

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Національний аерокосмічний університет ім. М.Є. Жуковського  
«Харківський авіаційний інститут»

Гуманітарно-правовий факультет

Кафедра психології

## **Кваліфікаційна робота**

(тип кваліфікаційної роботи)

**Магістр**

(освітнійступінь)

на тему **«Особливості особистісної саморегуляції молоді з високим рівнем  
внутрішньої діалогової активності»**

ХАІ.704.7-96п1/2.22В.053.264-9/20-7 КР

Виконав: здобувач (ка) б курсу групи № 7-  
96п1/2

Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»  
(код та найменування)

Спеціальність 053 «Психологія»  
(код та найменування)

Освітня програма «Психологічне консультування та  
психотерапія»  
(найменування)

Іванова А.А.

(прізвище та ініціали здобувача (ки))

Керівник: д. психол. наук, професор закладу  
вищої освіти каф704 Кочарян О.С.  
(прізвище та ініціали)

Рецензент: Фролова Є.В.

(прізвище та ініціали)

Харків – 2022

Міністерство освіти і науки України

Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського  
«Харківський авіаційний інститут»

Факультет Гуманітарно-правовий факультет

Кафедра психології

Рівень вищої освіти другий магістерський

Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»  
(код і найменування)

Спеціальність 053 «Психологія»  
(код і найменування)

Освітня програма «Психологічне консультування та психотерапія»  
(найменування)

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

**Завідувач кафедри**

Ю. І. Гулий

(підпис)

(ініціали та прізвище)

**«06» жовтня 2021 р.**

**ЗАВДАННЯ  
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ**

Іванова Анастасія Андріївна

(прізвище, ім'я та по батькові)

1. Тема кваліфікаційної роботи Особливості особистісної саморегуляції  
молоді з високим рівнем внутрішньої діалогової активності

керівник кваліфікаційної роботи д. психол. наук, професор закладу вищої  
освіти каф704 Кочарян О.С.

(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

затверджені наказом Університету №28-уч від «11»січня 2022 року.

2. Термін подання здобувачем кваліфікаційної роботи «10» лютого 2022 р.

3. Вихідні дані до роботи Вивчення особливостей особистісної саморегуляції  
молоді з високим рівнем внутрішньої діалогової активності.

4. Зміст пояснювальної записки (перелік завдань, які потрібно розв'язати)

1. На підставі теоретичного аналізу виявити типи діалогової активності, що  
впливають на механізми саморегуляції

2. Визначити особливості его станів молоді з високим рівнем внутрішньої  
діалогової активності

3. Визначити особливості когнітивної регуляції емоцій молоді з високим  
рівнем внутрішньої діалогової активності

4. Визначити особливості емоційних модальностей молоді з високим рівнем  
внутрішньої діалогової активності.

5. Визначити особливості есенційної саморегуляції молоді з високим рівнем  
внутрішньої діалогової активності

5. Перелік графічного матеріалу:

Рис. 16

Табл. 12

## 6. Консультанти розділів кваліфікаційної роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1	д. психол. наук, професор закладу вищої освіти каф704 Кочарян О.С.	11.10. 21-	15.10. 21
2	д. психол. наук, професор закладу вищої освіти каф704 Кочарян О.С.	18.10. 21-	23.10. 21
3	д. психол. наук, професор закладу вищої освіти каф704 Кочарян О.С.	15.11. 21-	22.11. 21

Нормоконтроль \_\_\_\_\_ С. В. Кузьміна «10» лютого 2022 р.  
(підпис) (ініціали та прізвище)

7. Дата видачі завдання «06» жовтня 2021 р.

## КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ п/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів кваліфікаційної роботи	Примітка
1.	Затвердження теми, мети та завдань дипломної роботи	06.10.21-07.10. 21	
2.	Складання плану роботи	08.10. 20-10.10. 21	
3.	Аналіз літературних джерел. Написання першого розділу дипломної роботи	11.10. 21-15.11. 21	
4.	Визначення психодіагностичного інструментарія для проведення практичної частини дослідження . Написання другого розділу дипломної роботи.	18.11. 21-23.11. 21	
5.	Проведення практичної частини дослідження.	24.11. 21-07.12. 21	
6.	Статистична обробка отриманих даних.	08.12. 21-12.12. 21	
7.	Написання третього розділу дипломної роботи.	15.12. 21-22.12. 21	
8.	Написання загальних висновків. Оформлення списку використаних літературних джерел, додадку(ків) та змісту.	23.12. 21-02.02. 22	
9.	Передзахист.	03.02.2022	
10.	Внесення коректив до тесту дипломної роботи.	26.01. 22-03.02. 22	
11.	Оформлення та підписання відповідної документації.	06.02. 22-08.02. 22	
12.	Підготовка електронної презентації та тексту доповіді.	08.02. 21-09.02. 22	
13.	Строк подання студентом роботи на кафедрі.	10 .02. 22	
14.	Захист.	15-17.02. 22	

Здобувач

(підпис)

(ініціали та прізвище)

Керівник кваліфікаційної роботи

(підпис)

(ініціали та прізвище)

## РЕФЕРАТ

Дипломна робота: 85 с, 12 табл., 16 рис., 5 дод., 18 джерел.

Ключові слова: ВНУТРІШНІЙ ДІАЛОГ, САМОРЕГУЛЯЦІЯ, ЕМОЦІЇ, ДІАЛОГОВА АКТИВНІСТЬ, КОНСТРУКТИВНИЙ ВНУТРІШНІЙ ДІАЛОГ.

Об'єкт роботи – особистісна саморегуляція. Предмет роботи – особливості особистісної саморегуляції молоді з високим рівнем внутрішньої діалогової активності. Мета роботи – вивчення особливостей особистісної саморегуляції молоді з високим рівнем внутрішньої діалогової активності. Висновки: Людям з високим рівнем внутрішньої діалогової активності, властива позиція дитини, їм властиве уявне відсторонення від серйозності події, підкреслення її відносності у порівнянні з іншими подіями. Їх емоції різко коливаються від позитивних до негативних. Високий рівень внутрішньої деструктивної діалогової активності є проявом спотворення самоактуалізуючої тенденції.

## Abstract

Thesis: 85 pages, 12 tables, 16 figures, 5 appendices, 18 sources.

Key words: INTERNAL DIALOGUE, SELF-REGULATION, EMOTIONS, DIALOGUE ACTIVITY, CONSTRUCTIVE INTERNAL DIALOGUE.

The object of work is personal self-regulation. The subject of work - features of personal self-regulation of young people with a high level of internal dialogue activity. The purpose of the work is to study the features of personal self-regulation of young people with a high level of internal dialogue activity. Conclusions: People with a high level of internal dialogue activity, the child's position, they are characterized by imaginary distancing from the seriousness of the event, emphasizing its relativity in comparison with other events. Their emotions range sharply from positive to negative. The high level of internal destructive dialogue activity is a manifestation of distortion of the self-actualizing tendency.

## РЕФЕРАТ

Дипломная работа: 85 с, 12 табл., 16 рис., 5 прил., 18 источников.

Ключевые слова: ВНУТРЕННИЙ ДИАЛОГ, САМОРЕГУЛЯЦИЯ, ЭМОЦИИ, ДИАЛОГОВАЯ АКТИВНОСТЬ, КОНСТРУКТИВНЫЙ ВНУТРЕННИЙ ДИАЛОГ.

Объект работы – личностная саморегуляция. Предмет работы – особенности личностной саморегуляции молодежи с высоким уровнем внутренней диалоговой активности. Цель работы – изучение особенностей личностной саморегуляции молодежи с высоким уровнем внутренней диалоговой активности. Выводы: Людям с высоким уровнем внутренней диалоговой активности, свойственна позиция ребенка, им присуще мнимое отстранение от серьезности события, подчеркивание его относительности по сравнению с другими событиями. Их эмоции резко колеблются от положительных к отрицательным. Высокий уровень внутренней деструктивной диалоговой активности является проявлением искажения самоактуализирующейся тенденции.

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ДІАЛОГІЧНОГО ПІДХОДУ У ПСИХОЛОГІЇ. САМОРЕГУЛЯЦІЯ ТА ЇЇ СТРУКТУРА, ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ТА ТЕОРІЇ.....	5
1.1 Діалогічний підхід у психології.....	5
1.2 Підходи до вивчення саморегуляції.....	12
1.3 Теорії та структура саморегуляції.....	21
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	26
2.1. Загальна характеристика вибірки та процедури дослідження.....	26
2.2. Методи та методики дослідження.....	27
РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ІНТЕРПРИТАЦІЯ.....	33
3.1 Визначення особливостей его станів молоді з високим рівнем внутрішньої діалогової активності.....	33
3.2 Визначення особливостей когнітивної регуляції емоцій молоді з високим рівнем внутрішньої діалогової активності.....	41
3.3 Визначення переважаючих емоцій молоді з високим рівнем внутрішньої діалогової активності.....	49
3.4 Визначення відмінностей за есенційною саморегуляцією.....	57
ВИСНОВОК.....	67
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	69
ДОДАТКИ.....	71

## ВСТУП

Актуальність дослідження. Механізми саморегуляції визначають різноманітні аспекти адаптації людини до оточуючого світу, соціального середовища: психологічне благополуччя, психологічне здоров'я, самореалізація, самоактуалізація, досягнення цілей і т.д. Одним із таких механізмів особистісної саморегуляції є внутрішня діалогова активність. Дослідження цих механізмів може бути важливою ланкою у розробці методів психокорекції психічної саморегуляції.

Мета роботи – вивчення особливостей особистісної саморегуляції молоді з високим рівнем внутрішньої діалогової активності.

Об'єкт роботи – особистісна саморегуляція.

Предмет роботи – особливості особистісної саморегуляції молоді з високим рівнем внутрішньої діалогової активності.

Завдання роботи:

1. На підставі теоретичного дослідження, виявити типи діалогової активності, що впливають на механізми саморегуляції.
2. Визначити особливості его станів молоді з високим рівнем внутрішньої діалогової активності.
3. Виявити особливості когнітивної регуляції емоцій молоді з високим рівнем внутрішньої діалогової активності.
4. Визначити особливості емоційних модальностей молоді з високим рівнем внутрішньої діалогової активності.
5. Визначити особливості есенційної саморегуляції молоді з високим рівнем внутрішньої діалогової активності.

Для досягнення поставленої мети та завдань було використано наступні методи:

1. Теоретичний метод – аналіз наукової літератури, порівняння та узагальнення інформації щодо проблеми дослідження.

