

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

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ

Завідувач випускової кафедри

Любов ПОМИТКІНА

«___» _____ 2022 р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

(ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА)

ЗДОБУВАЧА ОСВІТНЬОГО СТУПЕНЯ «БАКАЛАВР»

ЗА СПЕЦІАЛЬНІСТЮ 053 «ПСИХОЛОГІЯ»

**Тема: ЗВ'ЯЗОК САМОСТАВЛЕННЯ З ЖИТТЄСТІЙКІСТЮ У
ЮНАКІВ-ЄДИНОБОРЦІВ**

Виконавець: студент групи ПС-406 Троцький Данііл Юрійович

Керівник: доктор психол. наук, доцент кафедри авіаційної психології Лич
Оксана Миколаївна

Нормоконтролер: доктор психол. наук, доцент кафедри авіаційної психології
Лич Оксана Миколаївна

Київ – 2022

НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій

Кафедра авіаційної психології

Спеціальність 053 «психологія»

Освітньо-професійна програма « Психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

Любов ПОМИТКІНА

«__» _____ 2022 р.

ЗАВДАННЯ

на виконання кваліфікаційної роботи

Троцького Даніла Юрійовича

1. Тема кваліфікаційної роботи: «Зв'язок самоствалення з життестійкістю юнаків-єдиноборців», затверджена наказом ректора від 5 травня 2022р. №477/ст від 30.11.2021 р.
2. Термін виконання роботи: 23.05.2022 р. по 19.06. 2022 р.
3. Вихідні дані до роботи: вибірка – спортсмени-єдиноборці, 30 осіб; у дослідженні були використанні методики: тест-опитувальник для визначення самоствалення особистості (В.В. Столін, С.Р. Пантелєєва), коротка версія «Тесту життестійкості» В. Олефір, опитувальник «Самооцінка життестійкості» (модифікація опитувальника Форверга на контактність Т. О. Ларіної); методи математичної обробки: критерій Спірмена (кореляційний аналіз).
4. Зміст пояснювальної записки: кваліфікаційна робота складається з 2-х розділів. Перший розділ містить теоретичний аналіз самоствалення та життестійкості особистості, а також індивідуально-вікові особливості розвитку юнаків-єдиноборців; у другому розділі представлено емпіричне

дослідження зв'язку зв'язку самоставлення з життєстійкістю в юнаків-єдиноборців

5. Перелік обов'язкового графічного (ілюстративного) матеріалу: 2 таблиці, 4 діаграми.

6. Календарний план-графік

№ пор .	Завдання	Термін виконання	Відмітка про виконання
1.	Вибір теми та формулювання актуальності, мети, завдань	Березень	
2.	Теоретичний огляд та аналіз наукових праць, визначення методологічної основи дослідження	Березень	
3.	Оформлення теоретичної частини	Квітень	
4.	Проведення емпіричного дослідження	Квітень	
5.	Аналіз та інтерпретація отриманих результатів	Квітень-травень	
6.	Оформлення кваліфікаційної роботи та подання її науковому керівнику	За 10 днів до попереднього захисту	
7.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	30.05.2022	
8.	Виправлення зауважень, оформлення рецензії	Червень	
9.	Подання кваліфікаційної роботи нормоконтролеру та на підпис завідувачу кафедри	13.06.2022	
10.	Захист кваліфікаційної роботи	14.06.2022	

7. Дата видачі завдання: _____

Керівник кваліфікаційної роботи _____ Оксана ЛИЧ

Завдання прийняв до виконання _____ Данііл ТРОЦЬКИЙ
(підпис керівника)

РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка до кваліфікаційної роботи «Зв'язок самоставлення з життєстійкістю юнаків-єдиноборців»: 50 сторінок, 4 рисунка, 2 таблиці та 5 додатків.

САМОСТАВЛЕННЯ, ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ, САМОЦІННІСТЬ, САМОПОВАГА, АУТОСИМПАТІЯ, САМООЦІНКА ЖИТТЄСТІЙКОСТІ, ЮНАКИ-ЄДИНОБОРЦІ..

Об'єкт дослідження – виступає самоставлення особистості.

Предмет дослідження – зв'язок самоставлення з життєстійкістю в юнаків-єдиноборців.

Мета дослідження є аналіз взаємозв'язку самоставлення з життєстійкістю юнаків - єдиноборців.

Методи дослідження - аналіз та систематизація теоретичного матеріалу; підбір та використання методик: тест-опитувальник для визначення самоставлення особистості (В.В. Столін, С.Р. Пантелєєва), коротка версія «Тесту життєстійкості» В. Олефір, опитувальник «Самооцінка життєстійкості» (модифікація опитувальника Форверга на контактність Т. О. Ларіної); методи математичної обробки: критерій Спірмена (кореляційний аналіз).

Встановлено, що за методикою визначення самоставлення особистості (В.В. Століна, С.Р. Пантелєєва) відзначаємо, що в респондентів зафіксовані вищі показники за шкалами «Дзеркальне Я» ($\Sigma=6,3$), «Самоцінність» ($\Sigma=6$) та «Самозвинувачення» ($\Sigma=6,8$). За методикою Коротка версія «Тесту життєстійкості» (В. Олефір та ін.) показник життєстійкості в респондентів знаходиться на середньому рівні ($\Sigma=28,83$), що свідчить про ситуативність проявів компонентів життєстійкості, однак спортсмени перебувають саме в тому віці, щоб працювати і розвивати навички контролю, залученості та вміння ризикувати та приймати ризики.

ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОСТАВЛЕННЯ ТА ЖИТТЄСТІЙКІСТЮ ЮНАКІВ-ЄДИНОБОРЦІВ	9
1.1 Підходи до розуміння поняття самоствалення в науковій літературі	9
1.2 Життєстійкість особистості: поняття та особливості формування	16
1.3 Індивідуально-вікові особливості розвитку юнаків-єдиноборців	21
Висновок до розділу 1	28
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ САМОСТАВЛЕННЯ З ЖИТТЄСТІЙКІСТЮ В ЮНАКІВ-ЄДИНОБОРЦІВ	30
2.1 Планування та організація емпіричного дослідження	31
2.2. Емпіричне дослідження самоствалення та життєстійкості в юнаків-єдиноборців	34
2.3 Емпіричне дослідження зв'язку самоствалення з життєстійкістю в юнаків-єдиноборців	38
Висновок до розділу 2	42
ВИСНОВКИ	44
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	48
ДОДАТОК.....	51

ВСТУП

Актуальність дослідження. Ритм життя сучасного суспільства можна по праву назвати стресогенним, а в деяких випадках навіть екстремальним та критичним. Це обумовлюється багатьма факторами, серед яких ми можемо відзначити поточні соціально-економічні перетворення, політичну ситуацію, екологічний стан навколишнього середовища, а також зростаючий інформаційний вплив, все це позначається на психологічному здоров'ї людини, адже змушує її реагувати та діяти в цих складних умовах.

Здатність особистості успішно долати несприятливі умови середовища, демонструючи високу стійкість до стресогенних факторів, отримала назву – життєстійкість, і сьогодні її наявність як ніколи інакше є життєво важливою, навіть необхідною умовою виживання.

Важливим критерієм розвитку життєстійкості виступає процес заняття спортом, особливо у дитячому та юнацькому віці, однак вплив спорту неоднозначний він може не тільки не розвинути життєстійкість але й призвести до падіння самооцінки та впевненості у собі. Тому при заняттях спортом важливо грамотно сформувані умови, що призводить до розвитку життєстійкості.

Проблему дослідження особистісних характеристик, що проявляються в екстремальних ситуаціях, яким виступає і спорт в тому числі, розробляли багато авторів Василюк Ф.Є., Леонтьєв О.М., Маклаков А.Г., Решетніков М.М., Тарабріна Н.В., Пухівський Н.М. та ін. Численні дані, що стосуються особистісних особливостей спортсменів та осіб, які не займаються спортом, свідчать про суттєві відмінності в рівнях виразності цілого ряду особистісних аспектів. Психологічні дослідження спортсменів показують, що для них характерні: висока емоційна стійкість, впевненість у собі, незалежність, самостійність, схильність до ризику, самоконтроль, товарищескість. Тобто

спортсмени володіють тими рисами які формують життєстійкість та самоствавлення особистості.

Досі у психологічній науці немає єдиного трактування поняття: «життєстійкість», Р. Мей розглядав його як «мужність творити», М. Хайдеггер, розумів життєстійкість, як «вкоріненість у бутті»), Б. Г. Ананьєв, С. Л. Рубінштейн, Г. Олпорт розглядали його як «зрілість» , Дж. Холліс розумів дане поняття як «екзистенційну мужність», а Н. Талеб як «антикрихкість».

Неоднозначність трактування життєстійкості в науковій літературі, особливості її прояву в житті звичайних людей та спортсменів, взаємозв'язок життєстійкості та самоствавлення особистості всі ці невирішені питання зумовлюють актуальність нашого дослідження.

Метою роботи є аналіз взаємозв'язку самоствавлення з життєстійкістю юнаків-єдиноборців.

Реалізація цієї мети визначає необхідність рішення **завдань**:

1. Здійснити теоретичний аналіз поняття самоствавлення у зарубіжній та вітчизняній літературі.
2. Здійснити теоретичний аналіз поняття життєстійкість в науковій літературі.
3. Провести емпіричне дослідження самоствавлення та життєстійкості у юнаків-єдиноборців.
4. Провести емпіричне дослідження зв'язку самоствавлення з життєстійкістю у юнаків-єдиноборців.

Об'єктом дослідження виступає самоствавлення особистості.

Предметом дослідження є зв'язок самоствавлення з життєстійкістю в юнаків-єдиноборців.

Для досягнення поставленої в роботі мети було використано сучасні методи дослідження, здійснено узагальнення наукових концепцій, пропозицій провідних вітчизняних і зарубіжних науковців, присвячених означеному питанню.

У дослідженні були використанні методики: тест-опитувальник для визначення самоствалення особистості (В.В. Столін, С.Р. Пантелєєва), коротка версія «Тесту життєстійкості» В. Олєфір, опитувальник «Самооцінка життєстійкості» (модифікація опитувальника Форверга на контактність Т. О. Ларіної); методи математичної обробки: критерій Спірмена (кореляційний аналіз).

Теоретичне значення роботи виявляється в аналізі наукових джерел з проблеми вивчення самоствалення та життєстійкості юнаків-єдиноборців.

Практичне значення роботи полягає в тому, що отриманні результати можуть бути використані в процесі діяльності практичних психологів та тренерів при розробці рекомендацій щодо роботи з юнаками єдиноборцями та іншими спортсменами під час їх тренувально-виховної роботи.

Наукова новизна полягає у тому, що розкрита проблема самоствалення та життєстійкості юнаків-єдиноборців їх індивідуально віковій особливості та взаємозв'язок самоствалення та життєстійкості в юнаків-єдиноборців.

Мета і завдання даної роботи визначили таку її структуру: робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОСТАВЛЕННЯ ТА ЖИТТЄСТІЙКІСТЮ ЮНАКІВ-ЄДИНОБОРЦІВ

1.1 Підходи до розуміння поняття самоствавлення в науковій літературі

Феномен самоствавлення є предметом дослідження філософів, педагогів, психологів. Зокрема в сучасній психологічній науці вважається, що поняття «самоствавлення» є найбільш змістовним для визначення конкретної особистості. На думку С. Рубінштейна [27, с. 243], становлення особистості є розвитком її нових ставлень до навколишнього світу, а міра їх сформованості і визначеності є мірою зрілості особистості. Такої ж думки до визначення категорії «ставлення» має Б. Ананьєв [1, с. 154]. Він наголошував на ролі ставлення людини до себе як одного із важливих чинників виникнення і стабілізації цілісності особистості.

Свою принципову позицію щодо самоствавлення висловлює І. Бех, вважаючи, що саме самоствавлення є ключовим в процесі формування і розвитку особистості, завдяки йому відбувається оцінювання та прийняття чи неприйняття власного «Я». Дослідник зазначає, що за допомогою самоствавлення розкривається становлення смислового зв'язку, єдності людини і світу, самого змісту цієї єдності: чи буде вона морально конструктивною чи деструктивною щодо індивіда [5, с. 52].

Процес розвитку самоствавлення включений в генезис самої особистості. Тому, самоствавлення являє собою складний психічний процес, сутність якого полягає в сприйнятті особистістю самої себе в різних ситуаціях діяльності та поведінки, в усіх формах взаємодії з іншими людьми і в поєднанні цих образів в єдине цілісне утворення – в уявлення, а потім в поняття свого власного «Я» як суб'єкта, відмінного від інших суб'єктів.

Вперше поняття самоствавлення у вітчизняній психологічній літературі було використано Н. Сарджвеладзе. Вчений розглядав його як складну

багаторівневу емоційно-оціночну систему, яка поділялась на два блоки – об'єктивний («Я», як об'єкт) та суб'єктивний («Я», як суб'єкт). Обидва ці способи самоставлення реалізуються завдяки когнітивній активності, емоційним реакціям і системам дій або готовності до таких дій стосовно самого себе. На думку вченого, самоставлення є однією зі структурних одиниць диспозиційного ядра особистості, що дозволяє їй певним чином взаємодіяти із соціумом і собою [30].

Б. Ананьєв розглядав самоставлення, як значущу категорію психологічної науки взагалі, та чинник, що зумовлює гармонійний розвиток особистості [1], і є дуже вагомою категорією для характеристики особистості. Наукові погляди вченого лягли в основу досліджень Л. Божович, В. М'ясищева, Д. Узнадзе, В. Ядова, щодо аналізу феномену ставлення особистості до себе та до інших [1], [6], [21], [39].

Відзначаємо, що у працях В. М'ясищева [21] самоставлення представлено як єдність змістовних та динамічних аспектів особистості, їх певну міру усвідомлення, емоційно-ціннісне прийняття себе як ініціатора та відповідального суб'єкту соціальної активності.

Л. Попов [27] розуміє самоставлення особистості як складне когнітивно-ефективне утворення, зрілість якого визначається якістю взаємозв'язку його складових. Його структура складається з двох компонентів – раціонального ставлення до себе як суб'єкту соціальної активності («образ – Я») та емоційно-ціннісного ставлення до себе – переживання та оцінки своєї значущості як суб'єкта соціальної активності (рефлексивне «Я»). В результаті взаємодії зазначених компонентів з мотиваційною сферою особистості, ставлення до себе залучається до процесу діяльності і особистісної саморегуляції, що стимулює розвиток пізнавальної та особистісної суб'єктності людини.

Існує також погляд, згідно з яким самоставлення пов'язують із формою психічної діяльності, що найяскравіше проявляється у мотиваційно-емоційній сфері особистості (К. Абульханова-Славська, О. Леонтьєв та С. Рубінштейн).

Таким чином, можна стверджувати, що існують суперечливі погляди щодо психологічної природи самоствавлення особистості до себе [27].

Одні вчені, пов'язують самоствавлення з мотиваційною сферою особистості. Такої позиції притримуються В. М'ясищев [21], В. Ядов [39] та С. Якобсон [41]. Інші ж вчені, такі як, Л. Божович [6], В. Мухіна [22], Т. Наливайко [23], пов'язують самоствавлення з емоційною сферою. В. М'ясищев та В. Ядов вважають джерелом дії цього феномену – активність.

Вперше проблема самоствавлення як самостійна категорія у вітчизняній психології розглядається в рамках концепції самосвідомості особистості (Л. Виготський [7], І. Кон [17], Божович Л. [6], В. Столін [31], І. Чеснокова [34] та ін.).

