10	
0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	4	
0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	9	
0	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	5	
0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	7	
0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	0	9	
0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	11	
0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	7	
0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	7	
1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	13	
1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	13	
0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	9	

Табл. №А.9. Відповіді респондентів за методикою САМОАЛ, по шкалі «Спонтанність» в балах.

7. Спонтанність:													
5.	21.	31.	38.	48.	57.	67.	74.	83.	89.	91.	92.	94.	
0	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	8
0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	5
0	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	8
0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	2
0	1	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	6
0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	7
0	0	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	4
0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	4
1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	4
0	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	6
1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	8
1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	9
0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	6
1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	11
0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	3
1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	7
0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	9
0	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	7
0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	3
0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	10
0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	6
0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	9
1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	7
0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	4
0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	6
0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	10
0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	8
0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	5
0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	1	5
0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	6
1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	10
0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	5
0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	10
0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	1	4
0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	5
0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	9
0	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	0	6
0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	4
1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	11
0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	8
0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	9
0	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	0	0	5
1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	11
0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	1	4
0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	6
0	1	0	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	7
0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	3
1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	9
0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	1	5
0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	9
0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	9
1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	7
0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	7
0	0	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	4
0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	3
0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	5
0	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	8
0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	8
0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	7
0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	7
0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	6
1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	8
1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	10
0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	4

Табл. №А.10. Відповіді респондентів за методикою САМОАЛ, по шкалі «Саморозуміння» в балах.

8. Саморозуміння:												
4.	13.	20.	30.	31.	38.	47.	66.	79.	93.			
0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	2	3	
0	1	0	0	0	1	0	1	0	1	4	6	
0	1	0	1	1	0	0	1	0	1	5	7,5	
1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	3	4,5	
0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	6	9	
0	1	0	1	1	0	0	1	1	0	5	7,5	
0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	5	7,5	
0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	3	4,5	
0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	4	6	
0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	5	7,5	
0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	7	10,5	
1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	7	10,5	
0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	7	10,5	
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	15	
1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	6	9	
0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	7	10,5	
0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	6	9	
0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	5	7,5	
0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	3	4,5	
1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	9	13,5	
1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	8	12	
0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	6	9	
1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	7	10,5	
0	1	1	1	0	1	0	1	0	0	5	7,5	
0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	4	6	
0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	7	10,5	
1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	8	12	
0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	4	6	
0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	3	4,5	
0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	5	7,5	
0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	5	7,5	
0	1	0	1	1	0	0	1	0	0	4	6	
1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	8	12	
1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	7	10,5	
0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1,5	
1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	6	9	
0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	5	7,5	
0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	4	6	
0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	5	7,5	
0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	6	9	
0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	8	12	
0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	6	9	
1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	9	13,5	
0	1	0	0	0	0	1	1	0	1	4	6	
0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	5	7,5	
1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	4	6	
0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	2	3	
0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	6	9	
0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	4	6	
1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	7	10,5	
0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	8	12	
0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	6	9	
0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	7	10,5	
0	1	0	0	1	0	1	0	0	1	4	6	
0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	4	6	
1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	7	10,5	
1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	6	9	
0	1	0	1	1	1	0	1	0	0	5	7,5	
0	1	1	1	0	0	0	1	0	1	5	7,5	
0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	5	7,5	
0	1	0	1	0	0	0	1	1	1	5	7,5	
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	15	
0	1	0	1	0	0	0	1	1	1	5	7,5	
0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	4	6	

Табл. №А.11. Відповіді респондентів за методикою САМОАЛ, по шкалі «Аутосимпатія» в балах.

9. Аутосимпатія:																
6.	14.	21.	22.	32.	40.	49.	58.	67.	68.	79.	84.	89.	95.	97.		
0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	6	
1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	7	
0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	8	
0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	4	
1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	9	
1	0	0	1	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	1	7	
0	0	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	7	
0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	1	6	
0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	8	
0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	4	
0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	8	
1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	12	
1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	9	
1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	12	
0	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	9	
1	1	0	0	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	8	
1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	10
0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	11	
0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	4	
1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	14	
0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	9	
1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	11	
1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	11	
0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	2
0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	6
1	1		1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	11
0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	10
0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	6
0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	0	8
0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	1	6
0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	8
1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	7
0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	12
0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	6
0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	3
0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	8
0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	8
0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	3
1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	14
1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	11
0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	7
0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	8
1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	11
0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	3
1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	10
1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	11
1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	4
0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	4
0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	4
0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	9
0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	9
1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	9
1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	1	6
1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	5
0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	2
0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	7
0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	6
0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	10
0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	5
0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	4
0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	5
0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	11
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	14
0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	6

Табл. №А.12. Відповіді респондентів за методикою САМОАЛ, по шкалі «Контактність» в балах.

10. Контактність:												
10.	29.	35.	46.	48.	53.	62.	78.	90.	92.			
1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	6	9	
0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	2	3	
0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	7	10,5	
0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	4	6	
0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	3	4,5	
0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	6	9	
0	0	1	1	1	0	0	1	1	0	5	7,5	
1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	5	7,5	
0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	3	4,5	
0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	3	4,5	
0	0	1	1	1	1	0	1	0	0	5	7,5	
1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	6	9	
0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	3	4,5	
0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	13,5	
1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	5	7,5	
1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	7	10,5	
1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	5	7,5	
1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	6	9	
0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	3	4,5	
1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	8	12	
0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	7	10,5	
1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	7	10,5	
0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	5	7,5	
0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	6	9	
0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	4	6	
0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	7	10,5	
0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	6	9	
0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	3	4,5	
0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	4	6	
0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	4	6	
0	1	0	0	1	1	0	1	1	0	5	7,5	
0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	5	7,5	
0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	7	10,5	
1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	8	12	
0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	4	6	
1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	9	13,5	
0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	4	6	
1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	5	7,5	
1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	9	13,5	
1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	8	12	
1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	5	7,5	
0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	3	4,5	
1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	9	13,5	
0	1	0	0	1	0	0	1	1	1	5	7,5	
0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	6	9	
0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	5	7,5	
0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	3	4,5	
1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	7	10,5	
1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	6	9	
0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	5	7,5	
0	1	0	0	1	1	0	1	1	0	5	7,5	
1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	5	7,5	
0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	4	6	
1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	5	7,5	
1	0	0	0	1	1	0	1	1	0	5	7,5	
0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	5	7,5	
1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	4	6	
1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	5	7,5	
0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	3	4,5	
0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	4	6	
1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	7	10,5	
1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	7	10,5	
1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	6	9	

Табл. №А.13. Відповіді респондентів за методикою САМОАЛ, по шкалі «Гнучкість в спілкуванні» в балах.

11. Гнучкість в спілкуванні:												
3.	10.	12.	19.	29.	32.	46.	48.	65.	99.			
0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	6	9	
1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	4	6	
0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	6	9	
0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	3	4,5	
0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	3	4,5	
1	0	0	0	1	0	1	1	1	0	5	7,5	
1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	6	9	
0	1	0	1	1	1	0	0	0	1	5	7,5	
0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	2	3	
0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	4	6	
0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	5	7,5	
1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	6	9	
1	0	0	0	0	1	0	1	1	0	4	6	
1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	8	12	
1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	6	9	
1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	7	10,5	
1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	7	10,5	
0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	6	9	
1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	5	7,5	
0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	8	12	
1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	7	10,5	
1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	9	13,5	
1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	4	6	
0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	4	6	
0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	6	9	
1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	7	10,5	
0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	5	7,5	
0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	4	6	
0	0	1	0	0	1	0	1	0	1	4	6	
0	0	1	0	0	1	0	1	1	1	5	7,5	
0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	5	7,5	
0	0	0	1	0	1	1	1	0	1	5	7,5	
0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	6	9	
0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	6	9	
1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	6	9	
1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	9	13,5	
0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	6	9	
0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	6	9	
0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	13,5	
1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	7	10,5	
0	1	0	1	0	0	1	1	0	0	4	6	
0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	5	7,5	
1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	8	12	
0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	5	7,5	
0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	6	9	
0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	5	7,5	
0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	4	6	
1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	7	10,5	
0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	5	7,5	
1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	3	4,5	
1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	7	10,5	
1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	5	7,5	
0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	8	12	
1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	7	10,5	
0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	4	6	
0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	4	6	
1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	6	9	
0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	6	9	
0	1	1	0	1	0	0	0	1	1	5	7,5	
0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	3	4,5	
1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	4	6	
0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	8	12	
1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	7	10,5	
0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	6	9	

Опитувальник самодіагностики типу поведінки в стресовій ситуації (автор В. В. Бойко)

Інструкція

За допомогою цифрового ряду визначте, якою мірою зміст кожної наведеної в опитувальнику фрази збігається з Вашою думкою, позицією. Цифра “1” означає, що Ви фактично не згодні з твердженням, “5” – повністю згодні. Підходящу для Вас цифру обведіть кружечком. Завершуючи роботу, визначте суму балів.

