

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

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ

Завідувач кафедри

_____ Помиткіна Л.В.

«___» _____ 2022 р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
(ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА)
ЗДОБУВАЧА ОСВІТНЬОГО СТУПЕНЯ
МАГІСТР
ЗА СПЕЦІАЛЬНІСТЮ 053 «ПСИХОЛОГІЯ»

**Тема: «САМОСТАВЛЕННЯ ЯК РЕСУРС АДАПТАЦІЙНОГО
ПОТЕНЦІАЛУ ЖІНОК СЕРЕДНЬОЇ ДОРОСЛОСТІ»**

Виконавець: Мельник Крістіна Олександрівна

Керівник: канд. психол. наук, доцент кафедри авіаційної психології Ічанська
Олена Михайлівна

Нормоконтролер: старший викладач Власова-Чмерук О.М.

КИЇВ – 2022

НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій

Кафедра авіаційної психології

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма «Психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач випускової кафедри

_____ Любов ПОМИТКІНА

« ____ » _____ 2022 р.

ЗАВДАННЯ

на виконання кваліфікаційної роботи

Мельник Крістіна Олександрівна

1. Тема дипломної роботи: «Самоставлення як ресурс адаптаційного потенціалу жінок середньої дорослості», затверджена наказом ректора № 1255/ст від 06.09.2022 р.

2. Термін виконання роботи: з 05.09.2022 по 30.11.2022

3. Вихідні дані до роботи: вибірка – жінки середньої дорослості, 84 особи; у дослідженні були використанні методики: «Тест-опитувальник самоставлення» В.Століна, С.Пантелеєва; «Діагностика соціально-психологічної адаптації (СПА)» К.Роджерса і Р.Даймонда; багаторівневий особистісний опитувальник "Адаптивність" А.Г.Маклакова і С. В. Чермяніна; «Шкала толерантності до невизначеності» Д. Маклейн; методика "Прогноз" В.А. Бодров, опитувальник «Смислові базові установки» адаптація О. Д. Ішковим та Н. Г. Мілорадової; методи математичної обробки: критерії Спірмена, Манна-Уїтні.

Зміст пояснювальної записки: дипломна робота складається з 3-х розділів. Перший розділ містить теоретичний аналіз адаптаційного потенціалу, психологічних особливостей емоційно-ціннісного самоставлення особистості та особливостей самоставлення як ресурсу адаптаційного потенціалу жінок середньої дорослості; у другому розділі представлено емпіричне дослідження особливостей

самоствалення як адаптаційного ресурсу жінок середньої дорослості; у третьому розділі представлена експериментальна програма оптимізації самоствалення як ресурсу адаптаційного потенціалу жінок середнього віку.

4. Перелік обов'язкового графічного (ілюстративного) матеріалу: 7 рисунків, 8 таблиць.

5. Календарний план – графік

№ з/пор.	Завдання	Термін виконання	Виконано
1.	Вибір теми та формулювання завдань	Вересень	
2.	Тематичний добір та аналіз наукових праць	Вересень	
3.	Оформлення теоретичної частини	Жовтень	
4.	Методологічне обґрунтування емпіричного дослідження	Жовтень	
5.	Проведення емпіричного дослідження	Листопад	
6.	Аналіз та інтерпретація отриманих результатів	Жовтень	
7.	Оформлення кваліфікаційної роботи відповідно до ДСТУ	Листопад	
8.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	10.11.2022	
9.	Виправлення зауважень, оформлення рецензії	Листопад	
10.	Подання кваліфікаційної роботи нормоконтролеру та на підпис завідувачу кафедри	15.11.2022	
11.	Захист кваліфікаційної роботи	22.11.22	

7. Дата видачі завдання: «06» вересня 2022 р.

Керівник кваліфікаційної роботи _____ Олена ІЧАНСЬКА
(підпис керівника)

Завдання прийняв до виконання _____ Крістіна МЕЛЬНИК
(підпис випускника)

РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка до кваліфікаційної роботи «Самоставлення як ресурс адаптаційного потенціалу жінок середньої дорослості»: 88 сторінок, 7 рисунків, 8 таблиць, 72 використаних джерела, 4 додатки.

САМОСТАВЛЕННЯ, САМОВІДНОШЕННЯ, ЕМОЦІЙНО-ЦІННІСНЕ СТАВЛЕННЯ ДО СЕБЕ, САМОПОВАГА, Я-КОНЦЕПЦІЯ АДАПТАЦІЙНИЙ ПОТЕНЦІАЛ, АДАПТИВНІСТЬ.

Об'єкт дослідження – самоставлення особистості.

Предмет дослідження – особливості самоставлення як ресурсу адаптаційного потенціалу жінок середнього віку.

Мета дослідження – виявити компоненти та роль самоставлення як ресурсу адаптаційного потенціалу в жінок у період середньої дорослості, розробити та апробувати програму оптимізації їх самоставлення.

Методи дослідження: теоретичні; психодіагностичні: у дослідженні були використанні методики: «Тест-опитувальник самоставлення» В.Століна, С.Пантелєєва; «Діагностика соціально-психологічної адаптації (СПА)» К.Роджерса і Р.Даймонда; багаторівневий особистісний опитувальник "Адаптивність" А.Г.Маклакова і С. В. Чермяніна; «Шкала толерантності до невизначеності» Д. Маклейн; методика "Прогноз" В.А. Бодров, опитувальник «Смислові базові установки» адаптація О. Д. Ішковим та Н. Г. Мілорадової методи математичної обробки: критерії Спірмена, Мана-Уїтні.

Практичне значення отриманих результатів. Матеріали кваліфікаційної роботи рекомендовано використовувати для подальшого дослідження самоставлення особистості, застосування експериментальної програми для корекції та оптимізації емоційно-ціннісного самоставлення, при роботі із сферою самоставлення особистості; також рекомендовано використовувати результати під час проведення тренінгів та групових форм роботи для оптимізації самоставлення в професійній та творчій діяльності.

ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМОСТАВЛЕННЯ ЯК РЕСУРСУ АДАПТАЦІЙНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ЖІНОК СЕРЕДНЬОЇ ДОРΟΣЛОСТІ	10
1.1. Феномен адаптаційного потенціалу як предмет наукового аналізу	10
1.2. Психологічні особливості емоційно-ціннісного самоствавлення особистості	15
1.3. Особливості самоствавлення як ресурсу адаптаційного потенціалу жінок середньої дорослості	23
Висновки до першого розділу	29
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМОСТАВЛЕННЯ ЯК АДАПТАЦІЙНОГО РЕСУРСУ ЖІНОК СЕРЕДНЬОЇ ДОРΟΣЛОСТІ	31
2.1. Характеристика методів та процедури емпіричного дослідження	31
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження	39
2.3. Математично-статистична обробка результатів дослідження	57
Висновки до другого розділу	60
РОЗДІЛ 3. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПРОГРАМА ОПТИМІЗАЦІЇ САМОСТАВЛЕННЯ ЯК РЕСУРСУ АДАПТАЦІЙНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ЖІНОК СЕРЕДНЬОГО ВІКУ	61
3.1. Розробка та зміст програми з метою оптимізації самоствавлення жінок	61
3.2. Аналіз результативності програми	80
Висновки до третього розділу	85
ВИСНОВКИ	86
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	89
ДОДАТКИ	95

ВСТУП

Актуальність дослідження - Сучасна реальність змінює свій соціальний, предметно-технологічний, культурний та природний зміст, що вимагає різнобічного розвитку особистості, високого динамізму та оптимальної соціальної активності. При цьому успішність як професійна, так і життєва може бути забезпечена вмінням зрозуміти та прийняти нові умови та вимоги соціального середовища, за умови постійного підвищення своєї компетентності у професійному та особистісному просторі, готовністю людини, адекватно реагувати на умови, що змінюються.

Найважливіша проблема сучасної фізіології та медицини – дослідження адаптаційного потенціалу людини, вивчаючи механізми та головні закономірності процесу адаптації організму до різних умов зовнішнього середовища. Сучасна особистість протягом життя постійно натрапляє на різноманітні стресові чинники, які пов'язані з соціальними, економічними, психологічними змінами.

Феномен адаптаційного потенціалу є об'єктом міждисциплінарного дослідження, оскільки може бути застосований до різних аспектів пристосування: біологічного, психологічного, соціального. У зв'язку з неоднорідністю досліджень, у яких проводиться операціоналізація, недоступне формування однозначного трактування поняття «адаптаційний потенціал».

І.А. Короткова, В.А. Кулганов, Л.С. Шенберг оцінюють адаптаційний потенціал особистості як сукупність індивідуально-психологічних ознак, рівень розвитку яких, відповідно, визначає межі потенціалу та ймовірність успішної адаптації до широкого діапазону факторів довкілля.

С.Т. Посохова передбачає, що адаптаційний потенціал є інтегральною освітою, що об'єднує в складну систему соціально-психологічні, психічні, біологічні властивості та якості, що актуалізуються особистістю для створення та реалізації нових програм поведінки у змінених умовах життєдіяльності.

А.М. Богомолів розглядає особистісний адаптаційний потенціал як системну властивість, як здатність особистості до структурних та рівневих змін (під впливом

адаптогенних факторів) якостей та властивостей, що підвищує її організованість та стійкість.

Проблему особистісного потенціалу вивчали Б.Ф. Ломов, А.Н.Леонт'єв, А.Г. Асмолов, В. Франкл, Б.С.Братусь, Є.Ю. Мандрікова, Є.М.Осін, А.В.Плотнікова, Є.І. Рассказова, Р.В.Овчарова, А.А.Костильова та ін.

Адаптаційний потенціал включає різні прояви адаптаційних ресурсів, а й латентні властивості та якості, які можуть проявитися при зміні змісту, сили та напрямки впливу адаптогенних факторів. Адаптаційний потенціал пов'язаний з віково-психологічними особливостями, при цьому власна активність особистості виступає як умова, що регулює міру реалізації потенційних можливостей. Адаптаційний потенціал формується під впливом суб'єктивних (внутрішніх) та об'єктивних (зовнішніх) умов. Чим вищий рівень особистісного потенціалу індивіда, тим успішнішим і гармонійнішим буде його взаємодія з навколишнім світом. Потенціал окремо взятої особистості перетворюється на соціальну цінність через механізми самореалізації. Вміння адекватно коригувати поведінку є найважливішою умовою ефективного функціонування особистості, а успішність адаптаційного процесу залежить від вибору життєвих стратегій, що визначається вмінням передбачати ситуацію, прогнозувати результат подій.

Адаптаційний потенціал індивіда багато в чому залежать від психологічних особливостей особистості, що визначають можливість адекватної регуляції функціонального стану організму в різноманітних умовах життя і діяльності. Чим суттєвіші адаптаційні здібності, тим вище ймовірність нормального функціонування організму й ефективної діяльності при збільшенні інтенсивності дії психогенних факторів зовнішнього середовища. Оцінити адаптаційні можливості особистості можна через оцінку рівня розвитку психологічних характеристик, найбільш значимих для регуляції психічної діяльності і процесу адаптації. І чим вище рівень розвитку цих характеристик, тим вище ймовірність успішної адаптації, тим значніше діапазон (факторів зовнішнього середовища, до яких індивід може пристосуватися).

Проблема динаміки самоствалення як ресурсу адаптаційного потенціалу – одна з найскладніших галузей психології людини. Будучи результатом всього життєвого шляху, самоствалення стає умовою розвитку особистості, в цьому полягає його життєво важливе значення. Самоствалення - це феномен, що дозволяє зберегти сталість власної поведінки і відчувати відповідальність за соціальні цінності, засвоєні індивідом; особистісна властивість забезпечує готовність, раціонального реагування на нові життєві ситуації, що сприяє ефективній адаптації людини, яка змінюється з умовами середовища та успішному вирішенню широкого спектру життєвих проблем і цим сприяє збереженню психічного здоров'я.

Актуальність обумовлена недорстатнім рівнем вивчення самоствалення як адаптаційного потенціалу жінок середнього віку, що пов'язано з тим, що даний період життя характеризуються проблемою досягнення професійної майстерності, збереження соціального статусу. Широкий спектр напрямів та ступінь самореалізації жінок цього віку, безсумнівно, пов'язані з їх самостваленням до себе.

Мета дослідження виявити компоненти та роль самоствалення як ресурсу адаптаційного потенціалу в жінок у період середньої дорослості, розробити та апробувати програму оптимізації їх самоствалення.

Для досягнення мети дослідження ми визначили наступні **завдання** дослідження:

1. Надати психологічну характеристику понять: «адаптаційний потенціал» та «самоствалення» у психологічній науці;
2. Розглянути психологічні особливості самоствалення та визначити роль самоствалення у адаптаційному потенціалі у жінок середньої дорослості;
3. Встановити рівні компонентів адаптаційного потенціалу та рівні компонентів самоствалення у жінок середньої дорослості;
4. Виявити зв'язки складових адаптаційного потенціалу та самоствалення у жінок середньої дорослості;
5. Розробити, апробувати та оцінити ефективність моделі оптимізації позитивного самоствалення особистості як ресурсу адаптаційного потенціалу.

Об'єкт: самоствалення особистості;

Предмет: особливості самоставлення як ресурсу адаптаційного потенціалу жінок середнього віку;

Для досягнення мети і розв'язання поставлених завдань використано такі **методи дослідження:**

- теоретичні: теоретико-методологічний аналіз і зіставлення інформації з загальної та спеціальної психолого-педагогічної та медичної наукової літератури, узагальнення та систематизація теоретичних даних – з метою визначення стану розробленості проблеми та перспективних напрямів її вирішення;

- емпіричні: спостереження, бесіда, анкетування, тестові методики спеціальної психолого-педагогічної діагностики, констатувальний експеримент – з метою з'ясування особливостей самоставлення як ресурсу адаптаційного потенціалу жінок середнього віку;

Наукова новизна та теоретичне значення результатів дослідження полягають в детальному обґрунтуванні проблеми самоставлення як ресурсу адаптаційного потенціалу жінок середнього віку та уточненні шляхів впливу самоставлення на адаптацію жінок середнього віку.

Обґрунтування теоретичного і практичного значення отриманих результатів. Матеріали кваліфікаційної роботи рекомендовано використовувати для подальшого дослідження самоставлення особистості, застосування експериментальної програми для корекції та оптимізації емоційно-ціннісного самоставлення, при роботі із сферою самоставлення особистості; також рекомендовано використовувати результати під час створення та проведення тренінгів та групових форм роботи для оптимізації самоставлення в професійній та творчій діяльності.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів з підрозділами, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел, додатків. Загальний обсяг роботи становить 125 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМОСТАВЛЕННЯ ЯК РЕСУРСУ АДАПТАЦІЙНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ЖІНОК СЕРЕДНЬОЇ ДОРΟΣЛОСТІ

1.1. Феномен адаптаційного потенціалу як предмет наукового аналізу

Поняття «особистісний адаптаційний потенціал» було запроваджено порівняно недавно, 1992 р. [8], але зараз стало досить поширеним. У міру впровадження цього поняття стало зрозуміло, що особистісний адаптаційний потенціал - явище різнопланове і фактично не вивчене. Причому найбільш актуальним є питання про те, як відбувається його формування та розвиток на різних етапах вікового розвитку.

Адаптаційний потенціал особистості – інтегральна характеристика, що включає стійку сукупність індивідуально-психологічних та особистісних властивостей, що зумовлюють ефективну адаптацію.

Відповідно до концепції адаптаційного потенціалу особистості (А.Г. Маклаков), грає дуже важливу роль у психічному та соціальному розвитку індивіда. При цьому прийнято виділяти в його структурі наступні характеристики:

- нервово-психічну стійкість, рівень розвитку якої забезпечує толерантність до стресу;
- самооцінку особистості, що є ядром саморегуляції та визначальний ступінь адекватності сприйняття умов діяльності та своїх можливостей;
- відчуття соціальної підтримки, що зумовлює почуття власної значущості для оточуючих;
- рівень конфліктності особистості;
- досвід соціального спілкування [8].

Подальші дослідження, присвячені проблемі адаптаційного потенціалу особистості розширили уявлення про даний феномен і зумовили виникнення понять, близьких до нього по суті. Так Д.А. Леонтьєв визначає «особистісний

потенціал» як базову індивідуальну характеристику як стрижень особистості. Особистісний потенціал, згідно за Д.А.Леонтьєвим, є інтегральною характеристикою рівня особистісної зрілості, який відображає міру подолання особистістю заданих обставин, подолання особистістю самої себе, а також міру докладених нею зусиль по роботі над собою та над обставинами свого життя. При цьому особистісний потенціал включає стійку сукупність особистих властивостей, накопичених людиною в процесі життєдіяльності та зумовлюють здатність до оптимального здійснення діяльності [7].

В.М. Марков, розглядаючи поняття «потенціал» як психологічний феномен, включає в його структуру мотиви та здібності. На його думку, здібності індивіда відображають вже реалізований потенціал, а мотивація особистості визначає подальші перспективи розвитку потенціалу [9].

С.В. Величко представляє потенціал як особистісний ресурс, що реалізується у наявній або передбачуваній ситуації. На його думку, потенціал – це основа духовного розвитку та самореалізації особистості, так як розкритий він може бути через характеристику моральних, естетичних та інтелектуальних цінностей, які є основою духовності особистості [2]

Поняття «адаптаційний потенціал» розглядається С.Ю. Добряком як синонімічний поняттю «адаптивність» і залучається для позначення властивості, що виражає можливості особистості до психічної адаптації [4].

Адаптаційний потенціал особистості визначається Н.Л. Коноваловою як інтегруюча характеристика психічного здоров'я. Психічна адаптивність оцінюється при цьому як інтегральна властивість особистості як цілісна система та розглядається як сукупність внутрішніх факторів, що визначає ефективність адаптаційних змін [5].

В.А. Кулганов, Л.С. Шенберг, Л.А. Короткова виділяють наступні складові адаптаційного потенціалу особистості:

- 1) рівень розвитку цілеспрямованої активності та мотивації;
- 2) характер та зміст актуальних психологічних проблем;
- 3) адекватність самооцінки та критичність до своїх вчинків;

- 4) ставлення до людей або рівень соціальної інтеграції;
- 5) ставлення до протилежної статі;
- 6) розвиток загального та соціального інтелекту[6].

С.Т. Посохова стверджує, що в адаптаційному потенціалі закладено латентність адаптаційних здібностей, своєчасність та вектор реалізації яких залежить від активності особистості. На її думку, адаптаційний потенціал доцільно представляти як інтегральну освіту, що об'єднується в складну систему соціально-психологічних, психічних, біологічних якостей, що актуалізуються особистістю для створення та реалізації нових програм поведінки у змінених умовах життєдіяльності [11]. Автор виділяє компоненти, що включаються до структури адаптаційного потенціалу як системи:

1. Біопластичний компонент – відображає еволюційно закріплені інстинктивні лінії поведінки людини, які проявляються у її біологічній життєздатності: здоров'я, витривалості, а також у можливості протистояти несприятливим впливам середовища.

2. Біографічний компонент – детермінуючу роль відіграє взаємодія дитини та її значущого оточення на етапі дорослішання, яке неусвідомлено формує адаптогенний досвід при зіткненні з деструктивною ситуацією, що суттєво обмежує спектр своїх потенційних стратегій у стресовій ситуації.

3. Психічний компонент – реальний, у деяких випадках прихований, внутрішній механізм особистості, що дозволяє виробити особисту програму адаптивного поведінки.

4. Особистісно-регуляторний компонент – досягнення необхідного рівня адаптованості проводиться завдяки внутрішньому регулюванню людини своїми усвідомлюваними можливостями [4].

А.М. Богомолів розглядає адаптаційний потенціал як здатність особистості до структурних та рівневих змін якостей та властивостей, що підвищує її організованість та стійкість. І виділяє такі рівні та компоненти: індивідуальний рівень, що складається з енергетичного (психофізіологічні характеристики, що зумовлюють енергетичний і динамічний діапазон реагування), когнітивного

(рівень розвитку пізнавальних процесів, когнітивна гнучкість) компонентів; суб'єктно-діяльнісний, що включає інструментальний (здатності, навички та вміння), творчий (творчі здібності, здатність до творчого вирішення адаптаційних завдань, що виникають) компоненти; особистісний рівень, представлений такими компонентами як мотиваційний (ієрархія мотиваційної сфери, допитливості, інтереси та схильності, напруженість мотивації), комунікативний (комунікативні особливості особистості, система відносин) [1].

При уточненні розуміння суті адаптаційних ресурсів особистості роботі С.А. Ларіонова (2001) з'ясовується, що це ряд психологічних та індивідуальних характеристик, визначають ступінь соціально-психологічної адаптованості особистості у конкретних соціальних умовах. Адаптаційні ресурси особистості складають її певні психологічні особливості (основні фактори соціально-психологічної адаптації):

- ціннісні орієнтації, направленість особистості (позитивні соціальні установки);
- високий ступінь самосприйняття (відсутність великої розбіжності між Я-реальним та Я-ідеальним);
- високий рівень рефлексії;
- високий рівень емпатії;
- доброзичливість;
- розвинений вольовий контроль над імпульсами, афектом, спонуканнями;
- досить високий рівень розвитку адаптивних здатностей інтелекту (стильові властивості інтелекту, високі репрезентаційні здібності), які не визначаються традиційними психометричними методами;
- ефективність психологічних захистів (відсутність неадекватної виразності та стереотипності окремих видів захисту);
- наявність почуття гумору, позитивне ставлення до парадоксів (Ларіонова С.А., 2001).

Що ж до адаптивності та адаптаційних можливостей, то ці поняття у вивченій нами літературі вживаються вкрай обмежено і, як правило, в контексті адаптаційного потенціалу, який є предметом нашого подальшого розгляду. З медико-біологічних позицій адаптаційний потенціал – це кількісний вираз рівня функціонального стану організму та його систем, що характеризує його здатність адекватно і надійно реагувати на комплекс несприятливих факторів при економній витраті функціональних резервів, що дозволяє запобігти розвитку преморбідного стану. І тоді здоров'я - це здатність організму зберігати необхідні компенсаторні та захисні властивості, певний рівень функціональних резервів, оптимальна здатність адаптуватися до умов зовнішнього та внутрішнього середовища (Ушаков І.Б., Сорокін О.Г., 2004).

Проведений аналіз змісту визначень цього феномену дозволяє виділити загальні моменти понять, які репрезентують дослідники:

1. Адаптаційний потенціал має складну систему та структуру, що дозволяє розглядати його як інтегральну змінну, що включає сукупність індивідуально-психологічних властивостей та якостей особистості;

2. Адаптаційний потенціал включає не тільки матеріальні адаптаційні прояви ресурсів, а й латентні властивості та якості, які можуть проявитися при зміні змісту, сили та напрямки впливу адаптогенних факторів;

3. Адаптаційний потенціал пов'язаний з віково-психологічними особливостями, при цьому власна активність особистості виступає як умова, що регулює міру реалізації потенційних можливостей.

4. Адаптаційний потенціал формується під впливом суб'єктивних (внутрішніх) та об'єктивних (зовнішніх) умов. Чим вищий рівень особистісного потенціалу індивіда, тим успішнішим і гармонійнішим буде його взаємодія з навколишньою дійсністю. Потенціал окремо взятої особи перетворюється на соціальну цінність через механізми самореалізації. Вміння адекватно коригувати програму поведінки є найважливішою умовою ефективного функціонування особистості за умов життєдіяльності. Успішність адаптаційного процесу залежить

від вибору життєвих стратегій, що визначається вмінням передбачати ситуацію, прогнозувати результат подій.

Відтак, незалежно від того, як трактується поняття адаптаційного потенціалу різними авторами, більшість досліджень пов'язують даний феномен з проблемою адаптації людини до різних умов довкілля. При цьому безперечним є те, що існують певні індивідуально-психологічні та особистісні характеристики, що зумовлюють можливість успішної адаптації людини до найскладніших умов.

1.2. Психологічні особливості емоційно-ціннісного самоствавлення особистості

Проблемі самоствавлення присвячено цілу низку теоретичних та експериментальних досліджень вітчизняних психологів (Б.Г. Ананьєв, Л.І. Божович, Л.С. Виготський, Л.Я. Гозман, О.М. Леонт'єв, Д.А. Леонт'єв, В.М. М'ясищев, С.Р. Пантілеєв, С.Л. Рубінштейн, Н.І. Сарджвеладзе, В.В. Столін, Н.С. Харламенкова та ін.), які розглядали її у контексті більш загальної проблеми – проблеми розвитку особистості. У зарубіжній психологічній літературі також є численні дослідження з психології самосвідомості та самоствавлення. Це роботи У. Джеймса, С. Куперсміт, Дж. Маккарті, Г. Марвелла, М. Розенберга, Р. Уайлі, Л. Уеллса, Л. Фестінгера, Д. Ходжа та ін.

Проте аналіз сучасного стану проблеми показує, що досі в науці залишається дискусійним питання щодо систематизації окремих проявів ставлення до себе та їх уявлення як структури самоствавлення. Найбільша узгодженість дослідників спостерігається у виділенні наступної структури: шкали інтегральних самовідносин, а також складових його модальностей самоповаги, самоприйняття/аутосимпатії та очікуваного відношення інших (як форми відбитого/спроєктованого самоствавлення).

Як способи дій на адресу свого Я, а іноді і самостійних модальностей виділяють: саморозуміння, самоінтерес, самокерівництво та ін. Серед вітчизняних

авторів поширеною є думка про те, що психологічна природа самоствавлення не замикається у просторі усвідомлених процесів. На рівні свідомості самоствавлення постає у формі самооцінки або емоційно-ціннісного ставлення до свого Я. Найголовніша функція самоствавлення – сигналізувати про сенс «Я» особистості. Сенс «Я» виникає внаслідок співвіднесення власних властивостей із мотивом діяльності.

Таким чином, самоствавлення, його форма і характер, провідна модальність та ступінь позитивності виявляються зумовленим ступенем задоволення базових, ситуаційних та стратегічних потреб мотиваційно-ціннісних домагань. Даний підхід, який ми поділяємо, дозволяє встановити характер зв'язку поняття «самоствавлення» з іншими психологічними категоріями (мотив, самооцінка, зміст, цінність та ін), а також пов'язує характер самоствавлення зі специфікою соціального буття суб'єкта.

Останні десятиліття кількість робіт, у яких самоствавлення є самостійним предметом вивчення, публікується досить мало. Можна відзначити дослідження Ю.В. Олександрової, в якому виділено вікові особливості структури самоствавлення та описано характер його зв'язку із ставленням до інших, а також дано великий, але недостатньо проінтерпретований матеріал про зв'язок самовідносини та відношення до іншої людини, що включає 62 соціально-психологічні показники [1].

Р.Б. Сапожнікова розглядає психологічні фактори формування самоствавлення у контексті поєднання мотивів досягнення та спілкування [2]. О.Ю. Стрижицькій стверджує, що самоствавлення і самооцінка (як його перетворена форма) виступають регуляторами конструкту майбутнього, тобто, умовою, що підвищує толерантність до його невизначеності [3].

Н.Г. Айварова досліджувала етнопсихологічні особливості самоствавлення (марі, росіяни, татари), зумовлені традиціями виховання у батьківській сім'ї [4]. Багато дослідників відзначають вікові особливості динамічної структури самоствавлення. Набагато більше робіт, у яких самоствавлення виступає як

феномена і розглядається швидше в описовому, ніж у системно-динамічному аспекті.

Здається, що звернення до моделі С.Р. Пантілеєва, методологічна послідовність використання його тез про ієрархічність та динамічність структури самоставлення при інтерпретації дослідницьких даних дозволили б створювати більш цілісні системні моделі соціально-психологічних феноменів. Розуміння самоставлення, як смислової освіти (відповідно до методології В.В. Століна, С.Р. Пантілеєва), що підпорядковується загальним законам породження, динаміки, оформлення сенсу у свідомості, дозволяє пов'язати його з цілою низкою явищ, що розглядаються у контексті факторів, що сприяють відтворенню соціальних ризиків: формування адиктивної поведінки, сексуальних девіацій, інтолерантності, психологічної безпеки особистості та ін.