Перші спроби трактування феномену самоствавлення у зарубіжній психології були пов'язані з категорією «глобальна самооцінка» як деякого загального переживання, що інтегрує окремі самооцінки в єдину динамічну сукупність. На думку західних вчених [47], [49], [51], завдяки самопізнанню можна виявити причину та смисл поведінки людини, тоді як самооцінка виражає модус сприймання індивідом себе, власних можливостей, своєї позиції серед інших людей. Р. Бернс [4] вважає, що саме самооцінка й відображає ставлення людини до себе, самоствавлення існує тому, що знання про себе не можуть сприйматися людиною байдуже і пробуджують у неї оцінки та емоції. Таким чином, на думку вченого, самоствавлення – це емоційний компонент установки на себе, афективна складова частина Я-концепції є інтегральною стійкою самооцінкою, яка характеризується різною інтенсивністю залежно від контексту змісту образу «Я».

Заслуговує на увагу і інша концепція, згідно якої самоствавлення має особливу природу та виконує специфічні функції в загальній системі самосвідомості. Так, в межах згаданої концепції С. Куперсміт та М. Розенберг [43; 51] самоствавлення розглядають як своєрідну стійку особистісну рису, яка практично незалежна від ситуації та віку людини. Автори підкреслюють, що

саме мотив самоповаги та потреба в стійкому образі «Я» гарантують незмінне позитивне ставлення індивіда до себе.

Як, засвідчує проведений нами аналіз, самоствавлення реалізується через афективну складову самосвідомості, яка нерозривно пов'язана з когнітивним компонентом, оскільки саме на основі знань про себе в людини виникає ставлення до власної особистості, яке може бути позитивним чи негативним, адекватним чи ні. І вже на основі самоствавлення будується модель вчинків та дій, яка утворює поведінковий чи регулятивний компонент самоствавлення. Саме самоствавлення є одним із важливих елементів самосвідомості. Воно має свою структуру, функції, полюси та специфічні особливості.

О. Камінська [13] виділила основні характеристики самоствавлення: структурні, а саме: самоповага, аутосимпатія, очікування позитивного ставлення від інших, самоінтерес, самовпевненість, ставлення інших, самоприйняття, самокерування, самопослідовність, самозвинувачення, самоцікавість, само розуміння; змістові – модальність, адекватність самоствавлення, ступінь вираженості (повнота) складових елементів, наявність/відсутність суперечливих самохарактеристик; динамічні – ступінь стабільності та лабільності самоствавлення, тобто, здатність особистості корегувати його у відповідності до змін, що можуть бути детерміновані як зовнішніми впливами, так і онтогенетичним розвитком особистості. Різні варіації характеристик самоствавлення, які представлені вченою, власне і визначають особливості ставлення особистості до себе.

І. Чеснокова [34] досліджуючи процес формування самоствавлення зазначає, що він відбувається на двох рівнях самопізнання. На першому рівні самоствавлення є нестійким і виникає як результат порівняння себе з іншими людьми, до уваги беруться переважно зовнішні чинники. В результаті чого з'являються одиничні образи самого себе і власної поведінки, які прив'язані до конкретної ситуації, немає цілісного, дійсного розуміння себе, пов'язаного з осмисленням власної суті. На другому рівні самопізнання формування самоствавлення здійснюється шляхом порівняння «Я – Я» за допомогою

внутрішнього діалогу, виражається через самооцінку та відображає рівень психологічної зрілості особистості.

Заслуговує на увагу концепція В. Століна [31], в якій самоствавлення представлено як відображення в свідомості особистісного смислу «Я». У контексті концепції смислу «Я» під самоствавленням вчений розуміє безпосередньо-феноменологічне вираження особистісного смислу «Я» для самої людини. При цьому буття суб'єкта та його об'єктивна позиція в соціумі визначають специфіку даного переживання.

Таким чином, аналіз наукових праць вітчизняних так і зарубіжних психологів свідчить про те, що в психології відсутнє загальноприйняте термінологічне трактування поняття «самоствавлення», так як самоствавлення розглядається з різних концептуальних позицій. Однак, як зазначає С. Панталеєв [24], можна визначити більш-менш прийнятну для більшості науковців позицію, згідно з якою самоствавлення є цілісним, одновимірним та універсальним утворенням, що виражає міру позитивного ставлення індивіда до образу власного «Я»; і є інтеграцією окремих самооцінок.

Останнім часом, значно активізувалися дослідження самоствавлення особистості (О. Камінська [13], А. Колодяжна [16], О. Шевченко [35] та ін.). Це, насамперед, пов'язано з тим, що самоствавлення є вагомими в різних аспектах формування та розвитку особистості. Більшість вітчизняних психологів схильні розглядати самоствавлення в контексті структури процесів самосвідомості особистості. Так, як в процесі самосвідомості відбувається взаємодією між самопізнанням і самоствавленням.

Самоствавленню відводяться провідну роль у системі саморегуляції особистості, завдяки його регулятивному впливу відбувається включеність у процес внутрішньоособистісної детермінації. Ставлення людини до себе проявляється у її соціальній активності, зумовлює її адекватність та диференційованість. Воно виступає мотивом саморегуляції поведінки й актуалізується на всіх етапах здійснення поведінкового акту, починаючи з його мотивуючих компонентів і закінчуючи власною оцінкою досягнутого

результату поведінки, бере участь в механізмах регуляції поведінки від рівня конкретної ситуації діяльності до рівня тривалої реалізації ідейних задумів.

На основі досліджень які були присвячені природі виникненню самоставленню, виявленню особливостей цього феномену, вченими різних країн світу, у тому числі і вітчизняними психологами була спроба, розробити структуру самоставлення.

Л. Виготський [7], С. Пантелеев [24], К. Роджерс [28], Н. Сарджвеладзе [29], В. Столін [31] та ін. розглядають самоставлення як складноструктуроване психологічне утворення. Так, найбільш поширеною є думка, що до структури самоставлення входять такі компоненти: емоційний або самоприйняття та самооціночний. Н. Сарджвеладзе зазначає, що самоприйняття – це прийняття себе в цілому, незалежно від того, якими рисами наділена особистість, інакше кажучи – це «безумовне» прийняття себе. Самооцінка – це ставлення до себе як носія певних властивостей та чеснот.

В. Столін [31] вважає, що основою самоставлення є процес самореалізації особистості. Відповідно основним структурним компонентом самоставлення є сума емоційних проявів особистості: самоповага, аутосимпатія, самоінтерес, які завдяки адитивності даної структури інтегруються в загальне почуття позитивного або негативного ставлення до себе. Тому, на думку В. Століна, глобальне самоставлення є сукупністю вище названих компонентів.

Л. Виготський [7] визначає зміст структури самоставлення соціальною сферою, соціальною ситуацією розвитку, яка впливає на ієрархію провідних діяльностей та мотивів. Тобто, значущість компонентів самоставлення залежить від пріоритетної діяльності, в якій особистість може самореалізуватися.

Проведений аналіз досліджень проблеми самоставлення дав змогу виділити основні його функції:

1. Відображення себе. Відображення особистості відбувається як на зовнішньому (фізичне самовідображення), так і на внутрішньому плані.

2. Самовираження та самореалізації.

3. Збереження внутрішньої стабільності та континуальності «Я». Дана функція самоствавлення здійснюється в силу тієї тенденції до внутрішньої узгодженості, до конгруентності, яка є відповідна когнітивним уявленням про себе, емоційним реакціям стосовно своїх вчинків та дій, адресованих собі.

4. Саморегуляції та самоконтролю. Лише за умов наявності уявлень щодо себе та відповідного ставлення до себе, особистість може регулювати та контролювати власну діяльність.

5. Психологічного захисту. При отриманні інформації, яка є небезпечною щодо уявлення про особистісне „Я”, та при життєвих невдачах або різних за стадією інтенсивності психотравм захисні механізми особистості спрямовуються на раціоналізацію, створення образу «сфальшованого я»;

6. Інтракомунікації. Соціальна природа особистості укладається не лише в тому, що вона залучена у процес постійної взаємодії з соціальним світом, але й і в тому, що для себе особистість виступає в ролі соціуму, що взаємодіє з самим собою. Підґрунтям для таких інтракомунікаційних процесів є система самоствавлень. Якщо прийняти до уваги ідею Е. Берна про три позиції сторін, що спілкуються, то у внутрішньо-особистісному спілкуванні можливі наступні варіанти позиції, яку займає суб'єкт стосовно себе – «Батька», «Дорослого» та «Дитини» і відповідно до цих ролей людина сприймає себе та будує стратегію міжособистісної взаємодії. Кожна позиція «Батька», «Дорослого» та «Дитини» формується як результат соціальної взаємодії (виховання) та індивідуального досвіду людини.

Отже, можна виділити три основні підходи до визначення самоствавлення особистості: 1) самоствавлення як загальна або глобальна самооцінка; 2) самоствавлення як самоповага; 3) самоствавлення як емоційно-ціннісне самоствавлення. Самоствавлення займає особливе місце в структурі цілісності особистості взагалі. Самоствавлення є важливою складовою в діяльності, в самосвідомості так і для особистості в цілому. Самоствавлення виступає ключовим чинником в процесі формування і розвитку особистості,

завдяки йому відбувається оцінювання та прийняття чи неприйняття власного «Я».

1.2 Життєстійкість особистості: поняття та особливості формування

Вперше термін *hardiness* («витривалість», «стійкість», «загартованість») запропонували на початку 80-х років ХХ століття американські психологи С. Кобейса та С. Мадді [49]. Під цим терміном вони мали на увазі патерн структури установок та навичок, що дозволяє подолати труднощі та перетворити їх з потенційно травмуючого чинника у можливість, активно протистояти їм, використовувати їх для особистісного зростання та продовжити розвиток на більш високому рівні, ніж передбачалося.

На початку ХХІ ст. Д. Леонт'єв [26] запропонував такий переклад терміну *hardiness*, як «життєстійкість». Зауважимо, що *hardiness* не збігається з поняттям «копінг-стратегія». Не прийоми, алгоритми дії, а характеристика особистості, установка на виживання.

І якщо копінг-стратегії можуть приймати непродуктивну форму, то *hardiness* дозволяє справлятися з дистресом ефективно і лише у напрямку особистісного зростання. Хоча між копінг-стратегіями та життєстійкістю дійсно виявлено кореляцію.

Зазначимо також, що термін *hardiness* не співпадає з поняттями *resilience* (резилентність, гнучкість, пружність, еластичність) та «життєздатність». Цей момент не зрозумілий повністю ні в зарубіжній, ні у вітчизняній літературі, що призводить до плутанини та змішання понять.

Під резилентністю розуміють уроджену динамічну властивість особистості, що лежить в основі здатності долати стреси та важкі періоди конструктивним шляхом. Інакше кажучи, здатність «гнутисть, але не ламатися».

Одні автори (І. Хоменко [33], О. Лактіонова [18]), прирівнюють резилентність до поняття життєздатності. Також досі немає чіткої єдиної

позиції за рівнем широти поняття «життєздатність». Так, одні дослідники вважають, що життєздатність – це інтегративна система властивостей, необхідні адаптації, сукупний потенціал, тому дане поняття ширше і включає у собі життєстійкість. Інші дослідники, наприклад, О. Лактіонова, [18], що прирівнюють ці поняття, не розрізняють їх між собою. Інші дослідники [14], [2] застерігають, якщо характеризувати життєстійкість за межею, лінії життєздатності, то надії на культурне вирішення важких ситуацій мало.

Цікава та перспективна позиція, згідно з якою найширше поняття – це життєстійкість, вона містить у собі життєздатність як системну особистісну якість, визначальну здатність людини до адаптації на основі резилентності. Але це питання поки що відкрите для дискусії.

Зараз термін «життєстійкість» широко використовується в організаційній психології, психології стресу, філософії та герменевтиці [45]. Особливе місце він посідає в екзистенційній психології як диспозиція, що допомагає «знижувати і легше переносити онтологічну тривогу пов'язану з вибором майбутнього» [19, с. 89]. Також існують дослідження життєстійкості у професійній сфері (спортсменів, лікарів, медсестер, працівників хоспесів, військових, моряків далекого плавання, доглядальниць) [41].

С. Мадді [49] розглядає життєстійкість як переконання людини, які дозволяють їй залишатися активною і перешкоджають негативним наслідкам стресу, причому вони є більш важливим предиктором подолання, ніж оптимізм та релігійність.

У конструкті життєстійкості він виділяє три ключових компонента (аттитюди) [50]:

1. Залучення (commitment) – це переконаність у тому, що активна участь, включеність у реальну дійсність «дає максимальний шанс знайти щось варте й цікаве для особи». Людина з розвиненою залученістю отримує сили та мотивацію, щоб діяти, та задоволення від власної діяльності, реалізує себе, відчуває свою значимість, цінність. Протилежність залученості відчуження, відчуття себе «поза» життям.

2. Контроль (control) - це переконання в тому, що тільки боротьба як вибір власної стратегії діяльності може вплинути на реальний результат, на наслідки, хоч і немає гарантії успіху, та можливості власного впливу обмежені. Людина з сильно розвиненим компонентом контролю відчуває, що сама вибирає свою діяльність, свій шлях. Протилежність контролю — безпорадність, безсилля та зневіра у власні сили.

3. Прийняття ризику (challenge) - це переконаність у тому, що все, що відбувається, необхідне для розвитку, оскільки дає досвід. При цьому негативний досвід так само цінний, як і позитивний, оскільки дає можливість чомусь навчитися. Протилежність ухвалення ризику — невпевненість, відмова від нових можливостей на користь безпеки.

Чим більше виражені ці компоненти, тим нижче внутрішнє напруження у стресових ситуаціях. Це відбувається через механізм стійкого подолання (hardy coping) стресів та легшого їх сприйняття [19]. Усі три компоненти доповнюють один одного і разом допомагають знижувати і легше переносити екзистенційну тривогу. Розвиток цих компонентів – основа позитивного світовідчуття, підвищення якості життя, розуміння перешкод як джерел додаткового зростання та розвитку.

Дані мета-аналізу [44] підтвердили, що ці три компоненти демонструють дискримінантну валідність. Показники в цій групі тісно пов'язані з показниками емоційного благополуччя (задоволеністю життям) та неблагополуччя (депресія, вигоряння), соціальною підтримкою та емоційним копінгом, включеністю у навчальну діяльність та успішністю діяльності. Контроль є предиктором активного копінгу (наближення/уникнення), а також наявності у житті стрес-чинників та конфліктів, а прийняття ризику – предиктор конфлікту ролей [44].

Дослідження В. Флоріана та співавторів [46] показало, що включеність підвищує рівень розумового здоров'я, зменшує оцінку загрози та використання сфокусованих на емоціях копінг-стратегій, збільшуючи роль вторинної переоцінки подій. У свою чергу, показник виразності контролю позитивно

впливає на розумове здоров'я, спричиняє зниження оцінки загрози події, що сприяє переоцінці події та стимулює до використання копінгстратегій, орієнтованих на вирішення проблем та пошук підтримки.

С. Мадді [50] розглядає вплив життєстійкості на відносини особистості з навколишнім світом, на її відкритість, довіру, здатність відчувати кохання, отримувати підтримку, відчувати інтерес. Він не зупиняється лише на аспекті самозахисту, але сприймає життєстійкість як трансформаційне подолання, що включає у собі процес творчого перетворення себе та світу навколо. Тому з ним пов'язані такі базові цінності, як кооперація (cooperation), довіра (credibility) та креативність (creativity).

С. Мадді також виділяє такі чинники впливу [19, с. 87–101.]:

1. Спадкові чинники.
2. Навантаження (психічна напруженість, фізична мобілізація).
3. Стресогенні обставини (гострі руйнівні зміни, хронічні конфлікти).
4. Проблеми зі здоров'ям (неефективне поведінка, психічне виснаження, соматичні захворювання).
5. Установки життєстійкості (залученість, вплив, виклик).
6. Життєстійка влада (розуміння ситуації, виявлення перспективи, рішучі дії).
7. Соціальна підтримка життєстійкості (Допомога, наснага).
8. Життєстійкий спосіб життя (фізичні вправи, релаксація, здорове харчування, ліки).