Опитувальник для визначення типу поведінки під час стресів

Табл. №Б.1. Текст опитувальника

1. Я завжди серджусь або відчуваю роздратування, якщо змушений(-а) стояти в черзі більш як 15 хвилин.	1	2	3	4	5
2. Я вирішую одночасно кілька проблем.	1	2	3	4	5
3. Протягом дня мені важко знайти час для відпочинку і розслаблення.	1	2	3	4	5
4. Я відчуваю роздратування або нервую, коли хтось розмовляє надто повільно.	1	2	3	4	5
5. Я завжди прагну перемогти у спорті або грі.	1	2	3	4	5
6. Коли програю, серджуся на себе й на інших.	1	2	3	4	5
7. Мені важко зробити для себе деякі речі.	1	2	3	4	5
8. Я значно краще працюю, якщо перебуваю в цейтноті або під тиском.	1	2	3	4	5
9. Я поглядаю на годинник, навіть коли сиджу або не зайнятий справами.	1	2	3	4	5
10. Я беру роботу додому.	1	2	3	4	5
11. Я відчуваю приплив енергії і збудження після того, як пережив напруження.	1	2	3	4	5
12. Я відчуваю, що повинен(-а) взяти на себе керівництво групою, аби справа якось просувалася.	1	2	3	4	5
13. Я швидко їм, щоб скоріше взятися за роботу.	1	2	3	4	5
14. Я все роблю швидко, незалежно від того, є в мене час чи немає.	1	2	3	4	5
15. Я перебиваю людей, якщо вважаю, що вони не праві.	1	2	3	4	5
16. Я незговірливий(-а) і впертий(-а), коли йдеться про зміни на роботі або вдома.	1	2	3	4	5
17. Коли я нервую, мені хочеться рухатися, щоб розслабитися.	1	2	3	4	5
18. Я їм швидше за інших.	1	2	3	4	5
19. На роботі мені потрібно виконувати кілька завдань одночасно, щоб відчути свою продуктивність.	1	2	3	4	5
20. Я не використовую відпустку повністю.	1	2	3	4	5
21. Я вважаю себе надто прискіпливим (-ою) і дріб'язковим(-ою).	1	2	3	4	5
22. Мене дратують люди, які не працюють так само старанно, як я.	1	2	3	4	5
23. Мені здається, що мій день міг би бути заповнений більш щільно.	1	2	3	4	5
24. Я багато думаю про роботу.	1	2	3	4	5
25. Я легко втрачаю інтерес до будь-чого.	1	2	3	4	5
26. У вихідні дні я або працюю, або планую роботу.	1	2	3	4	5

27. Я сперечаюся з людьми, які думають не так, як я.	1	2	3	4	5
28. Стикаючись із проблемою, я завжди відчуваю розгубленість.	1	2	3	4	5
29. Я втручаюся у чужу розмову, щоб прискорити події.	1	2	3	4	5
30. Я серйозно ставлюся до всього.	1	2	3	4	5

Табл. №Б.2. Відповіді респондентів по методиці Опитувальник самодіагностики типу поведінки в стресовій ситуації В. В. Бойка в балах та розподілені на групи.