Самоставлення в структурі особистості займає важливе місце і виникає, на думку вчених, на основі самосприйняття, самооцінки, Я-образу і оцінки значущого оточення. Ці зазначені компоненти є змінними за змістовними характеристиками у часі. Отже, ми припускаємо, що самоставлення є закінченим цілісним стійким утворенням тільки на певному проміжку часу (життєвому етапі), водночас, являється важливим та динамічним за змістовними характеристиками феноменом у структурі особистості.

Самоставлення не може утворитись без процесу мислення самого носія цього феномену - людини, тому дуже часто використовують як його синоніми - поняття самопізнання, саморозуміння. Вчені-гуманісти прийшли до висновку про те, що розуміння людини завжди одночасно являється і її саморозумінням [3]. Саморозуміння у сучасній психології, на думку В.В. Знакова, у самому загальному вигляді визначається як процес та результат спостереження та пояснення людиною своїх думок та почуттів, мотивів поведінки; вміння знаходити смисл вчинків; здатність відповідати на причинні запитання відносно свого характеру, світогляду, а також ставлення до себе та до інших людей.

За Н.І. Сарджвеладзе [15], феномен самоставлення у якості своїх окремих сторін включає самоусвідомлення, самопізнання, самооцінку, емоційне до себе

ставлення, самоконтроль, саморегуляцію, а поняття самоствавлення являється родовим відносно понять самопізнання, самооцінки та інших подібних понять, які мають префікс «само» і відображають широкий спектр феноменів внутрішнього життя особистості.

Власне, внутрішнє життя дорослої людини з усіма його психологічними феноменами або її внутрішній досвід має становлення з дитинства. Коли йдеться про дитину, то для неї важливе значення має емоційне наповнення її життя. Воно зазвичай інтенсивне та насичене різноманітними враженнями, переживаннями. Важливо, щоб ці моменти життя дитини не залишалися на перцептивному рівні, а несли смислове навантаження, тому необхідна участь дорослих. Саме дорослий виступає ніби зв'язком між переживаннями та подіями, які відбулися в житті дитини, і їх тлумаченням. Тобто дорослий має змогу наповнювати значенням та смислом життя дитини, а це позначається на формуванні досвіду дитини щодо соціуму та щодо себе самої (досвід зовнішній та досвід внутрішній).

Отже, у дитинстві саме батьки закладають основи усвідомленого ставлення до життя та до його розуміння, власне, як і ставлення дитини до себе. Через спілкування, яке має більш якісний характер за своїм змістом в молодшому шкільному віці, ніж в дошкільному, відбувається постійна реконструкція системи уявлень дитини про світ, про себе, про свої характеристики та якості, що призводить до подальшого формування власного досвіду. На думку С. Д. Максименка, людина «як суб'єкт дискурсивної практики виступає в ньому не як статично дане буття, а як суб'єкт акту самоствердження, самотворення самого себе...» [16, с. 150].

В основі емоційно-ціннісної підсистеми самоствавлення лежить життєвий досвід емоційних відносин із важливими людьми, насамперед із батьками. Вона є не так оцінкою, як стилем ставлення до себе, загальною життєвою установкою, що формується в процесі становлення особистості. Ця підсистема формується на інтрасуб'єктивному рівні оцінки в рамках зіставлення «Я-Я» і відображає ступінь відповідності особистісних якостей тим вимогам, які пред'являє собі оцінювач. Емоційне самоствавлення принципово немає зовнішніх стосовно особистості

оціночних підстав і мало залежить від її реальних успіхів і невдач. Емоційно-ціннісна складова самовідносин виражає узагальнену, неспотворену оцінку особистістю свого «Я» як умови самореалізації і тісно пов'язане з її сенсоутворюючим мотивом.

Оціночна та емоційно-ціннісна підсистеми ставлення особистості до себе по-різному представлені в її міжособистісних установках. Наприклад, оцінне самоставлення тісно пов'язане з доброзичливістю - агресивністю особистості у взаємодії з оточуючими, тоді як емоційне – з домінуванням-підпорядкуванням.

Підсистеми самоставлення бімодальні за змістом. Вони складаються з протилежних за своїм емоційним тоном модальностей. При цьому оцінна та емоційна складові з негативним емоційним тоном інтегровані в єдиний відносно незалежний чинник «самоприниження». Розділеність самоставлення на позитивну та негативну складові пов'язана з необхідністю захисту «Я» від негативних емоцій та підтримки загальних самовідносин на високому позитивному рівні.

Наводимо характеристику елементів самоставлення [16]. Так, когнітивний компонент самоставлення полягає у тому, що у ньому задіяні усі психічні пізнавальні процеси (відчуття, сприйняття, уявлення, пам'ять, мислення, уява). Так само, як при процесі переробки інформації про предмети та події зовнішнього світу включаються всі гностичні функції людини, так і неможливо виокремити будь-яку одну пізнавальну функцію, яка б взяла б на себе все навантаження самовідображення.

Процеси самовідображення (самопізнання та самоусвідомлення) супроводжуються самооцінкою людини. Тобто когнітивний компонент самоставлення включає в себе самооцінку. Задача роботи самоусвідомлення та самопізнання людини полягає не тільки у тому, щоб брати себе у розрахунок в процесі активності та знати щось про себе, але й у тому, щоб оцінити свої властивості і можливості за певними полюсними критеріями («добрий - поганий» тощо). Шляхом процесів самопізнання особистість прагне зрозуміти не тільки те, ким вона являється, але й якою вона являється, не тільки те, що вона зробила, але й що та як вона зможе зробити.

Емоційний компонент включається до структури самоствавлення, який розуміється як афективна установка відносно себе. Емоційне ставлення до себе може мати прояв у позитивному змістовному наповненні (у любові до себе, аутосимпатії, самоповазі, самозахопленні) та у негативному змістовному наповненні (невдоволенні собою тощо).

Когнітивний компонент - виступає у якості внутрішніх дій на власну адресу або як готовність до таких дій. Мається на увазі маніпуляторно- інструментальне та діалогічне ставлення до себе, самовпевненість (відкидання сумнівів) та самопослідовність, самоприйняття (схвалення самої себе, довіра до себе та самозгода) та самозвинувачення, самопоблажливість, самоприниження, самоконтроль та самокорекція, очікуване ставлення від інших (відбір інформації про себе) та самоуявлення іншому тощо.

Дії або ескізи дій людини відносно самої себе по-різному здійснюються залежно від того, як особистість ставиться до себе - як до об'єкта впливу або як до суб'єкта дії.

На думку науковця когнітивний та емоційний компоненти утворюють оціночне ставлення суб'єкта та пропонує такі функції самоствавлення:

- функція «дзеркала» (відображення себе). Людина зі способом своєї життєдіяльності не тільки відображається у свідомості оточуючих, але й це «дзеркало» переноситься у середину, відображаючи особистість як у зовнішньому (фізичне самовідображення), так і у внутрішньому плані. Роль цієї функції особливо наочна в онтогенетичному розвитку людини;

- функція самовираження та самореалізації. Самоствавлення відіграє значну роль в активності особистості, яка спрямована на самовираження та самореалізацію;

- функції збереження внутрішньої стабільності та континуальності «Я». Ця функція самоствавлення здійснюється по мірі того і в силу тієї тенденції до внутрішньої узгодженості та конгруентності, що властива когнітивним уявленням про себе, емоційним реакціям відносно своїх проявів та дій, адресованих собі;

- функція саморегуляції та самоконтроля. Лише тоді, коли існує складене уявлення про себе та певним чином ставлячись до себе, особистість здатна регулювати та контролювати свою діяльність;

- функція психологічного захисту. При отриманні інформацій, які являють загрозу вже складеним уявленням про своє «Я», та при життєвій невдачі або при різних за ступенем інтенсивності психотравмах захисні механізми особистості можуть бути спрямовані на раціоналізацію, створення образу «фальшивого Я» тощо;

- функція інтракомунікації. Соціальна природа особистості полягає у тому, що вона є включеною у процес постійної взаємодії з соціальним світом, але й в тому, що для себе самої особистість виступає у ролі соціуму, взаємодіючи сама з собою і «розігруючи» комунікаційні процеси на «сцені» внутрішнього життя. Базою для таких інтракомунікаційних процесів являється система самоствавлень.

Крім того, науковець робить розподіл на біологічні, психологічні та соціальні структури джерел самоствавлення індивіда, його активності. Структурні одиниці біологічного компоненту включають ставлення: до своєї зовнішності; до анатомічних особливостей; до біохімічних можливостей; до функціонально-фізіологічних можливостей. Структурні одиниці психологічного компоненту включають ставлення: до сенсомоторних особливостей; до інструментальних можливостей; до своїх інтелектуальних здібностей; до своїх емоційних особливостей; до своїх вольових якостей; до себе як до неповторної особистості..

Структурні одиниці соціального компоненту включають ставлення: до свого соціального ставлення; до мене інших, їхні очікування від мене; до себе як до носія певних соціально-моральних норм та цінностей.

Отже, самоствавлення як явище торкається усіх сторін особистості і має характер суб'єктивного уявлення про себе, яке у певному ступені через процеси розуміння корегується об'єктивно соціумом, дійсністю. Тобто самоствавлення ніби наповнюється внутрішнім досвідом та відповідно корегується зовнішнім досвідом людини під час розуміння нею об'єктивної дійсності.

На думку учених [23], розуміння об'єктивної дійсності у кожної людини своє, оскільки кожна людина відображає ту чи іншу грань цієї дійсності. "Як "суб'єктивний образ об'єктивної дійсності", її розуміння завжди виявляється залежним і від особистості, що пізнає світ, від її конкретної суспільної суті, її спрямованості, від того, наскільки всебічно чи однобічно вона пізнала ті чи інші його предмети і явища" [, с. 47-48]. За Г.С. Костюком, серед передумов, від яких залежить успіх розуміння людини тих чи інших нових для неї явищ, - її особистий досвід (внутрішній та зовнішній), набувається нею в суспільних умовах її існування, в процесі її навчання і виховання. "Процеси розуміння - різноманітні і своєрідні прояви активності особистості, спрямованої на оволодіння навколишньою дійсністю. Тому в них завжди якоюсь мірою виявляється особистість у цілому. В своєму протіканні вони і залежать від ступня її розвитку, від індивідуальних властивостей, що вже склалися у неї" [9, с. 42]. Розуміння є не тільки інтелектуальним процесом, воно завжди переживається особистістю. "З позиції психології людського буття розуміння необхідно людині для того, щоб визначити, що вона є, яке місце займає в світі. В кінці кінців смисл нашого буття дійсно складається в розумінні, а головне призначення суб'єкту - шукати смисл життя, розуміти його. Розуміючи світ, людина повинна розуміти себе не як об'єкт, а усвідомити внутрішньо, з позицій смислу свого існування" [8, с. 13]. Крім того, уявлення про саму себе «виступає необхідною ланкою у саморегуляції та самоконтролі поведінки на особистісному рівні людської активності. «Я» людини співставляється з задачею конкретної діяльності і вимірюється з нею, на основі чого суб'єкт випрацьовує певну стратегію дії» [16, с. 95]. Це дозволяє людині виробляти та змінювати ставлення до самої себе, подивитись на себе ніби з іншого боку, переглядати та видозмінювати свій досвід протягом всього життєвого шляху.

Отже, феномен самоствавлення особистості має багато особливостей, оскільки існує безліч його тлумачень, а значить і підходів до його визначення, вивчення. Внутрішній досвід людини наповнюють – внутрішня картина особистості, її уявлення про себе і вони необхідні для якісного її існування у середовищі, власне, ця взаємодія наповнює її зовнішній досвід. Можливо, на межі

цих двох світів і існує ставлення особистості до себе - самоствавлення, яке наповнюється та корегується завдяки цим двом просторам досвіду. Нами відбувається продовження у теоретичному і практичному плані дослідження феномену самоствавлення та ролі досвіду людини у її життєдіяльності.

1.3. Особливості самоствавлення як ресурсу адаптаційного потенціалу жінок середньої дорослості

У психології проведено значну кількість досліджень, у яких встановлено тісний зв'язок між ставленням особистості до себе як суб'єкта соціальних відносин та її поведінкою (А.Н. Алексєєва, Л.А. Кирилов, Л.І. Корнєєва, М.І. Лісіна, Х. Хекхаузен та ін.). У них наголошується, що висока самоповага особистості виступає умовою її максимальної активності, продуктивності у діяльності, реалізації творчого потенціалу, впливає на свободу вираження почуттів та саморозкриття у спілкуванні (К. Роджерс). Позитивне, стійке самоствавлення лежить в основі віри людини у свої можливості, пов'язані з її готовністю до ризику, є психологічним ресурсом дії ситуації невизначеності. Занепокоєння майбутнім супроводжується зниженням рівня позитивного самоствавлення [4]. Стабільність переживання майбутнього пов'язана з компонентами самоствавлення (аутосимпатією та самоприйняттям).

Цікавим видається факт, що самооцінка пов'язана з модусом минулого і має найбільший вплив на його сприйняття, а самоствавлення більшою мірою орієнтоване на сьогодення та майбутнє. Люди з позитивним самоствавленням набагато рідше страждають на психосоматичні розлади [39]. Стресогенність ситуації, ступінь дезадаптованості визначаються наявністю чи відсутністю у особистості ефективних копінг-стратегій. Серед особистісно-середовищних адаптивних копінг-ресурсів І.Б. Лебедев та І.М. Симаєва [27], у тому числі, виділяють позитивне ставлення до себе та своїх досягнень.

Феномен ставлення людини до себе активно вивчається як вітчизняними, і зарубіжними дослідниками у межах психології, педагогіки, акмеології. Психолого-акмеологічні та педагогічні дослідження показують, що існує тісний зв'язок між ставленням людини до себе як до суб'єкта життєвих відносин та її адаптаційним потенціалом [2]. Позитивне стійке самоствавлення лежить в основі віри людини у свої можливості, самостійність, енергійність, пов'язане з її готовністю до ризику, зумовлює оптимізм щодо очікування успішності своїх дій у ситуації невизначеності [2]. Жінки середньої дорослості з позитивним самоствавленням менш поглинені своїми внутрішніми проблемами, набагато рідше страждають на психосоматичні розлади. Одним із мотивів, що спонукають жінку дотримуватися моральних норм, є її прагнення зберегти позитивне самоствавлення.

К. Роджерс розділяє ставлення до себе на самооцінку (оцінку себе як носія певних властивостей і переваг) і самоприйняття (прийняття себе як унікальної індивідуальності, що має як позитивні, так й слабкості та недоліки).

Оціночна (оцінне самоствавлення) та емоційно-ціннісна (емоційне самоствавлення) підсистеми ставлення до себе принципово різні за своїм змістом.

Формування оцінного самоствавлення складає на інтерсуб'єктивному рівні оцінки як операцій соціального порівняння, чи порівняння з виробленими у суспільстві нормами і зразками. Ця підсистема ставлення до себе будується на оцінці своєї ефективності у досягненні поставленої мети, у порівнянні своїх досягнень із соціальними стандартами, успіхами та оцінками інших людей.

Серйозний розвиток вітчизняної психології у питаннях статі та статевої диференціації виникло завдяки дослідженням Б.Г.Ананьєва. Його концепція про такий психологічний феномен, як статевий диморфізм, стверджує, що процес формування відмінностей між чоловічим та жіночим проявом не обмежується періодами статевого дозрівання, а відбувається під час всього життя, починаючи від першого самого раннього періоду життя і до останніх днів життя людини.

На початку минулого століття В.М. Бехтерев, І.П. Павлов, І.М.Сеченов, А.А. Ухтомський та інші автори також приділяли увагу проблемам статевої зрілості. У сучасній вітчизняній психології питання щодо вивчення проблем статі в різних

варіаціях порушують такі наукові дослідники та автори робіт: Ю.Є. Альошина, А.Г. Асмолов, А.І. Белкін, Т.Л. Безсонова, Л.Я. Гозман, Д.М. Ісаєв, В.Є. Каган, І.С. Кон, Д.В. Колесів, О.Г. Лопухова, Ю.Т. Мухіна, Є.Т. Соколова, Т.І. Юферьова.

На сьогоднішній день у психологічних наукових працях прийнято виділяти два види статі особистості: біологічний та психологічний (соціальний), тобто sex та gender.

Проаналізувавши теоретичні джерела щодо впливу біологічних та соціальних факторів на виникнення психологічних особливостей самоствавлення жінок середньої дорослості, ми можемо побачити таке, що біологічне такою ж мірою є умовою реалізації соціального, у якій соціальне – умовою реалізації біологічного [29]. Інакше кажучи, соціальне оточення, соціальні норми, стереотипи чекають від жінки певної жіночої поведінки, відносини та стану, так як і самі жінки формують певний жіночий образ, який повинен скластися на їхню адресу.

Взагалі, праць, які б розглядали особливості самоствавлення як ресурс адаптаційного потенціалу жінок дуже мало. І ми можемо помітити, що питання взаємозв'язку самоствавлення та статевої приналежності досі відкритий. Сьогодні це одна із актуальних тем для досліджень. У зв'язку з цим ми можемо спостерігати у науковому співтоваристві збирання емпіричних результатів різних випадків самоствавлення саме як ресурсу адаптаційного потенціалу.

Розробляючи стратегію дослідження, ми виходили з того, що на нинішньому етапі розвитку акмеології її об'єктом є зріла особистість, що прогресивно розвивається, самореалізується головним чином у професійних досягненнях. У той же час акмеологічні дослідження показали, що вибір як провідна цінність саморозвитку дозволяє набагато більш узгоджено реалізовувати конкуруючі цінності, більш продуктивно здійснювати акме-орієнтовані самозміни, а в результаті - більш ефективно просуватися до самоєалізації. Висока значимість сфери професійного життя та переважна спрямованість на цінність саморозвитку виступають як акмеологічні параметри, що визначають особливості самоствавлення та ціннісних відносин загалом [1]. Можна, таким чином, говорити про

самоствалення як про акмеологічний феномен, що забезпечує активність та продуктивність життєдіяльності жінки середньої дорослості.

Дослідження психологів переконливо доводять, що самоствалення здатне і стимулювати, і пригнічувати активність людини. Невпевненість у собі, негативні настрої та емоції, тривожність, хворобливе ставлення до невдач, втрата почуття власної гідності пов'язані із неадекватно заниженою самооцінкою та негативним самостваленням. Недовіра, конфліктність, безтактність, підозрілість, надмірна нетерпимість, вразливість до зауважень агресивність, грубість, упертість – яскраві ознаки неадекватно завищеної самооцінки. Невідповідність оцінки значущого оточення та самоствалення суб'єкта може спричинити емоційні зриви, внутрішні конфлікти. Тому особливу увагу необхідно приділяти особистості, яка формується, розкривати її потенціал, акцентувати позитивні сторони.

На формування, розвиток самоствалення як адаптаційного потенціалу впливає низка факторів:

- провідна діяльність, що з віком особистості змінюється;
- ступінь успішності цієї провідної діяльності;
- характер спілкування з оточуючими, відчуття захищеності, підтримки;
- фізичні дані, такі як: фізична сила, зріст, вага, наявність або відсутність серйозних хвороб та фізичних недоліків.

Проте, варто зазначити, що і самоствалення жінки середньої дорослості має вплив на діяльність, спілкування, поведінку людини. Таким чином, маючи великий вплив на формування особистості, питання самоствалення як ресурсу адаптаційного потенціалу приваблює багато дослідників. Численні підходи до вивчення самоствалення дають суперечливі результати, які вимагають систематизації й узагальнення. Проте, однозначним є те, що самоствалення – результат довготривалого процесу, що протікає під впливом різних детермінант і продовжується впродовж усього життя особистості. Самоствалення залежить не тільки від оточення особистості, успіхів у діяльності, її стилю спілкування, а й чинить вплив на усі сфери людського життя, корегує її поведінку. Подана нами модель демонструє самоствалення в структурі самосвідомості, подає її як результат

взаємодії «Я-реального» та «Я-ідеального», розкриває структуру самоствавлення й особливостей його формування і впливу на адаптаційний потенціал особистості жінки сесдньої дорослості.

Розглядаючи точку зору зарубіжних та вітчизняних учених на проблему інтерпретації поняття «самоствавлення», його структуру, зміст та функції, необхідно ще раз наголосити, що самоствавлення як адаптаційний потенціал є складно-структурованим особистісним утворенням, складність будови якого є наслідком багатоплановості та глибини життєвих відносин людини. Самоствавлення як адптаційний потенціал виступає важливим регулятором поведінки людини від нього залежать відносини з оточуючими, критичність і вимогливість людини стосовно себе, ставлення до успіхів та невдач.

Таким чином, самоствавлення впливає на ефективність діяльності особистості та її розвиток. Відповідно, ми можемо виділити основні функції самовідносини:

- 1) Регуляторна - допомагає у здійсненні особистісного вибору;
- 2) Захисна – що забезпечує стабільність та незалежність особистості.

Сучасні досягнення психології самоствавлення як адаптаційного потенціалу дозволяють говорити про існування трьох різних підходів розгляду відношення людини до себе: 1) розуміння самоствавлення як афективного компонента самосвідомості (самоствавлення у структурі самосвідомості); 2) як риси особистості (самоствавлення) у структурі особистості); 3) як компонент саморегуляції (самоствавлення в системі саморегуляції).

Їхня інтеграція можлива на основі методологічного положення про єдності діяльності, особистості та (само) свідомості. Системний аналіз самоствавлення передбачає його розгляд як представленого одночасно на трьох рівнях буття людини: діяльності, особистості як суб'єкта цієї діяльності та самосвідомості як смислового ядра особистості. Включаючись у ту чи іншу діяльність, особистість осмислює себе як суб'єкта діяльності. Результатом такого осмислення є ставлення особистості себе як вираз у самосвідомості особистісного сенсу «Я» стосовно мотивів самореалізації. Формуючись у процесі осмислення особистістю себе як суб'єкта життєвих відносин, самоствавлення виявляється у структурі особистості як

сміслова диспозиція. При цьому, будучи стійкою, незалежною від актуального життєвого досвіду, воно проектується в діяльність як установка, стан готовності особистості до тієї чи іншої поведінки.

Необхідно відзначити, що оцінка окремих якостей, сторін особистості грає в такому власному відношенні до себе підлеглу роль, а провідним виявляється деяке загальне, цілісне «прийняття себе», «самоповага» (Д.А. Теплих, 1999).

Висновки до першого розділу

Отже, адаптаційний потенціал ми розуміємо як інтегральне утворення, що об'єднує у складну систему соціально-психологічні, психічні, біологічні властивості та якості, що актуалізуються особистістю для створення та реалізації нових програм поведінки у змінених умовах життєдіяльності.

Самоставлення ми розуміємо як емоційний компонент самосвідомості, у якому виражається загальний інтегрований сенс «Я» суб'єкта. Самоставлення є багатовимірним динамічним утворенням, до структури якого входять оціночний і емоційно-ціннісний компоненти, які, у свою чергу, включають цілу низку специфічних за своїм змістом модальностей.

Ми визначили, що адаптаційний потенціал особистості пов'язаний з низкою індивідуально-психологічних та особистісних якостей. Виявлені закономірності дозволяють розробити рекомендації щодо розвитку адаптаційного потенціалу особистості. Наприклад, можна припустити, що розвиток комунікативних здібностей, успішності в житті, дисциплінованості, нервово-психічної стійкості, мотивації до можливості переживати яскраві емоційні враження, здатності планувати життя, висока мотивація до навчання, мотивації на досягнення успіху, може сприяти розвитку адаптаційного потенціалу особистості.

Відтак, зазначаємо, що аналіз сучасного стану проблеми показує, що досі в науці залишається дискусійним питання щодо систематизації окремих проявів ставлення до себе та їх уявлення як структури самоставлення. Найбільша узгодженість дослідників спостерігається у виділенні наступної структури: шкали інтегральних самовідносин, а також складових його модальностей самоповаги, самоприйняття/аутосимпатії та очікуваного відношення інших (як форми відбитого/спроєктованого самоставлення).

Отже, ми визначили, що самоставлення жінки середньої дорослості має вплив на діяльність, спілкування, поведінку людини. Таким чином, маючи великий вплив на формування особистості, питання самоставлення як ресурсу адаптаційного потенціалу приваблює багато дослідників. Численні підходи до

вивчення самоствалення дають суперечливі результати, які вимагають систематизації й узагальнення. Проте, однозначним є те, що самоствалення – результат довготривалого процесу, що протікає під впливом різних детермінант і продовжується впродовж усього життя особистості.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМОСТАВЛЕННЯ ЯК АДАПТАЦІЙНОГО РЕСУРСУ ЖІНОК СЕРЕДНЬОЇ ДОРОСЛОСТІ

2.1. Характеристика методів та процедури емпіричного дослідження

Організоване нами експериментальне дослідження було спрямоване на реалізацію завдань та перевірку гіпотез роботи. Його метою було емпіричне дослідження самоствалення як адаптаційного потенціалу жінок середньої дорослості.

Діагностичний комплекс методик, розроблений на підставі змісту психологічного конструкту самоствалення як адаптаційного потенціалу, включав методичний інструментарій, який дозволив би на практиці зафіксувати провідні особливості цього складного системного феномена.

Добір конкретних методик здійснювався нами відповідно до психологічного змісту предмету дослідження, висунутих гіпотез та феноменологічних проявів, окреслених психологічними чинниками адаптаційного потенціалу особистості. Оскільки кожен з виокремлених нами чинників є комплексним об'єктом, який складається з цілого понятійного простору характеристик, то у виборі конкретних методик ми орієнтувалися як на загальну спрямованість чинника, так і на його представленість у загальній структурі адаптаційного потенціалу та самостваленні особистості.

Вибірку дослідження склали 84 жінки віком від 27 до 44 років, медіанний вік - 37 років. Дослідження виконувалося на добровільній основі, випробувані включалися в групу за такими критеріями:

1. Інформована згода жінки брати участь у дослідженні;
2. Вік від 25 до 45 років.

Для дослідження особливостей Я-концепції (рівня самоствавлення) нами були застосовані такі опитувальники:

1. *Тест-опитувальник для визначення самоствавлення особистості В.Століна, С.Пантелєєва*, що визначав: відкритість, що пов'язана з такими характеристиками образу Я, як рефлексивність та критичність; самовпевненість – уявлення про себе як самостійну, вольову, енергійну, надійну людину; самокерівництво – інтеграція особистості і життєдіяльності людини у власному Я; дзеркальне Я – відображає очікування певного ставлення до себе з боку інших людей; самоцінність – відображає емоційну оцінку власного Я; самоприйняття – згода із собою, своїми планами та бажаннями; самоприхильність – небажання змінюватися, що пов'язане з неадекватно сформованим Я-образом; внутрішня конфліктність – наявність внутрішніх конфліктів, сумнівів, непогодження з собою; самозвинувачення – переживання провини за власні промахи та недоліки. У опитувальнику виокремлено три інтегровані фактори: самоповага (оцінка власного Я відповідно до соціально-нормативних критеріїв); аутосимпатія (емоційне ставлення до власного Я); самоприпинення (негативне самоствавлення).

2. Для дослідження особливостей соціально-психологічного адаптаційного потенціалу жінок середньої дорослості, відповідно емоційного, поведінкового, комунікативного та мотиваційно-ціннісного її проявів, було застосовано *діагностику соціально-психологічної адаптації (СПА) К.Роджерса і Р.Даймонда*. У зазначеному опитувальнику визначалися такі шкали: адаптація (помірне пристосування людини до умов взаємодії з оточуючими); самоприйняття (позитивна самооцінка власних особистісних якостей); прийняття інших (помірна терплячість до оточуючих, до їх недоліків та критичність до них); емоційна комфортність (оптимізм, переважання позитивних емоційних станів); інтернальність (переважання внутрішньої мотивації над зовнішньою); домінування (бажання впливати на оточуючих та переконувати їх в власних ідеях); підлеглість (піддатливість впливу оточуючих); ескапізм (уникання проблем) [].