2. Емпіричний метод – Шкала внутрішньої діалогової активності(ШВДА) П.Олеся; тест «Рольові позиції в міжособистісних відносинах» за Е. Берном; опитувальник «Когнітивна регуляція емоції» (О.Л.Писарева, А.Гриценко); методика Л. А. Рабиновича «Чотирьох модальний емоційний опитувач», опитувальник діагностики есенційної саморегуляції (ОДЕС).

3. Математико-статистичний метод — U-критерій Манна-Уїтні, кореляція Кендала, які проводилися за допомогою пакету електронно – статистичної програми SPSS 22.0.

Вибірка склала 102 людини віком від 18-35 років.



# РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ДІАЛОГІЧНОГО ПІДХОДУ У ПСИХОЛОГІЇ. САМОРЕГУЛЯЦІЯ ТА ЇЇ СТРУКТУРА, ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ТА ТЕОРІЇ.

## 1.1 Діалогічний підхід у психології

Науковий аналіз досліджень діалогу в предметному просторі загальної та соціальної психології дозволив визначити фундаментальні принципи і закономірності основних форм і проявів діалогу. Вивчення проблеми в загальній психології показало, що сучасні дослідники вивчають різноманітні явища діалогу: роль діалогу в пізнанні, мисленні й навчанні; діалог у зовнішньому і внутрішньому мовленні; структуру і процес внутрішнього діалогу; діалогічність самосвідомості, саморозуміння, рефлексії та сенсу життя особистості; діалогічну природу почуттів і емоцій людини; діалогічні механізми психології творчості та ін. Теоретичний аналіз загальної психології діалогу засвідчив, що його принципи і закономірності визначають особливості низки фундаментальних психологічних явищ, процесів і сторін психічного життя людини - мовлення, мислення, спілкування, особистості, свідомості, самосвідомості, творчості.

В рамках діалогічного підходу до психотерапії-консультування протиріччя феноменологічної (А.А. Ухтомський) та онтологічної (М.М. Бахтін) концепцій діалогу знімається у психологічній категорії діалогу як конкретної події спілкування. У такому діалозі, з одного боку, виникає домінанта на співрозмовнику, відбувається розмикання меж внутрішнього світу, прорив назустріч іншій людині, з другого боку, - актуалізується справжнє, діалогічне буття людини, його діалогічна природа. У спілкуванні двох людей такий діалог, який виступає як реальна антитеза монологу, може відбутися і не відбутися. Ступінь діалогічності спілкування виступає тут як результат подолання різних форм несправжнього, монологічного (закритого,

рольового, ігрового, маніпулятивного, тобто конвенційного) спілкування. У цьому ситуація психотерапевтично-консультативного спілкування трактується як така ситуація, у якій діалог виявляється можливим[17].

Розвиваючи зміст основної категорії діалогічного підходу, його прихильники розробили чотири основні поняття даного підходу - позиція позазнахідності, внутрішня діалогічність, діалогічна інтенція та діалогічна позиція.

Позиція позазнахідності - особлива, професійна позиція психотерапевта-консультанта, освоюючи яку він перестає сприймати внутрішній світ співрозмовника (пацієнта-клієнта) як сферу своєї практичної діяльності або як об'єкт раціонального аналізування та гіпотезування, але, навпаки, починає сприймати цей світ як тільки відображається та розуміємо зміст. Активність психотерапевта-консультанта, що у позиції позазнахідності, проявляється лише як його увагу до різних аспектів внутрішнього світу клієнта і як його адресованість до різних психологічних інстанцій (голосів) цього внутрішнього світу.

Внутрішній діалог є процесом внутрішньоособистісної аутокомунікації, тобто безперервного внутрішнього спілкування з самим собою. Він заснований на рефлексії - зверненні уваги людини на самого себе, свій стан і досвід, а також їх переосмислення. Поняття внутрішнього діалогу пов'язано зі здатністю людського розуму представити різні позиції учасників діалогу.

Різні вчені по-різному пояснюють внутрішній діалог. Скажімо, прихильники теорії транзактного аналізу, розробленої Еріком Берном, пов'язують внутрішній діалог з трьома его-станами людини. Згідно цієї теорії, в кожній людині можна виділити три це-стани: Дитина, Дорослий і Батько. А внутрішній діалог - це взаємодія цих его-станів[8].

В цьому випадку внутрішній діалог розглядають в широкому сенсі: По суті, до форм внутрішнього діалогу можна зарахувати всі наші мрії і роздуми, сни і фантазії. Внутрішній діалог може бути пов'язаний з зміненими станами свідомості (далеко не всі з яких, до речі, є патологіями), вимушеним самотністю, використовуватися як психотерапевтичного і психотехнічного прийому.

У вузькому сенсі внутрішній діалог розглядають як частину феномена самосвідомості людини. Він припускає наявність як мінімум двох незбіжних точок зору, які людина розвиває у формі внутрішнього діалогу. Внутрішня діалогічність - це найважливіша характеристика внутрішнього світу кожної людини. Внутрішня діалогічність - це результат внутрішнього діалогу, що йде в кожній людині між двома інстанціями його внутрішнього світу, між його готівковим «я» та його духовним Я. Психотерапевтична-консультативна ситуація - це ситуація зустрічі (суміщення) двох внутрішніх діалогів, один з яких блокований припинений або утруднений (у пацієнта-клієнта), а інший (у психотерапевта-консультанта) здійснюється вільно та безперешкодно.

Деструктивний внутрішній діалог складається із розмов (реплік) внутрішніх коментаторів (інтроєктів), безсистемних думок, неконтрольованих образів (картин). Найчастіше такий діалог включає критику, звинувачення, приниження, обзивання, докори, накази, глузування. Цей діалог може бути мізерним або, навпаки, надмірним, що виходить з берегів, може йти переважно про інші і майже ніколи — про себе. Ось характерний приклад такої розмови із самим собою: "Мої внутрішні діалоги постійно виснажують мене. Ну, наприклад, я втомилася, і тоді я говорю самій собі: "Як це ти втомилася? Так, швидко взяла себе в руки, давай, треба зробити те й те". У цьому прикладі дівчина говорить сама з собою як з недбайливим підлеглим або солдатом, що відлінує від служби. Не дивно, що від такої розмови їй стає погано[11].

Конструктивний внутрішній діалог передбачає доступ до себе і здатність співвідноситися зі своїми почуттями: добре розмовляти із собою означає помічати свої почуття, звертатися до них і себе, як до друга, серйозно, шанобливо, справедливо. У такому діалозі людина здатна говорити з різними частинами себе так, щоб переживати цю розмову як підтримує, схвалює, любить. Внутрішнього конфлікту впливає на загальний показник внутрішньої діалогової активності. Високий рівень внутрішнього конфлікту це деструктивна діалогова активність, відповідно низький рівень конфлікту – конструктивна діалогова активність.

Психотерапевтично-консультаційний процес розвивається у своїй як послідовність чотирьох основних етапів спілкування:

- співчутливе вислуховування психотерапевтом-консультантом голосу готівкового «я» пацієнта-клієнта;

- сприйняття психотерапевтом-консультантом голосу духовного Я пацієнта-клієнта;

- озвучування психотерапевтом-консультантом голосу духовного Я пацієнта-клієнта;

- зустріч готівкового «я» і духовного Я пацієнта-клієнта, відновлення внутрішньої діалогічності, звільнення, очищення (катарсис) та лікування (набуття цілісності) внутрішнього світу пацієнта-клієнта.

Діалогічна інтенція - це характеристика внутрішньої активності пацієнта-клієнта у ситуації блокування та фрустрації власної внутрішньої діалогічності. Діалогічна інтенція - це можливість внутрішньої діалогічності, зворотний бік тих реальних труднощів, які відчуває пацієнт-клієнт при вступі до діалогу з психотерапевтом-консультантом. Саме існування діалогічної інтенції пацієнта-клієнта ставить перед психотерапевтом-консультантом

завдання її провокації. У цьому загальним методичним рішенням у разі є так званий «принцип мовчання» (А.Ф. Коп'єв) як спеціально створений психотерапевтом-консультантом дефіцит значних реакцій, депривація зворотних зв'язків у спілкуванні з пацієнтом-клієнтом.

Діалогічна позиція - це професійна позиція психотерапевта-консультанта, утворена комплексом його установок чи внутрішніх постулатів, серед яких:

- постулат внутрішньої діалогічності будь-якої людини;
- постулат нерівності позицій психотерапевта-консультанта та пацієнта-клієнта як наслідок особливої діалогічної, поза знахідної тощо. позиції професіонала;
- постулат допустимості умовного прийняття та оцінювання психотерапевтом-консультантом готівкового «я» пацієнта-клієнта;
- постулат незавершеності та невизначеності суб'єктної природи пацієнта-клієнта;
- постулат допустимості ради як засобу встановлення контакту з пацієнтом-клієнтом, актуалізації у його свідомості тих чи інших змістів, вказівки на аспекти його власної проблеми, що ігноруються;
- постулат свободи та відповідальності пацієнта-клієнта за своє життя.

У ході самонавіювання іноді звернена до самого себе, мова починає вимовлятися автоматично, фокус уваги суб'єкта виявляється спрямованим на щось інше (розглядається випадок характерний для початкових етапів занять аутогенним тренуванням) У результаті вимовлена людиною мова хоч і звернена до нього самому, але як би перестає ним сприйматися і надає передбачуваної дії. Подібні випадки виникають і при вирішенні розумових

завдань. Людина щось говорить, багаторазово повторює якусь думку. Наприклад, кілька разів підряд падає сам собі одне й те саме питання: «Що мені робити?» І при цьому з кожним повним повторенням все менше і менше про нього думає, тому що в цей час раз думає вже про щось інше.

Існування подібного псевдоспілкування особливих доказів не потребує хоча б тому, що цього ніхто й не сумнівається. Навпаки, швидше за дослідники сумніваються у існуванні справжнього спілкування людини із самим собою. Існує і псевдоспілкування, і справжнє спілкування людини із самим собою, у тому числі мовленнєве. У другому випадку на відміну від першого людина сприймає свою власну мову, реагуючи на неї в принципі так само, як на чужу мову[18].

Спілкування з собою похідно від спілкування людини з іншою людиною, в якій створюються та випробовуються різні знаки, засвоюються правила їхнього поєднання, споживання, інтерпретації. Форми спілкування з іншим виявляються основним фондом форм спілкування людини з самим собою. Ось чому як і при мовному спілкуванні людини з іншою людиною, так і при цьому спілкуванні із самим собою уживані знаки організовані у висловлювання. Серед інших зазначених раніше його властивостей тут важливо ще раз наголосити на завершеності висловлювання. Без завершеного висловлювання як і при мовному спілкуванні людини з іншою людиною, чи його спілкування з самим собою[4].