Електронна адреса	1. Я з	2. Я в	3. Пр	4. Я в	5. Я з	6. Ко	7. Ме	8. Я з	9. Я п	10. Я	11. Я	12. Я	13. Я	14. Я	15. Я	16. Я	17. Кс	18. Я	19. На	20. Я	21. Я	22. М	23. М	24. Я	25. Я	26. У	27. Я	28. Ст	29. Я	30. Я	серйозно став		
hegelwizard27@gmail.com	5	5	1	4	2	3	1	3	2	4	2	5	4	5	5	2	4	1	4	1	5	2	5	4	5	1	5	4	2	3	99	AB	
6873768@stud.nau.edu	3	5	2	2	5	2	5	1	5	4	5	4	1	1	2	2	1	2	2	2	5	1	5	5	4	2	5	1	5	94	AB		
rprok3113@gmail.com	5	1	1	5	5	3	1	5	1	3	5	4	1	1	1	1	5	1	1	1	1	5	1	5	3	1	1	1	1	71	B		
merlockco@gmail.com	4	2	2	2	4	1	5	5	5	4	1	2	2	2	1	4	5	1	1	1	2	2	1	1	4	1	1	4	1	2	73	B	
ladalariabchun@gmail.com	5	4	1	3	4	5	1	1	4	4	1	5	5	3	1	3	3	2	1	1	5	5	5	4	5	1	5	4	2	5	98	AB	
diana27192974@gmail.com	1	2	3	3	1	2	4	4	5	1	4	2	5	5	1	3	5	5	1	1	4	5	5	5	2	3	3	4	1	5	95	AB	
id1969347133@gmail.com	2	2	2	1	3	1	1	2	4	3	4	2	5	3	3	1	1	2	2	5	1	1	3	3	2	1	2	2	1	2	67	B	
igorthon338@gmail.com	2	2	3	2	4	4	4	4	2	3	3	4	5	5	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	5	93	AB	
maxstuchynskii@gmail.com	1	3	2	2	5	2	5	3	4	3	3	4	4	5	2	3	1	4	4	3	5	3	5	5	1	5	3	3	1	5	99	AB	
pidruchna@gmail.com	5	3	1	5	1	1	1	5	5	5	1	1	1	1	1	1	5	1	1	1	5	5	1	1	1	1	1	5	1	3	70	B	
angelunamuronenko@gmail.com	2	1	3	5	1	2	3	1	4	2	3	2	2	2	2	3	2	2	1	2	3	2	2	1	3	2	2	5	3	2	70	B	
pronekurt@gmail.com	1	4	1	1	5	2	1	4	1	1	4	5	2	1	3	5	5	1	1	1	5	2	4	3	4	1	3	1	5	2	79	AB	
serduukzen@gmail.com	4	3	3	5	2	2	1	1	4	4	1	1	2	3	1	2	5	4	1	2	2	1	1	1	4	1	2	2	1	2	68	B	
soktytyfryti@gmail.com	1	5	5	1	1	1	1	5	5	1	1	5	1	1	4	5	1	1	5	1	4	1	5	5	5	5	5	1	1	1	4	83	AB
vlads16688@gmail.com	5	4	1	3	5	2	1	1	1	5	3	5	5	5	5	1	5	5	4	5	3	5	5	5	2	5	5	3	5	3	112	A	
maryyylev@gmail.com	2	4	2	3	4	2	5	1	2	4	4	5	4	4	1	2	4	1	3	1	4	3	3	2	5	4	2	2	2	3	88	AB	
bioblovs kayula@gmail.com	4	5	2	2	3	2	4	1	1	1	3	3	2	2	1	4	5	1	1	1	3	5	3	3	2	1	2	1	2	1	3	76	AB
6965571@stud.nau.edu	3	5	4	1	5	3	2	1	5	4	5	5	5	5	1	5	5	5	5	5	3	1	4	4	3	3	1	4	1	5	108	A	
artiomaz.kravchenko.ai@gmail.com	4	5	5	3	5	2	4	1	2	1	1	5	1	1	1	2	1	4	4	1	1	5	5	1	5	1	2	1	4	4	82	AB	
lani.ya.work@gmail.com	3	5	4	5	4	3	2	5	1	5	5	5	5	5	4	3	5	1	5	5	5	5	5	5	2	5	3	1	5	5	121	A	
ssorokin vadim@gmail.com	3	5	3	1	2	2	3	1	3	2	4	4	2	3	2	2	5	3	3	2	2	4	2	2	2	2	1	3	1	4	79	AB	
marta.gavrada@gmail.com	5	1	1	1	1	1	5	4	5	5	1	1	1	1	1	1	5	5	5	1	3	1	5	5	5	5	5	5	1	1	87	AB	
currie.33rd@gmail.com	1	4	1	2	3	1	3	1	4	1	4	5	1	3	1	1	3	1	2	1	3	1	2	1	3	2	1	1	2	3	1	64	B
liana.mogiluk@gmail.com	3	5	5	1	4	4	5	1	5	1	4	5	5	5	2	3	5	3	5	4	5	5	5	3	5	3	4	3	5	116	A		
al26sydorenko33@gmail.com	5	5	2	5	5	4	4	1	5	5	2	4	1	4	1	3	2	1	1	3	4	4	5	4	5	1	1	5	2	5	99	AB	
annakobemvykk@gmail.com	5	2	5	3	1	1	1	5	5	1	3	3	2	4	2	2	3	4	1	1	1	3	1	5	1	3	2	1	3	75	B		
vadimtyz356@gmail.com	3	5	3	4	5	1	3	4	5	4	4	5	3	5	1	4	2	3	1	1	3	2	4	2	2	3	1	2	5	91	AB		
d.vika3333@gmail.com	5	5	3	5	4	2	4	4	4	4	4	5	4	4	1	4	4	2	4	1	5	4	4	5	4	2	2	3	1	4	107	A	
luba.shobey@gmail.com	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	90	AB	
zagorodnikvika38@gmail.com	3	2	3	2	3	2	4	1	5	3	1	2	3	3	3	2	4	2	1	1	4	3	4	3	4	3	2	3	3	5	84	B	
nekit341512@gmail.com	4	3	4	4	1	2	5	2	2	3	4	2	2	2	3	4	4	4	2	4	2	2	4	4	4	2	4	4	3	1	91	AB	
sf.bogatchuk@gmail.com	4	2	2	2	1	1	2	1	2	2	1	3	1	2	2	3	3	1	1	1	2	1	1	3	2	1	2	3	1	3	56	B	
es1677564414@gmail.com	4	4	2	2	4	1	1	2	1	2	2	3	4	1	3	2	2	3	1	1	3	1	1	1	4	1	2	1	1	1	3	62	B
nekidart@gmail.com	1	1	1	1	5	1	1	5	5	5	5	5	5	1	1	1	5	5	1	5	1	3	1	5	5	1	1	3	1	1	82	AB	
burda3m@gmail.com	4	2	4	3	5	4	3	4	3	2	2	5	1	1	3	3	4	4	2	1	4	3	5	5	5	3	3	4	1	3	96	AB	
melnyk.juliana@gmail.com	1	3	4	4	5	2	4	3	4	3	4	5	3	3	5	4	5	3	3	3	4	4	4	4	2	3	3	4	3	105	A		
n4burda@gmail.com	2	3	5	3	5	4	5	5	5	2	1	3	3	3	3	2	1	5	1	4	5	3	3	3	2	1	4	1	3	93	AB		
gonsor.y3@gmail.com	5	3	5	4	3	2	2	3	4	3	2	1	4	3	4	5	5	5	2	1	4	5	1	3	4	1	4	3	1	4	96	AB	
nicael.sun@gmail.com	2	3	4	1	1	1	2	3	1	5	4	3	3	1	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	3	1	3	3	62	B	
loony283@gmail.com	2	4	2	3	4	2	2	3	2	3	3	3	1	3	2	3	3	2	4	1	3	3	4	3	2	1	4	2	3	3	80	AB	
692hellois.me692@gmail.com	3	3	1	3	5	4	3	3	4	3	2	3	4	4	2	3	3	5	3	2	5	3	5	4	2	3	3	3	1	5	97	AB	
viktorkyndrat@gmail.com	2	4	2	2	5	2	2	1	1	1	4	5	5	5	3	5	4	5	5	2	4	4	5	3	5	1	3	4	2	4	100	A	
yuliederzhaniuk@gmail.com	1	4	1	5	3	2	1	3	4	4	5	5	5	4	3	2	4	5	5	2	3	4	5	4	4	1	3	3	4	3	102	A	
toharumiyuya@gmail.com	3	1	5	4	3	2	5	4	5	5	4	4	5	5	4	4	1	3	4	5	5	4	2	5	5	3	4	5	1	5	115	A	
sergii.khaimyk@gmail.com	1	4	4	1	3	2	1	3	1	5	5	4	1	3	2	1	4	1	2	3	3	1	1	3	1	2	4	2	1	4	73	B	
channelpims@gmail.com	2	2	2	2	5	2	3	3	4	3	4	5	2	3	4	3	4	3	2	1	4	3	2	1	4	2	4	2	4	4	90	AB	
nozhenko13@gmail.com	2	2	4	2	3	4	5	4	5	4	1	2	3	3	2	1	4	4	2	3	4	1	5	3	5	4	2	4	4	5	97	AB	
valerishets@gmail.com	4	5	2	4	5	4	5	5	1	5	4	5	2	2	4	2	4	2	1	1	1	2	5	1	5	1	4	4	2	1	93	AB	
marincat3125@gmail.com	4	4	3	3	3	2	5	2	4	3	4	5	2	2	4	5	3	1	3	1	3	3	4	3	3	2	3	3	1	4	92	AB	
naotomory2318@gmail.com	2	4	3	2	4	2	4	2	2	4	2	4	2	1	2	2	2	3	2	2	4	4	2	3	2	3	2	2	2	4	79	AB	
toppo13112@gmail.com	2	3	2	3	4	4	2	3	2	4	4	5	2	1	3	3	3	2	1	1	4	5	5	3	5	4	3	1	5	94	AB		
e2daryushka@gmail.com	3	3	2	4	2	1	4	3	5	3	3	4	1	4	2	1	3	2	4	1	1	1	3	2	3	1	3	2	1	2	74	B	
rockjeanf@gmail.com	4	1	1	1	3	5	1	1	5	1	5	1	1	5	5	3	5	1	5	3	1	5	5	3	1	3	4	1	4	89	AB		
besarbanas.tasia13@gmail.com	4	3	3	4	2	4	3	2	1	1	2	1	1	3	2	3	4	2	1	1	4	4	4	3	4	3	2	4	2	5	82	AB	
anastasias.emegen@gmail.com	1	5	5	3	1	2	4	3	5	5	4	4	3	2	2	4	2	3	5	5	5	2	5	5	4	4	2	3	1	5	104	A	
semegen.olga35@gmail.com	5	5	4	4	4	2	4	3	4	5	2	5	4	4	2	3	5	4	4	3	5	4	2	5	4	4	3	4	2	4	113	A	
isnizko12@gmail.com	4	3	5	1	4	2	4	1	1	5	3	4	2	3	3	2	3	1	4	1	3	2</											

Методика «індикатор копінг-стратегій», розроблена Д. Амірханом

Інструкція. Ми цікавимося, як люди справляються з проблемами, труднощами і неприємностями в їхньому житті. На бланку представлено декілька можливих шляхів подолання проблем, неприємностей. Ознайомившись з твердженнями, Ви зможете визначити, які із запропонованих варіантів зазвичай Вами використовуються. Усі Ваші відповіді відстануть невідомі стороннім. Спробуйте згадати про одну з серйозних проблем, з якою Ви зіткнулися за останній рік і яка змусила вас неабияк турбуватися. Опишіть цю проблему в кількох словах.

Тепер, читаючи наведені нижче твердження, виберіть один з трьох найбільш прийнятних варіантів відповіді для кожного твердження.

Текст опитувальника

1. Дозволю собі поділитися переживанням з одним.
 - a) повністю згоден
 - b) згоден
 - c) не згоден
2. Намагаюся зробити все так, щоб мати можливість найкращим чином вирішити проблему.
 - a) повністю згоден
 - b) згоден
 - c) не згоден
3. Здійснюю пошук усіх можливих рішень, перш ніж що-небудь зробити.
 - a) повністю згоден
 - b) згоден
 - c) не згоден
4. Намагаюся відволіктися від проблеми.
 - a) повністю згоден
 - b) згоден
 - c) не згоден
5. Приймаю співчуття і розуміння кого-небудь.
 - a) повністю згоден
 - b) згоден
 - c) не згоден
6. Роблю все можливе, щоб не дати оточуючим можливість побачити, що мої справи кепські.
 - a) повністю згоден
 - b) згоден
 - c) не згоден
7. Обговорюю ситуацію з людьми, так як обговорення допомагає мені почувати себе краще.
 - a) повністю згоден
 - b) згоден
 - c) не згоден
8. Ставлю для себе низку цілей, що дозволяють поступово впоратися з ситуацією.
 - a) повністю згоден
 - b) згоден
 - c) не згоден
9. Дуже ретельно зважую можливості вибору.
 - a) повністю згоден
 - b) згоден
 - c) не згоден
10. Мрію, фантазую про кращі часи.