3. *Багаторівневий особистісний опитувальник "Адаптивність" А.Г.Маклакова і С. В. Чермяніна* призначений для вивчення адаптаційних

можливостей особистості завдяки оцінці психофізіологічних і соціально-психологічних її характеристик. Його рекомендується використовувати для рішення задач психологічного супроводу навчальної діяльності, а результати можуть бути подані у вигляді детальної характеристики респондента або у вигляді статусу «придатний / непридатний». Опитувальник складається з 165 запитань, що описують характер, самопочуття та поведінку особистості, та на які респондент повинен дати відповідь «так» або «ні», залежно від того, чи характерні твердження для нього. Орієнтовний час проходження методики – 17 хв.. Шкали, що містяться в опитувальнику, належать до різних структурних рівнів, зокрема шкала «Деадаптивні порушення» відноситься до другого рівня, «Комунікативний потенціал», «Поведінкова регуляція» та «Моральна нормативність» - третього, «Особистісний адаптаційний потенціал» - четвертого. Обрана для проходження онлайн-версія методики «МЛО-АМ» не включає шкал першого рівня, які є самостійними та співвідносяться з базовими шкалами методики ММРІ.

Сирі бали, отримані в результаті проходження, переводяться відповідно до ключа в стени, за якими визначають рівень прояву досліджуваних характеристик.

4. Шкала толерантності до невизначеності (Д. Маклейн), (Multiple Stimulus Types Ambiguity Tolerance Scale-I - MSTAT-I)

Методка є опитувальником, що вимірює схильність особистості до жорсткої регламентації життя і повної популярності того, що відбувається, або від критості та невизначеності. Спочатку поняття про толерантність до невизначеності було введено в 1951 року в роботах Е. Френкель-Брансвік (Frenkel-Brunswick), який висказав припущення, що заперечення емоційної амбівалентності і непереносимість ситуацій когнітивної невизначеності є проявами однієї і тієї ж особистісної межі. У свою чергу, дане положення сходить до загальногуманістичних концепцій, згідно з якими відкрита, актуалізована особистість прагне ситуацій, найбільш розкриває її потенціал, тобто найменш визначеним. Відповідно, переносимість відкритості та невизначеності оточуючого і того, що відбувається може служити характеристикою особистість з гуманістичних позицій як зрілу, самоактуалізуючу, відкриту новому досвіду.

Толерантність (тобто уникнення) невизначеності, відповідно свідчить про протилежну спрямованість особистості. У цьому сенсі методика перегукується з такими опитувальниками, як HARDI-Survey, адаптований під назвою тест життєстійкості, або шкали толерантності до невизначеності Баднера та МакДональда. На додаток до списку поведінкових диспозицій, виділених Е. Френкель-Брансвік, С. Бохнер запроваджує поняття вторинних характеристик ТН, відносячи до них такі особистісні риси, як авторитаризм, догматизм, ригідність, закритість до нового, наявність етнічних забобонів, низька креативність, тривожність, схильність до екстрапунітивних реакцій, агресивність. Автор опитувальника визначає толерантність до невизначеності як спектр реакцій (від заперечення до потягу) на стимули, які сприймаються індивідом як незнайомі, складні, мінливі чи дають можливість кількох принципово різних інтерпретацій.

Опитувальник Д. Маклейна являє собою набір з 22 тверджень, згідно з якими респондентам пропонується оцінити за семибальною лайкер- шкалою. У 2009 році Д. Маклейном була опублікована нова версія опитувальника (MSTAT-II), що складається з 13 пунктів, отримана шляхом скорочення попередньої версії та подальшим переглядом формулювань окремих пунктів.

Адаптація Є.Г. Луковицька зберегла структуру оригінальної версії тесту, зберігши і найпростішу процедуру інтерпретації: за шкалою підраховується один загальний бал. Методика є одновимірною. Відповіді на прямі та зворотні питання можуть приймати чисельні значення від 1 до 7, в залежності від ступеня узгодженості чи неузгодженості із запропонованими твердженнями.

Пункти опитувальника 4, 7, 11, 12, 14, 15, 17, 18, 19, 21, 22 відносяться до прямих: максимальна згода з ними відповідає максимальній виразності толерантності до невизначеності.

Пункти 1, 2, 3, 5, 6, 8, 9, 10, 13, 16, 20 відносяться до зворотних: вираженої толерантності до невизначеності відповідає максимальний ступінь незгоди з ними. Для отримання індивідуального балу толерантності до невизначеності необхідно підсумувати числові значення відповідей на прямі пункти та відняти їх суму

відповідей на зворотні пункти. Отриманий сумарний бал може набувати значень від -66 до +66.

Негативні значення свідчать, що опитаний відчуває дискомфорт у складних, неоднозначних, невизначених ситуаціях, боїться невідомості, намагається внести у своє життя і максимальну ясність та однозначність, часто шляхом штучного спрощення складної реальності і заплещування очей на реально існуючі проблеми.

Позитивні значення свідчать про те, що респондент усвідомлює і приймає складність, неоднозначність і непередбачуваність навколишнього світу, мириться і враховує у своїх діях; він схильний підходити до проблем творчо, а не шаблонно, не схильний до стереотипів. Отримані дані свідчать про те, що особистості, які повідомляють про позитивне ставлення до невизначених ситуацій, більш схильні сприймати себе суб'єктом власних дій та контролювати власне життя; вони більш оптимістично оцінюють власні успіхи та невдачі та більше схильні чекати на успіх у майбутньому. Разом з тим вони менш рефлексивні, тривожні, швидше переходять від планів до дій і схильні йти на ризик, ніж особи з низьким рівнем толерантності до невизначеності.

Опитувальник складається із 22 питань. Орієнтовний час тестування 5-10 хвилин.

5. *Оцінка рівня нервово-психічної стійкості (методика "Прогноз" за В.А. Бодровим)*

Методика призначена для початкового орієнтовного виявлення осіб з ознаками нервово-психічної нестійкості (НПН). Вона дозволяє виявити окремі початкові симптоми порушень особистості, а також оцінити вірогідність їх розвитку й прояву в поведінці та діяльності людини.

Методика має 84 запитання (міркування), на кожне з яких обстежуваний дає відповідь "так" або "ні". Результати відображаються кількісними показниками (в балах), на основі яких робиться висновок щодо рівня нервово-психічної стійкості. Аналіз відповідей дозволяє уточнити окремі біографічні відомості, особливості поведінки та стану психічної діяльності людини в різних ситуаціях.

6. *Опитувальник «Смислові базові установки».*

Зазвичай смислову установку розглядають як стан розуму, як звичку або схильність, яку людина привносить у процес вирішення завдання. На наш погляд, більш продуктивним є уявлення про неї як про наявність загальної когнітивної активності, яка передує мисленню та сприйняттю та готує їх. Установка, беручи участь у означенні стимулу, як поліпшує сприйняття чи мислення. Вона може також і придушувати їх, коли людина, вирішуючи завдання, знову і знову використовує непродуктивні дії, нав'язані йому минулим досвідом [3].

Людина долає життєві труднощі, об'єктивуючи свій внутрішній зміст. У цьому можуть змінитися і напрям, і структура його поведінки. Такій зміні зазвичай передує зупинка на деякий час - начебто для того, щоб спочатку "обговорити" становище, і тільки потім, залежно від результатів обговорення, знову повести себе так чи інакше [3].

Зупинимося одному з теоретичних положень, зближують позиції Д. М. Узнадзе і А. М. Леонтьєва. Йдеться ставлення обох авторів до розуміння психологічної природи особистості як продукту минулого досвіду людини. Для емпіричного психолога канонічним є положення про те, що минулий досвід, чи він усвідомлений або ж у вигляді витіснених потягів, завжди визначає будь-які рухи людини. Таке розуміння здавалося б логічним. Але він викликав серйозні заперечення і в Д. М. Узнадзе, і в А. М. Леонтьєва. Так, Д. Н. Узнадзе, розробляючи теорію установки, наполегливо підкреслював, що досвід не може безпосередньо впливати на поведінку; він впливає лише через установку [4].

У свою чергу, А. Н. Леонтьєв висунув теорію про те, що на певному етапі розвитку використання людиною свого досвіду стає функцією її як особистості. Інакше кажучи, минулий досвід перетворюється на предмет особистісного ставлення і, отже, задіяний у регуляції поведінки людини не прямо, а опосередковано, через актуальне особистісне його осмислення [5].

Механізм цього загалом розкривається наступним чином. Минули враження про події та власні дії не виступають для людини ні у вигляді прихованих пластів, ні у вигляді зібрання фрагментів наявного досвіду. Всі вони стають для людини предметами її ситуативних відносин, її дій і тому змінюють свою суб'єктивну

природу, змінюють свій внесок у загальну душевну організацію. При цьому щось у суб'єктивному минулому втрачає свою актуальність, позбавляється колишнього сенсу і навіть «вмирає». Щось перетворюється на просту умову, руховий автоматизм як приватний механізм поведінки. А щось відкривається в новому світлі і набуває нових смислів і значення.

Від одного лише усвідомлення об'єктивного змісту смислової установки або навіть від того, що емоції, ці «очі, що бачать сенс ситуації», відкриють цей сенс, зміни смислової установки не станеться. Змінюватимуться «відносини» – у розумінні В.М. Мясичева [6]. І фіксовані соціальні установки, що виражають ці відносини, «ковзатимуть поверхнею свідомості» і сигналітимуть про неблагополуччя пережитого. А зміни смислової установки та переосмислення особистісного сенсу не відбудеться. Не станеться до того часу, поки зміниться зміст реальних життєвих відносин, які у їх основі. Загалом наявність тієї чи іншої смислової установки економить час реагування на те, що відбувається і дає людині почуття задоволеності і суб'єктивної захищеності. Установки визначають оперативні відповіді на ситуативні питання про те, як треба правильно думати, діяти, жити. Зачепити смислові установки людини – значить викликати її афективну реакцію і запустити в хід механізми її психологічного захисту.

У дослідженні смислових установок використовується вже апробований інструментарій. Це, зокрема, стандартизований опитувальник «Смислові базові установки» (СБУ): адаптація О. Д. Ішковим та Н. Г. Мілорадової.

Опитувальник «Смислові базові установки» розглядає сім базових смислових установок, які в разі їх неадекватності можуть ускладнити життя особистості. Рівень вираженості кожної установки діагностують за допомогою відповідної шкали опитувальника:

- Шкала 1. «Вербальна залежність» оцінює тенденцію людини ставити свою самоповагу в залежності від думки оточуючих;
- Шкала 2. «Емоційна залежність» оцінює залежність людини від емоційної підтримки оточуючих;

- Шкала 3. «Залежність від успіхів» оцінює залежність самоцінності людини від її успіхів;
- Шкала 4. «Вимогливість до себе» оцінює схильність людини до «ідеалу»;
- Шкала 5. «Вимогливість до інших»;
- Шкала 6. «Відповідальність за інших»;
- Шкала 7. «Відповідальність за себе».

В свою чергу стени 1 та 2 говорять про небезпечно низький рівень вираженості відповідних смислових установок і , відповідно високий рівень вірогідності асоціальної поведінки людини. Стени 3 і 4 є показниками низького рівня вираженості установок, 5 і 6 свідчать про адекватний рівень, 7 і 8 вказують на високий рівень, а 9 і 10 – небезпечно високий рівень вираженості відповідних смислових установок.

Таким чином, теоретико-методологічна основа нашого дослідження розкривається як його моделювання у основних компонентах. У тому числі - і передбачуваним використанням методів, що дозволяють обґрунтовано судити про форму прояву смислових установок та їх психологічний зміст.

Процедура обстеження починалася з психодіагностичної бесіди та спостереження з метою визначення протоколу, що є необхідною умовою для плідного співробітництва та отримання достовірної інформації. Далі в ході психодіагностичного інтерв'ю виявлялися особливості особистості клієнта та визначалися її уявлення про кризу дорослості через питання анкети, було запропоновано відкриті питання, на які респонденти давали свої відповіді висловлювання. При заповненні основного блоку запитання психолог спостерігав і фіксував, які питання викликали у клієнта емоційну відповідь, супроводжувалися коментарями, застереженнями.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

Перший етап цього дослідження полягав у вивченні психометричних особливостей випробуваних. Була здійснена структурована бесіда, до якої входив: збір даних – сімейний стан, уявлення про вік, з'ясовувалося, до якого вікового діапазону вони відносять свій вік, за якими критеріями, визначають цей та інші віки. Зібрані дані дадуть нам можливість більш досконально інтерпретувати результати подальшого дослідження з врахуванням вікових особливостей, сімейного стану, тощо.

Таблиця 2.2.1

Вікова характеристика обстеженого контингенту жінок (частоти)

Вік	Кіл-ть	К-ть у %
27	2	2,4
28	3	3,6
29	4	4,8
30	5	6
31	4	4,8
32	4	4,8
33	5	6
34	3	3,6
35	7	8,2
36	5	6
37	13	15,4
38	5	6
39	9	10,6
40	5	6
41	5	6
42	1	1,2
43	2	2,3
44	2	2,3
	84	100

Як видно з Таблиці 2.1.1, найбільше респондентів склала група 37-річного віку – 13 (15,4 %) та 39-річного віку – 9 (10,6 %). Найменша кількість жінок, а саме 1 респондент склала група 42- літнього віку. У рівних частках розподілилися групи 36-річних, 38-річних, 40-річних та 41-річних по 5 осіб – 6 %. В обстеженій вибірці переважали жінки віком від 29 до 41 року.

У дорослому віці на Я-концепцію жінки впливає сімейний статус, професійне життя, наявність дітей, а також переживання кризи середини життя, що супроводжується не тільки фізіологічними змінами, а й переосмисленням попереднього досвіду та побудовою плану на майбутнє. Я-концепція жінок дорослого віку відрізняється певною стабільністю, стійкістю, відчуттям свободи і незалежності під соціального впливу людей, жінка більше орієнтується на внутрішню систему цінностей та моральних норм.

До психологічних характеристик Я-концепції жінок дорослого віку відносяться:

- 1) високі показники самоповаги і аутосимпатії, оптимальні показники внутрішньої впорядкованості;
- 2) переважаючий середній оптимальний рівень задоволеності власним образом Я, що вказує на прагнення жінок до саморозвитку;
- 3) висока адекватна самооцінка, що характеризує їх як впевнених в собі осіб і високий рівень самоповаги;
- 4) високі показники впевненості в собі, соціальної сміливості та ініціативності в соціальних контактах.

Перший опитувальник дозволяє провести оцінку параметричних показників самоствалення особистості, що визначають здатність індивідуума сприймати власне «Я» як унікальне та неповторне, проявляти турботу про себе, переживати самоемпатію та відчувати власні потреби у життєвих ситуаціях, реалізовувати власні можливості без надмірно критичної оцінки.

Емпіричне дослідження показників самоствалення жінок середньої дорослості за методикою В. В. Століна, С. Р. Пантелеєва демонструє рівні вираженості деяких його показників (Рис. 2.1.1).

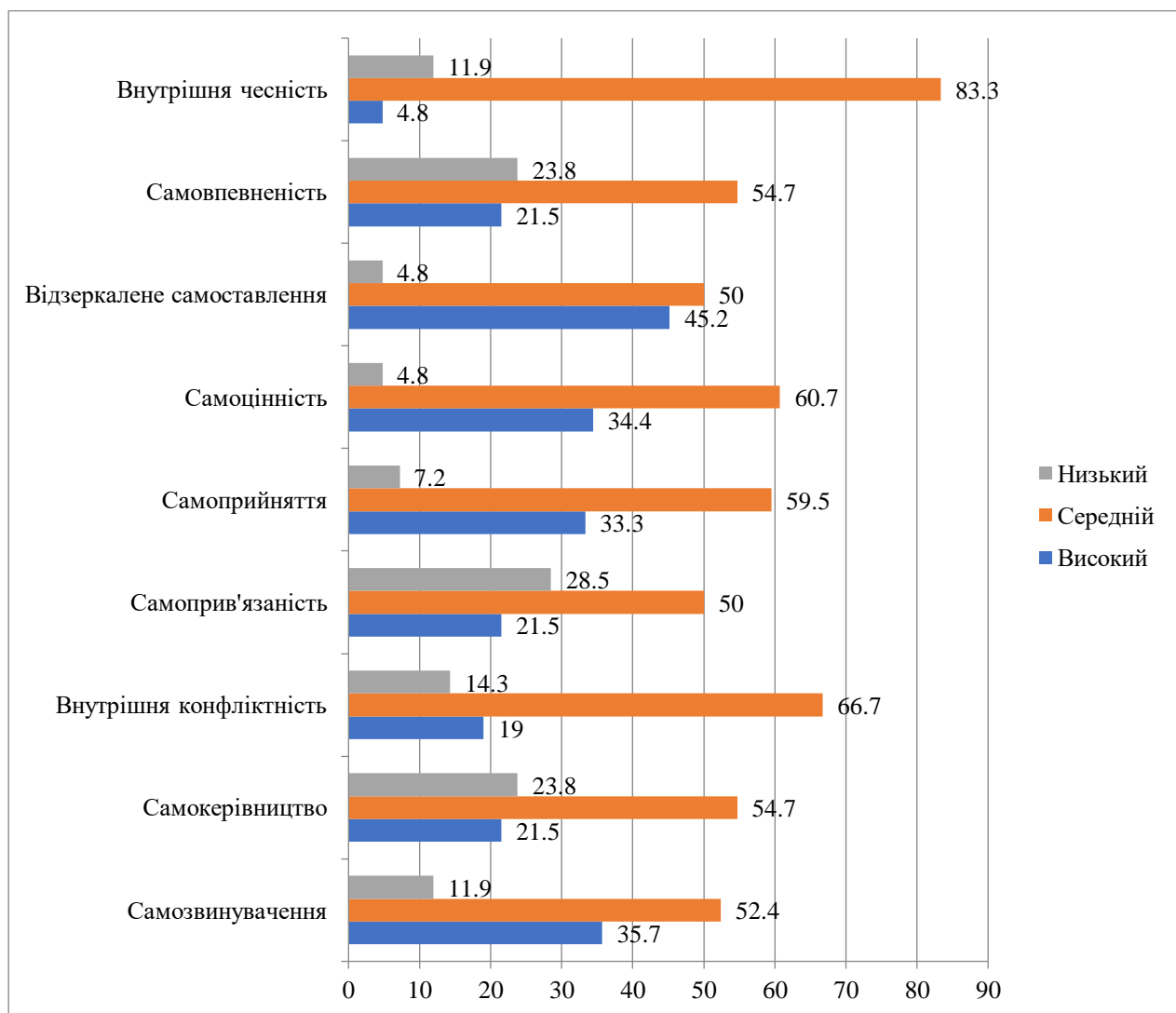


Рис. 2.1.1 Розподіл рівнів вираженості показників самоствавлення за методикою В. В. Століна, С. Р. Пантелєєва

На рівні глобального самоствавлення загальний показник жінок середньої дорослості становить близько 70%, тобто на достатньо високому рівні. Розглянемо далі, які параметри самоствавлення забезпечують такий рівень. Відтак, ми визначили, що самоствавлення респондентів має здебільшого середній рівень за всіма шкалами. Варто зазначити, що високий рівень самоствавлення має достатньо занижені показники відзеркалене самоствавлення (4,8%), самоприйняття (7,2%) та самоцінність (4,8%). Таким чином інтерес до власної особистості, зростання потреби у вияві любові до себе, розвитку власної духовності відбувається із наростанням невдоволеності власними можливостями, зниженням почуття

розуміння іншими, тяжінням до ідеальних уявлень особистості про саму себе та готовністю до удосконалення. Ймовірно, кризові події соціального життя сприяли формуванню відчуття самоцінності як захисної реакції, що може хибно виявлятися у свідомості особистості.

Розглянемо більш детально отримані значення за кожною шкалою:

Шкала «Внутрішня чесність» визначає переважання однієї з двох тенденцій: або конформності, вираженої мотивації соціального схвалення, або критичності, глибоко усвідомлення себе, внутрішньої чесності та відкритості.

Високі значення (8-10 стіною) – 4,8% респондентів, відображають виражену захисну поведінку особистості, бажання відповідати загальноприйнятим нормам поведінки і взаємин з оточуючими людьми. Проявляється схильність уникати відкритих відносин з самим собою-причиною може бути або недостатність навичок рефлексії, поверхнєве бачення себе, або усвідомлене небажання розкривати себе, визнавати існування особистих проблем.

Середні значення (4-7 стіною) – 83,3% означають виборче ставлення людини до себе- подолання деяких психологічних захистів при актуалізації інших, особливо в критичних ситуаціях.

Низькі значення (1-3 стіна) притаманні 11,9% респондентам, що вказує на внутрішню чесність, на відкритість відносин людини з самою собою, на досить розвинену рефлексію та глибоке розуміння себе. Людина критична по відношенню до себе. У взаємовідносинах з людьми домінує орієнтація на власне бачення ситуації, що відбувається.

Шкала «Самовпевненість» виявляє самоповагу, ставлення до себе як до впевненого, самостійного, вольового і надійної людини, яка знає, що їй є за що себе поважати.

Високі значення (8-10 стіною) 21,5% респондентів характеризують виражену самовпевненість, відчуття сили власного "Я", високу сміливість в спілкуванні. Домінує мотив успіху. Людина поважає себе, задоволеною собою, своїми починаннями і досягненнями, відчуває свою компетентність і здатність вирішувати

багато життєвих питань. Перешкоди на шляху до досягнення мети сприймаються як переборні. Проблеми зачіпають неглибоко, переживаються недовго.

Середні значення (4-7 стіною) - 54,7 % , властиві тим, хто в звичних для себе ситуаціях зберігає працездатність, впевненість в собі, орієнтацію на успіх починань. З несподіваною появою труднощів впевненість в собі знижується, наростають тривога, занепокоєння.

Низькі значення (1-3 стіна) – 23,8% відображають неповагу до себе, пов'язане з невпевненістю в своїх можливостях, з сумнівом в своїх здібностях. Респонденти не довіряють своїм рішенням, часто сумніваються в здатності долати труднощі і перешкоди, досягати намічені цілі. Можливі уникнення контактів з людьми, глибоке занурення у власні проблеми, внутрішня напруженість.

Шкала *«Відзеркалене самоставлення»* характеризує уявлення суб'єкта про здатність викликати у інших людей повагу, симпатію. При інтерпретації необхідно враховувати, що шкала не відображає справжнього змісту взаємодії між людьми, це лише суб'єктивне сприйняття сформованих відносин.

Високі значення (8-10 стіною) - 45,2% відповідають людині, яка сприймає себе прийнятним оточуючими людьми. Він відчуває, що його люблять інші, цінують за особистісні та духовні якості, за здійснювані вчинки і дії, за прихильність груповим нормам і правилам. Він відчуває в собі товариську, емоційну відкритість для взаємодії з оточуючими, легкість встановлення ділових і особистих контактів.

Середні значення (4-7 стіною) - 50 % , означають виборче сприйняття людиною ставлення оточуючих до себе. З його точки зору, позитивне ставлення оточуючих поширюється лише на певні якості, на певні поступки- інші особистісні прояви здатні викликати у них роздратування і неприйняття.

Низькі значення (1-3 стіна) – 4,8% вказують на те, що людина ставиться до себе як нездатна викликати повагу у оточуючих Схвалення, підтримки від інших не варто чекати.

Шкала «Самоцінність» передає відчуття цінності власної особи і ймовірний цінність власного "Я" для інших.

Високі значення (8-10 стіною) – 34,4 % належать людині, яка високо оцінює свій духовний потенціал, багатство свого внутрішнього світу, людина схильна сприймати себе як індивідуальність і високо цінувати власну неповторність. Впевненість в собі допомагає протистояти середовищним впливів, раціонально сприймати критику на свою адресу.

Середні значення (4-7 стіною) – 60,7% відображають вибіркоче ставлення до себе. Людина схильна високо оцінювати ряд своїх якостей, визнавати їх унікальність. Інші ж якості явно недооцінюються, тому зауваження оточуючих можуть викликати відчуття малоцінності, особистої неспроможності.

Низькі значення (1-3 стіна) – 4,8% говорять про глибокі сумніви людини в унікальності своєї особистості, недооцінки свого духовного "Я". Невпевненість в собі послаблює опір середовищним впливам. Підвищена чутливість до зауважень і критики оточуючих на свою адресу робить людину уразливою, схильною не довіряти своїй індивідуальності.

Шкала "Самоприйняття" дозволяє виявити про вираженість почуття симпатії до себе, згоди зі своїми внутрішніми спонуканнями, прийняття себе таким, який є, незважаючи на недоліки і слабкості.

Високі значення (8-10 стіною) – 33,3% респондентів характеризують схильність сприймати всі сторони свого "Я", приймати себе у всій повноті поведінкових проявів. Загальний фон сприйняття себе позитивний. Людина часто відчуває симпатію до себе, до всіх якостей своєї особистості. Свої недоліки вважає продовженням достоїнств. Невдачі, конфліктні ситуації не дають підстави для того, щоб вважати, себе поганою людиною.

Середні значення (4-7 стіною) - 59,5% досліджуваних відображають вибіркочість ставлення до себе. Ці люди схильні приймати не всі свої достоїнства і критикувати не всі свої недоліки.

Низькі значення (1-3 стіна) – 7,2%, вказують на загальний негативний фон сприйняття себе, на схильність сприймати себе надто критично. Симпатія до себе недостатньо виражена, виявляється епізодично. Негативна оцінка себе існує в різних формах: від опису себе в комічному світлі до самознищення.

Шкала "Самоприв'язаність" виявляє ступінь бажання змінюватися по відношенню до наявного стану. Високі значення (8-10 стіною) 21,5% від всіх опитаних, відображають високу ригідність "Я" -концепції, прагнення зберегти в незмінному вигляді свої якості, вимоги до себе, а головне - бачення і оцінку себе. Відчуття самодостатності і досягнення ідеалу заважає реалізації можливості саморозвитку та самовдосконалення. На заваді для саморозкриття може бути також високий рівень особистісної тривожності, схильність сприймати навколишній світ як загрозу самооцінці.

Середні значення (4-7 стіною) – 50% вказують на вибіркковість ставлення до своїх особистісних властивостей, на прагнення до зміни лише деяких своїх якостей при збереженні інших.

Низькі значення (1-3 стіна) – 28,5 % фіксують високу готовність до зміни "Я" -концепції, відкритість новому досвіду пізнання себе, пошуки відповідності реального і ідеального "Я". Бажання розвивати і вдосконалювати власне "Я" яскраво виражено, джерелом чого може бути, незадоволеність собою. Легкість зміни уявлень про себе.

Шкала "Внутрішня конфліктність" визначає наявність внутрішніх конфліктів, сумнівів, незгоди з собою, вираженість тенденцій до самокопання і рефлексії.

Високі значення (8-10 стіною) – 19% відповідають людині, у якої переважає негативний фон ставлення до себе. Він знаходиться в стані постійного контролю над своїм "Я", прагне до глибокої оцінки всього, що відбувається в його внутрішньому світі. Розвинена рефлексія переходить в самокопання, що приводить до знаходження засуджених в собі якостей і властивостей. Відрізняється високими вимогами до себе, що нерідко призводить до конфлікту між "Я" реальним і "Я" ідеальним, між рівнем домагань і фактичними досягненнями, до визнання своєї малоцінності. Справжнім джерелом своїх досягнень і невдач вважає перевага себе.

Середні значення (4-7 стіною) – 66,7% характерні для респондентів, у яких відношення до себе, установка бачити себе залежить від ступеня адаптованості в ситуації. У звичних для себе умовах, особливості яких добре знайомі і

прогнозовані, спостерігаються позитивний фон ставлення до себе, визнання своїх достоїнств і висока оцінка своїх досягнень. Несподівані труднощі, що виникають додаткові перешкоди можуть сприяти посиленню недооцінки власних успіхів.

Низькі значення (1-3 стіна) – 14,3 % зустрічаються у тих, хто в цілому позитивно ставиться до себе, відчуває баланс між власними можливостями і вимогами навколишньої дійсності, між домаганнями і досягненнями, задоволений ситуацією, життєвою ситуацією і собою. При цьому можливі заперечення своїх проблем і поверхнєве сприйняття себе.

