

Державний вищий навчальний заклад
«Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника»
Факультет психології
Кафедра соціальної психології

ДИПЛОМНА РОБОТА

на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти
на тему: «Самоприйняття як фактор самореалізації жінки»

Виконала: студентка 2 курсу, групи ПСзм-22
Спеціальності 053Психологія
Кушецька Х. В.
Керівник: канд. псих. наук, доцент кафедри
соціальної психології
Сметаняк В. І.
Рецензент:

Івано – Франківськ– 2023 р.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСНОВНИХ ПОНЯТЬ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	8
1.1 Поняття самоприйняття у різних психологічних підходах.....	8
1.2 Психологічні складові самореалізації.....	18
1.3 Вплив самоцінності особистості на процес самореалізації	28
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ САМОПРИЙНЯТТЯ ТА САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ЖІНКИ.....	35
2.1 Методологічне обґрунтування арт-терапії, як засобу впливу на самоприйняття	35
2.2 Психологічний вплив арт-терапії на зміни самоставлення у жінок.....	47
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ.....	56
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	59
ДОДАТКИ.....	67

ВСТУП

Актуальність теми дослідження Самосвідомість як індивідуальне явище в психологічній науці і загалом в контексті формування особистості та її розвитку є ключовим аспектом особистісного зростання і сприйняття зовнішнього світу. Останній аспект розглядається як фактор, що впливає на взаємодію особистості з зовнішнім середовищем, а також на самостійне сприйняття і реагування на зовнішні властивості.

Загальний процес формування особистісного самоприйняття та самосвідомості особистості включає в себе різні аспекти. Наприклад, створення «Я» власної особистості грає важливу роль у цьому процесі. Це включає в себе сприйняття себе самого, власну ідентичність та цінність. Крім того, взаємодія з соціумом має також велике значення у формуванні самосвідомості. Спілкування з друзями, сім'єю, а також другою половинкою впливає на сприйняття себе та світосприйняття загалом. Тут здатність особистості до життєконструювання власної самосвідомості спирається на стійкі уявлення про власні соціальні, психологічні й моральні якості. Тому однією з актуальних соціальних практик формування самоствавлення та психологічних якостей, як фактору самореалізації особистості, для забезпечення ними в майбутньому власної можливості самостійного існування є персоналізація індивідів, а також налаштування позитивного самоусвідомлення в соціумі — як одна з головних передумов успішного життєконструювання особистості у особистому спілкуванні та самоприйнятті. Лише правильне світосприйняття та власне самоствавлення з одночасним розумінням та потребою в позитивному рівні самосвідомості та самовираженні дасть підвалини для майбутньої здорової особистості, які будуть підходити до будь-якого заняття чи діяльності з безумовним прийняттям, повагою та любов'ю.

У складній, багаторівневій структурно-змістовній характеристиці процесу розвитку людини в онтогенезі, взаємодії та взаємообумовленості двох аспектів розвитку — самоактуалізації, розглядається особливий, самостійний

процес, який розгортається за своїми закономірностями. Цей процес включає в себе потребу індивіда у втіленні себе у свій особистий, індивідуальний, творчий потяг, досягнення реально значущих для нього цілей і потреб у визнанні його досягнень іншими та суспільством, як суспільно значущих. Важливою особливістю цього процесу є самореалізація та інсталяція себе, як активного учасника суспільства серед інших. Проблема самоактуалізації та самореалізації особистості розглядається в контексті процесів дослідження, в яких відображаються різні аспекти самосвідомості.

Формування позитивного ставлення жінок у сучасному суспільстві являє собою складний та постійний процес «виробництва» особистості, спрямований на розвиток навичок, ще більше для самостійного розв'язання власних проблем з використанням особистих якостей та потенціалу. Це у свою чергу сприятиме зростанню самосвідомості кожної жіночої особистості як індивіда, який є цільною одиницею. Виконати цю місію може лише особа, яка має особистісну зрілість, є повноцінно сформованою та внутрішньо готовою до розв'язання завдань, що стоять перед нею. Цей особистий статусна зрілість виявляється у вмінні поєднувати та взаємодіяти зі своїми індивідуальними особливостями, віковими можливостями та особистими принципами у відповідності до вимог суспільства та оточуючого середовища.

Теоретико-методологічну основу дослідження складають праці таких науковців: Андровська В.Л. [1], Бандура В. В.[3], Батліна Л. В. [4], Борщевська А. В. [2], Віговська О. О. [38], Вірна Ж. П. [39], Гайдамашко І.А. [6], Клочек Л.В. [7], Дацко О.В. [1], Дяченко В. А. [41], Лановенко Ю. І. [9], Лунченко Н.В. [1], Мараховська Т.А [1], Майструк В. М. [42], Савина О.О. [46], Столяренко О. Б. [47], Ябловська Л. В. [26], Яновська Т. А. [27], Шевцова Н. П.[28], Шукалова Р. О. [29], Шуміло О.О. [50], Дункан А.[52], Лімбер С.П. [53], Чуйко Г. В. [34], Чудновський В. Л. [35]. Методична основа розвитку досліджень емпіричної методики виявлення даного явища в аспекті становлення Я-свідомості особистості було покладено на американські та європейські напрями науки, такими науковцями – Дункан А.[52], Лімбер С.П.

[53], Чуйко Г. В. [34], Чудновський В. Л. [35]; методологія дослідження за підходом Л. А. Пергаменщика, Н.Н.Лепешинського (Додаток А).

Мета магістерської роботи – теоретично окреслити та практично дослідити вплив самоприйняття жінки на її самореалізацію;

Об’єкт – психологічні аспекти явища самоприйняття особистості.

Предмет - самореалізація жінки через прийняття себе.

Гіпотеза дослідження – самореалізація жінки безпосередньо залежить від рівня її самоприйняття та самоцінності.

Завдання магістерської роботи:

1. Висвітити поняття самоприйняття у різних психологічних підходах;
2. Вивчити вплив самоцінності особистості на процес самореалізації;
3. Проаналізувати психологічні складові самореалізації;
4. Дослідити методи самоприйняття;
5. Провести дослідження в напрямі психологічного впливу арт-терапії на зміни самоствавлення у жінок;
6. Визначити напрям використання арт-терапії як засобу прийняття себе та свого тіла.

Для вирішення завдань, визначених у дослідженні, було використано **ряд методів**, зокрема загальнонаукові: діалектичний метод, аналіз і синтез, наукова абстракція, анкетування, логічне узагальнення; а також аналітичні: порівняльний, табличний та графічний, системно-структурний.

Для оцінки стану психологічних особливостей позитивного самовизначення особистості та проведення анкетування для аналізу самооцінки у відношенні від успішності діяльності та власного сприйняття успіхів і невдач використовувалися **спеціальні методики дослідження**:

1. Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» Ріффа (адаптація Л. А. Пергаменщика, Н.Н.Лепешинського) (Додаток А);
2. Методика «Індекс психологічного благополуччя», К. Ріффа (прораховано на основі Додатку А).

3. Методика дослідження самовідношення (тест МДС) С. Пантелєєва) (Додаток Б);
4. Тест двадцяти висловлювань «Хто Я?», М. Кун, Т. Макпартленд (модифікація Т. Румянцевої) (Додаток В);
5. Пост-дослідницьке інтерв'ю, спрямоване на виявлення особливостей самоствавлення у випробуваних.

Новизна дослідження полягатиме в отриманні практичних навиків та підходів до формування позитивного самовираження в психологічній свідомості особистості під впливом функціонування зовнішніх чинників, набуття навичок та особистісних якостей для подальшого життя в соціумі для сучасної жінки.

Наукова робота складається зі вступу, двох розділів, поділених на підпункти, висновку та списку використаних джерел (літератури) та додатків. У вступі визначені актуальність теми, поставлені мета та завдання дипломної роботи, обґрунтовано необхідність та практичну цінність даного дослідження. У самих розділах розкривається основний зміст роботи. Перший розділ містить теоретичні дані щодо механізму функціонування даного процесу самоствавлення особистості в аспекті її самореалізації, другий розділ узагальнюється практичними аспектами та висвітленням методик та підходів в досліджуваному питанні використання арт-терапії як засобу прийняття себе та свого тіла. У висновках викладені основні підсумки проведеного дослідження.

Загальний обсяг роботи становить 73 сторінки. Список використаних джерел включає 57 позицій, в роботі є 5 таблиць та 20 рисунків та 3 додатки.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСНОВНИХ ПОНЯТЬ ДОСЛІДЖЕННЯ

1.1 Поняття самоприйняття у різних психологічних підходах

У сучасному світі все частіше виникають питання про самоприйняття особистості. Наша епоха пропонує нам безліч можливостей, але залишає нас під впливом шаблонів, нав'язаних стандартів, постійних порівнянь з іншими, невизначеності щодо наших власних бажань і справжнього «Я». Ці та інші фактори можуть привести до неприйняття самих себе та нашої унікальності. [1, с. 71]. Те, як ми відносимося до себе, має важливий вплив на наше психологічне здоров'я, на відчуття щастя і на нашу здатність досягти поставлених цілей в майбутньому. Департамент охорони здоров'я Вірджинії на своєму веб-сайті вважає самосприйняття як «прийняття людиною всіх своїх якостей, незалежно від того, чи вони позитивні, чи негативні» [1]. Поняття самоприйняття пододало величезний шлях до свого становлення та відзначалося важливим аспектом у різних підходах рисунок.

Утвердження самоприйняття становить фундамент для формування «Я-концепції» та досягнення успішності у всіх сферах життя. Лише тоді, коли особистість об'єктивно оцінює себе та свої можливості, вона досягає бажаного результату.

За підходом Андровської В. Л. самоприйняття – це усвідомлення, розуміння і оцінка власної особистості [1]. Бандура В. В.[3], Батліна Л. В. [4] вивчали самоприйняття через вплив соціальної взаємодії на формування самоусвідомлення особистістю себе.

За підходом Віговської О. О. самосвідомість об'єднує три основні компоненти: самопізнання, яке включає в себе розуміння себе через порівняння з іншими; самооцінку – нервово-ціннісне ставлення до себе; та самосприйняття – процес усвідомленого управління власною особистістю [38]. Ставлення до

себе, сприйняття себе та самооцінка, як зауважує психолог Гайдамашко І.А., є ініціативною поведінки та успіху [6].

Проте, низька самооцінка та відмова від прийняття власної особистості можуть впливати на невдачі, втрату інтересу до діяльності та низьку мотивацію. Успіхи залежать не тільки від здібностей, але і від уявлень про власні можливості.

Самоприйняття є фундаментальним аспектом нашого життя. Це процес повного прийняття себе, навіть усвідомлюючи свої слабкі сторони та приймаючи свій минулий вибір. Самоприйняття прямо впливає на відчуття щастя та самопочуття особистості, її рівня самокритики та на вираження власних емоцій та почуттів.

Крім того, успішне самоприйняття має інші корисні переваги. Воно додатково зменшує симптоми депресії та позбавляє нас потреби постійно шукати схвалення від інших. Відсутність страху перед невдачею та самокритика також є результатом здорового самоприйняття. Додатковими позитивними наслідками є підвищення позитивних емоцій, відчуття власної свободи, гідності, автономності та підвищення самооцінки. [2, с. 49]

Поняття самоприйняття широко представлене в різних напрямках психології, де підкреслюється його важливість та роль в житті кожної людини.

Самоприйняття є міцно пов'язаним поняттям із самосвідомістю особистості. Згідно психодинамічного напрямку в теорії особистості, З. Фрейд відзначав, що невдоволення собою, занепокоєння, тривожність, які часто спостерігаються у людей є результатом боротьби «воно» і «над-я» у свідомості людини [16, с. 115].

«Воно» (Ід) – це базова і найдавніша структура психічного життя особистості, яка прямо не здатна усвідомити глибинні потяги, потреби та мотиви, які прагнуть реалізуватися та «спрямовують» активність людини, діють за принципом задоволення. «Я» (Его), за концепцією З. Фрейда, є вродженою структурою особистості і є як у свідомому шарі, так і у передсвідомості. «Я» діє на принципі реальності, спрямовуючи поведінку так, щоб задовольнити

інстинктивні потреби безпечним та соціально прийнятим способом. Його основною метою є збереження цілісності всіх складових.

«Над я» – це моралізатор, який встановлює обмеження на те, що людина може чи не може робити, і відповідає за норми поведінки, моральні обмеження та релігійні переконання людини. Серед його функцій – совість, формування ідеалів людини та самоспостереження. Інтуїція, натхнення та прагнення до героїчних або високоморальних дій – все це результат роботи «Над я», яке еволюційно з'явилося пізніше, ніж «Воно». Разом з «Над я» з'явилися емоційні стани ганьби, сорому та докорів сумління. Це поняття стає актуальним у соціумі, коли особистість стикається з першими батьківськими обмеженнями, які заважають виражати несвідомі бажання, якими керується структурна частина психіки – «Воно». «Воно» і «Над я» постійно знаходяться в конфлікті [15, с. 4].

Так звана «битва між «Я» – це процес, в якому «Я» часто вимушено шукати компромісні рішення у вигляді захисних механізмів. Ось декілька прикладів:

1. Заперечення – це коли людина ухиляється від реальності, не визнає неприємних фактів або заперечує критику, спрямовану на неї. Наприклад, важкохвора людина може відмовлятися визнавати свій стан і продовжувати боротися за життя. Однак цей механізм часто має негативний вплив.

2. Заперечення – це процес, в якому «Я» блокує внутрішні імпульси та загрози від «Над-я». Наприклад, люди можуть приховувати від себе неприємні факти або переживання, щоб не стикатися з ними свідомо.

3. Раціоналізація – це спроба виправдати свої дії або вчинки, традиційно після їх здійснення. Це може включати виправдання нездатності зробити щось, що було б неприємним, а також пояснення небажаних дій «об'єктивними потребами».

4. Реакції – це ситуація, коли люди приховуючи від себе мотиви власної поведінки, заглушують їх через свідомо підтримуваний мотив протилежного типу.

5. Проекція – проявляється в тому, що власні негативні якості людина несвідомо приписує іншій людині, зазвичай навіть у перебільшеному вигляді.

6. Інтелектуалізація – уникнення емоційно загрозової ситуації, відстороненим обговоренням її в абстрактних інтелектуалізованих термінах.

7. Заміщення – задоволення неприйняттого мотиву морально доступним способом [15, с. 21].

К. Хорні спочатку хотіла підкоригувати деякі недоліки його теорії, проте після досліджень – переглянула основні положення теорії Фрейда. К. Хорні вважала, що в особистості переважає несвідоме почуття тривоги, яке вона називала корінною тривоگوю. Ця тривога, за її думкою, викликає відчуття самотності та безпорадності особистості у ворожому світі. Вона вважала, що це почуття формується у індивіда в реакції на навколишній світ і має негативний аспект. Відмінність теорії Хорні полягає в тому, що вона не вірила в пріоритет інстинктів агресії та лібідо в структурі особистості.

За теорією Хорні, корінна тривога може виникати через помилки в сімейному вихованні, такі як важка опіка батьків, емоційне відчуження, не досліджена поведінка батьків, глузування та навіть невиконання обіцянок. Ця тривога залишає свій слід у світосприйнятті людини і впливає на її взаємодію з іншими. В умовах відсутності тепла та безпеки в стосунках з батьками, люди можуть розвинути невротичні реакції та сформувати захисні стратегії, спрямовані на забезпечення безпеки та подолання тривоги [1, с. 72]

К. Хорні визначила десять захисних стратегій особистості:

1. Потреба в любові та схваленні: це виражається в постійному бажанні бути об'єктом захоплення та любові, а також у чутливості до критики та негативного ставлення інших людей.

2. Потреба в партнері-керівнику: це проявляється у залежності відносин, почуття страху перед відмовою чи самотністю, і переоцінці ролі любові у житті.

3. Потреба в чітких обмеженнях: ця стратегія відбувається в неправильному виборі порядку, мінімалізму, задоволенні маленькими словами та підпорядкуванні інших.

4. Потреба влади, домінування та контролю: це включає в себе негативне ставлення до виявлення слабкості.

5. Потреба використовувати інших: це виявляється у страху бути використаним іншими людьми та страху виглядати «тупим» в їх очах.

6. Потреба суспільного визнання: ця стратегія пов'язана із залежністю від статусу та бажанням бути об'єктом захоплення в соціальних групах.

7. Потреба захоплення собою: це виражається в бажаному оточенні отримувати компліменти та прагнення створити ідеальний образ без недоліків.

8. Потреба самолюбства та похвали: це включає в себе сильне прагнення бути кращим, незалежно від наслідків.

9. Потреба незалежності: ця стратегія виявляється в униканні стосунків, які передбачають обов'язки, і в дистанціюванні від інших людей та ситуацій.

10. Потреба бездоганності: ця стратегія намагається бути бездоганим у всіх аспектах життя [15, с. 34].

Саме ці засоби психологічного захисту породжують чотири «великих неврози» нашого часу – стверджувала Карен:

- невроз прихильності – пошуки любові та схвалення за будь-яку ціну;
- невроз влади – бажання до влади, престижу та володарювання.
- невроз покори або конформізм.
- невроз ізоляції, що проявляється втечею від суспільства.

К. Хорні внесла важливе поняття, яке називається «Образ Я», і воно складається з двох складових: перше – це самопізнання, а друге – це ставлення до самого себе. Зазвичай «Образ Я» пов'язаний із когнітивною частиною особистості, яка включає знання про себе, що відображають реальні прагнення та здатність людини. Хорні виділяла кілька різних «Образів Я», таких як

реальне «Я», ідеальне «Я» та сприйняття «Я» іншими людьми. Коли ці три аспекти є узгодженими і подібними, то людина стійка до неврозів. Проте, якщо, наприклад, ідеальне «Я» відрізняється від реального «Я», це може призвести до негативного ставлення до себе, до неможливості оцінити себе об'єктивно. [2, с. 48]

На основі теорії Фрейда, К. Хорні стверджувала, що людина не є приреченою на невроз і може змінитися протягом свого життя, продовжуючи розвивати свою особистість.

Науково-технічний прогрес полегшив життя людей у технічному плані, дав можливість ставати все більш незалежними, проте людина потребує біля себе людей, бо така її природа. І часто людина незалежна, але самотня, відчужена. Саме відчуження Е. Фромм називає «негативною свободою», в свою чергу цей стан пригнічує людину та породжує неврози. Для подолання цієї проблеми науковець пропонує плекати в людях гуманістичні засади, основою яких є почуття любові та два типи соціального характеру людини – духовний, а також продуктивний. Почуття любові повинно включати два види – любов до себе, а також любов до інших людей. В той час як відчуження має негативний вплив на людину, любов зцілює та сприяє оздоровленню. Стимулюючими чинниками до подолання відчуження є чотири екзистенціальні потреби:

- встановлення зв'язків, а саме зближення з іншими, використовуючи владу, любов та підпорядкування;
- подолання себе, коли людина будує чи руйнує власне життя, намагаючись піднятися над власним пасивним існуванням;
- почуття укорінення, що дає почуття стабільності світу, яке знову стає для людини рідною домівкою;
- самоідентичність, а саме Я – це Я, і ніхто інший;
- система поглядів, до неї відносять розвиток послідовного та виваженого погляду на дійсність [16, с. 12].

Якщо незадоволена хоча б одна з цих потреб, наслідком є психічне захворювання людини, зазначав Фромм. За значним рівнем автономії та

свободи вибору є втрата почуття безпеки та поява почуття власної незначущості, які вимагають відмови від особистої свободи. Стратегії «втечі від свободи» за Фромом:

- авторитаризм, ідея поєднати себе з іншим, щоб набути сили, яка втрачена індивідуальним «Я». Мазохічною формою авторитаризму є надмірна залежність; садистською формою є експлуатація інших, домінування та контроль; деструктивність проявляється таким чином, що долаючи почуття неповноцінності, людина знищує, підкорює чи принижує інших; конформність, а саме бажання бути таким як всі, повне підпорядкування соціальним нормам.

