

УДК 159.923

Гриньова Н. В.

## **ЗВ'ЯЗОК ЗАХИСНИХ МЕХАНІЗМІВ ПСИХІКИ З САМООЦІНКОЮ СУБ'ЄКТА**

**Гриньова Н.В. Зв'язок захисних механізмів психіки з самооцінкою суб'єкта.** В статті представлено дослідження зв'язку захисних механізмів психіки з самооцінкою суб'єкта. Розглянуто основні підходи до визначення понять «оцінка» та «самооцінка» в різних галузях психології. Охарактеризовано самооцінку суб'єкта як компонент мислительної діяльності. Представлено зміст поняття «захисних механізмів психіки» та їх видів. Наголошено, що адекватність оцінки та самооцінки суб'єкта залежить від дії захисних механізмів психіки. Визначено рівні самооцінки, відношення до самого себе, види захисних механізмів психіки студентів. Встановлено зв'язок рівня самооцінки з конкретними видами «примітивних» та «зрілих» захисних механізмів психіки. Окреслено вплив низького рівня самооцінки на професійне та особистісне становлення студентів.

*Ключові слова: захисні механізми психіки, оцінка, самооцінка, студент.*

**Гринева Н.В. Связь защитных механизмов психики с самооценкой субъекта.** В статье представляется исследование связи защитных механизмов психики с самооценкой субъекта. Рассмотрены основные подходы к определению понятий «оценка» и «самооценка» в различных отраслях психологии. Дана характеристика самооценки субъекта как компонента мышления. Представлено содержание понятия «защитных механизмов психики» и их видов. Отмечено, что адекватность оценки и самооценки субъекта зависит от действия защитных механизмов его психики. Определены уровни самооценки, отношение к самому себе, виды защитных механизмов психики студентов. Установлена связь уровня самооценки с конкретными видами «примитивных» и «зрелых» защитных механизмов психики.

Определено влияние низкого уровня самооценки на профессиональное и личностное становление студентов.

*Ключевые слова: защитные механизмы психики, оценка, самооценка, студент.*

**Hryniova N.V. Connection of protective mechanisms of the psyche with the self-appraisal of a subject.** The article presents the study of the connection of protective mechanisms of the psyche with the self-appraisal of the subject. The main approaches to the definition of the concepts "appraisal" and "self-appraisal" in different branches of psychology have been examined. The self-appraisal of the subject as a component of thinking activity has been characterized. The content of the concept of "protective mechanisms of the psyche" and their types have been presented. It is emphasized that the adequacy of appraisal and self-appraisal of the subject depends on the action of protective mechanisms of the psyche. Levels of self-appraisal, attitudes toward oneself, and types of protective mechanisms of the students' psyche have been determined. The connection of the level of self-appraisal with the specific types of "primitive" and "mature" protective mechanisms of the psyche has been established. The influence of low self-appraisal on professional and personal formation of students has been outlined.

*Key words: protective mechanisms of the psyche, appraisal, self-appraisal, student.*

**Постановка проблеми.** Актуальність дослідження обумовлена тим, що вирішення більшості проблем прикладної та практичної психології неможливо без осмислення і дослідження ролі оцінки в повсякденному житті людини. На основі оцінок формується ставлення до себе і зовнішнього світу, ґрунтуються взаємини між людьми, приймаються рішення. Від адекватності оцінювання людини залежить її здатність розвиватися, самореалізовуватися в особистісній та професійній сферах.

Особливо дана проблема актуальна для представників професій, в завдання яких входить оцінювання людей, їх поведінки і результатів навчання,

діяльності. Людина завжди оцінює те, що відбувається з нею, що відбувається навколо неї, їй важливі оцінки оточуючих.

Період навчання у ЗВО є важливою сходинкою життєвого шляху людини, тому вивчення самооцінки та захисних механізмів студентів є особливо актуальним, оскільки отримані результати дослідження будуть відображати особистісні проблеми, корекція яких є необхідною передумовою успішної професійної діяльності даних осіб.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Проблема оцінок виступала предметом дослідження в різних галузях психологічної науки: в педагогічній психології як складовий компонент навчальної діяльності (Ананьєв Б.Г., Амонашвілі Ш.А., Давидов В.В. та ін.). У віковій психології оцінка розглядається в рамках самооцінки (Захарова А.В., Липкіна А.І., Савонько Є.І. та ін.). В соціальній психології як елемент пізнання іншої людини (Кронік А.А., Магун В.С., Трусов В.П. та ін.).

