

Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка
ІНСТИТУТ ПСИХОЛОГІЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ
Кафедра загальної, вікової та соціальної психології

Кваліфікаційна робота

освітнього ступеня «магістр»

на тему

«Психічна саморегуляція та психологічна стійкість осіб зрілого віку»

Виконала:

магістрант II курсу, 61 групи

053 Психологія

Моцар Юлія Андріївна

Науковий керівник:

кандидат психологічних наук,

доцент

Мунасіпова-Мотяш І.А.

Захищено з оцінкою _____

Голова ЕК:

(підпис)

(прізвище та ініціали)

Чернігів, 2024

Студентка

(підпис)

(прізвище та ініціали)

Науковий керівник

(підпис)

(прізвище та ініціали)

Рецензент

(підпис)

(прізвище та ініціали)

Кваліфікаційна робота розглянута на засіданні кафедри загальної, вікової та соціальної психології.

Протокол № _____ від « ____ » _____ 20__ року.

Студентка допускається до захисту даної роботи в екзаменаційній комісії.

Завідувач кафедри

(підпис)

(прізвище та ініціали)

Зміст

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ У ВІТЧИЗНЯНІЙ ТА ЗАРУБІЖНІЙ ПСИХОЛОГІЇ.....	7
1.1 Методологічні проблеми дослідження саморегуляції особистості.....	7
1.2 Вивчення проблеми психологічної стійкості особи.....	10
1.3 Характеристика розвитку ціннісної сфери у період середньої зрілості.....	13
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХІЧНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ОСІБ ЗРІЛОГО ВІКУ (30-45 РОКІВ)...	16
2.1 Методика та процедура дослідження	16
2.2 Результати кластерного аналізу та їх обговорення	20
2.2.1 Особливості взаємозв'язку показників саморегуляції особистості та суб'єктивного благополуччя у респондентів першого кластера	25
2.2.2 Особливості взаємозв'язку показників саморегуляції особистості та суб'єктивного благополуччя у респондентів другого кластера.....	30
2.3 Рекомендації для розвитку психологічної стійкості осіб зрілого віку	36
ВИСНОВКИ.....	43
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	45
ДОДАТКИ.....	50

ВСТУП

Актуальність теми. Рівень розвитку людства на сучасному етапі ставить перед людиною умови, за яких вона повинна постійно займатися підвищенням професійного рівня. Фахівці мають самостійно вивчати актуальні оновлення, займатися самостійним просуванням у професійному плані. Наявність основних знань та високий рівень культури дозволяє добре пристосовуватися до постійно мінливих умов роботи. Це знаходить власне відображення у роботі різних рівнів самостійної організації, яка відноситься до індивідуальних структур свідомості.

Важливим аспектом є індивідуальна структура свідомості, яка включає в себе різні рівні самостійної організації. Це може виявлятися у вмінні саморегулювати свою увагу, визначати пріоритети, встановлювати цілі та планувати свою діяльність. Така організаційна компетентність стає ключовою у реалізації індивідуального потенціалу та досягненні успіху як у професійній, так і особистій сфері життя.

У свою чергу психологічна стійкість в умовах сучасного світу, набуває особливого значення. Здатність ефективно впоратися з стресовими ситуаціями та змінами є важливим елементом успішного функціонування особистості. У віці 30-45 років людина часто стикається із різними викликами, які можуть впливати на її емоційний стан та психічне здоров'я. Тому вивчення психологічної стійкості стає необхідним для розуміння та підтримки цього важливого періоду життя. Таким чином, дана тема має як наукову, так і практичну значущість, оскільки усі ці аспекти взаємодіють та визначають якість життя осіб зрілого віку.

Об'єктом дослідження виступає саморегуляція та психологічна стійкість осіб зрілого віку.

Предметом дослідження є взаємозв'язок показників саморегуляції та психологічної стійкості особистості з характеристиками суб'єктивного благополуччя та щастя в осіб зрілого віку.

Метою дослідження є вивчення детермінантів саморегуляції та психологічної стійкості особистості як показника відчуття суб'єктивного благополуччя та щастя.

Гіпотези дослідження:

1. Виразність відчуття щастя має прямий зв'язок із рівнем виразності саморегуляції особистості (чим вищий рівень виразності характеристик саморегуляції особистості, тим більше виражена ступінь суб'єктивного благополуччя та щастя).

2. Висуваємо припущення, що дані емпіричних структур суб'єктивного благополуччя та щастя матимуть відмінності у вибірках осіб зрілого віку з різним рівнем виразності щастя.

Згідно з поставленою метою та висуненими гіпотезами було визначено основні **завдання** дослідження:

1) Теоретичний аналіз саморегуляції та психологічної стійкості особистості у вітчизняній та зарубіжній психології.

2) Організація та проведення емпіричного дослідження психічної саморегуляції та психологічної стійкості осіб зрілого віку (30-45 років).

3) Проведення статистичного та якісного аналізу отриманих результатів.

4) Розробка практичних рекомендації для розвитку психологічної стійкості осіб зрілого віку.

Теоретико-методологічною основою дослідження стали концептуальні положення вітчизняних та зарубіжних дослідників: Л.Аболіна, І.Аршави, Н.Бардина, Р.Бенджаміна, В.Березіна, Н.Водоп'янової, Е.Геллгорна, Р.Гріна, Ю.Жидецького, Н.Журавля, Л.Китаєв-Смика, Я.Когута, В.Корольчука, Р.Лазаруса, Т.Литвинової, В.Маріщука, Е.Мілеряна, Е.Носенко, Н.Пряхіної, О.Саннікова, Х.Стельмашук та ін.

Методи дослідження. В ході дослідження було використано комплекс теоретичних (аналіз, узагальнення, класифікація), емпіричних (анкетування, психодіагностичне опитування) та математико-статистичних (аналіз середніх значень, міри статистичної вірогідності відмінностей, кореляційний аналіз) методи.

Структура роботи зумовлена логікою дослідження і складається зі вступу, двох розділів, списку використаних джерел (найменувань) та додатків. У першому розділі наведено результати теоретико-методологічного аналізу проблеми, проаналізовано сутність саморегуляції та психологічної стійкості, описано розвиток ціннісної сфери у період середньої зрілості. У другому розділі міститься опис процедури емпіричного дослідження, отримані результати, їхній аналіз та практичні психопрофілактичні рекомендації. Загальний обсяг роботи становить 63 сторінки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ У ВІТЧИЗНЯНІЙ ТА ЗАРУБІЖНІЙ ПСИХОЛОГІЇ

1.1 Методологічні проблеми дослідження саморегуляції особистості

Поняття «саморегуляція» поширене у психологічних науках, проте розуміється та трактується по-різному. Так, у роботах А. Вдовиченка саморегуляція розуміється як форма рефлексії, яка є компонентом інтелектуальної діяльності та забезпечує регуляцію поведінки. Осмисленість та цілісність поведінки забезпечується рефлексією власних цінностей, мотивів, можливостей та здібностей [10, с.19].

Саморегуляція розглядається О.Кулешовою та Л.Міхеєвою як певний вид психічної активності, яка характеризується індивідуальними особливостями, й таким чином, можна говорити про індивідуальний стиль саморегуляції [25, с.101]

Інші автори розуміють психічну саморегуляцію як свідомий вплив людини на притаманні їй психічні явища (процеси, стани, властивості) з метою підтримки (збереження) або зміни власної поведінки або діяльності, що виконується. Тим самим процеси психічної саморегуляції носять обов'язково свідомий (але не завжди у всіх своїх фазах усвідомлений) і цілеспрямований (отже, і активний) характер [8;16].

Здатність до саморегуляції психічних станів займає особливе місце у ряді різноманітних діяльностей та життєво важливих психічних та психофізіологічних якостей. Здатність до саморегуляції є результатом психічного розвитку людини, у якій знаходять своє відображення специфіка становлення діяльності, а також розвиток її цілеспрямованих взаємодій із дійсністю.

Т. Ткачук, аналізуючи сучасну інтерпретацію поняття «саморегуляція», приділяє увагу, по-перше, управлінню станами, по-друге, саморегуляції як

системоутворюючої складової у структурі психологічних факторів поведінки, тим самим пропонуючи «розширити» контекст розуміння від суб'єктивного сприйняття до об'єктивних аспектів формулювання та досягнення поставленої мети [34, с.108].

У теорії саморегуляції Ч. Карвера та М. Шейєра розглядається здатність до зміни мети, що свідчить, з одного боку, про полімотивованість людської діяльності (можливість перегляду мети або зміни пріоритету), з іншого боку, про когнітивну готовність до рефлексії та концептуалізації отриманого зворотного зв'язку в процесі досягнення значимої мети. Так, якщо людина чутливо і гнучко реагує на те, що відбувається навколо, то вона повинна у разі негативного зворотного зв'язку перебудувати не лише стратегії досягнення мети, а й змінити самі цілі [8;16].

У моделі темпоральної саморегуляції П. Хелла та Дж. Фонга передбачається, що поведінка людини частково нераціональна та її поведінка має враховувати несвідомі та емоційні процеси. Адаптивність (деадаптивність) поведінки оцінюється з погляду тимчасової перспективи. Намір формується з урахуванням компонентів очікуваної цінності, які змінюються у часовому вимірі. Діямотиваційних чинників, визначальний намір людини змінити свою поведінку, залежить від цього, довгострокові чи короткострокові ті вигоди чи втрати, які розглядає людина. При цьому вплив самого наміру залежить від здатності до самоконтролю та поведінкової домінанти [8].

Важливою складовою моделі є контури зворотнього зв'язку. Перевагою цієї моделі є її міждисциплінарний характер – спроби інтегрувати дані про біологічні та нейрокогнітивні основи саморегуляції, екологічні та соціальні змінні (роль контексту поведінки), уявлення про темпоральність процесу саморегуляції [8].

У роботі В. Гаврилькевич розглядається взаємозв'язок етапу професіоналізації зі здатністю до проактивної поведінки та саморегуляції. Так, у міру зростання професійної майстерності суб'єктивний образ та

інтерпретація ситуації трансформуються у бік диференціації суттєвих характеристик професійно важких ситуацій від несуттєвих, підвищення контрольованості ситуації та зниження суб'єктивної оцінки її стресогенності.

На етапі професійної адаптації найчастіше вибираються стратегії подолання «уникнення», «дистанціювання», «позитивна переоцінка стресової ситуації»; на етапі «псевдопрофесіоналізму», що характеризується виконанням праці за професійно спотвореними нормами на тлі деформації особистості, педагогічатише використовували такі стратегії подолання, як «дистанціювання» та «уникнення», й не зверталися за соціальною підтримкою, що посилювало переживання професійного вигорання [14].

Окремо слід зазначити дослідження А. Шевчук, яка вивчила особливості сформованості рефлексивності, саморегуляції, співвідношення компонентів структури саморегуляції у співвідношенні з безпомилковістю професійної діяльності різних вікових груп і встановила, що рівень сформованості саморегуляції та рефлексії, провідні компоненти структури саморегуляції, характерні для різного віку осіб. Найбільш низька продуктивність діяльності притаманна молодим віковим групам (20–35 років), які мають неефективний компонентний склад саморегуляції: відсутність добре сформованих навичок аналізу, оцінки ситуації, плану регуляторних дій, самостійності, гнучкості. Найбільші відмінності у ступені вираженості компонентів саморегуляції та рефлексії спостерігаються між віковими групами 20–25 років та від 36 до 55 років. Можна стверджувати, що у групах осіб старшого віку складові саморегуляції представлені прогностичними навичками, що визначають ефективність діяльності [29, с.114-118].

Таким чином, поняття «саморегуляція» вивчається з різних психологічних поглядів, враховуючи різноманітні визначення вчених. Відзначається, що саморегуляція включає в себе рефлексію, індивідуальний стиль, свідомий вплив на психічні явища, а також аспекти здатності змінювати мети та взаємодіяти з часом. Здатність до саморегуляції виступає ключовим

елементом в різних сферах життя, включаючи професійний розвиток та психічне здоров'я.

1.2 Вивчення проблеми психологічної стійкості особи

Досліджуючи значущість феномена психічної стійкості, перш за все, необхідно дати визначення поняттю «психіка», під яким ми розуміємо систему внутрішніх регуляторів активності людини в мінливому та складному середовищі існування, у ситуації, коли не можна вижити тількилише за рахунок реакцій організму на сигнали середовища, а допомагає це здійснити наявність стійкої суб'єктивної моделі (картина середовища), та самого суб'єкта. Психіка людини включає такі компоненти:

- процеси (інтелектуальні, емоційні та вольові);
- стани (підйом, сумнів, пригніченість, пригніченість і т.д.);
- властивості (спрямованість, темперамент, характер, здібності);
- досвід (знання, навички, вміння, звички) [29, с.70].

Психічна стійкість особистості включає такі базові процеси психіки (рис. 1.1).



Рис. 1.1 Базові процеси психічної стійкості особистості

Психічна стійкість визначається сукупністю процесів психіки людини, що дозволяють людині переносити значні інтелектуальні, волеві та емоційні навантаження, без особливих шкідливих наслідків для свого психосоматичного здоров'я [33, с.45].

Кожен з нас унікальний, має властиві йому здібності, риси характеру, різні якості, індивідуальне сприйняття світу. При цьому існують три психологічні компоненти (процеси), які притаманні кожному з нас – це інтелект, емоції та воля. Неможливо уявити собі людину, яка не мала хоча б одного з перерахованих компонентів. Усі ми наділені здатністю до роздумів, усі ми відчуваємо, усіми чогось прагнемо. Інша річ, що у кожної людини розвинені різні аспекти інтелекту, емоцій чи волі.

Інтелект може бути активним – коли людина шукає та легко засвоює інформацію, завжди готова дати відповідь на будь-яке запитання. Здається, що людина швидко розуміє і їй легко все дається. Проте є й інший аспект інтелекту. Буває так, що людині потрібно більше часу та зусиль для того, щоб запам'ятати інформацію, проте якщо він її запам'ятав, то вона залишається у нього в пам'яті надовго. Така людина може спостерігати та аналізувати різні події і часто може зробити глибші висновки, ніж той, хто приймає рішення швидко [35, с.17].

Емоції можуть бути бурхливими, яскравими, коли людина легко надихається красою і гармонією природи, здатна співчувати будь-кому, готова розплакатися навіть від невеликої події. А буває зовсім інший аспект емоцій, коли людина, не показуючи нічого зовні, водночас глибоко переживає все, що відбувається. Збоку може здаватися, що це черствалюдина, не здатна щось зрозуміти чи виявити співчуття. Однак насправді часто виявляється, що така людина не витрачає даремно слів, але готова дією підтримати людину у біді.