Аналіз форм спілкування людини з іншою людиною наводить на думку, що і спілкування його з самим собою не зводиться до однієї форми. І справді, не складає особливих труднощів виявити в подібному спілкуванні такі форми, як внутрішнє реплікування, внутрішній монолог та внутрішній діалог.

Як утворюється внутрішня мова? Егоцентрична мова дитини являє собою один з феноменів переходу від інтерпсихічних функцій до

інтрапсихічним, тобто від форм соціальної колективної діяльності дитини до її індивідуальних функцій. Цей перехід є загальним законом, для розвитку всіх вищих психічних функцій, які виникають спочатку як форми діяльності у співпраці і лише потім переносяться дитиною у сферу своїх психологічних форм діяльності. Мова для себе виникає шляхом диференціації споконвічно-соціальної функції мови для інших. Чи не поступова соціалізація, що вноситься в дитину ззовні, але поступова індивідуалізація, що виникає на основі внутрішньої соціальності дитини є головним трактом дитячого розвитку. Залежно від цього змінюються і наші погляди на питання про структуру, функції та долю егоцентричного мовлення.

Структура її, видається нам, розвивається паралельно відокремленню її функцій і відповідно до її функцій. Інакше кажучи, набуваючи нового призначення, мова природно перебудовується і у своїй структурі відповідно до нових функцій. Ми нижче докладно зупинимося на цих структурних особливостях. Скажімо лише, що ці особливості не відмирають і не згладжуються, не сходять на-ні і не еволюціонують, але посилюються і наростають, еволюціонують і розвиваються разом із віком дитини, так що розвиток їх, як і егоцентричної мови, йде не по загасаючій, а по висхідній кривій.

Функція егоцентричного мовлення представляється нам у світлі наших експериментів спорідненої функції внутрішньої мови: це менше всього акомпанемент, це-самостійна мелодія, самостійна функція, що служить цілям розумового орієнтування, усвідомлення, подолання труднощів і перешкод, міркування та мислення, це-мова для себе, що обслуговує інтимним чином мислення дитини. І нарешті-генетична доля егоцентричної промови видається нам найменше схожою на ту, яку малює Піаже. Егоцентрична мова розвивається не за затухаючою, по висхідній кривій. Її розвиток є не інволюція, а справжня еволюція. Воно найменше нагадує ті добре відомі в

біології та педіатрії інволюційні процеси, що виявляються у відмиранні, як процеси зарубцювання пупкової рани та відпадання пуповини або облітерація Боталової протоки та пупкової вени в період новонародженості. Набагато вона нагадує всі процеси дитячого розвитку, спрямовані вперед і що представляють собою конструктивні, творчі, повні позитивного значення процеси розвитку. З погляду нашої гіпотези егоцентрична мова є внутрішню за своєю психологічною функцією і зовнішню за своєю структурою. Її доля- переростання у внутрішню мову[5]

## 1.2 Підходи до вивчення саморегуляції

Саморегуляція – це той механізм, за допомогою якого забезпечується централізуюча, напрямна і активізуюча позиція суб'єкта. Вона здійснює оптимізацію психічних можливостей, компенсацію недоліків, регуляцію індивідуальних станів у зв'язку із завданнями і подіяמידіяльності. Вона забезпечує також цільову і смислову відповідність дій суб'єкта цим подіям, своєчасність, пропорційність дій і т. д.

Поняття "саморегуляція" набуло особливого розвитку в рамках диференціальної психофізіології. Диференціальну психофізіологію цікавлять насамперед формально-динамічні особливості поведінки людини, у тому числі інтелектуальні. Загальне завдання диференціальної психології полягає у виявленні індивідуальних відмінностей у саморегуляції. Саморегуляція та активність розуміється як найбільш загальні та відносно незалежні фактори, до яких можна звести формально-динамічні особливості поведінки людини. Під інтелектуальною саморегуляцією розуміється здатність індивіда створювати програму діяльності і цій основі керувати своїми діями і станами[13].

Найширше визначення саморегуляції пов'язані з розумінням регуляції діяльності самим індивідом. При такому підході виділяється поняття



"суспільне регулювання", яке певним чином поєднується з саморегуляцією. Наявність суспільно типізованих та нормованих форм діяльності не виключає індивідуалізованих та типізованих за індивідуальною основою форм активності та діяльності. " Точніше, здається, буде уявлення у тому, що громадська детермінація передбачає індивідуальну, навіть соціальною нормою ставати вихід суверенної особистості межі типізованих, нормативно усереднених діяльностей, потребує реалізації нормативно усереднених якостей». Саморегуляція такої "нормативної", але "наднормативної" діяльності, що призводить до соціально-нормативного процесу саморозвитку особистості і має стати предметом власне психологічного аналізу.

Продуктивний шлях вивчення закономірностей процесів саморегуляції полягає у реалізації системного підходу. Він має бути вихідно спрямований вивчення психічної регуляторики як власне регуляторних процесів, реалізують загальні для різних систем принципи, з другого боку, — як процесів, здійснюваних специфічними засобами людської психіки. Такий підхід дає можливість максимально уникнути як кібернетичного редукціонізму, що призводить до психологічної беззмістовності або спрощеності, так і психологічної калейдоскопічності, яка виражається у позасистемному вивченні окремих психічних феноменів і факторів, що детермінують здійснення діяльності, і фактично реалізує лінійно-причинні (що не мають місця в схемі, що знімають питання системній будові процесів психічної регуляції).

Аналіз реальних способів побудови загальної концептуальної моделі процесу усвідомленої саморегуляції призводить до висновку, що найбільш адекватним для вирішення цього завдання є системно-функціональний підхід до аналізу структури регуляторних процесів. Це означає, що процес саморегуляції має бути відображений як цілісна, замкнута (кільцева) за структурою, інформаційно відкрита система, що реалізується взаємодією

функціональних ланок (блоків), підставою для виділення яких (за принципом необхідності та достатності) є властиві їм специфічні (приватні, компонентні) регуляторні функції, системне «співробітництво» яких реалізує цілісний процес регуляції, що забезпечує досягнення прийнятої суб'єктом мети.

Це дає можливість виділення єдиної для різних видів довільної цілеспрямованої активності функціональної структури процесів саморегуляції, тобто. для виділення загальних функціональних ланок психічної регуляції та їх системних відносин, незалежно від зовнішньої виконавчої структури діяльності та від складу та конкретики реалізують процес регуляції психічних засобів. Позначений аспект аналізу процесів саморегуляції адресується передусім власне регуляторним моментів будови цих процесів.

Реалізація даного підходу при аналізі різних видів реальної діяльності - навчальної (школа, ПТУ, вуз), виробничо-трудова, спортивної, а також лабораторні дослідження привели нас до певних уявлень про будову процесів усвідомленої регуляції та до побудови «нормативної» концептуальної моделі, що відображає найбільше загальні структурно-функціональні моменти будови саморегуляції. Опис цієї моделі публікувалося у більш-менш розгорнутому та змістовному вигляді з обґрунтуванням та розкриттям різних її аспектів та конкретних моментів. Тому тут можна обмежитись лише позначенням функціональних ланок, що реалізують структурно повноцінний процес саморегуляції[9].

Суб'єктне буття людини складне і багатоаспектне, воно забезпечується системою всієї людської психіки та реалізується у різноманітних формах. Однією з найбільш загальних і суттєвих проявів суб'єктності людини його довільна усвідомлена активність, що забезпечує досягнення прийнятих людиною цілей.

У понятті "суб'єкт" акцентується насамперед, активний, діяльнісний початок людини, реалізуючи яке, він здійснює свої реальні відносини з дійсністю. Невипадково при змістовному аналізі суб'єктних показників людини, тим паче у контексті якийсь конкретної проблеми, йдеться про людину як суб'єкт діяльності, соціального поведінки, спілкування, вчинку, саморозвитку, тобто. як про суб'єкт тієї чи іншої усвідомлюваної цілеспрямованої активності, яка має для нього певний сенс і щодо якої людина постає як її ініціатор, творець, господар.

Саме тому у контексті загального аспекту суб'єктного розвитку та існування людини одне з центральних базових місць займає проблема закономірностей усвідомленого регулювання людиною своєї довільної цілеспрямованої активності. Стосовно людини, носію вищих форм психіки, який сам приймає мети своїх виконавських дій і сам їх реалізує доступними і прийнятними йому засобами, що він також часом визначає сам, можна говорити про усвідомлену саморегуляцію.

Усвідомлена саморегуляція розуміється нами як системно-організований процес внутрішньої психічної активності людини з ініціації, побудові, підтримці та управлінню різними видами та формами довільної активності, що безпосередньо реалізує досягнення прийнятих людиною цілей.

Місце і роль психічної саморегуляції в житті людини досить очевидні, якщо взяти до уваги, що практично все його життя є безліч форм діяльності, вчинків, актів спілкування та інших видів цілеспрямованої активності. Саме цілеспрямована довільна активність, що реалізує безліч дієвих відносин з реальним світом речей, людей, середових умов, соціальних явищ і т.д., є основним модусом суб'єктного буття людини[15].

Від ступеня досконалості процесів саморегуляції залежить успішність, надійність, продуктивність, кінцевий результат будь-якого акту довільної

активності. Більш того, всі індивідуальні особливості поведінки та діяльності визначаються функціональною сформованістю, динамічними та змістовними характеристиками тих процесів саморегуляції, що здійснюються суб'єктом активності.

Саморегуляція цілеспрямованої активності постає як найбільш загальна і сутнісна функція цілісної психіки людини, у процесах саморегуляції і реалізується єдність психіки у всьому багатстві умовно виділених її окремих рівнів, сторін, можливостей, функцій, процесів, здібностей тощо.

Таким чином, проблема психічної саморегуляції є однією з найбільш глобальних та фундаментальних проблем загальної психології. Її дослідження відкриває великі, багато в чому специфічні, нетрадиційні можливості для розуміння та змістовного пояснення загальних закономірностей побудови та реалізації людиною своєї довільної активності (діяльності, поведінки, спілкування), для визначення умов успішного психічного розвитку дитини, для розуміння феномену загального рівня суб'єктного розвитку людини, для дослідження індивідуально-типових особливостей діяльності та поведінки, для продуктивної участі у вирішенні широкого спектра дуже різноманітних практичних завдань.

Аналіз ієрархії та логічного зв'язку головних завдань дослідження психічної саморегуляції призводить до висновку, що основним вихідним завданням є вивчення закономірностей будови регуляторних процесів та формулювання на цій основі загальної концептуальної моделі, що адекватно відображає принципову внутрішню структуру процесів усвідомленої регуляції, загальну для різних видів та форм довільної активності людини.