У загальній психології оцінки розглядалися в контексті вивчення проблеми емоцій (Батурин М.О., Вілюнас В.К., Добраєв Л.П., Додонов Б.І., Леонтьєв О.М., Симонов П.В.), вивчалися в рамках психології мислення при розробці проблеми взаємозв'язку інтелектуальних емоцій і почуттів (Тихомиров О.К., Веккер В.М., Поплужний В.Л., Васильєв І.А., Клочко В.Є., Кулюткін Ю.М., Виноградов Ю.Є.). У цих дослідженнях було показано, що мислення регулюється оцінками людини, які виступають з одного боку, одними із складових його процесів, а з іншого, є результатом, новоутворенням розумової діяльності, тобто зміна оцінок відбувається в процесі мислення.

Проблема оцінок в контексті вивчення самосвідомості і пізнання себе, самооцінки розглядалася в рамках психології особистості. Так, Д.І. Фельдштейн, В.В. Столін, І.В. Дубровіна, вивчаючи поняття «самосвідомість», виділили її структурні складові: когнітивну (самопізнання), емоційну (ставлення до себе) і регуляторну [7]. Розвиваючи теорію М.О. Батуріна, С.Т. Джанерьян розглядає самооцінку як «автономний елемент

самосвідомості, функція якої полягає в репрезентації її змісту в формі оцінки-результату» [2].

У роботах Л.С. Виготського, Л.І. Божович, І.С. Кона, І.З. Неймарк, А.І. Липкіної було показано, що самооцінка виступає окремим важливим видом оцінки, формується в онтогенезі як інтеріоризація зовнішніх оцінок, що йдуть ззовні від інших людей.

Ще американський психолог В. Джемс визначив, що самооцінка пов'язана з самоповагою, та визначається співвідношенням домагань і успіху. На самоповагу і самооцінку також впливають взаємини з іншими людьми, успішність у справах [8].

Прийнято виділяти адекватну і неадекватну, занижену і завищену самооцінку. Таким чином, самооцінка є складним багатоаспектним психологічним явищем, яке є складовим компонентом мисленнєвої діяльності.

Адекватність мислення та його складових: оцінки, самооцінки, багато в чому залежить від дії захисних механізмів психіки. Н.І. Сарджвеладзе, розглядаючи питання самооцінки суб'єкта, зазначає, що, «з одного боку, самооцінка представляє адекватні відомості про індивіда, а з іншого - при отриманні інформації, що становить загрозу сформованим уявленням про власне «Я» вступають в силу захисні механізми» [6].

В науковій літературі існує багато підходів до визначення поняття «захисні механізми психіки» та їх видів. «Захисні механізми – це прийоми опрацювання інформації, за допомогою яких особистість захищається від внутрішнього та зовнішнього напруження. Захисні механізми дають змогу виключити реальність (заперечення), уникнути реальності (витіснення), перевизначити реальність (раціоналізація), надати реальності протилежного значення (реактивне утворення). Захисні механізми виносять внутрішні почуття особистості і приєднують їх до реалій зовнішнього світу (проекція), розщеплюють реальність на певні елементи (ізоляція), допомагають утекти від реальності (регресія) та переконструювати реальність (сублімація). Кожний

механізм захисту є перешкодою у продуктивному розумінні реальності світу та власної особистості» [4, с. 213].

**Мета статті.** Мета роботи – дослідити зв'язок самооцінки суб'єкта з захисними механізмами психіки. Самооцінка може виступати показником мислительної оцінювальної діяльності, яка направлена на самого себе та інших людей. Самооцінка пов'язана із захисними механізмами психіки, що беруть участь в процесі оцінювання самого себе та інших людей.

У віці 19-20 років відбувається інтенсивний розвиток самосвідомості і самосприйняття, виробляються нові адаптаційні стратегії поведінки; еволюціонують і її механізми захисту: від примітивних до більш зрілих, які в подальшому можуть забезпечити успішну самореалізацію особистості.