Воля також може бути різною. Комуś сильна воля допомагає досягати поставленої мети, досягти вершин у спорті, а комуś і просто долати життєві негаразди. Сильну волю часто пов'язують із хоробрістю та здатністю перемагати завжди і скрізь. Однак є й інший аспект волі, більш

пов'язаний із терпінням та завзятістю. Людина, наділена такою волею, не здається за будь-яких, навіть найважчих обставин. Часом вона здатна витримати навіть більше, ніж людина, яка звикла до перемог та яскравих здобутків [33, с.45].

Інтелект, емоції та воля тісно пов'язані один з одним і становлять наш психологічний стрижень – психічну стійкість особистості. Тому людина, у якого з якоїсь причини ослаблений один із компонентів, може, використовуючи два інші, й поступово розвинути той, який йому потрібен. Наприклад, людина, яка має розвинений інтелект і сильну волю, може поставити мету – стати більш чуйним до інших. Якщо вона докладатиме зусиль не лише на рівні свідомості, а й на рівні підсвідомості, поступово вона почне відчувати спектр різних емоцій.

Інша особа, у якого більше розвинені емоції та дуже сильна воля, може змусити себе більше займатися певним видом діяльності, роблячи це задля досягнення успіху чи заради тих, кого він любить. Це допоможе їй розвинути інтелект.

Якщо ж у людини слабка воля, але вона дуже глибоко відчуває і має сильний інтелект, то вона може, використовуючи свої почуття та своє розуміння ситуації, «рухати себе вперед».

Всі складові психічної стійкості особистості – інтелект, емоції та воля, допомагають конкретній людині глибше зрозуміти світ та проявити себе у цьому світі.

Отже, психічна стійкість особистості – це не лише здатність переносити труднощі, але й гнучкість у використанні інтелекту, емоцій та волі для досягнення гармонії та успіху в житті.

1.3 Характеристика розвитку ціннісної сфери у період середньої зрілості

Зазначимо, що у науковій літературі загальновизнаним вважається виділення періоду дорослості, в якому виділяють ранню, середню та пізню стадію.

У контексті нашого дослідження, зосередимось на періоді середня дорослість.

Середня дорослість – віковий етап приблизно з 35 до 60 років – з одного боку, визнається періодом розквіту в кар'єрі, сімейному житті, творчих досягненнях, періодом досягнення особистісної зрілості та реалізації своїх можливостей; з іншого, розглядається як час найбільшої тривоги, депресій, криз і стресів [4; 6; 7; 8].

Таке неоднозначне трактування даного вікового етапу залежить лише від подієвої структури минулого життєвого шляху і наявної життєвої ситуації, а й від того, як сама людина сприймає і оцінює своє минуле, свої досягнення і невдачі, свій потенціал, особисті якості та здібності. Таким чином, йдеться про самооцінку людини середнього віку, яка може зумовлювати різне сприйняття до власного життя та свого «Я», яке іноді дуже далеке від реальності.

Б.Іваненко як основне новоутворення дорослості розглядає зрілість, критерії оцінки якої значною мірою суб'єктивні [21, с.60]. Це пов'язано із зростанням ролі самооцінки і відношення до себе особистості: зрілість – це не стільки певний рівень самосприйняття, скільки ставлення доширшого контексту саморегуляції – «можливості вплинути на світ і змінити його, вписуючи себе в багатовимірний соціокультурний досвід, в універсум, в космос» [31, с.145].

Т.Кириленко акцентує увагу ще на одному критерії зрілості – поступове накопичення духовності. Духовний розвиток вважається необхідною умовою продуктивності в середній та пізній дорослості. Духовність заснована на гармонійній взаємодії людини зі світом при вираженій орієнтації на розуміння сенсу власного життя та виконання власного призначення [23, с.17].

У концепції Е.Еріксона найважливішим показником зрілого віку є генеративність, яка проявляється у готовності людини передавати власні знання та досвід наступному поколінню, наставляти, навчати та піклуватися про підростаюче покоління. Це вікове завдання проявляється у продуктивності, творчості та відповідальності, яку виявляє особистість у процесі виховання та наставництва [2].

О.Коропецька одним із новоутворень середньої дорослості вважає автономію. Розвиток цієї якості вимагає від особистості сформованих уявлень про себе, своїх цілей та прагнень, при цьому автономія передбачає прояв деяких власних уявлень себе і у тому, чого людина прагне (в аспекті саморегуляції) [24, с.105].

Продуктивність зрілого віку багатьма авторами пов'язується з поняттям акме— ще однією важливою характеристикою розвитку ціннісно-смислової сфери. Саме під час дорослості особистість досягає вершин свого розвитку. Досягнення акме— це, перш за все, активна діяльнісна позиція, спрямована на самореалізацію особи, зокрема у духовно-моральному значенні [18].

Досягнення акме є показником того, наскільки людина сформувалась як індивід, особистість і суб'єкт діяльності у просторі власних смислів. Це поняття, що характеризує не так зовнішні параметри успішності, як внутрішню націленість особистості на реалізацію власних смислів життя через самоактуалізацію, саморозвиток, досягнення вершин майстерності [28, с.167].

Найчастіше досягнення акме втілюється у професійній діяльності, яка у дорослому періоді більшою мірою дозволяє розкрити потенціал особистості, створює умови для самовираження та застосування своїх здібностей [5].

Зазначимо, що виявлені особливості зрілості не є автономними новоутвореннями, а характеристиками ціннісно-смислової сфери особистості. При цьому, враховуючи, що поняття «ціннісно-слова сфера» не має однозначного тлумачення в психології, уточнимо його зміст. Ми виходимо з того, що у вітчизняній психології визнається єдність ціннісного та смислового компонентів даної сфери, що досягається за рахунок зняття

протиставлення суспільного характеру цінностей та внутрішніх (особистісних) смислів. Через процеси інтеріоризації особистість отримує соціокультурний досвід, концентрований у цінностях.

За допомогою екстеріоризації особистість включається до системи соціальних взаємодій та відносин, де формується її автономність, самостійність та цілісність. Особистісні цінності є усвідомлювані та прийняті особистістю найбільш генералізованим смислом його життя.

Змістовно у ціннісно-смысловій сфері особистості виділяють три взаємопов'язані компоненти:

- когнітивний (уявлення про цінності);
- емоційний (переживання цінностей);
- смисловий (особистісний смисл цінностей) [10, с.19].

Кожен із представлених компонентів формується та актуалізується через різні соціальні інститути.

Так, культурні, соціальні, економічні інститути рівні суспільства формують систему уявлень про цінності, знання у тому, «що таке добре і що таке погано». Вступаючи з особистісно значущі групі відносини, людина емоційно переживає цінності ситуаціях міжособистісного взаємодії. У цьому процесі цінності інтеріоризуються, набувають характеру особистісних смислів, переломлюючись через індивідуальний досвід, внутрішні установки та інші суб'єктні диспозиції.

Отже, як основне новоутворення періоду дорослості в житті та зарубіжні автори розглядають зрілість, яка визначає такі особливості ціннісно-смыслові сфери, як духовність, генеративність, автономія та досягнення акме.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХІЧНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ОСІБ ЗРІЛОГО ВІКУ (30-45 РОКІВ)

2.1 Методика та процедура дослідження

Дослідження проводилось у 2023 році. Вибірка осіб зрілого віку мала випадковий характер (знайомі, колеги по роботі, користувачі інтернету, які отримали діагностичні тести шляхом розсилки тестового матеріалу каналами соціальних мереж). Усього було опитано 60 осіб, середній вік яких становив 39 років. 95% осіб працюють у різних сферах професійної діяльності.

Психодіагностичне обстеження проводилося у формі індивідуальної роботи. При тестуванні дотримувалися принципи конфіденційності та головне, добровільної участі в експерименті.

Відповідно до мети та гіпотез дослідження, на етапі збору емпіричних даних, були використані такі психодіагностичні методики:

1. Для визначення рівня саморегуляції особистості застосовувався самоактуалізаційний тест (автори Гозман та ін.) (Додаток А);
2. Для вимірювання щастя та суб'єктивного благополуччя застосовувалися методики: оксфордський опитувальник щастя (ОШ) (Додаток Б) та шкала суб'єктивного благополуччя (Додаток В).

Розглянемо їх детальніше.

1. Тест саморегуляції (САТ). Автори Гозман Л. та ін. Тест складається з 126 пунктів, кожен з яких включає два судження поведінкового чи ціннісного характеру. САТ вимірює самоактуалізацію за двома базовими та рядом додаткових шкал.

Базові шкали:

1. Шкала компетентності у часі. Так, високий бал за цією шкалою свідчить, по-перше, про здатність суб'єкта жити «справжнім», тобто переживати справжній момент свого життя у всій його повноті, а не просто як фатальний наслідок минулого чи підготовку до майбутнього «справжнього життя»; по-друге, відчувати нерозривність минулого, сьогодення та майбутнього, тобто бачити своє життя цілісним.

Низький бал за шкалою означає орієнтацію людини лише на один із відрізків тимчасової шкали (минуле, теперішнє або майбутнє) та/або дискретне сприйняття свого життєвого шляху

2. Шкала підтримки вимірює ступінь незалежності цінностей та поведінки суб'єкта від впливу ззовні («внутрішня – зовнішня підтримка»). Високий бал за цією шкалою, характеризує особу як відносно незалежну у своїх вчинках, яка прагне керуватися в житті власними цілями, переконаннями, установками та принципами, що, однак, не означає ворожого ставлення до оточуючим чи конфронтації з груповими нормами. Вона вільна у виборі, не схильна до зовнішнього впливу («зсередини спрямована особистість»).

Низький бал свідчить про високий рівень залежності, конформності, несамоствореності суб'єкта («ззовні спрямована» особистість), зовнішньому локусу контролю.

Додаткові шкали:

1. Блок цінностей.

- Шкала ціннісних орієнтацій (SAV) вимірює, якою мірою людина поділяє цінності, властиві самоактуалізується особистості.
- Шкала гнучкості поведінки (Ex) діагностує ступінь гнучкості суб'єкта у реалізації своїх цінностей у поведінці, взаємодії з оточуючими людьми, здатність швидко та адекватно реагувати на ситуацію, що змінюється.

2. Блок почуттів:

- Шкала сензитивності до себе (Fr) визначає, якою мірою людина усвідомлює свої потреби і почуття, наскільки добре відчуває та рефлексує їх.
- Шкала спонтанності (S) вимірює здатність індивіда спонтанно та безпосередньо висловлювати свої почуття. Високий бал не означає відсутність здатності до продуманих, цілеспрямованих дій, він свідчить про можливість іншого, нерозрахованого заздалегідь

способу поведінки, у тому, що суб'єкт не боїться вести себе природно та розкуто, демонструвати оточуючим свої емоції.

3. Блок самосприйняття:

- Шкала самоповаги (Sr) діагностує здатність суб'єкта цінувати свої переваги, позитивні властивості характеру, поважати себе ними.
- Шкала самоприйняття (Sa) реєструє ступінь прийняття людиною себе такою, як вона є, не залежно від оцінки своїх переваг та недоліків, можливо, в суперечостанні.

4. Блок концепції людини:

- Шкала уявлень про природу людини (Nc). Високий бал свідчить про схильність суб'єкта сприймати природу людини в цілому як позитивну («люди переважно добрі») і не вважати дихотомію мужності – жіночності, раціональності – емоційності і так далі, антагоністичними та непереборними.
- Шкала синергії (Sy): визначає здатність людини до цілісного сприйняття світу та людей, розуміння зв'язності протилежностей, таких як гра і робота, тілесне та духовне та ін.

5. Блок міжособистісної чутливості:

- Шкала прийняття агресії (A). Високий бал свідчить про здатність індивіда приймати своє роздратування, гнів та агресивність як природний прояв людської природи.
- Шкала контактності (C) характеризує здатність людини до швидкого встановлення глибоких і тісних емоційно-насичених контактів з людьми або, використовуючи термінологію, що стала звичною у вітчизняній соціальній психології, суб'єкт до суб'єкта спілкування.

6. Блок ставлення до пізнання:

- Шкала пізнавальних потреб (Cog) визначає ступінь виразності у суб'єкта прагнення набуття знань про навколишній світ.

- Шкала креативності (Cr) характеризує виразність творчої спрямованості особистості.

II. Шкала суб'єктивного благополуччя (ШСБ). Це скринінгова шкала – час заповнення 3-5 хвилин, була розроблена французькими психологами Perrudent-Badox, Mendelsohn та Chiche та опублікована вперше у 1988 році. Приводом для створення шкали послужило розширення досліджень у галузі психології стресу та його впливу на здоров'я індивіда. Вивчаючи вплив хронічних хвороб на емоційний стан особистості, автори методики зіткнулися з необхідністю розробки скринінгового методу, що відображає оцінку індивідом свого емоційного стану.

Шкала складається з 17 пунктів (по суті, моношкал), зміст яких пов'язаний із власним емоційним станом, соціальною поведінкою та деякими фізичними симптомами.

Відповідно до змісту, пункти поділяються на шість кластерів:

1. напруженість та чутливість (суб'єктивне переживання тяжкості виконуваної роботи; необхідність взаємодіяти з іншими; потреба у самотності);
2. ознаки, що супроводжують основну психіатричну симптоматику (порушення сну; суб'єктивно пережите почуття безпредметного занепокоєння; надмірна гострота реакцій на незначні перешкоди та невдачі; наростаюче переживання посилення розсіяності);
3. зміни настрою (погіршення настрою; значне зниження оптимістичного модусу сприйняття);
4. значимість соціального оточення (спільне вирішення проблем, переживання самотності, стосунки з сім'єю та друзями);
5. самооцінка здоров'я (загальне переживання здоров'я, питання фізичної «форми»);
6. ступінь задоволеності повсякденною діяльністю (переживання нудьги у повсякденній діяльності, настрої вранці, власна задоволеність повсякденною діяльністю);

Оцінка результатів проводиться як у сирих балах, так і стенах.

III. Оксфордський опитувальник щастя (Oxford Happiness Inventory, ОНІ). Цей опитувальник був розроблений наприкінці 1980-х на кафедрі експериментальної психології Оксфордського університету Майклом Аргайлом (Michael Argyle) з колегами, спочатку для тих досліджень, що проводилися в Оксфорді. Методика призначена для вимірювання щастя у загальному розумінні і ґрунтується на опитувальнику депресії Бека, з якого запозичена частина питань. Результати подаються у відсотках.