- a) повністю згоден
 - b) згоден
 - c) не згоден
11. Намагаюся різними способами вирішити проблему, поки не знайду найбільш підходящий.
- a) повністю згоден
 - b) згоден
 - c) не згоден
12. Довіряю свої страхи родичу або другу.
- a) повністю згоден
 - b) згоден
 - c) не згоден
13. Більше часу, ніж зазвичай, проводжу один.
- a) повністю згоден
 - b) згоден
 - c) не згоден
14. Розповідаю людям про ситуацію, так як тільки її обговорення допомагає мені прийти до її дозволу.
- a) повністю згоден
 - b) згоден
 - c) не згоден
15. Думаю про те, що потрібно зробити для того, щоб виправити становище.
- a) повністю згоден
 - b) згоден
 - c) не згоден
16. Зосереджував повністю на вирішенні проблеми.
- a) повністю згоден
 - b) згоден
 - c) не згоден
17. Обмірковую про себе план дій.
- a) повністю згоден
 - b) згоден
 - c) не згоден
18. Дивлюся телевізор довше, ніж зазвичай.
- a) повністю згоден
 - b) згоден
 - c) не згоден
19. Іду до кого-небудь (другові або спеціалісту), щоб він мені допоміг відчувати себе краще.
- a) повністю згоден
 - b) згоден
 - c) не згоден
20. Проявляю завзятість і борюся за те, що мені потрібно в цій ситуації.
- a) повністю згоден
 - b) згоден
 - c) не згоден
21. Уникаю спілкування з людьми.
- a) повністю згоден
 - b) згоден
 - c) не згоден
22. Перемикаюся на хобі чи займаюся спортом, щоб уникнути проблеми.
- a) повністю згоден

- b) згоден
 - c) не згоден
23. Іду до одного, щоб він допоміг мені краще усвідомити проблему.
- a) повністю згоден
 - b) згоден
 - c) не згоден
24. Іду до одного за порадою - як виправити ситуацію.
- a) повністю згоден
 - b) згоден
 - c) не згоден
25. Приймаю співчуття, взаємне розуміння друзів, у яких та ж проблема.
- a) повністю згоден
 - b) згоден
 - c) не згоден
26. Сплю більше звичайного.
- a) повністю згоден
 - b) згоден
 - c) не згоден
27. Фантазую про те, що все могло бути інакше.
- a) повністю згоден
 - b) згоден
 - c) не згоден
28. Уявляю себе героєм книг чи кіно.
- a) повністю згоден
 - b) згоден
 - c) не згоден
29. Намагаюся вирішити проблему.
- a) повністю згоден
 - b) згоден
 - c) не згоден
30. Хочу, щоб люди залишили мене одного.
- a) повністю згоден
 - b) згоден
 - c) не згоден
31. Приймаю допомогу від друга або родича.
- a) повністю згоден
 - b) згоден
 - c) не згоден
32. Шукаю заспокоєння у тих, хто знає мене краще.
- a) повністю згоден
 - b) згоден
 - c) не згоден
33. Намагаюся ретельно планувати свої дії, а не діяти імпульсивно.
- a) повністю згоден
 - b) згоден
 - c) не згоден

Ключ.

Шкала «дозвіл проблем» - відповіді «так» по пунктах 2, 3, 8, 9, 11, 15, 16, 17, 20, 29, 30.

Шкала «пошук соціальної підтримки» - відповіді «так» по пунктах 1,5,7,12,14,19,23,24, 25, 31, 32.

Шкала «уникнення проблем» - відповіді «так» по пунктах 4, 6, 10, 13, 18, 21, 22, 26, 27, 28, 30.

Оцінка результатів.

Дозвіл проблем: 11-16 балів - дуже низька; 17-21 бал - низька; 22-30 балів - середнє; 31 і вище - висока.

Пошук соціальної підтримки: нижче 13 балів - дуже низький; 14-18 балів - низький; 19-28 балів - середній; 29 і більше балів - високий.

Уникання проблем: 11-15 балів - дуже низька; 16-23 бали - низька; 24-26 балів - середнє; 27 і більше балів - висока.

Табл. №В.1. Загальні відповіді респондентів по методиці «індикатор копінг-стратегій», в балах.