Без такого концептуального базису все частіше використовується в психологічному побуті поняття "процес саморегуляції" не має реального змісту і просто втрачає сенс. При цьому дослідження процесу саморегуляції

часто підмінюється, по суті, встановленням самого факту детермінації діяльності, поведінки окремими психічними або середовими факторами. З фіксації що у досліджуваній діяльності (поведінці) змін робиться висновок у тому, що введений у досліджувану ситуацію чинник і є самим механізмом саморегуляції чи однією з таких. В результаті саморегуляція як процес, що має закономірну будову, зникає, а разом з цим знімається і питання про реальну роль і місце фактору, що вивчається в регуляторному процесі. Залишається незрозумілим, чи йдеться про якусь дійсно регуляторну функцію (наприклад, планування, контроль), чи психічний засіб здійснення такої функції (розумові вміння та операції та ін.), чи специфічне джерело інформації, що використовується при реалізації якої-небудь регуляторної функції (образ Я, самооцінці та ін.), про умови, що активують і підтримують процес саморегуляції (мотиваційних, емоційних феноменах та ін).

Досліджувані регуляторні чинники, реальне місце та функція яких у єдиному системному механізмі регуляції не визначені (а тим самим не визначено та їх регуляторне співробітництво з іншими структурними та змістовними, інформаційними компонентами системи регуляторного процесу), незалежно від волі автора виступають як такі, що мають самостійне значення, основних чинників саморегуляції, визначальних її процес і результат загалом.

У свою чергу, сама активність саморегуляційних механізмів включає протилежну силу, що гальмує будь-які спроби змін. Якщо ж ця активність пов'язана з самоактуалізуючою тенденцією, то ця сила отримує антиесенційний вектор. Природно, що більше прагнення змін, то більше має бути ресурсу для гальмування цього процесу Тоді і починає зароджуватись інтрапсихічна інстанція «Інфернальне Я» (Яі) — своєрідний оператор каналу інформації антисамоактуалізаційних процесів людини[10].

Як уже говорилося, у подібних випадках вживання терміну "саморегуляція" та похідних від нього (ефект саморегуляції, механізм саморегуляції тощо) не несе певного змістового навантаження і має не стільки пояснювальний, скільки "відсильний" характер, по суті лише констатує факт віднесеності, причетності досліджуваного фактору та отриманого результату до явища саморегуляції. У контексті безпосередньо проблеми саморегуляції значення таких робіт суттєво зросло б при опорі на конкретне теоретичне уявлення про саморегуляцію як системно-організований процес, що має закономірну внутрішню структуру.

Побудова узагальненої концептуальної моделі процесів саморегуляції при першому підході до проблеми істотно утруднюється різноманітністю видів та форм довільної активності, що відрізняються один від одного за різними характеристиками.

Проте сама цілеспрямована "виконавча" активність і усвідомлена регуляторика, що забезпечує її продуктивність, незважаючи на їх єдність, не є тотожними один одному. У всіх дослідженнях загальних закономірностей будови процесів саморегуляції останні повинні розглядатися як власне регуляторно-управлінські інформаційні процеси, тобто. в аспекті їх безпосередньо регуляторно-управлінських функцій. При цьому відбувається абстрагування як від конкретики форм регульованої довільної активності, так і від конкретики психічних засобів інформаційного забезпечення процесів саморегуляції.

Звичайно, специфіка людської психіки як засобу відображення дійсності та її презентації свідомості суб'єкта впливає на структуру процесів психічної саморегуляції: склад та характер здійснення регуляторних функцій, що є компонентами цілісних регуляторних процесів, специфіку

міжфункціональних зв'язків, що забезпечують системну єдність процесів саморегуляції.

Отже, продуктивний шлях вивчення закономірностей процесів саморегуляції полягає у реалізації системного підходу. Він має бути вихідно спрямований вивчення психічної регуляторики як власне регуляторних процесів, реалізують загальні щодо різних систем принципи, з другого боку, - як процесів, здійснюваних специфічними засобами людської психіки. Такий підхід дає можливість максимально уникнути як кібернетичного редукціонізму, що призводить до психологічної беззмістовності або спрощеності, так і психологічної калейдоскопічності, яка виражається у позасистемному вивченні окремих психічних феноменів і факторів, що детермінують здійснення діяльності, і фактично реалізує лінійно-причинні (що не мають місця в схемі, що знімають питання системній будові процесів психічної регуляції).

Аналіз реальних способів побудови загальної концептуальної моделі процесу усвідомленої саморегуляції призводить до висновку, що найбільш адекватним для вирішення цього завдання є системно-функціональний підхід до аналізу структури регуляторних процесів. Це означає, що процес саморегуляції має бути відображений як цілісна, замкнута (кільцева) за структурою, інформаційно відкрита система, що реалізується взаємодією функціональних ланок (блоків), підставою для виділення яких (за принципом необхідності та достатності) є властиві їм специфічні (приватні, компонентні) регуляторні функції, системне "співробітництво" яких реалізує цілісний процес регуляції, що забезпечує досягнення прийнятої суб'єктом мети[9].

Це дає можливість виділення єдиної різних видів довольної цілеспрямованої активності функціональної структури процесів саморегуляції, тобто. для виділення загальних функціональних ланок

психічної регуляції та їх системних відносин, незалежно від зовнішньої виконавчої структури діяльності та від складу та конкретики реалізують процес регуляції психічних засобів. Позначений аспект аналізу процесів саморегуляції адресується передусім власне регуляторним моментів будови цих процесів.

Структурно повноцінний регуляторний процес найбільшою мірою забезпечує (за інших рівних умов) успішне досягнення прийнятої суб'єктом мети. Будь-який структурно-функціональний дефект (недостатня реалізація будь-якої компонентної регуляторної функції, нерозвиненість міжкомпонентних зв'язків) процесу регулювання істотно обмежує діяльні можливості людини (у тому числі і безпосередньо в навчальній діяльності). Тому досконалість функціональної структури регуляторних процесів є необхідною і дуже істотною причиною діяльнісного буття у всьому розмаїтті його проявів. Жодна сторона психічного розвитку (розумове, вольове, моральне та ін.), яким традиційно приділяється основна увага у навчально-виховній практиці, принципово не може автоматично забезпечити досконалість системної функціональної структури регуляторних процесів, яка, як правило, формується стихійно у різних видах здійснюваної дитиною активності і, як свідчать факти, які завжди успішно.

Хоч би якими психічними засобами реалізовувалися процеси саморегуляції, що мають недосконалу функціональну структуру, ці процеси не зможуть призвести до найбільш ефективної побудови та реалізації самої виконавчої активності, забезпечити її продуктивність. Формування в дитини повноцінної функціональної структури процесів психічної регуляції є спеціальним педагогічним завданням, яка і повинна вирішуватися як така в різних видах доступної дитині довільної активності, на різних етапах її психічного розвитку, при різних формах педагогічної взаємодії дорослої та дитини.



Таким чином, все викладене приводить до переконання, що проблема психічної саморегуляції довільної активності є однією з найбільш значущих при психологічному дослідженні суб'єктного аспекту людського буття; що з формуванні всебічного цілісного ставлення до процесів саморегуляції як базисного, вихідного постає питання їх принципової будови, про їх структуру як власне регуляторних інформаційних процесів; що узагальнена модель функціональної структури процесів саморегуляції є необхідним концептуальним засобом змістовного втілення ідей саморегуляції при вирішенні теоретичних та практичних завдань, пов'язаних з вивченням людини як суб'єкта різних видів та форм її довільної активності.

### 1.3 Теорії та структура саморегуляції

#### Теорії саморегуляції

##### Системно-діяльнісна теорія

Автор Л. Г. Дика. У рамках цієї концепції саморегуляція розглядається одночасно як діяльність та як система. Саморегуляція функціональних станів – діяльність, пов'язана з адаптацією та професійною сферою людини.

Як система саморегуляція у контексті переходу людини від несвідомих до усвідомлених, та був доведеним до автоматизму формам. Дика виділила 4 рівні саморегуляції.

Мимовільний рівень. Регуляція заснована на неспецифічній активності, процесах збудження та гальмування у психіці. Людина не контролює ці реакції. Їхня тривалість не велика.

Довільний рівень. Підключаються емоції, необхідність саморегуляції виникає у важких ситуаціях втоми, стресу. Це напівусвідомлювані методи:

-затримка дихання;

- підвищення рухової та мовної активності;
- напруга м'язів;
- неконтрольовані емоції та жести.

Людина намагається пробудити себе, як правило, автоматично, багато змін вона навіть не помічає.

Свідоме регулювання. Людина усвідомлює як сам дискомфорт, втома, напруга, а й може позначити рівень небажаного стану. Тоді людина і вирішує, що за допомогою якихось методів впливу на емоційну та когнітивну сферу їй потрібно змінити свій стан. Мова йде:

- про волю,
- самоконтроль,
- аутотренінг,
- психофізичні вправи.

Усвідомлений та цілеспрямований рівень

Людина розуміє, що далі так продовжуватися не може і потрібно вибрати між діяльністю та саморегуляцією, тобто усуненням дискомфорту. Відбувається розстановка пріоритетів, оцінка мотивів та потреб. У результаті особистість приймає рішення тимчасово призупинити діяльність та налагодити свій стан, а якщо це неможливо, продовжити діяльність у дискомфорті, або поєднати саморегуляцію та діяльність. До роботи включається:

- Самонавіювання,
- самонаказ,

-самовпевненість,

-самоаналіз,

-самопрограмування.

Відбуваються не лише когнітивні, а й особистісні зміни[6].

Системно-функціональна теорія

Рефлексія

Автор А. О. Прохоров. Саморегуляція розглядається як перехід від одного психічного стану до іншого, який пов'язаний з рефлексією наявного стану та уявленнями про новий, бажаний стан. В результаті усвідомленого образу активізуються відповідні мотиви, особистісні смисли та самоконтроль. Людина використовує свідомі методи саморегуляції задля досягнення представленого образу станів. Як правило, використовується кілька прийомів та засобів. Досягнення головної мети (стану) людина проходить кілька проміжних перехідних станів.

Поступово складається функціональна структура саморегуляції особистості, тобто звичні усвідомлені методи реагування на проблемні ситуації підтримки максимального рівня життєдіяльності.

