

Інститут математики, економіки і механіки

Кафедра диференціальної і спеціальної психології

**Дипломна робота**

**бакалавра**

(освітньо-кваліфікаційний рівень)

на тему: **«ВПЛИВ ПОЧУТТЯ ВДЯЧНОСТІ НА ПЕРЕЖИВАННЯ  
ОСОБИСТІСТЮ СТРЕСОВИХ ПОДІЙ»**

**«THE INFLUENCE OF GRATITUDE FEELINGS ON THE EXPERIENCE OF THE  
PERSONALITY ON STRESSFUL EVENTS»**

Виконала студентка 4 курсу денної форми навчання  
напряму підготовки **6.030102** - «Психологія»

**Портянкіна Катерина Олександрівна**

Керівник: кандидат психологічних наук, доцент кафедри  
диференціальної та спеціальної психології

Бірон Богдан Володимирович

Рецензент: кандидат психологічних наук, доцент кафедри  
диференціальної та спеціальної психології Кононенко О. І.

Рекомендовано до захисту:

Протокол засідання кафедри

№ 10 від 02.06.20 р.

Захищено на засіданні ДЕК № 8

протокол № 56 від 26.06.20 р.

Оцінка вигн 14 100

(за національною шкалою, шкалою ECTS, бали)

Завідувач кафедри

Голова ДЕК

Л. Родіна

Родіна Н.В.

Л. Родіна

Родіна Н.В.

Ш/н 593216

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>2</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВЗАЄМОВІДНОШЕНЬ МІЖ ПОЧУТТЯМ ВДЯЧНОСТІ ТА ПЕРЕЖИВАННЯМ СТРЕСУ .....</b>	<b>5</b>
1.1. Теорії стресу в сучасній психології .....	5
1.2. Чинники виникнення і розвитку стресу в особистості .....	14
1.3. Історія вивчення вдячності в психологічній науці .....	17
1.4. Темна тріада, як протипага позитивним рисам особистості .....	25
Висновок до першого розділу .....	30
<b>РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ Й МЕТОДИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ .....</b>	<b>32</b>
2.1. Організація емпіричного дослідження .....	32
2.2. Методи проведення дослідження .....	33
Висновок до другого розділу .....	41
<b>РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ВПЛИВУ ПОЧУТТЯ ВДЯЧНОСТІ НА ПЕРЕЖИВАННЯ ОСОБИСТІСТЮ СТРЕСОВИХ ПОДІЙ .....</b>	<b>42</b>
3.1. Позитивні риси особистості, почуття вдячності та виразність стресових реакцій у представників творчих професій .....	42
3.2. Аналіз впливу позитивних рис особистості на почуття вдячності .....	45
3.3. Побудова моделей медіації і дослідження впливу вдячності на переживання стресу .....	47
Висновок до третього розділу .....	55
<b>ВИСНОВКИ .....</b>	<b>56</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....</b>	<b>59</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>66</b>

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** В перші секунди після народження людина починає відчувати стрес. На протязі всього життя на мозок людини безперервно діють різноманітні за кількістю та якістю подразники з внутрішнього й зовнішнього середовища, які викликають у людини позитивні чи негативні почуття. А вони в свою чергу, можуть впливати на поведінку людини, її працездатність, здоров'я, взаємовідносини з оточуючими і у родині. Серед цих почуттів є складне почуття, яке виникає на базі емоційної та раціональної оцінки того, що відбувається, виражає позитивне ставлення до іншої людини - почуття вдячності.

Феномен вдячності рідко розглядається в науковій літературі, причиною чого є відсутність загальноприйнятого опису та операціоналізації цього наукового конструкта, внаслідок чого це поняття ще не стало об'єктом постійної уваги. До вчених, які так чи інакше розглядали цей термін, можна віднести Н. Ламберта, Р. Еммонса, М. Маккаллоу, Дж. Цанг, К. Отаке, М. Кляйн, Д. Ларсон, Б. Фредріксон, С. Любомирськи та ін.

Формування концепції стресу знайшло своє відображення в цілому ряді теорій і моделей, які істотно відрізняються один від одного і водночас один одного доповнюють і розвивають. Г. Сельє вперше почав використовувати поняття стресу, створив концепцію стресу, розробив когнітивну теорію емоцій та подолання стресу. У рамках когнітивного підходу стрес вивчав Р. Лазарус. Також у зарубіжній психології стрес вивчали У. Кеннон, Д. Брайт, Ф. Джонс, Л.О. Китаєв-Смик, В.А. Бодров. В Україні це такі вчені як С.І. Лазуренко, О.В. Киричук, В.Ф. Колеснікова, О.П. Смірнов, Н.В. Родіна, Б.В. Бірон, Л. Б. Наугольник, В. А. Розанов та ін.