Електронна адреса	1. Доц	2. Нам	3. Зліт	4. Нам	5. При	6. Роб	7. Обг	8. Ств	9. Дуж	10. Мр	11. На	12. До	13. Біл	14. Роз	15. Ду	16. Зос	17. Об	18. Дн	19. Лу	20. Пр	21. Ун	22. Пер	23. Лу	24. Лу	25. При	26. Ст	27. Фв	28. Ун	29. На	30. Хо	31. Пр	32. Шу	33. На	
hegelvizard27@gmail.com	3	2	2	3	3	1	3	2	2	3	3	3	3	2	1	2	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	1	2	1	
6873768@stud.nau.edu.ua	2	3	2	1	3	1	3	1	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	1	1	1	1	3	3	3	1	2	1	3	3	2	
rprok3113@gmail.com	2	3	1	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	1	3	3	3	1	2	3	3	2	3	3	1	3	2	3	3	2	2	3		
merlockno@gmail.com	1	2	1	3	2	3	1	1	2	3	1	1	3	1	2	1	2	2	1	1	3	3	1	1	1	3	3	3	2	3	1	1	2	
ladahariabchun@gmail.com	2	3	2	1	3	1	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	3	1	2	2	1	1	3	3	2	3	2	3	2	1	2	2	3	
diana27192974@gmail.com	2	3	3	2	1	1	2	2	2	3	2	2	3	2	1	3	3	3	2	1	2	2	1	1	1	3	3	1	3	3	3	1	2	
id1969347133@gmail.com	2	2	2	1	2	2	1	2	1	2	2	1	1	2	1	2	2	2	1	2	1	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	2	2	
igortihon338@gmail.com	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
maxtuchynskii@gmail.com	2	3	2	2	2	3	2	2	1	3	1	3	2	3	2	2	2	1	3	1	1	1	1	2	1	2	1	3	2	1	2	3	3	
pidruchna@gmail.com	1	1	2	2	2	2	1	1	2	1	2	1	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	1	3	1	2	3	2	2	3	
angelunamuronenko@gmail.com	2	2	2	2	2	2	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	2	2	3	1	1	2	2	3	2	2	3	1	2	2	
pronekurt@gmail.com	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	1	3	1	3	2	2	3	1	1	1	3	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	
serdukuzen@gmail.com	2	1	1	2	3	2	1	2	2	1	2	2	1	1	1	3	3	3	2	3	2	3	3	3	1	3	1	2	2	2	3	1		
soktytityti@gmail.com	3	3	3	1	3	1	3	3	2	3	3	1	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	
vlds16688@gmail.com	1	3	1	1	2	3	1	3	2	3	3	1	2	1	3	3	3	1	1	2	2	2	1	1	2	2	2	1	3	2	3	2	2	
maryylev@gmail.com	3	2	3	2	2	1	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	1	1	2	1	3	1	1	2	1	3	3	2	2	2	1	3	3	
bilobovskayulia@gmail.com	2	3	2	3	2	2	3	3	2	3	2	1	2	2	2	2	3	2	1	2	2	1	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	
6965571@stud.nau.edu.ua	3	3	3	3	2	1	2	2	3	3	1	3	2	3	3	3	1	2	3	1	2	2	2	2	2	1	3	3	3	3	2	2	3	
artiomaz.kravchenko.ak@gmail.com	1	3	1	2	3	3	1	1	1	3	1	1	3	1	1	3	3	1	1	3	3	1	1	2	1	3	1	2	3	2	1	3	3	
lani.lva.work@gmail.com	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	2	1	3	3	3	1	2	3	1	2	2	1	3	1	3	1	3	1	2	3	3	3	
ssorokinvadim@gmail.com	2	3	2	2	3	1	2	2	2	2	1	2	2	3	2	3	3	1	2	1	2	1	1	2	1	1	1	3	1	2	1	3	1	
marta.gavrada@gmail.com	3	3	3	3	3	1	3	1	3	3	3	3	1	3	3	1	3	3	1	3	3	1	1	3	3	1	3	1	3	1	3	3	3	
currie.33rd@gmail.com	2	3	3	3	2	3	1	3	3	3	3	1	3	1	2	1	3	1	2	1	1	1	2	1	2	1	3	3	3	2	1	3	3	
liana.mogiliuk@gmail.com	2	3	2	1	1	3	2	3	3	3	1	3	3	3	2	3	3	1	2	2	2	1	1	1	3	3	3	3	3	1	1	3	3	
a26sydorenko33@gmail.com	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	2	3	1	1	2	1	3	2	2	1	3	1	3	1	2	3	3	
annakobemnykk@gmail.com	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	1	3	2	3	1	1	3	2	2	1	1	3	3	3	1	3	1	3	1	3	3	3	
vadimtyz556@gmail.com	2	3	3	2	3	1	3	3	3	3	3	2	1	2	3	2	2	2	1	2	2	2	2	2	3	3	3	3	1	3	3	2	2	
d.vika.3333@gmail.com	3	3	3	3	1	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	1	3	3	2	3	3	2	
luba.shobey@gmail.com	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	3	1	2	2	2	
zagorodnukvika38@gmail.com	2	3	2	1	2	2	2	2	3	2	3	1	2	1	3	3	3	1	2	2	1	1	2	1	2	1	1	3	1	2	2	2	3	
neki341512@gmail.com	3	2	2	3	2	1	2	1	2	3	2	3	2	2	2	3	3	2	2	1	3	2	2	1	3	2	2	1	1	2	2	2	2	
sfbogatchuk@gmail.com	3	2	2	2	3	1	2	2	2	3	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1	2	3	2	1	2	2	2	1	2
es1677564414@gmail.com	2	2	2	1	2	1	1	2	2	1	2	1	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	1	1	2	1	1	3	2	2	2	2	2	2
nekidart@gmail.com	3	3	3	1	3	1	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
burda3m@gmail.com	3	2	1	1	2	1	3	1	1	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	1	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2
meinyk.juliana@gmail.com	3	2	2	3	3	2	3	1	1	3	1	3	3	1	2	1	1	3	1	1	2	3	2	1	3	3	2	2	1	2	2	2	2	
n4burda@gmail.com	2	3	2	2	1	2	1	2	3	1	3	1	2	1	1	3	3	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1	3	2	3	2	3	
gonsory3@gmail.com	2	3	2	2	1	3	1	1	2	1	2	1	3	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	2	1	2	3	2	1	1	
micael.sun@gmail.com	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	1	
loony283@gmail.com	3	2	2	2	1	3	3	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2
692hloisime692@gmail.com	3	2	2	2	1	2	2	3	3	2	2	2	1	3	1	2	1	2	2	1	1	3	2	2	1	3	1	2	1	2	1	2	2	2
viktoryndrat@gmail.com	2	3	2	3	3	2	3	1	2	3	2	3	3	2	2	1	1	3	3	2	1	3	3	2	1	3	3	2	2	2	1	3	3	2
yuiladerzhaniuk@gmail.com	1	3	2	3	1	2	1	2	3	3	2	1	3	1	2	2	2	3	1	2	2	2	1	1	2	3	3	3	2	2	1	1	2	2
toharumiyuya@gmail.com	2	3	2	1	1	2	3	2	3	3	1	2	1	3	2	1	2	1	3	1	2	1	3	1	3	3	3	3	2	3	1	2	3	3
sergii.khainyk@gmail.com	2	1	1	3	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	1	2	2	2	1	3	3	1	1	2	2	1	1	2	2	1	2	1	2
channelpims@gmail.com	3	2	1	2	3	2	3	2	2	3	3	1	1	3	3	3	1	1	2	1	1	1	1	2	1	3	1	2	1	2	2	1	2	1
nozhenko13@gmail.com	1	3	2	3	1	3	3	2	3	3	3	1	1	2	1	2	3	1	2	1	2	2	2	2	1	3	1	2	3	2	2	2	2	2
valeriashets@gmail.com	3	2	1	3	2	3	2	1	2	3	3	3	2	3	1	1	2	3	3	2	1	1	3	3	3	3	3	1	2	2	3	3	1	3
marincat3125@gmail.com	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	1	2	1	2	1	3	3	2	2	2	2	1	3	1	1	3	2	3	2	2
naotomory2318@gmail.com	2	3	3	1	1	1	2	3	2	2	1	2	1	2	1	2	2	1	3	1	2	1	1	1	1	2	3	2	1	1	1	2	1	2
toppol3112@gmail.com	3	2	2	3	3	1	3	2	2	3	2	3	1	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	1	3	1	1	1	3	2	2	3	2
e2daryushka@gmail.com	2	2	1	2	2	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	1
rockjeanf@gmail.com	3	2	3	1	1	2	3	1	1	2	2	3	1	2	2	3	2	1	2	3	2	1	1	1	1	1	3	1	3	1	3	3	1	
besarabanastasia13@gmail.com	3	3	3	1	2	1	3	3	2	1	3	1	2	3	3	2	3	2	2	1	1	2	3	2	2	1	2	1	3	2	2	2	3	
anastasiasemegen@gmail.com	1	3	2	2	3	1	2	3	3	3	1	3	1	3	2	2	2	1	2	3	1	1	1	1	3									

Табл. №В.2. Відповіді респондентів по методиці «індикатор копінг-стратегій», по шкалі «Вирішення проблем» в балах та рівнях.

Шкала «вирішення проблем»												
3. Нам	3. Здій	8. Став	9. Дуж	22. Нам	25. Ду	26. Зос	27. Об	31. Пр	39. Нам	33. Нама	гаюся	ретель
2	2	2	2	3	2	1	2	2	2	1	21	Низьки
3	2	1	3	2	2	3	3	3	2	2	26	Середн
3	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	30	Середн
2	1	1	2	1	2	1	2	1	2	2	17	Низьки
3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	26	Середн
3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	28	Середн
2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	20	Низьки
3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	32	Високи
3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	28	Середн
1	2	1	1	1	3	2	3	3	2	3	22	Середн
2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	21	Низьки
3	2	3	3	2	3	1	3	3	2	1	26	Середн
1	1	2	2	1	1	1	3	2	2	1	17	Низьки
3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	1	30	Середн
3	1	3	2	3	3	3	3	2	3	2	28	Середн
2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	29	Середн
3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	25	Середн
3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	32	Високи
3	1	1	1	1	2	1	3	1	2	3	19	Низьки
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	33	Високи
3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	27	Середн
3	3	1	3	3	3	1	3	3	3	3	29	Середн
3	3	3	3	3	2	1	3	2	3	3	29	Середн
3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	30	Середн
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	33	Високи
3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	32	Високи
3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	31	Високи
3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	26	Середн
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	23	Середн
3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	30	Високи
2	2	1	2	2	2	2	3	2	1	2	21	Низьки
2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	21	Низьки
2	2	2	2	2	2	1	2	2	3	2	22	Середн
3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	32	Високи
2	1	1	1	2	3	3	3	2	2	2	22	Середн
2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	15	Дуже н
3	2	2	3	3	1	3	3	2	3	3	28	Середн
3	2	1	2	2	1	1	2	2	2	1	19	Низьки
2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	20	Низьки
2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	23	Середн
2	2	2	3	2	3	1	2	2	2	2	23	Середн
3	2	1	2	2	2	1	1	2	2	2	20	Низьки
3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	24	Середн
3	2	2	3	1	2	1	2	1	2	3	22	Середн
1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	15	Дуже н
2	1	2	2	3	3	3	3	2	2	1	24	Середн
3	2	2	3	3	2	1	2	2	2	2	24	Середн
2	1	1	2	3	1	1	2	2	2	1	18	Низьки
2	2	2	3	2	2	1	2	1	1	2	20	Низьки
3	3	3	2	2	2	1	2	3	2	2	25	Середн
2	2	2	2	2	2	1	2	2	3	2	22	Середн
2	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1	15	Дуже н
2	3	1	1	2	2	3	2	3	3	1	23	Середн
3	3	3	2	3	3	2	3	1	3	3	29	Середн
3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	27	Середн
2	2	3	3	2	2	1	3	3	3	3	27	Середн
3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	3	27	Середн
2	1	3	2	2	2	3	3	3	3	3	27	Середн
3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	21	Низьки
3	1	2	2	3	2	2	3	2	2	2	24	Середн
3	2	2	3	2	2	2	3	1	2	3	25	Середн
3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	31	Високи
3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	31	Високи
2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	25	Середн

Табл. №В.3. Відповіді респондентів по методиці «індикатор копінг-стратегій», по шкалі «Пошук соціальної підтримки» в балах та рівнях.