Ключ (інтерпретація) до Оксфордського опитувальника щастя:

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

Таким чином, всі методики, що використовуються в емпіричній частині відповідають необхідним вимогам до діагностичних тестів: перевірені на ретестову надійність, внутрішню однорідність та факторну валідність.

Результати проведених досліджень оброблялися методами математичної статистики за допомогою пакету програм корпорації StatSoft Inc. (США) – Statistica 6.0.

2.2 Результати кластерного аналізу та їх обговорення

З метою вирішення задачі дослідження, що включає описову характеристику випробуваних осіб зрілого віку, за всіма використовуваними в дослідженні методиками були побудовані гістограми середньостатистичної виразності.

Результати самоактуалізаційного тесту особистості загалом по всій вибірці випробуваних осіб зрілого віку, відобразимо на рис. 2.1.

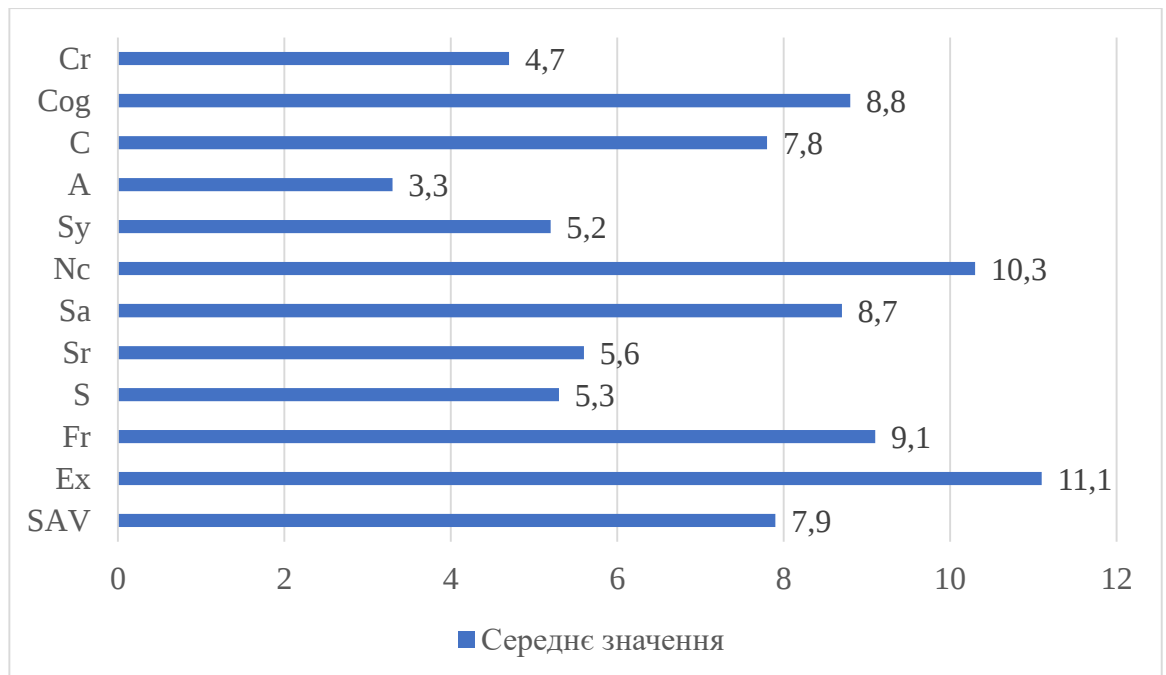


Рис. 2.1 Результати середньостатистичної виразності показників саморегуляції особистості загалом у всій вибірці випробуваних осіб зрілого віку

Так, на рис 2.1 представлений особистісний профіль саморегуляції особистості випробуваних осіб зрілого віку цієї вибірки. Судячи з виразності характеристик саморегуляції, вибірку піддослідних можна характеризувати наступним чином.

У даному особистісному профілі найбільш яскраво представлені такі характеристики саморегуляції, як: ціннісні орієнтації, уявлення про природу людини, гнучкість поведінки, пізнавальні потреби та самоповагу.

У цьому випадку, характеристика випробуваних даної вибірки включає себе цінності, властиві особистості, що самоактуалізується, схильності піддослідних сприймати природу людини загалом як позитивну («люди переважно добрі»), високий ступінь гнучкості випробуваних у реалізації своїх цінностей у поведінці, взаємодії з оточуючими людьми.

Вони здатні швидко і адекватно реагувати на зміну ситуацію, прагнуть отримувати знання про навколишній світ і цінують свої переваги, а також позитивні властивості характеру та в цілому поважають себе за них.

Розглянемо результати середньостатистичної виразності показників суб'єктивного благополуччя особистості загалом у всій вибірці випробуваних осіб зрілого віку (рис. 2.2).

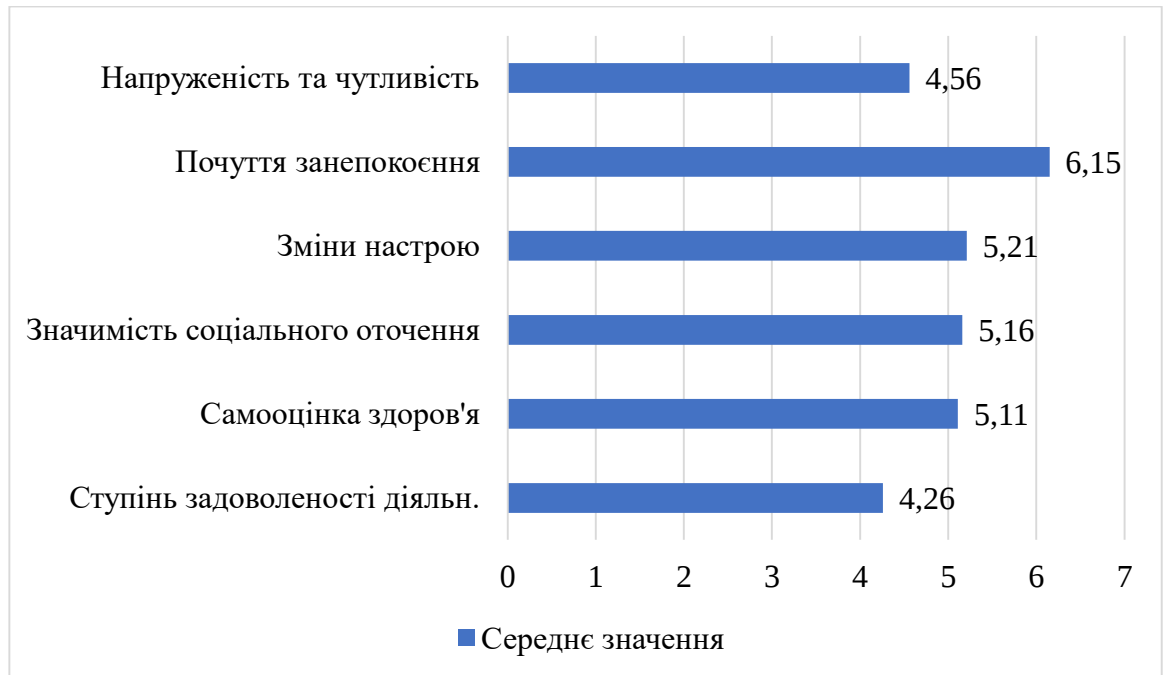


Рис. 2.2 Результати середньостатистичної виразності показників суб'єктивного благополуччя особистості загалом у всій вибірці осіб зрілого віку

За виразністю показників в особистісному профілі суб'єктивного благополуччя випробуваних даної вибірки можна виокремити виразність чутливості, необхідності взаємодіяти з іншими та потреба у самотності.

Респонденти адекватно оцінюють значимість соціального оточення, бажають спільного вирішення проблем, надають значимість відносинам у сім'ї та з друзями, хоча при цьому відзначається значне зниження оптимістичного модусу сприйняття.

Самооцінка здоров'я чи загальне переживання здоров'я респондентами відзначається на середньому рівні виразності.

У наукових дослідженнях було встановлено, що щастя – єдиний фактор людського досвіду, однак воно складається, принаймні, з трьох, частково

незалежних, факторів: задоволеності життям, позитивних емоцій та відсутності негативних емоцій.

Загалом по всій вибірці випробуваних осіб зрілого віку показник суб'єктивного відчуття щастя у середньому значенні становив 55,9 балів, що відповідає середньому рівню виразності суб'єктивного відчуття щастя. Тому виникла потреба у проведенні кластерного аналізу, щоб виявити осіб з різним рівнем виразності суб'єктивного відчуття щастя.

Таким чином, на основі описової характеристики даної вибірки, було складено узагальнений психологічний «портрет» осіб зрілого віку. У цілому опитані характеризують цінності, властиві особистості, яка самоактуалізується, виражені до схильності приймати природу людини в цілому як позитивну, наділені високим ступенем гнучкості у реалізації своїх цінностей, у поведінці та взаємодії з оточуючими людьми. Вони здатні швидко та адекватно реагувати на ситуацію, що змінюється, прагнуть отримати знання про навколишній світ і цінують свої переваги, а також позитивні властивості характеру та загалом поважають себе за них.

Вони чутливі, відчують потребу взаємодії з іншими, а також потребу в самоті. Вони адекватно оцінюють значущість соціального оточення, бажають спільного рішення проблем, надають значимість відносинам у сім'ї та з друзями, хоча при цьому відзначається значне зниження оптимістичного модусу сприйняття.

Самооцінка здоров'я чи загальне переживання за здоров'я у респондентів відзначається на середньому рівні виразності. Виразність суб'єктивного відчуття щастя загалом у всій вибірці випробуваних відповідає середньому рівню.

Далі, відповідно до мети нашого дослідження, проведемо кластерний аналіз для визначення груп випробуваних з різним рівнем суб'єктивного відчуття щастя (рис. 2.3).

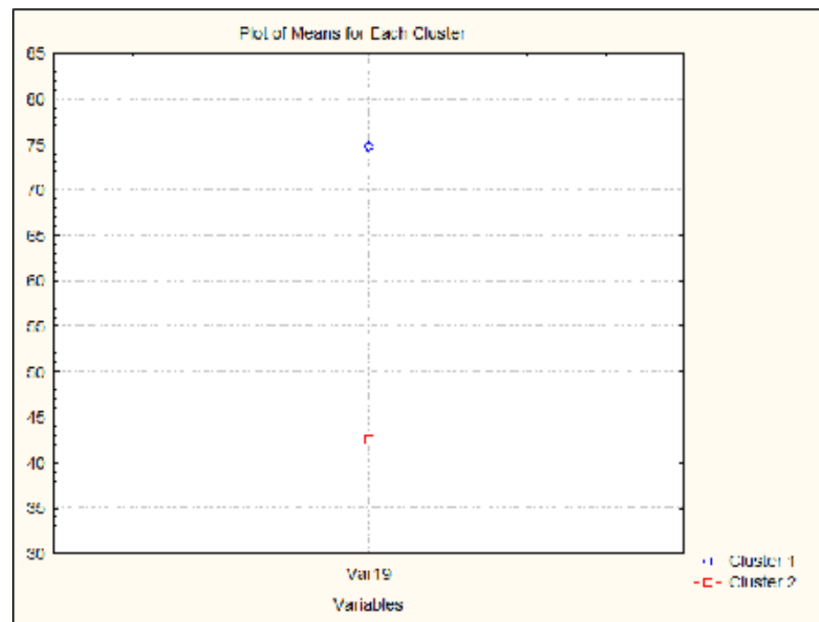


Рис. 2.3 Результат кластерного розподілу респондентів за показником «відчуття щастя»

Примітка. Умовні позначення:

- 1 кластер – 42% піддослідних із підвищеним рівнем відчуття щастя;
- 2 кластер - 58% піддослідних із середнім рівнем відчуття щастя.

Кластерний аналіз дозволив виявити групи піддослідних із різним рівнем відчуття щастя. Як видно з рис.2.3, було отримано два кластера: перший кластер включив у себе випробуваних з високим і підвищеним рівнем відчуття щастя, а другий із середнім і трохи зниженим рівнем.

У перший кластер увійшли випробувані з високим (20%) та підвищеним (22%) рівнем суб'єктивного відчуття щастя, тобто в діапазоні від 61 до 80 балів.

Другий кластер склали випробувані із середнім та зниженим рівнем щастя (42%), тобто у діапазоні від 40 балів до 61 бала.

Для зручності проведення подальших аналізів було відзначено два кластера: перший кластер склали 25 піддослідних з високим та підвищеним рівнем відчуття щастя, а другий кластер – 35 випробуваних із середнім та зниженим рівнем відчуття щастя. Щоб визначити детермінанти високого рівня суб'єктивного відчуття щастя в кожному кластері піддослідних проведемо

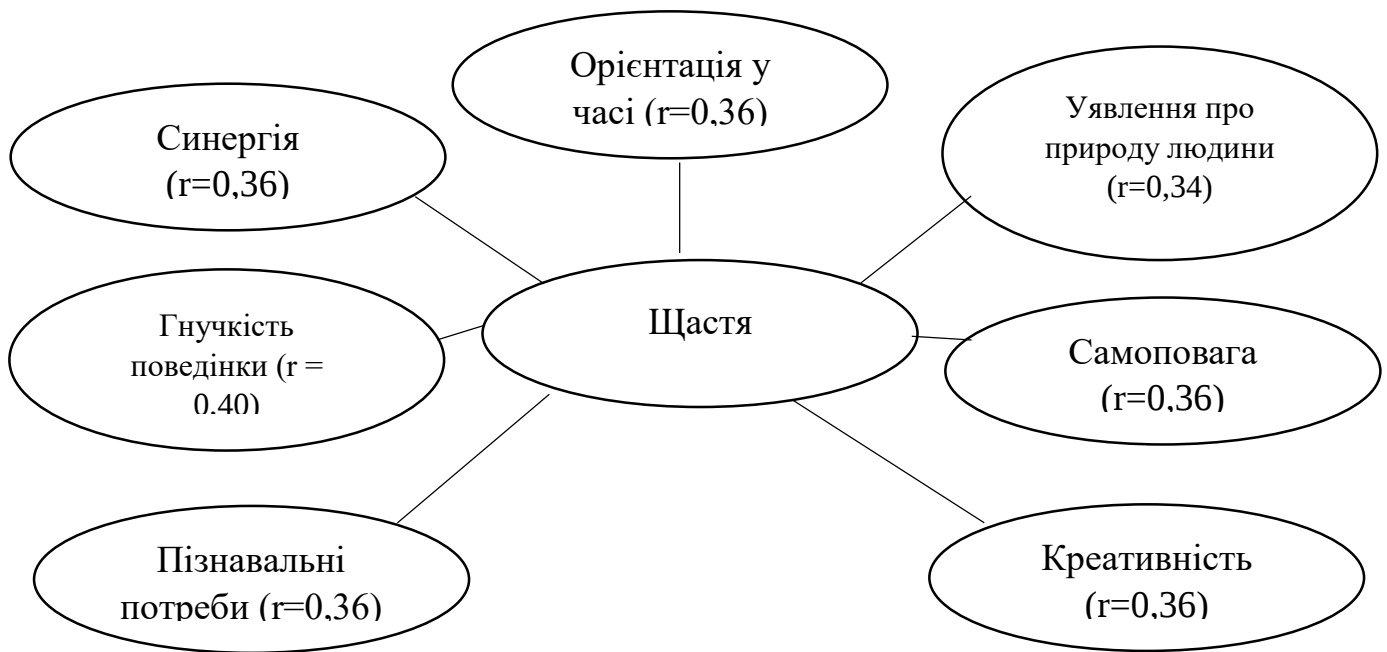
кореляційний аналіз, який дозволить визначити, за рахунок яких характеристик саморегуляції та саморегуляції особистості виражене суб'єктивне відчуття благополуччя та щастя.