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

Високі значення (8-10 стіною) – 21,5% характерні для тих, хто основним джерелом розвитку своєї особистості, регулятором досягнень і успіхів вважає себе. Людина переживає власне "Я" як внутрішній стрижень, який координує та спрямовує всю активність, організовує поведінку і відносини з людьми, що робить його здатним прогнозувати свої дії і наслідки виникають контактів з оточуючими. Вона відчуває себе здатною чинити опір зовнішнім впливам, опиратися долі і стихії подій. Людині властивий контроль над емоційними реакціями і переживаннями з приводу себе.

Середні значення (4-7 стіною) – 54,7% розкривають особливості ставлення до свого "Я" в залежності від ступеня адаптованості в ситуації. У звичних для себе умовах існування, в яких всі можливі зміни знайомі і добре прогнозовані, людина може проявляти виражену здатність до особистого контролю. У нових для себе ситуаціях регуляційні можливості "Я" слабшають, посилюється схильність до підпорядкування середовищним впливів.

Низькі значення (1-3 стіна) – 23,8% описують віру суб`єкта в залежність свого "Я" зовнішнім обставинам і подій. Механізми саморегуляції ослаблені. Вольовий контроль недостатній для подолання зовнішніх і внутрішніх перешкод на шляху до досягнення мети. Основним джерелом того, що відбувається з людиною визнаються зовнішні обставини. Причини, які полягають в собі, або

заперечуються, або, що зустрічається досить часто, витісняються в підсвідомість. Переживання щодо власного "Я" супроводжуються внутрішнім напруженням.

Шкала "Самозвинувачення" характеризує вираженість негативних емоцій на адресу свого "Я".

Високі значення (8-10 стіною) - 35,7% можна спостерігати у тих респондентів, хто бачить в собі перш за все недоліки, хто готовий поставити собі в провину всі свої промахи і невдачі. 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.

Середні значення (4-7 стіною) – 52,4% вказують на вибіркоче ставлення до себе. Звинувачення себе за ті чи інші вчинки і дії, які поєднуються з виразом гніву, розпачу на адресу оточуючих.

Низькі значення (1-3 стіна) – 11,9% виявляють тенденцію до заперечення власної провини в конфліктних ситуаціях. Захист власного "Я" здійснюється шляхом звинувачення переважно інших, перенесенням відповідальності на оточуючих за усунення бар'єрів на шляху до досягнення мети. Відчуття задоволеності собою поєднання з осудженням інших, пошуками в них джерел всіх неприємностей і бід.

1. Самоповага. У цей фактор увійшли значення шкал: відкритість (внутрішня чесність) (1), самовпевненість (2), самокерівництво (3), дзеркальне Я (відображення самовідносини) (4). Сукупність значень шкал висловлює оцінку свого "Я" випробуваного стосовно соціально-нормативним критеріям: моральності, успішності, волі, цілеспрямованості, соціального схвалення.

2. Аутосимпатія. В даний фактор увійшли: самоцінність (5), самоприйняття (6), та самоприв'язаність (7). Ці шкали у найчистішому вигляді відбивають емоційне ставлення випробуваного до свого "Я".

3. Внутрішня нестійкість. Цей фактор містить шкали: внутрішня конфліктність (8), самозвинувачення (9). Цей фактор пов'язаний з негативним самовідношенням, що не залежить від аутосимпатії та самоповаги.

На рівні самоствавлення, диференційованого за параметрами самоповаги, аутосимпатії та внутрішньої нестійкості, простежуються наступні закономірності (Рис.2.1.2).

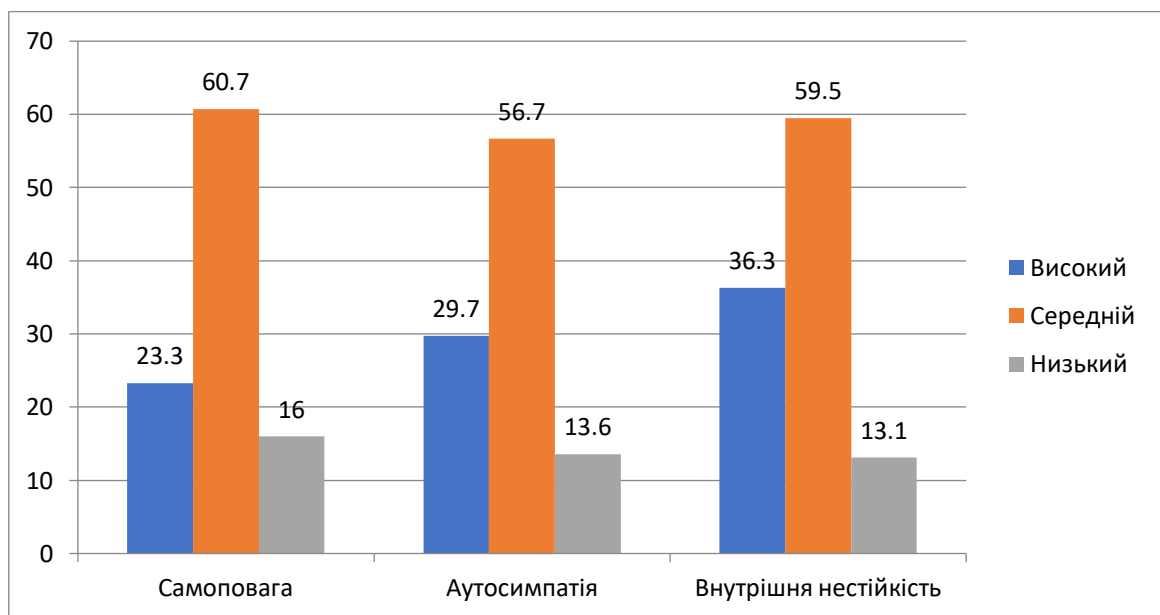


Рис. 2.1.2 .Рівень диференційованого самоствавлення жінок середньої дорослості за методикою С.Р. Пантелеєва та В.В. Століна

Ми визначили, що самоповага та аутосимпатія респондентів мають подібні значення. Дещо високі результати респондентів щодо внутрішньої нестійкості. Це свідчить про конфлікт власного «Я», про дещо занижену самооцінку респондентів.

За результатами дослідження особистісного самоствавлення встановлено, що у досліджуваних виражені: самовпевненість, самоцінність та віддзеркалене самоствавлення; низькі значення за шкалою самоприв'язаність, конфліктність та самозвинувачення, також досліджуваним притаманна як впевненість у власному особистісному потенціалі, любов до себе, так і незадоволеність собою, провина за

власні дії та орієнтування на ставлення оточуючих, що може бути причиною внутрішнього конфлікту

Результати дослідження за методикою діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда розкривають специфіку стосунків людини з соціальним оточенням та власне самосприйняття. Адаптаційний процес має важливе значення для успішної взаємодії людини з навколишнім середовищем. Для задовільного протікання даного процесу необхідно навчитися протистояти дії несприятливих факторів навколишнього середовища, засвоювати нові соціальні ролі, стратегії поведінки, спрямовуватися в напрямку самореалізації та самоактуалізації, що сприятиме можливості успішно взаємодіяти.

Таблиця 2.1.2

Рівні складових соціально-психологічної адаптації у жінок середньої дорослості за методикою К. Роджерса і Р. Даймонда (у%)

Амплітуда	Адаптивність	Прийняття себе	Прийняття інших	Емоційний комфорт	Внутрішній контроль	Домінування	Ескапізм
Високий	22,7	11,9	39,4	13,2	13,2	22,7	-
Середній	53,5	65,4	46,4	84,5	77,3	65,4	95,2
Низький	23,8	22,7	14,2	2,3	9,5	11,9	4,8

Адаптивність означає відповідність цілей та ціннісних орієнтацій особистості результатам, що досягаються у процесі діяльності. Наміри людини, як правило, збігаються з вчинками, задуми - із втіленням, побуж- дії до дії - з його

результатами. Слід зазначити, що неадаптивність може мати не тільки негативний, але і, можливо, позитивний характер. Існування суперечливих відносин між метою і результатом може бути джерелом динаміки діяльності, її реалізації та розвитку.

Результати тестування оцінюються за 13 первинними та 6 інтегральними показниками. Кожна первинна шкала розбивається на три зони: низьких, середніх та високих оцінок. Інтегральні показники відображають відсоткове співвідношення протилежних тенденцій (наприклад, адаптивність - неадаптивність).

За результатами дослідження адаптивності визначено, що у 53,5% досліджуваних учасників переважають показники середнього рівня. Відповідно у 23,8% учасників показники низькі, а у 22,7% - високий рівень адаптації. Тобто рівень адаптації у досліджуваних відповідає нормі.

Дана шкала виявляє рівень пристосування людини до існування у суспільстві відповідно до вимог цього суспільства та з власними потребами, мотивами та інтересами. Адаптивність – тенденції функціонування цілеспрямованої системи, що визначаються відповідністю (невідповідністю) між її цілями і результатами, що досягаються в процесі діяльності.

Визначено показники за шкалою прийняття себе, а саме: у 65,4% учасників середній рівень прояву зазначеної особливості, у 22,7% - низький рівень і у 11,9% – високий. З отриманих даних ми можемо визначити результат самооцінки респондента, що визначає ступінь задоволеності особистості своїми характеристиками.

За показниками шкали прийняття інших встановлено, що у 46,4% досліджуваних переважає середній рівень, а у 14,2% - низький рівень, високий рівень вираження зазначеної особливості у 39,4% досліджуваних. За отриманими даними ми можемо визначити про рівень потреби особистості у спілкуванні, взаємодії, спільній діяльності з оточуючими. Тобто чим вищий рівень тим більше людина схильна до комунікації та взаємодії з оточуючими.

Визначено, що у досліджуваних переважає середній рівень показників емоційного комфорту 84,5%, значно менша кількість досліджуваних має низький

рівень 2,3% і високий - 13,2%. Шкала «емоційний комфорт» виявляє ступінь певності у своєму емоційному ставленні до дійсності, оточуючих предметів і явищ.

У переважній кількості досліджуваних середній рівень за шкалою внутрішнього контролю 77,3%, низький рівень представлений у значно меншому відсотковому співвідношенні 9,5%, високий рівень у 13,2%. Дана шкала визначає схильність респондента до певної форми локусу контролю (інтернальність та екстернальність). Якщо відповідальність за події, які у житті людини, приймаються більшою мірою, то результати діяльності пояснюються своєю поведінкою, характером, здібностями. Ця позиція говорить про наявність в респондента внутрішнього, інтернального контролю. Якщо ж домінує схильність приписувати причини того, що відбувається зовнішніми факторами, то це свідчить про наявність у респондента зовнішнього (екстернального) контролю.

Можна зазначити, що досліджувані мають достатньо стійкі показники як інтернальності, так і екстернальності, і можна припустити збалансованість мотиваційного компонента адаптації. За шкалою домінування переважають показники середнього рівня 65,4%, низький рівень менше виражений 11,9%, та показники високого рівня 22,7%. Дана шкала виявляє рівень прагнень до лідерства, керівництву у вирішенні завдань, найчастіше особистісно значущі завдання вирішуються за рахунок оточуючих.

Показники за шкалою ескапізму також переважно середнього рівня – 95,2%, низький рівень у 4,8%, високий рівень відсутній. Дана шкала визначає рівень уникнення проблемних ситуацій, ухиляння від них. Найбільш репрезентативними характеристиками особистості, які найбільше диференціюють вибірку, є інтегральні показники «адаптація», «самоприйняття» та «прийняття інших».

Застосовуючи багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» (А. Маклаков-С. Чермянін), ми отримали такі результати (рис. 2.3.).

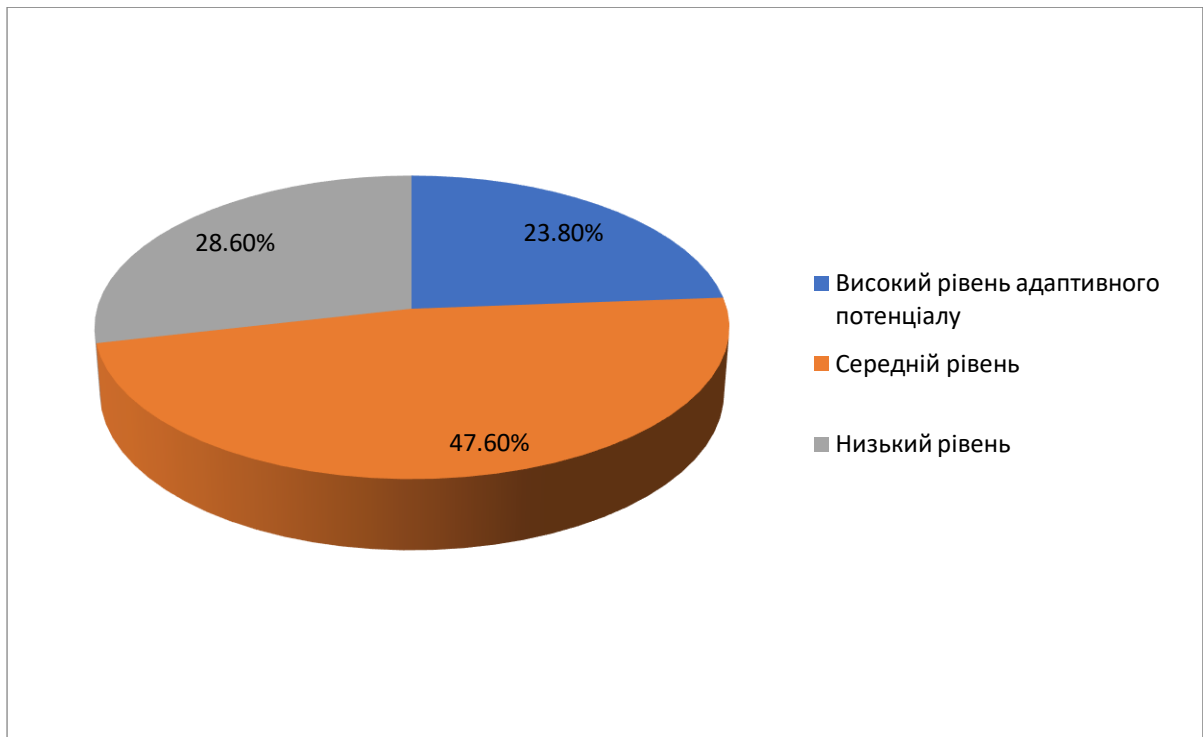


Рис. 2.1.3. Розподіл рівнів особистісного адаптаційного потенціалу у жінок середньої дорослості за методикою А. Маклакова-С. Чермяніна

Високий рівень адаптаційного потенціалу виявлено у 23,8% жінок, які мають високі прояви нервово-психічної стійкості, опірності впливу стресу, здатності до саморегуляції поведінки та емоцій. Також їм властиві розвинені комунікативні здібності та вміння конструктивно вирішувати конфлікти, і висока моральна нормативність, дотримання загальноприйнятих норм поведінки і статутів, правил.

У 47,6% респондентів виявлено середній рівень адаптаційного потенціалу, вони переважно мають емоційну стійкість до впливу зовнішніх обставин та умов, здатні до продуктивного спілкування з іншими людьми, налагодження співпраці з ними, переважно дотримуються правил поведінки.

Однак у решти 28,6% жінок встановлено низький рівень адаптаційного потенціалу, що вказує на переважну дезадаптованість, не здатність до адекватного спілкування з іншими, вирішення проблем. Також ці респонденти можуть порушувати дисципліну, норми поведінки, іноді здійснюють аморальні вчинки. Це високий показник, який потребує психологічної корекції.

Наступним етапом нашого дослідження було визначення схильності особистості до жорсткої регламентації життя і повної популярності того, що відбувається, або відкритості та невизначеності. Для цього ми використали шкалу толерантності до невизначеності (Д. Маклейн), (Multiple Stimulus Types Ambiguity Tolerance Scale-I - MSTAT-I).

Розглянемо рівні толерантності до невизначеності у жінок середнього віку, які брали участь в дослідженні.

Таблиця 2.1.3

Рівні толерантності до невизначеності за шкалою Д.Маклейн

	Абсолютні значення	Відносні значення
Високий рівень	16	19%
Середній рівень	59	70,2%
Низький рівень	9	10,8%

Отже, в результаті проведення опитувальника були отримані дані, які дозволяють визначити рівень толерантності до невизначеності у жінок середньої дорослості. Отримані дані свідчать про те, що особистості, які повідомляють про позитивне ставлення до невизначених ситуацій, більш схильні сприймати себе суб'єктом власних дій та контролювати власне життя; вони більш оптимістично оцінюють власні успіхи та невдачі та більше схильні чекати на успіх у майбутньому.

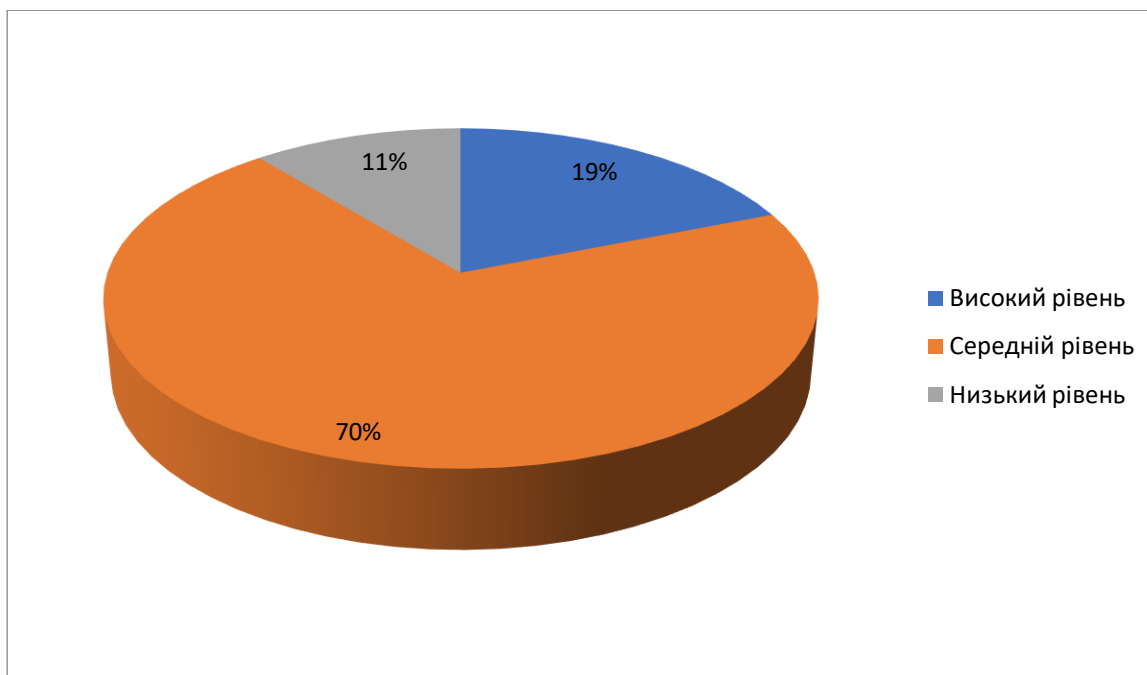


Рис.2.1.4 Рівні толерантності до невизначеності у жінок середньої дорослості

Дані з діагностики толерантності до невизначеності дозволяють сказати про наступне:

- 16 жінок (19%) мають високий рівень толерантності до невизначеності, що свідчить про можливість прийняття рішення, набуття нового досвіду навіть за умов невизначеності. Ці люди не хочуть працювати за шаблоном, вони готові до творчості, експериментів, імпровізації.

- 59 жінок (70%) мають середній рівень толерантності до невизначеності, що свідчить, про готовність жити за умов браку інформації, отримуючи новий досвід, готові до новизни, до розв'язання складних завдань.

- 9 жінок (11%) мають низький рівень толерантності до невизначеності. Цей показник характеризується нетерпимістю до двозначності, підтекстів, натяків, що проявляється у підвищеній тривожності та активності у відповідь на них. Їм характерна розгубленість, нездатність діяти за відсутності чітких орієнтирів, уникнення невизначеності. Потреба у шаблоні, готовому алгоритмі розв'язання того чи іншого завдання. Потреба досягти у будь-яких відносинах максимальної ясності, неприйняття недомовленості. Кожне рішення сприймається як переломний

момент, після якого буде складно повернутися і зробити інший хід. Цінність рішення завищена, що додатково ускладнює процес прийняття рішення.

Наступним етапом нашого дослідження була оцінка рівня нервово-психічної стійкості (методика «Прогноз» за В.А. Бодровим). Методика призначена для початкового орієнтовного виявлення осіб з ознаками нервово-психічної нестійкості. Ми отримали наступні результати представлені в таблиці 2.1.4.

Таблиця 2.1.4

Характеристика рівнів і визначення груп нервово-психічної нестійкості жінок середньої дорослості за результатами методики «Прогноз»

Кількість осіб, виявлених серед опитаних	Група НПС	Характеристика рівня НПС групи	Прогноз
6 9	I	Висока НПС, зриви майже не вірогідні	Дуже сприятливий 17,8%
19 14 10	II	Хороша НПС, зриви маловірогідні	Сприятливий 51,2%
9 5 8	III	Задовільна НПС, зриви можливі, особливо в екстремальних ситуаціях	Малосприятливий 26,2%
2 2	IV	Незадовільна НПС, висока вірогідність нервово-психічних зривів. Необхідне додаткове обстеження психіатра, невропатолога	Несприятливий 4,8%

За результатами дослідження 51,2% жінок мають сприятливий прогноз нервово-психічної стійкості. Можна з високою вірогідністю припускати, що їм притаманна відкритість і відвертість у розкритті своїх проблем, відсутність свідомого наміру прикрасити свій характер. Їм характерна висока нервово-психічна стійкість, реалістичність у ставленні до життя, непідвладність випадковим

коливанням настрою, вміння тримати себе в руках, спокій, врівноваженість, стриманість. Ці особи, очевидно, схильні до виваженості у діях і спокійного прийняття рішень у проблемних ситуаціях; більшою мірою організовані, цілеспрямовані, не надто підпадають під дію зовнішніх факторів. Нервово-психічні зриви у них малоймовірні.

Несприятливий і навіть дуже несприятливий прогноз нервово-психічної стійкості мають 4,8 % респондентів, надто в екстремальних ситуаціях. Насамперед вони мають порівняно вищий індекс нещирості, що може говорити за те, що ці досліджувані уникають щирості у стосунках, можуть приховувати або викривлювати певну інформацію. Разом із тим, ситуація підвищеної нервової напруги може спричиняти часткову чи повну деструктивність професійних дій.

Наступним етапом дослідження було виявлення рівня смислових установок за опитувальником «Смислові базові установки» (СБУ). Результати дослідження представлені в таблиці 2.1.5.

Таблиця 2.1.5

Результати за опитувальником «Смислові базові установки»
жінок середньої дорослості

Шкали Рівні	Шкала 1	Шкала 2	Шкала 3	Шкала 4	Шкала 5	Шкала 6	Шкала 7
Небезпечно високий рівень (9 і 10)	3,6	2,4	1,2	1,2	3,6	2,4	3,6
Високий рівень (8 і 7)	29,8	29,7	13,1	20,2	17,8	14,2	17,8
Адекватний рівень (6 і 5)	50	35,7	59,5	52,4	50	65,6	58
Низький рівень (3 і 4)	14,2	28,6	23,8	25	23,8	14,2	17
Небезпечно низький рівень (1 і 2)	2,4	3,6	2,4	1,2	4,8	3,6	3,6

За отриманими результатами ми можемо зробити висновки, що більшість респондентів мають середній рівень смислових установок за всіма шкалами. Також виявлено контингент досліджуваних, які мають небезпечно високий або небезпечно низький рівень, що свідчить про критичний психологічний стан респондентів та потребує корекційної роботи. Ці жінки схильні до акцентуацій характеру, депресивних станів, невпевненості в собі, завищені вимоги до себе та оточуючих.

Отже, під час дослідження ми виявили, що більшість респондентів мають середній рівень адаптаційного потенціалу, що прямо залежить від самоствавлення респондентів.

2.3. Математично-статистична обробка результатів дослідження

З'ясуємо, які зв'язки між змінними є найбільш значимими. Отож, для здійснення кореляційного аналізу використовуємо критерій Спірмена. Дані зі значимими зв'язками приводимо у таблиці 2.2.6.

Таблиця 2.2.6

Значимі кореляції між компонентами самоствавлення та адаптаційного потенціалу жінок середньої дорослості

		Адаптивність	Прийняття себе	Прийняття інших	Емоційний комфорт	Внутрішній контроль
Кореляція Спірмена	Внутрішня чесність	,356**	,324**	,255	,296	,321**
Знач (2-стор)		0,011	0,015	0,006	0,050	0,010

Кореляція Спірмена	Самовапевненість	,381*	,314**	,355**	,256	,231**
Знач (2-стор)		0,050	0,015	0,010	0,042	0,050
Кореляція Спірмена	Віддзеркалене ставлення	,281**	,316**	,268	,326*	,261**
Знач (2-стор)		0,011	0,015	0,006	,050	0,010
Кореляція Спірмена	Самоцінність	,316*	,324**	,255	,196	,211
Знач (2-стор)		0,05	0,014	0,043	0,041	0,015
Кореляція Спірмена	Самосприйняття	,243**	,324	,255**	,296*	,321
Знач (2-стор)		0,011	0,007	0,016	0,015	0,046
Кореляція Спірмена	Внутрішня конфліктність	,380**	,300**	,257	,264	,256*
Знач (2-стор)		0,014	0,017	0,007	0,049	0,05
Кореляція Спірмена	Самозвинувачення	,165	,265*	,245	,185	,296
Знач (2-стор)		0,015	0,012	0,008	0,060	0,005

За даними таблиці 2.2.6. можна зробити висновки, що основними важелями впливу на самоцінність жінки середнього віку є адаптивність, емоційний комфорт, прийняття себе. Можемо описати цю тенденцію у парадигмі використання заданих конструктів для здійснення вольових намірів щодо самовдосконалення, цілепокладання і здобуття досягнень. Ймовірно, здатність керувати власними емоційними станами дозволяє відмежовувати їх тимчасовий вплив на мисленнєві процеси, що сприяє непорушності Я-образу. Беремо до уваги, що компоненти самоствавлення корелюють між собою, а отже доцільно розглядати чинники впливу на усі варіанти самоствавлення особистості.

Отже, оптимізація внутрішнього емоційного стану сприятиме покращенню дії адаптаційних механізмів, в результаті чого зростатиме здатність особистості до усвідомленого аналізу власної поведінки, що безперечним чином призведе до

збільшення особистісної інтернальності, яка є важливою умовою успішної реалізації життєвих завдань та планів. Активізація адаптаційних стратегій також позитивним чином впливатиме на прийняття найближчого соціального оточення та налагодження гармонійної міжособистісної взаємодії у межах особистісного мікросоціуму. Прийняття інших, рівень самовпевненості та емоційний комфорт потребує подальшої корекційної роботи, що є важливим чинником для розвитку адаптаційного потенціалу. В той самий час, нижчий рівень ескапізму у жінок підвищує їх здатність до оперативного вирішення актуальних проблем та завдань, що є позитивним чинником в контексті успішного подолання ними ситуації кризи та соціальної адаптації до навколишнього середовища.

Відтак, високі показники адаптації сприяють саморозкриттю, впевненості у собі, позитивним очікуванням щодо намірів інших людей у спілкуванні та взаємодії, а також гармонізують відчуття психологічного благополуччя через зменшення внутрішньої конфліктності. Вважаємо, що самоствавлення забезпечує імунітет до зовнішніх негараздів та виступає деякою інтродекцією цінності особистості в очах її найближчого соціуму.

Висновки до другого розділу

1. У процесі пошуку методологічної основи для дослідження самоствавлення як ресурсу адаптаційного потенціалу було з'ясовано, що самоствавлення детермінується рефлексивно-логічною системою оцінок особистості щодо себе, ціннісно-орієнтаційною спрямованістю діяльності та безумовно позитивною емоційною наповненістю. Отже, при проведенні психологічної діагностики ми використали: «Тест-опитувальник самоствавлення» В.Століна, С.Пантелєєва; «Діагностика соціально-психологічної адаптації (СПА)» К.Роджерса і Р.Даймонда; багаторівневий особистісний опитувальник "Адаптивність" А.Г.Маклакова і С. В. Чермяніна; «Шкала толерантності до невизначеності» Д. Маклейн; методика "Прогноз" В.А. Бодров, опитувальник «Смислові базові установки» адаптація О. Д. Ішковим та Н. Г. Мілорадової.