Шкала «пошук соціальної підтримки»												
2. Дозв	5. Приї	7. Обгс	23. Дот	24. Роз	29. Іду	33. Іду	34. Іду	35. При	32. При	33. Шукаю	задоволен	
3	3	3	3	3	3	2	2	2	1	2	27	Середн
2	3	3	2	3	2	1	1	3	3	3	26	Середн
2	3	2	3	1	2	2	3	3	2	2	25	Середн
1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	Дуже н
2	3	2	2	2	1	1	1	3	2	2	21	Середн
2	1	2	2	1	1	1	1	1	3	1	16	Низьки
2	2	1	1	2	1	1	2	1	2	2	17	Низьки
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	33	Високи
2	2	3	1	2	1	1	1	2	1	2	18	Низьки
1	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	26	Середн
2	2	2	2	1	1	1	1	2	1	2	17	Низьки
3	3	3	2	1	2	1	1	3	2	2	23	Середн
2	3	1	2	1	3	3	3	3	2	3	26	Середн
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	33	Високи
1	2	1	1	1	1	1	1	2	3	2	16	Низьки
3	2	1	3	2	1	1	1	2	2	1	19	Середн
2	2	3	2	2	3	2	1	2	2	2	23	Середн
3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	22	Середн
1	3	1	1	1	1	1	1	2	2	1	15	Низьки
3	3	2	3	1	2	2	1	3	2	3	25	Середн
2	2	1	1	2	1	1	1	2	2	1	16	Низьки
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	33	Високи
2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1	15	Низьки
2	1	2	1	3	1	1	1	1	1	1	15	Низьки
3	3	3	3	2	2	2	1	3	2	3	27	Середн
3	3	3	3	1	1	1	1	3	3	3	25	Середн
2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	26	Середн
3	1	2	2	2	2	3	3	3	3	3	27	Середн
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	22	Середн
2	2	2	1	1	2	2	1	2	2	2	19	Середн
3	2	2	3	2	3	3	2	3	2	2	27	Середн
3	3	2	2	1	2	1	1	2	2	1	20	Середн
2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	2	18	Низьки
3	3	2	3	3	1	3	1	3	3	3	28	Середн
3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	28	Середн
3	3	3	3	1	1	2	1	3	2	2	24	Середн
2	1	1	1	1	1	1	1	1	3	2	15	Низьки
2	1	1	1	1	2	1	1	2	2	1	15	Низьки
2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	20	Середн
3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	24	Середн
3	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	21	Середн
2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	30	Високи
1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	12	Дуже н
2	1	3	2	3	3	3	1	3	1	2	24	Середн
2	2	2	2	1	2	1	1	2	1	2	18	Низьки
3	3	3	3	1	1	1	1	2	2	2	22	Середн
1	1	3	1	1	1	2	2	2	2	2	18	Низьки
3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	31	Високи
3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	25	Середн
2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	13	Дуже н
3	3	3	3	2	2	2	1	3	2	3	27	Середн
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	22	Середн
3	1	3	3	2	2	1	1	1	3	3	23	Середн
3	2	3	1	3	2	3	2	2	2	2	25	Середн
1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	Дуже н
2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	18	Низьки
3	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	22	Середн
3	3	3	2	2	1	1	2	2	3	2	24	Середн
2	2	2	1	2	1	1	1	3	2	1	18	Низьки
3	3	3	2	1	1	1	1	3	1	1	20	Середн
1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	12	Дуже н
3	3	2	2	2	1	1	1	2	2	1	20	Середн
3	2	2	3	2	1	3	2	3	3	1	25	Середн
2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	14	Низьки

Табл. №В.4. Відповіді респондентів по методиці «індикатор копінг-стратегій», по шкалі «Уникнення проблем» в балах та рівнях.

Шкала «уникнення проблем»												
4. Нам.	6. Робл.	21. Мр	23. Білг	28. Диг	32. Унн	33. Пер	36. Сп	37. Фаг	38. Уяг	31. Хочу,	щоб люди з	
3	1	3	3	2	3	3	3	3	3	3	30	Високи
1	1	3	3	3	1	1	3	3	1	1	21	Низьки
2	2	3	3	1	3	3	1	3	2	3	26	Середн
3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	32	Високи
1	1	3	3	3	1	2	3	2	3	1	23	Низьки
2	1	3	3	2	2	2	3	3	1	3	25	Середн
1	2	2	1	2	1	1	1	2	1	1	15	Дуже н
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	33	Високи
2	3	1	3	2	1	1	1	2	1	2	19	Низьки
2	2	2	2	3	3	3	1	3	1	3	25	Середн
2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	27	Середн
2	2	2	3	2	1	1	2	2	2	1	20	Низьки
2	2	2	2	3	3	2	1	3	1	2	23	Низьки
1	1	3	1	1	1	1	3	3	3	3	21	Низьки
1	3	3	2	1	2	2	2	2	1	2	21	Низьки
2	2	3	2	1	1	3	1	3	3	2	23	Низьки
3	2	3	1	3	1	2	3	2	2	2	24	Середн
3	1	3	3	1	1	2	1	3	3	3	24	Середн
2	3	3	3	3	3	3	1	3	1	3	28	Високи
3	1	3	2	1	1	2	1	3	1	1	19	Низьки
2	3	2	2	3	1	2	1	1	1	1	19	Низьки
3	1	3	1	1	1	1	1	3	1	1	17	Низьки
3	3	3	3	1	2	1	1	3	3	3	26	Середн
1	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	29	Високи
3	3	3	1	3	1	1	2	2	1	1	21	Низьки
2	2	3	3	1	2	2	3	3	1	1	23	Низьки
2	1	3	1	2	1	2	3	3	3	1	22	Низьки
3	3	3	2	3	2	2	1	3	3	2	27	Середн
2	2	2	2	1	1	2	1	2	2	1	18	Низьки
1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	14	Дуже н
3	1	3	2	3	2	1	2	2	1	2	22	Низьки
2	1	3	3	2	2	2	3	2	1	2	23	Низьки
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	12	Дуже н
1	1	3	3	3	3	1	3	3	3	2	26	Середн
1	1	3	2	3	2	1	3	3	3	3	25	Середн
3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	28	Високи
2	2	1	2	1	2	1	1	2	1	2	17	Низьки
2	3	1	3	2	2	2	1	2	1	3	22	Низьки
1	1	2	2	2	1	1	1	2	2	1	16	Низьки
2	1	1	1	2	1	2	1	1	2	1	15	Дуже н
2	1	3	2	1	1	1	1	3	1	1	17	Низьки
3	2	3	3	3	1	3	1	2	2	1	24	Середн
3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	29	Високи
1	2	3	1	1	2	1	3	3	3	3	23	Низьки
3	2	2	2	2	3	3	2	1	1	2	23	Низьки
2	2	2	1	1	1	1	1	3	1	1	16	Низьки
3	3	3	1	3	1	2	1	3	1	3	24	Середн
3	3	3	2	3	1	1	3	3	1	2	25	Середн
3	2	3	2	1	3	3	1	3	1	3	25	Середн
1	1	2	2	2	1	2	1	2	3	1	18	Низьки
3	1	3	1	2	1	2	1	1	1	2	18	Низьки
2	1	2	1	1	2	1	3	1	2	2	18	Низьки
1	2	2	1	1	2	1	1	3	1	1	16	Низьки
1	1	1	2	2	1	2	1	2	1	2	16	Низьки
2	3	3	3	2	3	1	3	3	3	3	29	Низьки
3	2	3	3	1	2	2	3	3	3	3	28	Високи
2	2	3	1	2	1	3	1	2	1	1	19	Низьки
2	2	2	1	1	1	3	3	3	2	2	22	Низьки
2	2	2	3	1	2	1	3	2	2	2	22	Низьки
2	1	3	2	3	2	1	3	2	1	2	22	Низьки
3	1	3	3	3	2	1	1	3	1	2	23	Низьки
3	2	2	2	2	2	3	1	3	1	2	23	Низьки
2	3	1	1	3	1	2	1	2	2	1	19	Низьки
2	2	3	3	2	1	2	1	2	1	2	21	Низьки

Методика психологічної діагностики копінг-механізмів (Е. Хейм)

Інструкція: Вам буде запропоновано ряд тверджень, що стосуються особливостей Вашої поведінки. Спробуйте згадати, яким чином Ви найчастіше вирішуєте стресові ситуації і ситуації, що потребують сильного емоційного напруження. Обведіть кружечком, будь ласка, той номер, який Вам підходить. У кожному розділі тверджень необхідно вибрати лише один варіант, за допомогою якого Ви вирішуєте свої проблеми. Відповідайте, будь ласка, відповідно до того, як Ви справляєтеся з важкими ситуаціями протягом останнього часу. Довго не роздумуйте – важлива Ваша перша реакція. Будьте уважні!