Саморегуляція – перехід від одного стану до іншого за рахунок внутрішнього перемикавання роботи та зв'язку психічних якостей. На успішність саморегуляції впливає ступінь усвідомленості стану, сформованість та адекватність бажаного образу, реалістичність відчуттів та сприйняття щодо діяльності. Описати та зрозуміти актуальний стан дозволяють:

-тілесні відчуття;

-дихання;

-сприйняття простору та часу;

-спогади;

-уява;

-почуття;

-думки.

Саморегуляція включає 2 елементи. Перший - самовладання. Іноді це необхідність відмовитися від чогось приємного чи бажаного заради інших цілей. Зачатки самовладання з'являються вже в 2 роки. Другий елемент – згода. Ми погоджуємося з тим, що можна робити, а чого не можна. Після 7 років у нормі людина вже має сформовану згоду.

Для розвитку усвідомленої саморегуляції важливою є наявність таких особистісних рис:

-відповідальність,

-наполегливість,

-гнучкість,

-надійність,

-самостійність[14].

Саморегуляція тісно пов'язана із волею особистості. Для управління своєю поведінкою та психікою людині потрібно вибудовувати нові мотиви та спонукання.

Тож у саморегуляції можна назвати 2 рівня: операційно-технічний і мотиваційний. Перший має на увазі свідому організацію дії за допомогою наявних коштів. Другий рівень відповідає за організацію спрямованості усієї

діяльності за допомогою свідомого управління емоціями та потребами особистості.

На думку В. Моросанової, саморегуляція має таку структуру: планування, визначення цілі та послідовності здійснення цілей; моделювання, урахування значущих умов діяльності, необхідних для її виконання; програмування та визначення послідовності виконання дій; оцінка результатів; контроль за результатами та корекція дій на основі індивідуально прийнятих еталонів успішності.

**Висновок до 1 розділу** – У першому розділі було проведено теоретичний аналіз діалогічного підходу у психології, а також визначені основні поняття внутрішнього діалогу. У другому підрозділі описано підходи до вивчення саморегуляції. Було виділено конструктивний та деструктивний високі рівні внутрішньої діалогової активності. У третьому підрозділі виокремлено структуру саморегуляції, та основні теорії. Також було названо рівні саморегуляції.

## РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

### 2.1. Загальна характеристика вибірки та процедури дослідження

Вибірка складала 102 людини віком від 18 до 35 років.

Процедура дослідження: метою дослідження було визначення особливостей особистісної саморегуляції молоді з високим рівнем внутрішньої діалогової активності. Для її досягнення були запропоновані для проходження методики-опитувальники: Шкала внутрішньої діалогової активності(ШВДА) П.Олеся; тест «Рольові позиції в міжособистісних відносинах» за Е. Берном; опитувальник «Когнітивна регуляція емоції» (О.Л.Писарева, А.Гриценко); методика Л. А. Рабиновича «Чотирьох модальний емоційний опитувач», опитувальник діагностики есенційної саморегуляції (ОДЕС). Запропоновані для проходження опитувальники були представлені у електронному варіанті, проходження цих методик було добровільне, учасники дослідження були проінформовані про те, на що направлені опитувальники та що вони визначають. Інструкція та запитання до кожної методики були розміщені у бланку для заповнення. Заповнення бланків проходило у вільний час. За бажанням, респонденти отримували докладну інтерпретацію результатів пройдених опитувальників.

Процедура дослідження:

1. Була сформована вибірка із 103 осіб.
2. За результатами Шкали внутрішньої діалогової активності було виділено три групи досліджуваних: 39 з високим рівнем діалогової активності, 44 з низьким рівнем діалогової активності, 20 з високим рівнем конструктивної діалогової активності.
3. Були обрані психодіагностичні методики для дослідження основних регуляторних процесів та окремих різновидів саморегуляції;
4. Був підібраний математично-статистичні критерії для кількісної обробки отриманих результатів: U-критерій Манна-Уїтні, та метод кореляційного аналізу Кендала.

## 2.2. Методи та методики дослідження

Пункти ШВДА були сформульовані авторами на основі уявлень Херманса про внутрішній діалог і спочатку піддані експертним оцінкам. Отримана таким чином експериментальна версія методики була використана для збору попередніх психометричних даних. Їхній аналіз дозволив точніше виявити пункти, які потребують зміни формулювання або видалення з методики. Нова версія ШВДА була перевірена експертами та знову використана для збору даних. Кластерний аналіз отриманих даних дозволив П. Олесю з колегами виявити 7 груп пунктів, що й стали субшкалами ШВДА. Автори вказують, що ШВДА має високі показники надійності: альфа Кронбаха ( $\alpha$ ) знаходиться на рівні 0.93, ретестова надійність - 0.81.

Підсумкова авторська версія ШВДА містить 47 пунктів, з котрих 46 беруть участь у підрахунку балів за загальною шкалою та субшкалами. Респондент повинен дати відповідь за 5-бальною шкалою Лайкерта, де 1 означає "цілком не згоден", а 5 - "повністю згоден". Оцінка за відповідним фактором визначається простим сумуванням зазначених респондентом балів (по одному з пунктів застосовується зворотнє кодування відповідей). Методика включає одну загальну шкалу, що відображає ступінь виразності внутрішнього діалогу, та 7 субшкал, описи тих, що залучають людину в різні типи внутрішніх діалогів[1].

Американський психолог та психотерапевт Ерік Берн розробив теорію трансактного аналізу спілкування. В основі трансактного аналізу лежить філософське припущення про те, що кожна людина буде «в порядку» тоді, коли вона сама триматиме своє життя у власних руках і сама за неї нести відповідальність. Трансакція - це дія (акція), спрямоване на іншу людину. Це одиниця спілкування. Концепція Е.Берна було створено у відповідь на необхідність надання психологічної допомоги людям, які мають проблеми у спілкуванні. Методика спрямована на виявлення рольових позицій у

міжособистісних відносинах людини відповідно до моделі Его станів, розробленої Берном у рамках трансактного аналізу. Тест дозволяє також діагностувати поєднання (гармонійність) трьох его станів («батько», «дорослий», «дитина») у поведінці людини.

Батьківський (Батько-Р) стан «Я», який підрозділяється на турботливий батьківський стан «Я» та критичний батьківський стан «Я». Батьківське "Я", що складається з правил поведінки, норм, дозволяє індивіду успішно орієнтуватися в стандартних ситуаціях, "запускає" корисні, перевірені стереотипи поведінки, звільняючи свідомість від завантаженості простими, звичайними завданнями. Крім того, Батьківське «Я» забезпечує з великою ймовірністю успіху поведінку в ситуаціях дефіциту часу на роздуми, аналіз, почерговий розгляд можливостей поведінки.

Дорослий (Доросле-В) стан «Я» сприймає і переробляє логічну складову інформації, приймає рішення переважно обдумано і без емоцій, перевіряючи їхню реальність. Доросле «Я», на відміну Батьківського, сприяє адаптації над стандартних, однозначних ситуаціях, а унікальних, потребують роздумів, дають свободу вибору і, разом із цим, необхідність усвідомлення наслідків і відповідального прийняття рішень.

Дитячий (Дитя-Д, або Дитина) стан «Я» слідує життєвому принципу почуттів. На поведінку справжньому впливають почуття з дитинства. Дитяче «Я» також виконує свої, особливі функції, не властиві двом іншим складовим особи. Воно «відповідає» за творчість, оригінальність, розрядку напруги, отримання приємних, іноді «гострих», необхідних до нормальної життєдіяльності вражень. Крім того, Дитяче «Я» виступає на сцену, коли людина не відчуває достатньо сил для самостійного вирішення проблем: не здатна подолати труднощі або протистояти тиску іншої людини. Це «Я» підрозділяється на природне дитяче «Я» (спонтанні реакції типу радості, печалі і т. д.), що пристосовується дитяче «Я» (пристосовується,



прислуговується, боязкий, винний, вагається і т. п.), що заперечує дитяче «Я»[2].

Оригінальний варіант опитувальника CERQ спрямований на оцінку частоти використання кожною з 9 виділених когнітивних стратегій регулювання емоцій. Методика складається із 36 тверджень (по 4 пункти на кожен шкалу). Обстежуваного просять звернутися до свого досвіду переживання важких ситуацій і оцінити, наскільки часто їм використовуються ті чи інші способи подолання труднощів, даючи відповідь по кожному пункту опитувальника за 5-бальною шкалою Лайкерта: від 1 бала ("ніколи") до 5 балів ("майже завжди"). Можливі два способи проведення опитування. У першому випадку обстежуваного просять оцінити, які думки для нього типові при переживанні різних складних життєвих ситуацій. У другому випадку в інструкції уточнюється, що він повинен давати відповіді стосовно якоїсь конкретної події або важким обставинам (наприклад, у разі хвороби або переживання тієї чи іншої стресогенної події). Згідно з авторськими даними, опитувальник можна використовувати для оцінки когнітивних стратегій регулювання емоцій у дорослих та підлітків старше 12 років.

До структури оригінального варіанта опитувальника входить 9 шкал:

I. "Самозвинувачення" - думки, в яких людина звинувачує себе за те, що сталося (наприклад: "Я відчуваю, що саме я відповідаю за це").

II. "Прийняття" - думки про прийняття того, що трапилося ("Я думаю, що повинен прийняти те, що сталося").

III. "Румінації" - постійні роздуми про думки і почуття, зв'язаних з пережитою важкою ситуацією ("Я розмірковую про свої почуття з приводу того, що мені довелося пережити").

IV. "Позитивне перефокусування" - відволікання на думки про інших, більш приємних подіях і ситуаціях замість роздумів про пережиті складнощах ("Я думаю про приємніші речі, ніж те, що я випробував").

V. "Фокусування на плануванні" - роздуми про те, які наступні кроки краще зробити стосовно того, що трапилося ("Я думаю про те, як мені найкраще впоратися із цією ситуацією").

VI. "Позитивна переоцінка" - пошук позитивного сенсу у виробництві що йшла подія з метою особистісного зростання або набуття нового досвіду ("Я думаю, що я можу винести щось корисне із цієї ситуації").

VII. "Поміщення у перспективу" - зниження виняткової значимості події за рахунок його порівняння з іншими ситуаціями ("Я думаю, все могло бути набагато гіршим").

VIII. "Катастрофізація" - думки про глобальні розміри події та її негативні наслідки ("Мені здається, що те, що пережив я, набагато гірше за те, що довелося пережити іншим»).

IX. "Звинувачення інших" - перекладання провини за пережите людиною подія на оточуючих (наприклад: "Я вважаю, що винні інші")[12].

Чотирьохмодальний емоційний опитувальник Л.А. Рабіновича (модифікований варіант Є.П. Ільїна), методика спрямована на виявлення переважаючих у людини емоцій. Тест дозволяє виявити стійкі емоційні переживання респондентів, їх схильність до оптимістичності або песимістичності, до позитивного чи негативного емоційного тла[16].