Попри зазначені вище проблеми Ерік Фромм зазначав, що людина може бути унікальною та автономною, не втрачаючи відчуття єдності з суспільством та людьми і називав це явище «позитивною свободою». Щоб досягнути позитивної свободи, людина повинна діяти відповідно до внутрішньої природи, погоджуватись на спонтанну активність в житті, адже любов і праця є основними чинниками розвитку позитивної свободи [3, с. 28].

Проблему самоприйняття підкреслював і представник гуманістичної психології К. Роджерс для якого ідея цінності та унікальності людської особистості є центральною й важливою. Згідно теорії особистості Роджерса, внутрішня сутність людини, її самість відображається в самооцінці, яка є віддзеркаленням її Я. Самооцінка повинна бути адекватною та гнучкою, тобто повинна мати здатність змінюватися залежно від оточення. Кожна особистість має власний принцип організації сприйняття, мислення, установок, цінностей, емоцій та ін. в єдине ціле, яке утворює ядро людської особистості.

Схематично в таблиці 1.1 висвітлено порівняльну характеристику складових концепції психології самореалізації «Я-концепція»:

Таблиця 1.1

Порівняльна таблиця складових концепції психології самореалізації «Я-концепція»

Когнітивний компонент або «Я-образ»	Емоційно-оцінна складова	Поведінкова складова

уявлення індивіда про себе;	самооцінка як	потенційна
<p>Наявність конкретних шкал самопізнання, що робить особисті якості, якими людина описує себе, може бути розкрита через такі аспекти:</p> <p>Емоційна стійкість – нестійкість.</p>	<p>афективна оцінка уявлень особистості про себе;</p> <p>Самооцінка як самоствавлення (позитивне або негативне ставлення індивіда до себе);</p> <p>самоповага чи самозневага, почуття власної гідності чи комплекс неповноцінності</p>	<p>Поведінкова реакція виникає внаслідок постійної взаємодії двох основних елементів: «образу Я» і емоційно-оцінного компонента.</p>
<p>1. Замкнутість – експресивність.</p>		
<p>2. Тривожність – впевненість у собі.</p>		
<p>3. Впертість – безволя.</p>		
<p>4. Смиливість – боязливість.</p>		
<p>5. Наполегливість – спонтанність.</p>		
<p>6. Ініціативність – безініціативність.</p>		

Джерело: побудовано автором на основі [39, с. 55]

До підструктурних елементів у складі третього компоненту відносяться:

А) саморегуляція, що відбувається на першому рівні саморегулювання;

Б) Самоконтроль, який складно реалізується на іншому рівні саморегулювання, є складною дією, що створює передумови для усвідомленого формування власної стратегії життя в суспільстві.

Таким чином, при вивченні особливостей розвитку самосприйняття індивіда та аналізі його розвитку слід результат рівня та різного ступеня продуктивності та рефлексивної діяльності конкретної особи. Різниця в цій діяльності є значущими і відображають особливості їхньої індивідуальної природи, що підтверджує високий рівень розвитку розумової рефлексії. Самоприйняття загалом є важливою умовою для конгруентності особистості.

Адже для того, щоб людина адекватно сприйняла себе, свої переживання, досвід, комунікацію, вона повинна усвідомити та прийняти їх такими, які вони є насправді [16, с. 115].

А. Маслоу підтримував теорію Роджерса у важливості питання самоприйняття, до того ж вони підкреслювали той факт, що самоствавлення має важливе значення і для здорових стосунків.

За словами Маслоу, який поділяв евдемонічний погляд на хороше життя, самоприйняття (поряд із прийняттям інших і природи) є одним із найбільш важливих характеристик самоактуалізованих людей: «Наші здорові люди знаходять можливим прийняти себе та свою власну природу без засмучення або скарг, або, якщо на те пішло, навіть не замислюючись над цим питанням дуже багато» [15, с. 155].

Люди, які мають потенціал до самореалізації, також здатні прийняти себе такими, якими вони є. Вони не судять себе за свої недоліки та не відчують сильної вини, тривоги або сорому через свої слабкі сторони. Самоприйняття можна спостерігати і на фізичному рівні, оскільки такі ознаки з радістю і задоволенням приймають свою фізіологічну природу. У них немає проблем зі сном, апетитом, статевим життям, і вони нормально сприймають основні біологічні процеси, такі як старіння або вагітність. Також вони по справедливому ставляться до інших людей і не відчують потреби контролювати або навчати їх. Такі особи можуть використовувати слабкості інших та не боятися їх сильних сторін, розуміючи, що люди можуть долати труднощі, старіти і врешті-решт стикнутися зі смертю [15, с. 5].

А. Елліс, засновник раціонально-емотивної терапії, який вивчав поняття самоприйняття, часто наголошував на ідеї, яку він цитував із вислову Епіктета: «Людам заважають не речі, а те, якими вони їх бачать». Елліс вказав на те, що К. Роджерс досить близько підійшов до вивчення самоприйняття, але це поняття не отримало належної наукової обґрунтованості.

Все ж, залишається очевидним фактом, що поняття, які починаються із «само», такі як самоефективність, самооцінка, самовпевненість, і навіть я-

концепція, часто мають не найкращі компоненти для особистості, після цього спонукаючи її до постійного порівняння себе з іншими і може викликати психічні проблеми. Замість цього постійного самооцінювання психолог А. Елліс пропонує концепцію самоприйняття, яка обґрунтовується на самоцінності. Згідно з цією концепцією, самоприйняття означає, що «індивід повністю і безумовно сприймає себе, незалежно від того, як він веде себе в соціумі, його інтелектуальну компетентність та те, як інші люди його сприймають, поважають, схвалюють, люблять або виражають протилежне ставлення» [4, с. 37].

У межах раціонально-емоційної терапії будь-яке відхилення від самооцінки, незалежно від того, чи це недооцінка чи переоцінка, пояснюється ірраціональними самооцінними структурами, які мають ірраціональний характер і не пов'язані з об'єктивними фактами. Ці нераціональні вірування можна розділити на три великі групи, і всі вони виражають такий зміст: «я повинен робити все досконало; інші повинні ставитися до мене дуже добре; світ повинен бути легким і зрозумілим».

Порівнюючи ці ірраціональні вірування з провідними когнітивними спотвореннями, запропонованими у когнітивній терапії А. Бека, ми можемо виявити подібні групи викривлених думок, які можуть привести до низького самоприйняття, такого як «я – невдаха», «я – не вартий любові», «я – не можу контролювати події у світі» [5, с. 29]. Самосприйняття, як база для формування «Я-концепції», визначає ефективність та успішність особи в різних сферах.

Таким чином, постійне порівняння себе з іншими, яке супроводжується ірраціональними віруваннями та спотвореними когніціями самооцінної природи, опановує усім життєвим часом і простором людини, відволікаючи її від постановки життєвих цілей, осмислення власних цінностей та гальмує відчуття психологічного благополуччя загалом.

Загалом, самосприйняття – це процес орієнтації у власному внутрішньому світі, який виникає внаслідок самопізнання та порівняння з іншими людьми. Деякі вчені пов'язують його із самосвідомістю, інші – з ідентичністю.

1.2 Психологічні складові самореалізації

Самореалізація – це процес розкриття та втілення індивідуальності особистості, виявлення її внутрішнього позитивного і творчого прагнення до розвитку, психологічної зрілості і компетентності. Цей процес передбачає самопізнання власних здібностей, створення образу «Я», розуміння власних можливостей і цінностей, а також перетворення їх із потенційних у реальні, щоб застосовувати їх у різних сферах життя [14, с. 66].

З іншого боку, самореалізація – це психологічний феномен, який передбачає наявність розвинутої структури особистості, в якій виражена гармонія трьох ключових аспектів: "хочу," "можу," і "треба." Ця гармонія базується на індивідуальних цінностях, смисложиттєвих установках, а також мотиваційно-потребній сфері людини.

Перш за все, «хочу» відображає бажання та інтереси, що спонукають до активності. Це те, що людина хоче досягти або в чому вона зацікавлена. «Можу» стосується здатності особистості оцінювати свої можливості, самовідношення та самооцінку. Особистісний розвиток і самопізнання грають важливу роль у цьому аспекті. Нарешті, «треба» включає в себе необхідність самоорганізації та саморегуляції, а також усвідомлення соціальних очікувань і вимог до особистості [15, с. 284].

У науковому контексті концепція самореалізації, яку розробила І.Д. Єгоричева, представляє собою складну систему взаємодіючих структурно-функціональних складових. Серед основних складових цієї системи виділяються самоідентифікація, саморозвиток та самоактуалізація. Самоідентифікація, як описано автором, є спеціально організованою діяльністю суб'єкта, з метою встановлення власної ідентичності на основі свідомого сприйняття себе, визначення свого ставлення до себе у порівнянні з іншими, і у відносинах з ними, а також самопізнання і усвідомлення власної цінності в широкому контексті. При цьому на етапі самоідентифікації проявом

самореалізації є самоствердження, яке полягає в активному вираженні власних поглядів, відчуттів і переконань, а також в розкритті власного потенціалу.

Стійкий баланс між цими трьома аспектами, де виражені особистісні якості, є важливою умовою для вибору та реалізації ефективної стратегії самореалізації. Узгодженість між тим, чого хочеться досягти, тим, що можливо в досягненні, і тим, що потрібно зробити, створює фундамент для особистісного розвитку та досягнення успіху у власному житті [14, с. 66].

Самореалізація включає в себе пошук і встановлення власного життєвого шляху, цінностей і сенсів у кожний момент часу. Самореалізація передбачає гармонійний розвиток всіх аспектів особистості та розкриття її потенціалу, коли внутрішня самодетермінація переважає над зовнішньою впливовістю.

Дослідники феномену самореалізації в гуманістичній психології виділяють такі складові та характеристики самоактуалізованої, психологічно зрілої особистості (рис. 1.2).

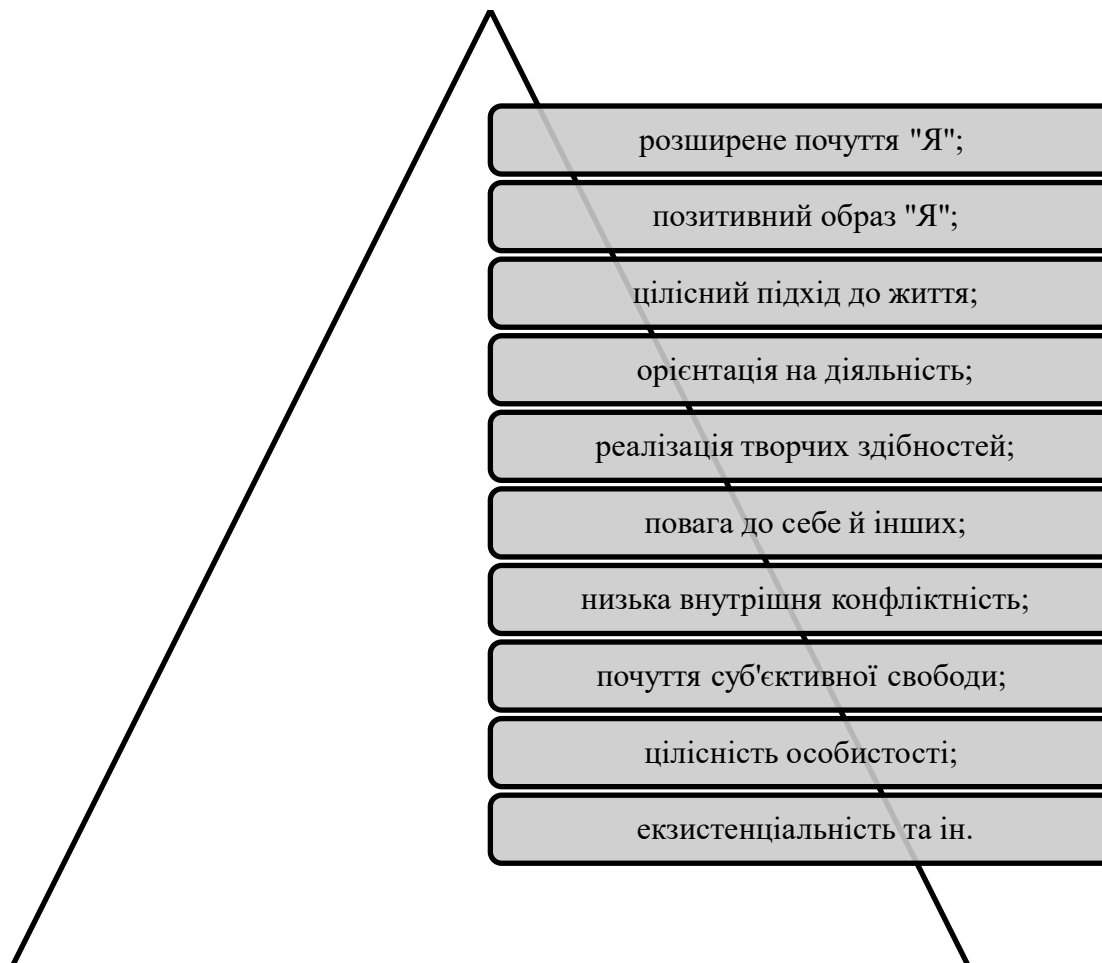


Рис. 1.2 Процес формування становлення/самореалізація індивіда

Джерело: побудовано автором на основі [24, с. 37]

Самореалізація особистості ґрунтується на кількох ключових поняттях, і одним з них, звісно, є автономія. Це є основним компонентом самореалізації особистості [17, с. 14].

Під самодетермінацією розуміється здатність людини обирати та приймати рішення, відчувати внутрішні прагнення, а не піддаватися зовнішнім впливам, стимулам чи іншим факторам, що можуть впливати на її поведінку. При цьому саме особистість, її переконання, бажання і цілі є основою та мотивацією для її дій, а успіхи чи невдачі пояснюються ефективністю саморегуляції. Це підкреслює важливу роль внутрішнього контролю і волі в забезпеченні самодетермінації поведінки. Одним із видів мотивації, що сприяє особистісному розвитку, є внутрішня мотивація.

Різницю між внутрішньою та зовнішньою мотивацією можна розрізнити за тим, що вважається нагородою за активність. У внутрішній мотивації сама активність є винагородою. За словами Е. Десі, внутрішньо мотивована поведінка базується на потребі людини бути компетентною та самодетермінованою під час взаємодії з іншими людьми та середовищем.

Автономна людина діє як суб'єкт, виходячи з глибинного відчуття себе. Оскільки людина існує у єдності з об'єктивним світом, принаймні з його важливою частиною, що має для неї значення, система ціннісних орієнтацій особистості стає другим ключовим параметром самореалізації. Проте самореалізація особистості не обмежується лише прагненнями. Для цього також потрібна віра у власні можливості, достатні для подолання певних викликів [18, с. 70].

Згідно з концепцією самоефективності А. Бандури, привабливість результату та віра в позитивний результат є недостатніми для стимуляції мотивації. Тому третім важливим фактором самореалізації є самоефективність, яка визначається тим, наскільки компетентно і впевнено відчуває себе людина під час виконання конкретних завдань. Ще однією

важливою індивідуальною характеристикою, що впливає на саморозвиток і самореалізацію, є ставлення людини до себе (самоствалення).

Самоствалення пов'язане з цілями життя і діяльності, цінностями та структурою особистості, і воно грає важливу роль у стабілізації та єдності особистості. Також важливою індивідуальною характеристикою, що впливає на процес саморозвитку і самореалізації, є перспектива майбутнього. Це відображає, наскільки очікуване майбутнє стає частиною поточного життєвого простору. Часова перспектива означає інтеграцію минулого, сучасного і майбутнього в психологічному життєвому просторі людини [19, с. 3].

Індивідуальні відмінності в перспективі майбутнього впливають на мотивацію і цілеспрямованість, оскільки ціль людини включає її очікування на майбутнє. Отже, самореалізація особистості включає в себе автономію, систему ціннісних орієнтацій, самоєфективність, самоствалення та перспективу майбутнього як важливих складових, що сприяють особистісному розвитку і досягненню внутрішньої гармонії [23, с. 58].

Таким чином, нами виділено п'ять основних структурних компонентів феномена самореалізації особистості. Звичайно, лише ними не обмежується опосередкування такого складно організованого та багатоаспектного явища. Проте, вплив саме цих компонентів, загалом, є самодетермінуючим і самоорганізуючим [19, с. 4]

Одним із ключових завдань систем самореалізації особистості є сприяння розвитку механізмів самосвідомості, які регулюють особистісний рис і формування висококваліфікованих спеціалістів. Підготовка повноцінної особистості в суспільстві повинна бути орієнтована на постійне стимулювання потреб в особистісному зростанні та гармонізацію, враховуючи провідні тенденції розвитку самосвідомості на кожному віковому етапі.

Саме у процесі формування самосвідомості особистості в суспільстві, починаючи з підліткового віку та юності, відбувається інтенсивний розвиток стійких формувань особистості, які виявляються як результат психічних процесів, пов'язаних із самопізнаннями, власним ставленням до себе та

регулюванням власної поведінки. Ці утворення в подальшому прогресують важливу роль у формуванні здатності особистості до усвідомлення та розвитку ключових тенденцій у контексті особистісного зростання.

Загалом, самосвідомість визначає певний рівень самовизначення особистості, який представлено на рисунку 1.3. Завершальним етапом цього процесу є формування свідомого аспекту самовизначення індивідів. Все це підкреслює необхідний особливий підхід до управління процесом самосвідомості кожного індивіда та створення в ньому бажання будувати власний механізм системи власної Я-концепції.

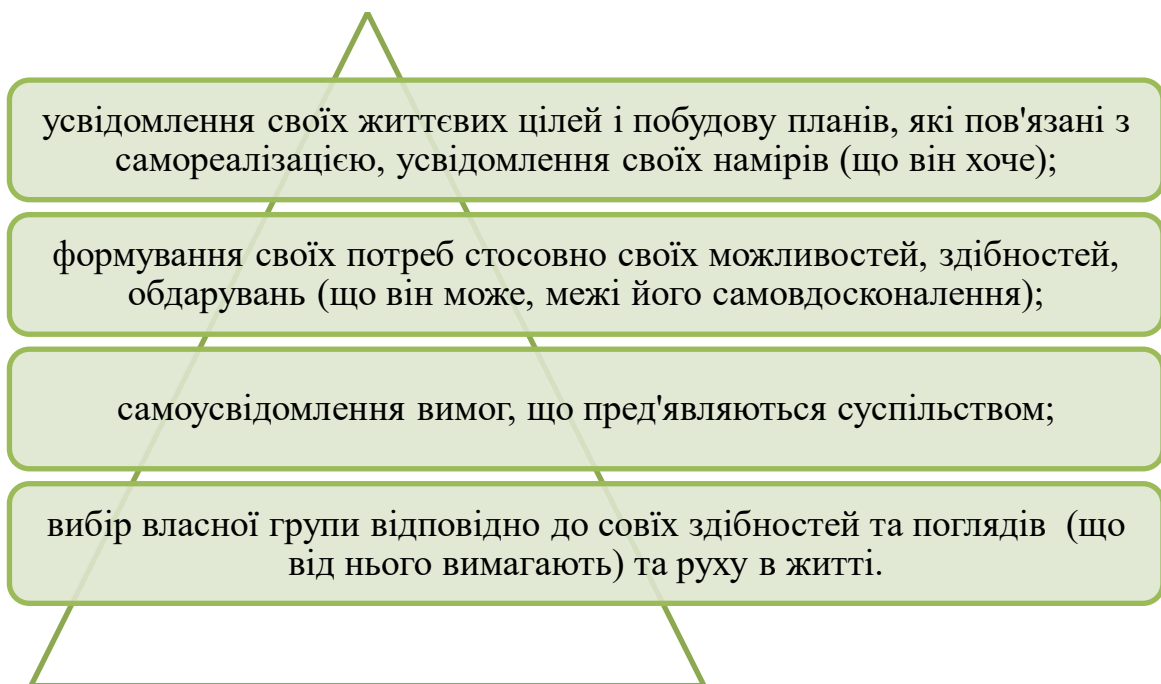


Рис 1.3 Рівні самосвідомості особистості

Джерело: побудовано автором на основі [37, с. 95]

Самосвідомість формується під впливом зовнішніх чинників, оточуючих фактор навколишнього середовища, діяльності, а також відповідно до внутрішніх діячів, що також розвиває певний рівень свідомості, переконань та поглядів у кожній особі. Цей процес залежить від типу темпераменту, способу життя, характеру, вибору середовища для спілкування, творчих здібностей та окремих талантів.