В умовах соціальних трансформацій виникає значне стресове навантаження, тому вивчення стресу, його наслідки, його подолання, являє інтерес для психологів, консультантів, викладачів, студентів і простих людей

в цілому. Внаслідок цього стає питання про протективні чинники, які здатні сприяти подоланню стресу та відновленню особистості. Пошук таких чинників може бути серед позитивних рис особистості. Однією з таких рис є вдячність як афективна ознака, настрої або емоція, що спонукає індивіда розпізнавати доброзичливі прояви інших людей і реагувати позитивно на це.

Проблему стресу досліджено достатньо добре ще з часів виникнення теорії Г. Сельє. Але вдячність тільки привертає увагу дослідників. Взаємовідношення між стресом і вдячністю майже недосліджені і саме тому наше дослідження направлено на пошук існування або спростування цього впливу.

**Мета дослідження** – визначення, обґрунтування та емпіричне дослідження взаємовідносин між почуттям вдячності та стресом.

Для досягнення мети були визначені наступні **задачі дослідження**:

1. Охарактеризувати теоретико-методологічні основи взаємовідношень між почуттям вдячності та переживанням стресу особистістю;
2. Обґрунтувати психодіагностичний інструментарій та вибірку емпіричного дослідження;
3. Визначити позитивні риси особистості, почуття вдячності та виразність стресових реакцій у представників творчих професій;
4. Проаналізувати вплив позитивних рис особистості на почуття вдячності;
5. Побудувати моделі медіації і дослідити вплив вдячності на переживання стресу.

**Об'єкт дослідження** – почуття вдячності.

**Предмет дослідження** – вплив почуття вдячності на переживання особистістю стресових подій.

**Методами дослідження** для рішення поставлених завдань були:

1. Анкетування (для встановлення соціально-демографічних

характеристик вибірки);

2. Тестування з використанням методик:

- 2.1. Опитувальник позитивних особистісних рис К. Сінгха та Ш.Д. Джа;
- 2.2. Опитувальник вдячності М. Е.Маккалоу;
- 2.3. Опитувальник стресових подій студентського життя Б.М. Гадзелла, Д.В. Гінтера та Г.Л. Фулвуда).

**База дослідження.** Експериментальне дослідження проводилося у місті Одеса впродовж листопада 2016 року. Емпіричною базою дослідження були творчі люди загальною чисельністю 61 чоловік, а саме учасники творчого колективу, в якому поєднують заняття танцями і гру на барабанах та творчі студенти 4 курсу денного відділення психології. Всі є громадянами України, що безпосередньо живуть в місті Одеса. Переважна більшість особи жіночої статі: 86,9% проти 13,1% досліджуваних чоловічої статі. Середній вік обстежуваних склав 20 років зі стандартним відхиленням 3,23. Наймолодшому респонденту 13 років, найстаршому - 28 років. Серед досліджуваних були представники різних професійних груп, а саме учні школи (19,7%), студенти вищих навчальних закладів (63,9%) та працівники різноманітних сфер (16,4%).

**Структура роботи.** Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаної літератури та додатків. Використано 67 літературних джерел та представлено 2 таблиці і 11 рисунків. Загальний обсяг роботи 74 сторінки, із них 57 сторінок основного тексту.

## ВИСНОВКИ

1. Аналіз наявних досліджень, дозволяє зробити висновок, що в даний час проблема стресу має не тільки винятково наукове значення, але й стала поняттям, об'єднуючим широке коло явищ життя і діяльності людей. Не випадково різні проблеми, аспекти стресу досліджуються різними науками (психологією, фізіологією, медициною, соціологією і т.д.).

Причини виникнення стресу можна умовно поділити на дві групи: суб'єктивні та об'єктивні чинники. До суб'єктивних причини виникнення стресу відносять: невідповідність генетичних програм сучасним умовам; реалізація негативних батьківських програм; когнітивний дисонанс; неадекватні установки та переконання особистості; неможливість реалізації актуальної потреби; неправильна комунікація; неадекватна реалізація умовних рефлексів; невміння використовувати час (стрес і час).

До об'єктивних причин виникнення стресу відносимо: умови життя та роботи (житлові умови, виробничі фактори, екологія); людей, з якими взаємодіємо (суворий начальник, погані сусіди, недбайливі підлеглі); соціальні чинники середовища (високі ціни, умови кредиту, погана влада, податки); надзвичайні обставини (природні і техногенні катастрофи, хвороби і травми).

Однак, можна зробити висновки, що реакції на ці стресори індивідуальні і передбачити, що та або інша ситуація виявиться причиною стресу дуже важко, бо це залежить не тільки від самої ситуації, а й від особистості, її досвіду, очікувань, впевненості в собі і т. і.

Згідно теоріям розглянутим вище, почуття вдячності, на противагу «темній тріаді», зміцнює відносини між людьми, об'єднує і надихає їх, робить більш щасливими. Вдячність наділяє відчутними перевагами тих, хто володіє цим почуттям або тільки вчиться володіти їм. І це актуально не тільки в питаннях особистої гармонії, але і у вибудовуванні системи комунікації з окремою людиною і світом в цілому.