Студенти, які навчаються за спеціальністю 053 «Психологія», в процесі навчання здобувають багато психологічних знань та практичних навичок, проходять тренінги з розвитку особистості, самосвідомості, мотивації, беруть індивідуальні консультації у викладачів, практичних психологів, які сприяють поглибленню самоусвідомлення, вирішення власних конфліктних ситуацій та особистісних труднощів, що матиме відображення на динаміці змін у прояві механізмів психологічного захисту та самооцінці.

**Виклад основного матеріалу і результатів дослідження.** Для дослідження самооцінки студентів були використані наступні методики:

1. Методика дослідження самовідношення С.Р. Пантелєєва.
2. Тест-опитувальник «Визначення рівня самооцінки» С.В. Ковальова.

Методика «Визначення рівня самооцінки» розроблена С.В. Ковальовим для визначення рівня самооцінки учнів та студентів. Автор вказує, що особи, які мають високий рівень самооцінки, адекватно реагують на зауваження інших і тверезо оцінюють свої дії. Особи, які мають середній рівень самооцінки, відчують незрозумілу незручність у взаєминах з іншими людьми, нерідко недооцінюють себе і свої здібності без достатніх на те підстав. Особи, які мають низький рівень самооцінки, нерідко болісно переносять критичні

зауваження на свою адресу, частіше намагаються підлаштуватися під думку інших людей, сильно страждають від надлишкової сором'язливості [3].

Методика дослідження самовідношення С.Р. Пантелєєва призначена для виявлення структури самовідношення особистості, а також вираження її окремих компонентів: закритості, самовпевненості, самокерівництво, відображене самовідношення, самоцінності, самоприв'язаності, внутрішньої конфліктності та самозвинувачення [9]. Методика містить 9 шкал:

1. «Закритість» – визначає наявність та перевагу однієї з двох тенденцій: конформності, вираженої мотивації соціального схвалення, чи критичності, глибокого усвідомлення себе, внутрішньої чесності та відкритості.

2. «Самовпевненість» – виявляє самоповагу, відношення до себе як до надійної, самостійної, вольової особистості, яка знає, за що себе поважає.

3. «Самокерівництво» – відображає уявлення особистості про основне джерело власної активності та розвитку, результатів і досягнень, підкреслює домінування або власного «Я», або зовнішніх обставин.

4. «Відображене самовідношення» – характеризує уявлення суб'єкта про здатність викликати у інших людей повагу, симпатію. Відображає суб'єктивне сприйняття сформованих відносин.

5. «Самоцінність» – передає відчуття цінності власної особи і ймовірну цінність власного «Я» для інших.

6. «Самоприйняття» – дозволяє робити висновок про наявне почуття симпатії до себе, згоди зі своїми внутрішніми спонуканнями, прийняття себе таким, який є, незважаючи на недоліки і слабкості.

7. «Самоприв'язаність» – виявляє ступінь бажання змінюватися по відношенню до наявного стану.

8. «Внутрішня конфліктність» – визначає наявність внутрішніх конфліктів, сумнівів, незгоди з собою, наявність тенденцій до «самокопання» і рефлексії.

9. «Самозвинувачення» – характеризує існування негативних емоцій на адресу свого «Я».

Самовідношення розуміється в контексті уявлень особистості про сенс «Я» та його прояв, як узагальнене почуття на адресу власного «Я». В основу розуміння самовідношення покладена концепція самосвідомості В.В. Століна, який виділяв три види самовідношення: симпатію, повагу, близькість [7].

Для дослідження захисних механізмів психіки використана методика «Індекс життєвого стилю» Р. Плутчика, Г. Келлермана, Х. Конте. Опитувальник розроблений авторами в 1979 році. В його основу покладено «Психодіагностичну систему Келлермана-Плутчика», що базується на психоеволюційній теорії Р. Плутчика та структурній теорії особистості Г. Келлермана [5].

Психодіагностична система описує особистісні диспозиції (спадкові схильності) до певного психічного розладу. Механізми психологічного захисту розглядаються як регулятори внутрішнього особистісного балансу пригнічення (придушення) домінуючої емоції. Емоції, трактуються авторами, як ланцюги подій із стабілізуючими зворотними зв'язками, які підтримують поведінковий гомеостаз. Події, що відбуваються в середовищі, піддаються когнітивній оцінці, під впливом якої виникають переживання (емоції), що супроводжуються фізіологічними змінами.

Автори вказують, що «на шляху до свідомості, під впливом захисних механізмів, небажана для психіки інформація викривляється, ігнорується або не сприймається, забувається та зазнає суб'єктивної інтерпретації» [5].