Структура самосвідомості може бути більш диференційованою через призму концепції "Я". Це може бути поняття як система установок,

спрямованих на самого себе та на здобуття осмислення особистості. Основні структурні компоненти Я-концепції включають когнітивний, емоційний та поведінковий аспекти. Така система "Я-концепція" виконує різні ролі у зв'язку з контекстом (рис. 1.4)



Рис 1.4 Тривимірна концепція «Я-концепція» самореалізації

Джерело: побудовано автором на основі [38]

Підходи до концепції «Я» вступаю наступним чином:

1. Поведінка залежить від точки зору індивідуального сприйняття.
2. Специфічний курс індивідуального сприйняття є суб'єктивним за свою природу.
3. Кожне сприйняття індивіда як феноменального поля його свідомості, в центрі якого розташована "Я-концепція".
4. «Я-концепція» являє собою сукупність явлень та внутрішнього сприйняття сутності індивіда, яке орієнтується на цінність з культурним корінням.
5. «Я-концепція» регулює поведінку, має відносну стабільність і формує стійкі схеми.
6. Розходження між досвідом індивіда та його «Я-концепція» нейтралізуються за допомогою механізмів психологічного захисту.

Основним стимулом для кожної людини є прагнення до самоактуалізації [23, с. 57].

Однією з ключових визначників сприйняття людиною себе є її відношення до інших людей та оточення, і тому самосвідомість має глибоко суспільний характер. У людини, яка живе в суспільстві, взаємодія із зовнішнім світом не забезпечує відключення внутрішнього самосприйняття. Стан свідомості, який супроводжується відчуттям власної особистості, може виявлятися різним, починаючи від загального контролю над думками, спрямованими на зовнішні об'єкти, і завершуючи глибоким саморозглядом, коли самосвідомість "Я" стає основним об'єктом свідомості.

Це динамічне розуміння самосвідомості пояснюється тим, що в кожній особі є унікальний набір стійких якостей і особливостей, які не тільки роблять її унікальною серед інших у суспільстві, але й забезпечують стійкість її поведінки в різних часових і ситуаційних умовах.

Сама свідомість про себе переважає над іншими аспектами особистості, об'єднуючи їх у синтез. Такий підхід до розвитку особистості, який включає в себе подолання внутрішніх бар'єрів та самореалізацію, зближує теорію психології самосвідомості з гуманістичною парадигмою в соціологічних науках, такою як концепція самоактуалізації особистості від А. Маслоу.

Самоактуалізація, згідно з поглядами А. Маслоу, посилює як стрімкість стати найкращою версією себе, реалізувати природний потенціал особистості. У сучасних психологічних концепціях термін «самоактуалізація» часто асоціюється з особистісною зрілістю та взаємозалежністю самосвідомості і самоактуалізації в суспільстві. Рівень розвитку особистості відображається в її самопізнанні та усвідомленні власних потреб і почуттів.

Самосвідомість, яка є частиною свідомості, представляє собою процес відображення зовнішнього та внутрішнього досвіду на власну індивідуальність. Цей процес включає порівняння досвіду з соціокультурними знаннями та бажанням до самовдосконалення. Розвиток самосвідомості

самосвідомості та самопізнання, виражене у самоспостереженні своїх станів, думок і мотивів.

Самоспостереження може відбуватися під час діяльності або спілкування, а також після цього, у відновленні спогадів. Самопізнання є основою для розвитку, постійного самоконтролю та саморегуляції особистості. Самоконтроль виражається в усвідомленні та оцінці своїх дій, психічних станів, регулюванні їх відповідно до вимог і норм діяльності та спілкування.

Здатність до здобуття нових знань, умінь, участь у різноманітній практичній діяльності, інновації самостійних цілей та ідеалів, включаючи кар'єрні досягнення, визначається ключовою складовою ефективного розвитку повноцінної особистості в сучасному суспільстві. Можна виділити наступні критерії рівня сформованості самореалізації особистості: (рис. 1.5).



Рис 1.5 Критерії рівня сформованості самореалізації особистості

Джерело: побудовано автором на основі [41, с. 121]

Спеціальні роботи та наукові дослідження вділені самооцінці та її розвитку в контексті самосвідомості людини, соціуму та психології. Були розроблені методи вивчення самооцінки, яка може бути адекватною (реальною, об'єктивною) або неадекватною, включаючи як занижену, так і завищену. Кожен вид самооцінки виявляється у поведінці людини.

Самосвідомість тісно пов'язана з рівнем домагань, що наслідком ступеню труднощів, цілей і завдань, які людина ставить перед собою. Рівень досягає відображення реальної самооцінки в діяльності та взаємодіях з іншими. Високий рівень продуктивності механізму формування самосвідомості забезпеченості суспільства впливати на формування активної життєвої позиції особистості. Ця позиція враховує як власні потреби та потреби повноцінного розвитку, самореалізації та духовних потреб, так і інтересів соціуму, що обумовлені світовими чинниками та змінами в економічній та політичній сфері [23, с. 56].

З інтенсифікацією усвідомлення власної самосвідомості відбуваються постійні трансформації в індивідуальній самосвідомості. Оцінювальні критерії особистісного визначення постійно різняться у взаємозв'язку від суспільних настроїв та динаміки ринку праці [22, с. 32]. Загалом у сучасному світі здатність індивіда адаптуватися до соціальних змін стає реальною лише за рахунок свідомого розвитку особистості, розширення її життєвих проявів і формування власного світогляду.

Особистість, спрямована на свідоме усвідомлення та реалізацію себе шляхом визначення та вибору життєвих шляхів, готовність до їх коригування, виступає ключовим фактором у сучасних умовах динаміки, що прискорює постійне самовдосконалення самосвідомості індивіда в суспільстві.

1.3 Вплив самоцінності особистості на процес самореалізації

Дослідження самореалізації особистості, створення значних інтересів як у теоретичному, так і прикладному контексті є особливо актуальним в сучасному світі, де відбувається глибока трансформація всіх аспектів суспільного життя.

Саморегуляція включає в себе свідомість і цілеспрямованість, планування, будівництво та трансформацію власних дій і вчинків, відповідно до особливо важливих цілей та потреб. У процесі саморегуляції поведінки особистість виходить за межі прояву зовнішніх накладених обмежень і завдань, завдяки чому здатність самостійно встановлювати нові цілі, знаходити шляхи до їх досягнення і змінювати як зовнішнє, так і внутрішнє середовище для підвищення резервних можливостей психіки на основі активізації провідних мотивів. Мета саморегуляції особистості є досить простою – це усвідомлення власної цінності та сприятливості у вирішенні життєвих завдань, а також визнання її автономності. Неспроможність самостійно реалізувати себе, призводить до втрати ідентичності та цілності особистості. Психологічні дослідження, які обговорюють питання гуманізації освіти, звертають увагу на саморегуляцію та самоактуалізацію особистості[7, с. 201].

Гуманістична психологія підкреслює, що люди мають природну тенденцію до реалізації свого потенціалу. Найяскравіше ця тенденція проявляється у здорових осіб, які постійно розвиваються, творчо виражають себе та розвивають свою незалежність, незважаючи на негативні, зовнішні впливи. Прихильники гуманістичної психології розглядають людей як активних творців свого життя, здатних вільно вибирати та розвивати свій стиль життя, прагнучи досягти свого потенціалу, незважаючи на фізичні та соціальні обмеження. Особи, які актуалізують себе, є сильними особистостями, які розуміють, хто вони, та як успішно використовують свої можливості та свою природу.

На сьогоднішній день суспільне життя піддається впливу строгих норм та вимог до компетентності, поведінки, культури, які повинні бути

відповідними для індивіда в соціумі. Важливо, щоб фахівці-практики мали достатні якості, які підтверджують їхню здатність виконувати завдання керівництва під час робочого процесу на фірмі. Ці якості формуються під час саморозвитку індивідів і включають у себе особистісні аспекти, які надаються під час вивчення людиною самої себе.

Більшість науковців, представників галузі філософії, психології, соціології та педагогіки схиляються до думки про ототожнення поняття самосвідомість і самоусвідомлення та про те, що ці дві характеристики притаманні всіх людям. Поняття «самоусвідомлення» розглядали та трактували різні науковці. Якщо розглядати основні відмінності між поняттями «самосвідомість» і «самоусвідомлення» з різних підходів до їх трактування, то можна відзначити, що самоусвідомлення особистості пов'язане з її свідомістю. Тому ці поняття, з певних поглядів, є схожими, після чого вони відображають усвідомлення особистості своєю індивідуальністю в соціумі. Свідомість людини спочатку включена в практику її життя, починаючи з моменту народження і протягом різних етапів особистісного розвитку. Усі дії людини є свідомими, і тому свідомість може розглядатися як її ставлення до світу, що представляє собою один із рівнів світосприйняття, виражених через самосвідомість.

Свідомість також можна розглядати як функцію особистості та атрибут соціальної системи. З цієї точки зору можна виокремити певний механізм її змісту та форми через взаємодію та розрізнення зв'язків у системі. Людська свідомість є усвідомленням життєвої реальності, сприйняттям соціальних реалій та взаємовідносин інших суб'єктів у житті людства.

У такому контексті свідомість може розглядатися як багатовимірна та об'ємна, виявляючи себе як причинно-обумовлена складова на різних рівнях одночасно, таких як соціальний, несвідомий, культурний та інші. Таким чином, замість розгляду свідомості на однорідній площині, вона має глибокі шари і відображається на різних рівнях і рівнях створення людини та суспільства [11, с. 67].

Самосвідомість може бути виражена як складний процес, що включає в себе різні аспекти. Вона працює із взаємодією різних генетично різнорідних шарів у свідомості та формується в різний час за винятковими законами рухомих структур. Самоусвідомлення людини щодо себе як індивіда в суспільстві неможливо без усвідомлення навколишнього середовища.

А. Гончарук вказує на те, що формування самосвідомості розпочинається в момент видалення людиною себе із зовнішнього світу. Це є початковим етапом становлення самосвідомості, який включає в себе різні етапи усвідомлення "схеми свого тіла" та інстанційно об'єктивних просторових відносин між людьми та навколишнім світом.

Самосвідомість проявляється там, де існує відмінність між свідомістю і об'єктом відображення навколишнього світу.

Самосвідомість виражає активний суб'єкт, яким є особистість у своєму цільному виявленні. суб'єкт є внутрішньою стороною і різноманітністю цих поглядів на світ і самого себе, основним видом якої є об'єднання духовних і матеріальних відносин у різних сферах діяльності.

Єдність розглядається як головна лінія самосвідомості, визначальна риса якої відбувається в розкритті предметної суті. Цей підхід вже давно намагається пояснити частину ідеальних і матеріальних аспектів людської природи.

Структура самосвідомості досліджувалася в інші часи такими визначальними філософами і соціологами, як Г. Гегель і І. Кант. В історії дослідження поняття «самосвідомість» та «самореалізація» часто вказується на їхнє пов'язання з інтегративністю і свободою [11, стор. 64]. Відповідно з трактуванням І. Канта, свобода є об'єктом самоусвідомлення на рівні мислення індивіда. Це ключова властивість, що забезпечує розумну діяльність, наукове пізнання та застосування його результатів. Кант розглядав самореалізацію як "синтетичну єдність аперцепції". Вводячи це визначення, він розумів його як єдність усвідомлених сприйняток суб'єкта, спрямованого на факт "Я думаю". З цієї перспективи єдність самосвідомості є

трансцендентальною, що означає, що вона не тільки не обумовлена різноманітним досвідом суб'єкта, але й передає цей досвід, залишаючись загальною та необхідною умовою [12, стор. 210].

Отже, можна узагальнити роботу та вказати, що самореалізація особистості представляє собою закономірний стадіальний процес. Етапи цього процесу не лише фазам індивідуального життєвого шляху людини, але й етапам всесвітньої історії. Загальна самореалізація, розглянута як спільність, формує "субстанцію моральності" і робить індивідуальне "Я" частиною об'єктивного духу в аспекті визначення власного вектора розвитку [13, с. 4].

Також вчені вказують, що структура самореалізації особистості не обмежується лише раціональним мисленням. Наприклад, Л. Виготський розробив культурно-історичну теорію розвитку психіки та свідомості людини, а В. Зінченко, наголошуючи на важливості процесу виховання, виділив конкретну структурну складову, яку можна побачити на малюнку 1.6. Таким чином, поняття самостановлення людини не можна звести до лише інтелектуального відображення світу та емоційного переживання його. Функціонування самоприйняття також включає в себе регулювання діяльності людини, спрямованої на активне перетворення дійсності [55]. Компоненти цієї структури взаємодіють між собою, створюючи характерну спрямованість свідомої діяльності особистості.

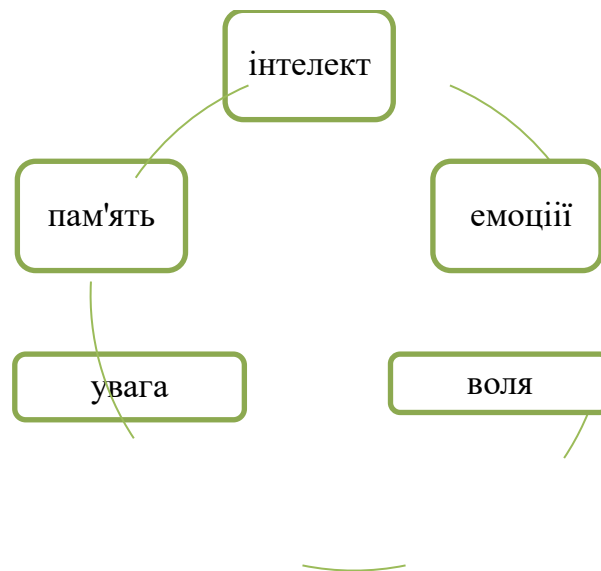


Рис. 1.6 Структурна складова самореалізації особистості

Джерело: побудовано автором на основі [30, с. 6]

Неоднозначність підходу до відповіді на питання про структуру самосвідомості особистості своєю свідомістю у науці відкрита через різноманітні погляди на проблему, яку пропонують сучасні психологічні дослідження. Ці дослідження виділяють інші структурні елементи у свідомості, що робить узагальнення теорії та підходів до висвітлення значення самосвідомості для життєдіяльності особистості складним завданням.

Позначаючи важливість самосвідомості та самоприйняття, можна стверджувати, що ці аспекти є ключовими для досягнення успіху та внутрішнього благополуччя. Відомий психолог і соціолог Б. Айсмонтас розглядає поняття структури самоцінності в контексті процесу самореалізації. Він визначає три основні компоненти цього процесу:

1. Самопізнання: Включає самовідчуття, самоспостереження і самоаналіз особистості в соціумі.
2. Самоставлення: Виражається у можливості індивіда виражати самопочуття, самолюбство, сором'язливість і гордість.
3. Саморегуляція: Поділитися на короткостроковий прояв у формі самооцінки власних дій та стратегічне планування у формі самовування та саморегулювання. Це включає стриманість, самовлада і самоконтроль у різних ситуаціях, які можуть бути неприйнятними для індивіда.

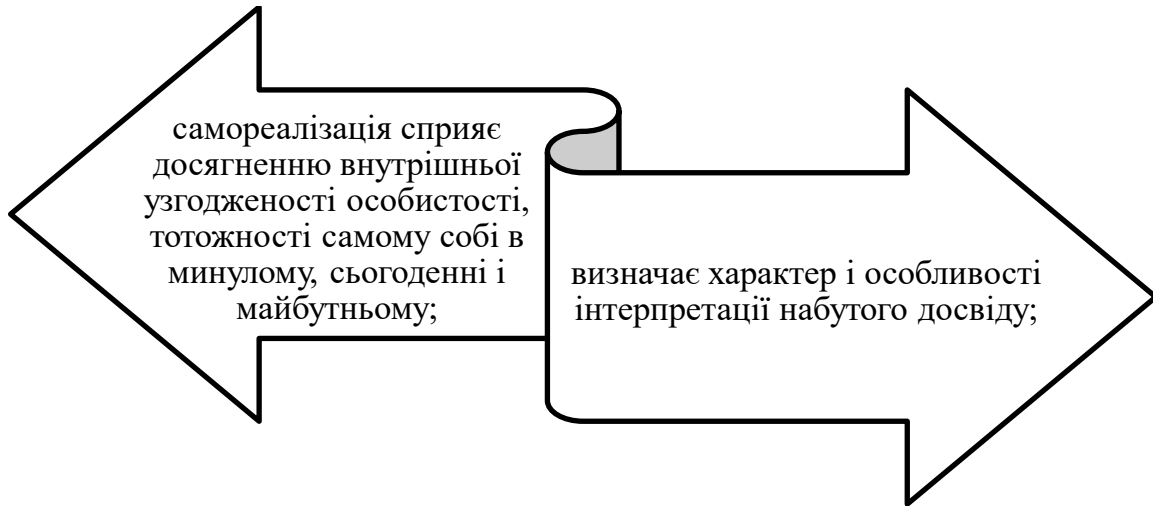


Рис. 1.7 Узагальнене поняття трактування поняття «самореалізації» особистості

Джерело: побудовано автором на основі [21, с. 14]

Отже, у структурі самоцінності особистості розвиваються і функціонують три утворення (рис. 1.8).



Рис. 1.8 Узагальнене поняття трактування самоцінності за підходами А. О.