В умовах постійних стресових навантаження, вдячність може стати протективним чинником, який здатен сприяти подоланню стресу та відновленню особистості.

Взаємовідношення між стресом і вдячністю майже недосліджені і саме тому наше дослідження направлено на пошук існування або спростування цього впливу.

2. Отже було проведено дослідження впливу почуття вдячності на переживання особистістю стресових подій з використанням таких методик:

1. Опитувальник позитивних особистісних рис К. Сінгха та Ш.Д. Джа;
2. Опитувальник вдячності М. Е.МакКалоу;
3. Опитувальник стресових подій студентського життя Б.М. Гадзелла, Д.В. Гінтера та Г.Л. Фулвуда).

Емпіричною базою були творчі люди загальною чисельністю 61 чоловік, а саме учасники творчого колективу, в якому поєднують заняття танцями і гру на барабанах та творчі студенти 4 курсу денного відділення психології. Всі є громадянами України, що безпосередньо живуть в місті Одеса. Переважна більшість особи жіночої статі: 86,9% проти 13,1% досліджуваних чоловічої статі. Середній вік обстежуваних склав 20 років зі стандартним відхиленням 3,23. Наймолодшому респонденту 13 років, найстаршому - 28 років. Серед досліджуваних були представники різних професійних груп, а саме учні школи (19,7%), студенти вищих навчальних закладів (63,9%) та працівники різноманітних сфер (16,4%).

3. До базових позитивних характеристик особистості відносяться: позитивний образ Я, залученість, зовнішня орієнтація, культурна ідентифікація, що визначають показник вдячності. Встановлено, що переважна більшість досліджених представників творчих колективів характеризуються низьким рівнем вдячності. Серед усіх досліджених,

ніхто не відчуває вдячність на найвищому рівні, а більшість (60,7%) відповідає низькому рівню вдячності.

4. Показано, що серед усіх базових позитивних рис особистості зовнішня орієнтація впливає найбільш сильно на вдячність, слабкий вплив чинить показник позитивного образу Я та залученості, а впливом культурної ідентифікації, в свою чергу, можна знехтувати. Розкрито амбівалентний характер вдячності, адже вдячність, являючись проявом такої базової позитивної риси, як зовнішня орієнтація, на відміну від неї чинить додатній вплив на фізіологічні стресові реакції, і цей ефект є сильним.

5. Вдячність виступає медіатором - це змінна, яка знаходиться в причинній послідовності між двома змінними, тоді як сповільнювач не є частиною причинної послідовності. Це так званий ефект медіації, що передбачає, що незалежна змінна впливає на змінну медіатора, який, в свою чергу, впливає на залежну змінну, тобто замість прямого причинно-наслідкового зв'язку між незалежною змінною і залежною змінною. Таким чином, змінна медіатора служить для уточнення характеру взаємозв'язку між незалежними і залежними змінними.

Доведено, що у випадку, коли у творчої особистості серед позитивних рис присутня вдячність, це може спрямовувати її зовнішню орієнтацію не на подолання наслідків стресу, а навпаки на їх посилення, зокрема у вигляді фізіологічних реакцій на стрес. Перспективами подальших розвідку зазначеному напрямку виступають психометрична адаптація опитувальника вдячності GQ-6 до соціально-культурних вимог української популяції та дослідження вдячності як чинника психічного здоров'я на інших вибірках.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Андрусишин Ю.І. Психологічні аспекти розвитку емоційно-вольової стійкості особистості / Ю.І. Андрусишин // Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія «Військово-спеціальні науки». – 2016. – №1(34). – С. 11-14.
2. Аристотель. Никомахова етика. Второе переработанное издание // Аристотель. Этика. Перев. с древнегреч. Н.В.Брагинской, Т.А.Миллер / Москва: АСТ 2005, С. 1-56.
3. Бірон Б.В. Проактивне подолання стресових ситуацій особистістю: дис. на здобуття канд. психол. наук: спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології» / Бірон Богдан Володимирович. – Одеса, 2015. - 197с.
4. Бодров В.А. Информационный стресс / В.А. Бодров - Москва: ПЕР СЭ, 2004. - С. 1-36.
5. Бодров, В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В.А. Бодров - Москва: ПЕР СЭ, 2006. – С. 1-40.
6. Гоббс Т. Левиафан, или Материя, форма и власть государства церковного и гражданского / Т. Гоббс – Москва: Мысль, 2001. - С. 192-217 .
7. Егорова М.С. Макиавеллизм в структуре личностных свойств / М.С. Егорова // Вестник Пермского государственного педагогического университета. Серия 10, Дифференциальная психология, 2009, No. 1–2, 65–80.
8. Егорова М.С., Паршикова О.В., Ситникова М.А. Взаимосвязи диспозиционных черт личности и Темной триады / М.С. Егорова // В кн.: Материалы юбилейной конференции Российского психологического общества «От истоков к современности», 2015. – С. 12-59.