Емоції - особливий клас психічних процесів та станів, пов'язаних з інстинктами, потребами, мотивами та відображають у формі безпосереднього переживання (задоволення, радості, страху тощо) що діють на індивіда явищ та ситуацій для здійснення його життєдіяльності. Супроводжуючи практично

будь-які прояви активності суб'єкта, емоції є одним з основних механізмів внутрішнього регулювання психічної діяльності та поведінки, спрямованих на задоволення актуальних потреб.

Емоції вважаються одним із механізмів регуляції зовнішньої та внутрішньої діяльності, а також стану організму, всіх його систем. Самі емоційні явища включають різні компоненти:

- 1) емоційно-оцінний компонент (емоційне переживання);
- 2) експресивний компонент (виразні рухи: міміка, жести, голосові реакції та ін.);
- 3) когнітивний, у т.ч. рефлексивний, компонент (аналіз та розуміння сприйманої, пригадуваної або уявної ситуації, це надає емоційним явищам предметної спрямованості; відчуття та сприйняття станів організму; рефлексія різних компонентів емоцій);
- 4) фізіологічний, як центральний, так і периферичний компонент (включає різноманітні вегетативні та біохімічні зміни, зиниці рефлекс, тремор тощо);
- 5) поведінковий компонент.

Опитувальник діагностики есенційної саморегуляції спрямований на оцінку психічних ресурсів людини в процесі реалізації її самоактуалізуючої тенденції. Методика містить три основні шкали, що розподіляються за підшкалами. Ось ці три основні шкали: «Емоції», «Комунікація», «Поведінка», а також дві додаткові – «Соціальна бажаність» та «Інфернальні стратегії».

Використано наступний математично-статистичний критерій:

Критерій Манна-Уїтні порівнює не середні значення, а виразність показників. У цьому випадку відповідним чином групи будуть відрізнятися і середні значення параметрів. U-критерій Манна-Уїтні не вимагає наявності

нормального розподілу порівнюваних сукупностей. Він підходить для порівняння малих вибірок, у кожній з яких має бути не менше 3-х значень ознаки. Допускається в одній вибірці 2 значення, тоді друга вибірка повинна містити 5 значень. Застосування критерію має умову - у порівнюваних групах має бути відсутня чи перебувати невелика кількість збігаючих значень ознаки.

Коефіцієнт рангової кореляції Кендалла є самостійним оригінальним методом, що спирається на обчислення співвідношення пар значень двох вибірок, що мають однакові або різні тенденції (зростання або спадання значень). Призначений визначення взаємозв'язку між двома ранговими змінними. Інтерпретація результатів обчислення коефіцієнта рангової кореляції Кендалла визначається як різниця ймовірностей збігу та інверсії в рангах. Для одних і тих же значень змінних значення коефіцієнта кореляції Спірмена буде трохи більше, ніж значення коефіцієнта рангової кореляції Кендалла, тоді як рівень значущості буде однаковий або ж у коефіцієнта кореляції Кендалла буде трохи більше.

## РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ІНТЕРПРИТАЦІЯ

### 3.1 Визначення особливостей его станів молоді з високим рівнем внутрішньої діалогової активності

Батьком, Дорослим або Дитиною ми стаємо в той чи інший момент, часто не усвідомлюючи цього, майже автоматично. Для деяких із нас звичний лише один із цих станів – такі люди з усіма спілкуються, як слухняні діти, або, навпаки, виключно як дорослі, не дозволяючи собі пограти чи образитися. Вибудовуючи відносини з позиції дорослої людини, ми керуємося принципами реальності, вміємо знаходити компроміси, ми об'єктивні, самостійні та діємо на основі зібраної інформації, а не лише власних бажань чи громадських розпоряджень.

Наступна гістограма (рисунок 3.1) відображає результати за методикою «Рольові позиції в міжособистісних відносинах», групи, що має високий рівень внутрішньої діалогової активності(1 група) та тих досліджуваних, що належать до групи з низьким рівнем внутрішньої діалогової активності(2 група).

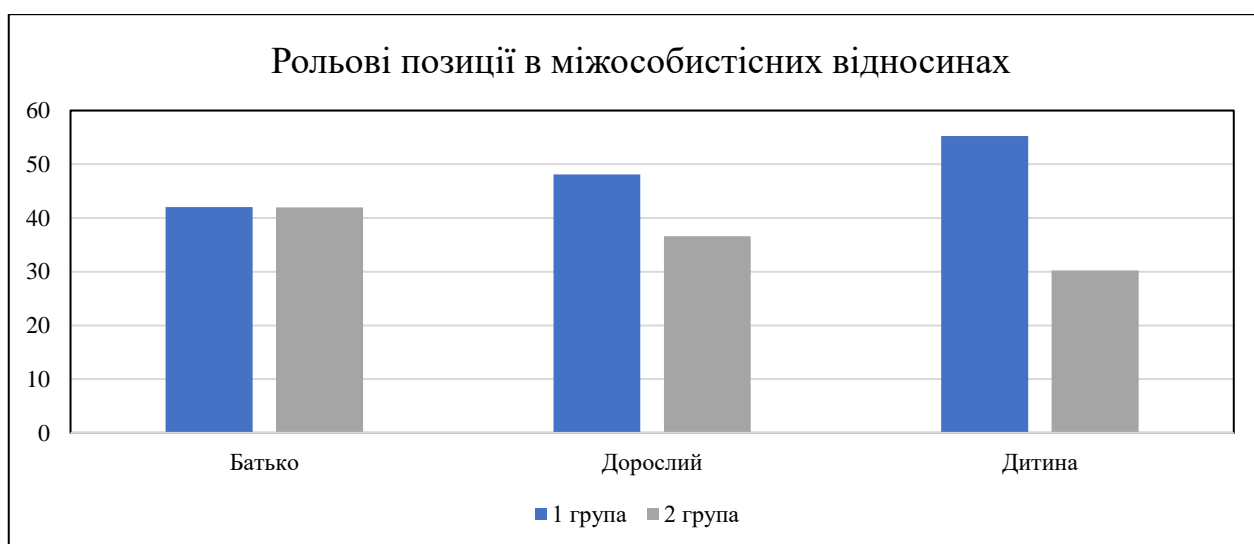


Рис 3.1.Рольові позиції в міжособистісних відносинах 1 та 2 груп

Розрахунок відмінностей проводився за допомогою математично статистичного критерію U – Манна – Уїтні. Результати за опитувальником визначення рольових позицій між першою та другою групами показані у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

## Відмінності в шкалах когнітивної регуляції емоцій 1 та 2 груп

Показник	Група		Критерій U – Манна — Уїтні	P
	1	2		
Батько	42,03	41,98	857,000	0,993
Дорослий	48,09	36,60	620,500	0,029
Дитина	55,27	30,24	340,500	0,000

Примітка: 1 група — «Група осіб з високим рівнем діалогової активності», 2 група – «Група осіб з низьким рівнем діалогової активності».

Виходячи з отриманих результатів першої та другої груп, можна сказати, що відмінності є у рольових позиціях Дорослого та Дитини. Позиція дорослого більш переважає у досліджуваних групи осіб, що має високий рівень внутрішньої діалогової активності. Також у цієї групи переважає і позиція Дитини – як і над результатами іншої групи, так і як стратегія поведінки взагалі. Існує ймовірність, що в цьому випадку в особистості переважають інфантильні якості. Така людина може бути позбавлена розсудливості, почуття відповідальності (або навпаки - гіпервідповідальна), етичних норм (якщо при цьому Батько мало виражений). Тут все визначається бажаннями та емоціями. Цьому стану властиві: ігрова взаємодія, дитячі реакції, радість життя, безпосередність, але також страхи, образи та залежність. Це позиція

«хочу – не хочу», джерело примх та пустощів. Спонтанні прояви, такі як творчість, також виникають у стані дитини.

Дитина – проекція нас із дитинства. Відповідно, його реакції та позиції – такі самі, як у нас самих, коли ми були дітьми. Така людина отримує від життя багато радощів і не займається раціональним формуванням та використанням ресурсів. Людина з яскраво вираженою позицією дитини, не цікавиться наслідками своєї поведінки, хоче лише розважатися та грати. Також потребує захисту та відчуття безпеки, так як сам не може собі це забезпечити. Різниця Дитини і Батька у тому, що у структуру особистості Дитини інтегрується не чужий досвід, а власний дитячий досвід індивіда. У кожній людині, у її Дитячому стані єго знаходиться дитина конкретного віку в емоційно значимих ситуаціях. Такий результат може говорити нам про те, що людям з дорослою позицією властивий внутрішній діалог, але якщо у поведінці переважає Дитина, то внутрішній діалог допомагає зберегти свої, дитячі переживання.

Наступна гістограма (рисунок 3.2) відображає результати за методикою «Рольові позиції в міжособистісних відносинах», групи, що має високий рівень внутрішньої діалогової активності(1 група) та тих досліджуваних, що належать до групи з високим рівнем конструктивної діалогової активності(3 група).



Рисунок 3.2 Рольові позиції в міжособистісних відносинах 1 та 3 груп

Розрахунок відмінностей проводився за допомогою математично статистичного критерію U – Манна – Уїтні. Результати за опитувальником визначення рольових позицій між першою та третьою групами показані у таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

## Відмінності в шкалах когнітивної регуляції емоцій 1 та 3 груп

Показник	Група		Критерій U – Манна — Уїтні	P
	1	3		
Батько	30,23	29,55	381,000	0,884
Дорослий	27,38	35,10	288,000	0,099
Дитина	33,42	23,33	256,500	0,031

Примітка: 1 група – «Група осіб з високим рівнем діалогової активності», 3 група – «Група осіб з високим рівнем конструктивної діалогової активності».

Згідно з отриманими результатами, значущі відмінності між першою та третьою групами є тільки у такій рольовій позиції як Дитина. У таблиці видно, що така позиція більш виражена у групи з високим рівнем діалогової активності. Це говорить нам про те, що внутрішній діалог допомагає зберегти в собі внутрішню дитину, не зважаючи на те, що людина вже доросла.

Сфери такої людини – інтуїція, порив, радість, чарівність, наслідування, цікавість, піддраження, переляк, страх, необачні вчинки та все біологічне, інстинктивне. Тобто, така людина приймає рішення доволі імпульсивно, необдуманно, необережно, та робить усе, що першим спаде на думку. Такі люди дуже емоційні, образливі, їх настрій дуже мінливий та непередбачуваний.