При взаємодії зі стимулом виникають переживання у вигляді емоцій, які віднесені вченими до певних диспозицій: манії, істерії, агресивності, психопатії, депресивності, параноїдальності, пасивності, obsесивності. Провідна емоція формує потребу, яка не завжди є прийнятною. Захисні механізми спрацьовують для підтримки адаптації, шляхом придушення недопустимої емоції, в результаті чого суб'єкт відчуває несвідомий імпульс, який спонукає переоцінити стимул [5].

Отже, захисні механізми психіки пов'язані з емоціями, не допускаючи їх небажані форми, вони викривляють когнітивні процеси суб'єкта, а саме: сприймання та оцінювання.

Дослідження було проведене зі студентами III курсу факультету соціальної та психологічної освіти Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини, які навчаються за спеціальністю 053 «Психологія». Всього у дослідженні було задіяно 35 осіб, віком 19-20 років.

Результати опрацювання самооцінок студентів, за методикою «Визначення рівня самооцінки» С.В. Ковальова, дозволили виділити три групи учасників. Першу групу склали студенти із низьким рівнем самооцінки – 7 осіб (20%). Вони нерідко болісно переносять критичні зауваження на свою адресу, частіше намагаються підлаштуватися під думку інших людей, сильно страждають від надлишкової сором'язливості.

До другої групи віднесені студенти з середнім рівнем самооцінки – 10 осіб (46%). Вони час від часу відчувають незрозумілу незручність у взаєминах з іншими людьми, нерідко недооцінюють себе і свої здібності без достатніх на те підстав.

До третьої групи увійшли студенти з високим рівнем самооцінки – 18 осіб (55%). Вони адекватно реагують на зауваження інших і тверезо оцінюють свої дії.

За результатами проведення «Методики дослідження самовідношення» С.Р. Пантелєєва було встановлено, що перша група студентів, з низьким рівнем самооцінки, має високі значення по шкалам: самоприв'язаність, внутрішня конфліктність, самозвинувачення. Мають середні значення по шкалам: самовпевненість, відображене самовідношення, самоцінність, самоприйняття. Мають низькі значення по шкалам: самокерівництво, закритість.

Студенти першої групи, з низьким рівнем самооцінки, проявляють високу ригідність «Я» - концепції, прагнення зберегти в незмінному вигляді свої якості, вимоги до себе, бачення самого себе і самооцінку. Володіють високим рівнем особистісної тривожності, мають труднощі у саморозвитку,



саморозкритті. Також у студентів першої групи переважає негативний фон ставлення до себе. Через завищені вимогами до себе, виникає конфлікт між «Я» - реальним і «Я» - ідеальним, між рівнем домагань і фактичними досягненнями, що породжує почуття неповноцінності. Постійно контролюють своє «Я», намагаються глибоко оцінити все, що відбувається у внутрішньому світі. Бачать у собі переважно недоліки, відчують почуття провини. Проблемні ситуації, конфлікти в сфері спілкування актуалізують сформовані психологічні захисти, серед яких домінують реакції захисту власного «Я» у вигляді осуду, засудження себе або залучення пом'якшуючих обставин. Установка на самозвинувачення супроводжується розвитком внутрішньої напруги, відчуттям неможливості задоволення основних потреб.

Друга група студентів, з середнім рівнем самооцінки, мають високі показники по шкалам: закритість, відображене самовідношення, самоприйняття. Демонструють середні значення по шкалам: самовпевненість, самокерівництво, самоцінність, самоприв'язаність. Мають низькі значення по шкалам: внутрішня конфліктність, самозвинувачення.

Студенти другої групи, демонструють захисну поведінку, бажання відповідати загальноприйнятим нормам у взаєминах з оточуючими людьми. Схильні уникати відкритих відносин з самим собою, через недостатність навичок рефлексії, поверхнєве бачення себе, або усвідомлене небажання розкривати себе, визнавати існування особистих проблем.

Також студенти, що віднесені до другої групи, сприймають себе як приємних для оточуючих людей. Вони відчують, що його люблять інші, цінують за особистісні та духовні якості, за відповідність груповим нормам і правилам. Проявляють товариську, емоційну відкритість для взаємодії з оточуючими, легкість встановлення ділових і особистих контактів. Загальний фон сприйняття себе - позитивний. Студенти часто відчують симпатію до себе, до всіх якостей своєї особистості. Невдачі, конфліктні ситуації не дають підстави для того, щоб вважати, себе поганою людиною.