2. Кількісний та якісний аналіз результатів проведеного емпіричного дослідження дозволяє констатувати особливості прояву когнітивного та емоційного компонентів самоствавлення жінок середнього віку. Отже, нами зафіксовано достатньо високі показники позитивного самоствавлення та емоційної обізнаності жінок середнього віку. В свою чергу, для оптимізації гармонійної життєдіяльності особистості низький рівень управління власними емоціями за здатністю до емоційної самопідтримки виявлені у респондентів, потребують корекційних, розвивальних та психопрофілактичних впливів для зміцнення самооцінки.

Якщо поглянути на результати емпіричного дослідження, то можна простежити високий рівень самозвинувачення й низький рівень самоприхильності в жінок, так робота з покращенням рівня самоствавлення центрована на цих характеристиках.

3. Доведено, що існують значимі кореляційні зв'язки між вираженістю самоствавлення та адаптаційного потенціалу молоді особистості та емоційною довільністю, комплексним характером рефлексивності, а також об'ємом її спрямованості на прийняття себе, розуміння власних почуттів та емоцій.

РОЗДІЛ 3
ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПРОГРАМА ОПТИМІЗАЦІЇ
САМОСТАВЛЕННЯ ЯК РЕСУРСУ АДАПТАЦІЙНОГО ПОТЕНЦІАЛУ
ЖІНОК СЕРЕДНЬОГО ВІКУ

3.1. Розробка та зміст програми з метою оптимізації самоствавлення жінок

Самоствавлення як складна багаторівнева емоційно-ціннісна система проходить в онтогенезі певні етапи розвитку на основі активного засвоєння інформації про власне «Я», інтегруючи її, збільшуючи міру самореалізації суб'єктності особистості. Як єдність когнітивного, емоційного, оцінного аспектів сприйняття особистістю самої себе, самоствавлення стає центральним компонентом Я-концепції.

Психолого-педагогічна програма складена виходячи з вікових особливостей, а також виявленої проблематики.

Мета програми: розвиток позитивного самоствавлення у жінок середнього віку.

Завдання:

1. Розширити знання та уявлення жінок про себе.
2. Сформувати здібності адекватно оцінити себе на підстав внутрішньої системи цінностей, поглядів.
3. Сформувати прагнення до самопізнання та саморозвитку.
4. Сформувати впевненість у собі, відчуття цінності та значимості особистості.

Організаційні рекомендації, що приймаються до уваги психокорекційної роботи:

1. При формуванні групи брати до уваги принцип добровільності.
2. Склад групи повинен бути не більше 15 осіб.
3. Ведучий може бути учасником групи.

4. На весь час проведення занять, має бути одне і теж приміщення.

5. Стимульний матеріал має бути готовий заздалегідь та під час занять перебувати поруч.

6. При виконанні вправ у парах, бажана схема партнерів, щоб збагатити індивідуальний пізнавальний досвід, спілкування, розуміння, напрацювання стратегічного плану навчання.

7. Час проведення психокорекційного заняття 40 – 45 хвилин.

Принципи психологічної корекції:

1) принцип комплексності психологічної корекції;

2) принцип єдності дослідження та корекції;

3) принцип діяльнісного підходу (особистість проявляється і формується у процесі діяльності);

4) принцип особистісного підходу (це підхід до учасника як цілісної особистості з урахуванням всієї її складності та всіх її індивідуальних особливостей);

5) Принцип конфіденційності, відповідно до якого вся інформація, отримана під час реалізації корекційно-розвивальної програми, не підлягає розголошенню.

Завдання та вправи, що використовуються в програмі, спрямовані на створення мотивації до спільної діяльності, зацікавленості, позитивного емоційного фону.

Форма роботи: групова. Вибір групової форми роботи обумовлений віково-психологічними особливостями даного віку та специфікою будови самоствавлення: будучи ядром конкретної особистості та аспектом внутрішнього світу людини, самоствавлення формується в ході спілкування з оточуючими людьми та визначає успішність та ефективність соціальної взаємодії людини. Можливість порівняти себе з оточуючими, отримати зворотний зв'язок від однолітків стимулюватиме самопізнання, прагнення саморозвитку, самовдосконалення. Групова форма роботи реалізується у вигляді заняття з елементами тренінгу.

Тренінгова форма роботи з жінками побудована на наступних принципах:

Принцип активності.

Передбачається активність учасників тренінгової групи. У тренінгу учасники залучаються до спеціально розроблених дій, програвання тієї чи іншої ситуації, виконання вправ, спостереження за поведінкою інших за спеціальною схемою.

Принцип дослідницької творчої позиції

У ході тренінгу учасники групи усвідомлюють, виявляють свої особисті ресурси, можливі особливості. Для цього у тренінгу використовуються ситуації, що дозволяють членам групи усвідомити, апробувати та тренувати нові способи поведінки, експериментувати з ними.

Принцип об'єктивації (усвідомлення) поведінки. У процесі занять поведінка учасників переводиться з імпульсного на об'єктивований рівень, що дозволяє проводити зміни. Універсальним засобом об'єктивації поведінки є зворотний зв'язок.

Принцип партнерського (суб'єкт-суб'єктного) спілкування.

Реалізація цього принципу створює у групі атмосферу безпеки, довіри, відкритості, що дозволяє учасникам групи експериментувати зі своєю поведінкою, не соромлячись помилок.

Термін реалізації програми: 1,5 місяці.

Частота зустрічей: 1 раз на тиждень.

Очікувані результати:

- розширено знання та уявлення учасників про себе;
- сформовано здатність адекватно оцінити себе на основі внутрішньої системи цінностей;
- розвинена впевненість у собі, відчуття цінності власної особистості;
- сформовано прагнення до самопізнання та саморозвитку.

Методичне забезпечення.

На перших етапах занять, вправи мають бути орієнтовані на пари, тому що це дозволить швидше залучити всю групу до активної, творчої праці. За допомогою інтерактивних ігор можна вирівняти емоційне тло групи, а також активізувати та сконцентрувати увагу учасників на подальшу роботу. Ведучий

повинен мати конкретну та чітку мету на будь-яке заняття. Пильну увагу варто приділити першій зустрічі, т.к. на ній відбувається процес знайомства. Важливо пам'ятати, що центральна процедура всіх занять – це рефлексія, що виражається мовою почуттів та емоцій. Спочатку вона носить схематичний характер, потім поетапно перетворюється на особистісний.

Методи, стилі, позиція роботи психолога, протягом заняття, повинні бути мобільними, гнучкими і різномірними.

1 Заняття - «Знайомство. Правила групи»

Вправа 1.

Обговорення правил групи

Я пропоную наступні правила (вони відображені на плакаті):

1. Правило активності. У груповій роботі беруть участь усі.
2. Правило щирості. Кожен учасник щирий, що сприяє встановленню довірчих взаємин у групі.
3. Правило рівноцінності. У групі усі рівні.
4. Правило "тут і тепер". Обговоренню у групі підлягає лише те, що відбувається у ході тренінгу.
5. Правило конфіденційності. Інформація, що обговорюється у групі та стосується особистих життєвих історій кожного, не виноситься за її межі.
6. Правило конструктивного зворотного зв'язку. Учасники домовляються не давати загальну оцінку особистості, а говорити про поведінку, описувати те, що відбувається.

Вправа 2. "Я і мій внутрішній світ".

Ціль: формування уявлення про внутрішній світ, створення мотивації до спільної діяльності.

У психології самопізнання визначається як складний тривалий процес отримання людиною знань про себе. А як ви вважаєте, якими способами можна здійснювати самопізнання? Що для цього потрібно? (Відповіді учнів). Справді, самопізнання здійснюється за допомогою самоспостереження, а також спілкування з іншими людьми, оскільки, порівнюючи себе з ними, ми отримуємо більше

інформації про свої особливості, свою індивідуальність. Процес самопізнання дуже тісно пов'язаний із самовихованням та самовдосконаленням. Тільки пізнавши себе, ми можемо розпочати роботу із самовдосконалення, досягнення свого ідеалу. В результаті самопізнання у нас формується система уявлень про себе, які регулюють все наше життя: спілкування з іншими людьми, успішність у різних видах діяльності, цілі, які ми ставимо перед собою. На жаль, часто люди не можуть адекватно оцінити себе, свої можливості, їхнє самовідношення спотворене. Це призводить до виникнення різноманітних труднощів.

Основна частина.

Вправа 3. «10 позитивних та 10 негативних «Я» у мені».

Мета: самопізнання, актуалізація своїх плюсів та мінусів.

Перша вправа, яку ми зараз виконаємо, називається «10 позитивних і 10 негативних «Я» в мені». Зараз я хочу попросити вас на листочку написати 10 своїх позитивних якостей та 10 негативних, які вам не подобаються, заважають.

У чому були складності? Ви щось помітили у собі нового, виконуючи це завдання? Чи, може, замислилися над чимось? Чи всі якості, які спочатку сприймаються як негативні такими і є, у чому може бути їхня користь для людини.

Вправа 4. «Походіть так, як...»

Ціль: зняття емоційної напруги.

Ми добре попрацювали, чудово впоралися із завданнями, а тепер я пропоную трохи відпочити. Встаньте зі своїх місць і походьте по кімнаті так, як ходили: король, грізний начальник міліції, жираф, маленька мишка, слон, актор комедійного жанру. Дякую всім, у вас чудово вийшло.

Вправа 5. «Цікаві питання».

Мета: актуалізація знання себе, усвідомлення свого «Я».

У центрі лежать таблички, на яких написано запитання. Зараз по черзі кожен братиме по одній табличці і відповідатиме на запитання, яке там написано. Тільки необхідно пам'ятати, що питання там незвичайні, перш ніж відповідати подумайте, можливо доведеться використовувати фантазію і уяву.

1. З якою квіткою ви можете порівняти себе?

2. Яким предметом ви можете себе уявити?
3. Яким казковим героєм?
4. Якою твариною?
5. Яким часом року?
6. Яким музичним інструментом?
7. Яким літературним жанром ви могли б бути?
8. Яким природним явищем?
9. З яким літературним персонажем ви могли б порівняти?
10. Якби ви були деревом, то що це було б за дерево?
11. Яка якість вам найбільше подобається?
12. Яку якість у собі ви хотіли б розвинути?
13. Яка якість у людях вам найбільше подобається?
14. Які у вас захоплення?
15. Чим ви хотіли б ще займатися і чому?

Заключна частина.

Вправа 6. «Личка»

Мета: рефлексія проведених вправ, отримання зворотний зв'язок учасників. На завершення мені хотілося б дізнатися вашу думку про наше перше заняття. Зараз я роздам вам аркуші паперу, на яких зображено кола. Вам потрібно намалювати «личко», яке відображає ваш стан наприкінці заняття. Далі кожен по колу скаже, що він намалював і чому йому сподобалося чи не сподобалося на нашому занятті. Підбиваються підсумки заняття.

2 Заняття - «Основи самопостереження. Я і мій вік. Хто Я? Мій внутрішній світ»

Вправа 1. "Ритуали привітання".

Мета: створення позитивної емоційної атмосфери, настрою працювати.

Минулого разу ми говорили про те, наскільки важливо знати самого себе, свої особливості, обговорили, що це досить непросто і багато людей не можуть адекватно оцінювати свою особистість. Ми виконали кілька вправ, спрямованих на самопізнання і сьогодні продовжимо дізнаватися про себе та інших щось нове. Але

для початку давайте привітаємо один одного. Ви, мабуть, знаєте, що у різних країнах використовуються різні ритуали привітання. Наприклад, у Японії поширений такий варіант: легкий уклін, руки та долоні витягнуті з обох боків, а жителі Індії на знак вітання роблять легкий уклін, складаючи долоні перед чолом. Зараз я пропоную вам спробувати самим придумати якийсь незвичайний варіант вітання (обговорюються варіанти, вибирається найцікавіший). А потім учасники стають у коло та вітають один одного.

Вправа 2. "Я - унікальний".

Ціль: формування уявлення про власну унікальність. Ось ми з вами привітали один одного, а тепер я пропоную виконати таку вправу, яка називається «Я – унікальна». Як усі ми знаємо, на планеті немає жодної людини, подібної до нас. Кожна людина неповторна. Але іноді ми про це забуваємо. Зараз я дам вам два м'ячі різного кольору. Один передам ліворуч, інший – праворуч. Учень зліва, отримавши м'яч, продовжує висловлювання «Я, як усі...». Учні, які здобули другий м'яч, продовжують висловлювання «Я, не як усі...». Коли в руках одного з учасників зустрічаються два м'ячі, йому надається право вибору, яке продовжувати висловлювання.

Наприкінці вправи проводиться обговорення, в результаті якого психолог підводить учасників до висновку, що у нас є якісь спільні якості, а є й унікальні, неповторні, притаманні лише одній особистості.

Вправа 3. «Самоставлення».

Мета: формування уявлення про самоставлення. Зараз я роздам вам таблиці, в яких перелічені твердження, де зображені різні люди. Прочитайте список тверджень, підкресліть ті характеристики, які можете віднести до себе та розфарбуйте місце поряд з ним тим кольором, який найповніше виражає ваше ставлення до цього твердження. Пам'ятайте, що немає правильних чи неправильних відповідей, відповідних чи невідповідних кольорів. Намагайтеся робити вибір, довго не роздумуючи.

Обговорення: тепер уважно подивіться на цю таблицю. Які кольори переважають у таблицях? Як ви вважаєте чому? Як це пов'язано з вашим ставленням до себе? А тепер давайте трохи відпочинемо та розслабимося.

Вправа 4. "Острів мрії".

Ціль: зняття психоемоційної напруги.

Закрийте очі. Уявіть, що ви знаходитесь на чудовому тропічному острові, де є все, чого тільки можна бажати: пальми та пісок, фрукти та море, гори та струмки, трава та сонце. Пошукайте собі на цьому острові місце, займіть його та насолоджуйтесь життям. Подумайте про тих, хто знаходиться там, поряд з вами – ваші найближчі люди, улюблені предмети. Пауза. Подивіться довкола себе. Кожному тут гаразд. Шум хвиль, тепле сонечко, білий пісок. Ви лежите в тіні пальм, кожна клітина тіла розслаблена, ви насолоджуєтесь життям. Запам'ятайте це почуття. Відчуйте свободу. А тепер повільно розплющуйте очі.

Вправа 5. "Моє самосприйняття".

Ціль: розвиток здатності до усвідомлення свого «Я».

Зараз подивіться на схему (таблиця представлена у додатку). Наголосіть на тих характеристиках, які можете віднести до себе. Зауважте, які з них, на вашу думку, найбільш стійкі. Розподіліть виділені характеристики за трьома стовпцями, що відображають відношення до власних якостей. Чи багато параметрів, які вас влаштовують? Які якості хотілося б розвинути? Як це можна зробити? Чому ви вважаєте, що важливими є саме ці якості?

Обговорення: тепер давайте спробуємо порівняти дві вправи, де ви працювали з тими самими таблицями, але в першому випадку, ви висловлювали своє ставлення до тих чи інших своїх якостей за допомогою кольору, а в другому випадку вже на словесному, усвідомленому рівні намагалися оцінити їх. Яка вправа була найскладнішою і чому? Чи збіглися ваші описи якостей у першому та другому випадках? Якщо ні, то чому? Чи завжди наше ставлення до себе є усвідомленим? Чому?

Вправа 6. «Дякую за приємне заняття»

Мета: рефлексія вправ, отримання зворотний зв'язок учасників.

Будь ласка, встаньте у спільне коло. Зараз ми намагатимемося висловити подяку один одному. Я попрошу одного з вас стати в центр, друга людина підходить до нього, тисне руку і вимовляє: «Дякую за приємне заняття!». Обидва учасники залишаються у центрі, тримаючись за руки. Потім підходить третій учасник, бере за вільну руку або першого, або другого, тисне її і каже: "Дякую за приємне заняття!" Таким чином, група у центрі кола постійно збільшується. Усі тримають одне одного за руки. Коли до вашої групи приєднається останній учасник, замикає коло.

А тепер нехай кожен по колу висловиться, що йому сподобалося на сьогоднішньому занятті? Що нового він дізнався? Які проблеми виникали під час виконання вправ?

3 Заняття «Формування рефлексивного компонента»

Вправа 1. «Привітання, відголосок».

Мета: створення позитивного емоційного настрою працювати.

Для початку пропоную привітати одне одного. Учасники групи по черзі вимовляють свої імена, супроводжуючи їх певним жестом. Потім група хором називає його ім'я і повторюють жест.

Вправа 2. «Хто Я?».

Мета: формування більш повного уявлення про себе, свої особливості.

Візьміть, будь ласка, аркуш паперу та напишіть 20 відповідей на запитання «Хто Я?». Намагайтеся відповідати, не замислюючись, і писати перше, що спаде на думку. А тепер можете переглянути все, що ви написали.

Обговорення: чи важко було писати про себе? Які показники ви поставили на перше місце? З яких позицій ви розглядаєте себе у цьому самоописанні і чому? (учень, син, спортсмен тощо.). З якими труднощами ви зіткнулися, виконуючи це завдання?

Вправа 3. "Герб свого "Я"".

Ціль: розкриття свого «Я», формування прагнення до самовдосконалення.

На аркушах паперу за допомогою фломастера вам потрібно буде зобразити свій особистий герб. Матеріал для вашого герба у вас є. В ідеалі людина, яка

побачила ваш герб, змогла б зрозуміти, з ким вона має справу. Намалуйте контур герба, у будь-якій формі, але при цьому дотримуйтесь одного правила: контур повинен бути розділений на декілька областей.

Обговорення: чудово, а тепер спробуємо проаналізувати те, що вас вийшло. Чи легко чи важко було малювати свій герб? Наскільки повно, на вашу думку, вам удалося відобразити свої особливості? Як ви думаєте, чи змогли б ваші близькі та друзі зрозуміти, що це саме ваш герб? Які проблеми виникли при створенні герба? Що ви намагалися відобразити насамперед? Чи представлені у гербі недоліки? Чому?

Вправа 4. «Уяви себе тваринкою».

Мета: актуалізація уявлень про себе і своє ідеальне «Я».

А зараз спробуйте зобразити себе у вигляді тваринки, якою ви хотіли б найбільше бути. Поясніть, будь - ласка, причини, з яких ви обрали саме цю тварину, які її риси вас приваблюють? Чи є у вас риси? Які є, а яких немає? Як їх можна розвинути? Як ви вважаєте, оточуючі люди бачать у вас ці якості?

Вправа 5. "Прогулянка".

Мета: рухова та емоційна розминка.

Уявіть собі, що ми у лісі. У нас немає наметів, звичайно, немає парасольок, а гроза насувається. Ми бачимо, що неподалік печера. Ми всі дружно біжимо туди, вчасно прибігли, почалася гроза. Гроза пройшла дуже швидко, перестав дощ. Всі ми вийшли і побачили просто диво, перед нами з'явилося величезне штучне озеро, адже ми не помітили, що серед каміння є «корито для води». Давайте похлюпаємось! У грі використовується народна музика у естрадній обробці, поп-музика. Бажано хіти (врахувати інтерес підлітків).

Заключна частина.

Вправа 6. «На занятті було...»

Мета: рефлексія вправ, отримання зворотний зв'язок учасників.

По колу кожному з учасників пропонується закінчити пропозицію. «Сьогодні на занятті мені було (вираз почуття)».

4 «Я та мій внутрішній світ. Самопізнання. Самосвідомість. Самоприйняття»

Вправа 1. "Привітання".

Мета: створення позитивного емоційного настрою.

У психології визначення даного явища використовується термін самооцінка, однак у повсякденному житті ми постійно оцінюємо себе, не замислюючись про психологічні аспекти. В результаті у нас формується самовідношення як сукупність усіх знань про себе та емоцій, які ці знання викликають. Але перш ніж ми почнемо наше заняття, сьогодні пропоную налаштуватися на спільну діяльність наступним чином: зараз по колу ми вітатимемо один одного. Наше вітання має починатися зі слів: «Я радий тебе бачити і хочу сказати тобі, що ти.... (Чудово виглядаєш, як завжди дуже веселий і енергійний і т.д.).

Вправа 2. "Пиріг".

Мета: формування уявлення про багатоаспектність самовідносини. Наше самовідношення дуже багатогранне, торкається всіх сфер нашої особистості. Кожна людина поводиться по-різному у різних ситуаціях. Наприклад, сильно відрізняється ваша поведінка вдома, у школі, у спілкуванні з близькими друзями. В усіх нас різні інтереси, схильності, захоплення тощо.

Зараз ми виконаємо вправу, яка називається «Пиріг». Кожному з вас я роздам аркуші паперу, на який зображено коло, що нагадує бублик. Він поділений на 4 сегменти, а в центрі є коло. Намалюйте у кожному сегменті картинку, яка відображає різні сторони вашої особистості.

Коли учасники малюють, увага звертається на необхідність після завершення роботи пояснити, що ж знаходиться у центрі. Це надає роботі інтриги та додаткову мотивацію до виконання завдання. Коли малюнок створений, питається, чи не забув хтось ще щось відобразити або що ще слід намалювати, щоб надати роботі завершеність. Підлітки скажуть, що залишається щось намалювати в центрі. Відповідь: у центрі знаходиться око пирога, яке ви малюєте. Пояснюється, що у кожного з нас є внутрішнє око, що дозволяє нам усвідомлювати всі сторони своєї

особистості, розуміти, що ми переживаємо і що ми робимо в той чи інший момент життя, що допомагає нам вирішувати, як робити в певній ситуації.

Вправа 3. «Самодослідження».

Мета: формування ставлення до чинників, які впливають на формування самоставлення. Ми з вами обговорили, що наше самовідношення дуже багатоаспектне, але при цьому є так зване «внутрішнє око», про яке знаємо лише ми. Він десь глибоко і оточуючі люди не можуть побачити його, дізнатися щось про нас, якщо ми цього не захочемо. Однак у нашому повсякденному житті ми спілкуємося з різними людьми: батьками, вчителями, друзями, однокласниками тощо. Як ви думаєте, чи впливають навколишні впливи на самовідношення людини? Який вплив? Чому?

Зараз намалюйте два кола, одне з яких вкладено в інше. Внутрішнє коло визначає межу навколо вашого «Я». Що він містить у собі? Намалюйте, напишіть або символічно зобразіть те, що є змістом вашого "Я". Зовнішнє, велике коло – це зовнішній світ, у якому розвивається ваше «Я». Відобразіть у цьому колі те, що має найбільший вплив на ваше "Я".

Обговорення: розкажіть, що ви намалювали. Чи всі однакові співвідношення внутрішніх і зовнішніх кіл? Чому? Як ви вважаєте, що чи хто більшою мірою впливає на самовідношення людини? Яку роль сама людина грає у формуванні свого самовідношення?

Вправа 4. «Думки».

Мета: стимулювання усвідомлення впливу оточуючих людей на самовідношення.

Ми обговорили, хто і що впливає на формування самовідношення. Тепер ми спробуємо подивитися, як це відбувається у реальному житті. Для цього зараз по черзі називатимемо одну найкращу якість кожного з учасників. У сумі має вийти приваблива характеристика. Причому думка повинна виражатися метафорично (колючий їжачок, вічний двигун, головоломки).

Обговорення: чи приємно говорити людині про її позитивні якості? Чи важко виділити ці якості у людини? Як змінювався ваш настрій залежно від того, як ви

чули гарні відгуки про себе? Як ви вважаєте, позитивна оцінка інших впливає самовідношення? Чому?

Вправа 5. "Острів".

Ціль: зняття психоемоційної напруги, рухова розминка. А тепер давайте трохи відпочинемо. На підлозі зі старих газет викладається маленький острів. Оголошується, що група, яка потрапила на цей острівець, має дочекатися рятувальників. Усі учасники встають на «острів», пересуваються ним. Починається «п

5 Заняття «Самоповага, самосхвалення. Впевненість в собі»

Вправа 1. "Чарівне дзеркало".

Мета: усвідомлення уявлення себе в очах інших людей. Зараз я пропоную вам уявити себе у трьох дзеркалах

у зеленому – якими їх бачать батьки, вчителі;

у червоному – такими, якими їх бачать друзі;

у синьому – такими, якими вони здаються собі самі. Запишіть бажано у формі метафори.

Обговорення: як розрізняються метафори, перелічені риси у різних дзеркалах? Чому? Чи добре це чи погано? Чому?

Вправа 2. "Маски".

Мета: формування ставлення до чинників, які впливають формування самовідносини.

Зараз я пропоную узагальнити всі ті відмінності, які були виявлені у сприйнятті вас оточуючими та тими рисами, властивостями, якими ви маєте насправді. І я пропоную вам зробити маску. На кшталт тих, які носять на карнавалах. Тільки це будуть ті маски, які ви носите у житті. Маски повинні містити ту інформацію, яку про вас знають оточуючі і як вони сприймають вас, незалежно так це насправді чи ні. У масці потрібно відобразити особливості, наприклад: любов до малювання - на масці брови зображені у вигляді олівця та пензлика; пунктуальність - на щоці зображений годинник; любов до подорожей -

на іншій щоці маски намальований компас; музичні здібності - волосся зображено у вигляді скрипкових ключів і т.д.

Обговорення: учасникам пропонується одягнути маски та обговорити, хто яким чином намагався передати інформацію про себе. Учасники намагаються вгадати, які особливості було відображено в масці інших учасників, необхідно виявити їх і написати на окремому листку. Коли обговорили всі маски, переходять до наступної вправи.

Вправа 4. "Без маски".

Ціль: усвідомлення сутності свого «Я».

Зараз кожному з нас потрібно буде зняти маску, яку ми одягаємо для оточуючих. Для цього я дам картку з написаною фразою, яка не має закінчення. Спробуйте без підготовки продовжити і завершити фразу, на основі тих розбіжностей у якості, властивості особистості, які бачать у вас оточуючі, але насправді у вас їх немає. Постарайтеся, щоб висловлювання було щирим.

Зміст карток:

"Люди, що оточують мене, помиляються в тому, що я..."

«Ніхто не знає, що я.....»

«Люди думають, що я, а насправді.....»

«Іноді мені здається, що люди думають про мене, хоча насправді...»

«Сподіваюся, що оточуючі нарешті зрозуміють, що я не..., а я...»

"Мені по-справжньому хочеться, щоб оточуючі нарешті зрозуміли, що я..."

"Іноді люди не розуміють, що я..."

"Вірю, що друзі, батьки, нарешті, зрозуміють, що насправді я..."

Обговорення: Чи складно було завершувати висловлювання? Чи хотілося зняти маску, чи в масці ви відчували себе комфортніше? Чи були хлопці, у яких думка оточуючих та їхнє реальне самовідношення збігалися? Чи можливе таке? В яких випадках? З чим це пов'язано? Що нового ви дізналися про своїх товаришів? Чи важко вам було щиро висловлювати свої думки?

Вправа 5. "Калейдоскоп".

Ціль: зняття емоційної напруги. Уявіть себе якоюсь частиною тіла. Я називатиму різні емоції, а ви спробуйте її висловити тією частиною тіла, яку ви обрали. Які емоції складніше передавати? Чи важливо правильно висловлювати емоції, щоб тебе розуміли оточуючі? Чи допомагають емоції під час спілкування?

Заключна частина.

Вправа 6. "Личка".

Ціль: рефлексія, отримання зворотного зв'язку від учасників.

На завершення мені хотілося б дізнатися вашу думку про наше заняття. Зараз я роздам вам аркуші паперу, на яких зображено кола. Вам потрібно намалювати настрої, яка відображає ваш стан наприкінці заняття. Далі кожен по колу скаже, що він намалював, чому йому сподобалося чи не сподобалося на нашому занятті.

6 Заняття. «Емоційна саморегуляція»

Вправа 1. "Привітання".

Мета: створення позитивного настрою.

Здрастуйте, сьогодні ми розпочнемо наше заняття з висловлювання один одному побажання на сьогоднішній день. Воно має бути коротким, бажано одним словом. Ви кидаєте м'яч тому, кому адресуєте побажання і водночас кажете його. Той, кому кинули м'яч, своєю чергою кидає його наступному, висловлюючи йому побажання на сьогоднішній день. Уважно стежитимемо за тим, щоб м'яч побував у всіх, і постараємося нікого не пропустити.