Селезньовою, Б. Айсмонтаса та А. Болотової

Джерело: побудовано автором на основі [21, с. 34]

Розвиток та становлення, самореалізацію особистості можна подати як багаторівневий процес, сукупність таких явищ та проявів як: (рис. 1.11)

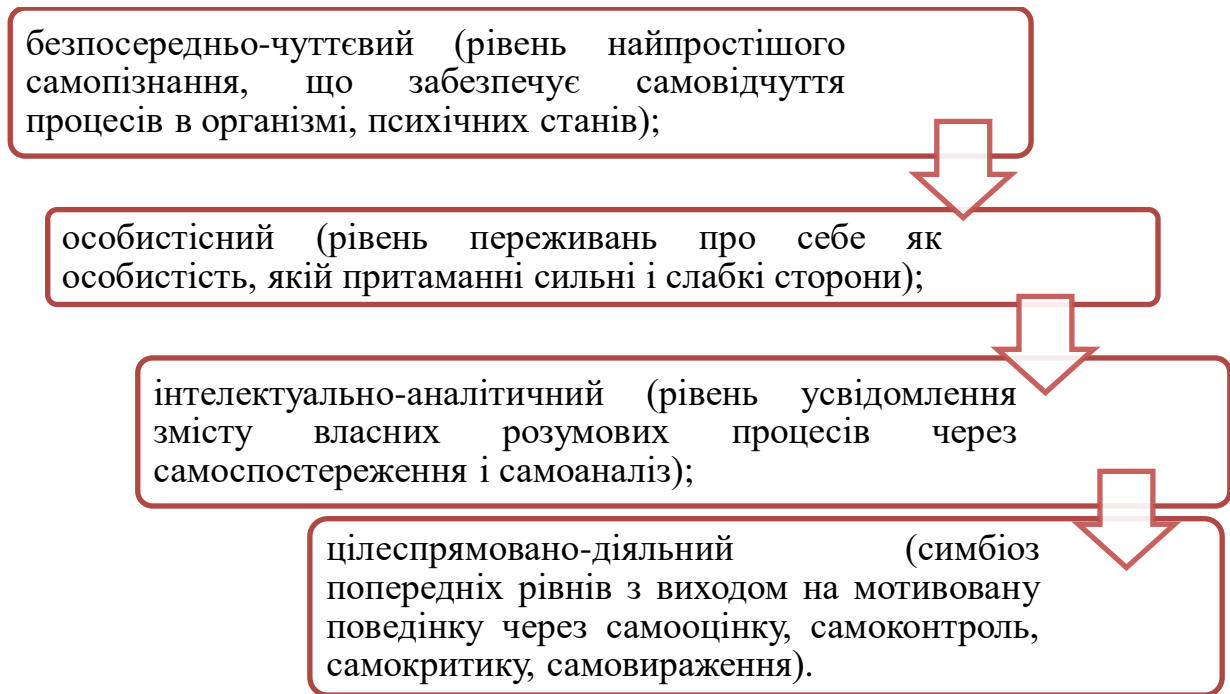


Рис. 1.9 Процес формування становлення/самореалізація індивіда

Джерело: побудовано автором на основі [24, с. 34]

Структурними одиницями самоцінності є також певні ціннісні орієнтації, які формуються на різних етапах онтогенезу і наповнюють структурні ланки самопізнання.

Структура «особистісної цінності» охоплює орієнтацію наступними аспектами:

1. Визнання внутрішньої психічної сутності та зовнішніх фізичних характеристик;
2. Соціальне визнання та сприйняття серед інших членів суспільства;
3. формування фізичних, психічних та соціальних рис відповідно до гендерного розподілу;
4. Значущі цінності в минулому, якості, що характеризують сучасність, та вивчення моральних принципів, що передбачаються в майбутньому;
5. Основні права в суспільстві та відповідальність перед іншими людьми.

Загалом впливу особистісної цінності на процес самореалізації є усвідомлення, вибір та реалізація тих аспектів індивідуальності, які сприяють

його самовираженню, використанню власного потенціалу, формуванню власної системи цінностей, мотивації, уявленню про себе, постановці цілей і визначенню шляхів їх досягнення, а також трансформації своєї особистості.

Тому аналізуючи наукові дані про саморегуляцію особистості, важливо врахувати той факт, що особистість визнається найвищою цінністю для суспільства. Це обумовлено її здатністю приймати важливі життєві рішення, самостійно будувати своє життя та усвідомлено організовувати свій життєвий шлях, відповідно до основних гуманістичних цінностей. Поняття особистості, як об'єкта і суб'єкта психічного та культурно-історичного розвитку, виступає фундаментальною проблемою, яка вимагає глибшого аналізу з психологічної та аксіо психологічної точок зору.

Висновок до розділу 1

Проблема самоствалення особистості є однією з ключових аспектів соціального життя. Самоствалення відображається у всіх аспектах поведінки людини у суспільстві, оскільки вона виступає як активний учасник в соціальній взаємодії. Самоствалення – це складний феномен, який включає в себе такі складові як самопізнання, самооцінку, самосвідомість та інші схожі аспекти. Незважаючи на значні досягнення, в дослідженні відношення людини до себе як вітчизняними, так і зарубіжними вченими, поки що не існує загальноприйнятого визначення феномену самоствалення. Психологія підкреслює, що процес самовизначення супроводжується процесом самооцінки. Самореалізація трактується як процес розкриття та втілення індивідуальності особистості, виявлення її внутрішнього позитивного і творчого прагнення до розвитку, психологічної зрілості і компетентності.

Загалом, вплив самоцінності особистості на процес самореалізації включає усвідомлення, вибір і реалізацію тих аспектів індивідуальності, які

сприяють його самовираженню, реалізації своїх потенцій, формування суб'єктом власної системи смислів, цінностей, мотивів, уявлень про себе, постановку цілей і визначення способів їх досягнення, й перетворення себе. Тому аналізуючи наукові дані про саморегуляцію особистості, важливо врахувати той факт, що особистість визнається найвищою цінністю для суспільства. Це обумовлено її здатністю приймати важливі життєві рішення, самостійно будувати своє життя та усвідомлено організовувати свій життєвий шлях відповідно до основних гуманістичних цінностей. Поняття особистості, як об'єкта і суб'єкта психічного та культурно-історичного розвитку, виступає як фундаментальна проблема, яка вимагає глибшого аналізу з психологічної та аксіо психологічної точок зору.

РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ САМОПРИЙНЯТТЯ ТА САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ЖІНКИ

2.1 Методологічне обґрунтування арт-терапії, як засобу впливу на самоприйняття

Розвиток особистості відбувається під впливом формування індивідуальності за сучасних детермінант впливу спілкування, оточення, інтересів, сімейних відносин, власних вподобань в соціумі. Можливість подальшого вивчення проблем розуміння рівності у відносинах між особистими наголошеннями вищезазначеним. Особливо важливо розглядати самоставлення до власних перемог і невдач, вплив шкідливих звичок та нездорового способу життя. Це залишається складною проблемою через повідомлення детально розроблених наукових теорій у цьому напрямі [5, с. 30].

У загальному плані термін «адекватна (здорова) самооцінка» не має чіткого трактування та концепції структури самосвідомості та саморозвитку особистості. відбувається спроба визначення цього психологічного терміну, що відображає чітку дефініцію ситуації до того, що це поняття власне як повнота якісних даних та показників, які повинні володіти особистістю певного віку [1, с. 72].

Однак у зв'язку з тим, що сучасне суспільство встановлює нові вимоги для своїх членів, особливо для молоді, із-за багатьох життєвих завдань, вимоги та правила самооцінки індивіда в сучасному світі різняться [1, с. 72]. Ураховуючи велику кількість правил та вимог, необхідно розглянути свої кроки, навчатися застосуванню методів самоприйняття, лише так людина може продовжувати рухатися вперед.

Застосування арт-терапії в психології має багато векторів спрямованості та є досить обширним. Зокрема, в загальному розумінні, арт-терапія – це система психологічних і психофізичних впливів, спрямованих на лікування та корекцію, що базуються на участі клієнта в образотворчій діяльності та на будівництві психотерапевтичних відносин.

Основна сутність терміну «арт-терапія», який вперше був введений науковцем А. Хіллом, полягає у використанні художньої практики, яка передбачає пряму участь людини у створенні образів і розумінні, що художнє самовираження є символічною мовою образотворчої експресії, через яку виражається прихований, несвідомий зміст психіки людини. Сам процес художньої творчості спонукає особистість до позитивної внутрішньої трансформації та духовного зростання. Таким чином, терапія мистецтвом становить методологічну основу сучасної арт-терапевтичної теорії та практики.

Британська асоціація арт-терапевтів надає таке визначення: «арт-терапія – це одна з форм психотерапії, яка використовує медіа-мистецтво як основний засіб комунікації з метою зміни та розвитку особистості» [3, с. 30]. Арт-терапія є формою терапевтичної практики, яка використовує рух та малювання для підтримки фізичного, емоційного та психологічного благополуччя людини. Вона може бути корисною як засіб прийняття себе та свого тіла (рис. 2.1).



Рис. 2.1 Способи використання арт-терапії

Джерело: побудовано автором на основі [17, с. 16]

Загалом, арт-терапія є сучасним методом психотерапії, який використовує рух для сприяння пізнавальному, фізичному, емоційному та

соціальному розвитку особистості в контексті її звичайного соціального оточення. У цьому методі не передбачено навчання конкретних рухів; він ставить за мету допомогти людині виразити свої почуття через рух.

Під час психотерапії терапевт за допомогою малювання віддзеркалює рухи пацієнта, намагаючись співпрацювати з його емоційним станом. Коли відбувається гармонізація між пацієнтом і терапевтом, останній надає приклад розширення діапазону рухів, спонукаючи таким чином до корекції та досягнення певних особистісних та внутрішньо індивідуальних змін.

Арт-терапію може використовуватись з ціллю (табл. 2.1):

Таблиця 2.1

Цілі використання арт-терапії

покращення настрою, самопочуття, переборювання страхів;
розвитку емпатії, допомога при встановленні зв'язку в команді;
розвиток уяви та креативності;
розвиток самовпевненості;
розвиток соціальних взаємодій, соціальних навичок.

Джерело: побудовано автором на основі [17, с. 17]

Емоційний вираз через арт-терапію дозволяє виражати почуття шляхом малювання. Цей підхід сприяє знаходженню виходів для виразу емоцій і сприяє кращому розумінню та прийняттю власних почуттів.

Покращення самосприйняття завдяки арт-терапії допомагає людям більше усвідомлювати своє тіло, його можливості і обмеження. Це сприяє покращенню відчуття власного тіла і розвитку позитивного ставлення до нього.

Зниження стресу та тривожності можливе завдяки рухові та дихальним технікам, які використовуються в арт-терапії. Такий підхід може допомогти знизити рівень стресу і тривожності, а заняття мистецтвом може слугувати засобом релаксації та вивільненням накопиченої напруги.

Самовираження особистості через арт-терапію дозволяє виражати свої думки, почуття і ідеї через малювання, навіть якщо вони важко виражаються словами.

Підтримка в роботі з травмами може бути корисною для осіб, які пережили психологічні або фізичні травми. Арт-терапія допомагає їм обробляти і виражати почуття, пов'язані з травмою, і знаходити способи відновлення психологічної стійкості.

Підвищення свідомості тіла завдяки арт-терапії допомагає розвивати свідомість тіла, поліпшує сприйняття рухів і власного тіла в просторі.

Загалом, арт-терапія може бути корисною для різних груп людей, включаючи підлітків, дорослих і літніх людей, і вона може бути використана для різних цілей, включаючи підвищення самосприйняття, поліпшення емоційного стану і розвитку психологічної стійкості. Для досягнення найкращих результатів важливо працювати з кваліфікованим терапевтом, який має досвід у проведенні арт-терапії в форматі сесій.

В рамках даного дослідження через використання арт-терапії буде досліджено зміни в стані жінок (з вибірки дослідження). Арт-терапія буде проводитися впродовж місяця; це буде вісім занять, тривалістю 1,5 години, під час яких респонденти будуть виконувати систему вправ з комбінуванням методики малювання. В рамках роботи на основі визначених методик даного емпіричного дослідження буде здійснено аналіз рівня психологічного благополуччя респондентів за вибіркою опитаних жінок та аналіз їх рівня реакції до та після застосування методу арт-терапії за допомогою визначених методик. Отже, для проведення даної частини психологічного дослідження в рамках вивчення методів та специфіки самоприйняття жінками самих себе в роботі (в рамках емпіричного дослідження) обрано такі методики:

1. Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» Ріффа (адаптація Л. А. Пергаменщика, Н.Н.Лепешинського) (Додаток А);
2. Методика «Індекс психологічного благополуччя», К. Ріффа (прораховано на основі Додатку А);

3. Методика, яка спрямована на отримання даних початкового рівня виразності компонентів самоствалення учасників довготривалої арт-терапевтичної групи (Методика дослідження самовідношення (тест МДС) С. Пантелєєва);

4. Тест двадцяти висловлювань «Хто Я?», М. Кун, Т. Макпартленд (модифікація Т. Румянцевої);

5. Пост-дослідницьке інтерв'ю, спрямоване на виявлення особливостей самоствалення у випробуваних.

В роботі насамперед доцільно зупинитися саме на цих методиках, так як вони найповніше висвітлюють різні «метаморфози» самосвідомості, Я-концепції, відчуття себе щасливими та вплив саморозвитку в соціумі на розвиток особистості.

Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» Ріфф був перекладений та адаптований для правильного тлумачення текстового матеріалу, і представлений у двох версіях, розроблених Л. А. Пергаменщиком і Н. Н. Лепешинською. Цей дослідник представляє собою багатомірну модель психологічного благополуччя, розроблену К. Ріффом у межах евдемоністичного підходу, заснованого на дослідженнях М. Яходи (див. рис. 2.2) [6, с. 47]. Інтерпретація цієї методики дослідження базується на шести компонентах психологічного благополуччя особи в соціумі.

Адаптована версія опитувальника «Шкала психологічного благополуччя» є надійною та валідною методикою, яка визначає рівень і характер взаємодії компонентів психологічного благополуччя в досліджуваних процесах і механізмах. Вона використовується для реалізації практик психологічного консультування та корекції, діагностики, психологічного супроводу діяльності особи, а також для подальших досліджень психологічного благополуччя особистості в соціумі та рівня її психологічного стану. Після адаптації опитувальник дозволяє вивчити ступінь вираженості основних показників психологічного благополуччя відповідно до евдемоністичного підходу.



Рис. 2.2 Шість складових психологічного благополуччя за методикою К. Ріффа
Джерело: побудовано автором на основі [20, с. 124]

Методика побудови «шкали психологічного благополуччя» К. Ріффа складається із шістьох шкал, кожна з яких включає в себе 14 тверджень. (рис. 2.2).



Рис. 2.3 Схема варіантів відповідей за опитувальником «Шкала психологічного благополуччя» Ріффа

Твердження з різних шкал перемішаної, і для отримання єдиної безперервної інструментальної звітності респондент вибирає склад одне підтвердження з кожної шкали та формує єдиний неперервний звітний інструмент. Респондент оцінює ступінь згоди з кожним підтвердженням опитувальника за шестибальною шкалою. Загальний бал для кожної шкали обчислюється шляхом сумування балів, а отриманий бал «сірий» конвертується у відповідні рівні. Кожна відповідає конкретному тракту моделі поведінки особи в соціумі:

1. Шкала «Позитивні відносини з іншими»: Мінімальний бал (найменший результат): Особа, яка набрала найменший бал, має обмежену кількість довірливих відносин з оточуючими людьми. Такі індивіди знають труднощі у відкритості перед іншими, виявленні тепла та турботи до інших, висловленні власних поглядів та думок. У особливих відносинах між собою вони часто підтримуються, проявляючи ознаки фрустрацій та неприязності, не виявляючи бажання йти на компроміс для підтримки важливих зв'язків з відчутними. Максимальний бал (найвищий результат): Особа, яка набрала бал, володіє доброзичливими рисами, у неї максимально є довірливі відносини з оточуючими людьми. Вона проявляє турботу про благополуччя інших, має здатність співчуття, допуск та прив'язаність. Ця особа встановлює близькі стосунки та вважає, що людські відносини формуються через взаємні поступки.

2. Шкала «Автономія». Високий бал за цією шкалою показує на високий рівень самостійності та незалежності особи. Індивід має здатність ефективно відстоювати свою позицію від спроби суспільства вплинути на його думки та дії, не дозволяючи нав'язувати власні погляди незалежно. Така людина може самостійно коригувати свою поведінку та оцінювати себе за власними критеріями. З іншого боку, респондент із найменшим балом значно більше викладається на думку та оцінку оточуючих. У важливому процесі прийняття рішень він часто доводиться до домінуючої думки та загально піддається спробам суспільства вплинути на його мислення та дії.

3. Шкала «Управління оточенням» визначає ставлення особи до сфери влади в різних життях, таких як держава, трудовий колектив і родина, а також вираз власної точки зору. Високий рівень цієї характеристики вказує на те, що особа володіє владою і навичками управління оточенням, контролює свою зовнішню діяльність, ефективно використовує можливості, використовує, як створює умови для досягнення своїх цілей та задоволення власних потреб. Знижений рівень, натомість, проти труднощів в організації повсюдної діяльності, прийнятих важливих рішень, відчуття невпевненості у здатності вплинути на оточуючі обставини. Особа може неправильно оцінювати свої можливості, але неспроможною змінити щось або вплинути на навколишнє середовище, втративши відчуття контролю над тим, що відбувається.

4. «Особистісне зростання». У даному відношенні респондент з найвищим показником характеризував свій стан як постійний процес розвитку, відчуття себе як особи, що завжди готова до самовдосконалення та самореалізації. Він завжди відкритий до нового досвіду, переживає власну свою можливість, спостерігає за вдосконаленням у собі та своїх діях з часом, адаптується відповідно до своїх знань та досягнень. З іншого боку, респондент з найнижчим рейтингом усвідомлює враження особистого зростання, збільшує покращення або самореалізацію. Він відчуває нудьгу, втратив інтерес до життя, і не має можливості встановити нові відносини або змінити своє особисте життя.

5. Шкала «Цілі в житті». Особи, які отримали високий бал за даною шкалою у дослідженні, виявляють мету та напрямок у своєму житті, вважають, що їхнє минуле і теперішнє мають зміст, а також починають конкретні наміри та цілі на тривалий період. Однак особи, які отримали низький бал за цією шкалою, переживають відчуття впевненості життєвого відчуття, мають обмежену кількість цілей та намірів, і в їхньому житті відсутнє чітке відчуття відчуття. Вони не знають змісту в минулому та не мають чітких перспектив на майбутнє, які відчувають сенс їхнього розвитку.

6. Шкала «Самоприйняття». Респондент, який отримав найвищий бал, характеризується як особа, яка позитивно ставиться до себе, усвідомлює та інші аспекти своєї особистості, як позитивні, такі і негативні якості, та позитивно оцінює своє минуле. У той час як респондент із найменшим балом ви демонструє незадоволеність собою, відчуває розчарування, ніж щодо подій у своєму минулому, відчуває тривогу щодо деяких аспектів своєї особистості та має бажання бути іншим, він є насправді.

Обробка даних, підрахунок балів і тлумачення результатів проведені відповідно до ключа опитувальника «Шкала психологічного благополуччя». Загалом, дослідження відбувалося у формі опитування, під час якого респондентам були розподілені опитування з поруч питань. Після цього використовувалися обрані методи, і результати були представлені нижче.

Методика створення «Шкали психологічного благополуччя» від К. Ріффа містить шість шкал, кожна з яких включає 14 тверджень. Твердження в шкільній шкалі були перемішані, і для створення єдиного звіту застосовувався послідовний вибір одного підтвердження з кожної шкали та створення єдиної неперервної шкали самовідгука (рис. 2.4).