2.2.1 Особливості взаємозв'язку показників саморегуляції особистості та суб'єктивного благополуччя у респондентів першого кластера

З метою доведення гіпотези дослідження про те, що виразність суб'єктивного відчуття щастя має прямий зв'язок із рівнем виразності саморегуляції особистості (чим вищий рівень вираженості характеристик саморегуляції особистості, тим більш виражена ступінь суб'єктивного благополуччя та щастя), був проведений кореляційний аналіз Пірсона, при рівні значимості виявлених коефіцієнтів кореляції $p < 0,05$, тобто ймовірності помилки, що дорівнює 5%.

Також було важливо виявити детермінанти високого рівня виразності суб'єктивного відчуття щастя.

На рис. 2.4 відображено прямі зв'язки між показниками саморегуляції особистості та уявленнями про щастя у вибірці респондентів із підвищеним рівнем відчуття щастя.



Примітка. Умовні позначення:

_____ $p < 0,05$ – позитивний кореляційний зв'язок

Рис. 2.4. Кореляційні зв'язки між показниками саморегуляції особистості та уявленнями про щастя

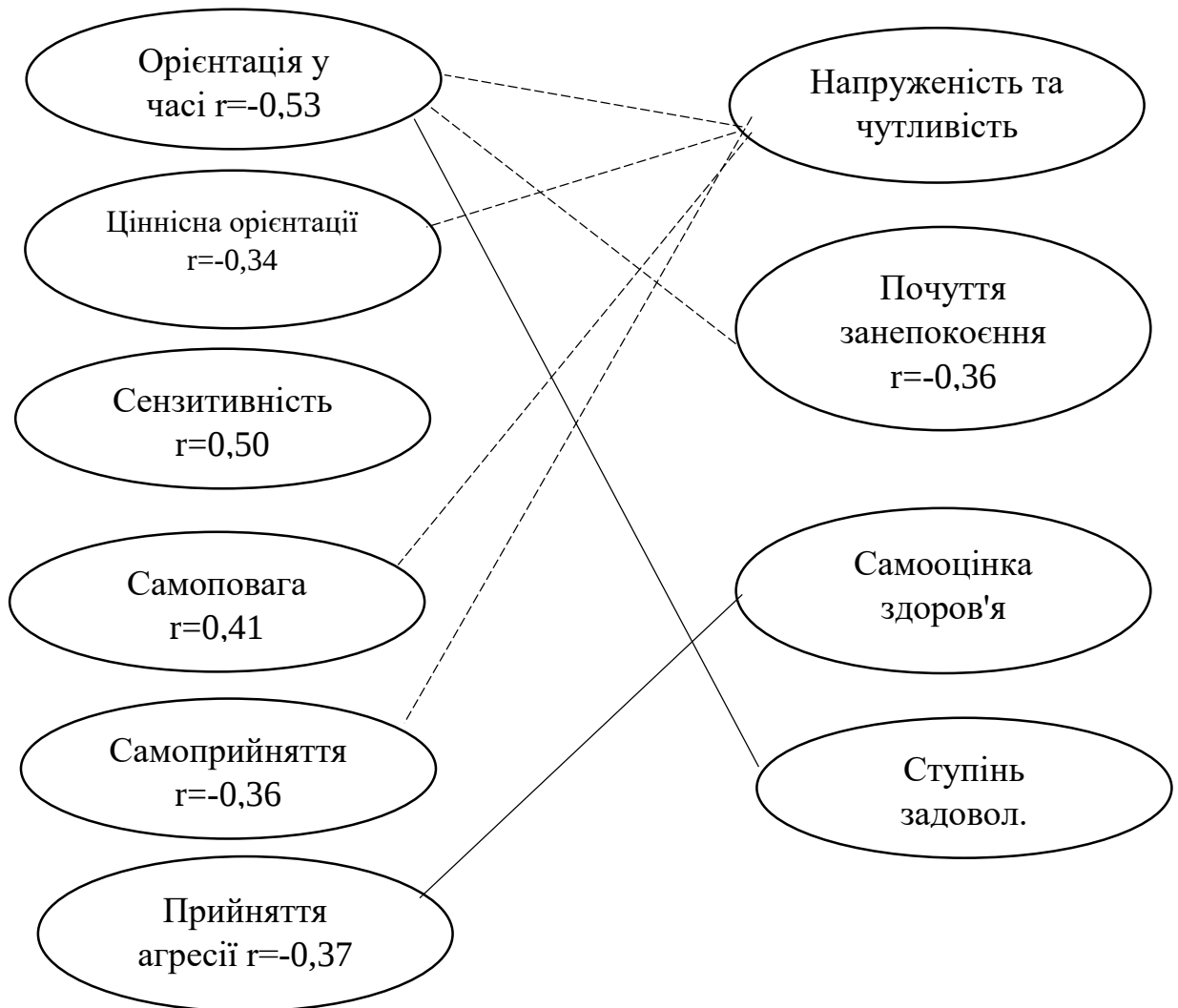
Так, із схеми можна побачити, що показник суб'єктивного відчуття щастя має прямий зв'язок із такими показниками саморегуляції особистості, як: орієнтація у часі – ($r=0,36$; $p<0,05$), гнучкість поведінки – ($r=0,40$; $p<0,05$), самоповага – ($r=0,36$; $p<0,05$), креативність – ($r=0,36$; $p<0,05$), синергія – ($r=0,36$; $p<0,05$), уявлення про природу людини – ($r=0,34$; $p<0,05$) та пізнавальні потреби – ($r = 0,36$; $p < 0,05$).

Дані зв'язки можна трактувати як те, що високий рівень суб'єктивного відчуття щастя в осіб зрілого віку цієї вибірки, визначає здатність випробуваних жити «теперішнім», тобто переживати справжній момент свого життя у всій його повноті, мати високий рівень гнучкості у реалізації своїх цінностей у поведінці, взаємодії з оточуючими людьми, бути здатними швидко та адекватно реагувати на ситуацію, що змінюється.

Також можна відзначити, що при умові високого рівня виразності суб'єктивного відчуття щастя, у випробуваних першого кластера виражена

самоповага як здатність цінувати свої переваги, позитивні властивості характеру та поважати себе за них, а також виразність творчо спрямованої особистості.

На рис. 2.5 відображені як прямі, так і зворотні зв'язки між показниками саморегуляції особистості та суб'єктивного відчуття благополуччя.



Примітка. Умовні позначення:

_____ $p < 0,05$ - позитивний кореляційний зв'язок;

----- $p < 0,05$ - негативний кореляційний зв'язок

Рис. 2.5. Кореляційні зв'язки між показниками саморегуляції особистості та суб'єктивного благополуччя

П'ять кореляційних зв'язків виявлено між показником напруженість та чутливість із такими показниками саморегуляції особистості, як: орієнтація в

часі – ($r=-0,53$; $p<0,05$), ціннісні орієнтації – ($r=-0,34$; $p<0,05$), сензитивність – ($r=0,50$; $p<0,05$), самоповага – ($r=-0,41$; $p<0,05$), синергія – ($r=0,36$; $p<0,05$), уявлення про природу людини – ($r=0,34$; $p<0,05$), самоприйняття – ($r=0,36$; $p<0,05$) та прийняття агресії – ($r = -0,37$; $p < 0,05$).

При вираженості показників саморегуляції особистості, й в першу чергу, орієнтації у часі, ціннісних орієнтацій, властивих особистості, що самоактуалізується, а також самоповагу та самоприйняття відзначатиметься знижений рівень або повне напруженості, що проявляється у суб'єктивному переживанні тяжкості виконуваної роботи та потреби в усамітненні у вибірці випробуваних першого кластера.

З іншого боку, вираженість чутливості має прямий зв'язок з вираженістю сензитивності, тобто суб'єктивне переживання тяжкості виконуваної роботи, необхідність взаємодіяти з іншими та потреба в усамітненні пов'язані з тим, у якій мірі людина розуміє свої потреби та почуття, наскільки добре відчуває та рефлексує їх.

Прийняття агресії також має прямий зв'язок та показником самооцінки здоров'я – ($r = -0,37$; $p < 0,05$). Тобто, здатність респондентів першого кластера приймати своє роздратування, гнів та агресивність як природний прояв людини, пов'язаний із загальним переживанням стану здоров'я та фізичної «форми». При виразності вміння приймати своє роздратування як природний прояв людини, буде відсутня неадекватність самооцінки свого здоров'я, й навпаки.

Орієнтація в часі має прямий зв'язок з показником ступінь задоволеності повсякденною діяльністю – ($r=0,36$; $p<0,05$). Чим вища здатність випробуваних цієї вибірки жити «теперішнім», вміння переживати справжній момент свого життя у всій його повноті, вміння відчувати нерозривність минулого, сьогодення та майбутнього, й бачити своє життя цілісно, тим вища задоволеність повсякденною діяльністю.

Таким чином, на вибірці піддослідних з високим та підвищеним рівнем суб'єктивного відчуття добробуту та щастя гіпотеза дослідження про те, що

вираженість суб'єктивного відчуття щастя має прямий зв'язок з рівнем виразності саморегуляції особистості (чим вищий рівень виразності характеристик саморегуляції особистості, тим більш виражена ступінь суб'єктивного благополуччя та щастя), знайшла своє підтвердження.

Щоб виявити основні параметри саморегуляції особистості, за рахунок яких виявляється високий рівень суб'єктивного відчуття добробуту та щастя, розглянемо результати факторного аналізу, подані нижче у табл. 2.1.

Таблиця 2.1

Емпірична структура суб'єктивного відчуття добробуту та щастя респондентів першого кластера з високим та підвищеним рівнем відчуття щастя

Показники дослідження	Фактори		
	1	2	3
Орієнтація у часі	0,424	-0,519	-0,626
Ціннісні орієнтації	0,842		
Гнучкість поведінки	0,863		
Сензитивність	0,754	-0,430	
Самоприйняття	0,956		
Самоповага	0,800		
Предст. про природу людини	0,698		
Синергія	0,651	-0,459	
Прийняття агресії	0,648		
Контактність	0,720		
Пізнавальні потреби	0,903		
Креативність	0,808		
Напружений і чутливість			0,809
Почуття занепокоєння		-0,509	-0,499
Зміни настрою		-0,841	
Самооцінка здоров'я		-0,659	
Ступінь удів, діяльністю		-0,750	-0,405
Рівень щастя	0,676	-0,431	
Питома вага фактора	10,3	7,2	1,93
Частка зрозумілої дисперсії	0,38	0,17	0,10

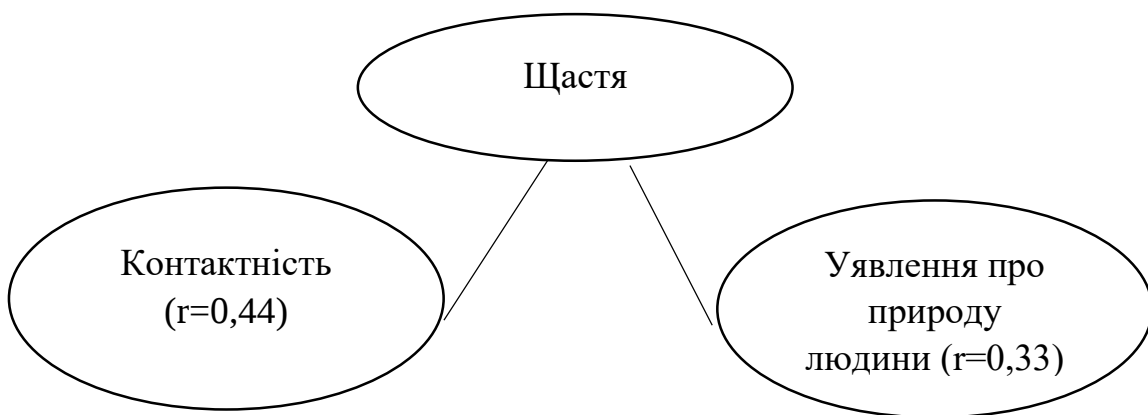
Таким чином, факторний аналіз виявив три фактори:

1. 1.Симптомокомплекс характеристик саморегуляції, що пояснює високий рівень суб'єктивного відчуття щастя.
2. 2.Фактор здатності жити «теперішнім» та здатності до цілісного сприйняття світу і людей, що пояснює високий рівень суб'єктивного відчуття щастя.
3. 3.Фактор суб'єктивного переживання необхідності взаємодії з іншими людьми, що пояснює здатність жити сьогоденням.

Виявлені фактори узгоджуються з моделлю добробуту К. Ріфф, структура якої також включає такі складові, як: автономія, особистісне зростання, позитивні відносини з іншими, життєві цілі та самоприйняття.

2.2.2 Особливості взаємозв'язку показників саморегуляції особистості та суб'єктивного благополуччя у респондентів другого кластера

Для того, щоб з'ясувати кількісно, за допомогою яких показників респонденти показали знижений рівень суб'єктивного відчуття щастя, у вибірці респондентів другого кластера також було проведено кореляційний аналіз Пірсона (рис. 2.6).



Примітка. Умовні позначення:

_____ $p < 0,05$ – позитивний кореляційний зв'язок

Рис.2.6. Кореляційні зв'язки між показниками саморегуляції особистості та уявленнями про щастя

Подані на рис. 2.6 кореляційні зв'язки між показниками саморегуляції особистості та суб'єктивним відчуттям щастя дозволяють стверджувати, що низький рівень суб'єктивного відчуття щастя відзначається при низькій контактності – ($r = 0,44$; $p < 0,05$) та уявлень про природу людини – ($r = 0,33$; $p < 0,05$).