Основна частина:

Вправа 2. "Афоризми".

Мета: розвиток рефлексивності та критичності по відношенню до себе. Перед вами лежить аркуш, у якому написані афоризми, висловлювання великих людей. Вони відбивається розуміння тих величезних можливостей, які людина має у своєму розпорядженні для спрямування своїх думок, почуттів, сприятливих для особистісного зростання. Вони усвідомлюється необхідністю переламати обставини на користь, а чи не підкорятися їм. У нашій владі набути великої впевненості у собі, змінюючи свій стиль мислення та налаштовуючи свої думки на позитивний лад. Ми часто не усвідомлюємо всю повноту своїх можливостей

зробити себе щасливішими, спираючись на механізми психологічної самопідтримки. Немає для людини більшої цінності, немає в її психологічному розвитку та мотивації фактора більш вирішального, ніж та оцінка, яку вона сама собі дає. Прочитайте афоризми подумки. Які з них вас більше приваблюють? Чому? Що вони означають? Виберіть той афоризм, який міг би бути твоїм гаслом і чому? що потрібно для цього зробити? Що ти робиш зараз? Як можна зараз охарактеризувати твій афоризм?

Вправа 3. "Власне я".

Ціль: усвідомлення ресурсів своєї особистості, можливостей для саморозвитку. Ідеальних людей не буває, у всіх нас є свої недоліки або якісь якості, які ми сприймаємо як такі. Зараз візьміть аркуш паперу, і напишіть які, на вашу думку, у вас є недоліки або те, що вам не подобається, починаючи зі слова «Я». Запишіть їх. Чому ви вважаєте, що це недоліки? Чим ці якості заважають вам? А зараз продовжіть кожну речення, починаючи зі слів: «зате я...».

Як можна компенсувати свої недоліки? Чи все, що нам не подобається, є недоліками? Чому?

Вправа 4. «Долонька».

Ціль: стимулювання розвитку механізмів самопізнання, формування позитивної самооцінки.

Візьміть аркуш паперу і кожен обведіть долоню і всередині контуру напишете якість, яка вам подобається в собі. Листки передайте по колу, а решта учасників допишіть ті якості, які подобаються в господарі долоні. Писати необхідно лише позитивні якості. Вони є у кожної людини, тому навіть якщо ви одразу не можете написати цю якість, придивіться уважніше до людини, будьте більш спостережливими. Постарайтеся не повторювати якості в одній долоні. Якості мають справді відповідати господареві долоні. Листки підпишіть. Коли долоні повернуться до свого господаря, подякуйте один одному.

Обговорення: чи легко аналізувати особу іншої людини? Чи приємно отримувати позитивні відгуки про себе?

Примітка: важливо простежити, щоб у долоні справді були написані позитивні риси. Якщо група ще готова до виконання такої вправи, її краще проводити.

Заключна частина.

Вправа 4. "Личка".

Ціль: рефлексія, отримання зворотного зв'язку від учасників.

На завершення мені хотілося б дізнатися вашу думку про наше заняття. Зараз я роздам вам аркуші паперу, на яких зображено кола. Вам потрібно намалювати «личко», яка відображає ваш стан наприкінці заняття. Далі кожен по колу скаже, що він намалював чому, що йому сподобалося чи не сподобалося на нашому занятті.

Заняття 7 «Узагальнення. Рефлексія тренінгу»

Вправа 1. «Художники».

Мета: створення позитивного настрою.

Здрастуйте, сьогодні ми розпочнемо наше заняття з незвичайного вітання. Зараз я дам одному з вас аркуш паперу та олівці. Перша людина намалює якусь деталь, передасть наступному, який має спробувати вгадати, що хотів намалювати його попередник та продовжити малюнок. І так далі, поки у нас не вийде картина. А її тема буде «Що я чекаю від сьогоднішнього заняття».

Вправа 2. «Чи впевнені ви у собі?»

Ціль: усвідомлення особистісних ресурсів, можливостей.

На попередніх заняттях ми багато говорили про самоствавлення, самопізнання, як важливо знати свої особливості, ресурси, добре ставитись до себе, цінувати своє «Я». Тепер ми спробуємо подивитися, як позитивне самовідношення впливає на наше реальне життя, поведінку, спілкування з оточуючими. Зараз я пропоную провести невеликий тест, щоб зрозуміти, наскільки ви впевнені у собі.

Вправа 3. "Мій портрет у променях сонця".

Ціль: формування здатності до безумовного прийняття себе.

Намалюйте сонце, у центрі сонячного кола напишіть своє ім'я або намалюйте портрет. Потім уздовж променів напишіть усі свої переваги, все добре, що ви про себе знаєте. Постарайтеся, щоб було якнайбільше променів.

Це буде відповідь на запитання: «Чому я заслуговую на повагу?». Збережіть цей малюнок, і коли вам буде сумно, дивіться на нього і згадуйте, що ви маєте за що поважати і любити.

Вправа 4. «Рожевий кущ».

Ціль: усвідомлення ресурсів своєї особистості, можливостей. Заплющте очі, зробіть кілька глибоких вдихів і видихів і уявіть, ніби ви перетворюєтеся на рожевий кущ. Ти можеш стати будь-яким квітучим кущем, наприклад, рожевим кущем. На який саме кущ ви перетворилися? Цей кущ маленький чи великий? Сильний чи слабкий?

Чи є на цьому кущі квіти? Якщо є, то які? Якого вони кольору?

Їх багато чи мало? Вони повністю розпустилися чи є лише бутони? Чи є листя? Як вони виглядають? Як виглядають пагони гілки? Яке коріння у цього куща чи в нього, можливо, зовсім немає коріння? Якщо все ж таки є, то вони довгі і прямі чи вигнуті? Як глибоко вони проникають у землю? Чи є на кущі шпильки? Де росте цей кущ: у дворі, у парку, у пустелі, у полі, під місяцем чи десь ще? Він стоїть у горщику чи росте прямо із землі, а може, пробивається крізь бетон чи асфальт? Що знаходиться довкола куща? Чи є поруч інші рожеві кущі, чи він стоїть один? Чи є навколо дерева, тварини, птахи чи люди? За рахунок чого мешкає цей кущ? Хто його доглядає? Чи хороша погода? Чи є навколо куща огорожі, а може, каміння чи скелі?

Відкрийте очі і намалюйте рожевий кущ на тлі навколишнього пейзажу. Не турбуйтеся за свій малюнок — він не повинен бути кращою роботою; якщо десь не вийде, можна пояснити. Далі кожен розповідає про свій кущ, який він намалював.

Вправа 5. «Плутанина».

Ціль: зняття психоемоційної напруги.

Одна людина виходить їх кімнати, решта «переплутуються» не розтискаючи рук. Завдання ведучого розплутати плутанину». Обговорення: чи легко було

впоратися із завданням? Чому? Що необхідно для успішного виконання цієї справи?

Вправа 6. "Символ впевненості"

Ціль: розвиток позитивного прийняття себе.

А тепер закрийте очі і уявіть якийсь предмет, дерево чи тварину, яку ви хотіли б зробити символом своєї впевненості. Це може бути будь-що: величезна, потужна сосна, лютий ведмідь, покритий бронею танк, сувора скеля, про яку розбиваються морські хвилі. Постарайтеся у всіх подробицях побачити цей символ своїм думкою. А потім - злийтеся з ним! Стати таким же сильним, гнучким, потужним, насолоджуйся цим відчуттям. Розкажіть, що ви бачили. Чому ви обрали саме цей символ? Чим цей символ схожий на вас?

Вправа 7. "Я керую собою".

Ціль: оволодіння навичками саморегуляції, усвідомлення своїх можливостей.

Сядьте зручніше та розслабтеся; зробіть кілька глибоких вдихів та видихів. Після цього повільно та осмислено скажіть собі наступне.

1. У мене є тіло. Але я це не моє тіло. Моє тіло може бути здоровим або хворим, втомленим або відпочилим. Моє тіло – це лише інструмент пізнання та діяльності в навколишньому світі. Я бережу його, але я це не моє тіло. Я маю своє тіло, я можу керувати своїм тілом, я господар свого тіла.

Отже, практична робота психолога з жінками середнього віку повинна відображати специфіку їх особистісного реагування з урахуванням віку, враховувати різні співвідношення індивідних та особистісних характеристик у визначенні напрямків психологічної допомоги та корекції самоствавлення жінок.

3.2. Аналіз результативності програми

З метою доведення ефективності впровадженої нами корекційної програми з розвитку самоствавлення жінок середнього віку було проведено контрольний зріз.

Таблиця 3.2.1

Порівняння розподілу рівнів вираженості показників самоствавлення до експерименту та після за методикою В. В. Століна, С. Р. Пантелєєва

	Показники за шкалами до експерименту (у %)									Показники за шкалами після експерименту (у %)								
	Внутрішня чесність	Самовпевненість	Віддзеркалене ставлення	Самоцінність	Самоприйняття	Самоприв'язаність	Внутрішня конфліктність	Самокерівництво	Самозвинування	Внутрішня чесність	Самовпевненість	Віддзеркалене ставлення	Самоцінність	Самоприйняття	Самоприв'язаність	Внутрішня конфліктність	Самокерівництво	Самозвинування
Н	11,9	23,8	1,8	4,8	7,2	28,5	14,3	23,8	11,9	1,2	19,1	1,2	1,2	1,2	21,5	4,8	14,8	7,2
С	83,3	54,7	50	60,7	59,5	50	66,7	54,7	52,4	90,4	66,7	78,5	66,7	66,7	54,7	83,3	66,7	66,7
В	4,8	21,5	45,2	34,4	33,3	21,5	19	21,5	35,7	8,4	14,2	17,9	32,1	32,1	23,8	11,9	18,5	26,1

Отже, за методикою самоствавлення було виявлено якісну динаміку у зростанні рівня віддзеркаленого самоствавлення, самоцінності та самоприйняття. Разом з тим, спостерігаємо зниження рівнів самокритичності та внутрішньої конфліктності, що свідчить про досягнення стану психологічного благополуччя

особистості. Жінки стали відчувати себе більш впевненими, достойними поваги та схвалення. Рис. 3.2.1.

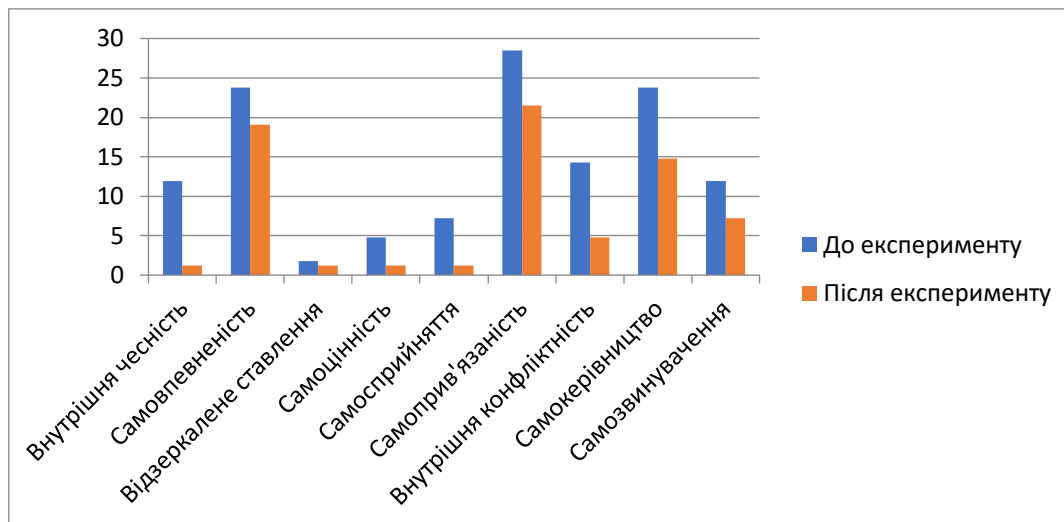


Рисунок 3.2.1. Порівняння розподілу рівнів вираженості показників самоствалення до експерименту та після за методикою В. В. Століна, С. Р. Пантелєєва (Низький рівень вираженості)

Як зазначено на рисунку 3.2.1 всі показники низького рівня вираженості самоствалення значно знизилися. Відтак, значно покращилось самосприйняття, внутрішня конфліктність, внутрішня чесність.

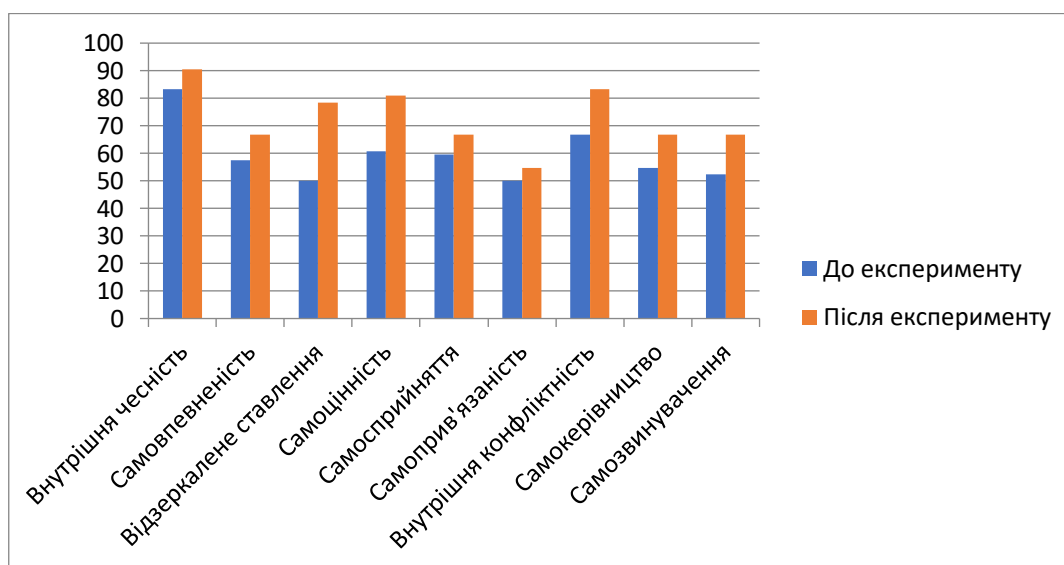


Рисунок 3.2.2. Порівняння розподілу рівнів вираженості показників самоствалення до експерименту та після за методикою В. В. Століна, С. Р. Пантелєєва (Середній рівень вираженості)

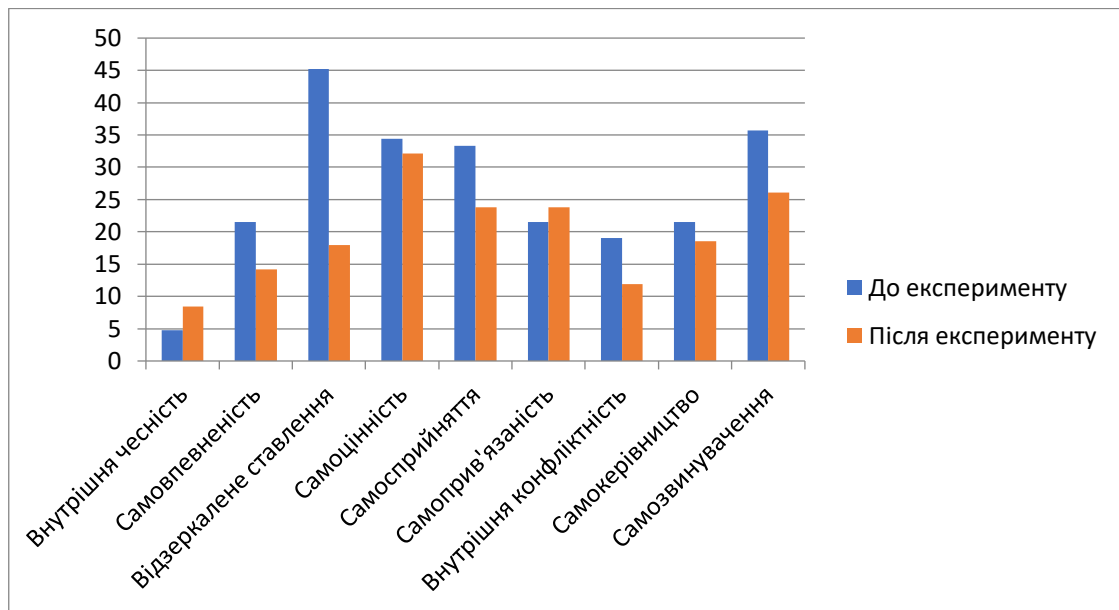


Рисунок 3.2.3. Порівняння розподілу рівнів вираженості показників самоствалення до експерименту та після за методикою В. В. Століна, С. Р. Пантелєєва (Високий рівень вираженості)

Отже, позитивне самострийняття жінки означає зміни ставлення не тільки до себе, але й до оточуючих. Люди з позитивним самострийняттям високою самооцінкою частіше посміхаються, вони відкриті для спілкування, а також поспішають поділитися своїм досвідом і допомогти нужденним. Вони хочуть дати можливість іншим отримати подібну свободу і стати щасливими [37]. Неадекватне самоствалення та життєві домагання перешкоджають розвитку особистісного потенціалу, соціально – психологічному розвитку людини, закріплюють невпевненість, знижену самооцінку, провокують появу комплексів неповноцінності, негативних рис характеру (агресивності, заздрості, нещирості) або відмову від життєвих перспектив, що підкреслює важливість узгодження своїх можливостей з наявними бажаннями та умовами, оскільки органічна взаємопов'язаність часового та смислового вимірів образу «Я» та свого майбутнього, що є складовою уявлень особистості про світ та себе в цьому світі,

виступає необхідною передумовою становлення узгодженої життєвої перспективи. Це свідчить про ефективність запропонованих нами заходів [51].

Як статистичний критерій для визначення розбіжностей між вибірками обрано U-критерій Манна-Уїтні, який забезпечує дослідження відмінностей між рядами значень.

Таблиця 3.2.2.

Розрахунок U-критерію Манна-Уїтні за методиками

№	Показник	U-критерій Манна-Уїтні	Рівень значимості
1	Закритість	285,5	0,263
2	Самовпевненість	395,5	0,435
3	Самокерівництво	314	0,312
4	Відображене самоствавлення	342	0,053
5	Самоцінність	314	0,72
6	Самоприйняття	415	0,012
7	Самоприв'язаність	287	0,01
8	Внутрішня конфліктність	286,5	0,013
9	Самозвинувачення	502	0,045

Відтак, обробка показників, що було отримано нами після проведення формувального експерименту та застосування методів математичної обробки за критерієм Манна-Уїтні, аналіз виділених нами проявів самоствавлення та чинників, що на нього впливають серед жінок, що стали учасниками експериментальних групи, мають статистично значущі зміни $p \leq 0.01$. Якісні зміни відбулися у відображеному самоствавленні ($p \leq 0,053$), самоприв'язаність ($p \leq 0,01$), внутрішньої конфліктності ($p \leq 0,013$), самосприйняття ($p \leq 0,012$).

Таким чином, дієвість запропонованої нами психокорекційної програми підтверджується як результатами дослідження змін показників прояву виділених нами компонентів, так і загальними показниками розвитку даного феномену.

Висновки до третього розділу

1. На основі отриманих результатів констатувального етапу дослідження нами створено корекційну програму, що розрахована на 7 занять, з розвитку когнітивного та емоційного аспектів самоствавлення жінок середнього віку.

2. З метою виявлення ефективності впроваджені психокорекційної програми нами було проведено контрольний зріз, результати якого продемонстрували якісну динаміку у зростанні рівня самоствавлення, адаптації, рівня толерантності до невизначеності та самоприйняття, підвищення загального рівня управління емоціями та самомотивації, системної рефлексії.

3. Здійснено математичну обробку результатів за допомогою критерію Манна-Уїтні та доведено ефективність корекційної програми з підвищення самоствавлення жінок середнього віку.

ВИСНОВКИ

Узагальнюючи результати нашого психологічного дослідження нами були сформульовані наступні висновки у відповідності до поставлених завдань.

1. Самоствавлення визначається як емоційний компонент самосвідомості, у якому виражається загальний інтегрований сенс «Я» суб'єкта. Самоствавлення є багатовимірним динамічним утворенням, до структури якого входять оціночний і емоційно-ціннісний компоненти, які, у свою чергу, включають цілу низку специфічних за своїм змістом модальностей.

Адаптаційний потенціал у психології трактується як інтегральне утворення, що об'єднує у складну систему соціально-психологічні, психічні, біологічні властивості та якості, що актуалізуються особистістю для створення та реалізації нових програм поведінки у змінених умовах життєдіяльності. Адаптаційний потенціал особистості пов'язаний з низкою індивідуально-психологічних та особистісних якостей

2. Самоствавлення як адаптаційний потенціал є складно-структурованим особистісним утворенням, складність будови якого є наслідком багатоплановості та глибини життєвих відносин людини. Самоствавлення як ресурс адаптаційного потенціалу виступає важливим регулятором поведінки людини від нього залежать відносини з оточуючими, критичність і вимогливість людини стосовно себе, ставлення до успіхів та невдач. розвиток комунікативних здібностей, успішності в житті, дисциплінованості, нервово-психічної стійкості, мотивації до можливості пережити яскраві емоційні враження, здатності планувати життя, висока мотивація до навчання, мотивації на досягнення успіху, може сприяти розвитку адаптаційного потенціалу особистості. Самоствавлення жінки середньої дорослості має вплив на діяльність, спілкування, поведінку, а також має великий вплив на формування особистості і готовність людини адекватно реагувати на умови, що змінюються.

3. Для досягнення мети роботи ми провели експериментальне дослідження, яке складалось з констатувального та формувального експерименту. Вибірку дослідження склали 84 жінки віком від 27 до 44 років, медіанний вік - 37 років.

Емпіричне вивчення самоствалення та адаптаційного потенціалу жінок середньої дорослості показало, що переважна їх більшість має:

- середній рівень самоствалення особистості, з високими значеннями за шкалами: самовпевненість, самоцінність, внутрішня чесність та низькими значеннями за шкалами: самоприв'язаність, конфліктність та самозвинувачення.
- Середній рівень адаптаційного потенціалу та толерантності до невизначеності, що свідчить про готовність жити за умов браку інформації, отримуючи новий досвід, готові до новизни та розв'язання складних завдань.
- сприятливий прогноз нервово-психічної стійкості, що говорить про реалістичність у ставленні до життя, непадвладність коливанням настрою та вміння тримати себе в руках.
- середній рівень смислових установок за усіма шкалами, крім цього виявлено контингент досліджуваних, які мають небезпечно високий або небезпечно низький рівень емоційної залежності та вимогливості до інших, що свідчить про схильність жінок до невпевненості в собі, завищених вимог до себе та оточуючих.

4. Кореляційний аналіз отриманих емпіричних даних виявив наявність взаємозв'язку складових адаптаційного потенціалу та самоствалення у жінок середньої дорослості. Так, можна зробити висновки, що основними важелями впливу на самоцінність жінки середнього віку є адаптивність та прийняття себе. Самосприйняття пов'язане з емоційним комфортом, адаптивністю, прийняттям інших та себе. А також існує прямий зв'язок самовпевненості з внутрішнім контролем, прийняттям інших та себе, а також адаптивністю. Отже, можна сказати, що самоствалення забезпечує імунітет до зовнішніх негараздів та виступає деякою інтродекцією цінності особистості в очах її найближчого соціуму.

5. Таким чином, було визначено категорію особистісних характеристик, що потребували оптимізації та корекційних, розвивальних та психопрофілактичних впливів для підвищення рівня самоствалення жінок, які брали участь в експерименті.

Після застосування її у тренінговій роботі з жінками середнього віку ми зробили контрольний зріз, результати якого продемонстрували якісну динаміку у зростанні рівня самоствалення, підвищенні загального рівня управління емоціями та самомотивації, системної рефлексії. Нами було здійснено математичну обробку результатів за допомогою критерію Манна Уїтні, яка показала, що якісні зміни відбулися у відображеному самостваленні, самоприв'язаності, внутрішньої конфліктності, самосприйняття та доведено ефективність корекційної програми з підвищення самоствалення жінок середнього віку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Реан А.А. Практическая психодиагностика личности : учебное пособие. Санкт-Петербург, 2001. - 224 с.
2. Агеев В.С. Психологічні та соціальні функції статево-рольових стереотипів // Питання психології, 1987, № 2.
3. Андрійчук І. П. Дослідження особливостей Я-компетенції учнів різного віку / І. П. Андрійчук // Практична психологія та соціальна робота. 2011. № 8. С. 11–13.
4. Анциферова Л.І. Особистість у важких життєвих умовах: переосмислення, перетворення ситуацій та психологічний захист // Психологічний журнал, 1994, № 1. С.3-18..
5. Баранник В. Самооцінка та її місце в структурі самосвідомості / В. Баранник // Соціальна психологія. 2008. № 9. С. 95–101.
6. Белоножко А. В. Исследование структурных компонентов и личностных детерминант психологического здоровья. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки. Вип. 1 (46). С. 23-30.
7. Бернс Р. Що таке Я-концепція / / [Психологія самосвідомості](#): Хрест. / Ред. Д.Я. Райгородський. Самара: Бахрах-М, 2003.
8. Бех І. Д. Духовний шлях зростаючої особистості: обґрунтування орієнтирів. Рідна школа. 2016. Вип. 11-12. С. 3.
9. Бех І. Д. Духовні цінності як надбання особистості. Рідна школа. 2012. Вип. 1-2. С. 9-10.
10. Бех І. Д. Духовно розвинена особистість у психовиховному вимірі. Наукове забезпечення розвитку освіти в Україні: актуальні проблеми теорії і практики. 2017. С. 33-38.
11. Бех І.Д. Категорія „ставлення” в контексті розвитку образу „Я” особистості / І. Д. Бех // Педагогіка і психологія. – 1997. – № 3. – С. 52-56.

12. Бех І.Д. Категорія „ставлення” в контексті розвитку образу „Я” особистості / І. Д. Бех // Педагогіка і психологія. – 1997. – № 3. – С. 52-56.
13. Блинова О. В. Роль соціальних стереотипів у становленні світоглядних орієнтацій особистості. Психологія і особистість, 2015. Вип. 2 (8). С. 58-68.
14. Божович Л. І. Вибрані психологічні праці: Проблеми формування особистості / Під. ред. Д. І. Фельдштейна. М.: Межд. пед. академія, 1995.
15. Варій М. Й. Підструктура особистості «свідомість- самосвідомість». URL: <https://subject.com.ua/psychology/variyy/54.html>
16. Вачков И.В. Психология тренинговой работы: Содержательные, организационные и методические аспекты ведения тренинговой группы / И.В. Вачков. — М.: Эксмо, 2007. — 416 с. — (Образовательный стандарт XXI).
17. Виготський Л.С. Психологія. М.: ЕКСМО-Прес, 2000.
18. Вікова та педагогічна психологія: Навч. посібник / О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін.. – К.: Просвіта, 2001. – 416 с.
19. Вовчук Р.Ю. Ставлення особистості до власної зовнішності як предмет психологічних досліджень. Вісник Дніпропетровського університету. Серія «Психологія і педагогіка». Дніпропетровськ : Дніпропетровський національний університет імені Олеся Гончара. 2011. № 17. С. 75–82
20. Воронцов Д. В. Гендерная психология общения / Д. В. Воронцов. – Ростов н/Д: Издво ЮФУ, 2008. – 208 с.
21. Гозман Л. Я., Альошина Ю. Є. Взаємозв'язок ставлення до себе і ставлення до інших // Вісник МГУ. Серія XIV. Психологія. 1982.
22. Горбатов Д.С. Практикум по психологическому исследованию: учеб. пособие./Д.С. Горбатов - Самара: Издательский дом «БАХРАХ-М», 2003.- С.147-152
23. Горбатов Н. С. Практикум по психологическому исследованию: Учеб. пособие. – Самара: Издательский дом «БАРАХ-М», 2003. – С. 141– 146.
24. Гриник І. Психологічні особливості задоволеності життям людей похилого віку. Проблеми гуманітарних наук: збірник наукових праць

Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка. Серія «Психологія», 2019. с. 45, 52–62

25. Грисенко Н. В. Ставлення до себе та світу як фактори задоволеності життям молоді / Н. В. Грисенко // Молодий вчений. — 2018. — №11. с. 626-631

26. Демчук О. А. Я-концепція» як продукт розвитку самосвідомості особистості. Молодий вчений. 2016. №12. С. 240-243. URL: <http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2016/12/57.pdf>

27. Демчук О.А. Локус контролю в структурі Я-концепції особистості як когнітивна детермінанта вибору копінг-стратегій. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2016. № II. С. 53–58.