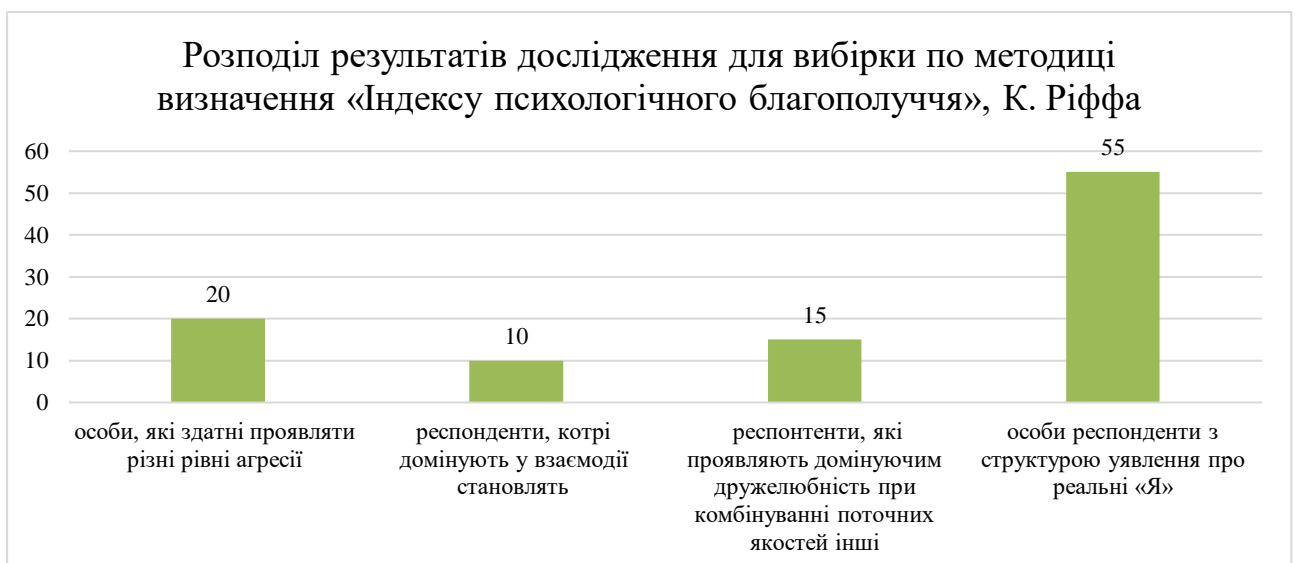


Рис. 2.4 Розподіл результатів дослідження для вибірки по методиці визначення «Індексу психологічного благополуччя», К. Ріффа

Джерело: побудовано автором на основі емпіричного дослідження

Отримані результати за методикою визначення «Індексу психологічного благополуччя», К. Ріффа свідчать про те, що кількісно група респондентів, які схильні підкорятися іншим, дивитися і копіювати власну поведінку задля самовизнання з оточуючих, налічує всього 20 осіб з вибірки (27%), особи, які при не виконанні їх «сценарію дій» здатні проявляти різні рівні агресії – 10 осіб (17%), респонденти, котрі домінують у взаємодії становлять – 5 дівчат старших курсів (23%), індивіди, які проявляють домінуючим дружелюбність при комбінуванні поточних якостей інші – 45 осіб-респондентів (55%) (уявлення про реальні «Я») Дані ідеальних «Я» це групове визначення має такий розподіл, який схематично подано на рис. 2.5:



Рис. 2.5 Розподіл даних по структурі «Я» концепція (ідеальних аспектів) для вибірки дослідження по методиці визначення «Індексу психологічного благополуччя», К. Ріффа, %

Джерело: побудовано автором на основі емпіричного дослідження

Відтак дані результати дали змогу в аспекті вивчення особливостей «Я-концепції» вибірки респондентів як центральної ланки самосвідомості встановити такі емпіричні тенденції серед аналізу розвитку самоствавлення жінок:

1. для досліджуваної групи жінок характерним є високий рівень розвитку когнітивної складової Я-концепції, а відтак це забезпечує цілісність «Я-образу», що в майбутньому стане фундаментом становлення адекватної

самооцінки і зародженням рефлексивного ставлення до навколишніх і світу в цілому;

2. прояв форми «концептуального Я» – це сукупність нестійкого і структурно спрощеного новоутворення самосвідомості, тому більша частина особистостей надихаються діяльністю лише за явних успіхів, тоді навіть невеликі невдачі стають основою закидання власного розвитку, прагнення підсвідомо спростити власну задачу;

3. активізація розвитку позитивного Я-ставлення – в комбінуванні з формуванням нестійкої самоповаги та високого рівня домагань, котрі створюють надмірне внутрішнє напруження притаманна більше старшій половині вибірки (приблизно 65% опитаних): з одного боку, усвідомленого прагнення до гармонізації, з іншого – реальні форми поведінки і вчинкові дії, які не завжди відповідають нормам та еталонам гуманності;

4. комбінування концепції, де існує стрибкоподібний, а почасти й кризовий, розвиток самосвідомості індивідів, котрі переважно вміють цілісно самовизначатися, позитивно розмірковувати про себе, освоювати широкий репертуар соціальних ролей, радіти перемогам, хоча й здатні одночасно до прояву агресії, поспіху, невірноваженості емоцій, думок, дій.

За результатами було отримано наступну шкалу:

1) 7% осіб з вибірки респондентів (86–100 балів) мають дуже високу самооцінку. Це може бути підтвердженням особистісної незрілості та з іншого боку - невмінням правильно оцінити результати своєї діяльності; проте така самооцінка може стати й дисфактором в прагненні особистості до закритості «для досвіду», нечутливості до своїх помилок, невдач, зауважень та оцінок оточуючих.

2) 43 % респондентів (73–85 балів) мають високу самооцінку;

3) 18% респондентів (61–72 бали) мають середню самооцінку. Даний підвид самооцінки є найбільш прийнятним, оскільки індивіди реально оцінюють свої здібності та можливості;

4) 32% респондентів характеризуються заниженою самооцінкою нижче 60 балів. Відтак така група жінок створює групу ризику. Адже вони можуть стати в майбутньому особистостями, котрі володітимуть високим рівнем нервозності, стривоженості, а відтак перетворяться на жертв різних психологічних явищ: справжня невпевненість у собі та «захисна», коли декларування (саме собі) власного невміння, відсутності здібності дозволяє не докладати жодних зусиль.

5) 47% респондентів мають сильний ступінь розбіжності.

За допомогою методики «Шкала самооцінки», що базується на опитуванні «Шкали психологічного благополуччя» від Ріффа, вивчено вплив особистості на соціальне оточування. Досліджено, що особи із завищеною самооцінкою (15% експериментальної та 15% контрольної групи) професійні перевищують свої переваги, встановлюють надто високі цілі, які перевищують їхні реальні можливості, і мають високий рівень домагань, які не отримують їх реальними можливостями. Здорові аспекти особистості, такі як гідність, гордість і самолюбство, можуть перетворитися на усвідомлення, марнославство і егоцентризм. Надмірна самовпевненість пояснюється недостатньою об'єктивністю в оцінці власних можливостей, що може бути обумовлено стилем виховання в сім'ї та школі, де більші похвали і заохочення формують перекручену уяву про сприйняття власності та несправедливість в оцінці власних досягнень.

Люди із заниженою самооцінкою (20% експериментальної та 15% контрольної групи) тенденційно залишають перед собою менш високі цілі, ніж їхні можливості пропускають, та перевищують значення своїх невдач. Занижена самооцінка супроводжується сильною невпевненістю в собі, що є протилежністю самовпевненості.

Найбільш сприятливою є адекватна самооцінка, яка властива більшості досліджуваних, а саме 65% групи за результатами першої методики та 70% групи респондентів (відповідно до другої методики). Такий рівень самооцінки припускає рівне визнання людиною як своїх переваг, так і недоліків. В основі

оптимальної самооцінки, яка виражається через позитивну властивість особистості - впевненість, лежать необхідний досвід і відповідні знання.

Отже, згідно з результатами даної методики, у більшості опитаних жінок немає проблем із самооцінкою, проте деяким респондентам необхідно звернути увагу на дану проблему, прагнути розвивати у себе адекватну самооцінку на основі самопізнання. Пізнавши і оцінивши себе, людина може більш свідомо, а не стихійно управляти своєю поведінкою і займатися самовихованням.

В загальному комплексне психологічне дослідження Я-концепції особистості як центральної ланки самосвідомості та вивчення самооцінки особистості в соціумі дало змогу встановити деякі емпіричні факти та виявити ґрунтовні проблеми, з якими стикаються індивіди протягом становлення власної самосвідомості в сучасному соціумі.

2.2 Психологічний вплив арт-терапії на зміни самоствавлення у жінок

Самоствавлення – це сприйняття особистістю самої себе, і в його структурі можна виділити такі концепти, як самопізнання, самооцінка, самосвідомість та інші подібні аспекти. У психічному житті особистості самооцінка виконує роль внутрішньої регуляції поведінки та діяльності.

Самооцінка, як частина мотиваційної сфери особистості, встановлює постійне відношення між власними бажаннями, внутрішніми психологічними можливостями і реалізацією цих бажань через визначені цілі та засоби.

Вищий рівень саморегуляції, базуючись на самооцінці, включає в себе творчий підхід до власної особистості та прагнення до самозміни та самопокращення.

Організація емпіричного дослідження в аспекті впливу зміни самоствавлення особистості до самої себе та потребою ефективних шляхів її корекції за допомогою методики арт-терапії є ефективним механізмом сьогодення. Тому наступне питання практичної роботи буде присвячене

комбінації даної методики на зміни рівня самоствалення жінок (з вибірки дослідження) «до» та «після» проходження практики.

В процесі даної частини дослідження було використано метод математичного аналізу та результати дослідження оброблено за допомогою Т-критерія Стюдента для визначення щільності достовірності дослідження.

Далі, для того щоб перевірити гіпотезу дослідження було обрано контрольну та експериментальну групи. До вибірки увійшло 80 жінок серед трьох міст: Рівне, Львів та Київ. У дослідженні взяли участь студенти (дівчата), віковим діапазоном 19-23 роки – експериментальна група; жінки, які працюють, віком від 25 до 35 років (контрольна група). Розподіл жінок становить 50% - дівчата, які навчаються та 50% жінки, які працюють.

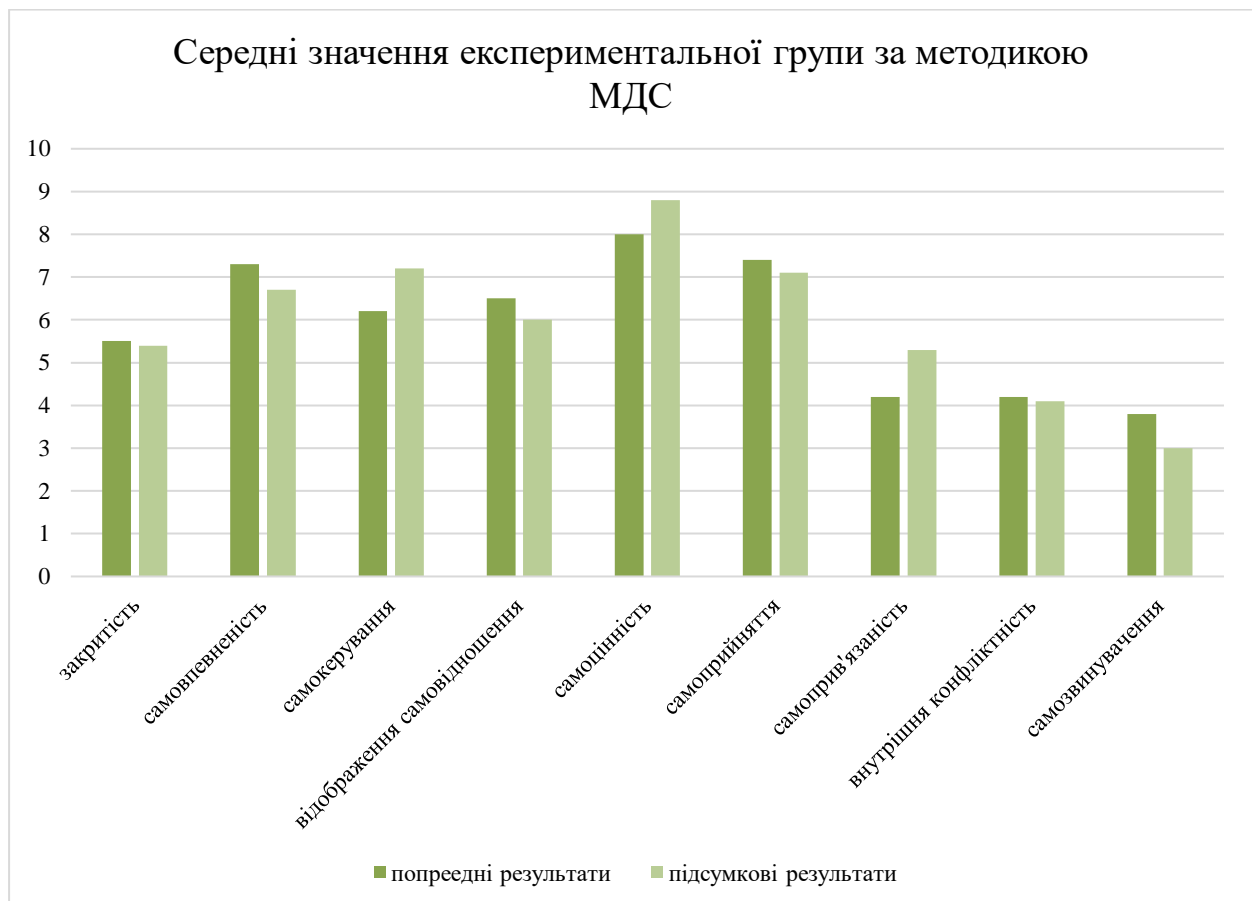


Рис. 2.6 Середні значення експериментальної групи за методикою мультідименсійного шкалювання (Методика дослідження самовідношення (тест МДС) С. Пантелєєва)

Джерело: побудовано автором на основі проведеного емпіричного дослідження

Під час проведення даного емпіричного дослідження, спрямованого на виявлення різниці у зміні самоприйняття жінок, які брали участь у практиці арт-терапії, порівняно з жінками «до» участі у даному процесі, було отримано наступні результати. Середні значення факторів самоприйняття учасниць експериментальної групи «перед» і «після» проведення терапії можна побачити на рисунку 2.6.

Аналіз даних, отриманих в ході діагностики за допомогою методу мультідименсійного шкалювання, використовуючи тест Стьюдента, виявив різницю у рівні самосприйняття учасниць «до» та «після» участі у арт-терапевтичній групі. Ці відмінності були підтверджені статистичною тенденцією та аналізом отриманих результатів.

Контентний аналіз даних за допомогою методики «Хто Я?» (в модифікації Рум'янцевої), включаючи аналіз позитивного та негативного самосприйняття та суб'єктно-об'єктного самосприйняття, також підтвердив значущі зміни у самосприйнятті [53].

При дослідженні виразності показників самосприйняття учасниць арт-терапії було помічено, що початкові значення самооцінки та самосимпатії переважно були підвищеними і адекватними, також показники на шкалі самоприйняття були адекватними. Безумовно, ці результати свідчать про важливі зміни у самосприйнятті жінок, які взяли участь у довготривалій арт-терапевтичній групі, і вказують на позитивний вплив цієї форми терапії на їхнє самопочуття та самосприйняття [33].

Після аналізу середніх значень у групі досліджуваних можна зробити наступні висновки. Виявлено, що в обох вимірах – попередньому та підсумковому – спостерігається пік на шкалі «самоцінність» у групі досліджуваних. Також спостерігаються зниження наступних шкал у підсумковому дослідженні: «самовпевненість», «внутрішня конфліктність» і «самозвинувачення».

Під час статистичної обробки результатів за факторами виявлені значні відмінності за фактором «внутрішня конфліктність» ($t=5,6$; $p < 0,01$) і також за шкалою «самозвинувачення» ($t=2,3$; $p < 0,05$).

Аналізуючи показники самоствалення в учасниць контрольної групи, можна зазначити, що початкові показники параметрів самоповаги та аутосимпатії переважно є адекватними і навіть завищеними, так само, як і в учасників експериментальної групи.

Проаналізувавши якісні дані після 1 місяця участі в арт-групі, можна відзначити наступні закономірності:

1) У висловленнях учасників часто можна помітити такі ознаки самохарактеристики, як вираження власних почуттів та внутрішніх переживань. Наприклад, вони використовують такі фрази як «я переживаю закоханість», «я відчуваю страждання», «я починаю слухати свої внутрішні відчуття», «я відчуваю себе дуже чутливою», «я відчуваю себе щасливою» та «я стаю більш чуттєвою»;

2) Почали виявлятися ознаки, які вказують на власну унікальність особистості, такі як «я найкращий/найкраща», «єдиність у своєму роді», «цілісний і достойний», «неповторний». У групі, що була піддана аналізу з використанням статистичного інструментарію для вимірювання рівня самовпевненості, також були виявлені зміни.

Аналізуючи динаміку за цим показником, у кожної учасниці можна спостерігати тенденцію зниження завищених показників до адекватних та збереження адекватних значень на попередньому рівні. Схематично згруповано це подано на рис. 2.7:



Рис. 2.7 Середні значення контрольної групи за методикою мультідименсійного шкалювання (тест двадцяти висловлювань «Хто Я?», М. Кун, Т. Макпартленд (модифікація Т. Румянцевої))

Джерело: побудовано автором на основі проведеного емпіричного дослідження

Загалом, математичний аналіз даних не виявив значних відмінностей ні з однією зі шкал. Хоча на діаграмі можна спостерігати деяке зниження за шкалою «внутрішня конфліктність» після підсумкового дослідження. Але занадто велика ймовірність помилки ($p > 0,05$) не дозволяє розглядати це зниження як достовірне.

Дані контрольної групи практично не змінилися за час проведення дослідження, співвідношення характеристик залишилося приблизно однаковим. В контрольній групі ні по одному з параметрів не виявлено значущих змін.

Таким чином, в результаті проведення діагностики отримані наступні дані:

1. Суб'єктивне самоствавлення з позитивною емоційною окраскою: В експериментальній групі відзначається значне покращення цієї характеристики, тоді як в контрольній групі таких змін не спостерігається.

2. Внутрішня конфліктність та самозвинувачення: В експериментальній групі відбулося значне зниження цих характеристик. Зниження показників за шкалою «самовпевненість» також відбулося, але вони залишаються в адекватних межах статистичної тенденції. У контрольній групі таких змін не відбулося.

За цими результатами можна зробити ряд наступні висновків:

1. Експеримент, ймовірно, має позитивний вплив на суб'єктивне самоствавлення з позитивною емоційною окраскою, внутрішню конфліктність та самообвинувачення.

2. Немає доказів того, що контрольна група отримала подібні позитивні зміни в характеристиках, тому результати, ймовірно, пов'язані з ефектом експерименту або впливом введеного в експеримент групи фактору.

3. Важливо провести подальші дослідження, щоб визначити природу цих змін і їхній тривалий вплив.

4. Залежно від призначення експерименту, ці результати можуть мати важливе значення для розвитку програм або методик, спрямованих на покращення суб'єктивного самопочуття та психологічного стану учасників.

Під час аналізу результатів методики стосовно виходу за межі норм виявлено, що під час дослідження серед учасників арт-групи відзначався пік за шкалою "самооцінка", що перевищував встановлені норми. Це може свідчити про підвищений інтерес до власної особистості, високу цінність своєї індивідуальності і може бути результатом сильного впливу творчих засобів самовираження. Таким чином, показники одного з параметрів самооцінки - "самоцінність", виходили за межі норми.

При перевірці результатів, щодо змін за шкалами самоповаги, аутосимпатії та самоприниження, за підрахунками було виявлено значне зниження за показниками «внутрішня конфліктність» ($t=5,6$; $p<0,01$) та

«самообвинувачення» ($t=2,3$; $p<0,05$), що може свідчити про зниження загального негативного фону самоствавлення.

Також можна помітити тенденцію до покращення показників "самооцінки" учасниць, які раніше мали завищені ці показники. Це може свідчити про те, що учасники арт-терапевтичної групи розвинули більш об'єктивне уявлення про свої власні здібності, можливості та якості.