9. Жамкочьян М. С., Палей И. М. О связях характеристик интеллекта с индивидуальными особенностями тревожности и экстраверсии // Экспериментальная и прикладная психология, вып. 8. Л., 1977. С. 12-28.
10. Знаков В.В. Психология понимания: Проблемы и перспективы / В.В. Знаков - Москва: Институт психологии РАН, 2005. – С. 35-87.
11. Калущая И.Н., Поддяков А.Н. Представление о макиавеллизме: разнообразие подходов и оценок. Культурно-историческая психология / И.Н. Калущая – Москва. 2007. С. 78–89.
12. Кант И. Сочинения в шести томах / И. Кант - Москва: Мысль, 1965. Т.4, Ч.2.
13. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. Психологическая антропология стресса / Л.А. Китаев-Смык – М.: Академический Проект, 2009. – С. 1-48.
14. Кляйн М. Зависть и благодарность. Исследование бессознательных источников. Перевод с английского А. Ф. Ускова / М. Кляйн - СПб: Б.с.к., 1997. – 96 с.
15. Куравский Л. С., Мармалюк П. А., Абрамочкина В. И., Петрова Е. А. Применение факторного анализа результатов вейвлет-преобразований для исследования динамики психологических характеристик // Экспериментальная психология, 2009, № 1, с. 97–111.
16. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования // Эмоциональный стресс / Под ред. Л. Леви. – Л.: Медицина, 1970. – С. 178-208.
17. Лазуренко С. І. Психофізіологія установок в регуляції моторики людини: [монографія] / С. І. Лазуренко. – К.: Університет «Україна», 2011. — С. 10-27.
18. Лазуренко С. І. Розвиток психомоторних якостей студентів технічних ВНЗ: [монографія] / С. І. Лазуренко. — К.: ДП Інформаційно\_аналітичне агентство, 2010. — С. 13-19

19. Любомирски С. Психология счастья. Новый поход / С. Любомирски. – Спб. : Питер, 2014.-1-50 с
20. Митина О.В. Моделирование латентных изменений с помощью структурных уравнений // Экспериментальная психология. –2008. №1.–С. 131 – 148
21. Наенко Н.И. Психическая напряжённость / Н. И. Наенко – Москва.: Изд-во Моск. ун-та, 1976. – 1-37с.
22. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник / Л. Б. Наугольник. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. – 324 с.
23. Пилипака Ю. І. Стрес як загальний адаптаційний синдром та психічне здоров'я особистості / Ю. І. Пилипака, В. Л. Романюк // Психологія: реальність і перспективи. - 2016. - Вип. 6. - С. 177-182.
24. Психологія праці та управління: Збірник наукових праць V всеукраїнської науково-практичної конференції. – Част. 1 / Відп. ред. О.В. Киричук / Упорядники: Киричук О.В., Колесникова В.Ф., Шелест І.І., Матвієнко Л.І., Смирнова О.П. – К.: ІПК ДСЗУ, 2008. – С. 139 – 151.
25. Родіна Н. В. Психологія копінг-поведінки: системне моделювання: дис. на здобуття наук. ступ. докт. психол. наук: спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології» / Родіна Н. В. –Київ, 2013. – С. 1-92
26. Ромек В. Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях / Ромек В. Г., Конторович В. А., Крукович Е. И. — СПб.: Речь, 2004. - 256 с.
27. Селье Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. — М.: Прогресс, 1982. — 124 с.
28. Сенека Луций Анней. О благодеяниях / Пер. с лат. П. Краснов — Москва: ЭКСМО, 2016. — 400 С. 1-42
29. Серван-Шрайбер Д. Мужество сказать «спасибо» / Д. Серван-Шрайбер – Москва: Psychologies. 2008. №30

30. Татаренко О. Медична газета «Здоров'я України»/ Эльвира Сабадаш // Медична газета «Здоров'я України». - 2009. - № 20. – С. 64
31. Уолш Р. Основания духовности / Р. Уолш - Москва: Академический проект, 2000.- с. 63-85
32. Феруччи П. Кем мы можем быть. Психосинтез как метод психологического и духовного роста / Пер. О. Чадаев — М. 1992. - 112 с.
33. Хорни К. Невротическая личность нашего времени / К.Хорни - Москва: изд-во Канон+РООИ Реабилитация, 2013. - 288 с.
34. Черепанова Е. М. Психологический стресс: Помогите себе и ребенку. Книга для школьных психологов, родителей и учителей — 2-е изд. / Черепанова Е. М. — М.: Издательский центр «Академия», 1997. - 96 с.
35. Юрченко А. Під пресом стресу. // Підручник для директора / А. Юрченко – Київ. 2003.-№3. – С. 12-16.
36. Abell L., Brewer G., Machiavellianism, self-monitoring, self-promotion and relational aggression on Facebook. *Computers in Human Behavior*, 2014, 36, 258–262.
37. Adams H.M, Luevano V.X., Peter K.J. Risky business: Willingness to be caught in an extra-pair relationship, relationship experience, and the Dark Triad. *Personality and Individual Differences*, 2014, 66, 204–207.
38. Aghababaei N., Mohammadtabar S., Saffarinia M. Dirty Dozen vs. the H factor: Comparison of the Dark Triad and Honesty–Humility in prosociality, religiosity, and happiness. *Personality and Individual Differences*, 2014, 67, 6–10.
39. Ali F., Amorim I.S., Chamorro-Premuzic T. Empathy deficits and trait emotional intelligence in psychopathy and Machiavellianism. *Personality and Individual Differences*, 2009, 47(7), 758–762.