28. Джемс У. Личность / У. Джемс // Психология самосознания : хрестоматия. — Самара: Изд. дом «БАХРАР-М», 2003. — С. 7—34.

29. Дуткевич Т. В., Яцюк В. А. Вікова і педагогічна психологія (курс лекцій та практикум): Навч. посібник. – Кам'янець- Подільський, 2005, – С. 45–47.

30. Єгупов М.В. Ідентичність як атрибут людини і суспільства : дис. ... канд. філос. наук : 09.00.03. Київ, 2015.- 214 с

31. Жигайло Н. І., О. В. Шибрук. Проблема феномену та структури «Я-концепції» особистості в контексті поглядів вітчизняних і зарубіжних дослідників. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». 2014. С. 70-74. URL: https://eprints.oa.edu.ua/3079/1/Zhygailo_NZ_Vyp_26.pdf

32. Занюк С.С. Психологія мотивації: Навчальний посібник / С.С. Занюк. — К.: Либідь, 2002. — 304 с.

33. Захарова А.В. Структурно-динамічна модель самооцінки / / Питання психології. 1989. № 1. С.5-14.

34. Зінченко С. В. Роль «Я-концепцій» в особистісному самовизначенні дорослих. Європейський Союз – Україна: освіта дорослих: збірник матеріалів форуму до Міжнародних днів освіти дорослих в Україні. К.-Ніжин, 2015. С. 131-135.

35. Зінченко С. В. Роль Я-концепцій» в особистісному самовизначенні дорослих: освіта дорослих. Збірник матеріалів форуму до Міжнародних днів освіти

дорослих в Україні. К.-Ніжин, 2015. С. 131-135. URL:
https://lib.iitta.gov.ua/10988/1/Роль_Я-концепцій.pdf

36. Кокун О. М. Психофізіологія людини в сучасному вимірі // Психологія і особистість. – 2012. – № 1. – С. 201–203.
37. Кольшко А.М. Психология самоотношения : учебное пособие / А.М. Кольшко. — Гродно: ГрГУ, 2004. — 102 с.
38. Кон И.С. Открытие «Я» / И.С. Кон. — М.: Политиздат, 1978. — 367 с.
39. Кузікова С. Б. Теорія і практика вікової психокорекції: навч. посібник / С. Б. Кузікова. — Суми: ВТД «Університетська книга», 2006. — 384 с.
40. Кузікова С. Б. Теорія і практика вікової психокорекції: навч. посібник / С. Б. Кузікова. — Суми: ВТД «Університетська книга», 2006. — 384 с.
41. Кутішенко В. П. Вікова та педагогічна психологія. К.: Центр навч. л-ри, 2005. 128 с.
42. Левицька І. М. Психологічні особливості впливу образу фізичного я на самоставлення дівчат раннього юнацького віку: дис. ... д-ра філософії: 19.00.07. Київ, 2021. 269 с.
43. Леонтьев А. Н. Деятельность Сознание. Личность. – М.: Политиздат, 1975. – 304 с.
44. Мороденко Е. В. Социально-психологическая адаптация и дезадаптация в процессе социализации личности // Вест. ТГПУ. – 2009. – Вып. 8 (86). – С. 108–111.
45. Москаленко В. В. Соціалізація особистості: Монографія. – К.: Фенікс, 2013. – 540 с.
46. Омельченко Л., Вус В. Соціалізація особистості в ситуації невизначеності: Монографія. – К.: Компрінт, 2015. – 328 с.
47. Омельченко Л.М. Вплив ситуації невизначеності на процес соціалізації сучасної української молоді [Електронний ресурс] / Л. М. Омельченко // Науковий вісник Національного університету біоресурсів і природокористування України. Серія: Педагогіка, психологія, філософія. – 2015. – Вип. 230. – С. 282-288. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvnuu_ped_2015_230_45

48. Павленко Г.В. Особистісні диспозиції як чинник психологічного благополуччя особистості в контексті невизначеності [Електронний ресурс] / Г.В. Павленко // Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. – Житомир: «Вид-во ЖДУ ім. І. Франка». – 2018. – Том VII. Екологічна психологія. – Випуск 45. – с. 230-239
49. Пантелєєв С.Р. Методика дослідження самоствавлення. М.: Сенс, 1993.
50. Пантїлєєв С. Р. Методика исследования самоотношения / С. Р. Пантїлєєв. М.: Смысл, 1993. 32 с. 5. Рева М. М. Особливості життєвої перспективи в підлітковому та юнацькому віці / Марина Митрофанівна Рева // Психологія і особистість. 2015. № 1. С. 126–139
51. Пантїлєєв С.Р. Методика дослідження самоствавлення / / Вісник МГУ. Серія XIV. Психологія. 1989. №
52. Подоляк Л.Г. Психологія вищої школи: підручник / Л.Г. Подоляк, В.І. Юрченко. — К.: Просвіта, 2004. — С. 135-136.
53. Просандєєва Л. Є. Концептуальні засади теорії самоцінності. Актуальні проблеми психології: Зб. наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Т. 7. Вип. 13. К., 2007 . С. 282-288.
54. Пряжников Н.С. Професійне і особистісне самовизначення. М., 1996.
55. Психология личности / под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, А.А.Пузыря, В. В. Архангельской. — М.: АСТ: Астрель, 2009. — 624 с.: ил. — (Хрестоматия по психологии).
56. Психологія особистості: Хрестоматія: Навч. посіб./ О.Б.Мельничук, Р.Ф.Пасічняк, Л.М.Вольнова та ін. – К.: . НПУ імені М.П.Драгоманова, 2009.– 532 с.
57. Психологія особистості:Хрестоматія: Навч. посіб./ О.Б.Мельничук, Р.Ф.Пасічняк, Л.М.Вольнова та ін. – К.: . НПУ імені М.П.Драгоманова, 2009. – 532 с.
58. Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие. - Самара: Издательский Дом «БАХРАХ», 2004. – С. 2004.– С.153 – 156.

59. Ремесник Н. Ю. Щастя та сучасне суспільство : збірник матеріалів міжнародної наукової конференції (Львів, 20-21 березня 2020 р.). – Львів: СПОЛОМ, 2020. – С. 208-211.
60. Роджерс К. К науке о личности. История зарубежной психологии. Тексты. М., МГУ, 1996. С. 200-231. 36. Сарджвеладзе Н. И. Самоотношение личности. Психология самосознания : хрестоматия по социал. психологии личности. Самара : Изд. дом «БАХРАХМ», 2007. С. 174-194. 37.
61. Рубінштейн С.Л. Основи загальної психології. СПб.: Питер, 1999.
62. Савицька О.В. Психологічний тренінг як засіб розвитку та психокорекції професійної свідомості студентів. Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Проблеми сучасної психології. 2017. Випуск 38, 2017. С. 350-359
63. Сердюк Л. З. Психологія мотивації учіння майбутніх фахівців: системносинергетичний підхід : монографія. К.: Університет «Україна», 2012. 323 с.
64. Сірий А.В. Ціннісно-смілова сфера особистості: Навчальний посібник. Кемерово: КемГУ, 2000.
65. Скрипкина Т. П. Доверие к себе как условие развития личности. Вопросы психологии. 2002. № 1. С. 95-103.
66. Старовойтенко Є.Б. Життєві відносини особистості. Київ, 1992.
67. Столин В. В. Самосознание личности / В. В. Столин – М. : Изд-во МГУ, 1983. – 284 с.
68. Структура самосвідомості та "Я-концепції" особистості. URL: https://pidru4niki.com/12180421/pedagogika/struktura_samosvidomosti_yakontseptsiiyi_osobistosti
69. Терлецька Л. Г. Місце самосвідомості у структурі свідомості особистості. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Т. 6. Вип. 7. К.: ГНОЗІС, 2004. С. 326-330.
70. Хоменко К.В. Емпіричне дослідження структурних компонентів самоствалення в осіб юнацького віку. Наукові записки Національного університету

«Острозька академія». Серія «Психологія» / ред. кол.: І. Д. Пасічник, Р. В. Каламаж, Л. В. Засекіна та ін. – Острог: Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2017. – Вип. 5. – 204 с.

71. Яворська-Ветрова І.В. Теоретичний аналіз проблеми самоствалення: ціннісний аспект. Актуальні проблеми психології. Житомир : Видавництво ЖДУ імені І. Франка, 2017. № 6/ХІІ. С. 198–206

72. Я-концепція особистості як соціально-психологічний феномен.
[URL:https://stud.com.ua/106962/psihologiya/kontseptsiya_osobistosti_sotsialno_sihologichniy_fenomen](https://stud.com.ua/106962/psihologiya/kontseptsiya_osobistosti_sotsialno_sihologichniy_fenomen)

ДОДАТКИ

Методики дослідження

**Тест-опитувальник для визначення самоствавлення особистості В.Століна,
С.Пантелєєва**

Досліджуваним пропонується опитувальник, що налічує 110 тверджень.

Інструкція: «Уважно прочитайте запропоновані Вам твердження і обведіть одну з двох відповідей: поставте знак “+” - якщо Ви погоджуєтесь або знак “-” – якщо не погоджуєтесь.

Текст опитувальника

1. Випадковому знайомому я швидше за все видамся людиною приємною.
2. До чужих проблем я завжди ставлюсь з тим же розумінням, що і до своїх.
3. У мене часто виникає відчуття, що те, про що я подумки з собою розмовляю, мені неприємне.
4. Думаю, що більшість моїх знайомих ставиться до мене з симпатією.
5. Найрозумніше, що може зробити людина у своєму житті, – це підкоритися власній долі.
6. У мене достатньо здібностей та енергії втілити в життя задумане.
7. Якби Я роздвоївся, то мені було б дуже цікаво спілкуватися зі своїм двійником.
8. Я не здатен завдати душевного болю коханим та рідним мені людям.
9. Я вважаю, що іноді не гріх пожаліти самого себе.
10. Зробивши якийсь промах, я часто не можу зрозуміти, як мені могло прийти в голову, що із задуманого могло вийти щось хороше.
11. Частіше я схвалюю свої плани і вчинки.
12. В моїй особистості є, мабуть, щось таке, що здатне викликати у інших гостру неприязнь.
13. Коли я намагаюся себе оцінити, я насамперед бачу свої недоліки.
14. У мене не виходить бути для коханої людини цікавим тривалий час.
15. Можна сказати, що я ціную себе досить високо.

16. Мій внутрішній голос рідко підказує мені те, з чим би я кінець кінцем погодився.
17. Багато моїх знайомих не сприймають мене серйозно.
18. Бувало, і не раз, що я сам сильно ненавидів себе.
19. Мені дуже заважає нестача волі, енергії та цілеспрямованості.
20. В моєму житті виникали такі обставини, коли я йшов на угоду з власною совістю.
21. Іноді я сам себе погано розумію.
22. Часом мені буває дуже болісно спілкуватися з самим собою.
23. Думаю, що без великих зусиль міг би знайти спільну мову з будь-якою розумною та знаючою людиною.
24. Якщо я і ставлюся до кого-небудь з докором, то насамперед до самого себе.
25. Іноді я сумніваюсь, чи можна любити мене по-справжньому.
26. Часто мої суперечки з самим собою обриваються думкою, що все одно вийде не так, як я вирішив.
27. Моє ставлення до самого себе можна назвати дружнім.
28. Навряд чи знайдуться люди, яким я не по душі.
29. Часто я не без сарказму жартую над собою.
30. Якби моє друге «Я» існувало, то для мене це був би найнудніший партнер по спілкуванню.
31. Я вважаю, що я достатньо склався як особистість і тому не витрачаю багато сили на те, щоб в чомусь стати іншим.
32. В цілому мене влаштовує те, який я є.
33. На жаль, дуже багато не розділяють моїх поглядів на життя.
34. Загалом я можу сказати, що поважаю себе.
35. Я думаю, що маю надійного і розумного радника в самому собі.
36. Я досить часто дратуюсь від самого себе.
37. Я часто, але досить безуспішно, намагаюсь в собі щось змінити.
38. Я думаю, що моя особистість значно цікавіша і багатша, ніж це може видатися на перший погляд.

39. Мої достоїнства загалом переважають над моїми недоліками.
40. Я рідко залишаюсь незрозумілим в самому важливому для мене.
41. Думаю, що інші в цілому оцінюють мене досить високо.
42. Те, що зі мною трапляється, - це справа моїх рук.
43. Якщо я сперечаюсь з собою, то завжди впевнений, що знайду єдине правильне рішення.
44. Коли зі мною трапляються неприємності, як правило, я кажу: «Так тобі і треба».
45. Я не вважаю, що достатньо духовно цікавий для того, щоб бути привабливим для багатьох людей.
46. У мене часто виникають сумніви, чи такий я насправді, яким себе уявляю.
47. Я не здатен зрадити навіть подумки.
48. Частіше всього я думаю про себе з дружньою іронією.
49. Мені здається, що мало хто може подумати про мене погано.
50. Я впевнений, що на мене можна покластися у самих відповідальних справах.
51. Я можу сказати, що в цілому я контролюю свою долю.
52. Я ніколи не видаю думки, які мені сподобались за свої.
53. Яким би я не видавався оточуючим, я знаю, що в глибині душі я кращий, ніж більшість інших.
54. Я хотів би залишитися таким, який я є.
55. Я завжди радий критиці на мою адресу, якщо вона обґрунтована і справедлива.
56. Мені здається, що якби таких людей як я було більше, то життя змінилося б на краще.
57. Моя думка має достатню вагу в очах оточуючих.
58. Щось заважає мені зрозуміти себе по-справжньому.
59. У мені є чимало такого, що навряд чи викликає симпатію.
60. В складних обставинах я зазвичай не чекаю, доки проблеми вирішаться самі собою.
61. Іноді я намагаюсь видати себе не за того, хто я є.
62. Бути поблажливим до власних слабостей цілком природно.

63. Я впевнився, що глибоке проникнення в себе – малоприємне та досить ризиковане заняття.
64. Я ніколи не дратуюсь і не злюсь без особливих на те причин.
65. В мене бували такі моменти, коли я розумів, що мене є за що зневажати.
66. Я часто відчуваю, що мало впливаю на те, що зі мною відбувається.
67. Саме багатство та глибина мого внутрішнього світу і визначають мою цінність як особистості.
68. Тривалі суперечки з собою частіше залишають гіркий осадок в моїй душі, ніж приносять полегшення.
69. Думаю, що спілкування зі мною приносить людям відверте задоволення.
70. Якщо говорити відверто, іноді я буваю дуже неприємним.
71. Можна сказати, що я собі подобаюсь.
72. Я – людина надійна.
73. Здійснення мої бажань мало залежить від везіння.
74. Моє внутрішнє «Я» завжди мені цікаве.
75. Мені дуже просто переконати себе не засмучуватися через дрібниці.
76. Близьким людям притаманно мене недооцінювати.
77. У мене в житті часто бувають хвилини, коли я сам собі огидний.
78. Мені здається, що я все-таки не вмію сердитися на себе по-справжньому.
79. Я переконався, що в серйозних справах на мене краще не розраховувати.
80. Іноді мені здається, що я якийсь дивний.
81. Я не схильний пасувати перед труднощами.
82. Моє власне «Я» не видається мені чимось вартим уваги.
83. Мені здається, що глибоко обдумуючи свої внутрішні проблеми, я навчився значно краще себе розуміти.
84. Навряд чи я викликаю симпатію у більшості моїх знайомих.
85. Мені траплялось робити такі вчинки, яким навряд чи можна знайти виправдання.
86. Десь у глибині душі я вважаю себе слабаком.

87. Якщо я відверто і звинувачую себе в чомусь, то, як правило, викривального запалу вистачає ненадовго.
88. Мій характер, яким би він не був, цілком мене влаштовує.
89. Я цілком ясно уявляю собі, що чекає мене попереду.
90. Іноді мені буває досить важко знайти спільну мову зі своїм внутрішнім “Я”.
91. Мої думки про себе найчастіше зводяться до звинувачень на власну адресу.
92. Я не хотів би сильно мінятися навіть на краще, тому що кожна зміна – це втрата якоїсь дорогої часточки самого себе.
93. В результаті моїх дій досить часто виходить зовсім не те, на що я розраховував.
94. Навряд чи в мені є щось, чого б я не знав.
95. Мені ще багато чого не вистачає, щоб з впевненістю сказати собі: ”Так, я цілком зріла особистість”.
96. В мені цілком мирно вживаються як мої достоїнства, так і мої недоліки.
97. Іноді я надаю “безкорисну” допомогу людям лише для того, щоб краще виглядати у власних очах.
98. Мені досить часто і безуспішно доводиться виправдовуватися перед самим собою.
99. Ті, хто мене не любить, просто не знають, яка я людина.
100. Переконати себе в чомусь для мене нескладно.
101. Я не відчуваю нестачі в близьких та розуміючих мене людях.
102. Мені здається, що мало хто поважає мене по-справжньому.
103. Якщо не бути дріб’язковим, то в цілому мене себе немає в чому дорікнути.
104. Я сам створив себе таким, який я є.
105. Думка інших про мене цілком співпадає з моєю власною.
106. Я сам хотів багато в чому себе переробити.
107. До мене ставляться так, як я того заслуговую.
108. Думаю, що моя доля все-одно складеться не так, як мені хотілося тепер.
109. Впевнений, що в житті я на своєму місці.
110. Мої слова не так уже й часто розходяться з ділом.

Методика діагностики соціально-психологічної адаптації (СПА)

К.Роджерса і Р.Даймонда

Інструкція. Оберіть відповідний, на Вашу думку, один з шести варіантів оцінок, пронумерованих цифрами від «0» до «6»:

«0» - це до мене абсолютно не відноситься; «2» - сумніваюся, що це можна віднести до мене; «3» - не наважуюся віднести це до себе; «4» - це схоже на мене, але немає впевненості; «5» - це на мене схоже; «6» - це точно про мене.

Тест опитувальника соціально-психологічної адаптації (СПА)

К.Роджерса і Р.Даймонда

1. Чи відчуває незручність, коли вступає з ким-небудь в розмову.
2. Немає бажання розкриватися перед іншими.
3. У всьому любить змагання, змагання, боротьбу.
4. Чи пред'являє до себе високі вимоги.
5. Часто лає себе за зроблене.
6. Часто відчуває себе приниженим.
7. Сумнівається, що може подобатися кому-небудь з осіб протилежної статі.
8. Свої обіцянки виконує завжди.
9. Теплі, бадьорі відносини з оточуючими.
10. Людина стримана, замкнута; тримається від усіх трохи в стороні.
11. У своїх невдачах звинувачує себе.
12. Людина відповідальна; на нього можна покластися.
13. Відчуває, що не в силах хоч що-небудь змінити, що всі зусилля марні.
14. На багато дивиться очима однолітків.
15. Приймає в цілому ті правила і вимоги, яких слід дотримуватися.
16. Власних переконань і правил не вистачає.
17. Любить мріяти - іноді прямо серед білого дня. Насилу повертається від мрії до реальності.
18. Завжди готовий до захисту і навіть нападу: «застряє» на переживаннях образ, подумки перебираючи способи помсти.

19. Вміє керувати собою і власними вчинками, змушувати себе, дозволяти собі; самоконтроль для нього - не проблема.
20. Часто псується настрій: накочує смуток, нудьга.
21. Все, що стосується інших, не хвилює: зосереджений на собі, зайнятий собою.
22. Люди, як правило, йому подобаються.
23. Не соромиться своїх почуттів, відкрито їх виражає.
24. Серед великої збігу народу буває трошки самотньо.
25. Зараз дуже не по собі. Хочеться все кинути, кудись сховатися.
26. З оточуючими зазвичай ладнає.
27. Всього важче боротися з самим собою.
28. Насторожує незаслужене доброзичливе ставлення оточуючих.
29. У душі - оптиміст, вірить в майбутнє.
30. Людина неподатливий, впертий; таких називають важкими.
31. До людей критичний і судить їх, якщо вважає, що вони цього не заслуговують.
32. Зазвичай відчуває себе не провідним, а веденим: йому не завжди вдається мислити і діяти самостійно.
33. Більшість з тих, хто його знає, добре до нього ставиться, любить його.
34. Іноді бувають такі думки, якими не хотілося б ні з ким ділитися.
35. Людина з привабливою зовнішністю.
36. Відчуває себе безпорадним, потребує когось, хто був би поруч.
37. Приймавши рішення, слід йому.
38. Беручи, здавалося б, самостійні рішення, не може звільнитися від впливу інших.
39. Відчуває почуття провини, навіть коли звинувачувати себе наче не в чому.
40. Відчуває неприязнь до того, що його оточує.
41. Всім задоволений.
42. вибитий з колії: не може зібратися, взяти себе в руки, організувати себе.
43. Відчуває млявість: все, що раніше хвилювало, стало раптом байдужим.
44. Урівноважений, спокійний.
45. Розлютившись, нерідко виходить з себе.
46. Часто відчуває себе скривдженим.

47. Людина поривчастий, нетерплячий, гарячий.
48. Буває, що бреше.
49. Не дуже довіряє своїм почуттям: вони іноді підбивають його.
50. Досить важко бути самим собою.
51. На першому місці розум, а не почуття: перш ніж що-небудь зробити, подумає.
52. Те, що відбувається з ним тлумачить на свій лад, здатний напридумувати зайвого ... Словом - не від світу цього.
53. Людина терпимий до людей і приймає кожного таким, яким він є.
54. Намагається не думати про свої проблеми.
55. Вважає себе цікавою людиною - привабливим як особистість, помітним.
56. Людина сором'язливий, легко ніяковіє.
57. Обов'язково потрібно нагадувати, підштовхувати, щоб довів справу до кінця.
58. У душі відчуває перевагу над іншими.
59. Немає нічого, в чому б висловив себе, виявив свою індивідуальність, своє Я.
60. Боїться того, що думають про нього інші.
61. Честолюбний, небайдужий до успіху, похвали; в тому, що для нього істотно, намагається бути серед кращих.
62. Людина, у якого в даний час багато гідно презирства.
63. Людина діяльний, енергійний, сповнений ініціатив.
64. Пасує перед труднощами і ситуаціями, які загрожують ускладненнями.
65. Себе просто недостатньо цінує.
66. За вдачею ватажок і вміє впливати на інших.
67. Відноситься до себе в цілому добре.
68. Людина наполегливий, наполегливий; йому завжди важливо наполягти на своєму.
69. Не любить, коли з ким-небудь псуються стосунки, особливо якщо розбіжності загрожують стати явними.
70. Подовгу не може прийняти рішення, а потім сумнівається в його правильності.
71. Перебуває в розгубленості, все сплуталось, все змішалось у нього.
72. Чи задоволений собою.

73. Невдаха.
74. Людина приємний, що розташовує до себе.
75. Особою, може, і не дуже гарний, але може подобатися як людина, як особистість.
76. Нехтує осіб протилежної статі і не пов'язується з ними.
77. Коли потрібно щось зробити, охоплює страх: а раптом не впораюся, а раптом не вийде.
78. Легко, спокійно на душі, немає нічого, що сильно б турбувало.
79. Вміє наполегливо працювати.
80. Відчуває, що зростає, дорослішає: змінюється сам і ставлення до навколишнього світу.
81. Трапляється, що говорить про те, в чому зовсім не розбирається.
82. Завжди говорить тільки правду.
83. Стривожений, стурбований, напружений.
84. Щоб змусити хоч щось зробити, потрібно як слід наполягти, і тоді він поступиться.
85. Відчуває невпевненість в собі.
86. Обставини часто змушують захищати себе, виправдовуватися і обґрунтовувати свої вчинки.
87. Людина поступливий, податливий, м'який у відносинах з іншими.
88. Людина тлумачний, любить міркувати.
89. Інколи любить похвалитися.
90. Приймає рішення і тут же їх змінює; зневажає себе за безвілля, а зробити з собою нічого не може.
91. Намагається покладатися на свої сили, не розраховує на чийсь допомогу.
92. Ніколи не виправдовується.
93. Відчуває відчуття скутості, внутрішньої несвободи.
94. Виділяється серед інших.
95. Не дуже надійний товариш, не в усьому можна покластися.
96. У собі все ясно, добре розуміє.

97. Комунікабельний, відкрита людина; легко сходиться з людьми.
98. Сили і здібності цілком відповідають тим завданням, які доводиться вирішувати; з усім може впоратися.
99. Себе не цінує: ніхто його всерйоз не сприймає; в кращому випадку до нього поблажливі, просто терплять.
100. Турбується, що особи протилежної статі занадто займають думки.
101. Всі свої звички вважає хорошими.

Багаторівневий особистісний опитувальник "Адаптивність"

А.Г.Маклакова і С. В. Чермяніна

Інструкція."Зараз вам буде запропоновано відповісти на ряд питань, що стосуються деяких особливостей вашого самопочуття, поведінки, характеру. Будьте відверті, довго не роздумуйте над змістом питань, давайте природний відповідь, який першим прийде вам в голову. Пам'ятайте, що немає "хороших" або "поганих" відповідей. Якщо ви відповідаєте на питання "Так", поставте у відповідній клітині реєстраційного бланка знак "+" (плюс), якщо ви обрали відповідь "Ні", поставте знак "-" (мінус). Уважно стежте за тим, щоб номер питання анкети і номер клітини реєстраційного бланка збігалися. Відповідати потрібно на всі питання поспіль, нічого не пропускаючи. Якщо у вас виникнуть питання - підніміть руку".

Текст опитувальника.

1. Буває, що я серджуся.
2. Зазвичай вранці я прокидаюся свіжим і відпочив.
3. Зараз я, приблизно, так само працездатний, як і завжди.
4. Доля безумовно не справедлива до мене.
5. Запори у мене бувають рідко.
6. Часом мені дуже хотілося покинути свій будинок.
7. Часом у мене бувають напади сміху або плачу.
8. Мені здається, що мене ніхто не розуміє.

9. Вважаю, що, якщо хтось заподіяв мені зло, я повинен йому відповісти тим же.
10. Іноді мені в голову приходять такі нехороші думки, що краще про них нікому не розповідати.
11. Мені буває важко зосередитися на якій-небудь завданні чи роботі.
12. У мене бувають дуже дивні і незвичайні переживання.
13. У мене були відсутні неприємності через моєї поведінки.
14. У дитинстві я один час робив дрібні крадіжки.
15. Іноді у мене з'являється бажання ламати або трощити все навколо.
16. Бувало, що я цілими днями або навіть тижнями нічого не міг робити, бо ніяк не міг змусити себе взятися за роботу.
17. Сон у мене переривчастий і неспокійний.
18. Моя сім'я ставиться з несхваленням до тієї роботи, яку я вибрав.
19. Бували випадки, що я не стримував своїх обіцянок.
20. Голова у мене болить часто.
21. Раз на тиждень або частіше я без всякої видимої причини раптово відчуваю жар у всьому тілі.
22. Було б добре, якби майже всі закони скасували.
23. Стан мого здоров'я майже таке ж, як у більшості моїх знайомих (не гірше).
24. Зустрічаючи на вулиці своїх знайомих чи шкільних друзів, з якими я давно не бачився, я віддаю перевагу проходити повз, якщо вони зі мною не заговорюють першими.
25. Більшості людей, які мене знають, я подобаюся.
26. Я людина товариська.
27. Іноді я так наполягаю на своєму, що люди втрачають терпіння.
28. Велику частину часу настрій у мене пригнічений.
29. Тепер мені важко сподіватися на те, що я чогось досягну в житті.
30. У мене мало впевненості в собі.
31. Іноді я говорю неправду.
32. Зазвичай я вважаю, що життя - що стоїть штука.
33. Я вважаю, що більшість людей здатні збрехати, щоб просунутися по службі.