Тобто незадоволеність життям, відсутність позитивних і вираженість негативних емоцій, пов'язані з низьким рівнем (або відсутністю) здатності людини до швидкого встановлення глибоких і тісних емоційно-насичених контактів з людьми, а також вказують на відсутність схильності у респондентів другого кластера сприймати природу людини загалом як позитивну.

Розглянемо кореляційні зв'язки між показниками саморегуляції особистості та суб'єктивного благополуччя, представлені на рис. 2.7.



Примітка. Умовні позначення:

_____ $p < 0,05$ – позитивний кореляційний зв'язок;

----- $p < 0,05$ – негативний кореляційний зв'язок

Рис. 2.7. Кореляційні зв'язки між показниками саморегуляції особистості та суб'єктивного благополуччя у другій вибірці

Як видно на рис. 2.7, найбільша кількість зворотних кореляційних зв'язків відобразив показник напруженість та чутливість (шість зв'язків) з показниками: ціннісна орієнтації – ($r=-0,43$; $p<0,05$), гнучкість поведінки – ($r=-0,37$; $p<0,05$), сензитивність – ($r=-0,53$; $p<0,05$), самоповага – ($r=-0,34$; $p<0,05$), самоприйняття – ($r=-0,45$; $p<0,05$) та уявлення про природу людини – ($r = -0,34$; $p < 0,05$).

Таким чином, можна сказати, що виразність напруженості та чутливості досліджуваних даної вибірки пов'язані з низьким рівнем прояву (або

відсутності) ціннісних орієнтацій, властивих особистості, яка самоактуалізується, характерна слабкою гнучкістю в реалізації своїх цінностей у поведінці, а також невмінні взаємодіяти з оточуючими людьми, нездатності швидко і адекватно реагувати на змінуситуації, слабкої сензитивності, низької самоповаги, самоприйняття та нездатності сприймати природу людини загалом як позитивну.

Виразність ознак, що супроводжують основну психіатричну симптоматику (порушення сну; суб'єктивно пережите почуття безпредметного занепокоєння; надмірна гострота реакцій на незначні перешкоди та невдачі; наростаюче переживання посилення розсіяності), пов'язано з низькою орієнтацією респондентів на лише на один із відрізків тимчасової шкали (минуле, теперішнє або майбутнє) або дискретне сприйняття свого життєвого шляху, що, у свою чергу знижує значущість соціального оточення (спільне вирішення проблем, переживання самотності, ставлення до сім'ї та друзів).

Таким чином, кореляційний аналіз Пірсона у вибірці респондентів другого кластера визначив:

- незадоволеність життям, відсутність позитивних та виразність негативних емоцій пов'язані з низьким рівнем (або відсутністю) здібності людини до швидкого встановлення глибоких та тісних емоційно-насичених контактів з людьми, а також відсутність схильності у піддослідних другого кластера сприймати природу людини загалом як позитивну;

- виразність напруженості та чутливості досліджуваних даної вибірки пов'язані з низьким рівнем прояву (або відсутності) ціннісних орієнтацій, властивих особистості, що самоактуалізується, слабкою гнучкістю у реалізації своїх цінностей у поведінці, а також невмінні взаємодіяти з оточуючими людьми, нездатності швидко і адекватно реагувати на ситуацію, що змінюється, слабкої сензитивності, низької самоповаги, самоприйняття та нездатності сприймати природу людини загалом як позитивну;

– виразність ознак, що супроводжують основну психіатричну симптоматику (порушення сну; суб'єктивно пережите почуття безпредметного занепокоєння; надмірна гострота реакцій на незначні перешкоди та невдачі; наростаюче переживання посилення розсіяності), пов'язана з низькою орієнтацією респондентів лише на один з відрізків тимчасової шкали (минуле, теперішнє або майбутнє) або дискретне сприйняття свого життєвого шляху, що, у свою чергу знижує значущість соціального оточення (спільне вирішення проблем, переживання самотності, ставлення з сім'єю та друзями).

Факторизація показників дослідження у вибірці піддослідних другого кластера визначила також три вагомих фактори із загальною часткою зрозумілою дисперсії, що дорівнює 0,66, тобто пояснюють 66% загальної дисперсії.

Як видно з табл. 2.2, перший фактор увібрав у свою структуру найбільшу кількість показників саморегуляції з великим факторними навантаженням.

Таблиця 2.2

Структурні значення розподілу показників дослідження в цілому по всій вибірці досліджуваних осіб зрілого віку

Показники дослідження	Фактори		
	1	2	3
Орієнтація у часі	-0,428	0,604	
Ціннісні орієнтації	-0,875		
Гнучкість поведінки	-0,853		
Сензитивність	-0,727	0,496	
Самоприйняття	-0,952		
Самоповага	-0,806		
Уявлення про природу людини	-0,645	0,512	
Синергія	-0,643	0,554	
Ухвалення агресії	-0,585	0,529	0,423
Контактність	-0,726		
Пізнавальні потреби	-0,895		

Креативність	-0,708		
Напружений і чутливість	0,806		
Почуття занепокоєння		-0,758	-0,617

Продовження табл. 2.2

Зміни настрою			-0,610
Важливість соц. оточення			-0,452
Самооцінка здоров'я		-0,430	-0,605
Ступінь удів, діяльністю		-0,477	-0,725
Рівень відчуття щастя	-0,638	-0,459	-0,499
Питома вага фактора	10,0	8,9	4,6
Частка зрозумілої дисперсії	0,37	0,15	0,14

Зокрема: самоприйняття (-0,952), пізнавальні потреби (-0,895), гнучкість поведінки (-0,853), ціннісні орієнтації (-0,875), креативність (-0,708), самоповагу (-0,806), сензитивність (-0,727), контактність (-0,726), уявлення про природу людини (-0,645), синергія (-0,643), прийняття агресії (-0,585), орієнтація у часі (-0,428), почуття занепокоєння (0,806) та рівень суб'єктивного відчуття щастя (-0,638).

Усі перелічені вище показники саморегуляції мають зворотний зв'язок з показниками напруженості та чутливості та рівень суб'єктивного відчуття щастя. Тому чим більш виражені напруженість та чутливість (суб'єктивне переживання тяжкості виконуваної роботи; необхідність взаємодіяти з іншими; потреба в усамітненні), тим менше виявляються перелічені показники саморегуляції, тим менший (або відсутній) рівень суб'єктивного відчуття щастя.

Таким чином, факторний аналіз виявив три фактори:

1. Фактор напруженості та чутливості, що пояснює слабкий рівень саморегуляції та відсутність суб'єктивного відчуття щастя.
2. Фактор проявів ознак, що супроводжують основну психіатричну симптоматику, що пояснює відсутність суб'єктивного відчуття щастя та низький рівень характеристик самоактуалізується особистості.

3. Фактор низького ступеня задоволеності повсякденною діяльністю та відсутністю суб'єктивного благополуччя та відчуття щастя, що пояснюють нездатність приймати своє роздратування та агресивність як природний вияв людської природи.

При порівнянні факторних структур, отриманих у вибірках випробуваних першого та другого кластерів, з'ясувалося, що вони різні.

Таким чином, була доведена гіпотеза дослідження про те, що емпірична структура суб'єктивного благополуччя та щастя матиме відмінності у вибірках осіб зрілого віку з різним рівнем виразності суб'єктивного відчуття добробуту та щастя.

2.3 Рекомендації для розвитку психологічної стійкості осіб зрілого віку

Як ми вже встановили, на психологічну стійкість людини впливає багато чинників. Також на психологічну стійкість можуть вплинути характеристики особистості самої людини.

Психологічна стійкість – це якість, яку можна розвивати (підвищувати) тренуванням, звичкою до щоденної напруженої творчої праці. Рівень психологічної стійкості та адаптація людини прямо пропорційні здатності здійснювати успішну діяльність в ускладнених умовах без обтяжливих наслідків для фізичного та психічного здоров'я.

Розвиток психологічної стійкості осіб зрілого віку, можна умовно розділи на декілька етапів:

1. Перший етап роботи з розвитку психологічної стійкості, включає комплекс діагностичних заходів та характеризується вивченням психофізіологічного та соціально-психологічного компонентів.

Психофізіологічний компонент – індивідуально-типологічні властивості центральної нервової системи (сила, рухливість, баланс нервових процесів).

Соціально-психологічний компонент психологічної стійкості включає визначення індивідуально-психологічних особливостей, що зумовлюють

адекватне сприйняття стресу, таких як толерантність до стресу, самооцінка, стратегії подолання стресових станів, реактивна та особистісна тривожність.

2. Другий етап є корекційним та включає заходи, що є найважливішою умовою збереження психологічного здоров'я та профілактики дезадаптивних порушень. Психологічна корекція передбачає організацію заходів щодо посилення регулюючих функцій психіки, удосконалення психічних процесів, станів та особливостей людини.

Рекомендується розробка корекційних заходів, спрямованих на розвиток позитивної Я-концепції, підвищення впевненості у собі, вироблення активної особистісної позиції, мобілізацію внутрішніх ресурсів особистості, зниження тривожності, посилення регулюючих функцій психіки та профілактику різного роду залежної поведінки.

Позитивна Я-концепція як психологічний феномен є індивідуально-особистісною стороною усвідомлення та розуміння свого «Я» і виступає головним фактором саморозвитку, самовдосконалення, самоврядування та саморегуляції особистості. Розвиток Я-концепції вивчається сукупністю наступних структурних компонентів: самопізнання, самовідносини, саморегуляції.

Особистість має значний потенціал розвитку позитивної Я-концепції. Цей потенціал може бути актуалізований та використаний у процесі навчання під час створення психологічних умов та використання спеціальних психологічних засобів.

Основними психологічними умовами формування позитивної Я-концепції особистості є розвиток саморозуміння, впевненості в собі та емоційної стійкості, що здійснюється у спеціально організованій навчальній діяльності.

Ефективною формою роботи щодо розвитку позитивної Я-концепції особистості є тренінги. Крім того, з метою розвитку впевненості та формування позитивного ставлення до себе рекомендується використання психотерапії.

Активна життєва позиція – це обумовлена конкретними соціальними обставинами стійка форма прояву ідейно-моральних установок, відносин, знань, умінь, переконань, звичок людини, що справляє регулюючий вплив на його поведінку та діяльність.

Життєва позиція особи представляє не окремо взятий вчинок, а сукупність типових (репрезентативних) поведінкових актів, стійка лінія поведінки та діяльності. Єдність духовного та практичного (слова та діла, задуму та вчинку, мотиву та дії) стає принципом активної життєвої позиції. Вона тісно пов'язана з особистісним потенціалом людини.

Активна життєва позиція особистості формується протягом тривалого часу у процесі її навчання та виховання, в результаті подолання повсякденних труднощів, оволодіння та вдосконалення соціального досвіду, професійною майстерністю. У процесі формування активної життєвої позиції проявляється єдність дії об'єктивного та суб'єктивних факторів, де перший забезпечує об'єктивні умови для прояву особистісно-свідомої активності, а другий пов'язується з готовністю, здатністю та потребою самої людини у її формуванні.

Формування активної життєвої позиції відбувається через включення людини до різноманітних видів діяльності.

Впевненість у собі – переживання людиною своїх можливостей, адекватних завданням, які стоять у житті, й завданням, що вона ставить собі самостійно у якомусь виді діяльності.

Впевненість як вольова риса характеру має три основні сторони:

1. почуття впевненості як внутрішнє відчуття сили, права та правоти;
2. впевнена поведінка, що демонструє силу і характерна для людей із сильною позицією;
3. рішучість як впевнене прийняття та визначеність у рішеннях.

Для зрілих осіб зазвичай постає завдання розвитку більшої впевненості, оскільки це є важливим життєвим ресурсом. Основні методи розвитку впевненості:

- підвищення самооцінки;
- оволодіння техніками та способами підвищення впевненості в собі у вигляді участі у відповідних заняттях, тренінгах та шляхом самоосвіти.

Наявність певних ресурсів, потенціалів, можливостей розширює сферу діяльності особистості. Ресурси суб'єктивно підвищують цінність людини в її власній, а також громадській думці, роблячи сильною і продуктивною.

Ефективне подолання стресових чинників забезпечується з допомогою розумного використання наявних ресурсів. Ресурси діляться на індивідуально-психологічні (внутрішні), до яких відносяться характеристики та властивості особистості, та ресурси соціально-психологічні (зовнішні).

Зовнішні ресурси відображають матеріальні цінності, соціальні статуси (ролі), соціальні зв'язки, міжособистісні відносини, які забезпечують людині підтримку соціуму. Психологічні ресурси традиційно розглядаються у зв'язку з дослідженням конструктивної основи особистості, яка полягає у вивченні того, за рахунок яких якостей та властивостей долає стрес. Чим вищий рівень розвитку цих характеристик, тим вища ймовірність успішної адаптації людини та значніший діапазон факторів довкілля, до яких він може пристосуватися.

Психологічні особливості людини складають її внутрішній особистісний потенціал, що включає комплекс особистісних, психологічних, професійних і фізичних ресурсів людини. Особистісні ресурси включають риси та установки, що впливають на регуляцію поведінки людини у стресових ситуаціях.

Серед найбільш значущих виділяють:

- самоконтроль;
- самооцінку;
- почуття власної гідності;
- «самоефективність»;
- впевненість у своїх силах;
- оптимізм;
- мотивацію;

– стратегії подолання стресових ситуацій і т.д.

Психологічні ресурси відображають когнітивні, психомоторні, емоційні, вольові та інші можливості людини щодо забезпечення рішення проблем чи контролю емоцій.

Професійні ресурси – це рівень знань, умінь, навичок, досвіду, необхідний для вирішення завдань у важкій ситуації.

Фізичні ресурси визначаються рівнем фізичного та психічного здоров'я та функціональних резервів організму.

Ресурси постійно витрачаються та поповнюються протягом життя, для нормального функціонування, баланс повинен обов'язково відновлюватися, їх продуктивне використання максимально стимулюватися.

Освоєння навичок мобілізації внутрішніх ресурсів стабільно збільшує ефективність професійної діяльності та сприяє вирішенню проблемних ситуацій з максимально можливим позитивним результатом ситуаціях різної складності.

Тривожність як індивідуальна психологічна особливість проявляється у схильності індивіда відчувати стан тривоги – емоційний стан, що характеризується відчуттям напруги, занепокоєння, поганих передчуттів без приводу. Людям із нормальним рівнем тривожності властива адекватна реакція на успіх та невдачу в діяльності. Людина, яка не відчуває тривоги і занепокоєння, значно менше залежить від інших людей, від їх схвалення та турботи, що сприяє її психологічному здоров'ю.