Часто, вони ходять пригнічені, засмучені, а приводом до цього можуть бути дрібниці. Їх легко здивувати, відволікти. Люди з позицією Дитини внутрішньо намагаються залишити при собі ті дитячі якості, що були їм притаманні колись, адже так простіше жити, ні за що не відповідаючи як слід, перекладаючи все це на тих самих Дорослих, що є в їх оточенні.

Спонтанний стан - це природна Дитина у всьому її природному зачаруванні. Коли дитина веде себе так, як вона хоче - вона знаходиться в Природній Дитині. У цьому він підпорядковується вимогам батьків, соціуму, не бунтує, він природний і спонтанний. Природна Дитина надає теплоти та чарівності особистості людини. Він боязкий. Їм має первинний страх несподіваного нападу та страх виявитися покинутим. Природна Дитина часто прихована і проявляється у фантазіях людини. Заборони бувають і цінними, які оберігають життя, здоров'я. Нехтування цінними заборонами притаманно поведінки негативного Спонтанної Дитини. Наприклад, лихацтво на дорозі, будь-яке зловживання їжею, алкоголем, наркотичними речовинами, сексом. Стимулами поведінки є задоволення і насолода. Важливою характеристикою негативної спонтанної Дитини є відсутність інтересу до наслідків та неможливість перенесення або відтягування задоволення в часі. Спонтанна дитина ранима і беззахисна. Крім того, він лагідний і безрозсудний. Вихована Дитина може бути позитивною та негативною. Негативна вихована Дитина найяскравіше виявляється, коли ми бунтуємо, повстаємо проти правил та очікувань, які батьки чи соціум нав'язують. Часом доросла людина програє дитячі патерни поведінки, які не відповідають реальній ситуації. Якщо в дитинстві бунт приводив до бажаного результату, то й у дорослому житті він може часто зустрічатися у поведінці.

Наступна гістограма (рисунок 3.3) відображає результати за методикою «Рольові позиції в міжособистісних відносинах», групи, що має низький рівень внутрішньої діалогової активності(2 група) та тих досліджуваних, що

належать до групи з високим рівнем конструктивної діалогової активності(3 група).

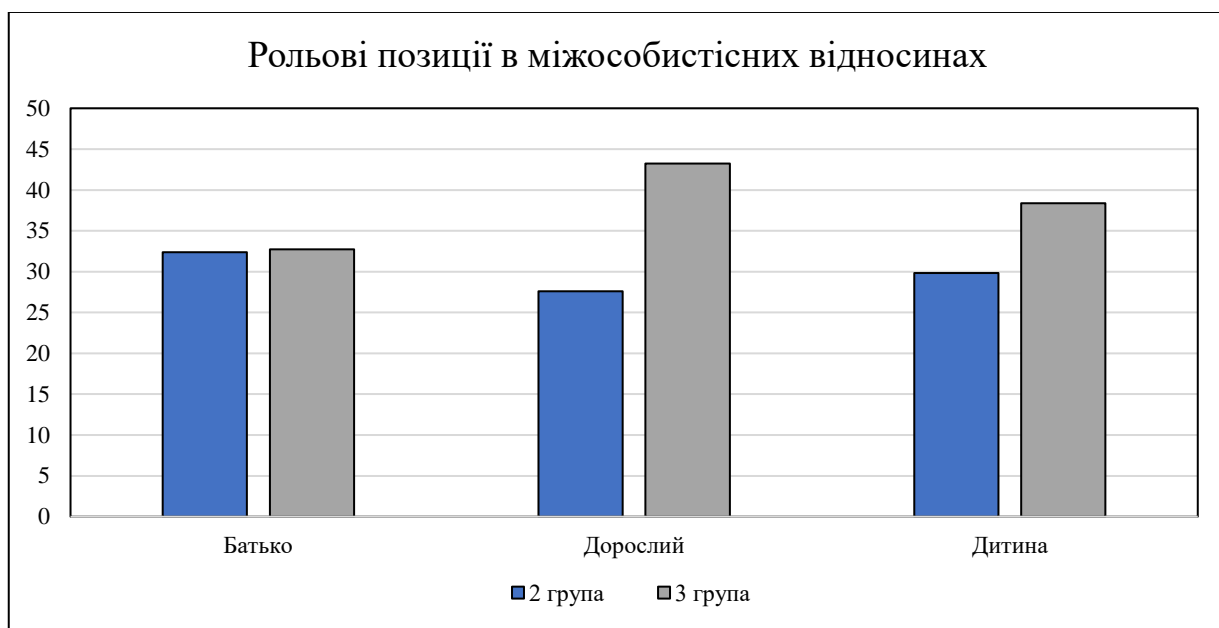


Рисунок 3.3 Рольові позиції в міжособистісних відносинах 2 та 3 груп

Результати за опитувальником визначення рольових позицій між другою та третьою групами показані у таблиці 3.3.

Таблиця 3.3

Відмінності в шкалах когнітивної регуляції емоцій 2 та 3 груп

Показник	Група		Критерій U – Манна — Уїтні	P
	2	3		
Батько	32,39	32,75	435,000	0,942
Дорослий	27,61	43,25	225,000	0,002
Дитина	29,83	38,38	322,500	0,087

Примітка: 2 група – «Група осіб з низьким рівнем діалогової активності», 3 група – «Група осіб з високим рівнем конструктивної діалогової активності».

Як ми бачимо, у третьому випадку над усіма позиціями переважає Дорослий. Тобто, представники групи з високим рівнем конструктивної діалогової активності, більше, ніж група людей з низьким рівнем діалогової активності, поводять себе з позиції Дорослого. Цей стан зазвичай формується у дотику набутого у Дитинстві досвіду та Батьківських установок - це та модель, яка може розвинути при придушенні емоційних реакцій та вихованні раціонального мислення у ранньому віці. У розвиненої особистості між Батьком та Дитиною стоїть Дорослий. Він посередничає між ними. Дорослий стан розвивається протягом усього життя. Компетентний Дорослий стан приймає рішення, вивчивши ситуацію, осмисливши отриману ним інформацію та відомості, що містяться в Батьківському та Дитячому стані. І якість рішень залежить від того, наскільки добре поінформований Дорослий і наскільки він здатний вибирати та аналізувати інформацію, яку надає Батько та Дитина.

Сьогодні особливо важлива адаптивність та гнучкість особистості.. Адаптивна і гнучка людина досягає своїх цілей, приймаючи зважені рішення і плануючи майбутнє, обдуманно і точно роблячи в цьому те, що потрібно для реалізації своїх планів. Він може дозволити собі бути м'яким та терплячим. Він уміє вчасно реагувати на раптові зміни ситуації. Він знає свої можливості та усвідомлено використовує ресурси всіх своїх его станів.

Позиція Дорослого переважає у осіб з високим рівнем конструктивної діалогової активності, тому що за рахунок зниженого внутрішнього конфлікту, стимулюється зрілість. Людина не затримується на одному місці, для того щоб вирішити свої внутрішні протиріччя.

На наступній гістограмі (рисунок 3.4) видно різницю у результатах «групи осіб з високим рівнем внутрішньої діалогової активності»(1 група), «групи з низьким рівнем внутрішньої діалогової активності»(2 група) та «групи з високим рівнем внутрішньої конструктивної активності»(3 група) за методикою «Рольові позиції у міжособистісних відносинах».

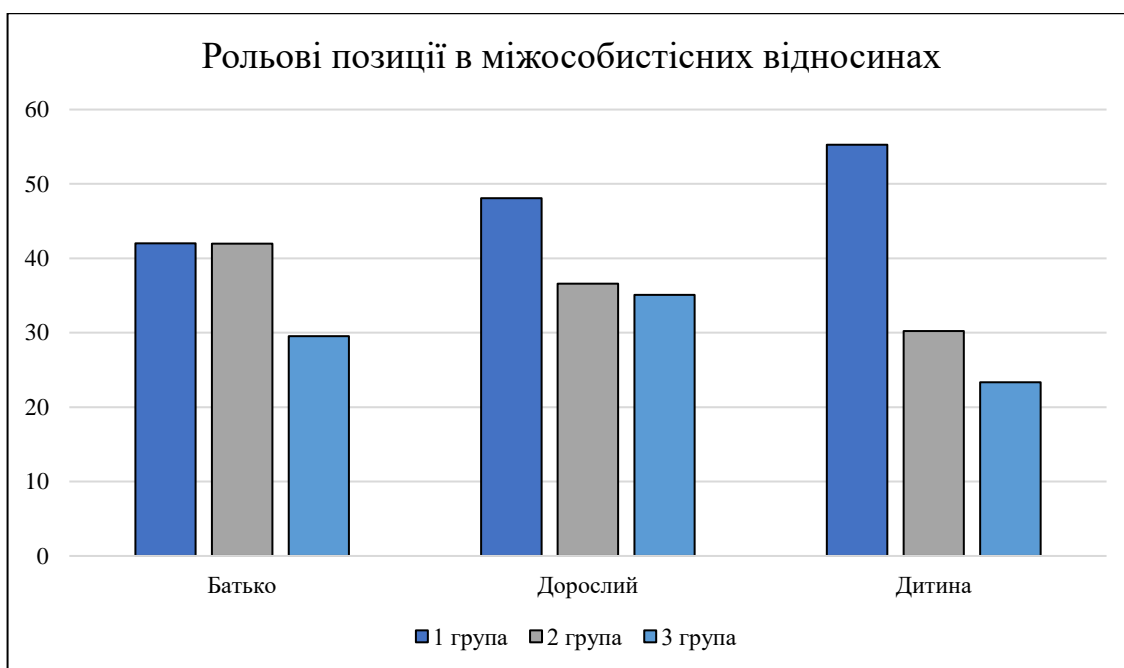


Рисунок 3.4 Результати 1, 2 та 3 груп

**Висновок до підрозділу 3.1** – Групі з високим рівнем внутрішньої діалогової активності, властива позиція дитини, порівняно з групою осіб, що має низький рівень внутрішньої діалогової активності та досліджуваними з високим рівнем внутрішньої конструктивної активності. Це говорить нам про те, що такі люди через внутрішній діалог намагаються зберегти внутрішню дитину та поводить відповідно до цього, хоча людина вже доросла. Якщо порівнювати другу та третю групи, то можна побачити, що у поведінці останніх переважає позиція Дорослого. Тобто, знижений рівень внутрішнього конфлікту третьої групи дозволяє виховати зрілу, свідому людину.