40. Ali F., Chamorro-Premuzic T. Investigating Theory of Mind deficits in nonclinical psychopathy and Machiavellianism. *Personality and Individual Differences*, 2010a, 49(3), 169–174.
41. Ali F., Chamorro-Premuzic T. The dark side of love and life satisfaction: Associations with intimate relationships, psychopathy and Machiavellianism. *Personality and Individual Differences*, 2010b, 48(2), 228–233.
42. André Comte-Sponville. *La gratitude, Petit traité des grandes vertus*. Paris: PUF, 1995. –p. 1-4
43. Andrew J., Cooke M., Muncer S. The relationship between empathy and Machiavellianism: An alternative to empathizing–systemizing theory. *Personality and Individual Differences*, 2008, 44(5), 1203–1211.
44. Aquinas, T. (2003). *Summa the ologica* (Fathers of the English Dominican Province, Trans.) The concep to fin gratitude in Renaissance English moral philosophy. Washington, DC: Catholic University of America Press.
45. Arvan M. Bad news for conservatives? Moral judgments and the Dark Triad personality traits: A correlational study. *Neuroethics*, 2013, 6, 307–318.
46. Ashton M.C., Lee K. A theoretical basis for the major dimensions of personality. *European Journal of Personality*, 2001, 15(5), 327–353.
47. Bishopp D., Hare R.D., Bishopp D. A multidimensional scaling analysis of the Hare PCL-R: Unfolding the structure of psychopathy. *Psychology, Crime and Law*, 2008; 14 (2), 117–132.
48. Black P.J., Woodworth M., Porter S. The Big Bad Wolf? The relation between the Dark Triad and the interpersonal assessment of vulnerability. *Personality and Individual Differences*, 2014, 67, 52–56.
49. Book A., Visser B.A., Volk A.A. Unpacking "evil": Claiming the core of the Dark Triad. *Personality and Individual Differences*, 2015, 73, 29–38.

50. Emmons R.A. *The Psychology of Gratitude* / R A Emmons, M.E. McCullough. – New York: Oxford University Press, 2004 – 368p.
51. Fredrickson B.L. Gratitude, like other positive emotions, broadens and builds / B.L. Fredrickson // *The psychology of gratitude/* R.A. Emmons & M.E. McCullough (Eds.). – New York: Oxford Press, 2004. – P. 145–166.
52. Fredrickson, B. L. (1998). What good are the positive emotions? *Review of General Psychology*. P. 300–319
53. Furnham A., Richards S., Rangel L., Jones D.N. Measuring malevolence: Quantitative issues surrounding the Dark Triad of personality. *Personality and Individual Differences*, 2014, 67, 114–121.
54. Gadzella, B. M. *Student-life Stress Inventory*. / B. M. Gadzella, H.L. Fullwood, D.W. Ginther// Texas Psychological Convention. – ERIC. - San Antonio, 1991. – P.345-350.
55. Jakobwitz S., Egan V. The dark triad and normal personality traits. *Personality and Individual Differences*, 2006, 40(2), 331–339.
56. Lambert N.M. Benefits of Expressing Gratitude: Expressing Gratitude to a Partner Changes One's View of the Relationship / N.M. Lambert, M.S. Clark, J. Durtschi, et al. // *Psychological Science* – 2010. – Vol. 21(4) – P. 574 –580.
57. MacKinnon, D. P., Fairchild, A. J., & Fritz, M. S. (2007). Mediation analysis. *Annual Review of Psychology*, 58, 593-614
58. McCrae R.R., Costa P.T. Validation of the five-factor model of personality across instruments and observers. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1987, 52(1), 81–90.
59. McCullough, M.E. The grateful disposition: A conceptual and empirical topography./M.E. McCullough, R.A. Emmons, J.-A. Tsang// *Journal of Personality and Social Psychology*. – 2002. – 82. – P. 112–127.
60. Nathanson C., Paulhus D.L., Williams K.M. Predictors of a behavioral measure of scholastic cheating: Personality and competence but not