Тест методики.

А

1. «Кажу собі: ниші є щось важливіше, ніж труднощі»
2. «Кажу собі: це доля, потрібно з цим змиритися»
3. «Це несуттєві труднощі, не все так погано, в основному все добре»
4. «Я не втрачаю самовладання, зберігаю самоконтроль у складних ситуаціях та намагаюся нікому не показувати свій стан»
5. «Я намагаюся проаналізувати, все зважити і пояснити собі, що ж трапилось»
6. «Я кажу собі: порівняно із проблемами інших людей мої – це дрібниця»
7. «Якщо щось трапилось, на все воля Божа»
8. «Я не знаю що робити і мені часом здається, що мені не виплутатися з цих труднощів»
9. «Я надаю своїм труднощам особливого змісту, долаючи їх, я розвиваюся та самовдосконалююся»
10. «Нині я повністю не можу впоратися з цими труднощами, але згодом зможу впоратися і з ними, і з більш складними».

Б

1. «Я завжди обурююся несправедливістю долі до мене і виражаю свій протест»
2. «Я впадаю у відчай, ридаю і плачу»
3. «Я не дозволяю собі виражати емоції»
4. «Я завжди впевнений, що є вихід з важкої ситуації»
5. «Я довіряю подолання своїх труднощів іншим людям, які готові допомогти мені»
6. «Я впадаю у стан безнадійності»
7. «Я вважаю себе винним і отримую по заслугам»
8. «Я впадаю у лють, стаю агресивним»

В

1. «Я занурююся в улюблену справу, намагаючись забути про труднощі»
2. «Я намагаюся допомогти людям і в турботах про них забуваю про свої проблеми»
3. «Намагаюся не думати про свої проблеми»
4. «Намагаюся відволіктися і розслабитися (з допомогою алкоголю, заспокійливих засобів, смачної їжі тощо)»
5. «Щоб пережити труднощі, я беруся за здійснення давньої мрії (подорожую, вивчаю іноземну мову тощо)»
6. «Я намагаюся залишитися наодинці з собою»
7. «Я співпрацюю із значущими для мене людьми для подолання труднощів»
8. «Я зазвичай шукаю людей, здатних допомогти мені порадою»

Обробка результатів:

Табл. №Г.1. Значення кожного питання по методика психологічної діагностики копінг-механізмів.

Когнітивні копінг-стратегії	Емоційні копінг-стратегії	Поведінкові копінг-стратегії
А	Б	В
1. Ігнорування 2. Покора 3. Дисимуляція 4. Збереження самовладання 5. Проблемний аналіз 6. Відносність 7. Релігійність 8. Розгубленість 9. Надання сенсу 10. Встановлення власної цінності	1. Протест 2. Емоційна розрядка 3. Придушення емоцій 4. Оптимізм 5. Пасивна кооперація 6. Покірність 7. Самозвинувачення 8. Агресивність	1. Відволікання 2. Альтруїзм 3. Активне уникнення 4. Компенсація 5. Конструктивна активність 6. Відступ 7. Співпраця 8. Звернення

Табл. №Г.2. Ключ до методики психологічної діагностики копінг-механізмів.

Копінг-стратегії	Адаптивні	Неадаптивні	Відносно адаптивні
Когнітивні	(А5) Проблемний аналіз (А10) Встановлення власної цінності, (А4) Збереження самовладання	(А2) Покора (А3) Дисимуляція (А1) Ігнорування (А8) Розгубленість	(А6) Відносність (А7) Релігійність (А9) Надання сенсу
Емоційні	(Б1) Протест (Б4) Оптимізм	(Б3) Придушення емоцій (Б6) Покірність (Б7) Самозвинувачення (Б8) Агресивність	(Б2) Емоційна розрядка (Б5) Пасивна кооперація
Поведінкові	(В2) Альтруїзм (В7) Співпраця (В8) Звернення	(Б3) Активне уникнення (Б6) Відступ	(В1) Відволікання (В4) Компенсація (В5) Конструктивна активність

Інтерпретація результатів:

Адаптивні когнітивні копінг-стратегії – форми поведінки, спрямовані на аналіз труднощів і можливих шляхів їх подолання, підвищення самооцінки і самоконтролю, усвідомлення власної цінності як особистості, наявності віри у власні ресурси у подоланні важких ситуацій.

Адаптивні емоційні копінг-стратегії – емоційний стан з активним обуренням і протестом по відношенню до труднощів і впевненістю у наявності виходу із будь-якої, навіть найскладнішої, ситуації.

Адаптивні поведінкові копінг-стратегії – така поведінка особистості, коли вона співпрацює зі значимими (більш досвідченими) людьми, шукає підтримки в найближчому соціальному оточенні або сама пропонує її близьким для подолання труднощів.

Неадаптивні когнітивні копінг-стратегії – пасивні форми поведінки з відмовою від подолання труднощів через невіру у свої сили і інтелектуальні здібностей, з умисною недооцінкою власних неприємностей.

Неадаптивні емоційні копінг-стратегії – варіанти поведінки, які характеризуються пригніченим емоційним станом, відчуттям безнадійності, покірності, переживанням злості і звинувачуваннями себе та інших.

Неадаптивні поведінкові копінг-стратегії – поведінка, яка передбачає уникнення думок про неприємності, пасивність, усамітнення, прагнення не вступати в активні інтерперсональні контакти, відмова від вирішення проблем.

Відносно адаптивні копінг-стратегії – тобто такі, конструктивність яких залежить від значущості та вираженості ситуацій подолання.

Відносно адаптивні когнітивні копінг-стратегії – форми поведінки, спрямовані на оцінку труднощів в порівнянні з іншими, надання особливого сенсу їх подолання, віра в Бога і стійкість у вірі при зіткненні зі складними проблемами.

Відносно адаптивні емоційні копінг-стратегії – поведінка, спрямована на зняття напруги, пов'язаної з проблемами, емоційним відреагуванням або на покладання відповідальності за вирішення труднощів іншим особам.

Відносно адаптивні поведінкові копінг-стратегії – поведінка, що характеризується прагненням до тимчасового відходу від вирішення проблем за допомогою алкоголю, лікарських засобів, занурення в улюблену справу, подорожі, реалізації своїх заповітних бажань.

Табл.Г.3. Відповіді респондентів по методиці психологічної діагностики копінг-механізмів.