Висока тривожність має негативний, дезорганізуючий вплив на результати діяльності. Підвищена тривожність переживається як постійне очікування поганого, що супроводжується низкою фізіологічних проявів – порушенням сну, зниженням настрою, підвищеним занепокоєнням при зіткненні із новими ситуаціями.

Подолання тривожності потребує паралельної роботи над підвищенням такої якості, як психологічна стійкість. Подолання тривожності та підвищення стресостійкості – взаємопов'язаних понять, оскільки у формуванні

індивідуальних проявів тривожності має значення сама по собі тривожність, властива даній особистості, та соціально-психологічні стресори, які на особу впливають.

Зниження тривожності включає роботу по відношенню до стресових ситуацій, з якими стикається індивід, у вигляді підвищення стійкості до стресів, наприклад, за допомогою вправ на зниження тривожності, навчання методам релаксації.

Регулююча функція психіки людини полягає у виникненні адаптації, пристосування до зміни зовнішніх умов середовища. Формування навичок управління своїм станом підвищує стійкість до дії стрес-факторів, а у разі виникнення екстремальних ситуацій активізує необхідні резерви.

Організація спеціальної психологічної підготовки здійснюється за допомогою проведення лекцій, практичних занять, тренінгів. Практичне навчання методам психічної саморегуляції необхідно для оперативного зняття втоми, емоційної напруги, збільшення працездатності у складних умовах діяльності, а також для відновлення функціонального стану за наявності помірно вираженої психоневрологічної симптоматики (порушення сну, високого рівня тривожності, дратівливості та ін.).

До методів, які широко використовуються, належать:

- психотехнічні прийоми;
- аутогенне тренування;
- релаксація;
- ідеомоторне тренування;
- сенсорна репродукція.

Як додаткові прийоми, що підсилюють вплив саморегуляції, використовуються:

- сугестія (навіювання);
- медитація;
- світломузичні впливи;
- різні види гімнастики.

Принципами успішного оволодіння прийомами саморегуляції є бажання з боку учня освоїти відповідні навички, систематичність тренувань, послідовність і повноту освоєння кожного етапу, контроль за ходом занять з боку кваліфікованого спеціаліста.

Психологічна стійкість – вміння керувати стресовими ситуаціями, збереження спокою у складних екстремальних ситуаціях, стан внутрішньої гармонії, позитивне сприйняття себе, відповідність особистісних домагань та досягнень, усвідомлення сенсу життя, фізична витривалість. Підтримує психологічну стійкість заняття улюбленою справою та доброзичливе ставлення до людей, а також внутрішні (особистісні) та зовнішні (міжособистісна, соціальна підтримка) ресурси.

Таким чином, на основі отриманих у роботі даних та аналізу відповідної літератури [], можна сформулювати низку практичних рекомендацій, що сприятимуть розвитку психологічної стійкості осіб зрілого віку:

- збалансована дієта;
- гарний сон;
- відпочинок від роботи;
- участь у програмах фізичних вправ;
- чергування розумових та фізичних навантажень;
- встановлення балансу між домом і роботою;
- збереження оптимістичного погляду на життя;
- самоврядування;
- реалістичний підхід до очікувань щодо самого себе та оточуючих;
- адекватне управління змінами;
- моніторинг стресу за рівнем напруги;
- використання сторонньої допомоги;
- використання вправ для саморегуляції (Додаток Г).

Робота з розвитку стресостійкості будується з опорою на зовнішні (емоційна підтримка близьких людей; відчуття себе частиною колективу;

соціальна ідентичність) та внутрішні (позитивне сприйняття таставлення себе; відповідність особистісних домагань та досягнень; відчуття сенсу життя, віра у досяжність поставленої мети; хороше фізичне здоров'я, витривалість; мотивація здорового способу життя; прийняття відповідальності за те, що відбувається; вміння конструктивно керуватистресом) ресурси.

Отже, розвиток психологічної стійкості осіб зрілого віку може бути досягнутий за допомогою комплексу практичних рекомендацій. Серед ключових аспектів варто враховувати збалансовану дієту, забезпечення якісного сну, регулярний відпочинок від роботи, участь у програмах фізичних вправ та чергування розумових і фізичних навантажень. Крім того, важливо встановлювати баланс між домом і роботою, зберігати оптимістичний погляд на життя, використовувати стратегії саморегуляції та дбати про фізичне та психічне здоров'я. Робота з розвитку стресостійкості повинна базуватися на зовнішніх та внутрішніх ресурсах, таких як емоційна підтримка оточуючих, позитивне сприйняття себе, відчуття сенсу життя та здатність ефективно управляти стресом.

ВИСНОВКИ

Дипломна робота була присвячена вивченню та дослідженню психічної саморегуляції та психологічної стійкості осіб зрілого віку. Гіпотеза дослідження полягала в припущенні про те, що виразність відчуття щастя має прямий зв'язок із рівнемвиразності саморегуляції особистості (чим вищий рівень виразностіхарактеристик саморегуляції особистості, тим більш виражена ступіньсуб'єктивного благополуччя та щастя) а також те, що емпіричні структури суб'єктивного благополуччя та щастя будутьмати відмінності у вибірках осіб зрілого віку з різним рівнемвираженості суб'єктивного відчуття добробуту та щастя. Так, у результаті проведення дослідження ці гіпотези отримали підтвердження.

Також, у результаті проведеного аналізу, ми з'ясували, що показники суб'єктивного відчуття добробуту та щастя пов'язані з проявами саморегуляції та самоактуалізації особистості у вибірках респондентів зрілого віку, які різняться рівнем суб'єктивного відчуття щастя.

Ми переконалися, що високий рівень відчуття щастя та благополуччя характеризує поведінку людини, що супроводжується характеристиками саморегуляції, такими як: самоприйняття, пізнавальні потреби, гнучкість поведінки, ціннісні орієнтації, креативність, самоповага, а також сензитивність та контактність.

У дослідженні ми встановили, що співвідношення між досліджуваними параметрами саморегуляції та суб'єктивного відчуття добробуту та щастя має не випадковий, а стійкий характер. Більш стійку структуру мають позитивний і негативний вигляд показників саморегуляції, але у першому випадку його значення є високими та позитивними, у другому – низькими та негативними.

Принцип організації саморегуляції в цілісну систему не лише дозволяє передбачати відмінності у змісті підсумкового показника респондентів, але й дає можливість прогнозувати ті фактори та впливи, від яких зрештою залежить рівень суб'єктивного відчуття щастя, а також ступінь позитивності показників суб'єктивного благополуччя.

Все вищевикладене дозволяє констатувати, що рівень суб'єктивного благополуччя у зрілому віці обумовлений особливою взаємодією внутрішніх психологічних детермінантів (компонентів саморегуляції) та зовнішніх умов.

Звичайно, багатостороннє дослідження структури суб'єктивного відчуття добробуту та щастя розширює уявлення про властивості особистості зрілого віку, й відкриває нові можливості для різного роду психологічних практик.

Результати цього дослідження узгоджуються з положеннями вчених про те, що суб'єктивне благополуччя людини складається з наступних компонентів: особистісного благополуччя, фізичного та психологічного

здоров'я, особистісного зростання, а також узгоджуються з моделлю благополуччя К. Ріфф, структура якої включає себе: автономію, особистісне зростання, позитивні відносини з іншими, життєві цілі та самоприйняття.

Перспективними напрямками подальшого дослідження суб'єктивного відчуття добробуту та щастя, можливо вивчення його специфіки на інших вікових групах, що відрізняються за станом здоров'я, рівнем інтересів та ціннісних орієнтацій, стійкості та адекватності самоприйняття.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Brannon, Linda; Feist, Jess Personal Coping Strategies. Health Psychology: An Introduction to Behavior and Health (7th ed.). Wadsworth Cengage Learning. 2009. Pp. 121-123.
2. Cho, H.J.; Ahn, S. Middle-aged women's experiences of physical activity for managing menopause symptoms: A phenomenological study. Korean J. Women Health Nurs. 2023, 29, 104–114.
3. Chung, O.B. Theories of Life-Span Development, 3rd ed.; Hakjisa: Seoul, Republic of Korea, 2015; pp. 445–500.
4. Koropetska Olesya. Problems and Ways of Self-Realization of Personality of Middle Age Period in Modern Ukrainian Society. Івано-

Франківськ : Вид-во ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника», 2019. Вип. 23. С. 86–93

5. Lee, D.Y.; Seo, H.Y.; Lee, B.C.; Jung, G.H. Development and effect of laughter therapy program in geriatric successful aging and stress in elderly. *J. Korea Converg. Soc.* 2016, 7, 199–208.

6. Lee, H.J.; You, M.A. Development of an aging anxiety scale for middle-aged women. *J. Korean Acad. Nurs.* 2019, 49, 14–25.

7. Maddi S. Hardiness: The courage to grow from stress. *The Journal of Positive Psychology*. 2006. No 1(3). P. 160-168.

8. Rowe, J.W.; Kahn, R.L. Successful aging. *Gerontologist* 1997, 37, 433–440.

9. Бардин Н.М., Жидецький Ю.Ц., Кіржецький Ю.І. та ін. Психологічна стійкість : навчальний посібник / за ред. Я.М.Когути. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 204 с.

10. Вдовиченко А.В. Особливості копінг-поведінки особистості у життєвих та професійних ситуаціях. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2018/114. С. 17-20.

11. Вишньовський В.В. Особистісна та професійна зрілість як необхідна умова професійного зростання вчителя. URL: http://dSPACE.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/19389/1/23_Vyshnovskyi.pdf (дата звернення: 04.11.2023 р.)

12. Вікові особливості різних періодів життя дорослої людини. URL : <https://www.uzhnu.edu.ua/uk/infocentre/get/24473> (дата звернення: 27.11.2023 р.)

13. Водоп'янова Н.Е. Стрес-менеджмент. Стрес як предмет психодіагностики: навч. посіб. 2018. URL : <https://stud.com.ua/124943/psihologiya/stress-menedzhment> (дата звернення: 27.11.2023 р.)

14. Гаврилькевич В.К. Прийоми швидкої саморегуляції при емоціях тривоги, страху, злоби в умовах війни. *Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки майбутніх фахівців: Тези доповідей X Всеукр.наук.-практ.конф.(Хмельницький, 14 квітня 2022р.)*. Хмельницький: Кафедра психології та педагогіки ХНУ, 2022. С.14.
15. Гальченко В.М. Засоби психологічної підтримки під час стресу, спричиненого війною. *Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки майбутніх фахівців : Тези доповідей X Всеукр.наук.-практ.конф.(Хмельницький, 14 квітня 2022р.)*.Хмельницький : Кафедра психології та педагогіки ХНУ, 2022. С. 15.
16. Гресь Л.О. Особливості ціннісних орієнтацій особистості, що переживає кризу середини життя. Харків : Українська інженерно-педагогічна академія. 2014. С. 63–67.
17. Гупаловська В. Гендерні детермінанти суб'єктивного благополуччя жінок: теоретичний аналіз. *Соціогуманітарні проблеми людини і суспільства*. 2010. № 4. С. 208–223.
18. Дзюба Ю. Зрілість не має меж: як розпізнати в собі зрілу особистість? *Журнал SPACE*. 2022. URL: <https://spacemag.com.ua/other/zrilist-ne-maye-mezh-yak-rozpiznaty-v-sobi-zrilu-osobystist-2/>(дата звернення: 29.11.2023 р.)
19. Доценко В.В. Методи розвитку стресостійкості у правоохоронців та етапі фахової підготовки. *Право і безпека. Серія: Юридичні науки*. No 2(69), 2018. С.29-35.
20. Експериментально-психологічне дослідження в загальній практиці сімейної медицини / Б. В. Михайлов [та ін.]. Харків : ХМАПО, 2014. 285 с.
21. Іваненко Б.Б. Саморегуляція особистості як запорука її психологічного благополуччя. Особистісні та ситуативні детермінанти здоров'я. *Матеріали V Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Київ, 18 листопада 2020 р.) : матеріали і тези доповідей*. Київ, 2020. С. 59–62.

22. Каленська Г. Ю. Патопсихологічні особливості хворих на депресивні розлади невротичного генезу. *Український вісник психоневрології*. 2023. № 2. С. 47–49.

23. Кириленко Т.С. Благополуччя і духовність особистості: аспект співвідношення. *Благополуччя особистості vs благополуччя середовища антиномія сучасного способу життя : матеріали науково-практичного круглого столу (21 квітня 2019 року, Київ)*. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2019. С. 16–18.

24. Коропецька О.М. Психологічні основи професійної орієнтації та саморегуляції особистості: навчальний посібник. Київ : КНТ, 2017. 438 с.

25. Кулешова О., Міхеєва Л. Формування психологічної стійкості особистості як умова збереження психічного здоров'я. Теорія та практика формування особистості як суб'єкта самотворення і самозбереження : монографія. Хмельницький : ФОП Цюпак А.А., 2021. С. 64-80.

26. Медична психологія / С. Д. Максименко [та ін.] ; за заг. ред. С. Д. Максименка ; рец.: О. Д. Спіріна, Л.Ф. Бурлачук, Г. О. Бондаренко. 2-ге вид. Київ : Слово, 2014. 520 с.

27. Милашенко К.О. Дослідження ціннісних орієнтацій як ресурсу саморегуляції особистості дорослого віку. *Психологія і особистість*. 2018. № 1. С. 96–105.

28. Міщиха Л.П., Кулеша-Любінець М.М. Психічне здоров'я як складова особистісного благополуччя. *Збірник наукових праць*. Харків, 2020. Випуск 1. С. 166–168.

29. Самовиховання і саморегуляція особистості: Навчальний посібник/ Уклад.: О.М. Шевчук. – 2-е вид., переробл. та доповн. Умань: РВЦ «Софія»/ 2011. 128 с.

30. Савелюк Н. Переживання стресу в умовах війни : досвід українського студентства. *Психологія : реальність і перспективи : збірник наукових праць РДГУ*. Випуск 18. 2022. С. 141-152.