Третя група студентів, з високим рівнем самооцінки, мають високі показники по шкалам: самоцінність, самовпевненість, самокерівництво, відображене самовідношення, самоприйняття, самоприв'язаність. Мають середні значення по шкалам: замкнутість. Демонструють низькі значення по шкалам: внутрішня конфліктність, самозвинувачення.

Студентам третьої групи притаманна самовпевненість, відчуття сили власного «Я», висока сміливість в спілкуванні. Домінує мотив успіху. Студенти поважають себе, є задоволеними собою, своїми починаннями і досягненнями, відчувають свою компетентність і здатність вирішувати багато життєвих питань. Перешкоди на шляху до досягнення мети сприймаються як переборні. Проблеми зачіпають неглибоко, переживаються недовго. Вони високо оцінюють свій духовний потенціал, багатство свого внутрішнього світу, сприймають себе як індивідуальність і високо цінують власну неповторність. Впевненість в собі допомагає протистояти впливам оточуючого середовища, раціонально сприймати критику на свою адресу.

Студенти, які віднесені до третьої групи, сприймають себе як приємних для інших людей. Вони відчувають себе потрібними, цінними, товариськими, емоційно відкритими. Основним джерелом розвитку своєї особистості, регулятором досягнень і успіхів вважає самого себе. Студенти здатні чинити опір зовнішнім впливам, опиратися долі і подіям. Їм властивий контроль над емоційними реакціями і переживаннями з приводу самого себе.

За результатами методика «Індекс життєвого стилю» Р. Плутчика, Г. Келлермана, Х. Конте встановлено зв'язок рівня самооцінки із конкретними видами захисних механізмів психіки студентів. Так, після опрацювання даних, було встановлено, що у студентів першої групи, з низьким рівнем самооцінки, переважають наступні види захисних механізмів: регресія, реактивне утворення, заперечення, заміщення. У студентів другої групи, з середнім рівнем самооцінки, можна виділити такі види захисних механізмів: заперечення, заміщення, компенсація, раціоналізація. У студентів третьої групи, з високим

рівнем самооцінки, переважають наступні види захисних механізмів психіки: раціоналізація, проекція, витіснення.

На зв'язок між когнітивною оцінкою ситуації та захисними механізмами захисту вказували Р. Плутчик і Г. Келлерман. Їм вдалося виділити залежність актуалізації в особистості тих чи інших видів захистів від особливостей конкретних когнітивних процесів, що було представлено у шкалі «примітивності-зрілості» захисних механізмів, яка у порядку зростання зрілості виглядає так: заперечення, регресія, проекція, заміщення, придушення, формування реакції, інтелектуалізація, компенсація. Р. Плутчик вказує на те, що емоційно та особистісно зрілі люди мають тенденцію користуватися певними видами механізмів психологічного захисту, як засобами подолання різних життєвих проблем.

Особистість, у якої домінують більш примітивні види захисних механізмів, вчені характеризували як емоційно та особистісно менш зрілу. Оскільки у студентів першої групи, з низьким рівнем самооцінки, проявляються такі види захисних механізмів як регресія, реактивне утворення, заперечення, заміщення, що може свідчити про емоційно-особистісну незрілість.

У теорії захисних механізмів Р. Плутчика і Г. Келлермана процеси мислення та уяви притаманні більш складним і зрілим видам захисних механізмів, а саме: раціоналізації, інтелектуалізації, компенсації, які пов'язані з переробкою і переоцінкою інформації. Вказані вище види захисних механізмів притаманні студентам другої групи, з середнім рівнем самооцінки, та студентам третьої групи, з високим рівнем самооцінки. Отже, такі студенти є емоційно та особистісно зрілими, в порівнянні з студентами першої групи, з низьким рівнем самооцінки.

Отже, проведене діагностичне дослідження зв'язку самооцінки із захисними механізмами психіки, дає підстави стверджувати, неадекватна оцінка самого себе може бути результатом дії захисних механізмів психіки, які викривляють когнітивні процеси сприймання й оцінювання себе та інших людей.