Згідно з постулатом С. Мадді, життєстійкість базується не на запереченні стрес-чинників, а на вмінні визнати реальність (зокрема свої можливості, обмеження, вразливість) та мужності перетворити цю ситуацію на перевагу. «Якщо змінити саму ситуацію не можна (як у разі важкої стадії раку), життєстійкість набуває форми компенсаторного саморозвитку, по суті гіперкомпенсації».

Також С. Мадді наводить п'ять основних механізмів життєстійкості, що виконують роль буфера, що протидіє розвитку захворювань, деморалізації та зниження продуктивності [50]:

1. Життєстійкі переконання - оцінка життєвих змін як менш стресових на основі залученості, контролю та прийняття ризику.

2. Створення мотивації до трансформаційної справи, яка передбачає відкритість всьому новому, готовність людини активно діяти у стресовій ситуації (використання людиною життєздатних копінг-стратегій).

3. Посилення імунної реакції через психічну та фізичну мобілізацію.

4. Посилення відповідальності та турботи про власне здоров'я (життєздатні практики здоров'я).

5. Пошук ефективної соціальної підтримки, що сприятиме трансформаційному владі, через розвиток навичок спілкування.

Важливо зауважити, що Мадді вважав життєстійкість не так властивістю, як внутрішнім ресурсом (установкою), яку людина може осмислити і змінити, щоб підтримати своє фізичне, психічне та соціальне здоров'я. Тобто поступова зміна установок приводить до зміни стратегії реагування на стресові чинники. Зрештою екзистенційний сенс рішення прийнятого в свідомому розумі або втіленого в дії, не враховуючи його масштаб ґрунтується тільки на тому, чи дає це рішення людині новий досвід або утримує її в межах знайомої території, розмірковує дослідник. [19, с. 88].

Процес прийняття рішень особливо значимо прослідковується в спорті, саме в спорті процес прийняття рішення представлений багаторівневою системою скоординованих дій, узгоджених із психологічним аналізом спортивної діяльності, і визначається декількома етапами: орієнтування (із побудовою образу, що відображає елементи спортивної ситуації), оперативне мислення, прогнозування, вибір та реалізація тактичної або технічної дії в реальній ситуації.

В спорті особливо підвищена відповідальність за виконувану діяльність особливо при контактних видах спорту, тут вмикаються фактори успіху й

неуспіху при реалізації обраної стратегії дій проти супротивника та ін. Означені особливості спортивної діяльності призводять до емоційного й інтелектуального перенавантаження спортсмена, до порушення стабільності роботи психічних функціональних систем, що, зі свого боку призводить до неадекватного орієнтування в ситуації, порушення концентрації уваги, а відповідно, і зниження швидкості протікання мисленнєвих процесів, самооцінки своїх технічних та тактичних можливостей, а загалом ускладнюють і подеколи збільшують тривалість процесу ухвалення рішення в ситуаціях численного вибору [5]. Важливу роль у здійсненні змагальної діяльності відіграють психічні якості й властивості особистості спортсмена, такі як саморегуляція, емоційна стійкість, самоаналіз та відповідальність, тобто показники життєстійкості, які надають людському життю цінності та сенсу в будь-яких обставинах в тому числі в стресових умовах яким і виступає спортивна діяльність.

1.3 Індивідуально-вікові особливості розвитку юнаків-єдиноборців

Високі спортивні досягнення найтіснішим чином пов'язані з психічною сферою особистості, оскільки повна самовіддача в тренувальній діяльності та досягнення високих результатів багато в чому обумовлені саме індивідуально-психологічними особливостями особистості відзначають Г. Горбунов [10], Г. Бабушкін [3] та ін.

У віковій психології юнацький вік характеризують як період, в якому формується стійка система цінностей, відбувається становлення самосвідомості та формується соціальний статус особи.

І. Кон підкреслює, що в ході самовизначення, спроб розібратися в навколишньому світі і в самому собі, особами юнацького віку здійснюється пошук сенсу життя взагалі і свого життя зокрема. В результаті у них формуються не тільки переконання і погляди, але й світогляд - погляд на світ

в цілому, система переконань, що виражають відношення людини до світу і його головні ціннісні орієнтації [17, с. 110].

У юнацькому віці дозрівають когнітивні і особистісні передумови світогляду. І від того як цей процес буде відбуватися, залежить те, наскільки світогляд буде правильно і глибоко відображати об'єктивний світ, буде істинним або хибним, науковим чи релігійним, матеріалістичним чи ідеалістичним, прогресивним або реакційним, оптимістичним чи песимістичним, наскільки особистість зможе визначити свою соціальну орієнтацію. Свідомість юнаків характеризується особливою чутливістю, здатністю переробляти і засвоювати величезний потік інформації.

Заняття спортом формують особистість рівноцінно з навчанням та роботою. В. Мільман та інші зарубіжні психологи вважають, що спортсменам властива велика виразність багатьох особистісних властивостей. [21].

Тривалість та ефективність занять спортом передбачає наявність комплексу специфічних установок по відношенню до себе та своєї спортивної діяльності, які визначають якісну своєрідність індивідуально-психологічних особливостей особистості спортсмена. До них відносяться: мотивація до успіху; тривожність, самоконтроль, самореалізація в обраному виді діяльності і як результат позитивне самоствавлення, а це означає спокійне ставлення до себе, до своєї діяльності та самостійну ініціативну поведінку.

Зокрема відзначаємо, що заняття єдиноборствами впливають на індивідуальність особистості, що ними займається, підсилюють виховний вплив на особистість та сприяють формуванню певних рис характеру. Д. Кано [32] вважав, що заняття єдиноборствами допомагають людині стати більш уважною, впевненою в собі, рішучою та зосередженою, що майже характеризує поняття самоствавлення особистості. У сучасних умовах спортсмени при цілеспрямованому формуванні особистісних якостей проявляються самостійність, низька тривожність у процесі спортивної підготовки і реалізується успішна навчально-тренувальна та змагальна діяльність незалежно від мінливих обставин.

Юнацький вік – це вже значне коло діяльностей. Юнаки тяжіють до різних видів активності, що виявляється у широкому спектрі ціннісних орієнтацій. Зміст останніх засвідчує: якщо підліток – це «відкриття «Я», то юнак – «відкриття себе в світі». За цих умов постає завдання на впорядкування своїх стосунків зі світом, пошук свого місця у ньому.

У юнаків-єдиноборців важливо підвищувати кількість навчально-тренувальних завдань, спрямованих на вдосконалення переключення рухів. Зміст завдань має посилювати ефективність кінестетичного сприйняття параметрів рухів і умов зовнішнього середовища, характерною для навчально-тренувальної та змагальної діяльності єдиноборців.

Слід зазначити, що життєстійкість вважається основним функціональним компонентом життєздатності, що зберігає стабільність системи особистості, системоутворюючим фактором, що задає параметри основних компонентів життєздатності. Життєстійкість виявляється ключовою особистісною змінною, що опосередкує вплив стресогенних факторів на соматичне і психічне здоров'я, а також на успішність діяльності особистості, особливо в умовах постійних викликів, дисципліни та системності, чим і виступає спорт.

Велике значення на життєстійкість має також формування в собі настанов на здоровий спосіб життя. Йдеться про поступове прийняття стихійного плину життя, життєвих несподіванок, про готовність гнучко й оперативно реагувати на них, не шукаючи винних ззовні або всередині себе. Треба навчитися працювати зі страхом майбутнього, не боятися його невизначеності, тоді й минуле не сприйматиметься як виключно травматичне. Крім того, варто більше спиратися на власні ресурси, на ті індивідуальні можливості, які підсилюють стресостійкість. Для цього важливою є пильна увага й інтерес до себе, до потреб власного тіла, потреб особистості [6].

Компоненти життєстійкості розвиваються в дитинстві і частково в підлітковому віці, хоча їх можна розвивати і пізніше. Їх розвиток вирішальним чином залежить від відносин батьків з дитиною. С. Мадді було виявлено, що

позитивно на формування життєстійких переконань вплинули: відчуття призначення в житті, що розвивається значимими дорослими, виховання впевненості та підтримання високих стандартів. Негативно на розвиток життєстійкості в дитинстві впливають: стреси в ранньому дитинстві (серйозні хвороби, матеріальні труднощі, розлучення батьків та ін.); недолік підтримки, підбадьорювання близькими; відсутність почуття призначеного; недолік залученості, відчуженість від дорослих [12].

У процесі спортивної підготовки юнаків-єдиноборців необхідно визначати властивості нервової системи шляхом педагогічних спостережень, звертаючи увагу на поведінку в навчально-тренувальній та змагальній діяльності [12].

- Сила і рухливість нервової системи проявляється в прагненні до лідерства за участю в іграх і естафетах.

- Сила нервових процесів підтверджується прагненням до протиборства в навчально-тренувальній діяльності з більш сильними партнерами.

- Сила і врівноваженість нервових процесів підтверджується відсутністю у єдиноборців різких спадів у діяльності після пропущеного кидка, невикористаної ситуації для атаки, проявляється в якісному виконанні одноманітних технічних дій, підтверджується об'єктивною оцінкою власних дій, впевненістю дій в ризикованих ситуаціях.

- Рухливість, динамічність нервової системи характеризується у єдиноборців швидкістю освоєння нових техніко-тактичних дій, швидкістю виправлення технічних помилок.

- Слабкість, нерівноваженість нервової системи спостерігається у єдиноборців, що пояснюють невдачі в руховій діяльності «об'єктивними» чинниками – шум в залі, упереджене суддівство; у таких спортсменів виражена потреба в співчутті товаришів і тренера-викладача після невдалого поєдинку.

Єдиноборці, що володіють слабкою нервовою системою, проявляють образу на зауваження оточуючих, негативну реакцію на поразку, висловлюють

відмову від продовження гри, протиборства, якщо команда програє, відмова від продовження навчально-тренувального поєдинку в разі дострокової перемоги суперника.

- Неврівноваженість нервової системи визначається у єдиноборців агресивністю при несприятливому для них рішенні арбітра в поєдинку [32, с. 50].

Відмінними рисами особистості юнаків-спортсменів, є підозрілість і внутрішнє напруження, занепокоєння, заклопотаність, почуття обов'язку, тривожність, що відбиває ознаки еґо-спрямованості особистості (самолюбства, зарозумілості, прагнення підкоряти собі і т. п.).

Довгий час в психології панувала точка зору, згідно з якою, спортсмени мають високий показник рівня самооцінки Жилін С., Плашки Р., Шаболтас А. Однак це не зовсім так, наприклад, Колодяжна О. [16] зазначає, що особам, які займаються професійним спортом, властива досить висока самооцінка, але в процесі професійного самовизначення рівень її змінюється. Таким чином, для самооцінки спортсменів характерна певна динаміка її рівня у зв'язку з розвитком особистості та формуванням її самосвідомості. Але, незважаючи на таку динаміку, спортсмени в середньому мають більш високу самооцінку, ніж ті хто не займається спортом Волков О. [8]. Так, С. Жилін зазначає, що для самооцінки дітей-спортсменів, характерний більш високий рівень самооцінки і менша її мінливість.

За даними різних досліджень самооцінка спортсменів-єдиноборців пов'язана зі спортивною кваліфікацією, а саме, чим більше кваліфікований спортсмен, тим вище рівень, інтегрованість та менше диференційованість його самооцінки, зазначає Волков О. [8]. Більш кваліфіковані спортсмени мають більш високий рівень домагань, який побічно може свідчити про високий рівень самооцінки. Але при цьому показники рівня особистісної самооцінки можуть знижуватися. Так, С. Жилін [зазначає, що чим вище спортивний стаж, тим нижче оцінка спортсменами свого здоров'я. В цілому, багатьма авторами

виявлений той факт, що самооцінка спортсменів високої кваліфікації в різних видах спорту достовірно вище Ганюшкин О. [9], Волков О. [8], Шутова С. [36].

Однак, складно говорити, що тут є визначальним, а що залежним – висока самооцінка особистості або висока кваліфікація спортсмена. Іншими словами, з одного боку досить високий рівень оцінювання себе допомагає спортсмену домогтися високої майстерності, з іншого - високий спортивне звання сприяє підвищенню рівня самооцінки.

Адекватна, злегка завищена, більш-менш стійка самооцінка, зазначає Жилін С. є найбільш сприятлива для успішної спортивної діяльності та адаптованості, впевненості спортсмена.

Особистість здатна до самоаналізу, самокритики, самоприйняття, здатна розробити план дій, спрямованих на конкретний результат і долати труднощі на шляху реалізації цілі (критерії життєстійкості). Тоді такий спортсмен емоційно більш стійкий і ефективний. Все це надає спортсмену здорової впевненості в собі, прагнення до успіхів, і, безумовно, позитивно позначається на результативності спортивної діяльності та адаптованості особистості як в спорті, так і у всіх інших сферах життя. Спортсмен, що володіє такою самооцінкою, краще оцінює не тільки власний потенціал. Вміючи давати правильну оцінку собі, він здатний реально оцінити можливості суперника, що також позитивно позначається на результатах його спортивної діяльності, відмічають Волков О. та Колодяжна О. [16].

Якщо спортсмен має неадекватну самооцінку (заниженою або завищеною), знижуються його здатності до саморегуляції за Горбунов Г. [10]. У такій ситуації можливе зниження спортивних результатів, що повторюються: поразки, розлади саморегуляції, внутрішні та міжособистісні конфлікти. Все це супроводжується негативними проявами особистісних характеристик спортсмена.

Отже, життєстійкість можна вважати аналогом життєвої сили людини, яка відображає міру подолання нею певних життєвих обставин, самої себе, а також міру докладених зусиль, працюючи над собою, і над обставинами свого

життя. Важливо відзначити, що деякі люди, які зазнають змін у житті або перед травматичними подіями не проявляють жодних психологічних порушень. Вони є добре пристосованими та психічно стійкими, незважаючи на величезний стрес або величезні труднощі. Такого стану можна досягти завдяки психологічному благополуччю та імунітету, які можуть бути підвищеними і збільшеними шляхом адаптації деяких психологічних стратегій. Існує цілий ряд факторів, які контролюють сприйнятливість до різних типів психічних або психологічних проблем, і серед них життєстійкість, як виявляється, має найбільш важливе значення. У зв'язку з цим дуже важливо дослідити особливості зв'язку самоствалення та життєстійкості спортсмена-єдиноборця.

Висновок до розділу 1

Отже, можна виділити три основні підходи до визначення самоствалення особистості: 1) самоствалення як загальна або глобальна

самооцінка; 2) самоставлення як самоповага; 3) самоставлення як емоційно-ціннісне самоставлення. Самоставлення займає особливе місце в структурі цілісності особистості взагалі. Самоставлення є важливою складовою в діяльності, в самосвідомості так і для особистості в цілому.

Розглядаючи поняття життєстійкість варто відзначити, що в його трактуванні і досі не має чіткої єдності дослідників. Зокрема С. Мадді розглядає життєстійкість як переконання людини, які дозволяють їй залишатися активною і перешкоджають негативним наслідкам стресу, причому вони є більш важливим предиктором подолання, ніж оптимізм та релігійність. У конструкті життєстійкості він виділяє три ключових компонента: залучення, контроль та прийняття ризику, чим більш виражені ці компоненти, тим більше нижче внутрішнє напруження у стресових ситуаціях.