31. Ставицька О.Г., Воробей І.І. Психологічні особливості впливу стресостійкості на учбову діяльність студентів. *Психологія: реальність і перспективи* : збірник наукових праць РДГУ. Випуск 11, 2018. С. 144-149.
32. Стельмахук Х.Р. Психологічні чинники особистісної стресостійкості дітей-сиріт : дис. ... канд.психол.наук : 19.00.01 –загальна психологія та історія психології / Львів. нац. ун-т ім. Івана Франка ; Ін-т соціальної і політичної психології НАПН України, Київ. Львів, 2019. 217 с.
33. Тептюк Ю. Психологічні умови розвитку стресостійкості у дорослому віці. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія : Військово-спеціальні науки*. No1(38). 2018. С. 44-47.
34. Ткачук Т.А. Копінг-поведінка: стратегії та засоби реалізації: монографія. Ірпінь: Нац. ун-т держ. податкової служби України, 2011. с.108-117
35. Учитель І.Б., Сурякова М.З., Батраченко І.Б. Вікова та педагогічна психологія: навчальний посібник. Дніпро : Середняк Т.К. 2021. 162 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

Тест: “Визначення рівня саморегуляції особистості” (опитувач САМОАЛ).

1. А) Настане час, коли я заживу по-справжньому, не так, як зараз.
Б) Я впевнений, що живу по-справжньому вже зараз.
2. А) Я дуже захоплений власною професією.
Б) Не можу сказати, що мені подобається моя робота і те, чим я займаюсь.
3. А) Якщо незнайома людина зробить мені послугу, я почуваю себе зобов'язаним їй.
Б) Приймаючи послугу незнайомої людини, я не почуваю себе зобов'язаним їй.
4. А) Мені буває важко зрозуміти свої почуття.
Б) Я завжди можу зрозуміти свої почуття.
5. А) Я часто замислююсь над тим, чи правильно я поведив себе в тій або іншій ситуації.
Б) Я рідко замислююсь над тим, наскільки правильна моя поведінка.
6. А) Я внутрішньо ніяковію, коли мені говорять компліменти.
Б) Я рідко ніяковію, коли мені кажуть компліменти.
7. А) Здатність до творчості – природна властивість людини.
Б) Далеко не всі люди наділені здатністю до творчості.
8. А) У мене не завжди вистачає часу на те, щоб стежити за новинами літератури і мистецтва.
Б) Я докладно зусиль, намагаючись стежити за новинами літератури і мистецтва.
9. А) Я часто приймаю ризиковані рішення.
Б) Мені важко приймати ризиковані рішення.
10. А) Інколи я можу дати співрозмовнику зрозуміти, що він мені здається дурним і нецікавим.
Б) Я вважаю неприпустимим дати зрозуміти людині, що вона мені здається дурною і нецікавою.
11. А) Я люблю залишати приємне «на потім».
Б) Я не залишаю приємне «на потім».
12. А) Я вважаю нечемним переривати розмову, якщо вона цікава тільки моєму співрозмовнику.
Б) Я можу швидко і невимушено переривати розмову, яка цікава тільки одній стороні.
13. А) Я прагну до досягнення внутрішньої гармонії.
Б) Стан внутрішньої гармонії майже недосяжний.
14. А) Не можу сказати, що я собі подобаюсь.
Б) Я собі подобаюсь.

15. А) Я думаю, що більшості людей можна довіряти.
 Б) Думаю, що без крайньої необхідності людям довіряти не варто.
16. А) Погано оплачувана робота не може приносити задоволення.
 Б) Цікавий, творчий вміст роботи – сам по собі нагорода.
17. А) Досить часто мені нудно.
 Б) Мені ніколи не буває нудно.
18. А) Я не буду відступати від власних принципів навіть заради корисних справ, за які міг би розраховувати на людську вдячність.
 Б) Я б відступив від своїх принципів заради справ, за які люди були б мені вдячні.
19. А) Інколи мені важко бути щирим.
 Б) Мені завжди вдається бути щирим.
20. А) Коли я подобаюсь собі, мені здається, що я подобаюсь і оточуючим.
 Б) Навіть коли я собі подобаюсь, я розумію, що є люди, яким я неприємний.
21. А) Я довіряю своїм зненацька виниклим бажанням.
 Б) Свої раптові бажання я завжди намагаюся осмислити.
22. А) Я повинен бути досконалим у всьому, що я роблю.
 Б) Я не занадто засмучуюсь, якщо мені не вдається бути досконалим.
23. А) Егоїзм – природна властивість будь-якої людини.
 Б) Більшості людей егоїзм не властивий.
24. А) Якщо я не відразу знаходжу відповідь на питання, то можу відкласти його на невизначений час.
 Б) Я буду шукати відповідь на питання, що цікавить мене, незважаючи на витрати часу.
25. А) Я люблю перечитувати книги, які мені сподобались.
 Б) Краще прочитати нову книгу, ніж повертатися до прочитаної.
26. А) Я намагаюся поводитись так, як очікують оточуючі.
 Б) Я не схильний задумуватись над тим, чого чекають від мене оточуючі.
27. А) Минуле, нинішнє і майбутнє здаються мені єдиним цілим.
 Б) Думаю, моє нинішнє не дуже пов'язане з минулим або майбутнім.
28. А) Більша частина того, що я роблю, приносить мені задоволення.
 Б) Лише деякі з моїх занять по-справжньому мене тішать.
29. А) Прагнучи розібратись в характері і почуттях оточуючих, люди часто бувають нетактовні.
 Б) Прагнення розібратись в характері і почуттях оточуючих людей цілком природне і виправдовує деяку нетактовність.
30. А) Я добре знаю, які почуття я здатен відчувати, а які ні.
 Б) Я ще не зрозумів до кінця, які почуття я здатен відчувати.
31. А) Я почуваю докори сумління, якщо серджусь на тих, кого люблю.
 Б) Я не почуваю докорів сумління, якщо серджусь на тих, кого люблю.
32. А) Людина повинна спокійно ставитись до того, що вона може почути про себе від інших.

- Б) Цілком природно образитись, почувши неприємну думку про себе.
33. А) Зусилля, яких вимагає пізнання істини, варті того, бо приносять користь.
- Б) Зусилля, яких вимагає пізнання істини, варті того, бо приносять задоволення.
34. А) В складних ситуаціях треба діяти випробовуваними засобами – це гарантує успіх.
- Б) В складних ситуаціях треба знаходити принципово нові рішення.
35. А) Люди рідко дратують мене.
- Б) Люди часто мене дратують.
36. А) Якщо б була можливість повернути минуле, я б там багато чого змінив.
- Б) Я задоволений своїм минулим і не хочу в ньому нічого змінювати.
37. А) Головне в житті – приносити користь і подобатись людям.
- Б) Головне в житті – робити добро і служити істині.
38. А) Інколи я боюся виглядати занадто ніжним.
- Б) Я ніколи не боюся проявляти свою ніжність.
39. А) Я вважаю, що висловити свої почуття важливо за будь-яких обставин.
- Б) Не варто необдуманно висловлювати свої почуття, не зваживши ситуацію.
40. А) Я вірю в себе лише тоді, коли відчуваю, що можу вирішити свої проблеми.
- Б) Я вірю в себе навіть тоді, коли не здатен вирішити свої проблеми.
41. А) Здійснюючи вчинки, люди керуються взаємними інтересами.
- Б) По своїй природі люди схильні піклуватись лише про власні інтереси.
42. А) Мене цікавлять всі нововведення в моїй професійній сфері.
- Б) Я скептично відношусь до більшості нововведень в своїй професійній області.
43. А) Я думаю, що творчість повинна приносити користь людям.
- Б) Я вважаю, що творчість повинна приносити людям задоволення.
44. А) У мене завжди є своя власна точка зору з важливих питань.
- Б) Формуючи свою точку зору, я схильний прислуховуватися до думок поважних і авторитетних людей.
45. А) Секс без любові не є цінністю.
- Б) Навіть без любові секс – дуже значуща цінність.
46. А) Я почуваю себе відповідальним за настрій співрозмовника.
- Б) Я не почуваю себе відповідальним за це.
47. А) Я легко мирюся зі своїми слабкостями.
- Б) Змиритися зі своїми слабкостями мені не легко.
48. А) Успіх в спілкуванні залежить від того, на скільки людина здатна розкрити себе іншому.
- Б) Успіх в спілкуванні залежить від уміння підкреслити свої переваги і приховати недоліки.
49. А) Моє почуття самоповаги залежить від того, чого я досягнув.

- Б) Моє почуття самоповаги не залежить від моїх досягнень.
50. А) Більшість людей призвичаїлися діяти “за лінією найменшого опору”.
- Б) Думаю, що більшість людей до цього не схильні.
51. А) Вузька спеціалізація необхідна для вченого.
- Б) Заглиблення у вузьку спеціалізацію робить людину обмеженою.
52. А) Дуже важливо, чи є у людини в житті радощі пізнання і творчості.
- Б) В житті дуже важливо приносити користь людям.
53. А) Мені подобається брати участь в палких суперечках.
- Б) Я не люблю суперечок.
54. А) Я цікавлюся віщуваннями, гороскопами, астрологічними прогнозами.
- Б) Подібні речі мене не цікавлять.
55. А) Людина повинна працювати заради задоволення своїх потреб і блага своєї сім’ї.
- Б) Людина повинна працювати, щоб реалізувати свої здібності і бажання.
56. А) У вирішенні особистих проблем я керуюсь загальновизнаними уявленнями.
- Б) Свої проблеми я вирішую так, як вважаю за потрібне.
57. А) Воля потрібна для того, щоб стримувати бажання і контролювати почуття.
- Б) Головне призначення волі – підштовхувати зусилля і збільшувати енергію людини.
58. А) Я не соромлюсь своїх слабкостей перед друзями.
- Б) Мені нелегко виявляти свої слабкості навіть перед друзями.
59. А) Людині властиве прагнення до нового.
- Б) Люди прагнуть до нового лише за необхідністю.
60. А) Я думаю, що вираз “вік живи – вік навчайся” є невірним.
- Б) Вираз “вік живи – вік навчайся” я вважаю правильним.
61. А) Я думаю, що сенс життя полягає в творчості.
- Б) Навряд чи в творчості можна знайти сенс життя.
62. А) Мені буває непросто познайомитися з людиною, яка мені симпатична.
- Б) Я не маю труднощів, знайомлячись з будь-ким.
63. А) Мене засмучує, що значна частина життя минає даремно.
- Б) Не можу сказати, що деяка частина мого життя минає даремно.
64. А) Для обдарованої людини є неприпустимим нехтування своїм обов’язком.
- Б) Талант і здібність важать більше, ніж обов’язок.
65. А) Мені добре вдається маніпулювати людьми.
- Б) Я вважаю, що маніпулювати людьми неетично.
66. А) Я намагаюся уникати засмучення.
- Б) Я роблю те, що вважаю за потрібне, незважаючи на можливі засмучення.

67. А) В більшості ситуацій я не можу дозволити собі блазнювати.
 Б) Є безліч ситуацій, в яких я можу дозволити собі блазнювати.
68. А) Критика на мою адресу знижує мою самооцінку.
 Б) Критика практично не впливає на мою самооцінку.
69. А) Заздрість властива тільки невдахам, що вважають, що їх обійшли.
 Б) Більшість людей заздрісні, хоча і намагаються це приховати.
70. А) Вибираючи для себе заняття, людина повинна враховувати його суспільну значимість.
 Б) Людина повинна займатися передусім тим, що їй цікаво.
71. А) Я думаю, що для творчості необхідні знання в обраній області.
 Б) Я думаю, що знання для цього зовсім не обов'язкові.
72. А) Я можу сказати, що живу з відчуттям щастя.
 Б) Я не можу сказати, що живу з відчуттям щастя.
73. А) Я думаю, що люди мають аналізувати себе і своє життя.
 Б) Я вважаю, що самоаналіз приносить більше шкоди, ніж користі.
74. А) Я намагаюся знайти обґрунтування навіть для тих своїх вчинків, котрі роблю просто тому, що мені це хочеться.
 Б) Я не шукаю обґрунтування для своїх дій і вчинків.
75. А) Я впевнений, що кожний може прожити своє життя так, як йому хочеться.
 Б) Я думаю, що у людини мало шансів прожити своє життя так, як хотілося б.
76. А) Про людину ніколи не можна сказати із впевненістю, добра вона або зла.
 Б) Зазвичай оцінити це в людині дуже легко.
77. А) Для творчості потрібно дуже багато вільного часу.
 Б) Мені здається, що в житті завжди можна знайти час для творчості.
78. А) Зазвичай я бажаю переконати співрозмовника, що я правий.
 Б) В суперечці я намагаюся зрозуміти точку зору співрозмовника, а не переконати його.
79. А) Якщо я роблю щось винятково для себе, мені буває ніяково.
 Б) Я не відчуваю ніяковості в такий ситуації.
80. А) Я вважаю себе творцем свого майбутнього.
 Б) Навряд чи я сильно впливаю на власне майбутнє.
81. А) Вираз “добро має бути з кулаками” я вважаю правильним.
 Б) Навряд чи правильний вираз “добро має бути з кулаками”.
82. А) Я думаю, недоліки людей значно помітніші, ніж їхні чесноти.
 Б) Чесноти людини побачити значно легше, ніж її недоліки.
83. А) Інколи я боюся бути самим собою.
 Б) Я ніколи не боюся бути самим собою.
84. А) Я намагаюся не згадувати про свої минулі неприємності.
 Б) Час від часу я схильний повертатися до спогадів про минулі невдачі.
85. А) Я вважаю, що метою життя повинно бути щось значне.
 Б) Я зовсім не вважаю, що метою життя неодмінно повинно бути щось значне.

86. А) Люди прагнуть того, щоб розуміти і довіряти одне одному.
Б) Замикаючись в колі власних інтересів, люди не розуміють оточуючих.
87. А) Я намагаюся не бути “білою вороною”.
Б) Я дозволяю собі бути “білою вороною”.
88. А) В довірливій бесіді люди звичайно щирі.
Б) Навіть в довірливій бесіді людині важко бути щирою.
89. А) Буває, що я соромлюсь виявляти свої почуття.
Б) Я ніколи цього не соромлюсь.
90. А) Я можу робити щось для інших, не вимагаючи, щоб вони це оцінили.
Б) Я маю право очікувати від людей, що вони оцінять те, що я для них роблю.
91. А) Я виявляю свою приязнь до людини незалежно від того, чи взаємна вона.
Б) Я рідко виявляю свою приязнь до людини, не будучи впевненим, що вона взаємна.
92. А) Я думаю, що в спілкуванні потрібно відкрито виявляти своє незадоволення іншими.
Б) Мені здається, що в спілкуванні люди повинні приховувати взаємне незадоволення.
93. А) Я приймаю наявність протиріч в самому собі.
Б) Внутрішні протиріччя знижують мою самооцінку.
94. А) Я прагну відкрито висловлювати свої почуття.
Б) Думаю, що у відкритому виявленні почуттів завжди є елемент нестриманості.
95. А) Я впевнений в собі.
Б) Не можу сказати, що я впевнений в собі.
96. А) Досягнення щастя не може бути головною метою людських стосунків.
Б) Досягнення щастя – головна мета людських стосунків.
97. А) Мене люблять, тому що я цього заслуговую.
Б) Мене люблять, тому що я сам здатен любити.
98. А) Нерозділене кохання здатне зробити життя нестерпним.
Б) Життя без кохання гірше, аніж нерозділене кохання в житті.
99. А) Якщо розмова не вдалася, я спробую побудувати її інакше.
Б) Зазвичай в тому, що розмова не склалася, винувата неувважність співрозмовника.
100. А) Я намагаюся справити на людей гарне враження.
Б) Люди бачать мене таким, який я насправді.