Аналіз результатів методики «Хто Я?» виявив значуще збільшення виразності суб'єктної позитивної форми самоствавлення ($t=3,8$; $p<0,01$), що виявляється у більшій зверненості учасниць арт-групи у порівнянні з контрольною групою, до власних переживань та почуттів, у визнанні себе унікальною особистістю.

Після аналізу результатів пост-дослідницького інтерв'ю було встановлено, що всі жінки з експериментальної групи відзначили позитивні зміни у своєму самовідчутті. Зокрема, вони відчують більше розуміння самих себе, збільшили свою самолюбов та самоприйняття, та стали менш вимогливими до себе, в порівнянні з періодом перед участю в арт-групі.

Ці зміни у самоствавленні були особливо помітними у більшості учасниць, які відзначали найяскравіші позитивні зміни. Вони пов'язували ці зміни з участю в арт-групі, і це підтверджувалося результатами проведених методик.

Загальний висновок із діагностичного дослідження є той факт, що участь у тривалій арт-терапевтичній групі справді має позитивний вплив на самоствавлення жінок-учасниць, порівняно з тими жінками, які не брали в ній участі. Учасниці арт-групи демонструють зниження загального рівня негативних оцінок самих себе, більш адекватне сприйняття власних можливостей та якостей, підтримують високий рівень самоцінності та цінності своєї особистості.

Крім того, учасники більше усвідомлюють та визнають позитивні зміни у своєму самоствавленні, і вони вбачають причину цих змін у своїй участі в тривалій арт-групі.

Ця методика особливо актуальна в сьогоднішній час, коли існують значні проблеми самоствавлення у жінок, особливо зараз, коли Україна знаходиться у стані війни, коли безліч жінок потрапляють у ситуації, що негативно впливають на їх самоствавлення, а в подальшому і на взаємини з оточуючими. Даний механізм дозволить змінити динаміку самоствавлення на позитивний фон тому перспективою подальших досліджень є визначення факторів впливу на самоствавлення жінок у воєнний час.

Підводячи підсумок отриманим результатам, можна казати, що загалом арт-терапія є дієвим механізмом підвищення комунікативних здібностей особистості в соціумі та зростання рівня самоствавлення індивіда в соціумі, впевненості в собі та своїх силах і мінімізує негативний вплив прокрастинації та відсутності самоорганізації в частини респондентів.

Висновок до розділу 2

Друга частина дослідження була присвячена вивченню впливу арт-терапії на самоствавлення жінок щодо самих себе. Результати дослідження підтвердили, що арт-терапія має прямий позитивний вплив на рівень саморозвитку та самоприйняття жінок, незалежно від того, чи були вони усвідомленими своїх «сильних» чи «слабких» сторін.

Отже, загалом, для успішного формування себе як індивідуальної особистості в сучасному суспільстві, де інформація та наукові інновації грають важливу роль, необхідно розвивати ряд особистісних якостей. Серед цих якостей можна виділити такі основні риси: цілеспрямованість, відповідальність за свої дії, наполегливість при вирішенні завдань, організованість у діяльності та впевненість у власних рішеннях.

Але враховуючи сучасний ритм життя індивіда в суспільстві, все частіше спостерігається феномен «прокрастинації» у психології та соціології.

Це явище полягає в схильності людини відкладати неприємні чи складні завдання на потім, віддаючи перевагу справам, які приносять більше естетичного задоволення або швидкого результату. Проте такий підхід може стати перешкодою на шляху до формування цілісної особистості.

Досвід арт-терапевтичної практики доводить дієвість арт-терапії як метода подолання психічної травми та психосоціального відновлення особистості. Можна також зауважити, що арт-терапія як засіб зцілення особистості є ресурсним методом, дозволяє працювати з образом Я особистості, розвивати діапазон комунікативних моделей поведінки, створювати нові моделі та стратегії життя, будувати нові життєві смисли через створення власних творчих продуктів.

Апробація коротко та середньотривалих програм показала адекватність та доцільність використання запропонованого методу роботи для подолання наслідків психотравмуючих подій в жінок з вибірки дослідження.

Отже, результати емпіричного дослідження свідчать про наявність частини опитаних жінок з низькою самооцінкою, яка може приховувати справжню невпевненість у собі. Ця «захисна» реакція може виявлятися в декларуванні власної нездатності чи відсутності навичок як способу уникнути необхідності докладати зусиль. Це доводить гіпотезу дослідження, що самореалізація жінки безпосередньо залежить від рівня її самоприйняття та самоцінності.

Таким чином, на основі цих даних, в майбутньому ці особистості можуть розглядати можливість використання різних практик для підвищення свого самоприйняття та самомотивації.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

Дипломна робота була присвячена вивченню теоретичного окреслення та практичному дослідженню впливу самоприйняття жінки на її самореалізацію.

Перша частина дослідження показала те, що самоствавлення в психології трактується як складний феномен, який включає в себе такі складові як самопізнання, самооцінка, самосвідомість та інші схожі аспекти.

Науковці визначають структуру самоствавлення, де прийняття себе виступає одним з компонентів на три типи відносин: до себе, до іншого і очікуване ставлення від нього до себе. Специфіка прояву та поєднання цих складових дозволяє визначити чотири типи самоствавлення суб'єкта.

Відтак у найбільш розвиненої особистості передбачається симпатія, прийняття і повага до себе та іншого, очікування взаємної симпатії. У менш розвиненому варіанті, позитивне, уважне ставлення до себе поєднується з відсутністю поваги до іншого та очікуванням ворожості до себе з боку іншого. Третій тип відрізняється від інших свідомою відсутністю поваги до себе, антипатією до іншого та очікуваним презирством до себе.

Отже, сприйняття себе може виступати запорукою толерантного ставлення до іншого, до світу загалом. Узагальнюючи результати можна визначити, що самоприйняття як властивість особистості характеризує ступінь прийняття людиною себе такою, якою вона є, незалежно від оцінювання власних переваг та недоліків. Прийняття себе відбиває стійку схильність індивіда приймати особливості своєї особистості, уявлення про цілісність та багатоаспектність свого існування, відчуття самототожності, а також визнання своїх внутрішніх ресурсів, переваг та обмежень, передбачає відкритість до буття. Теоретично обґрунтовано, що наслідком самоприйняття є можливість толерантності, тобто визнання різноманіття, багатоваріантності, всього, що існує в світі, та згода з цим.

Відтак покращення рівня самоствалення – одна з найвизначніших тем психотерапії. Так самоствалення постає як центральний фундамент гуманістичних теорій.

Другий розділ роботи був направлений на вивчення показників самоприйняття та самореалізації жінок в соціумі під впливом соціуму «до» та «після» застосування системи запропонованих практик. А також присвячений вивченню впливу арт-терапії на рівень самоствалення жінки до себе. Це дослідження показало пряму залежність та позитивний вплив даної практики на рівень саморозвитку та самоприйняття жінками власних «сильних» та «слабких» сторін. Також дана частина дослідження доводила гіпотезу дослідження, що самореалізація жінки безпосередньо залежить від рівня її самоприйняття та самоцінності.

Отже, загалом, для формування в соціально розвиненому суспільстві себе як успішної індивідуальної особистості, в час інформаційності та наукових інновацій будь-якому індивіду потрібно володіти рядом особистісних ознак, серед який можна виділити: потяг до цілеспрямованості, відповідальності за власні дії, наполегливості при виконанні поставлених задач, організованості процесу, впевненості у власних рішеннях. Проте, враховуючи сучасні ритми життя індивіда в соціумі, все частіше на противагу цим якостям в психології та соціології спостерігається феномен «прокрастинації», що являє собою явище, схильності людини відкладати неприємні чи важкі для реалізації завдання на пізніше, потяг до справ, що приносять більше естетичного задоволення або швидкості результату, проте стають перепорою на шляху формування цілісної особистості. І тому наступною частиною роботи буде визначення психологічних засад подолання та профілактики явища прокрастинації у респондентів вибірки.

Загалом в даний період також інтенсивно розвивається когнітивна складова Я-концепції («Я-образ» та концептуальне «Я»); дослідження показало, що для особистості характерно активізація розвитку позитивного «Я-ствалення».

Спостерігається також завищення дійсного рівня самооцінки в деяких респондентів), формується нестійка самоповага і надчутливість до критики оточуючих та високий рівень домагань, котрі створюють надмірне внутрішнє напруження на цьому етапі психо-духовного розвитку особистості.

Отже, внаслідок проведення емпіричного дослідження, отримані результати показали наявність частини опитаних жінок з низькою самооцінкою, за якою можуть ховатися справжня невпевненість у собі та «захисна», коли декларування (саме собі) власного невміння, відсутності здібності тощо дозволяє не докладати жодних зусиль. Тому оперуючи цими даними, в майбутньому дані особистості повинні почати використовувати і інші практики підвищення власного рівня самоприйняття та самомотивації.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андровська В.Л., Дацко О.В., Лунченко Н.В., Мараховська Т.А. Навчальна програма «Базові навички медіатора в навчальному закладі та громаді. Забезпечення участі жінок у розв'язанні конфліктів та миро будуванні» / загальна редакція: Левченко К.Б., доктор юрид. наук, професор. Київ. 2016. С. 71-78;
2. Борщевська А. В. Повноцінна самосвідомість як чинник психічного здоров'я індивідуальності. Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету. Вип. 6. с. 48-52.
3. Бандура В. В. Особливості формування світогляду особистості в сімейному аспекті // Журнал «Практична психологія та соціальна робота». Черкаси. 2020. Вип. 4. С. 28-30;
4. Батліна Л. В. Проблеми і зміст духовного самовдосконалення людини // Духовність особистості: методологія, теорія і практика : збірник наук. праць. Луганськ. 2014. Вип. 1 (3). С. 37–44;
5. Боришевський М.Й. Самотворення особистості: соціально-психологічна сутність, детермінанти становлення та розвитку // Вісник Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Проблеми загальної та педагогічної психології : збірник наук. праць. 2016. Том XIV, ч.1.С. 28-35;
6. Гайдамашко І.А. Війна як дисфактор розвитку самосвідомості як повноцінного феномену. Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна». 2013. № 2. С. 28–32.
7. Єрахторіна О.М. Самовдосконалення особистості у науковій рефлексії і реалізації біографічних проєктів: [монографія] Вісник Київського національного університету ім. Т. Г. Шевченка. Київ. 2017. С. 201-215;
8. Клочек Л.В. Самоставлення жінки в сучасному суспільстві: автореф. дис. канд. психол. наук // Вісник національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. Київ 2015. Вип. 5 С. 20-32;

9. Лановенко Ю. Самоставлення та самосвідомість особистості: проблема самоідентифікації в сучасному соціумі // Науковий журнал «Соціальна психологія». Чернівці. 2019. Вип. 5. С. 2-9;
10. Коберник Л.О. Роль та місце ціннісних орієнтацій у формуванні самоставлення жінки // Журнал «Наука і освіта». Харків. 2015. Вип. 4/5. С. 28-33;
11. Корневська С. Р. Особливості формування індивідуальності жінки під впливом сімейних цінностей в сучасному суспільстві // Науково-психологічний журнал «Молодий вчений» 2019. Вип. 11 (38) С. 67-78;
12. Краєва О. Є. Самореалізація та самосвідомість: огляд психологічних концепцій // Збірник наукових праць КПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України. Серія: Проблеми сучасної психології. Тернопіль. 2019. Вип. 7. С. 310-321;
13. Лавренко В.С. Формування особистості: детермінанти, проблеми, перспективи (соціально-філософський аналіз) автореф. дис. д-ра філософ. наук : 09.00.03 // Інститут філософії ім. Г.С. Сковороди НАН України. – Київ. 2013. С. 2-131;
14. Лушенко Л.А. Феномен самоставлення та соціально-психологічної компетентності у поведінці особистості // Журнал «Українська наукова діяльність». Серія Практична психологія та соціальна робота. Луцьк. 2018. Вип. 2. С. 65 – 69;
15. Любар О. С. Історія української школи і педагогіки: навчальний посібник // за ред. О.Любар, М.Стельмахович, Д.Федоренко. Вид.: Знання, 2013. С. 3-225;
16. Максимов О. С. Формування ціннісних орієнтацій як механізм розвитку цілісної національної самосвідомості // Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент. Миколаїв. 2014. Вип. 1 (3). С. 115-131;
17. Міщенко Р. П. Вплив засобів тарт-терапії на розвиток комунікації особистості. // Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту

психології імені Г.С.Костюка НАПН України Тернопіль. 2014. Вип. 2 (8). С. 14-19;

18. Москаленко В. В. Особливості становлення самореалізації та самосвідомості у жінок // Науковий збірник Полтавського національного педагогічного університету ім. В.Г. Короленка. Полтава. 2017. Вип. 3 (5). С. 67-75;

19. Мудрик А.К. Соціальний інтелект та соціальна компетентність / А.К. Мудрик // Збірник Рівенського національного педагогічного університету. Серія Практична психологія та соціальна робота. Рівне. 2016. Вип. 3. С. 4 – 6;

20. Панасенко Н.М. Психологія індивіда в сучасній ситуації соціального розвитку. // Вісник Київського національного університету ім. Т. Г. Шевченка. Серія Проблеми загальної та педагогічної психології. Київ. 2019. Вип. 6. С. 8-12;

21. Плещан І. Т. Роль сім'ї у вихованні духовної, успішної особистості, громадянина України // Збірник праць Міжнародної науково-практичної конференції «Успішність особистості: потенціал та обмеження». Чернігів. 2018. С. 5-198;

22. Піщенко С. М. Вплив сім'ї та сімейних цінностей на формування духовності особистості // Збірник наукових праць КПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України. Київ. 2018. Вип. 7 (9). С. 32-39;

23. Самоґаєва І. В. Особливості взаємин батьків з підлітками у сучасних сім'ях // Збірник наукових статей для міжнародної психологічної конференції. Серія: Проблеми сучасної психології. Львів. 2013. Вип. 21. С. 56-65;

24. Сухомлинська О. Періодизація педагогічної думки в Україні: Кроки до нового виміру // Збірник наукових праць «Науковий світ». Одеса. 2012. С. 31-40;

25. Тимошук О. В. Вплив конфлікту на розвиток самосвідомості особистості в соціумі // Науково-періодичний вісник кафедри психолого-

педагогічних дисциплін Національного університету «Острозька академія» Острог. 2019. Вип. 12 С. 31-35;

26. Ябловська Л. В. Вікові та індивідуально-психологічні особливості як чинник самовдосконалення особистості // Збірник наукових праць Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка. Серія: Проблеми гуманітарних наук; за ред. кол. надія Скотна (гол. ред.), І. Галян (ред. розділу). Дрогобич. 2015. Вип. 37. С. 28-39;

27. Яновська Т. А. Конфлікт як феномен в психології розвитку особистості// Науковий вісник Київського педагогічного університету ім. В. Драгоманова. Наука і освіта: збірник наукових праць. Київ. 2015. Вип. 9. С. 123-134;

28. Шевцова Н. П. Виховний потенціал жінки-матері в становленні майбутньої особистості // Львівський педагогічний університет ім. І. Франка. Людинознавчі Студії; серія: Педагогіка. Львів. 2019. Вип. 3 (35). С. 6-12;

29. Шукалова Р. О. Роль сімейного виховання в особистісному розвитку жінки в соціумі. Збірник наукових праць Львівського політехнічного університету. Львів. 2019. Вип. 5 (7). С. 380-391;

30. Сидорук І. А. Національна самосвідомість як чинність. Науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Педагогічні науки. – 2020. –Випуск № 3. – С. 5-12;

31. Терлецька А. П. Психологічне здоров'я особистості, навч. посібник / Ангеліна Павлівна Терлецька, Борис Петрович Будяков, Вікторія Олександрівна Бура // Київський політехнічний університет, кафедра психології – 2015. –Київ, Вид.: ВПЦ «Київський університет». – С. 4-452;

32. Яворовська Л. М. Фактори прояву національної самосвідомості особистості. / Лариса Михайлівна Яворовська // Вісник Херсонського державного університету, Науковий журнал «Наука і освіта» – 2015. –Випуск № 12. – С. 225-232;

33. Харченко А. С. Проблема формування національної свідомості сучасної молодшої жінки. Харченко Анжела Станіславівна Харченко, Гончарова

Наталія Олексіївна // Вісник Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка, Серія Психологія і особистість – 2019. – Випуск №2 (12). – С. 43-52;

34. Чуйко Г. В. Самосвідомість як феномен сучасної психології: [метод радикального прощення](#) / Галина Василівна Чуйко, Ян Васильович Чаплак // Збірник статей Чернівецького національного університету ім. Юрія Федьковича, Серія Психологія та педагогіка – 2019. – Випуск №11 (15). – С. 123-132;

35. Чудновський В. Л. Проблема становлення життєво важливих орієнтаційних принципів особистості / Валерій Леонідович Чудновський / Психологічний журнал, Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка – 2017. —Том 25, Випуск № 6. — С. 5 – 11;

36. Юрков О. В. Психологія управління, курс лекцій / Олександр Володимирович Юрков, Валентина Володимирівна Іванова // Мукачівський державний університет – 2017. – Мукачево, Вид.: МДУ Мукачево – С. 34-45;

37. Шевеленкова Т. Д. Методика дослідження психологічного благополуччя особистості / Тетяна Дмитрівна Шевеленкова, Фесенко Павло Петрович // Психологічна діагностика – 2005 – Том 3. – С. 95-109;

38. Віговська О. О. Психологічне благополуччя як визначальний критерій самозбереження особистості // Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки – 2018. – Випуск № 3 (12). С. 56-59. URL: <https://www.inforum.in.ua/conferences/16/25/163/> (дата звернення 19.09.2023)

39. Вірна Ж. П. Адаптаційний профіль задоволеності життям особистості / Жанна Петрівна Вірна // Серія Проблеми сучасної психології. – 2017. – Випуск № 2. – С. 20-25, URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/pspz_2017 (дата звернення 19.09.2023)

40. Гуманістична психологія А. Маслоу як підґрунтя психокорекції. 2018. URL: https://learn.ztu.edu.ua/pluginfile.php/271114/mod_resource/content/1/%D0%9B%D

0%B5%D0%BA%D1%86%D1%96%D1%8F%2010.%20%D0%9C%D0%B0%D1%81%D0%BB%D0%BE%D1%83.pdf (дата звернення 19.09.2023)

41. Дяченко В. А. Теоретичні підходи до розуміння психологічного благополуччя самосвідомості особистості – 2017. – Випуск № 5. – С. 7-18. URL: http://archive.nbuv.gov.ua/portal/soc_gum/vchdpu/psy/2017.pdf. (дата звернення 19.09.2023)

42. Майструк В. М. Безумовне самоприйняття та психологічне благополуччя особистості. Психологія. 2017. Вип. 11. С. 187-192. 2015. URL: https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2017/11_2017/25.pdf (дата звернення 19.09.2023)

43. Опитування ЮНІСЕФ: понад третина молодих людей у 30 країнах світу в аспекті розвитку самосвідомості. 4 вересня 2019 р. URL: <https://www.unicef.org/ukraine/uk> (дата звернення 19.09.2023)

44. Психодинамічний напрямок у теорії особистості: Зигмунд Фрейд. 2015. URL: <https://studentam.net.ua/content/view/3208/86/> (дата звернення 19.09.2023)

45. Про освіту : Закон України від 5 вересня 2017 р. № 2145-VIII. Відомості Верховної Ради. 2017. № 38-39. ст. 380. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text> (дата звернення 19.09.2023)

46. Савина О.О. Особливості становлення ідентичності в підлітковому і юнацькому віку: електрон. версія. // Збірник наукових праць Київського політехнічного інституту. 2015. Вип. 5 (9). С. 56-62. URL: <http://www.new.psychol.ras.ru/conf/savina.htm> (дата звернення 19.09.2023)

47. Столяренко О. Б. Психологія особистості. Навч. посіб. – К.: Центр учбової літератури, 2012. 280 с. URL: <https://filos.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2020/03/Psykholohia-osobystosti.-Stoliarenko-O.-B..pdf> (дата звернення 19.09.2023)

48. Рєзнік О. О. Особливості просторово-територіальної ідентифікації населення України. 4 квітня. 2022. URL: <https://dif.org.ua/article/osoblivosti->

[prostorovo-teritorialnoi-identifikatsii-naselennya-ukraini](#) (дата звернення 19.09.2023)

49. Формування у особистості національно-культурної ідентичності у загальноосвітніх навчальних закладах (констатувальний етап дослідження): електрон. версія. // Національна академія педагогічних наук України, Інститут проблем виховання лабораторія громадянського та морального виховання. Київ. 2020. С. 2-345. URL: <http://lib.iitta.gov.ua/BA.pdf> (дата звернення 19.09.2023)

50. Шуміло О.О. Національна самосвідомість українців: проблема самоідентифікації. Серія: Питання боротьби зі злочинністю. 2014. Вип. 27. С. 301–310. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pbzz_2014_27_31 (дата звернення 19.09.2023)

51. Vacchini E., Esposito G., & Affuso G. (2009). School experience and school bullying. *Journal of Community & Applied Social Psychology*, 19, 17–32. <http://dx.doi.org/10.1002/casp.975> (дата звернення 19.09.2023)

52. Duncan A. (2006). Bullying in American Schools: A Social-Ecological Perspective on Prevention and Intervention, edited by Dorothy L. Espelage & Susan M. Swearer. *Journal of Catholic Education*, 10 (2). Retrieved from <http://digitalcommons.lmu.edu/ce/vol10/iss2/12> (дата звернення 19.09.2023)

53. Limber, S.P. (2006). Peer victimization: The nature and prevalence of bullying among children and youth. In N.E. Dowd, D.G. Singer, & R.F. Wilson (Eds.), *Handbook of children, culture, and violence* (pp. 313–332). Thousand Oaks, CA: Sage.