В спорті особливо підвищена відповідальність за виконувану діяльність особливо при контактних видах спорту, тут вмикаються фактори успіху й неуспіху при реалізації обраної стратегії дій проти супротивника та ін. Означені особливості спортивної діяльності призводять до емоційного й інтелектуального перенавантаження спортсмена, до порушення стабільності роботи психічних функціональних систем, що, зі свого боку призводить до неадекватного орієнтування в ситуації, порушення концентрації уваги, а відповідно, і зниження швидкості протікання мисленнєвих процесів, самооцінки своїх технічних та тактичних можливостей, а загалом ускладнюють і подеколи збільшують тривалість процесу ухвалення рішення в ситуаціях численного вибору. Важливу роль у здійсненні змагальної діяльності відіграють психічні якості й властивості особистості спортсмена, такі як саморегуляція, емоційна стійкість, самоаналіз та відповідальність, тобто показники життєстійкості, які надають людському життю цінності та сенсу в будь-яких обставинах в тому числі в стресових умовах яким і виступає спортивна діяльність.

Важливо відзначити, що деякі люди, які зазнають змін у житті або перед травматичними подіями не проявляють жодних психологічних порушень.

Вони є добре пристосованими та психічно стійкими, незважаючи на величезний стрес або величезні труднощі. Такого стану можна досягти завдяки психологічному благополуччю та імунітету, які можуть бути підвищеними і збільшеними шляхом адаптації деяких психологічних стратегій. Існує цілий ряд факторів, які контролюють сприйнятливість до різних типів психічних або психологічних проблем, і серед них життєстійкість, як виявляється, має найбільш важливе значення. У зв'язку з цим дуже важливо дослідити особливості зв'язку самоствалення та життєстійкості спортсмена-єдиноборця.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ САМОСТАВЛЕННЯ З ЖИТТЄСТІЙКІСТЮ В ЮНАКІВ-ЄДИНОБОРЦІВ

2.1. Планування та організація емпіричного дослідження

З метою реалізації мети та завдання дослідження нами проводилося емпіричне вивчення зв'язку самоствалення з життестійкістю в юнаків-єдиноборців.

Для цього нами було здійснено добір методик дослідження, які були б адекватні предмету дослідження.

В емпіричному дослідженні взяли участь 30 досліджуваних, юнаки, вікова категорія в становить 17 - 19 років.

На *першому етапі* відбувалось вивчення та аналіз теоретичних відомостей з даного питання, підібрано методики дослідження, сформовано вибірку, підготовлено бланки методик.

На *другому етапі* – власне емпіричне дослідження.

На *третьому етапі* – інтерпретація та аналіз отриманих під час дослідження даних.

Для нашого дослідження було відібрано наступні методики: тест-опитувальник для визначення самоствалення особистості (В.В. Столін, С.Р. Пантелєєва), коротка версія «Тесту життестійкості» В. Олефір, опитувальник «Самооцінка життестійкості» (модифікація опитувальника Форверга на контактність Т. О. Ларіної) [10;11;20].

1. Тест-опитувальник для визначення самоствалення особистості (В.В. Століна, С.Р. Пантелєєв).

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

Мета опитувальника: визначення емоційного та семантичного змісту ставлення особистості до себе.

Інструкція: «Уважно прочитайте запропоновані Вам твердження і обведіть одну з двох відповідей на окремому бланку поряд з номером кожного твердження: обведіть знак «+» - якщо Ви погоджуєтесь або знак «-» – якщо не

погоджуєтесь. Над твердженнями довго не роздумуйте. Правильних і неправильних відповідей немає.

Обробка та аналіз результатів:

Проводиться підрахунок «сирих балів» шкальних значень згідно ключа. При співпаданні з ключем нараховується 1 бал, при неспівпадання – 0 балів.

Шкали методики:

1. Відвертість:
2. Самовпевненість:
3. Самокерівництво:
4. Дзеркальне «Я»:
5. Самоцінність:
6. Самоприйняття:
7. Самоприв'язаність:
8. Конфліктність:
9. Самозвинувачення:

В подальшому «сирі бали» переводяться у стенові показники.

Всі 9 шкал об'єднані у три незалежних та добре інтерпретованих фактори:

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

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

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

2. Коротка версія «Тесту життестійкості» В. Олефір.

Серед наукових досліджень широкої популярності набула версія тесту життестійкості С. Мадді, адаптованого Д. Леонтьєвим та О. Рассказовою. Конфірматорний факторний аналіз пунктів даного тесту життестійкості свідчить про те, що ряд спостережуваних перемінних (пунктів) мають слабкий зв'язок із латентними факторами (шкалами), що може розглядатися як недолік

факторної валідності тесту, як різновиду конструктної валідності. На основі 45-пунктної версії тесту життєстійкості, адаптованого Д. Леонтєєвим та О. Рассказовою, розроблена коротка версія, яка б відповідала необхідним психометричним стандартам.

Інструкція. Будь ласка, дайте відповідь на наступні питання, відзначаючи галочкою той варіант, який найкращим чином відображає Вашу думку.

Обрахунок результатів тесту: для підрахунку балів відповідям на прямі пункти присвоюються бали від 0 до 3 («ні» – 0 балів, «скоріше ні, ніж так» – 1 бал, «скоріше так, ніж ні» – 2 бали, «так» – 3 бали) , відповідям на зворотні пункти присвоюються бали від 3 до 0 («ні» – 3 бали, «так» – 0 балів). Потім підсумовується загальний бал життєстійкості та показники для кожної з 3 субшкал (залученості, контролю і прийняття ризику). Прямі і зворотні пункти для кожної шкали представлені нижче.

Таблиця 2.1

Ключі до короткої версії Тесту життєстійкості

Шкала	Стать			
	Жіноча		Чоловіча	
	Середнє	Середнє.відх	Середнє	Середнє.відх
Залученість	11,016	3,037	10,831	3,458
Контроль	9,391	2,729	10,039	2,856
Прийняття ризику	9,813	3,314	8,935	3,450
Життєстійкість	30,219	7,606	29,805	8,632

Залученість - Прямі пункти (1, 3). Зворотні пункти (2, 10, 15).

Контроль - Прямі пункти (1, 4). Зворотні пункти (7, 12, 14).

Прийняття ризику - Прямі пункти (8, 11). Зворотні пункти (5, 6, 9).

3. Опитувальник «Самооцінка життєстійкості» (модифікація опитувальника Форверга на контактність Т. О. Ларіної)

Метою є визначення рівня осмисленості та сформованості особистісних складових життєстійкості, які проявляються у спілкуванні.

Інструкція. Пропонується оцінити себе за 9-бальною шкалою, щоб таким чином з'ясувати, якою мірою Вам властиві представлені якості.

Бал «5» означає, що Вам властива ця якість; Ви більше віддаєте, ніж отримуєте.

Бали, розташовані ліворуч від «5», відповідають “зменшенню” цієї властивості, праворуч від «5» – її «збільшенню».

Бал «1» – Ви зовсім позбавлені цієї властивості.

Бал «9» – Вам притаманна ця властивість найбільшою мірою.

Ключі до опитувальника «Самооцінка життєстійкості»:

Перекладаємо отримані відповіді за 9-бальною шкалою. Підраховуємо кількість балів за кожним пунктом. Отримуємо рівні осмисленості та сформованості складових життєстійкості:

9–18 балів – низький рівень осмисленості та сформованості життєстійкості;

19–40 балів – середній ступінь вираженості життєстійкості;

41–54 бали – життєстійкість є характерною для Вас рисою;

55–72 бали – у Вас активно проявляється життєстійкість в орієнтації на співробітництво, у здатності самостійно знаходити шляхи вирішення проблем.

73–81 бал – ця властивість притаманна Вам повною мірою. Ви готові до подолання життєвих труднощів, вирішення проблем, орієнтовані в майбутнє.

2.2. Емпіричне дослідження самоствалення та життєстійкості в юнаків-єдиноборців

Нагадаємо, що у нашому дослідженні брали участь 30 досліджуваних (100 % осіб). Перша методика була призначена для визначення самоствалення особистості (В.В. Століна, С.Р. Пантелєєва) (див. рис. 2.1).

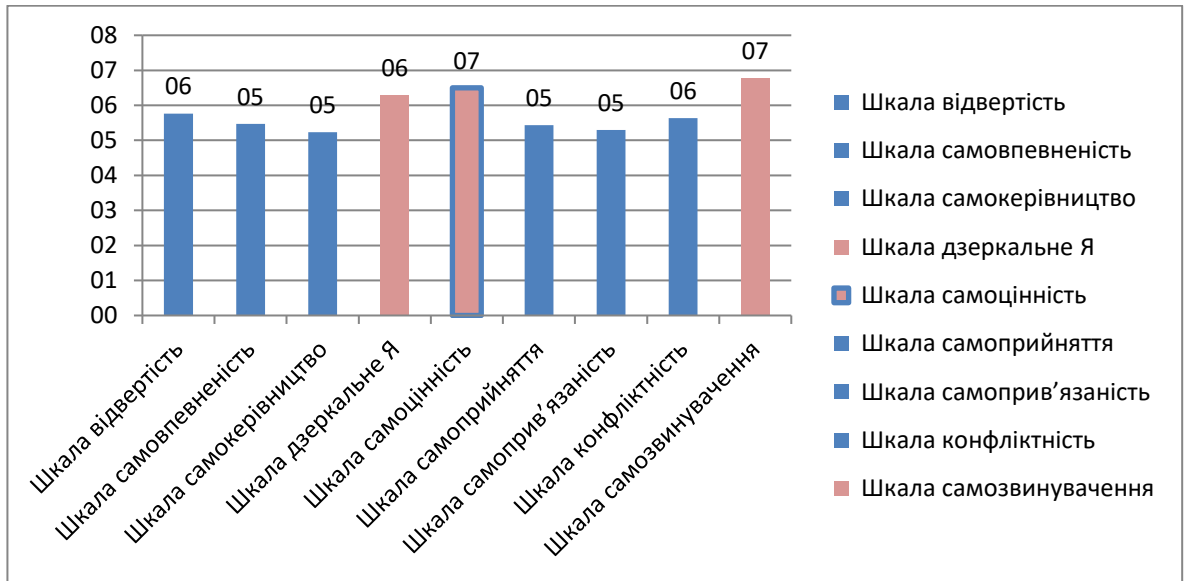


Рис. 2.1 Рвзподіл результатів досліджуваних за середніми за шкалами самоствавлення за тестом-опитувальником самоствавлення особистості (В.В. Століна, С.Р. Пантелєєва)

Відзначаємо, що в респондентів зафіксовані вищі показники за шкалами «Дзеркальне Я» ($\Sigma=6,3$), «Самоцінність» ($\Sigma=6$) та «Самозвинувачення» ($\Sigma=6,8$). Респонденти чітко усвідомлюють, що їх особистісні риси можуть викликати в інших людей повагу, симпатію, захоплення та розуміння, що дуже важливо відчувати спортсменам, саме тому можливо в них є зацікавленість у власному «Я», відчуття цінності власної особистості та розумінні власної цінності свого «Я» для інших людей, вони розуміють, що виступають прикладом для наслідування для своїх однолітків, їх ставлять в приклад іншим.

Саме тому найвищі показники спостерігаються за шкалою «Самозвинувачення» єдиноборці готові брати відповідальність за свої невдачі, готові визнавати свої недоліки та працювати над ними. Дана шкала є індикатором високих вимог до себе спортсменів, за кожену невдачу вони схильні проявляти негативні емоції спрямовані на себе, навіть не зважаючи на високу самооцінку якостей та досягнень.

Аналізуючи середні показники за шкалами «Самовпевненість» ($\Sigma=5,5$) «Самокерівництво» ($\Sigma=5,2$), «Самоприйняття» ($\Sigma=5,4$), «Самоприв'язаність» ($\Sigma=5,3$) та «Конфліктність» ($\Sigma=5,6$) зафіксовані всі показники на середньому рівні, тобто респонденти відкриті до спілкування, легко ідуть на конфлікт без зайвої самовпевненості та напруги, вони чітко розуміють, до чого ідуть і для чого займаються єдиноборствами, гнучкі та швидко адаптуються до різних викликів долі, програші для них момент саморозвитку та роботи над собою.

За методикою самоствавлення особистості (В.В. Століна, С.Р. Пантелєєва), можна визначити інтегровані шкали – «Самоповага», «Аутосимпатія», «Самоприниження» (див. Рис. 2.2).

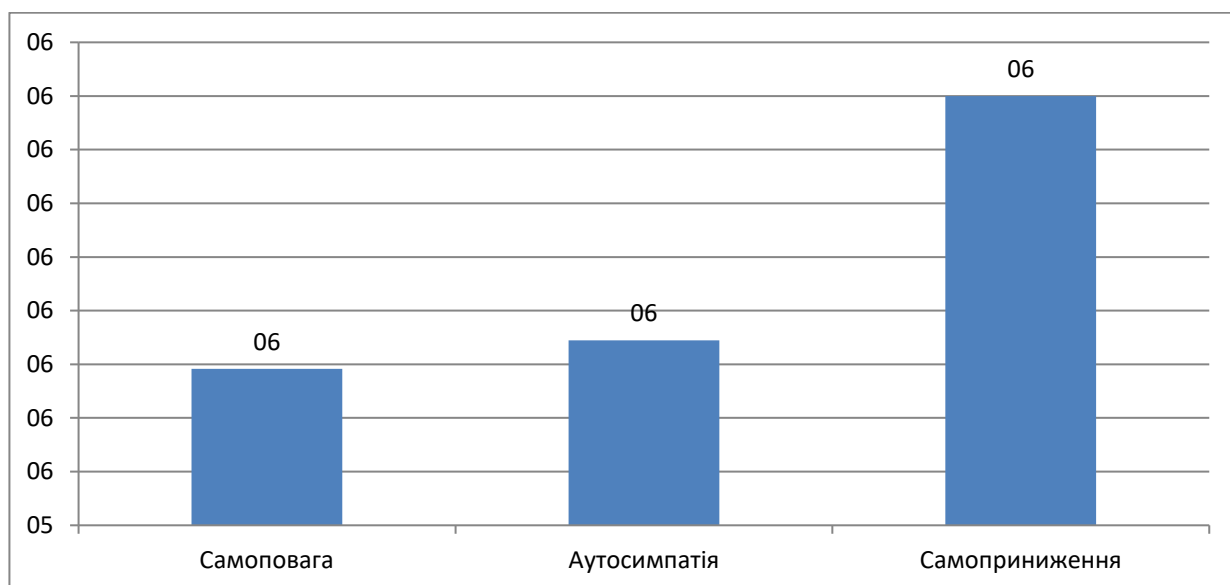


Рис. 2.2. Розподіл результатів досліджуваних за середніми за шкалами інтегрованих шкал за методикою самоствавлення особистості В.В. Століна, С.Р. Пантелєєва

відзначаємо, що спортсмени схильні проживати почуття провини, коли щось не виходить і вони скоюють помилку, однак ми бачимо *помірне підвищення* – середній показник 6,2 за шкалою «Самоприниження», що говорить про підвищену рефлексію, глибоке проникнення у себе,

усвідомлення своїх труднощів, адекватний образ «Я» та відсутність витіснення.

Загалом за шкалами «Самоповага» та «Аутосимпатія» зафіксовано однакові показники 5,7 – тобто респонденти адекватно оцінюють власне «Я» щодо соціально-нормативних критеріїв та проживають позитивні емоції ставлення до свого «Я».

Наступна методика була присвячена встановленню життєстійкості. За короткою версією «тесту життєстійкості» (в. Олефір та ін.) за показниками шкал «Залученість» та «Контроль» встановлено наступне (див. рис. 2.3).