Ключ № 1

Прагнення до саморегуляції виявляється такими пунктами тесту:

1. Б	16. Б	31. Б	46. Б	61. А	76. А	91. А
2. А	17. Б	32. А	47. А	62. Б	77. Б	92. А
3. Б	18. А	33. Б	48. А	63. Б	78. Б	93. А
4. Б	19. Б	34. Б	49. Б	64. Б	79. Б	94. А
5. Б	20. Б	35. А	50. Б	65. Б	80. А	95. А
6. Б	21. А	36. Б	51. Б	66. Б	81. Б	96. Б
7. А	22. Б	37. Б	52. А	67. Б	82. Б	97. Б
8. Б	23. Б	38. Б	53. А	68. Б	83. Б	98. Б
9. А	24. Б	39. А	54. Б	69. А	84. А	99. А
10. А	25. А	40. Б	55. Б	70. Б	85. А	100. Б
11. А	26. Б	41. А	56. Б	71. Б	86. А	
12. Б	27. А	42. А	57. Б	72. А	87. Б	
13. А	28. А	43. Б	58. А	73. А	88. А	
14. Б	29. Б	44. А	59. А	74. Б	89. Б	
15. А	30. А	45. А	60. Б	75. А	90. А	

Оціночна шкала

Кількість збігів відповідей з ключем № 1 визначає загальний рівень саморегуляції особи у відсотках.

Ключ № 2

Окремі шкали опитувача САМОАЛ подані в таких пунктах:

1. *Орієнтація в часі:* 1. Б, 11. А, 17. Б, 24. Б, 27. А, 36. Б, 54. Б, 63. Б, 73. А, 80. А.
2. *Цінності:* 2. А, 16. Б, 18. А, 25. А, 28. А, 37. Б, 45. А, 55. Б, 61. А, 64. Б, 72. А, 81. Б, 85. А, 96. Б, 98. Б.
3. *Погляд на природу людини:* 7. А, 15. А, 23. Б, 41. А, 50. Б, 59. А, 69. А, 76. А, 82. Б, 86. А.
4. *Потреба в пізнанні:* 8. Б, 24. Б, 29. Б, 33. Б, 42. А, 51. Б, 53. А, 54. Б, 60. Б, 70. Б.
5. *Креативність (прагнення до творчості):* 9. А, 13. А, 16. Б, 25. А, 28. А, 33. Б, 34. Б, 43. Б, 52. А, 55. Б, 61. А, 64. Б, 70. Б, 71. Б, 77. Б.
6. *Автономність:* 5. Б, 9. А, 10. А, 26. Б, 31. Б, 32. А, 37. Б, 44. А, 56. Б, 66. Б, 68. Б, 74. Б, 75. А, 87. Б, 92. А.
7. *Спонтанність:* 5. Б, 21. А, 31. Б, 38. Б, 39. А, 48. А, 57. Б, 67. Б, 74. Б, 83. Б, 89. Б, 91. А, 92. А, 94. А.
8. *Саморозуміння:* 4. Б, 13. А, 20. Б, 30. А, 31. Б, 38. Б, 47. А, 66. Б, 79. Б, 93. А.
9. *Аутосимпатія:* 6. Б, 14. Б, 21. А, 22. Б, 32. А, 40. Б, 49. Б, 58. А, 67. Б, 68. Б, 79. Б, 84. А, 89. Б, 95. А, 97. Б.
10. *Контактність:* 10. А, 29. Б, 35. А, 46. Б, 48. А, 53. А, 62. Б, 78. Б, 90. А, 92. А.

11. Гнучкість в спілкуванні: 3. Б, 10. А, 12. Б, 19. Б, 29. Б, 32. А, 46. Б, 48. А, 65. Б, 99. А.

Оціночна шкала

Результат 0-5 балів свідчить про низький рівень досягнень по даній шкалі, показник 5-10 балів – середній рівень розвитку, 10-15 балів – високий рівень саморегуляції.

Примітка: Шкали 1, 3, 4, 8, 10 і 11 мають по 10 пунктів, а інші – по 15. Для того, щоб можна було порівняти отримані результати, кількість балів за цими шкалами слід помножити на 1,5. Можна одержати результат у відсотках: 15 балів (максимум за кожною шкалою) – 100 %, а число набраних балів – X%.

Додаток Б

Оксфордський опитувальник щастя (OxfordHappinessInventory)

Інструкція до тесту

Ви побачите групи тверджень щодо особистого щастя. Прочитайте всі 4 твердження в кожній групі та виберіть, яке з них найкраще описує ваші відчуття останнім часом, у тому числі і сьогодні.

Тестовий матеріал (питання – ствердження).

1. Я не дуже задоволений тим, як я живу. (-)
2. Я відчуваю глибокий інтерес до інших людей.
3. Життя здається мені дуже приємним.
4. До багатьох людей я відчуваю теплі почуття.
5. Я рідко прокидаюся відпочившим. (-)
6. Я не покладаю особливих надій на майбутнє. (-)
7. Багато що здається мені захоплюючим.
8. Я завжди з великим ентузіазмом "включаюсь" у те, що роблю.
9. Життя хороше.
10. Мені не комфортно в навколишньому світі. (-)
11. Я досить багато сміюся.
12. Я задоволений тим, що відбувається в моєму житті.
13. Я не почуваюся привабливим. (-)
14. Існує розрив між тим, чим я хотів би займатися, і тим, що мені доводиться робити. (-)

15. Я дуже щасливий.
16. Я вмію бачити красу.
- 56
17. Я завжди можу підбадьорити оточуючих.
18. Я можу "включитися" в будь-яке заняття, яке захочу.
19. Я відчуваю, що не контролюю своє життя. (-)
20. Я відчуваюся здатний прийняти будь-який виклик долі.
21. Я відчуваюся бадьорим.
22. Я часто відчуваю радість та ентузіазм.
23. Мені важко приймати рішення. (-)
24. Я не відчуваю, що у мене в житті є якийсь сенс та призначення. (-)
25. Я дуже енергійний.
26. Зазвичай мені вдається змінювати ситуації на краще.
27. Спілкування з людьми не приносить мені задоволення. (-)
28. Я не відчуваюся здоровим. (-)
29. У мене немає особливо щасливих спогадів про минуле.

Обробка результатів

1) Необхідно скласти всі бали від 1 до 5, які ви поставили собі по кожному твердженню. При цьому слід врахувати, що знаком (-) зазначено "зворотні питання", які оцінюються навпаки (наприклад, п'ять балів, якщо респондент відповів "1").

2) Набрану кількість балів потрібно розділити на 145 (максимальне число балів у разі повної згоди з кожним твердженням).

3) число, що вийшло (наприклад, 0,61) потрібно помножити на 100, результат, що вийшов означає, у відсотковому співвідношенні від гіпотетичного максимуму, наскільки ви щасливі.

Ключ (інтерпретація)

- 20 – 40 низький показник;
- 41 - 60 знижений показник;
- 61 – 80 середній показник;
- 81 – 100 високий показник рівня щастя.

Додаток В

Шкала суб'єктивного благополуччя (ШСБ)

Інструкція. Вкажіть, будь ласка, якою мірою ви згодні або не згодні з наведеними нижче висловлюваннями, використовуючи для цього таку шкалу:

1 – повністю згоден; 2 – згоден; 3 – більш менш згоден; 4 - важко відповісти; 5 – більш менш не згоден; 6 – не згоден; 7 – повністю не згоден.

Текст опитувальника.

1. Останнім часом я був у гарному настрої.
2. Моя робота тисне на мене.
3. Якщо у мене є проблеми, я можу звернутися до будь-кого.
4. Останнім часом я добре сплю.
5. Я рідко сумую у процесі своєї повсякденної діяльності.
6. Я часто відчуваю самотність.
7. Я відчуваюся здоровим і бадьорим.
8. Я відчуваю велике задоволення, перебуваючи разом із сім'єю чи друзями.
9. Іноді я стаю неспокійним з невідомої причини.
10. Вранці мені важко вставати та працювати.
11. Я дивлюся на майбутнє з оптимізмом.
12. Я охоче менше просив би інших про щось.
13. Мені подобається моя повсякденна діяльність.
14. Останнім часом я надмірно реаую на незначні перешкоди та невдачі.
15. Останнім часом я відчуваюся чудовою формою.
16. Я все більше відчуваю потребу в самоті.

17. Останнім часом я був дуже розсіяний.

Бланк відповіді

1 – повністю згоден			5 – частково не згоден		
2 – згоден			6 – не згоден		
3 – частково згоден			7 – повністю не згоден		
4 – складно відповісти					
№	1 – 7	№	1 – 7	№	1 – 7
1		7		13	
2		8		14	
3		9		15	
4		10		16	
5		11		17	
6		12			

Обробка даних. «Прямі» пункти (номер обраної відповіді прямо відповідає балу) – № 1, 3, 4, 5, 7, 8, 11, 13, 15. Оцінювання «прямих» пунктів.

Номер відповіді піддослідного на пункт	1	2	3	4	5	6	7
Присвоюваний номер бал	1	2	3	4	5	6	7

«Зворотні» пункти (приписування балів номерам відповідей має зворотний характер) – № 2, 6, 9, 10, 12, 14, 16, 17. Оцінювання «зворотних» пунктів.

Номер відповіді піддослідного на пункт	1	2	3	4	5	6	7
Присвоюваний номер бал	7	6	5	4	3	2	1

Підсумковий бал випробуваного тесту дорівнює сумі балів за «прямими» і «зворотними» пунктами.

Інтерпретація результатів. Шкала складається з 17 пунктів, зміст яких пов'язаний з емоційним станом, соціальним становищем та деякими фізичними симптомами. Відповідно до змісту пункти поділяються на шість кластерів: 1. Напруженість та чутливість (2, 12, 16). 2. Ознаки, що супроводжують основну психоемоційну симптоматику (9, 14, 17). 3. Зміни настрою (1, 11). 4. Значимість соціального оточення (3, 6, 8). 5. Самооцінка здоров'я (7, 15). 6. Ступінь задоволеності повсякденною діяльністю (5, 10, 13). Середній бал тесту, переведений у стандартну оцінку за шкалою стін (середнє значення – 5,5, стандартне відхилення – 2), є підставою для інтерпретації

результатів тесту.

Таблиця переведення «сирих» балів до стандартних оцінок.

«Сирий» бал	Стени	«Сирий» бал	Стени	«Сирий» бал	Стени
25	1	52	4	77	7
26	1	53	4	78	8
27	1	54	4	79	8
28	1	55	4	80	8
29	1	56	5	81	8
30	1	57	5	82	8
31	1	58	5	83	8
32	1	59	5	84	8
33	1	60	5	85	8
34	2	61	5	86	9
35	2	62	5	87	9
36	2	63	6	88	9
37	2	64	6	89	9
38	2	65	6	90	9
39	2	66	6	91	9
40	2	67	6	92	9
41	3	68	6	93	10
44	3	69	6	94	10
45	3	70	6	95	10
46	3	71	7	96	10
47	3	72	7	97	10
48	3	73	7	98	10
49	4	74	7	99	10
50	4	75	7	100	10
51	4	76	7		

Додаток Г

Комплекс вправ для саморегуляції

Рекомендується при розумовій втомі, зниженні працездатності

Положення стоячи. Очі розфокусовані, напівприкриті, розслаблені м'язи.

Активно потерти долоні, тильні сторони кистей до відчуття тепла.

Пальцями погладити голову в напрямку зростання волосся – від чола до потилиці.

Кінцевими фалангами пальців м'яко погладити лоб, щоки, підборіддя, вушні раковини. Повторити 3-4 рази.

Розслабивши м'язи шиї, зробити по 3 повні повільні оберти головою в кожную сторону.

Поклавши підборіддя на груди, напружити м'язи шиї на 4-6 сек.

Виконати 5 кругових махів прямими руками вперед і стільки ж назад.

Лівою рукою, енергійно розминаючи, промасувати плече та передпліччя правої руки. Зробити те саме для лівої руки.

Протягом 5 сек. максимально напружувати грудні м'язи, а потім різко розслабити їх.

З'єднавши за спиною прямі руки «в замок», максимально підняти їх, викликавши цим сильне напруження між лопатками. Час напруги 5-7 сек.

Гребнями стиснутих у кулаки рук енергійно розтерти спину від боків до хребта, послідовно переміщуючи кулаки вниз, від лопаток до талії.

Час виконання 8-10 сек.

Поклавши ліву долоню поверх правої, круговими рухами розтерти область живота. Час виконання 8-10 сек.

Нахилитися назад з напругою в області попереку. Час напруги 5-7 сек.

Повністю розслабивши верхню половину тіла, виконати 4-5 повільних присідань.

На вдиху повільно підняти руки через сторони вгору і, підвівшись навшпиньки, затримати дихання на 3-4 сек. Також повільно через сторони опустити руки з одночасним видихом. Повторити 2-3 рази.

Виконується за необхідності зняти зайве нервово збудження

Положення сидячи. Очі напівприкриті, м'язи розслаблені.

Діафрагмальне дихання. Вдих на 4 секунди, при цьому передня стінка живота випинається вперед. Видих на 4 сек. із втягуванням передньої стінки живота. Потім затримка дихання на 8 сік. Повторити 8 разів.

Виконується для зняття втоми

Сісти у крісло, прийняти зручну позу, розслабитись, прикрити очі.

Подумки оглянути один за одним пальці обох рук, представляючи їх повністю розслабленими, потім так само оглянути передпліччя та плечі.

Подумки оглянути м'язи обличчя та шиї, намагаючись розслабити затиснуті місця.

Виконати те саме для ніг.

Уявити себе там, де вам зазвичай буває добре, наприклад, у лісі, у горах, на березі моря. Спробувати відчувати запах трави, шелест листя, звуки прибою, почути крики чайок.

Енергійно потягнутися, напружити м'язи, підвестися.