Електронна адреса	Блок А	Блок Б	Блок В
hegelwizard27@gmail.com	9. «Я надаю своїм трудно	2. «Я впадаю у відчай, ри	6. «Я намагаюся залишити
6873768@stud.na	8. «Я не знаю що робити	6. «Я впадаю у стан безна	8. «Я зазвичай шукаю лю
rprok3113@gmail.com	9. «Я надаю своїм трудно	4. «Я завжди впевнений, п	1. «Я занурююся в улюбл
merlocknco@gmail.com	6. «Я кажу собі: порівнян	3. «Я не дозволяю собі ви	3. «Намагаюся не думати
ladaliariabchun@	3. «Це несуттєві труднощі	1. «Я завжди обурююся н	6. «Я намагаюся залишити
diana27192974@gmail.com	10. «Нині я повністю не м	2. «Я впадаю у відчай, ри	4. «Намагаюся відволіктис
id1969347133@gmail.com	2. «Кажу собі: це доля, по	4. «Я завжди впевнений, п	6. «Я намагаюся залишити
igortihon338@gmail.com	9. «Я надаю своїм трудно	1. «Я завжди обурююся н	1. «Я занурююся в улюбл
maxstuchynskii@	5. «Я намагаюся проанал	4. «Я завжди впевнений, п	1. «Я занурююся в улюбл
pidruchna@gmail.com	2. «Кажу собі: це доля, по	4. «Я завжди впевнений, п	3. «Намагаюся не думати
angelunamuroner	9. «Я надаю своїм трудно	4. «Я завжди впевнений, п	3. «Намагаюся не думати
pronekurt@gmail.com	5. «Я намагаюся проанал	4. «Я завжди впевнений, п	6. «Я намагаюся залишити
serduukzen@gmail.com	6. «Я кажу собі: порівнян	3. «Я не дозволяю собі ви	8. «Я зазвичай шукаю лю
soktytifryti@gmail.com	3. «Це несуттєві труднощі	4. «Я завжди впевнений, п	7. «Я співпрацюю із значу
vlads16688@gmail.com	9. «Я надаю своїм трудно	8. «Я впадаю у лют, стак	6. «Я намагаюся залишити
maryuylev@gmail.com	9. «Я надаю своїм трудно	1. «Я завжди обурююся н	1. «Я занурююся в улюбл
biloblovskayulia@	9. «Я надаю своїм трудно	4. «Я завжди впевнений, п	6. «Я намагаюся залишити
6965571@stud.na	4. «Я не втрачаю самовла	8. «Я впадаю у лют, стак	4. «Намагаюся відволіктис
artiomaz.kravcher	10. «Нині я повністю не м	3. «Я не дозволяю собі ви	3. «Намагаюся не думати
lani.lya.work@gmail.com	9. «Я надаю своїм трудно	4. «Я завжди впевнений, п	2. «Я намагаюся допомог
ssorokinvadim@gmail.com	10. «Нині я повністю не м	4. «Я завжди впевнений, п	1. «Я занурююся в улюбл
marta.gavrada@gmail.com	10. «Нині я повністю не м	2. «Я впадаю у відчай, ри	7. «Я співпрацюю із значу
currie.33rd@gmail.com	4. «Я не втрачаю самовла	3. «Я не дозволяю собі ви	6. «Я намагаюся залишити
liana.mogiliuk@gmail.com	6. «Я кажу собі: порівнян	3. «Я не дозволяю собі ви	6. «Я намагаюся залишити
al26sydorenko33@gmail.com	6. «Я кажу собі: порівнян	2. «Я впадаю у відчай, ри	3. «Намагаюся не думати
annakobemyyk@gmail.com	3. «Це несуттєві труднощі	4. «Я завжди впевнений, п	6. «Я намагаюся залишити
vadimtyz356@gmail.com	9. «Я надаю своїм трудно	4. «Я завжди впевнений, п	7. «Я співпрацюю із значу
d.vika3333@gmail.com	2. «Кажу собі: це доля, по	1. «Я завжди обурююся н	1. «Я занурююся в улюбл
luba.shobey@gmail.com	1. «Кажу собі: нині є шос	4. «Я завжди впевнений, п	5. «Щоб пережити трудно
zagorodnukvika3@gmail.com	5. «Я намагаюся проанал	7. «Я вважаю себе винни	7. «Я співпрацюю із значу
nekit341512@gmail.com	8. «Я не знаю що робити	6. «Я впадаю у стан безна	4. «Намагаюся відволіктис
sf.bogatchuk@gmail.com	3. «Це несуттєві труднощі	2. «Я впадаю у відчай, ри	4. «Намагаюся відволіктис
es1677564414@gmail.com	5. «Я намагаюся проанал	4. «Я завжди впевнений, п	7. «Я співпрацюю із значу
nekidart@gmail.com	3. «Це несуттєві труднощі	4. «Я завжди впевнений, п	1. «Я занурююся в улюбл
burda3m@gmail.com	8. «Я не знаю що робити	2. «Я впадаю у відчай, ри	7. «Я співпрацюю із значу
melnyk.julianna@gmail.com	10. «Нині я повністю не м	6. «Я впадаю у стан безна	6. «Я намагаюся залишити
n4burda@gmail.com	5. «Я намагаюся проанал	3. «Я не дозволяю собі ви	1. «Я занурююся в улюбл
gonsorg.y3@gmail.com	8. «Я не знаю що робити	3. «Я не дозволяю собі ви	4. «Намагаюся відволіктис
micael.sun@gmail.com	9. «Я надаю своїм трудно	3. «Я не дозволяю собі ви	1. «Я занурююся в улюбл
loony283@gmail.com	5. «Я намагаюся проанал	2. «Я впадаю у відчай, ри	7. «Я співпрацюю із значу
692helois.me692@gmail.com	5. «Я намагаюся проанал	2. «Я впадаю у відчай, ри	8. «Я зазвичай шукаю лю
viktorkyndrat@gmail.com	5. «Я намагаюся проанал	3. «Я не дозволяю собі ви	3. «Намагаюся не думати
yuladerzhaniuk@gmail.com	3. «Це несуттєві труднощі	2. «Я впадаю у відчай, ри	2. «Я намагаюся допомог
toharumiyuya@gmail.com	8. «Я не знаю що робити	6. «Я впадаю у стан безна	2. «Я намагаюся допомог
sergii.khaimyk@gmail.com	4. «Я не втрачаю самовла	3. «Я не дозволяю собі ви	1. «Я занурююся в улюбл
channelpims@gmail.com	9. «Я надаю своїм трудно	4. «Я завжди впевнений, п	8. «Я зазвичай шукаю лю
nozhenko13@gmail.com	8. «Я не знаю що робити	7. «Я вважаю себе винни	4. «Намагаюся відволіктис
valeriashets@gmail.com	10. «Нині я повністю не м	7. «Я вважаю себе винни	2. «Я намагаюся допомог
marincat3125@gmail.com	8. «Я не знаю що робити	2. «Я впадаю у відчай, ри	4. «Намагаюся відволіктис
naotomory2318@gmail.com	9. «Я надаю своїм трудно	4. «Я завжди впевнений, п	3. «Намагаюся не думати
toppol3112@gmail.com	3. «Це несуттєві труднощі	4. «Я завжди впевнений, п	1. «Я занурююся в улюбл
e2dayushka@gmail.com	5. «Я намагаюся проанал	6. «Я впадаю у стан безна	6. «Я намагаюся залишити
rockjeanf@gmail.com	5. «Я намагаюся проанал	2. «Я впадаю у відчай, ри	7. «Я співпрацюю із значу
besarabanastasia@gmail.com	6. «Я кажу собі: порівнян	2. «Я впадаю у відчай, ри	7. «Я співпрацюю із значу
anastasiasemegen@gmail.com	4. «Я не втрачаю самовла	3. «Я не дозволяю собі ви	1. «Я занурююся в улюбл
semegen.olga35@gmail.com	5. «Я намагаюся проанал	8. «Я впадаю у лют, стак	6. «Я намагаюся залишити
isnizko12@gmail.com	5. «Я намагаюся проанал	4. «Я завжди впевнений, п	1. «Я занурююся в улюбл
mashapashko233@gmail.com	6. «Я кажу собі: порівнян	2. «Я впадаю у відчай, ри	4. «Намагаюся відволіктис
maksadavidyuk@gmail.com	9. «Я надаю своїм трудно	1. «Я завжди обурююся н	2. «Я намагаюся допомог
mdasa313@gmail.com	3. «Це несуттєві труднощі	2. «Я впадаю у відчай, ри	6. «Я намагаюся залишити
knyazeva372@gmail.com	5. «Я намагаюся проанал	4. «Я завжди впевнений, п	6. «Я намагаюся залишити
yujkfd@gmail.com	10. «Нині я повністю не м	1. «Я завжди обурююся н	1. «Я занурююся в улюбл
kraasulinaa@gmail.com	9. «Я надаю своїм трудно	8. «Я впадаю у лют, стак	1. «Я занурююся в улюбл
rinakolbun@gmail.com	4. «Я не втрачаю самовла	4. «Я завжди впевнений, п	6. «Я намагаюся залишити