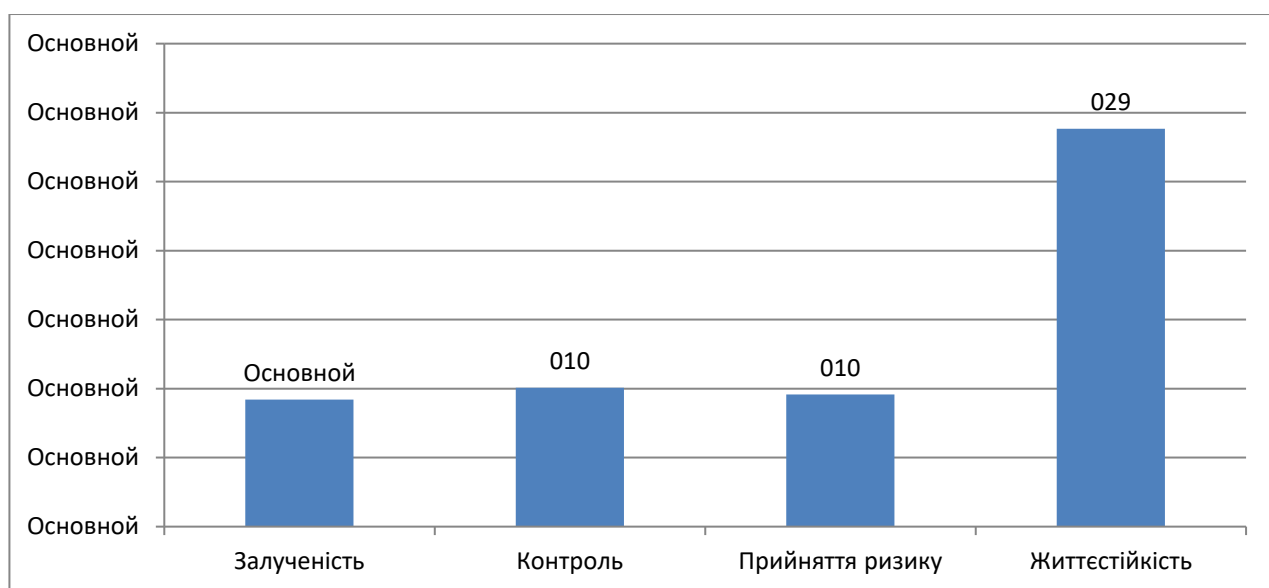


Рис. 2.3 Розподіл результатів досліджуваних за середніми за шкалами за методикою «Тесту життєстійкості» (В. Олефір та ін.)

У респондентів зафіксовано середні показники «Залученість» ($\Sigma=9,2$), тобто, єдиноборці відчують задоволення від тої діяльності яку виконують, так можливі ситуативні труднощі інколи знижують відчуття задоволення, але не впливають на загальне ставлення на заняття єдиноборствами. Показник «Контроль» ($\Sigma=10,07$) дозволяє спортсменам іти до цілі та самостійно обирати свій шлях та діяльність.

За шкалою «Прийняття ризику» спостерігаються дещо підвищені показники ($\Sigma=9,57$), тобто респонденти сприймають свій шлях та заняття

єдиноборствами в тому числі, як спосіб набуття досвіду, вони готові діяти без надійних гарантій на успіх, на свій страх і ризик. Тобто вони схильні притримуватись думки – розвиток через активне засвоєння знань із досвіду та подальше їх використання.

Показник життєстійкості в респондентів знаходиться на середньому рівні ($\Sigma=28,83$), що свідчить про ситуативність проявів компонентів життєстійкості, однак спортсмени перебувають саме в тому віці, щоб працювати і розвивати навички контролю, залученості та вміння ризикувати та приймати ризики.

На рис. 2.4 подані дані кожного учасника дослідження за методикою опитувальник «Самооцінка життєстійкості» (модифікація опитувальника Форверга на контактність Т. О. Ларіної), кожне ім'я якого закодоване під певним номером від 1 до 30.

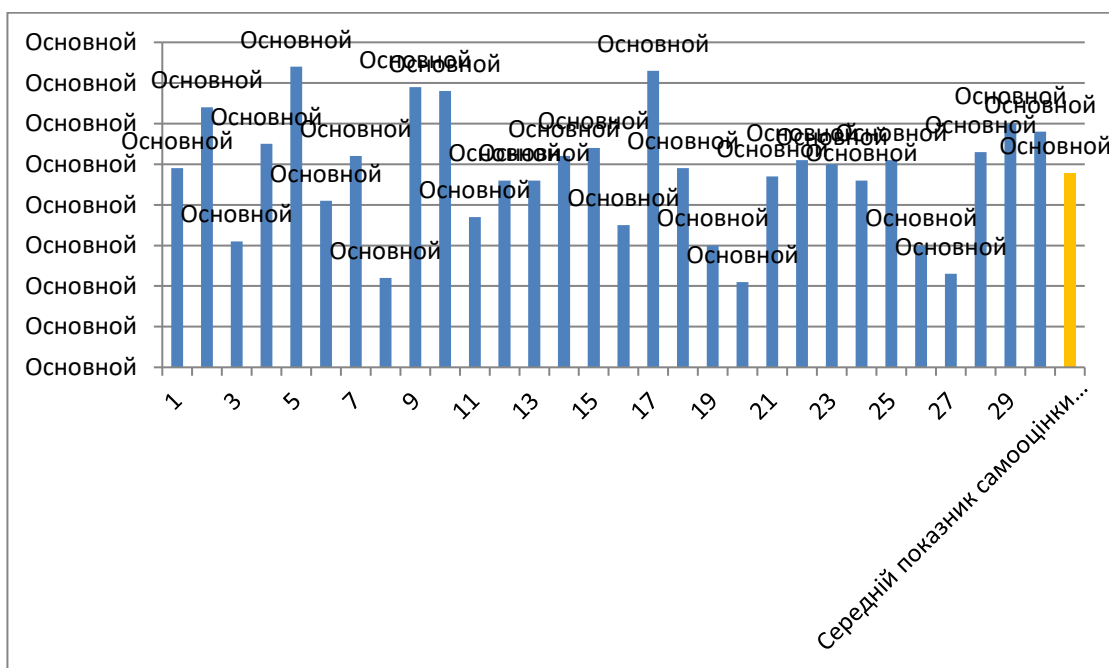


Рис. 2.4 Результати за методикою опитувальник «Самооцінка життєстійкості» (модифікація опитувальника Форверга на контактність Т. О. Ларіної)

Відзначаємо, що на основі отриманих результатів, був зафіксований середній показник у вибірці респондентів на рівні ($\Sigma=47,9$) балів, що свідчить що в єдиноборців життєстійкість вже є характерною рисою.

Для більш якісного аналізу отриманих даних необхідно використати методи математичної статистики.

2.3 Емпіричне дослідження зв'язку самоствалення з життестійкістю в юнаків-єдиноборців

З метою виявлення взаємозв'язків між отриманими показниками діагностованих комплексом методик, було використано метод рангової кореляції Спірмена. Метод рангової кореляції Спірмена покликаний встановити, наскільки тісно розташовуються елементи, як пов'язані між собою, він дозволяє уточнити «напрямок взаємодії». Якщо показник кореляції Спірмена близький до значення +1, це свідчить про високий зв'язок між аналізованими параметрами. Причому між елементами, що вивчаються, прослідковується прямий кореляційний зв'язок. Якщо показник Спірмена близький до значення -1, це свідчить про відсутність тісного зв'язку між параметрами. У цьому випадку між змінними x і y діє обернено пропорційний зв'язок: збільшення одного критерію породжує зменшення другого.

Виходячи із вище зазначеного, проаналізуємо зв'язки, що були отримані через застосування кореляційного аналізу (див. табл. 2.1).

Таблиця 2.2

Результати кореляційного аналізу показників самоствалення з показниками життестійкості за методиками дослідження

Критерії	Рівень статистичної значимості $p \leq 0,05$
Самоповага – життестійкість	$r_s = 0.111$
Аутосимпатія – життестійкість	$r_s = -0.3$
Самоприниження – життестійкість	$r_s = 0.084$
Самоприниження – залученість	$r_s = 0.057$

Самоприниження – контроль	$r_s = 0.145$
Самоповага – прийняття	$r_s = 0.06$
Самоповага – контроль	$r_s = -0.022$
Самоповага – залученість	$r_s = 0.306$
Аутосимпатія – залученість	$r_s = 0.114$
Аутосимпатія – контроль	$r_s = -0.204$
Аутосимпатія – прийняття	$r_s = -0.423$
Самооцінка життєстійкості – самоповага	$r_s = 0.115$
Самооцінка життєстійкості – аутосимпатія	$r_s = 0.304$
Самооцінка життєстійкості – самоприниження	$r_s = 0.098$

Беручи за основу таблицю 2.1 відзначасмо, що показник життєстійкості має слабкий прямий кореляційний зв'язок показником «самоповага – життєстійкість» ($r_s = 0.111$; $p \leq 0,05$), тобто чим ефективніше респонденти долають стресові ситуації тим, вищий в них показник самоповаги, однак в силу віку єдиноборці можливо не до кінця усвідомлюють та приймають власні перемоги як частинку себе та власної сили. Не встановлено кореляційний зв'язок ($r_s = 0.084$; $p \leq 0,05$) між показником «життєстійкості – самоприниження», респонденти розцінюють неефективне вирішення стресової ситуації, як власну особистісну невдачу, однак вони здатні справлятися з цими невдачами і помилка діє на них не довго. Тобто юнаки-єдиноборці не здаються отримавши невдачу під час тренувань та на змаганнях, кожна поразка для них стає мотивацією до змін та покращення результату.

Обернений кореляційний зв'язок зафіксовано між показником «життєстійкості – аутосимпатією» ($r_s = -0,3$; $p \leq 0,05$), респонденти схильні до емоційного відреагування, чим складніше завдання тим більше сумнівів в цінності та силі власного Я відчувають єдиноборці. Вони прагнуть змінити себе, вони не помічають своїх сильних якостей в емоційно складні і напружені

моменти і навпаки, чим спокійніше емоційне середовище, тим впевненішими відчують себе спортсмени. Дані припущенні підтверджуються статистично достовірним обернений кореляційним зв'язком зафіксованим між показниками (див. табл. 2.1) «життєстійкості –п прийняття» та показником «самоствлення - аутосимпатія» ($r_s = -0.423$; $p \leq 0,05$), тобто чим вищий показник ризику та дискомфорту для спортсменів, тим нижчий показник впевненості в собі та прийняття.

Відзначаємо, що між показником «життєстійкості - залученість» та показником «самоствлення - самоповага» встановлено прямий кореляційний зв'язок ($r_s = 0.306$; $p \leq 0,05$), чим чіткіше респонденти усвідомлюють свою значимість для себе та інших, не відчують дискомфорту при спілкуванні та без внутрішньої напруги ідуть до своєї мети, тим вищий в них показник задоволеності при виконанні будь якої діяльності в тому числі при заняття єдиноборствами.

Відзначаємо, що прямий кореляційний зв'язок зафіксовано за показником «самооцінки життєстійкості - показником самоствлення аутосимпатії» (див. табл. 2.1) ($r_s = 0.304$; $p \leq 0,05$), тобто чим вище респонденти оцінюють свої особистісні якості, як спортсменів та приймають їх як результат праці над собою тим краще та ефективніше вони здані справлятися з складними ситуаціями, вирішувати питання та діяти в стресових умовах.

Висновок до розділу 2

З метою реалізації мети та завдання дослідження нами проводилося емпіричне вивчення самоствалення та життестійкості в юнаків-єдиноборців. За методикою визначення самоствалення особистості (В.В. Століна, С.Р. Пантелєєва) відзначаємо, що в респондентів зафіксовані вищі показники за шкалами «Дзеркальне Я» ($\Sigma=6,3$), «Самоцінність» ($\Sigma=6$) та «Самозвинувачення» ($\Sigma=6,8$). Респонденти чітко усвідомлюють, що їх особистісні риси можуть викликати в інших людей повагу, симпатію, захоплення та розуміння, що дуже важливо відчувати спортсменам, саме тому можливо в них є зацікавленість у власному «Я», відчуття цінності власної особистості та розуміння власної цінності свого «Я» для інших людей, вони розуміють, що виступають прикладом для наслідування для своїх однолітків, їх ставлять в приклад іншим.

За методикою Коротка версія «Тесту життестійкості» (В. Олєфір та ін.) у респондентів зафіксовано середні показники «Залученість» ($\Sigma=9,2$), тобто, єдиноборці відчують задоволення від тої діяльності яку виконують, так можливі ситуативні труднощі інколи знижують відчуття задоволення, але не впливають на загальне ставлення на заняття єдиноборствами. Показник «Контроль» ($\Sigma=10,07$) дозволяє спортсменам іти до цілі та самостійно обирати свій шлях та діяльність.

За шкалою «Прийняття ризику» спостерігаються дещо підвищені показники ($\Sigma=9,57$), тобто респонденти сприймають свій шлях та заняття єдиноборствами в тому числі, як спосіб набуття досвіду, вони готові діяти без надійних гарантій на успіх, на свій страх і ризик. Тобто вони схильні притримуватись думки – розвиток через активне засвоєння знань із досвіду та подальше їх використання.

Показник життестійкості в респондентів знаходиться на середньому рівні ($\Sigma=28,83$), що свідчить про ситуативність проявів компонентів життестійкості, однак спортсмени перебувають саме в тому віці, щоб

працювати і розвивати навички контролю, залученості та вміння ризикувати та приймати ризики. Показник життєстійкості в респондентів знаходиться на середньому рівні, що свідчить про ситуативність проявів компонентів життєстійкості, однак спортсмени перебувають саме в тому віці, щоб працювати і розвивати їх.

За методикою опитувальник «Самооцінка життєстійкості» (модифікація опитувальника Форверга на контактність Т. О. Ларіної) зафіксований середній показник у вибірці респондентів на рівні ($\Sigma=47,9$) балів, що свідчить що в єдиноборців життєстійкість вже є характерною рисою.

З метою виявлення взаємозв'язків між отриманими показниками діагностованих комплексом методик, було використано метод рангової кореляції Спірмена.

ВИСНОВКИ

1. Розглядаючи поняття життєстійкість варто відзначити, що в його трактуванні і досі не має чіткої єдності дослідників. Зокрема С. Мадді розглядає життєстійкість як переконання людини, які дозволяють їй залишатися активною і перешкоджають негативним наслідкам стресу, причому вони є більш важливим предиктором подолання, ніж оптимізм та релігійність. У конструкті життєстійкості він виділяє три ключових компонента: залучення, контроль та прийняття ризику, чим більш виражені ці компоненти, тим більше нижче внутрішнє напруження у стресових ситуаціях. Саме тому, життєстійкість надає людському життю цінності та сенсу в будь-яких обставинах.

2. Самоствавлення є важливою складовою в діяльності, в самосвідомості так і для особистості в цілому. Можна виділити три основні підходи до визначення самоствавлення особистості: 1) самоствавлення як загальна або глобальна самооцінка; 2) самоствавлення як самоповага; 3) самоствавлення як емоційно-ціннісне самоствавлення. Самоствавлення займає особливе місце в структурі цілісності особистості взагалі.

Оскільки високі спортивні досягнення найтіснішим чином пов'язані з психічною сферою особистості, оскільки повна самовіддача в тренувальній діяльності та досягнення високих результатів багато в чому обумовлені саме індивідуально-психологічними особливостями особистості.

Зокрема відзначаємо, що заняття єдиноборствами впливають на індивідуальність особистості що ними займається, підсилюють виховний вплив на особистість та сприяють формуванню певних рис характеру. Д. Кано вважав, що заняття єдиноборствами допомагають людині стати більш уважною, впевненою в собі, рішучою та зосередженою.