54. Semerci A. Investigating the effects o personality traits on cyberbullying. *Pegem Eđitim ve Öđretim Dergisi*. 2017. № 7(2). P. 211–230. URL: <http://dx.doi.org/10.14527/pegegog.2017.008> (дата звернення 19.09.2023)

55. Prepared for Bernad, M. 2013. The strength of self-acceptance. URL: <https://danieldavidubb.files.wordpress.com/2013/04/szentagotai-and-david-rational-happiness.pdf> (дата звернення 19.09.2023)

56. DeVoe J. F., Kaffenberger S. Student Reports of Bullying: Results From the 2001 School Crime Supplement to the National Crime Victimization Survey (NCES 2005–310) — U.S. Department of Education, National Center for Education Statistics. Washington, DC: U.S. Government Printing Office, 2005. — P. 31.

57. Indicators of School Crime and Safety/U.S. Departments of Education and Justice/ Kaufman, P. and others. NCES 1999–057/NCJ178906 Washington, D. C.: 1999. — P. 156.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» Ріффа

(адаптація Л. А. Пергаменщика, Н.Н.Лепешинського)

Молодість підвищує ціну талантів

Франсуа Вольтер

Привіт, сьогодні Вашій увазі пропонується методика англійського психолога, науковця та соціолога К. Ріффа «Шкали психологічного благополуччя» (**Riffs Psychological Weil-Being Scale**), що вимірює ваш рівень розвитку «особистісного потенціалу» для визначення вашого самопочуття в соціумі з однолітками.

В загальному дане поняття структурно представлене з трьох складових: «психологічне здоров'я», «особистісне здоров'я», «особистісна зрілість».

Це дозволить описати як Ви відчуваєте себе стосовно вашого «внутрішнього світу» та стосовно власного життя.

Пам'ятайте, тут немає «правильних» чи «неправильних» відповідей.

Ваша анкета є анонімною! Дані ніде, крім наукового психологічного дослідження не будуть використовуватись! Тому просимо бути максимально чесними та відвертими. Нам важлива думка кожного!

повністю не згоден	скоріше не згоден	де в чому не згоден	де в чому згоден	скоріше згоден	повністю згоден
1	2	3	4	5	6

Твердження	1	2	3	4	5	6
1. Багато людей вважають мене люблячим (-чою) і турботливим (-вою).						

<p>2. Іноді я змінюю свою поведінку або образ думок, щоб більше відповідати навколишньому оточенні.</p> <p>3. Взагалі, я, вважаю, що сам (-а) несу відповідальність за те, як я живу.</p> <p>4. Я не зацікавлений (-а) в діяльності, яка розширить мій кругозір / світогляд .</p> <p>5. Я відчуваю приємні емоції, коли думаю про те, що я зробив (-а) в минулому і що сподіваюся зробити це в майбутньому.</p> <p>6. Коли я переглядаю історію свого життя, я відчуваю задоволення від того, як все склалося.</p> <p>7. Я вважаю підтримку близьких марною.</p> <p>8. Я не боюся висловлювати вголос те, що я думаю, навіть якщо це не відповідає думці оточуючих.</p> <p>9. Потреби повсякденного життя часто нервують мене.</p> <p>10. Взагалі, я вважаю, що продовжую дізнаватися більше про себе самотійно, з плином часу.</p> <p>11. Я живу одним днем і не замислююся серйозно про майбутнє.</p> <p>12. Загалом, я відчуваю впевненість і позитивне само ставлення до себе.</p> <p>13. Я часто відчуваю себе самотнім (-ньою) через те, що у мене мало близьких друзів, з якими можна поділитися своїми переживаннями.</p> <p>14. Зазвичай на мої рішення не впливає те, що роблять оточуючі.</p>						
--	--	--	--	--	--	--

15. Я не дуже добре відповідаю людям і суспільству, що оточує мене.						
16. Я належу до числа людей, які відкриті для всього нового.						
17. Я намагаюся зосередитися на сьогодні, так як майбутнє майже постійно приносить мені проблеми.						
18. Мені здається, що багато хто з людей, яких я знаю, отримали від життя більше, ніж я.						
19. Я відчуваю задоволення від особистого і взаємного спілкування з членами сім'ї або друзями						
20. Я схильний (-на) турбуватися про те, що оточуючі думають про мене.						
21. Я досить добре справляюся з більшою частиною щоденних обов'язків						
22. Я не хочу робити що-небудь по-новому, в моєму житті - мене все влаштовує таким, як воно є.						
23. У мене є відчуття спрямованості і мета в житті.						
24. Якби була б можливість, я б багато чого в собі змінив (-ла).						
25. Для мене важливо бути хорошим слухачем, коли мої друзі розповідають мені про свої проблеми.						
26. Бути задоволеним самим собою важливіше, ніж отримувати схвалення оточуючих.						
27. Я часто відчуваю себе завантаженим (-ою) надмірним списком власних обов'язків.						
28. Я думаю, що важливо отримувати новий досвід, який						

кидає виклик власним принципам для перегляду власного сприйняття світу.

29. Моя щоденна діяльність здається мені банальною і несуттєвою.

30. Мені подобається більша частина моїх якостей.

31. Я знаю небагатьох людей, які бажають вислухати, коли мені потрібно з кимось поговорити.

32. Я схильний (-на) піддаватися впливу людей з «твердими» переконаннями

33. Якби я був (а) незадоволений (-ною) своєї життєвої ситуацією, я б зробив (-ла) ефективні кроки, щоб її змінити.

34. Якщо подумати, я не досяг (ла) нічого як особистість за останні кілька років.

35. Я не маю чіткого усвідомлення того, чого я намагаюся досягти в житті.

36. У минулому я зробив кілька помилок, але я вважаю, що в цілому все вийшло сприятливо.

37. Я думаю, що отримую багато від своїх друзів.

38. Люди рідко переконують мене робити те, що я не хочу робити.

39. Зазвичай я добре дбаю про свої особисті фінанси і справи.

40. З моєї точки зору люди будь-якого віку здатні продовжувати подальший особистісний ріст і розвиток.

41. Я звик (-ла) ставити перед собою цілі, але зараз це здається марною тратою часу.

42. Багато в чому я відчуваю розчарування щодо моїх досягнень в житті.						
43. Мені здається, що у більшості моїх знайомих більше друзів, ніж у мене.						
44. Для мене важливіше пристосуватися до інших, ніж залишитися наодинці зі своїми принципами.						
45. Я відчуваю стрес через те, що не можу впоратися з усіма справами, які я змушена робити кожного дня.						
46. Згодом я знайшов (-ла) більше розуміння сенсу життя, що зробило мене сильнішим (-шою) людиною.						
47. Мені подобається будувати плани на майбутнє і працювати над їх втіленням у життя.						
48. Здебільшого я пишаюся тим, хто я є, і життям, яке я створила.						
49. Люди назвали б мене людиною, готовою приділити час іншим.						
50. Я впевнений (-а) в своїй думці, навіть якщо воно це суперечить спільній думці співрозмовників.						
51. Мені добре вдається розподілити свій час так, щоб впоратися з усім, що заплановано.						
52. Мені здається, що я став (-а) значно розвиненішим (-шою) як особистістю з плином часу.						
53. Я - людина, яка активно виконує заплановані ідеї.						
54. Я заздрю тому, як живуть багато людей.						
55. У мене ніколи не було достатньо теплих відносин з						

<p>іншими та відчуття довіри до оточуючих.</p> <p>56. Мені складно висловлювати свою думку щодо спірних питань.</p> <p>57. Кожен мій день розписаний, але я отримую почуття задоволення від того, що з усім вдається впоратися.</p> <p>58. Мені не подобається опинятися в нових ситуаціях, які вимагають від мене зміни стандартного способу виконання дій.</p> <p>59. Деякі люди безцільно «блукають» по життю, але я не відношу себе до даної категорії людей.</p> <p>60. Моє ставлення до себе, ймовірно, не таке позитивне, як відчують інші люди.</p> <p>61. Я часто відчуваю, що залишаюся осторонь, коли справа стосується дружби</p> <p>62. Я часто змінюю власну точку зору, якщо друзі або рідні не згодні з нею.</p> <p>63. Я не люблю будувати плани на день, тому що ніколи не встигаю зробити все заплановане.</p> <p>64. Для мене життя - це безперервний процес пізнання і розвитку.</p> <p>65. Мені іноді здається, що я вже зробив (-ла) у житті все, що було можна.</p> <p>66. Я часто прокидаюся з думкою про те, що жив (-ла) неправильно.</p> <p>67. Я знаю, що можу довіряти моїм друзям, а вони знають, що</p>						
---	--	--	--	--	--	--

<p>можуть довіряти мені.</p> <p>68. Я не з тих, хто піддається тиску суспільства в тому, як поводитися і як мислити.</p> <p>69. Мені вдалося знайти собі «своє» заняття і потрібні мені відносини.</p> <p>70. Мені подобається спостерігати, як з роками мої погляди змінюються і стають все більш зрілими.</p> <p>71. Цілі, які я ставив перед собою, частіше приносили мені радість, ніж розчарування.</p> <p>72. У моєму минулому були злети і падіння, але я не хотів (-ла) б нічого змінювати.</p> <p>73. Мені важко повністю розкритися в спілкуванні з іншими людьми.</p> <p>74. Мене турбує, як оточуючі оцінюють те, що я вибираю в житті.</p> <p>75. Мені важко облаштувати своє життя так, як хотілося б.</p> <p>76. Я вже давно не намагався (-лась) змінити або покращити своє життя.</p> <p>77. Мені приємно думати про те, чого я досягнув (-ла) у житті.</p> <p>78. Коли я порівнюю себе зі своїми друзями і знайомими, то розумію, що я багато в чому кращий (-а) за них.</p> <p>79. Ми з моїми друзями ставимося зі співчуттям до проблем один одного.</p> <p>80. Я суджу себе виходячи з того, що я вважаю важливим, а</p>						
---	--	--	--	--	--	--

не з того, що вважають важливим інші.						
81. Мені вдалося створити собі такий стиль життя і такий образ життя, які мені дуже подобається.						
82. Старого пса не навчиш новим трюкам.						
83. Я не впевнений, що мені варто чогось чекати від життя.						
84. Кожен має недоліки, але у мене їх більше, ніж у інших.						

Роз'яснення:

Ствердженням приписується значення в балах, рівне числовому значенням відповіді у бланку відповідей. Частина пунктів інтерпретуються в зворотних значеннях:

Шкала	Прямі твердження	Зворотні твердження
Позитивні відносини з іншими	1, 19, 25, 37, 49, 67,	79 7, 13, 31, 43, 55, 61, 73
Автономія	8, 14, 26, 38, 50, 68, 80	2, 20, 32, 44, 56, 62, 74
Управління оточенням	3, 21, 33, 39, 51, 57, 69, 81	9, 15, 27, 45, 63, 75
Особистісте зростання	10, 16, 28, 40, 46, 52, 64, 70	4, 22, 34, 58, 76, 82
Мета в житті	5, 23, 47, 53, 59, 71, 77	11, 17, 29, 35, 41, 65, 83
Самосприйняття	6, 12, 30, 36, 48, 72, 78	18, 24, 42, 54, 60, 66, 84
Психологічне благополуччя	1, 3, 5, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 19, 21, 23, 25, 26, 28, 30, 33, 36, 37, 38, 39, 40, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 57, 59, 64, 67, 68, 69, 70, 72, 71, 77, 78, 79, 80, 81	2, 4, 7, 9, 11, 13, 15, 17, 20, 22, 27, 29, 31, 32, 34, 35, 18, 24, 41, 42, 43, 44, 45, 54, 55, 56, 58, 60, 61, 62, 63, 65, 66, 73, 74, 75, 76, 82, 83, 84

Змістовна інтерпретація шкали підрахунків

Шкала «Позитивні відносини з іншими»

Респондент, який набрав найменший бал, має лише обмежене кількість довірчих відносин з оточуючими: йому складно бути відкритим, проявляти теплоту і піклуватися про інших; в міжособистісних взаєминах, як правило, він ізольований і фрустрований; не бажає йти на компроміси для підтримки важливих зв'язків з оточуючими. Респондент, який набрав найбільший бал, має задовільні, довірчі відносини з оточуючими; піклується про благополуччя інших; здатний співпереживати, допускає прихильності і близькі відносини; розуміє, що людські відносини будуються на взаємні поступки.

Шкала «Автономія»

Високий бал за цією шкалою характеризує респондента як самостійної та незалежної, здатного протистояти спробам суспільства змусити думати і діяти певним чином; самостійно регулює власну поведінку; оцінює себе відповідно до особистих критеріями. Респондент з найменшим балом - залежить від думки і оцінки оточуючих; в прийнятті важливих рішень покладається на думку інших; піддається спробам суспільства змусити думати і діяти певним чином.

Шкала «Управління оточенням».

Високий бал - респондент має владу і компетенцією в управлінні оточенням, контролює всю зовнішню діяльність, ефективно використовує можливості, що надаються можливості, здатний вловлювати або створювати умови і обставини, які підходять для задоволення особистих потреб і досягнення цілей. Низький бал характеризує респондента як людини, який зазнає труднощів в організації повсякденної діяльності, відчуває себе нездатним змінити або поліпшити складаються обставини, нерозважливо відноситься до надавати можливостям, позбавлений почуття контролю над тим, що відбувається навколо.

Шкала «Особистісне зростання»

Респондент з найбільшим балом - має почуття безперервного розвитку, сприймає себе «зростаючим» і самореалізовуватися, відкритий новому досвіду, відчуває почуття реалізації свого потенціалу, спостерігає поліпшення в собі і своїх діях з плином часу; змінюється відповідно до своїми знаннями і досягненнями. Респондент з найменшим балом - усвідомлює відсутність власного розвитку, не відчуває почуття поліпшення або самореалізації, відчуває нудьгу і не має інтересу до життя, відчуває нездатність встановлювати нові відносини або змінити своє поведінка.

Шкала «Мета в житті»

Випробуваний з високим балом за даною шкалою має мету в житті і почуття спрямованості; вважає, що минула і справжнє життя має сенс; дотримується переконань, які є джерелами мети в житті; має наміри і цілі на все життя. Випробуваний з низьким балом - позбавлений сенсу в житті; має мало цілей або намірів; відсутнє почуття спрямованості, не знаходить мети в своєму минулому житті; не має перспектив або переконань, що визначають сенс життя.

Шкала «Самоприйняття»

Найбільший бал характеризує респондента як людини, який позитивно ставитися до себе, знає і приймає різні свої боку, включаючи хороші і погані якості, позитивно оцінює своє минуле. Респондент з найменшим балом - незадоволений собою, розчарований подіями свого минулого, відчуває занепокоєння з приводу деяких особистих якостей, бажає бути не тим, ким він або вона є.

Випробуваний з низьким балом - позбавлений сенсу в житті; має мало цілей або намірів; відсутнє почуття спрямованості, не знаходить мети в своєму минулому житті; не має перспектив або переконань, що визначають сенс життя.

Шкала «самоприйняття».

Найбільший бал характеризує респондента як людини, який позитивно ставитися до себе, знає і приймає різні свої боки, включаючи хороші і погані якості, позитивно оцінює своє минуле.

Респондент з найменшим балом - незадоволений собою, розчарований подіями свого минулого, відчуває занепокоєння з приводу деяких особистих якостей, бажає бути не тим, ким він або вона є.

ДОДАТОК Б

Методика дослідження самовідношення (тест МДС) С. Пантелєєва)

Привіт! Сьогодні Вашій увазі пропонується опитувальник, який краще розповість про ваше самостворення до себе.

Опитувальник містить 6 шкал. 4 з них характеризують міжособистісне спілкування подружжя. Це: схожість в поглядах, загальні символи, довірливість спілкування, взаєморозуміння подружжя. До них додано ще дві шкали: психотерапевтичний спілкування і легкість спілкування. Шкала психотерапевтичний характеризує, наскільки міжособистісне спілкування подружжя сприяє створенню комфортної та інтимної атмосфери в сім'ї. Шкала легкості спілкування показує, наскільки подружжю просто налагодити між собою контакт, почати і завершити розмову, наскільки вільно почувають себе подружжя, спілкуючись один з одним.

ТЕКСТ ОПИТУВАЛЬНИКА

1. Чи можна сказати, що Вам з чоловіком (дружиною), як правило, подобаються одні й ті ж фільми, книги, спектаклі?

б) скоріше так, ніж ні

в) скоріше ні, ніж так

2. Чи часто у вас в розмові з чоловіком (дружиною) виникає почуття спільності, повного взаєморозуміння?

а) дуже рідко

б) досить рідко

в) досить часто

г) дуже часто

3. Чи є у Вас улюблені фрази, вирази, які означають для вас одне і те ж, і ви з задоволенням використовуєте їх?

б) скоріше так, ніж ні

в) скоріше ні, ніж так

4. Чи можете Ви передбачити, чи сподобається Вашій дружині (чоловікові) фільм, книга і т.п.?

а) скоріше так, ніж ні

б) скоріше ні, ніж так

5. Як Ви думаєте, чи відчуває Ваш чоловік (дружина), чи подобається Вам те, що він (вона) говорить або робить, якщо Ви прямо йому (їй) про це не говорите?

- а) практично завжди*
- б) досить часто*
- в) досить рідко*
- г) практично ніколи*

6. Чи розповідаєте Ви дружину (е) про свої стосунки з іншими людьми?