### Список використаних джерел

1. Батури́н Н.А. Оценочная функция психики [Текст] / Н.А. Батури́н. – М.: Изд-во ИП РАН, 1997. – 306 с.
2. Джанерьян С.Т. Самосознание личности [Текст] / С.Т. Джанерьян / Психология личности. – Ростов-на-Дону: Изд-во «Наука-Спектр», 2008. – С. 202-227.
3. Инфоурок. Школьному психологу – тесты. Тест-опросник «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалев. [Электронный ресурс] – Режим доступа: [https://infourok.ru/test-oprosnik\\_opredelenie\\_urovnya\\_samoocenki\\_s.v.kovalev-374172.htm](https://infourok.ru/test-oprosnik_opredelenie_urovnya_samoocenki_s.v.kovalev-374172.htm)
4. Никольская И.М., Грановская Р.М. Психологическая защита у детей / И.М. Никольская, Р.М. Грановская. – СПб. : Речь, 2000. – 501 с.
5. Психологическая диагностика и оценка личности. Теория эмоций Келлермана-Плутчика. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://psy-diagnoz.com/theories/103-teoriya-emotsij.html>
6. Сарджвеладзе Н.И. Личность и ее взаимодействие с социальной средой [Текст] / Н.И. Сарджвеладзе. – Тбилиси: Изд-во «Мецниереба», 1989. – 204 с.
7. Столин В.В. Самосознание личности [Текст] / В.В. Столин. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1983. – 288 с.
8. Столяренко О.Б. Психологія особистості / О.Б. Столяренко. / Психологія свідомості В. Джемса. [Електронний ресурс] – Режим доступу: [https://pidruchniki.com/12920522/psihologiya/psihologiya\\_svidomosti\\_dzhemsa](https://pidruchniki.com/12920522/psihologiya/psihologiya_svidomosti_dzhemsa)
9. Тестотеке. Методика исследования самоотношения С.Р. Пантелеев. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://testoteka.narod.ru/lichn/1/41.html>

### REFERENCES

1. Baturin N.A. Osenochnaya funkciya psihiki [Tekst] / N.A. Baturin. – M.: Izd-vo IP RAN, 1997. – 306 s.

2. Dzhaner'yan S.T. Samosoznanie lichnosti [Tekst] / S.T. Dzhaner'yan / Psihologiya lichnosti. – Rostov-na-Donu: Izd-vo «Nauka-Spektr», 2008. – S. 202-227.
3. Infourok. SHkol'nomu psihologu – testy. Test-oprosnik «Opredelenie urovnya samoocenki» S.V. Kovalev. [Elektronnyj resurs] – Rezhim dostupa: [https://infourok.ru/test-oprosnik\\_opredelenie\\_urovnya\\_samoocenki\\_s.v.kovalev-374172.htm](https://infourok.ru/test-oprosnik_opredelenie_urovnya_samoocenki_s.v.kovalev-374172.htm)
4. Nikol'skaya I.M., Granovskaya R.M. Psihologicheskaya zashchita u detej / I.M. Nikol'skaya, R.M. Granovskaya. – SPb. : Rech', 2000. – 501 s.
5. Psihologicheskaya diagnostika i ocenka lichnosti. Teoriya ehmocij Kellermana-Plutchika. [Elektronnyj resurs] – Rezhim dostupa: <http://psy-diagnoz.com/theories/103-teoriya-emotsij.html>
6. Sardzhveladze N.I. Lichnost' i ee vzaimodejstvie s social'noj sre-doj [Tekst] / N.I. Sardzhveladze. – Tbilisi: Izd-vo «Mecniereba», 1989. – 204 s.
7. Stolin V.V. Samosoznanie lichnosti [Tekst] / V.V. Stolin. – M.: Izd- vo Mosk. un- ta, 1983. – 288 s.
8. Stolyarenko O.B. Psihologiya osobistosti / O.B. Stolyarenko. / Psihologiya svidomosti V. Dzhemsa. [Elektronnyj resurs] – Rezhim dostupu: [https://pidruchniki.com/12920522/psihologiya/psihologiya\\_svidomosti\\_dzhemsa](https://pidruchniki.com/12920522/psihologiya/psihologiya_svidomosti_dzhemsa)
9. Testoteke. Metodika issledovaniya samootnosheniya S.R. Panteleev. [Elektronnyj resurs] – Rezhim dostupa: <http://testoteka.narod.ru/lichn/1/41.html>