3. З метою реалізації мети та завдання дослідження нами проводилося емпіричне вивчення самоствавлення та життєстійкості в юнаків-єдиноборців. За методикою визначення самоствавлення особистості (В.В. Століна, С.Р. Пантелєєва) відзначаємо, що в респондентів зафіксовані вищі

показники за шкалами «Дзеркальне Я» ($\Sigma=6,3$), «Самоцінність» ($\Sigma=6$) та «Самозвинувачення» ($\Sigma=6,8$). Респонденти чітко усвідомлюють, що їх особистісні риси можуть викликати в інших людей повагу, симпатію, захоплення та розуміння, що дуже важливо відчувати спортсменам, саме тому можливо в них є зацікавленість у власному «Я», відчуття цінності власної особистості та розумінні власної цінності свого «Я» для інших людей, вони розуміють, що виступають прикладом для наслідування для своїх однолітків, їх ставлять в приклад іншим.

За методикою Коротка версія «Тесту життєстійкості» (В. Олефір та ін.) у респондентів зафіксовано середні показники «Залученість» ($\Sigma=9,2$), тобто, єдиноборці відчують задоволення від тої діяльності яку виконують, так можливі ситуативні труднощі інколи знижують відчуття задоволення, але не впливають на загальне ставлення на заняття єдиноборствами. Показник «Контроль» ($\Sigma=10,07$) дозволяє спортсменам іти до цілі та самостійно обирати свій шлях та діяльність.

За шкалою «Прийняття ризику» спостерігаються дещо підвищені показники ($\Sigma=9,57$), тобто респонденти сприймають свій шлях та заняття єдиноборствами в тому числі, як спосіб набуття досвіду, вони готові діяти без надійних гарантій на успіх, на свій страх і ризик. Тобто вони схильні притримуватись думки – розвиток через активне засвоєння знань із досвіду та подальше їх використання.

Показник життєстійкості в респондентів знаходиться на середньому рівні ($\Sigma=28,83$), що свідчить про ситуативність проявів компонентів життєстійкості, однак спортсмени перебувають саме в тому віці, щоб працювати і розвивати навички контролю, залученості та вміння ризикувати та приймати ризики. Показник життєстійкості в респондентів знаходиться на середньому рівні, що свідчить про ситуативність проявів компонентів життєстійкості, однак спортсмени перебувають саме в тому віці, щоб працювати і розвивати їх.

За методикою опитувальник «Самооцінка життєстійкості» (модифікація опитувальника Форверга на контактність Т. О. Ларіної) зафіксований середній показник у вибірці респондентів на рівні ($\Sigma=47,9$) балів, що свідчить що в єдиноборців життєстійкість вже є характерною рисою.

4. Для встановлення зв'язку між показниками самоповаги та життєстійкості юнаків-єдиноборців був використаний метод математичної статистики – кореляційний аналіз.

Відзначаємо, що показник «життєстійкість – самоповага» має слабкий прямий кореляційний зв'язок ($r_s = 0.111$; $p \leq 0,05$), тобто чим ефективніше респонденти долають стресові ситуації тим, вищий в них показник самоповаги, однак в силу віку єдиноборці можливо не до кінця усвідомлюють та приймають власні перемоги як частинку себе та власної сили.

Обернений кореляційний зв'язок зафіксовано між показником «життєстійкості – аутосимпатія» ($r_s = -0,3$; $p \leq 0,05$), респонденти схильні до емоційного відреагування, чим складніше завдання тим більше сумнівів в цінності та силі власного Я відчувають єдиноборці. Вони прагнуть змінити себе, вони не помічають своїх сильних якостей в емоційно складні і напружені моменти і навпаки, чим спокійніше емоційне середовище, тим впевненішими відчувають себе спортсмени. Дані припущенні підтверджуються статистично достовірним обернений кореляційним зв'язком зафіксованим між показниками «життєстійкості - прийняття» та показником «самоствлення - аутосимпатія» ($r_s = -0,423$; $p \leq 0,05$), тобто чим вищий показник ризику та дискомфорту для спортсменів, тим нижчий показник впевненості в собі та прийняття.

Відзначаємо, що прямий кореляційний зв'язок зафіксовано за показником «самооцінки життєстійкості - аутосимпатії» (див. табл. 2.1) ($r_s = 0.304$; $p \leq 0,05$), тобто чим вище респонденти оцінюють свої особистісні якості, як спортсменів та приймають їх як результат праці над собою тим краще та ефективніше вони здані справлятися з складними ситуаціями, вирішувати питання та діяти в стресових умовах.

Отже, єдиноборців мають в собі таку рису як життєстійкість, однак вона проявляється в ситуаціях, коли самі спортсмени усвідомлюють свою цінність, приймають і визнають сильні сторони власного Я і готові ризикувати, довіряючи собі та своєму досвіду. Оскільки респонденти все ще знаходяться в юнацькому періоді їх життєстійкість та самоповага все ще ситуативні, і саме складання програми розвитку життєстійкості та самоствалення єдиноборців є перспективним напрямком дослідження в майбутньому.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ананьев Б. Г. О проблемах современного человековедения / Б. Г. Ананьев. – М.:Наука, 1977. – 380 с.
2. Байер Е.А. Реализация новой педагогической системы формирования жизнестойкости детей-сирот в условиях детского дома // Вестник спортивной науки. 2012. №1. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/realizatsiya-novoy-pedagogicheskoy-sistemy-formirovaniya-zhiznestoykosti-detey-sirotv-usloviyah-detskogo-doma>
3. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание / Р. Бернс ; пер. с англ. / общ. ред. В.Я. Пилиповского. – М.: Прогресс, 1986. – 424 с.
4. Бех І.Д. Категорія „ставлення” в контексті розвитку образу „Я” особистості / І. Д. Бех // Педагогіка і психологія. – 1997. – № 3. – С. 52-56.
5. Дуткевич Т.В. Загальна психологія. Теоретичний курс / навч. посіб. – К.: Центр учбової літератури, 2016. – 388 с.
6. Жилин С.В. Особенности Я-концепции личности спортсменов: дис. ...канд.психол.наук: 13.00.04. – СПб., 2003. – С. 79-85.
7. Квинн Вирджиния Н. Прикладная психология / Вирджиния Н. Квинн. – С-Пб., М., Харьков, Минск: Питер, 2000. – 560 с.
8. Мадди С. Теории личности: сравнительный анализ. СПб.: Речь, 2002. 539 с.
9. Наливайко Т.В. К вопросу осмысления концепции жизнестойкости С. Мадди // Вестник интегративной психологии: журнал для психологов. Ярославль, 2006. №4. С. 211–216.
10. Олефир В.А., Кузнецов М.А., Павлова А.В. Коротка версія тесту життєстійкості. // Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія. - 2013. - Вип. 45(2). - С. 158-165. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu_psykhol_2013_45%282%29__22
11. Пантिलеев С. Р. Самоотношение как эмоционально-оценочная система / С. Р. Пантилеев. – М. : МГУ, 1991. – 110 с.
12. Плетка О. Т. Особливості гендерних стереотипів молоді / О. Т. Плетка // Наукові студії із соціальної та політичної психології : зб. статей / АПН України, Ін-т соц. та політ. психології. – К. : Міленіум, 2008. – Вип. 20(23). – С. 106–113.
13. Психологія особистості: словник-довідник / за ред. П. П. Горностаєва, Т. М. Титаренко. – К. : Рута, 2001. – 320 с.

14. Психологічні детермінанти формування інтернет-залежності / О. В. Камінська // Проблеми сучасної психології. - 2013. - Вип. 22. - С. 194-204. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2013_22_18
15. Роджерс К. Вчитися бути вільним / К. Роджерс // Гуманістична психологія : у 3-х т. / упор. та наук. ред. Р. Трач, Г. Балл. – К. : Пульсари, 2001. – С. 36–60.
16. Сарджвеладзе Н. И. Личность и ее взаимодействие с социальной средой / Н. И. Сарджвеладзе. – Тбилиси : Мецниереба, 1989. – 206 с.
17. Семченко В. А. Психология общения / В. А. Семченко. – К. : Магістр-S, 1998. – 152 с.
18. Формування дзюдо як виду східних єдиноборств та його спортивна роль у сучасному суспільстві.// Олимпизм и молодая спортивная наука Украины : Матер. X Регион. науч.-практ. конф. Ат: Луганск : Изд-во ЛНУ имени Тараса Шевченко, 2012. – С. 47 – 52.
19. Юров И. А. Психологическое тестирование и психотерапия в спорте. М., 2006.
20. Як будувати власне майбутнє: життєві завдання особистості : [наук. моногр.] / [Т. М. Титаренко, О. Г. Злобіна, Л. А. Лепіхова та ін.]; за наук. ред. Т. М. Титаренко ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2012. – 512 с.
21. Abdollahi A., Abu Talib M., Yaacob S.N., Ismail Z. Hardiness as a mediator between perceived stress and happiness in nurses. *Journal of Psychiatry and Mental Health Nursing*, 2014, 21 (9), pp. 789–796.
22. Bonanno G.A. Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely adverse events?/*American Psychologist*, 2004, 59, pp. 20–28.
23. Coopersmith S. The antecedents of self-esteem / S. Coopersmith – San Francisco, 1967. – 216 p. 10. Rosenberg M. Conceiving the self / M. Rosenberg – New York, 1979. – 350 p.
24. Eschleman K.J., Bowling N.A., Alarcon G.M. A meta-analytic examination of hardiness. *International Journal of Stress Management*, 2010, 17 (4), pp. 277–307.
25. Evan D.R., Pellizzari J.R., Culbert B.J., Metzen M.E. Personality, marital, and occupational factors associated with quality of life. *Journal of Clinical Psychology*, 1993, 49 (4), pp. 377–475.
26. Florian V., Mikulincer M, Taubman O. Does hardiness contribute to mental health during a stressful reallife situation? The roles of appraisal and coping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1995, 68 (4), pp. 687–695.

27. Kobasa S.C. Stressful life events, personality, and health — inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2011,37 (1), pp. 1–11.; Maddi S.R. On hardiness and other pathways to resilience. *American Psychology*, 2005, 60 (3), pp. 261–262.
28. Maddi S.R., Khoshaba D.M. Hardiness and Mental Health. *Journal of Personality Assessment*, 1994, 63 (2), pp. 85–272.
29. Maddi S.R. On hardiness and other pathways to resilience. *American Psychology*, 2005, 60 (3), pp. 261–262.
30. Maddi S.R. Hardiness: The courage to grow from stresses. *The Journal of Positive Psychology*, 2006, 1 (3), pp. 160–168
31. Williams P.G., Wiebe D.J., Smith T.W. Coping processes as mediators of the relationship between Hardiness and health. *Journal of Behavioral Medicine*, 1992, 15, (3), pp. 237–255.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Короткий тест на життєстійкість

№	Питання	ні	скоріше ні, ніж так	скоріше так, ніж ні	так
1	Я завжди впевнений у власних рішеннях.				
2	Іноді мені здається, що нікому немає до мене діла.				
3	Часом все, що я роблю, здається мені марним.				
4	Мене рідко лякають думки про майбутнє.				
5	Мені здається, я не живу повним життям, а тільки граю роль.				
6	Мені здається, якби в минулому у мене було менше розчарувань і негараздів, мені було б зараз легше жити на світі.				
7	Виникаючі проблеми часто здаються мені нерозв'язними.				
8	Я рідко шкодую про те, що вже зроблено.				
9	Якби я міг, я б багато чого змінив у минулому.				
10	Мені здається, життя проходить повз мене.				
11	Мої мрії часто збуваються.				
12	Часом мені здається, що всі мої зусилля марні.				
13	Життя здається мені цікавим і яскравим.				
14	У мене немає можливості впливати на несподівані проблеми.				
15	Іноді я відчуваю себе зайвим навіть у колі друзів.				

ДОДАТОК Б

Опитувальник “Самооцінка життєстійкості” (модифікація опитувальника Форверга на контактність Т. О. Ларіної)

Властивість	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. Емпатія. Я бачу світ очима інших. Я розумію іншого та можу відчувати себе “в його шкурі”. Я розумію всі настрої, які переживає мій співрозмовник. Я відповідаю на них.									
2. Тепло, повага. Я різними способами виражаю (хоча й не завжди обов’язково відчуваю), що приймаю іншого; я розумію те, що роблять інші, хоча не завжди однозначно згоден(-на) з ними. Я людина, що активно підтримує інших									
3. Щирість, справжність. Я більш щирий(-а), ніж фальшивий(-а) у своїй взаємодії з іншими. Я не ховаюся за ролями та фасад ами; інші знають, “на чому я стою”. Я залишаюся самим (собою у своєму спілкуванні з іншими.									
4. Ініціативність. У взаємовідносинах з іншими я скоріше дію, аніж розмірковую. Я вступаю у контакт, а не чекаю, коли вступлять у контакт зі мною. Я спонтанний (-а). Я проявляю ініціативу з різних приводів у відносинах з людьми									
5. Рішучість. Я мобілізуюся в екстремальних, нестандартних умовах. Я сміливо приймаю рішення, безстрашно дивлюся небезпеці в очі. Я рішучий(-а), відчайдушний(-а)									
6. Відповідальність. Я самостійно будує плани і вірю, що зможу їх здійснити. Я докладую багато зусиль задля досягнення запланованого, а не									

сподіваюся на допомогу інших. Переконаний(-а), що успіх є результатом наполегливої праці і мало залежить від випадку або везіння									
7. Терпіння. Я стійко, без нарікань витримую важкі життєві умови. Я мирюся із життєвими труднощами, сподіваючись на краще. Довго та спокійно витримую щось нудне, неприємне, небажане									
8. Оптимістичність. Я життєрадісний(- а), сподіваюся на краще. Мене не лякають несподіванки в майбутньому.									
9. Мобільність. Я вміло і швидко дію за різних обставин. Швидко приступаю до виконання завдань задля досягнення мети. Я легко переключаюся з однієї справи на іншу									

ДОДАТОК В

Тест-опитувальник для визначення самоствавлення особистості (В.В. Століна, С.Р. Пантелеєв)

1. Думаю, більшість моїх знайомих ставиться до мене з симпатією.
2. Мої слова не так часто розходяться зі справою.
3. Думаю, що багато хто бачать у мені щось подібне до себе.
4. Коли я намагаюся оцінити себе, я перш за все бачу свої недоліки.
5. Думаю, що як особистість я цілком можу бути привабливим для інших.
6. Коли я бачу себе очима людини, яка любить мене, мене неприємно вражає те, наскільки мій образ далекий від дійсності.
7. Моє "Я" завжди мені цікаве.
8. Я вважаю, що іноді не гріх пошкодувати себе.
9. У моєму житті є або, принаймні, були люди, з якими я був надзвичайно близьким.
10. Власну повагу мені ще треба заслужити.
11. Бувало, і не раз, що сам себе гостро ненавидів;
12. Я цілком довіряю своїм бажанням, що раптово виникли.
13. Я сам хотів багато в чому себе переробити.
14. Моє власне «Я» не видається мені чимось вартим глибокої уваги.
15. Я щиро хочу, щоб у мене було все гаразд у житті.
16. Якщо я і ставлюся до когось із докором, то насамперед до самого себе.
17. Випадковому знайомому я швидше за все здаюся людиною приємною.
18. Найчастіше я схвалюю свої плани та вчинки.
19. Власні слабкості викликають у мене щось на кшталт зневаги.
20. Якби я роздвоївся, то мені було б досить цікаво спілкуватися зі своїм двійником.
21. Деякі свої якості я відчуваю як чужі, чужі мені.
22. Навряд чи хтось зможе відчутти свою схожість зі мною.
23. У мене достатньо здібностей та енергії втілити у життя задумане.
24. Часто я не без глузування жартую над собою.
25. Найрозумніше, що може зробити людина у житті – це підкоритися власної долі.
26. Стороння людина, на перший погляд, знайде в мені багато відразника.
27. На жаль, якщо я і сказав щось, це не означає, що саме так і робитиму.
28. Своє ставлення до себе можна назвати дружнім;
29. Бути поблажливим до власних слабкостей цілком природно.
30. У мене не виходить бути для коханої людини цікавою тривалий час.
31. У глибині душі я хотів би, щоб зі мною сталося щось катастрофічне.
32. Навряд чи я викликаю симпатію у більшості моїх знайомих.
33. Мені буває дуже приємно побачити себе очима люблячої мене людини.
34. Коли в мене виникає якесь бажання, я насамперед питаю про себе, чи це розумно.
35. Іноді мені здається, що якби якась мудра людина змогла побачити мене наскрізь, вона б тут же зрозуміла, яка я нікчемність.
36. Часом я сам собою захоплююсь.
37. Можна сказати, що я ціную себе досить високо.
38. У глибині душі я ніяк не можу повірити, що я справді доросла людина.