34. Я охоче беру участь у зборах та інших гро-ських заходах.
35. Я сварюся з членами моєї сім'ї дуже рідко.
36. Іноді я сильно відчуваю бажання порушити правила пристойності чи кому-небудь нашкодити.
37. Сама важка боротьба для мене - це боротьба з самим собою.
38. М'язові судоми або посмикування в мене бувають вкрай рідко (або майже не бувають).
39. Я досить байдужий до того, що зі мною буде.
40. Іноді, коли я себе неважливо відчуваю, я буваю дратівливим.
41. Велику частину часу у мене таке відчуття, що я зробив щось не те або навіть погане.
42. Деякі люди до того люблять командувати, що мене так і тягне робити все наперекір, навіть якщо я знаю, що вони праві.
43. Я часто вважаю себе зобов'язаним відстоювати те, що знаходжу справедливим.
44. Моя мова зараз така ж, як завжди (не швидше і не повільний-неї), немає ні хрипоті, ні невиразності.
45. Я вважаю, що моє сімейне життя така ж хороша, як і більшості моїх знайомих.
46. Мене страшенно зачіпає, коли мене критикують або лають.
47. Іноді у мене буває таке відчуття, що я просто повинен нанести пошкодження собі або кому-небудь іншому.
48. Моя поведінка значною мірою визначається звичаями тих, хто мене оточує.
49. У дитинстві у мене була така компанія, де всі намагалися стояти один за одного.
50. Іноді мене так і підмиває з ким-небудь затіяти бійку.
51. Бувало, що я говорив про речі, в яких не розбираюся.
52. Зазвичай я засинаю спокійно і мене не турбують ніякі думки.
53. Останні кілька років я відчуваю себе добре.
54. У мене ніколи не було ні припадків, ні судом.
55. Зараз маса мого тіла постійна (я не худну і не повнію).
56. Я вважаю, що мене часто карали незаслужено.
57. Я легко можу заплакати.

58. Я мало втомлююся.
59. Я був би досить спокійний, якби у кого-небудь з моєї родини були неприємності через порушення закону.
60. З моїм розумом діється щось недобре.
61. Щоб приховати свою сором'язливість, мені доводиться витратити великі зусилля.
62. Напади запаморочення в мене бувають дуже рідко (або майже не бувають).
63. Мене турбують сексуальні (статеві) питання.
64. Мені важко підтримувати розмову з людьми, з якими я щойно познайомився.
65. Коли я намагаюся щось зробити, то часто помічаю, що в мене тремтять руки.
66. Руки в мене такі ж спритні і моторні, як і раніше.
67. Велику частину часу я відчуваю загальну слабкість.
68. Іноді, коли я збентежений, я сильно потію, і мене це дратує.
69. Буває, що я відкладаю на завтра те, що повинен зробити сьогодні.
70. Думаю, що я людина приречена.
71. Бували випадки, що мені було важко втриматися від того, щоб що-небудь не поцупити у кого-небудь або де-небудь, наприклад в магазині.
72. Я зловживав спиртними напоями.
73. Я часто про що-небудь тривожуся.
74. Мені б хотілося бути членом декількох гуртків чи товариств.
75. Я рідко задихаюся, і у мене не буває сильних серцебиття.
76. Все своє життя я суворо дотримуюся принципам, заснованим на почутті обов'язку.
77. Траплялося, що я перешкоджав чи надходив наперекір людям просто з принципу, а не тому, що справа була дійсно важливим.
78. Якщо мені не загрожує штраф і машин поблизу немає, я можу перейти вулицю там, де хочеться, а не там, де належить.
79. Я завжди був незалежним і вільним від контролю з боку родини.
80. У мене бували періоди такого сильного занепокоєння, що я навіть не міг всидіти на місці.

81. Найчастіше мої вчинки неправильно тлумачили.
82. Мої батьки і (або) інші члени моєї родини чіпляються до мене більше, ніж треба.
83. Хтось керує моїми думками.
84. Люди байдужі і байдужі до того, що з тобою станеться.
85. Мені подобається бути в компанії, де всі жартують один над одним.
86. У школі я засвоював матеріал повільніше, ніж інші.
87. Я цілком впевнений у собі.
88. Нікому не довіряти - найбезпечніше.
89. Раз на тиждень або частіше я буваю дуже збудженим і схвильованим.
90. Коли я перебуваю в компанії, мені важко знайти підходящу тему для розмови.
91. Мені легко змусити інших людей боятися мене і, іноді, я це роблю заради забави.
92. У грі я віддаю перевагу вигравати.
93. Нерозумно засуджувати людину, обманула того, хто сам дозволяє себе обманювати.
94. Хтось намагається впливати на мої думки.
95. Я щодня випиваю незвично багато води.
96. Найщасливіше я буваю, коли залишаюся один.
97. Я обурююся кожен раз, коли дізнаюся, що злочинець з якої-небудь причини залишився безкарним.
98. У моєму житті був один або кілька випадків, коли я відчував, що хтось за допомогою гіпнозу змушує мене робити ті чи інші вчинки.
99. Я дуже рідко заговорюю з людьми першим.
100. У мене ніколи не було зіткнень з законом.
101. Мені приємно мати серед своїх знайомих значних людей, це як би додає мені ваги у власних очах.
102. Іноді без усякої причини у мене раптом настають періоди незвичайної веселості.
103. Життя для мене майже завжди пов'язана з напругою.
104. У школі мені було дуже важко говорити перед класом.

105. Люди проявляють по відношенню до мене стільки співчуття і симпатії, скільки я заслуговую.
106. Я відмовляюся грати в деякі ігри, тому, що це в мене погано виходить.
107. Мені здається, що я заводжу друзів з такою ж легкістю як і інші.
108. Мені неприємно, коли навколо мене люди.
109. Як правило, мені не щастить.
110. Мене легко привести в замішання.
111. Деякі з членів моєї родини робили вчинки, які мене лякали.
112. Іноді у мене бувають напади сміху або плачу, з якими ніяк не можу впоратися.
113. Мені буває важко приступити до виконання нового завдання чи почати нову справу.
114. Якби люди не були налаштовані проти мене, я досяг би в житті набагато більшого.
115. Мені здається, що мене ніхто не розуміє.
116. Серед моїх знайомих є люди, які мені не подобаються.
117. Я легко втрачаю терпіння з людьми.
118. Часто в новій обстановці я відчуваю почуття тривоги.
119. Часто мені хочеться померти.
120. Іноді я буваю так збуджений, що мені буває важко заснути.
121. Часто я переходжу на інший бік вулиці, щоб уникнути зустрічі з тим, кого я побачив.
122. Бувало, що я кидав розпочату справу, тому що боявся, що не впораюся з ним.
123. Майже кожен день трапляється щось, що лякає мене.
124. Навіть серед людей я зазвичай відчуваю себе самотнім.
125. Я переконаний, що існує лише одне-єдине правильне розуміння сенсу житт
126. В гостях я частіше сиджу десь осторонь або розмовляю з ким-небудь одним, ніж беру участь у загальних розвагах.
127. Мені часто кажуть, що я запальний.
128. Буває, що я з ким-небудь попліткувати.

129. Часто мені буває неприємно, коли я намагаюся застерегти когось від помилок, а мене розуміють неправильно.
130. Я часто звертаюся до людей за порадою.
131. Часто, навіть тоді, коли для мене складається все добре, я відчуваю, що для мене все байдуже.
132. Мене досить важко вивести з себе.
133. Коли я намагаюся вказати людям на їхні помилки або допомогти, вони часто розуміють мене неправильно.
134. Зазвичай я спокійний, і мене нелегко вивести з душевної рівноваги.
135. Я заслуговую суворого покарання за свої вчинки.
136. Мені властиво так сильно переживати свої розчарування, то я не можу змусити себе не думати про них.
137. Часом мені здається, що я ні на що не придатний.
138. Бувало, що під час обговорення деяких питань я, особливо не замислюючись, погоджувався з думкою інших.
139. Мене вельми турбують всілякі нещастя.
140. Мої переконання і погляди непохитні.
141. Я думаю, що можна, не порушуючи закону, спробувати знайти в ньому лазівку.
142. Є люди, які мені настільки неприємні, що я в глибині душі радію, коли вони отримують наганяй за що-небудь.
143. У мене бували періоди, коли через хвилювання я втрачав сон.
144. Я відвідую всілякі громадські заходи, тому що це дозволяє мені бути серед людей.
145. Можна пробачити людям порушення тих правил, які вони вважають нерозумними.
146. У мене є погані звички, які настільки сильні, що боротися з ними просто марно.
147. Я охоче знайомлюся з новими людьми.
148. Буває, що непристойна або навіть непристойна жарт у мене викликає сміх.
149. Якщо справа йде у мене погано, то мені відразу хочеться все кинути.

150. Я віддаю перевагу діяти відповідно до власних планів, а слідувати вказівкам інших.
151. Люблю, щоб оточуючі знали мою точку зору.
152. Якщо я поганої думки про людину або навіть нехтую його, я мало намагаюся приховати це від нього.
153. Я людина нервова і легко і збудливий.
154. Все у мене виходить погано, не так як треба.
155. Майбутнє мені здається безнадійним.
156. Люди досить легко можуть змінити мою думку, навіть якщо до цього воно здавалося мені непохитним.
157. Кілька разів на тиждень у мене буває таке відчуття, що має статися щось страшне.
158. Велику частину часу я відчуваю себе втомленим.
159. Я люблю бувати на вечорах і просто в компаніях.
160. Я намагаюся ухилитися від конфліктів і скрутних положень.
161. Мене дуже дратує те, що я забуваю, куди кладу речі.
162. Пригодницькі розповіді мені подобаються більше, ніж розповіді любові.
163. Якщо я захочу зробити щось, але оточуючі вважають, що цього робити не варто, я можу легко відмовитися від своїх намірів.
164. Нерозумно засуджувати людей, які прагнуть схопити від життя все, що можуть.
165. Мені байдуже, що про мене думають інші.

Оцінка рівня нервово-психічної стійкості (методика "Прогноз" за В.А. Бодровим)

Методика має 84 запитання (міркування), на кожне з яких респондент дає відповідь "так" або "ні".

Інструкція. Перед Вами анкета на 84 запитання (міркування). Ознайомившись послідовно, необхідно вирішити, яка відповідь ("так" чи "ні") точніше Вас характеризує; у відповідній клітинці реєстраційного листка ставиться знак "+" (так), або "—" (ні). Працюйте швидко, не задумуючись і самотійно. Не пропускайте запитань. Результати обстеження не розповсюджуються, а при співбесіді будуть доведені до Вас особисто.

Текст анкети "Прогноз"

1. Іноді мені в голову приходять такі негарні думки, що краще про них нікому не розповідати.
 2. В дитинстві у мене була така компанія, що всі старались завжди й в усьому стояти один за одного.
 3. Іноді у мене бувають приступи сміху або плачу, які я ніяк не можу подолати.
 4. Бували випадки, що я не стримував своїх обіцянок.
 5. В мене часто болить голова.
 6. Інколи я говорю неправду.
 7. Раз на тиждень я без усякої видимої причини раптово почуваю жар в усьому тілі.
- Буває, що я говорю про речі, в котрих не розбираюсь.
9. Буває, що я серджусь.
 10. Тепер мені важко надіятись на те, що я чого-небудь досягну в житті.
 11. Буває, що я відкладаю на завтра те, що можна зробити сьогодні.
 12. Я охоче приймаю участь у всіх зборах та інших суспільних заходах.
 13. Сама важка боротьба для мене - боротьба із самим собою.
 14. М'язові судоми та посіпування в мене бувають дуже рідко.
 15. Я доволі байдужий до того, що зі мною буде.
 16. Іноді, коли я погано себе почуваю, я буваю роздратованим.
 17. В гостях я поведжуся за столом краще, ніж удома.
 18. Якщо мені не загрожує штраф і машин поблизу немає, я можу перейти вулицю як мені хочеться, а не в установленому місці.
 19. Я вважаю, що життя в моїй сім'ї таке ж гарне, як і у більшості моїх знайомих.

20. Мені часто кажуть, що я гарячкуватий.
21. Запори в мене бувають рідко.
22. У грі я переважно хочу виграти.
23. Останні декілька років більшу частину часу я почуваю себе добре.
24. Зараз моя вага постійна (я не повнію і не худну).
25. Мені приємно мати серед знайомих значних людей, це немовби надає мені ваги в своїх очах.
26. Я був би досить спокійним, якби у кого-небудь із моєї сім'ї були неприємності через порушення закону.
27. З моїм розумом щось негаразд.
28. Мене турбують сексуальні (статеві) питання.
29. Коли я намагаюсь щось сказати, то часто помічаю, що в мене тремтять руки.
30. Рухи в мене такі ж рухливі й проворні, як і раніше.
31. Серед моїх знайомих є люди, котрі мені не подобаються.
32. Думаю, що я людина приречена.
33. Я сварюсь із членами моєї сім'ї дуже рідко.
34. Буває, що я з ким-небудь трохи пліткую.
35. Часто я бачу сни, про які краще нікому не розповідати.
36. Бувало, що в обговоренні деяких питань я особливо не задумувався і згоджувався з думкою інших.
37. В школі я опановував матеріал повільніше, ніж інші.
38. Моя зовнішність мене взагалі влаштовує.
39. Я дуже впевнений в собі.
40. Раз на тиждень або частіше я буваю дуже збудженим або схвилюваним.
41. Хтось керує моїми думками.
42. Я кожен день випиваю незвично багато води.
43. Буває, що неввічливий або навіть неприємний жарт викликає в мене сміх.
44. Найщасливішим я буваю на самоті.
45. Хтось намагається впливати на мої думки.
46. Я любив казки Андерсена.

47. Навіть серед людей я звичайно почуваю себе садиноким.
48. Мене дратує, коли мене підганяють.
49. Мене легко привести до зніжковіння.
50. Я легко втрачаю терпіння.
51. Мені часто хочеться вмерти.
52. Бувало, що я кидав почату справу, тому що боявся що не справлюсь з нею.
53. Майже кожен день трапляється що-небудь, що лякає мене.
54. До питань релігії я відношусь байдуже.
55. Ознаки поганого настрою бувають в мене рідко.
56. Я заслуговую суворої догани за свої вчинки.
57. В мене були дуже незвичайні містичні переживання.
58. Мої переконання й погляди непохитні.
59. В мене бувають періоди, коли через хвилювання я втрачав сон.
60. Я людина нервова й легко збуджувана.
61. Мені здається, що нюх в мене такий, як у інших (не гірший).
62. Все в мене виходить погано, не так як потрібно.
63. Я майже завжди відчуваю сухість у роті.
64. Більшу частину часу я почуваю себе стомленим.
65. Іноді я почуваю, що близький до нервового зриву.
66. Мене дуже дратує те, що я забуваю, куди кладу речі.
67. Я дуже уважно відношусь до того, як одягаюсь.
68. Пригодницькі розповіді мені подобаються більше, ніж розповіді про кохання.
69. Мені дуже важко пристосуватись до нових умов життя, роботи. Перехід до нових умов життя, роботи, навчання здається мені нестерпно важким.
70. Мені здається, що у стосунках зі мною особливо часто поводяться несправедливо.
71. Я часто почуваю себе несправедливо ображеним.
72. Моя думка не завжди співпадає з думкою оточуючих.
73. Я часто відчуваю стомлення від життя і мені не хочеться жити.
74. На мене частіше звертають увагу, ніж на інших.

75. В мене бувають головні болі й запаморочення через переживання.
76. Часто в мене бувають періоди, коли мені нікого не хочеться бачити.
77. Мені важко прокинутись в призначений час.
78. Якщо в моїх негараздах хтось винен, я не залишаю його без покарання.
79. В дитинстві я був вередливим, подразливим.
80. Мені відомі випадки, коли мої родичі лікувались у невропатологів, психіатрів.
81. Іноді я приймаю валеріану, кодеїн, еленіум й інші заспокійливі засоби.
82. В мене є засуджені родичі.
83. В мене бували приводи в міліцію.
84. Я залишався в школі на другий рік.

Тест-опитувальник «Смислові базові установки» О.Д. Ішков Н.Г.

Мілорадова

Інструкція. Вам пропонується висловити свою думку щодо низки тверджень. Точність результатів буде залежати від вашої відвертості.

Затвердження, що пропонуються, не є правильними або неправильними, а лише констатують певні відмінності в уявленнях і поведінці людей. Уважно прочитайте кожне твердження і, оцінивши ступінь своєї згоди або незгоди з ним за наведеною нижче п'ятибальною шкалою, впишіть отримані бали у вільний осередок праворуч від номера відповідного затвердження на «Бланку відповідей».

1. Я засмучуюсь, коли мене критикують.
2. Я не можу бути щасливим, коли мене не люблять.
3. Гідна людина повинна хоч у чомусь бути видатною.
4. Не має сенсу братися до роботи, у якій ти не ас.
5. Якщо я щось заслужив, то маю обов'язково отримати це.
6. Я відповідальний за поведінку близьких мені людей.
7. Я не повинен контролювати свої почуття, якщо трапляється щось погане.
8. Інтереси інших людей для мене важливіші за власні.
9. Якщо мене не люблять, то я приречений на нещастя.

10. Без продуктивної, творчої діяльності життя втрачає сенс.
11. Не слід виявляти свої слабкості.
12. Якщо на моєму шляху зустрічаються перешкоди, то я засмучуюсь.
13. Я почуваюся винним, якщо моя критика когось засмутила.
14. Негативні переживання - це нормальна частина повсякденного життя, і немає сенсу їх позбуватися.
15. Без підтримки оточуючих я почуваюся нещасним.
16. Якщо близькі люди відвернулися від мене, то зі мною щось не так.
17. Творчі люди корисніше людей зайнятих повсякденною роботою.
18. Треба намагатися робити все якнайкраще.
19. Якщо інтереси інших я ставлю вище, ніж свої, то ці люди зобов'язані за необхідності допомагати мені.
20. Високоморальна людина зобов'язана допомагати всім нужденним.
21. Часто мій настрій залежить від речей, що знаходяться поза моїм контролем: минуле, біоритми, гормональні цикли, доля...
22. Я дотримуюся порад людей, яких поважаю.
23. Якщо коханий не відповідає мені взаємністю, значить, мене неможливо любити.
24. Якщо я працюю гірше за інших, значить, я гірша, ніж вони.
25. Я засмучуюсь, коли роблю помилки.
26. Якщо я хороший чоловік, то моя половина повинна мене любити.
27. Если поведінка дитини відповідає прийнятним нормам, це ви на батьків.
28. Моє щастя залежить від моєї долі.
29. Моє почуття власної гідності залежить від думки оточуючих.
30. Одинокі люди нещасні.
31. Якщо я не впораюся з роботою, отже, я не склався як особистість.
32. Не ставлячи перед собою максимально можливих цілей, я обов'язково скачу вниз.
33. Якщо я добре ставлюся до когось, то й він повинен відповідати мені тим самим.
34. Я маю вміти допомогти кожному.

35. Люди, на яких лежить друк успіху: гарний зовнішній вигляд, соціальний статус, добробут або слава, зазвичай щасливіші, ніж ті, хто цього не має.

Зведені результати дослідження

Результати констатувального експерименту за опитувальником
самоствлення С.Р. Пантелєєва та В.В. Століна

Шкали	Високе значення у %	Середнє значення у %	Низьке значення у %
Відкритість	45	20	35
Самовпевненість	45	25	30
Самокерівництво	50	25	25
Дзеркальне Я	40	30	30
Самоцінність	55	30	15
Самосприйняття	35	35	30
Самоприв'язаність	30	45	25
Внутрішня конфліктність	50	30	20
Самозвинувачення	20	60	20

Результати констатувального експерименту за методикою дослідження
особливостей соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда

	Вище норми	Норма	Нижче норми
Адаптивність	21	46	17
Дезадаптивність	-	60	24
Прийняття себе	18	46	20
Неприйняття себе	-	60	24
Прийняття інших	34	38	12
Неприйняття інших	-	50	34
Емоційний комфорт	2	69	13
Емоційний дискомфорт	4	55	25
Внутрішній контроль	12	59	13
Зовнішній контроль	-	49	35
Домінування	6	49	29
Підлеглисть	-	77	7
Ескапізм	-	77	7

Розподіл результатів за характеристиками адаптаційного потенціалу за
методикою А. Маклакова-С. Чермяніна в стінах

	Високий рівень адаптивного потенціалу	Середній рівень адаптивного потенціалу	Низький рівень адаптивного потенціалу
1.	5	-	-
2.	-	4	-
3.	-	-	1
4.	-	-	2
5.	7	-	-
6.	-	-	1
7.	-	-	1
8.	7	-	-
9.	-	-	1
10.	-	-	1
11.	-	-	1
12.	-	-	2
13.	6	-	-
14.	-	4	-
15.	-	4	-
16.	-	-	1
17.	-	3	-
18.	-	-	2
19.	-	4	-
20.	-	-	1
21.	-	-	2
22.	-	-	1
23.	-	4	-
24.	5	-	-
25.	-	3	-
26.	-	-	2
27.	-	4	-
28.	-	3	-
29.	5	-	-
30.	-	-	2
31.	-	3	-
32.	-	4	-
33.	-	-	1
34.	-	3	-
35.	6	-	-
36.	-	-	2
37.	-	-	1
38.	-	3	-
39.	7	-	-
40.	-	4	-
41.	5	-	-
42.	-	4	-
43.			

44.	5		-
45.	-	3	-
46.	5	-	-
47.	8	-	-
48.	-	-	1
49.	-	4	-
50.	-	3	-
51.	-	4	-
52.	-	-	2
53.	-	4	-
54.	6	-	-
55.	6	-	-
56.	-	3	-
57.	-	-	1
58.	-	-	2
59.	-	4	-
60.	-	3	-
61.	5	-	-
62.	7	-	-
63.	-	4	-
64.	-	4	-
65.	-	4	-
66.	-	3	-
67.	-	-	2
68.	-	3	-
69.	5	-	-
70.	-	4	-
71.	-	4	-
72.	-	3	-
73.	-	3	-
74.	-	3	-
75.	-	3	-
76.	-	-	1
77.	5	-	-
78.	-	3	-
79.	-	4	-
80.	-	3	-
81.	7	-	-
82.	-	4	-
83.	-	4	-
84.	6	-	-
85.	-	3	-
	20	40	24

Результати констатувального експерименту за шкалою толерантності до невизначеності Д.Маклейн

	Новизна	Складність	Невирішення	Загальна кількість балів
1.	19	27	8	54
2.	18	30	10	58
3.	14	39	11	64
4.	13	46	11	70
5.	14	34	9	57
6.	15	38	7	60
7.	13	42	10	65
8.	12	43	7	62
9.	14	43	10	67
10.	10	28	11	49
11.	12	25	20	56
12.	10	46	16	72
13.	15	35	10	60
14.	12	40	14	66
15.	10	42	12	64
16.	13	34	12	59
17.	11	38	13	62
18.	15	35	10	60
19.	14	45	15	74
20.	16	55	14	85
21.	18	42	8	68
22.	12	40	14	66
23.	13	34	12	59
24.	12	30	6	48
25.	18	32	13	62
26.	15	46	28	79
27.	12	34	14	60
28.	-	3	-	45
29.	21	52	10	83
30.	11	50	15	76
31.	14	33	20	67
32.	15	45	16	76
33.	13	33	10	56
34.	10	23	10	43
35.	13	34	12	59
36.	16	42	18	76
37.	12	40	14	66
38.	10	42	12	64
39.	13	34	12	59
40.	14	34	9	57
41.	15	38	7	60
42.	13	42	10	65
43.	13	34	12	59
44.	10	20	15	45

45.	12	40	14	66
46.	10	42	12	64
47.	11	50	15	76
48.	13	34	12	59
49.	11	38	13	62
50.	15	35	10	60
51.	15	49	11	75
52.	12	43	16	71
53.	11	20	15	46
54.	12	40	14	66
55.	13	34	12	59
56.	16	45	15	76
57.	17	52	13	82
58.	19	27	8	54
59.	18	30	10	58
60.	14	39	11	64
61.	13	46	11	70
62.	10	41	15	66
63.	12	30	15	57
64.	16	45	15	76
65.	13	35	15	63
66.	11	22	13	46
67.	14	39	11	64
68.	13	46	11	70
69.	15	45	15	75
70.	10	38	17	65
71.	12	33	15	60
72.	21	56	10	87
73.	14	45	15	74
74.	14	39	11	64
75.	16	20	12	48
76.	15	30	20	65
77.	14	35	16	65
78.	15	34	16	65
79.	20	46	14	80
80.	17	35	11	63
81.	18	34	11	63
82.	18	52	15	85
83.	16	25	19	60
84.	14	28	7	49

Високий рівень
Середній рівень
Низький рівень

ДОДАТОК В

Значимі кореляції між компонентами самоствавлення та адаптаційного потенціалу жінок середньої дорослості

		дапливність	прийняття себе	прийняття інших	моційний комфорт	внутрішній контроль	домінування	скапізм	моційний комфорт	внутрішній контроль
Кореляція Спірмена	Внутрішня чесність	0,356	0,324	0,255	0,296	0,321	0,295	0,198	0,310	0,299
Знач (2-стор)		0,011	0,015	0,006	0,050	0,010	0,010	0,015	0,015	0,010
Кореляція Спірмена	Самовапевне ність	0,381	0,314	0,355	0,256	0,231	0,315	0,258	0,260	0,319
Знач (2-стор)		0,050	0,015	0,010	0,042	0,050	0,020	0,015	0,010	0,010
Кореляція Спірмена	Віддзеркален е ставлення	0,281	0,316	0,268	0,326	0,261	0,314	0,263	0,324	0,199
Знач (2-стор)		0,011	0,015	0,006	0,050	0,010	0,010	0,015	0,015	0,010
Кореляція Спірмена	Самоцінність	0,316	0,324	0,255	0,196	0,211	0,295	0,211	0,267	0,320
Знач (2-стор)		0,05	0,014	0,043	0,041	0,015	0,02	0,023	0,014	0,041
Кореляція Спірмена	Самосприйма ття	0,243	0,324	0,255	0,296	0,321	0,295	0,198	0,310	0,299
Знач (2-стор)		0,011	0,007	0,016	0,015	0,046	0,015	0,004	0,008	0,015
Кореляція Спірмена	Внутрішня конфліктність	0,380	0,300	0,257	0,264	0,256	0,281	0,216	0,265	0,285
Знач (2-стор)		0,014	0,017	0,007	0,049	0,05	0,005	0,025	0,018	0,010
Кореляція Спірмена	Самозвинувач ення	0,165	0,265	0,245	0,185	0,296	0,267	0,210	0,305	0,156
Знач (2-стор)		0,015	0,012	0,008	0,060	0,005	0,015	0,010	0,020	0,005

ДОДАТОК Г

**Критические значения критерия U Вилкоксона—Манна—Уитни
для уровня статистической значимости $p \leq 0,05$ и $p \leq 0,01$**

n_1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
n_2	$p = 0,05$																		
3	—	0																	
4	—	0	1																
5	0	1	2	4															
6	0	2	3	5	7														
7	0	2	4	6	8	11													
8	1	3	5	8	10	13	15												
9	1	4	6	9	12	15	18	21											
10	1	4	7	11	14	17	20	24	27										
11	1	5	8	12	16	19	23	27	31	34									
12	2	5	9	13	17	21	26	30	34	38	42								
13	2	6	10	15	19	24	28	33	37	42	47	51							
14	3	7	11	16	21	26	31	36	41	46	51	56	61						
15	3	7	12	18	23	28	33	39	44	50	55	61	66	72					
16	3	8	14	19	25	30	36	42	48	54	60	65	71	77	83				
17	3	9	15	20	26	33	39	45	51	57	64	70	77	83	89	96			
18	4	9	16	22	28	35	41	48	55	61	68	75	82	88	95	102	109		
19	4	10	17	23	30	37	44	51	58	65	72	80	87	94	101	109	116	123	
20	4	11	18	25	32	39	47	54	62	69	77	84	92	100	107	115	123	130	138