- demographics. *Contemporary Educational Psychology*, 2006a, 31(1), 97–122.
61. Paulhus D.L., Williams K.M. The Dark Triad of personality: Narcissism, Machiavellianism, and psychopathy. *Journal of Research in Personality*, 2002, 36, 6(6), 556–563.
62. Singh K. The Positive Personality Traits Questionnaire: Construction and Estimation of Psychometric Properties / K. Singh, S.D. Jha/ *Psychology Study*. – 2010. - № 55(3). – P. 248–255.
63. Smith, A. (1982). *The theory of moral sentiments* (A. L. Macfie & D.D. Raphael, Eds.). Indianapolis, IN: Liberty Classics. (Original work published 1790) p. 16-78
64. Williams K.M., Nathanson C., Paulhus D.L. Identifying and profiling scholastic cheaters: Their personality, cognitive ability, and motivation. *Journal of Experimental Psychology: Applied*, 2010, 16(3), 293–307. 58
65. Тацит П. К. Афоризмы великих людей [Электронный ресурс] / Публий Корнелий Тацит // Афоризмы великих людей. – 2007. – Режим доступа до ресурсу: <http://www.wisdoms.ru/pavt/p233.html>.
66. Толмачев А.. Добрые дела полезны тем, кто их совершает [Электронный ресурс] / Толмачев А. // Журнал *Psychologies*. – 2010. – Режим доступа до ресурсу: <http://www.psychologies.ru/self-knowledge/behavior/dobryie-dela-polezny-tem-kto-ih-sovershaet/>.

## ДОДАТКИ

## Додаток А

Опитувальник позитивних особистісних рис (сирі бали)

№	Позитивний образ Я	Залученість	Зовнішня орієнтація	Культурна ідентифікація
1	4,545455	4,272727	4,454545	4,4
2	3,545455	4,181818	3,727273	3,6
3	4,090909	4,454545	4,545455	3,4
4	3,545455	4	3,454545	3,6
5	4	3,636364	3,727273	4,4
6	3,909091	4,727273	3,909091	4,4
7	4,181818	4,454545	4,272727	4,7
8	3,272727	3,909091	3,636364	4,1
9	3,272727	3,636364	3,545455	3,5
10	3,545455	4	3,909091	3,8
11	4	4,454545	4,090909	4,4
12	4,454545	4,727273	4,636364	4,6
13	3,727273	4	3,636364	3,6
14	3,545455	4,181818	3,545455	3,6
15	3,545455	4,181818	3,727273	3,1
16	5	5	4,909091	5
17	4,090909	4,545455	4	4
18	3,818182	3,818182	3,909091	4,1
19	4	4	4,363636	3,6
20	3,909091	4,090909	4	3,8
21	3,818182	4,454545	4,454545	3,6
22	4,090909	4,636364	3,636364	3,4
23	4,181818	4,181818	4,272727	4,4
24	4,272727	4,545455	4,181818	4,4
25	4,363636	4,181818	3,909091	4,2
26	3,454545	3,909091	3,454545	2,8
27	3,454545	4	3,272727	3,5
28	4,363636	4,363636	4,090909	4,4
29	3,909091	4,454545	3,909091	3,9
30	3,454545	4,090909	3,818182	4,1
31	3,545455	3,727273	3,090909	3,6
32	3,363636	3,636364	3,818182	2,9
33	3,727273	4,181818	3,909091	4,7
34	4	4,272727	4,181818	4,3

35	3,727273	3,545455	4	3,5
36	3,454545	4,181818	3,909091	4
37	4,181818	3,727273	4,363636	3,9
38	4	4,363636	4,363636	4,3
39	3,636364	4,181818	4,363636	4,2
40	4,363636	4,272727	4,454545	4,2
41	3,090909	4	3,909091	3,8
42	4,363636	4,363636	4,090909	4,2
43	4,454545	4,818182	4,454545	4,4
44	4,636364	4,454545	4,272727	4,3
45	4	4,454545	4,545455	4,5
46	2,818182	3,909091	3,636364	2,9
47	2,727273	2,636364	3,363636	2,3
48	3,909091	4,727273	3,818182	4,2
49	4	4	4,272727	4
40	3,909091	4,636364	3,636364	3,5
51	3,818182	4,272727	3,909091	3,5
52	4,181818	4,090909	4,181818	4,4
53	3,545455	3,090909	3,545455	3,5
54	3,181818	3,818182	3,545455	2,5
55	3,727273	4,181818	4	3,9
56	3,363636	3,363636	4,272727	3,5
57	4,454545	4,363636	4,454545	4,3
58	3,727273	4,363636	4,181818	3,8
59	4,181818	4,454545	4,090909	4,2
60	3	4,272727	4,272727	3
61	4,272727	4,636364	4,090909	4

**Додаток Б****Опитувальник вдячності (сирі бали)**

№	Показник вдячності	№	Показник вдячності	№	Показник вдячності
1	38	21	41	41	29
2	33	22	26	42	39
3	38	23	31	43	39
4	31	24	36	44	36
5	26	25	36	45	38
6	34	26	25	46	26
7	37	27	26	47	29
8	26	28	33	48	31
9	32	29	31	49	36
10	30	30	36	40	37