39. Без сторонньої допомоги я мало що можу зробити.
40. Іноді я себе погано розумію.
41. Мені дуже заважає нестача енергії, волі та цілеспрямованості.
42. Думаю, що інші загалом оцінюють мене досить високо.
43. У моїй особистості є, напевно, щось таке, що здатне викликати в інших неприязнь.
44. Більшість моїх знайомих не приймають мене так серйозно.
45. Сам у себе я часто викликаю почуття роздратування.
46. Я цілком можу сказати, що принижую себе сам.
47. Навіть мої негативні риси не здаються мені чужими.
48. Загалом мене влаштовує те, яким я є.
49. Навряд мене можна любити по-справжньому.
50. Моїм мріям та планам не вистачає реалістичності.
51. Якби моє друге «Я» існувало, то для мене це був би найнудніший партнер зі спілкування.
52. Думаю, що міг би порозумітися з будь-якою розумною і знаючою людиною.
53. Те, що в мене відбувається, зазвичай мені зрозуміло.
54. Мої переваги цілком переважають мої недоліки.
55. Навряд чи знайдеться багато людей, які звинуватять мене у відсутності совісті.
56. Коли зі мною трапляються неприємності, як правило, я говорю: «І поділом тобі».
57. Я можу сказати, що загалом я контролюю свою долю.

Результати за методикою самоствлення особистості (В.В. Столін, С.Р. Пантелєєва)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9			
шка ли	Шкала відверті сть	Шкала самовпе вність	Шкала самокр рівництво	Шкала дзерка льність е Я	Шкала самоцін ність	Шкала самопр ийняття	Шкала самопр ив'язан ість	Шкала конфлі ктність	Шкала самозв инувач ення	Само повага	Ауто симп атія	Самоп рини ження
1	9	5	4	7	6	5	4	5	6	6	5	6
2	1	8	4	7	9	6	1	3	6	5	5	5
3	3	10	3	9	4	3	8	6	6	6	5	6
4	2	2	4	8	3	7	7	7	7	4	6	7
5	10	6	7	9	7	8	8	9	7	8	8	8
6	8	7	7	9	6	4	10	3	8	8	7	6
7	3	3	7	7	6	7	3	9	7	5	5	8
8	9	6	5	3	6	3	3	8	9	6	4	9
9	7	5	9	5	7	5	7	8	9	7	6	9
10	2	5	7	5	8	7	5	6	7	5	7	7
11	8	1	5	4	6	9	10	4	5	5	8	5
12	9	4	3	8	6	3	4	7	5	6	4	6
13	1	8	3	5	8	3	4	2	8	4	5	5
14	4	4	4	7	8	5	6	7	5	5	6	6
15	8	3	5	7	7	3	1	8	7	6	4	8
16	8	7	5	4	8	4	6	10	8	6	6	9
17	4	8	4	8	7	4	7	1	6	6	6	4
18	8	3	4	3	7	7	2	1	9	5	5	5
19	3	10	8	8	7	9	3	4	6	7	6	5
20	2	6	6	6	4	6	4	8	5	5	5	7
21	8	5	3	8	5	3	7	4	5	6	5	5
22	8	10	9	8	3	4	9	5	8	9	5	7
23	10	4	3	6	9	5	3	3	7	6	6	5
24	4	3	3	9	5	4	9	7	6	5	6	7
25	1	6	8	3	7	6	4	3	6	5	6	5
26	3	2	6	6	7	9	2	10	8	4	6	9
27	5	4	9	6	6	3	9	2	6	6	6	4
28	7	9	3	4	9	4	6	2	6	6	6	4
29	9	3	7	2	5	7	6	8	7	5	6	8
30	9	7	2	8	9	10	1	9	8	7	7	9
С/ Р	5,8	5,5	5,2	6,3	6,5	5,4	5,3	5,6	6,8	5,7	5,7	6,2

Результати короткої версії «Тесту життєстійкості» В. Олефір,

Шкали	Залученість	Контроль	Прийняття ризику	Життєстійкість
1	11	12	10	33
2	8	13	6	27
3	9	13	12	34
4	8	7	9	24
5	13	10	8	31
6	10	6	7	23
7	7	10	13	30
8	8	10	12	30
9	7	13	7	27
10	7	7	8	22
11	7	12	6	25
12	9	13	13	35
13	8	11	12	31
14	9	11	12	32
15	12	13	12	37
16	10	10	10	30
17	9	9	9	27
18	9	8	7	24
19	8	10	8	26
20	13	11	10	34
21	6	9	8	23
22	8	6	12	26
23	9	8	10	27
24	13	11	9	33
25	6	12	9	27
26	6	7	8	21
27	13	8	13	34
28	11	8	12	31
29	12	13	8	33
30	10	11	7	28
Середні показники за шкалами	9,2	10,07	9,57	28,83

Результати опитувальника «Самооцінка життєстійкості» (модифікація опитувальника Форверга на контактність Т. О. Ларіної

1	49
2	64
3	31
4	55
5	74
6	41
7	52
8	22
9	69
10	68
11	37
12	46
13	46
14	52
15	54
16	35
17	73
18	49
19	30
20	21
21	47
22	51
23	50
24	46
25	51
26	30
27	23
28	53
29	60
30	58
Середній показник самооцінки життєстійкості	47,9

ДОДАТОК Д
Самоповага – життєстійкість

N	Значення А	Ранг А	Значення В	Ранг В	d (ранг А – ранг В)	d ²
1	6	19	33	24	-5	25
2	5	8.5	27	12	-3.5	12.25
3	6	19	34	27	-8	64
4	4	2	24	5.5	-3.5	12.25
5	8	28.5	31	20	8.5	72.25
6	8	28.5	23	3.5	25	625
7	5	8.5	30	17	-8.5	72.25
8	6	19	30	17	2	4
9	7	26	27	12	14	196
10	5	8.5	22	2	6.5	42.25
11	5	8.5	25	7	1.5	2.25
12	6	19	35	29	-10	100
13	4	2	31	20	-18	324
14	5	8.5	32	22	-13.5	182.25
15	6	19	37	30	-11	121
16	6	19	30	17	2	4
17	6	19	27	12	7	49
18	5	8.5	24	5.5	3	9
19	7	26	26	8.5	17.5	306.25
20	5	8.5	34	27	-18.5	342.25
21	6	19	23	3.5	15.5	240.25
22	9	30	26	8.5	21.5	462.25
23	6	19	27	12	7	49
24	5	8.5	33	24	-15.5	240.25
25	5	8.5	27	12	-3.5	12.25
26	4	2	21	1	1	1
27	6	19	34	27	-8	64
28	6	19	31	20	-1	1
29	5	8.5	33	24	-15.5	240.25
30	7	26	28	15	11	121
Суми		465		465	0	3996.5

Результат: $r_s = 0.111$

Критичні значення для N = 30

N	p	
	0.05	0.01
30	0.36	0.47

Відповідь: H_0 приймається. Кореляція між А та В не досягає рівня статистичної значущості.

Аутосимпатія – життєстійкість

N	Значення А	Ранг А	Значення В	Ранг В	d (ранг А – ранг В)	d ²
1	5	8	33	24	-16	256
2	5	8	27	12	-4	16
3	5	8	34	27	-19	361
4	6	19	24	5.5	13.5	182.25
5	8	29.5	31	20	9.5	90.25
6	7	27	23	3.5	23.5	552.25
7	5	8	30	17	-9	81
8	4	2	30	17	-15	225
9	6	19	27	12	7	49
10	7	27	22	2	25	625
11	8	29.5	25	7	22.5	506.25
12	4	2	35	29	-27	729
13	5	8	31	20	-12	144
14	6	19	32	22	-3	9
15	4	2	37	30	-28	784
16	6	19	30	17	2	4
17	6	19	27	12	7	49
18	5	8	24	5.5	2.5	6.25
19	6	19	26	8.5	10.5	110.25
20	5	8	34	27	-19	361
21	5	8	23	3.5	4.5	20.25
22	5	8	26	8.5	-0.5	0.25
23	6	19	27	12	7	49
24	6	19	33	24	-5	25
25	6	19	27	12	7	49
26	6	19	21	1	18	324
27	6	19	34	27	-8	64
28	6	19	31	20	-1	1
29	6	19	33	24	-5	25
30	7	27	28	15	12	144
Суми		465		465	0	5842

Результат: $r_s = -0.3$

Критичні значення для N = 30

N	p	
	0.05	0.01
30	0.36	0.47

Відповідь: H_0 приймається. Кореляція між А та В не досягає рівня статистичної значущості.

Самоприпущення – життєстійкість

N	Значення А	Ранг А	Значення В	Ранг В	d (ранг А – ранг В)	d ²
1	6	14	33	24	-10	100
2	5	7.5	27	12	-4.5	20.25
3	6	14	34	27	-13	169
4	7	19	24	5.5	13.5	182.25
5	8	23.5	31	20	3.5	12.25
6	6	14	23	3.5	10.5	110.25
7	8	23.5	30	17	6.5	42.25
8	9	28	30	17	11	121
9	9	28	27	12	16	256
10	7	19	22	2	17	289
11	5	7.5	25	7	0.5	0.25
12	6	14	35	29	-15	225
13	5	7.5	31	20	-12.5	156.25
14	6	14	32	22	-8	64
15	8	23.5	37	30	-6.5	42.25
16	9	28	30	17	11	121
17	4	2	27	12	-10	100
18	5	7.5	24	5.5	2	4
19	5	7.5	26	8.5	-1	1
20	7	19	34	27	-8	64
21	5	7.5	23	3.5	4	16
22	7	19	26	8.5	10.5	110.25
23	5	7.5	27	12	-4.5	20.25
24	7	19	33	24	-5	25
25	5	7.5	27	12	-4.5	20.25
26	9	28	21	1	27	729
27	4	2	34	27	-25	625
28	4	2	31	20	-18	324
29	8	23.5	33	24	-0.5	0.25
30	9	28	28	15	13	169
Суми		465		465	0	4119

Результат: $r_s = 0.084$

Критичні значення для N = 30

N	p	
	0.05	0.01
30	0.36	0.47

Відповідь: H_0 приймається. Кореляція між А та В не досягає рівня статистичної значущості.

Самоприниження – залученість

N	Значення А	Ранг А	Значення В	Ранг В	d (ранг А – ранг В)	d ²
1	6	14	11	23.5	-9.5	90.25
2	5	7.5	8	10.5	-3	9
3	6	14	9	16.5	-2.5	6.25
4	7	19	8	10.5	8.5	72.25
5	8	23.5	13	28.5	-5	25
6	6	14	10	21	-7	49
7	8	23.5	7	5.5	18	324
8	9	28	8	10.5	17.5	306.25
9	9	28	7	5.5	22.5	506.25
10	7	19	7	5.5	13.5	182.25
11	5	7.5	7	5.5	2	4
12	6	14	9	16.5	-2.5	6.25
13	5	7.5	8	10.5	-3	9
14	6	14	9	16.5	-2.5	6.25
15	8	23.5	12	25.5	-2	4
16	9	28	10	21	7	49
17	4	2	9	16.5	-14.5	210.25
18	5	7.5	9	16.5	-9	81
19	5	7.5	8	10.5	-3	9
20	7	19	13	28.5	-9.5	90.25
21	5	7.5	6	2	5.5	30.25
22	7	19	8	10.5	8.5	72.25
23	5	7.5	9	16.5	-9	81
24	7	19	13	28.5	-9.5	90.25
25	5	7.5	6	2	5.5	30.25
26	9	28	6	2	26	676
27	4	2	13	28.5	-26.5	702.25
28	4	2	11	23.5	-21.5	462.25
29	8	23.5	12	25.5	-2	4
30	9	28	10	21	7	49
Суми		465		465	0	4237

Результат: $r_s = 0.057$

Критичні значення для N = 30

N	p	
	0.05	0.01
30	0.36	0.47

Відповідь: H_0 приймається. Кореляція між А та В не досягає рівня статистичної значущості.

Самоприниження – контроль

N	Значення А	Ранг А	Значення В	Ранг В	d (ранг А – ранг В)	d ²
1	6	14	12	23	-9	81
2	5	7.5	13	27.5	-20	400
3	6	14	13	27.5	-13.5	182.25
4	7	19	7	4	15	225
5	8	23.5	10	14	9.5	90.25
6	6	14	6	1.5	12.5	156.25
7	8	23.5	10	14	9.5	90.25
8	9	28	10	14	14	196
9	9	28	13	27.5	0.5	0.25
10	7	19	7	4	15	225
11	5	7.5	12	23	-15.5	240.25
12	6	14	13	27.5	-13.5	182.25
13	5	7.5	11	19	-11.5	132.25
14	6	14	11	19	-5	25
15	8	23.5	13	27.5	-4	16
16	9	28	10	14	14	196
17	4	2	9	10.5	-8.5	72.25
18	5	7.5	8	7.5	0	0
19	5	7.5	10	14	-6.5	42.25
20	7	19	11	19	0	0
21	5	7.5	9	10.5	-3	9
22	7	19	6	1.5	17.5	306.25
23	5	7.5	8	7.5	0	0
24	7	19	11	19	0	0
25	5	7.5	12	23	-15.5	240.25
26	9	28	7	4	24	576
27	4	2	8	7.5	-5.5	30.25
28	4	2	8	7.5	-5.5	30.25
29	8	23.5	13	27.5	-4	16
30	9	28	11	19	9	81
Суми		465		465	0	3841.5

Результат: $r_s = 0.145$

Критичні значення для N = 30

N	p	
	0.05	0.01
30	0.36	0.47

Відповідь: H_0 приймається. Кореляція між А та В не досягає рівня статистичної значущості.

Самоприниження – прийняття

N	Значення А	Ранг А	Значення В	Ранг В	d (ранг А – ранг В)	d ²
1	6	14	10	18.5	-4.5	20.25
2	5	7.5	6	1.5	6	36
3	6	14	12	24	-10	100
4	7	19	9	14.5	4.5	20.25
5	8	23.5	8	9.5	14	196
6	6	14	7	4.5	9.5	90.25
7	8	23.5	13	29	-5.5	30.25
8	9	28	12	24	4	16
9	9	28	7	4.5	23.5	552.25
10	7	19	8	9.5	9.5	90.25
11	5	7.5	6	1.5	6	36
12	6	14	13	29	-15	225
13	5	7.5	12	24	-16.5	272.25
14	6	14	12	24	-10	100
15	8	23.5	12	24	-0.5	0.25
16	9	28	10	18.5	9.5	90.25
17	4	2	9	14.5	-12.5	156.25
18	5	7.5	7	4.5	3	9
19	5	7.5	8	9.5	-2	4
20	7	19	10	18.5	0.5	0.25
21	5	7.5	8	9.5	-2	4
22	7	19	12	24	-5	25
23	5	7.5	10	18.5	-11	121
24	7	19	9	14.5	4.5	20.25
25	5	7.5	9	14.5	-7	49
26	9	28	8	9.5	18.5	342.25
27	4	2	13	29	-27	729
28	4	2	12	24	-22	484
29	8	23.5	8	9.5	14	196
30	9	28	7	4.5	23.5	552.25
Суми		465		465	0	4567.5

Результат: $r_s = -0.016$

Критичні значення для $N = 30$

N	P	
	0.05	0.01
30	0.36	0.47

Відповідь: H_0 приймається. Кореляція між А та В не досягає рівня статистичної значущості.