- а) розповідаю*
- б) досить мало*

7. Чи бувають у Вас з чоловіком (дружиною) розбіжності з приводу того, які стосунки підтримувати з родичами?

- а) так, бувають майже постійно*
- б) бувають досить часто*
- в) бувають досить рідко*
- г) не бувають майже ніколи*

8. Наскільки добре Ваш чоловік (дружина) розуміє Вас?

- а) дуже добре розуміє*
- б) скоріше добре, ніж погано*
- в) скоріше погано, ніж добре*
- г) зовсім не розуміє*

9. Чи можна сказати, що Ваш чоловік (дружина) відчуває, що Ви ображені або роздратовані чимось, але не хочете цього показати?

- а) так, це так*
- б) ймовірно це так*
- в) навряд чи це так*
- г) ні, це не так*

10. Як Ви вважаєте, чи розповідає Вам чоловік (а) про свої невдачі і промахи?

- а) розповідає практично завжди*
- б) розповідає досить часто*
- в) розповідає досить рідко*
- г) не розповідає практично ніколи*

11. Чи буває так, що якесь слово або предмет викликає у вас двох одне й теж спогад?

- а) дуже рідко*
- б) досить рідко*

в) досить часто

г) дуже часто

12. Коли у Вас неприємності, поганий настрій, стає чи вам легше від спілкування з чоловіком (дружиною)?

а) так, практично завжди

б) досить часто

в) досить рідко

г) немає, майже ніколи

13. Як ви думаєте, чи є теми, на які дружину (е) важко і неприємно розмовляти з Вами?

а) таких тем дуже багато

б) їх досить багато

в) їх досить мало

г) таких тем дуже мало

14. Чи буває так, що в розмові з чоловіком (дружиною) Ви відчуваєте себе скуто, не можете підібрати потрібних слів?

а) дуже рідко

б) досить рідко

в) досить часто

г) дуже часто

15. Чи є у Вас з чоловіком (дружиною) «сімейні традиції»?

а) скоріше так, ніж ні

б) скоріше ні, ніж так

16. Чи може ваш чоловік (дружина) без слів зрозуміти, яке у Вас настрій?

а) практично ніколи

б) досить рідко

в) досить часто

г) практично завжди

17. Чи можна сказати, що у Вас з чоловіком (дружиною) однакові відносини до життя?

б) скоріше так, ніж ні

в) скоріше ні, ніж так

18. Чи буває так, що Ви не розповідаєте чоловікові (е) новина, важливу для Вас, але до нього (до неї) не має прямого відношення?

а) дуже рідко

б) досить рідко

в) досить часто

г) дуже часто

19. Розповідає чи вам чоловік (а) про свій фізичний стан?

а) розповідаю практично всі

б) розповідаю досить багато

в) розповідаю досить мало

г) не розповідаю практично нічого

20. Чи відчуваєте Ви, чи подобається вашому чоловікові (е) те, що Ви робите чи говорите, якщо він (вона) прямо не говорить про це?

а) практично завжди

б) досить часто

в) досить рідко

г) практично ніколи

21. Чи можна сказати, що ви згодні один з одним в оцінці більшості своїх друзів?

б) скоріше ні, ніж так

в) скоріше так, ніж ні

22. Як Ви думаєте, чи може ваш чоловік (дружина) передбачити, чи сподобається Вам той чи інший фільм, книга і т.п.?

а) думаю, так

б) скоріше так, ніж ні

в) скоріше ні, ніж так

г) думаю, немає

23. Якщо Вам трапляється зробити помилку, розповідаєте Ви дружину (е) про свої невдачі?

а) не розповідаю практично ніколи

б) розповідаю досить рідко

в) розповідаю досить часто

г) розповідаю практично завжди

24. Чи буває так, що, коли ви знаходитесь серед інших людей, дружину (е) досить подивитися на Вас, щоб зрозуміти, як Ви ставитеся до того, що відбувається?

а) дуже рідко

б) досить рідко

в) досить часто

г) дуже часто

25. Як Ви вважаєте, наскільки Ваш чоловік (дружина) відвертий з Вами?

- а) повністю відвертий*
- б) швидше за все відвертий*
- в) швидше за все не відвертий*
- г) зовсім не відвертий*

26. Чи можна сказати, що легко спілкуватися з чоловіком (дружиною)

- б) скоріше так, ніж ні*
- в) скоріше ні, ніж так*

27. Чи часто ви дуріти, спілкуючись один з одним?

- а) дуже рідко*
- б) досить рідко*
- в) досить часто*
- г) дуже часто*

28. Чи буває так, що після того, як Ви розповіли дружину (є) про щось дуже для Вас важливе, Вам доводилося пошкодувати, що Ви «бовкнули зайве»?

- а) немає, практично ніколи*
- б) досить рідко*
- в) досить часто*
- г) так, майже завжди*

29. Як Ви думаєте, Якщо у вашого чоловіка (дружини) неприємності, поганий настрій, стає йому (їй) легше від спілкування з Вами?

- а) немає, майже ніколи*
- б) досить рідко*
- в) досить часто*
- г) так, практично завжди*

30. Наскільки Ви відверті з чоловіком (дружиною)?

- а) повністю відвертий*
- б) швидше за все відвертий*
- в) швидше не відвертий*
- г) зовсім не відвертий*

31. Чи завжди Ви відчуваєте, коли Ваш чоловік (дружина) скривджений або роздратований чимось, якщо він не хоче Вам цього показати?

- а) так, це так*
- б) ймовірно, це так*
- в) навряд чи це так*

г) ні, це не так

32. Чи трапляється, що ваші погляди по якомусь важливому для Вас питанню не збігаються з думкою вашого чоловіка (дружини)?

а) дуже рідко

б) досить рідко

в) досить часто

г) дуже часто

33. Чи буває так, що Ваш Чоловік (а) не ділиться з Вами новиною, яка важлива особисто для нього (неї), але до Вас безпосереднього відношення не має?

а) дуже часто

б) досить часто

в) досить рідко

г) дуже рідко

34. Чи можете Ви без слів зрозуміти, яке у Вашого чоловіка (дружини) настрій?

а) практично завжди

б) досить часто

в) досить рідко

г) практично ніколи

35. Чи часто виникає у Вас з чоловіком (дружиною) почуття «ми»?

а) дуже часто

б) досить часто

в) досить рідко

г) дуже рідко

36. Наскільки добре Ви розумієте свого чоловіка (дружину)?

а) зовсім не розумію

б) скоріше погано, ніж добре

в) скоріше добре, ніж погано

г) повністю розумію

37. Розповідає Вам чоловік (а) про свої стосунки з іншими людьми?

а) не розповідає практично нічого

б) розповідає досить мало

в) розповідає досить багато

г) розповідає практично всі

38. Чи буває так, що в розмові з Вами чоловік (а) відчуває себе напружено, скуто, не може підібрати потрібних слів?

- а) дуже рідко*
- б) досить рідко*
- в) досить часто*
- г) дуже часто*

39. Чи є у Вас таємниці від чоловіка (дружини)?

- б) скоріше є*
- в) скоріше ні*

40. Чи часто ви, звертаючись один до одного, використовуєте смішні прізвиська?

- а) дуже часто*
- б) досить часто*
- в) досить рідко*
- г) дуже рідко*

41. Чи є теми, на які Вам важко і неприємно говорити з чоловіком (дружиною)?

- а) таких тем дуже багато*
- б) їх досить багато*
- в) їх досить мало*
- г) таких тем дуже мало*

42. Чи часто у вас з чоловіком (дружиною) виникають розбіжності з приводу того, як виховувати дітей?

- а) дуже рідко*
- б) досить рідко*
- в) досить часто*
- г) дуже часто*

43. Як Ви думаєте, чи можна сказати, що вашому чоловікові (дружині) легко спілкуватися з Вами?

- б) скоріше так, ніж ні*
- в) скоріше ні, ніж так*

Чи розповідаєте Ви чоловікові (дружині) про свій фізичний стан?

- а) розповідаю практично всі*
- б) розповідаю досить багато*
- в) розповідаю досить мало*
- г) не розповідаю практично нічого*

44. Як Ви думаєте, чи доводилося Вашому чоловікові (дружині) шкодувати, що він (вона) розповів Вам щось дуже важливе для нього (неї)?

а) практично ніколи

б) досить рідко

в) досить часто

г) практично завжди

45. Чи виникало у Вас коли-небудь почуття, що у Вас з чоловіком (дружиною) існує своя мова, невідомий нікому з навколишніх?

б) скоріше так, ніж ні

в) скоріше ні, ніж так

46. Як Ви вважаєте, чи є у вашого чоловіка (дружини) таємниці від Вас?

б) скоріше так, ніж ні

в) скоріше ні, ніж так

Пояснення підрахунку результатів:

Всі питання розбиваються за шкалами. Загалом є 6 шкал оцінок. Дві перші шкали списку («Конфіденційність спілкування» та «Взаєморозуміння між подружжям») розпадаються додатково на дві субшкали, які підраховуються окремо:

а) як респондент оцінює себе за цією ознакою;

б) як він оцінює партнера.

Конфіденційність спілкування:	Взаєморозуміння між подружжям:
№ а) 6, 23, 25, 39, 44	№ а) 4, 20, 31, 34, 36
б) 10, 19, 30, 37, 47	б) 5, 8, 9, 16, 22
Подібність в поглядах подружжя:	Загальні символи сім'ї:
№ 1, 17, 21, 32, 42	№ 3. 11, 15, 40, 46
Легкість спілкування між подружжям:	Психотерапевтичний спілкування

№ 2, 14, 26, 27, 27, 43	№ 12, 28, 29, 41, 45
-------------------------	----------------------

У всіх питаннях першої альтернативі приписується значення «4», другий - «3», третьої - «2», четвертої - «1». По кожній з шкал підраховується індекс, значення якого дорівнює середньому арифметичному значень, що входять в шкалу питань.

Нижче наводяться формули розрахунку кожного індексу.

1. а) $6 - 23 + 25 - 39 + 44$ б) $10 + 19 + 30 - 37 - 47$
2. а) $4 + 20 + 31 + 34 - 36$ б) $5 + 8 + 9 - 16 + 20$
3. $1 + 17 - 21 + 32 + 42$
4. $3 - 11 + 15 + 40 + 46$
5. $- 2 + 14 + 26 - 27 + 43$
6. $12 + 28 + 29 - 41 + 45$

Інтерпретація:

1. Чим вище бал, тим яскравіше виражений довірчий характер спілкування в сім'ї;
2. Чим більше бал, тим вище взаєморозуміння між подружжям;
3. Чим вище бал, тим більш подібні погляди подружжя;
4. Чим вище бал, тим більше підстав говорити про існування сімейного мови;

5. Чим вище бал, тим легше подружжю спілкуватися між собою;
6. Чим вище значення, тим «психотерапевтичний» процес спілкування в родині.

Тест двадцяти висловлювань «Хто Я?», М. Кун, Т. Макпартленд (модифікація
Т. Румянцевої)

Феномен щастя для кожної людини – це багатокomпонентна модель ідеального майбутнього, тому корисно знати, на які цінності спирається це уявне щасливе буття, для того щоб зрозуміти власний вектор можливого розвитку в суспільстві.

Духовні цінності, які лежать в основі поняття щастя, створюють комплекс певних морально-етичних поглядів і установок, які в певний момент, по мірі дорослішання молодого покоління, стають панівними, найбільш актуальними для того чи іншого соціуму. Отже, що ж таке щастя для кожного з нас?

Пропонуємо трохи заглибитись в це тисячолітнє запитання за допомогою оксфордського опитувальника щастя.

Оксфордський опитувальник щастя — це тест з 29 питань, які розробив психолог Майкл Аргайл по аналогії шкали Бека, які визначають рівень задоволеності життям та відчуття щастя.

Інструкція.

Нижче Ви бачите групи тверджень, що стосуються «особистого відчуття щастя». Прочитайте, будь ласка, всі 4 ствердження в кожній групі і потім визначте, яке з них найкраще описує ваші відчуття останнім часом, в тому числі і сьогодні. Обведіть в кружок букву (а, б, в або г) навпроти обраного вами твердження.

Текстовий матеріал

Твердження 1

(А) я не відчуваю себе щасливим;

(Б) я відчуваю себе досить щасливим;

(В) я дуже щасливий;

(Г) я неймовірно щасливий

Твердження 2

(А) я дивлюся в майбутнє без особливого оптимізму;

(Б) я дивлюся в майбутнє з оптимізмом;

(В) мені здається, майбутнє обіцяє мені багато хорошого;

(Г) я відчуваю, що майбутнє переповнене надіями і перспективами

Твердження 3

(А) ніщо в моєму житті по-справжньому мене не задовольняє;

(Б) деякі речі в житті мене задовольняють;

(В) мене задовольняє багато в моєму житті;

(Г) я повністю задоволений всім у своєму житті

Твердження 4

(А) я не відчуваю, що в житті щось реально знаходиться в моїй владі;

(Б) я відчуваю, що контролюю своє життя, принаймні - частково;

(В) я відчуваю, що в основному контролюю своє життя;

(Г) я відчуваю, що цілком контролюю всі сторони свого життя

Твердження 5

(А) я не відчуваю, що життя винагороджує мене по заслугах;

(Б) я відчуваю, що в житті мені дається по заслугах;

(В) я відчуваю, що життя щедро винагороджує мене;

(Г) я відчуваю, що життя переповнене подарунками

Твердження 6

(А) я не відчуваю ніякої задоволеності життям;

(Б) я задоволений тим, як я живу;

(В) я дуже задоволений тим, як я живу;

(Г) я в захваті від свого життя

Твердження 7

(А) я ніколи не можу вплинути на події в потрібному мені напрямку;

(Б) іноді я здатний впливати на події в потрібному мені напрямку;

(В) я часто впливаю на події в потрібному мені напрямку;

(Г) я завжди впливаю на події в потрібному мені напрямку

Твердження 8

(А) в життя я просто виживаю;

(Б) життя - хороша річ;

(В) життя - чудова річ;

(Г) я обожнюю життя

Твердження 9

(А) у мене втрачений будь-який інтерес до інших людей;

(Б) інші люди цікаві мені частково;

(В) інші люди мене дуже цікавлять;

(Г) мене надзвичайно цікавлять інші люди

Твердження 10

(А) мені важко приймати рішення;

(Б) я досить легко приймаю деякі рішення;

(В) мені досить просто приймати більшість рішень;

(Г) я з легкістю приймаю будь-які рішення

Твердження 11

(А) мені важко приступити до якої-небудь справи;

(Б) мені досить просто що-небудь почати;

(В) я без праці беруся за будь-яку справу;

(Г) я здатний взятися за будь-яку справу

Твердження 12

(А) після сну я рідко відчуваю себе відпочилим;

(Б) іноді я прокидаюся відпочив;

(В) після сну я зазвичай відчуваю себе відпочилим;

(Г) я завжди прокидаюся відпочив

Твердження 13

(А) я відчуваю себе абсолютно без сил;

(Б) я відчуваю себе досить енергійним;

(В) я відчуваю себе дуже енергійним;

(Г) я відчуваю, що енергія в мені б'є через край

Твердження 14

(А) я не бачу в речах, що оточують мене особливої краси;

(Б) я знаходжу красу в деяких речах;

(В) я знаходжу красу в більшості речей;

(Г) весь світ представляється мені прекрасним

Твердження 15

- (А) я не відчуваю себе кмітливим;*
- (Б) я відчуваю, що частково розумним;*
- (В) я в значній мірі відчуваю в собі жвавість розуму;*
- (Г) я відчуваю, що мені властива досконала жвавість розуму*

Твердження 16

- (А) я не відчуваю себе особливо здоровим;*
- (Б) я відчуваю себе досить здоровим;*
- (В) я відчуваю себе абсолютно здоровим;*
- (Г) я відчуваю себе здоровим на 100%*

Твердження 17

- (А) я не відчуваю особливо теплих почуттів до інших;*
- (Б) я відчуваю певні теплі почуття до інших;*
- (В) я відчуваю дуже теплі почуття до інших;*
- (Г) я люблю всіх людей*

Твердження 18

- (А) у мене практично немає щасливих спогадів;*
- (Б) у мене є окремі щасливі спогади;*
- (В) більшість відбулися зі мною подій представляються мені щасливими;*
- (Г) все те, що сталося здається мені надзвичайно щасливим*

Твердження 19

- (А) я ніколи не буваю в радісному або піднесеному настрої;*
- (Б) іноді я відчуваю радість і перебуваю в піднесеному настрої;*
- (В) я часто відчуваю радість і перебуваю в піднесеному настрої;*
- (Г) я весь час радію і перебуваю в піднесеному настрої*

Твердження 20

- (А) між тим, що я хотів би зробити, і тим, що зробив, - велика різниця;*
- (Б) децю з бажаного я зробив;*
- (В) я зробив багато з того, що хотів;*
- (Г) я зробив все, чого коли-небудь бажав*

Твердження 21

- (А) я не здатний добре організувати свій час;*
- (Б) я організую свій час досить добре;*

(В) я дуже добре організую свій час;

(Г) мені вдається встигнути все, що я хочу зробити

Твердження 22

(А) мені не буває весело в компанії інших людей;

(Б) іноді мені буває весело з іншими людьми;

(В) мені часто буває весело з іншими людьми;

(Г) мені завжди весело в оточенні людей

Твердження 23

(А) я ніколи не підбадьорюю людей, що оточують мене;

(Б) іноді я підбадьорюю людей, що оточують мене ;

(В) я часто підбадьорюю людей, що оточують мене;

(Г) я завжди підбадьорюю людей, що оточують мене

Твердження 24

(А) у мене немає відчуття осмисленості і цілі в житті;

(Б) у мене є відчуття сенсу і мети в житті;

(В) у мене ясне відчуття сенсу і мети в житті;

(Г) моє життя сповнене сенсу і має на меті

Твердження 25

(А) я не відчуваю особливої прихильності до інших і причетності;

(Б) іноді я відчуваю прихильність до людей і причетність;

(В) я часто відчуваю прихильність і причетність;

(Г) я завжди відчуваю прихильність і причетність

Твердження 26

(А) не думаю, що світ - це варте місце;

(Б) думаю, що світ - досить гарне місце;

(В) думаю, що світ - це чудове місце;

(Г) по-моєму, світ - це чудове місце

Твердження 27

(А) я рідко сміюся;

(Б) я сміюся досить часто;

(В) я багато сміюся;

(Г) я дуже часто сміюся

Твердження 28

- (А) я думаю, що виглядаю непривабливо;
 (Б) я думаю, що виглядаю досить привабливо;
 (В) я думаю, що виглядаю привабливо;
 (Г) я думаю, що виглядаю дуже привабливо

Твердження 29

- (А) я не знаходжу навколо нічого кумедного і цікавого;
 (Б) деякі речі я знаходжу кумедними;
 (В) більшість речей здаються мені смішними;
 (Г) мені все здається кумедним і цікавим.

Обробка результатів.

Необхідно скласти всі бали від 0 до 3, (а - 0 балів, б - 1 бал, в - 2 бали, г - 3 бали), які Ви собі поставили за кожним твердженням.

Набрану кількість балів потрібно розділити на 87 (максимальне число балів у разі вибору самого стверджувального варіанту (варіанти г) в кожному пункті з 29)

Число, що вийшло (наприклад, 0,73) потрібно помножити на 100, що буде трактувати ваш результат в процентному співвідношенні від гіпотетичного максимуму, наскільки ви щасливі.

Ключ (шкала) до Оксфордського опитувальника щастя

0 - 20	21 - 40	41 - 60	61 – 80;	81 – 100;
низький показник;	знижений показник;	середній показник;	підвищений показник;	високий показник.