11	31	31	30	51	32
12	38	32	34	52	35
13	35	33	40	53	31
14	31	34	33	54	26
15	31	35	24	55	35
16	36	36	33	56	32
17	28	37	31	57	35
18	26	38	32	58	41
19	31	39	28	59	32
20	35	40	38	60	30
				61	39

### Додаток В

Опитувальник стресових подій студентського життя (сирі бали)

№	Фізіологічні реакції на стрес	Емоційні реакції на стрес	Поведінкові реакції на стрес	Когнітивні реакції на стрес
1	1,71	1,00	1,86	3,00
2	2,36	3,25	2,29	3,00
3	2,71	3,25	3,00	4,50
4	2,50	3,25	2,57	4,00
5	2,07	2,50	2,14	1,50
6	2,57	3,00	1,71	4,00
7	2,64	3,50	3,14	4,00
8	2,07	2,25	1,57	1,50
9	2,21	2,75	2,14	3,50
10	1,50	1,75	1,43	3,00
11	2,43	2,50	2,71	3,50
12	2,57	1,50	1,43	5,00

13	4,07	5,00	3,57	5,00
14	1,79	1,50	1,43	3,00
15	2,00	2,25	1,43	4,00
16	1,57	2,00	2,14	3,00
17	2,43	2,00	2,14	3,00
18	1,57	1,75	2,29	4,00
19	2,50	1,50	1,86	5,00
20	2,57	2,50	2,14	4,00
21	2,86	3,00	1,86	4,50
22	2,36	3,00	1,57	3,00
23	1,14	1,75	1,43	4,50
24	2,57	2,00	1,29	4,00
25	3,07	3,50	2,29	3,50
26	2,29	3,75	2,71	4,00
27	1,93	2,75	2,00	4,00
28	3,00	4,50	2,43	5,00
29	1,71	2,25	1,29	2,00
30	2,93	4,00	2,57	3,00
31	2,14	2,50	1,71	2,00
32	2,29	4,00	2,57	5,00
33	2,57	3,00	2,00	4,00
34	1,71	3,75	2,14	2,50
35	2,36	3,75	2,57	3,50
36	2,50	3,50	2,57	4,00
37	2,14	2,50	1,43	2,50

38	3,50	4,00	2,71	2,50
39	1,64	2,50	2,71	5,00
40	2,43	2,00	1,71	3,50
41	2,21	3,25	3,00	3,50
42	1,86	2,25	1,29	4,00
43	2,00	3,00	1,14	4,50
44	3,29	3,50	1,86	4,00
45	1,57	1,75	1,14	3,00
46	2,64	2,00	1,71	4,00
47	2,36	2,25	2,71	4,00
48	2,71	1,75	2,00	4,50
49	2,79	3,50	3,00	3,00
40	3,14	5,00	3,14	4,50
51	2,50	2,25	2,57	4,00
52	1,64	1,75	1,86	3,00
53	2,21	2,25	2,00	4,50
54	1,00	1,00	1,71	5,00
55	1,93	3,00	2,00	2,50
56	1,57	2,00	2,00	3,50
57	2,14	2,25	2,29	3,50
58	2,29	1,00	1,00	1,00
59	2,57	3,00	1,86	3,00
60	2,07	1,50	1,71	3,00
61	1,93	2,25	1,43	3,00

**Тест №1***Інструкція*

*Вкажіть, наскільки Ви згодні з кожним із цих тверджень, поставивши позначку у відповідному квадраті. Вам пропонується п'ять альтернативних варіантів: «Цілком мене не стосується», «У деякій мірі не стосується мене», «Нейтральна відповідь», «У деякій мірі стосується мене», «Цілком мене стосується». У бланку відповідей цим альтернативам відповідають квадрати з цифрами 1, 2, 3, 4 та 5.*

1. Я вважаю, що в моєму житті є вищий, глибинний сенс;
2. Я вважаю, що без важкої праці в житті нічого не досягнути;
3. Я не є байдужим(-ою) до людей, які поруч зі мною;
4. У мене є достатньо самовпевненості;
5. Мені подобається вивчати щось нове;
6. Я пишаюся своєю країною;
7. Я поважаю думки і погляди інших людей;
8. Я ціную близькі стосунки в моєму житті;
9. Я вважаю себе чесною людиною;
10. Я можу надихнути інших робити так, як я кажу;
11. Мені дуже подобається святкувати народні свята;
12. Я пишаюся тим, хто я є, навіть коли інші висміюють мене;
13. Я відчуваю гордість, коли іноземець хвалить мою країну;
14. Мені добре вдається заводити друзів;
15. Я вважаю, що люди в моїй країні за своєю натурою добрі;
16. Я намагаюся бути людиною, яка покладається сама на себе;
17. Я вмію змусити людей робити те, що я хочу від них;
18. Я завжди можу знайти справу, яка мене зацікавить;
19. Коли я обіцяю щось зробити, я дотримаю свого слова;
20. Я можу помістити себе на місце іншої людини, щоб зрозуміти її почуття;
21. Коли я чую гімн своєї держави, я завжди встаю на знак поваги;