Самоповага – прийняття

N	Значення А	Ранг А	Значення В	Ранг В	d (ранг А – ранг В)	d ²
1	6	19	10	18.5	0.5	0.25
2	5	8.5	6	1.5	7	49
3	6	19	12	24	-5	25
4	4	2	9	14.5	-12.5	156.25
5	8	28.5	8	9.5	19	361
6	8	28.5	7	4.5	24	576
7	5	8.5	13	29	-20.5	420.25
8	6	19	12	24	-5	25
9	7	26	7	4.5	21.5	462.25
10	5	8.5	8	9.5	-1	1
11	5	8.5	6	1.5	7	49
12	6	19	13	29	-10	100
13	4	2	12	24	-22	484
14	5	8.5	12	24	-15.5	240.25
15	6	19	12	24	-5	25
16	6	19	10	18.5	0.5	0.25
17	6	19	9	14.5	4.5	20.25
18	5	8.5	7	4.5	4	16
19	7	26	8	9.5	16.5	272.25
20	5	8.5	10	18.5	-10	100
21	6	19	8	9.5	9.5	90.25
22	9	30	12	24	6	36
23	6	19	10	18.5	0.5	0.25
24	5	8.5	9	14.5	-6	36
25	5	8.5	9	14.5	-6	36
26	4	2	8	9.5	-7.5	56.25
27	6	19	13	29	-10	100
28	6	19	12	24	-5	25
29	5	8.5	8	9.5	-1	1
30	7	26	7	4.5	21.5	462.25
Суми		465		465	0	4226

Результат: $r_s = 0.06$

Критичні значення для N = 30

N	P	
	0.05	0.01
30	0.36	0.47

Відповідь: H_0 приймається. Кореляція між А та В не досягає рівня статистичної значущості.

Самоповага – контроль

N	Значення А	Ранг А	Значення В	Ранг В	d (ранг А – ранг В)	d ²
1	6	19	12	23	-4	16
2	5	8.5	13	27.5	-19	361
3	6	19	13	27.5	-8.5	72.25
4	4	2	7	4	-2	4
5	8	28.5	10	14	14.5	210.25
6	8	28.5	6	1.5	27	729
7	5	8.5	10	14	-5.5	30.25
8	6	19	10	14	5	25
9	7	26	13	27.5	-1.5	2.25
10	5	8.5	7	4	4.5	20.25
11	5	8.5	12	23	-14.5	210.25
12	6	19	13	27.5	-8.5	72.25
13	4	2	11	19	-17	289
14	5	8.5	11	19	-10.5	110.25
15	6	19	13	27.5	-8.5	72.25
16	6	19	10	14	5	25
17	6	19	9	10.5	8.5	72.25
18	5	8.5	8	7.5	1	1
19	7	26	10	14	12	144
20	5	8.5	11	19	-10.5	110.25
21	6	19	9	10.5	8.5	72.25
22	9	30	6	1.5	28.5	812.25
23	6	19	8	7.5	11.5	132.25
24	5	8.5	11	19	-10.5	110.25
25	5	8.5	12	23	-14.5	210.25
26	4	2	7	4	-2	4
27	6	19	8	7.5	11.5	132.25
28	6	19	8	7.5	11.5	132.25
29	5	8.5	13	27.5	-19	361
30	7	26	11	19	7	49
Суми		465		465	0	4592.5

Результат: $r_s = -0.022$

Критичні значення для N = 30

N	P	
	0.05	0.01
30	0.36	0.47

Відповідь: H_0 приймається. Кореляція між А та В не досягає рівня статистичної значущості

Самоповага – залученість

N	Значення А	Ранг А	Значення В	Ранг В	d (ранг А – ранг В)	d ²
1	6	19	11	23.5	-4.5	20.25
2	5	8.5	8	10.5	-2	4
3	6	19	9	16.5	2.5	6.25
4	4	2	8	10.5	-8.5	72.25
5	8	28.5	13	28.5	0	0
6	8	28.5	10	21	7.5	56.25
7	5	8.5	7	5.5	3	9
8	6	19	8	10.5	8.5	72.25
9	7	26	7	5.5	20.5	420.25
10	5	8.5	7	5.5	3	9
11	5	8.5	7	5.5	3	9
12	6	19	9	16.5	2.5	6.25
13	4	2	8	10.5	-8.5	72.25
14	5	8.5	9	16.5	-8	64
15	6	19	12	25.5	-6.5	42.25
16	6	19	10	21	-2	4
17	6	19	9	16.5	2.5	6.25
18	5	8.5	9	16.5	-8	64
19	7	26	8	10.5	15.5	240.25
20	5	8.5	13	28.5	-20	400
21	6	19	6	2	17	289
22	9	30	8	10.5	19.5	380.25
23	6	19	9	16.5	2.5	6.25
24	5	8.5	13	28.5	-20	400
25	5	8.5	6	2	6.5	42.25
26	4	2	6	2	0	0
27	6	19	13	28.5	-9.5	90.25
28	6	19	11	23.5	-4.5	20.25
29	5	8.5	12	25.5	-17	289
30	7	26	10	21	5	25
Суми		465		465	0	3120

Результат: $r_s = 0.306$

Критичні значення для N = 30

N	P	
	0.05	0.01
30	0.36	0.47

Відповідь: H_0 приймається. Кореляція між А та В не досягає рівня статистичної значущості.

Аутосимпатія – залученість

N	Значення А	Ранг А	Значення В	Ранг В	d (ранг А – ранг В)	d ²
1	5	8	11	23.5	-15.5	240.25
2	5	8	8	10.5	-2.5	6.25
3	5	8	9	16.5	-8.5	72.25
4	6	19	8	10.5	8.5	72.25
5	8	29.5	13	28.5	1	1
6	7	27	10	21	6	36
7	5	8	7	5.5	2.5	6.25
8	4	2	8	10.5	-8.5	72.25
9	6	19	7	5.5	13.5	182.25
10	7	27	7	5.5	21.5	462.25
11	8	29.5	7	5.5	24	576
12	4	2	9	16.5	-14.5	210.25
13	5	8	8	10.5	-2.5	6.25
14	6	19	9	16.5	2.5	6.25
15	4	2	12	25.5	-23.5	552.25
16	6	19	10	21	-2	4
17	6	19	9	16.5	2.5	6.25
18	5	8	9	16.5	-8.5	72.25
19	6	19	8	10.5	8.5	72.25
20	5	8	13	28.5	-20.5	420.25
21	5	8	6	2	6	36
22	5	8	8	10.5	-2.5	6.25
23	6	19	9	16.5	2.5	6.25
24	6	19	13	28.5	-9.5	90.25
25	6	19	6	2	17	289
26	6	19	6	2	17	289
27	6	19	13	28.5	-9.5	90.25
28	6	19	11	23.5	-4.5	20.25
29	6	19	12	25.5	-6.5	42.25
30	7	27	10	21	6	36
Суми		465		465	0	3982.5

Результат: $r_s = 0.114$

Критичні значення для N = 30

N	p	
	0.05	0.01

30	0.36	0.47
----	------	------

Відповідь: H_0 приймається. Кореляція між А та В не досягає рівня статистичної значущості.

Аутосимпатія – контроль

N	Значення А	Ранг А	Значення В	Ранг В	d (ранг А – ранг В)	d ²
1	5	8	12	23	-15	225
2	5	8	13	27.5	-19.5	380.25
3	5	8	13	27.5	-19.5	380.25
4	6	19	7	4	15	225
5	8	29.5	10	14	15.5	240.25
6	7	27	6	1.5	25.5	650.25
7	5	8	10	14	-6	36
8	4	2	10	14	-12	144
9	6	19	13	27.5	-8.5	72.25
10	7	27	7	4	23	529
11	8	29.5	12	23	6.5	42.25
12	4	2	13	27.5	-25.5	650.25
13	5	8	11	19	-11	121
14	6	19	11	19	0	0
15	4	2	13	27.5	-25.5	650.25
16	6	19	10	14	5	25
17	6	19	9	10.5	8.5	72.25
18	5	8	8	7.5	0.5	0.25
19	6	19	10	14	5	25
20	5	8	11	19	-11	121
21	5	8	9	10.5	-2.5	6.25
22	5	8	6	1.5	6.5	42.25
23	6	19	8	7.5	11.5	132.25
24	6	19	11	19	0	0
25	6	19	12	23	-4	16
26	6	19	7	4	15	225
27	6	19	8	7.5	11.5	132.25
28	6	19	8	7.5	11.5	132.25
29	6	19	13	27.5	-8.5	72.25
30	7	27	11	19	8	64
Суми		465		465	0	5412

Результат: $r_s = -0.204$

Критичні значення для N = 30

N	P
---	---

	0.05	0.01
30	0.36	0.47

Відповідь: H_0 приймається. Кореляція між А та В не досягає рівня статистичної значущості.

Аутосимпатія – прийняття

N	Значення А	Ранг А	Значення В	Ранг В	d (ранг А – ранг В)	d ²
1	5	8	10	18.5	-10.5	110.25
2	5	8	6	1.5	6.5	42.25
3	5	8	12	24	-16	256
4	6	19	9	14.5	4.5	20.25
5	8	29.5	8	9.5	20	400
6	7	27	7	4.5	22.5	506.25
7	5	8	13	29	-21	441
8	4	2	12	24	-22	484
9	6	19	7	4.5	14.5	210.25
10	7	27	8	9.5	17.5	306.25
11	8	29.5	6	1.5	28	784
12	4	2	13	29	-27	729
13	5	8	12	24	-16	256
14	6	19	12	24	-5	25
15	4	2	12	24	-22	484
16	6	19	10	18.5	0.5	0.25
17	6	19	9	14.5	4.5	20.25
18	5	8	7	4.5	3.5	12.25
19	6	19	8	9.5	9.5	90.25
20	5	8	10	18.5	-10.5	110.25
21	5	8	8	9.5	-1.5	2.25
22	5	8	12	24	-16	256
23	6	19	10	18.5	0.5	0.25
24	6	19	9	14.5	4.5	20.25
25	6	19	9	14.5	4.5	20.25
26	6	19	8	9.5	9.5	90.25
27	6	19	13	29	-10	100
28	6	19	12	24	-5	25
29	6	19	8	9.5	9.5	90.25
30	7	27	7	4.5	22.5	506.25
Суми		465		465	0	6398.5

Результат: $r_s = -0.423$

Критичні значення для N = 30

N	P
---	---

	0.05	0.01
30	0.36	0.47

Відповідь: H_0 відкидається. Кореляція між А та В статистично значуща.

Самооцінка життєстійкості – самоповага

N	Значення А	Ранг А	Значення В	Ранг В	d (ранг А – ранг В)	d ²
1	49	14.5	6	19	-4.5	20.25
2	64	26	5	8.5	17.5	306.25
3	31	6	6	19	-13	169
4	55	23	4	2	21	441
5	74	30	8	28.5	1.5	2.25
6	41	9	8	28.5	-19.5	380.25
7	52	19.5	5	8.5	11	121
8	22	2	6	19	-17	289
9	69	28	7	26	2	4
10	68	27	5	8.5	18.5	342.25
11	37	8	5	8.5	-0.5	0.25
12	46	11	6	19	-8	64
13	46	11	4	2	9	81
14	52	19.5	5	8.5	11	121
15	54	22	6	19	3	9
16	35	7	6	19	-12	144
17	73	29	6	19	10	100
18	49	14.5	5	8.5	6	36
19	30	4.5	7	26	-21.5	462.25
20	21	1	5	8.5	-7.5	56.25
21	47	13	6	19	-6	36
22	51	17.5	9	30	-12.5	156.25
23	50	16	6	19	-3	9
24	46	11	5	8.5	2.5	6.25
25	51	17.5	5	8.5	9	81
26	30	4.5	4	2	2.5	6.25
27	23	3	6	19	-16	256
28	53	21	6	19	2	4
29	60	25	5	8.5	16.5	272.25
30	58	24	7	26	-2	4
Суми		465		465	0	3980

Результат: $r_s = 0.115$

Критичні значення для N = 30

N	P	
	0.05	0.01
30	0.36	0.47

Відповідь: H_0 приймається. Кореляція між А та В не досягає рівня статистичної значущості.

Самооцінка життєстійкості – аутосимпатія

N	Значення А	Ранг А	Значення В	Ранг В	d (ранг А – ранг В)	d²
1	49	14.5	5	8	6.5	42.25
2	64	26	5	8	18	324
3	31	6	5	8	-2	4
4	55	23	6	19	4	16
5	74	30	8	29.5	0.5	0.25
6	41	9	7	27	-18	324
7	52	19.5	5	8	11.5	132.25
8	22	2	4	2	0	0
9	69	28	6	19	9	81
10	68	27	7	27	0	0
11	37	8	8	29.5	-21.5	462.25
12	46	11	4	2	9	81
13	46	11	5	8	3	9
14	52	19.5	6	19	0.5	0.25
15	54	22	4	2	20	400
16	35	7	6	19	-12	144
17	73	29	6	19	10	100
18	49	14.5	5	8	6.5	42.25
19	30	4.5	6	19	-14.5	210.25
20	21	1	5	8	-7	49
21	47	13	5	8	5	25
22	51	17.5	5	8	9.5	90.25
23	50	16	6	19	-3	9
24	46	11	6	19	-8	64
25	51	17.5	6	19	-1.5	2.25
26	30	4.5	6	19	-14.5	210.25
27	23	3	6	19	-16	256
28	53	21	6	19	2	4
29	60	25	6	19	6	36
30	58	24	7	27	-3	9
Суми		465		465	0	3127.5

Результат: $r_s = 0.304$

Критичні значення для N = 30

N	p	
	0.05	0.01
30	0.36	0.47

Відповідь: H_0 приймається. Кореляція між А та В не досягає рівня статистичної значущості.

Самооцінка життєстійкості – самоприниження

N	Значення А	Ранг А	Значення В	Ранг В	d (ранг А – ранг В)	d ²
1	49	14.5	6	14	0.5	0.25
2	64	26	5	7.5	18.5	342.25
3	31	6	6	14	-8	64
4	55	23	7	19	4	16
5	74	30	8	23.5	6.5	42.25
6	41	9	6	14	-5	25
7	52	19.5	8	23.5	-4	16
8	22	2	9	28	-26	676
9	69	28	9	28	0	0
10	68	27	7	19	8	64
11	37	8	5	7.5	0.5	0.25
12	46	11	6	14	-3	9
13	46	11	5	7.5	3.5	12.25
14	52	19.5	6	14	5.5	30.25
15	54	22	8	23.5	-1.5	2.25
16	35	7	9	28	-21	441
17	73	29	4	2	27	729
18	49	14.5	5	7.5	7	49
19	30	4.5	5	7.5	-3	9
20	21	1	7	19	-18	324
21	47	13	5	7.5	5.5	30.25
22	51	17.5	7	19	-1.5	2.25
23	50	16	5	7.5	8.5	72.25
24	46	11	7	19	-8	64
25	51	17.5	5	7.5	10	100
26	30	4.5	9	28	-23.5	552.25
27	23	3	4	2	1	1
28	53	21	4	2	19	361
29	60	25	8	23.5	1.5	2.25
30	58	24	9	28	-4	16
Суми		465		465	0	4053

Результат: $r_s = 0.098$

Критичні значення для $N = 30$

N	p	
	0.05	0.01
30	0.36	0.47

Відповідь: H_0 приймається. Кореляція між А та В не досягає рівня статистичної значущості.