22. Я можу легко пристосуватися до будь-яких змін;
23. Я – оптиміст;
24. При прийнятті будь-яких рішень я намагаюсь ставитися до всіх однаково;
25. На добрі вчинки інших я намагаюсь відповісти найкращим чином;
26. Я відчуваю себе щасливим (-ою), коли моя країна досягає значущих успіхів;
27. Я завжди помічаю тільки позитивні сторони речей, пов'язаних з моїм народом;
28. Я ціную традиції свого народу;
29. Я із задоволенням пожертвую власними інтересами заради інтересів моєї країни;
30. Рішення, які я досі робив(-ла) у в моєму житті, призвели до успіху;
31. Мої друзі кажуть, що я надійна людина;
32. Близькі люди кажуть, що я дуже легко вливаюсь в новий колектив;
33. Люди описують мене як творчу особистість;
34. Мої друзі кажуть, що у мене гарне почуття гумору;
35. Якщо мені не вдасться щось з першого разу, я намагаюся зробити це знову;
36. Самодостатність є важливою метою в моєму житті;
37. В моєму житті є люди, які люблять мене, незважаючи на мої недоліки;
38. Якщо хтось просить мене про допомогу, я ніколи не відмовляюся;
39. Якщо в групі немає офіційного лідера, люди часто звертаються до мене по керівництво;
40. Моє життя захоплююче;
41. Якщо люди зробили щось для мене, я завжди дякую їм;
42. Традиції моєї родини дуже важливі для мене;
43. Мене заохочує все нове.

**Додаток Г****Тест №2***Інструкція*

*Використовуючи шкалу нижче як орієнтир, поставте у бланку відповідей після номеру твердження позначку у квадраті з цифрами від 1 до 7, щоб вказати, наскільки Ви згодні з ним.*

*1 = категорично не згоден; 2 = не згоден; 3 = скоріше не згоден; 4 = нейтрально; 5 = скоріше згоден; 6 = згоден; 7 = повністю згоден*

1. В моєму житті є дуже багато за що бути вдячним.
2. Якби мені довелося перерахувати все, за що я відчував вдячність, це був би дуже довгий список.
3. Коли я дивлюся на світ, я не бачу багато того, за що бути вдячним.
4. Я вдячний широкому колу людей.
5. З віком я почуваю себе більш здатним цінувати людей, події і ситуації, які були частиною моєї біографії.
6. Багато часу може пройти, перш ніж я відчую вдячність до чогось або когось.

**Додаток Д****Тест №3***Інструкція*

*Цей опитувальник містить твердження, які стосуються переживань у Вашому житті за останній рік. Уважно прочитайте його і дайте відповідь, чи має відношення кожне твердження до Вас. Використовуйте шкалу від 1 до 5, яка вказує, як часто це відбувалось з Вами.*

*1= Ніколи, 2= Рідко, 3= Час від часу, 4= Часто і 5= Більшість часу.*

*Запишіть Ваші відповіді у спеціальному бланку.*

**ОСТАННІМ ЧАСОМ Я ПЕРЕЖИВАВ (-ЛА) НАСТУПНЕ:**

1. Пітніння (спітнілі руки, спина тощо);
2. Проблеми з мовленням (не міг / не могла виразно говорити, заїкувався (-лася), тощо);
3. Дрож (міг / могла нервувати, гризти нігті тощо);

4. Невгамовність (ходив (-ла) швидко, з місця на місце);
5. Виснаження (відчував (-ла) занепад сил, вигорання тощо);
6. Розлади травлення (біль у шлунку, виразки тощо);
7. Астму, бронхоспазм, гіпервентиляцію;
8. Біль у спині, напруженість у м'язах, скрегіт зубами;
9. Висипи, шкіряний свербіж, алергію;
10. Головний біль, підвищений тиск, прискорене серцебиття;
11. Біль у суглобах;
12. Вірусні захворювання (застуда, грип тощо);
13. Втрату ваги (не міг / не могла їсти);
14. Набрання ваги (їв (-ла) багато);
15. Страх, тривогу, неспокій;
16. Гнів;
17. Відчуття провини;
18. Горе, депресію.

#### У СТРЕСОВІЙ СИТУАЦІЇ Я:

19. Плакав (-ла);
20. Ображав (-ла) інших (словами і/чи фізично);
21. Зловживав (-ла) алкоголем, наркотиками тощо;
22. Курив (-ла) понад міру;
23. Був (-ла) роздратований (-а) по відношенню до інших;
24. Думав (-ла) про самогубство;
25. Відсторонився (-лася) від інших людей.

#### СТОСОВНО СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЙ Я:

26. Думав (-ла) і аналізував (-ла), наскільки стресовими були ці ситуації;
27. Думав (-ла) і аналізував (-ла), наскільки максимально ефективними були мої способи подолання.