### 3.2. Визначення особливостей когнітивної регуляції емоцій молоді з високим рівнем внутрішньої діалогової активності

До усвідомлених пізнавальних процесів дослідники відносять: самозвинувачення, прийняття, роздум, позитивне перефокусування, перефокусування на планування, позитивну переоцінку, розгляд у справжньому світлі, катастрофізацію, звинувачення. У різних ситуаціях досліджувані можуть використовувати різні способи когнітивної регуляції емоцій, однак деякі з цих способів людина використовує частіше за інших, тим самим формуючи індивідуальний стиль когнітивної регуляції емоцій.

Наступна гістограма (рисунок 3.5) відображає результати за опитувальником «Когнітивна регуляція емоцій», групи, що має високий рівень внутрішньої діалогової активності та тих досліджуваних, що належать до групи з низьким рівнем внутрішньої діалогової активності.

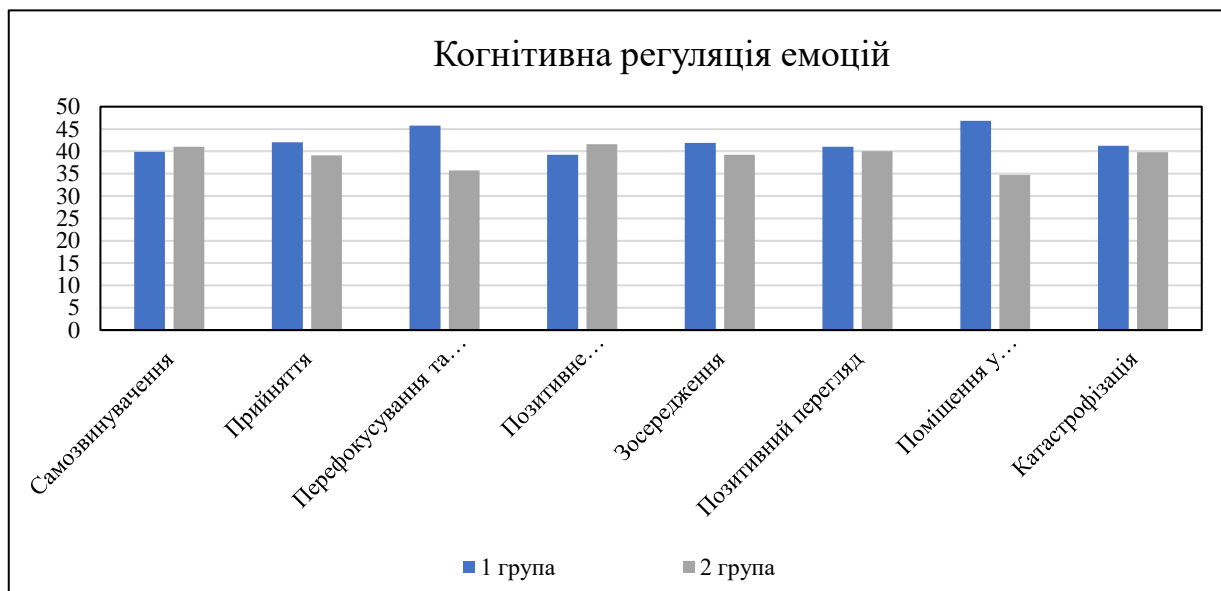


Рисунок 3.5 Когнітивна регуляція емоцій 1 та 2 груп

Результати за опитувальником визначення стратегій когнітивної регуляції емоцій між першою та другою групами показані у таблиці 3.4.

Таблиця 3.4

Відмінності в шкалах когнітивної регуляції емоцій 1 та 2 груп

Показник	Група		Критерій U – Манна — Уїтні	P
	1	2		
Самозвинувачення	39,91	41,04	775,500	0,827
Прийняття	42,04	39,11	739,500	0,570
Перефокусування та планування	45,75	35,75	598,500	0,053
Позитивне перефокусування	39,24	41,64	750,000	0,641
Зосередження	41,92	39,21	744,000	0,600
Позитивний перегляд	41,03	40,02	778,000	0,846
Поміщення у перспективу	46,84	34,76	557,000	0,019

Катастрофізація	41,28	39,80	768,000	0,774
-----------------	-------	-------	---------	-------

Примітка: 1 група — «Група осіб з високим рівнем діалогової активності», 2 група – «Група осіб з низьким рівнем діалогової активності».

З перерахунку отриманих результатів за шкалами опитувальника "Когнітивна регуляція емоцій" значущі відмінності є у шкалі «Поміщення у перспективу». Також наближеним до межі значущих відмінностей є результат за шкалою «Перефокусування та планування». Відмінностей за шкалами «

Статистично значуща різниця за шкалою «Поміщення у перспективу» більше виражена у групи з високим рівнем діалогової активності. Така різниця означає, що випробовуваним з високими показниками за шкалою притаманне уявне відсторонення від серйозності події, підкреслення її відносності у порівнянні з іншими подіями. Також наближеність до значущої різниці результатів у шкалі «Перефокусування та планування», може казати нам про те, що випробовуваним з низьким рівнем діалогічної активності властиве міркування про те, які заходи мають бути вжиті, щоб упоратися з негативною подією. Перефокусування на планування як когнітивна стратегія регулювання емоцій має помірний позитивний взаємозв'язок з оптимізмом і почуттям власної гідності та помірний негативний зв'язок із тривожністю.

Наступна гістограма (рисунок 3.6) відображає результати за опитувальником «Когнітивна регуляція емоцій», групи, що має високий рівень внутрішньої діалогової активності та тих досліджуваних, що належать до групи з високим рівнем конструктивної діалогової активності.

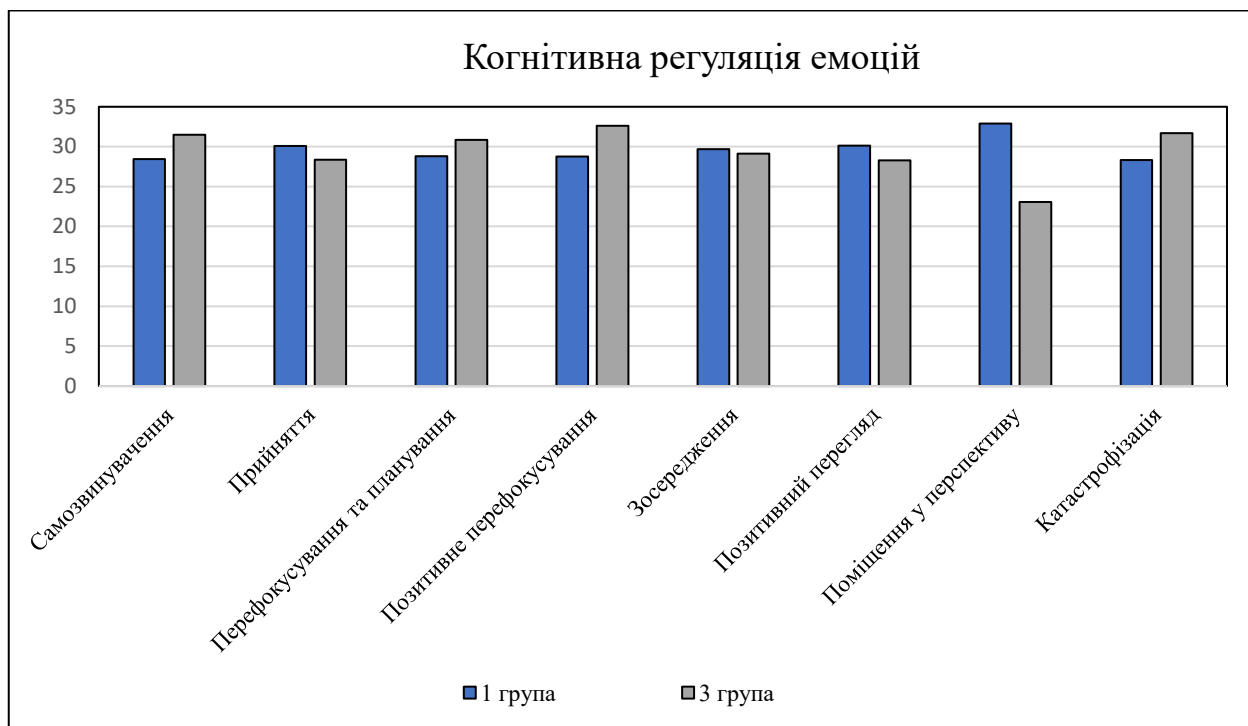


Рисунок 3.6 Когнітивна регуляція емоцій 1 та 3 груп

Розрахунок відмінностей проводився за допомогою математично статистичного критерію U – Манна – Уїтні. Результати за опитувальником визначення стратегій когнітивної регуляції емоцій між першою та третьою групами показані у таблиці 3.5.

Таблиця 3.5

Відмінності в шкалах когнітивної регуляції емоцій 1 та 3 груп

Показник	Група		Критерій U – Манна — Уїтні	P
	1	3		
Самозвинувачення	28,45	31,50	340,000	0,508



Закінчення таблиці 3.5

Прийняття	30,09	28,38	357,500	0,710
Перефокусування та планування	28,79	30,85	353,000	0,656
Позитивне перефокусування	28,76	32,63	317,500	0,303
Зосередження	29,70	29,13	372,500	0,902
Позитивний перегляд	30,14	28,28	355,500	0,686
Поміщення у перспективу	32,89	23,05	251,000	0,034
Катастрофізація	28,34	31,70	336,000	0,466

Примітка: 1 група – «Група осіб з високим рівнем діалогової активності», 3 група – «Група осіб з високим рівнем конструктивної діалогової активності».

Згідно з результатами, статистично значущі відмінності між першою та другою групами, було виявлено тільки у шкалі «Поміщення у перспективу». Це означає те, що першій групі більш властиве несерйозне ставлення до ситуації, на тлі інших, що можуть бути складнішими.

Те, що відмінностей між групами не було виявлено за цією методикою, говорить нам про те, що молодь з високим рівнем діалогової активності, використовує такі самі способи когнітивної регуляції емоцій, як і досліджувані, що мають високий рівень конструктивної діалогової активності.

Обидві групи обирають майже одні й ті ж продуктивні та деструктивні когнітивні стратегії в процесі регуляції афективних переживань.

Когнітивно-емоційна регуляція (когнітивна регуляція емоцій, когнітивний копінг) є важливим аспектом процесу емоційної регуляції загалом і має на меті когнітивне управління особистістю емоційно-значущою інформацією.

Наступна гістограма (рисунок 3.7) відображає результати за опитувальником «Когнітивна регуляція емоцій», групи, що має низький рівень внутрішньої діалогової активності(2 група) та тих досліджуваних, що належать до групи з високим рівнем конструктивної діалогової активності(3 група).

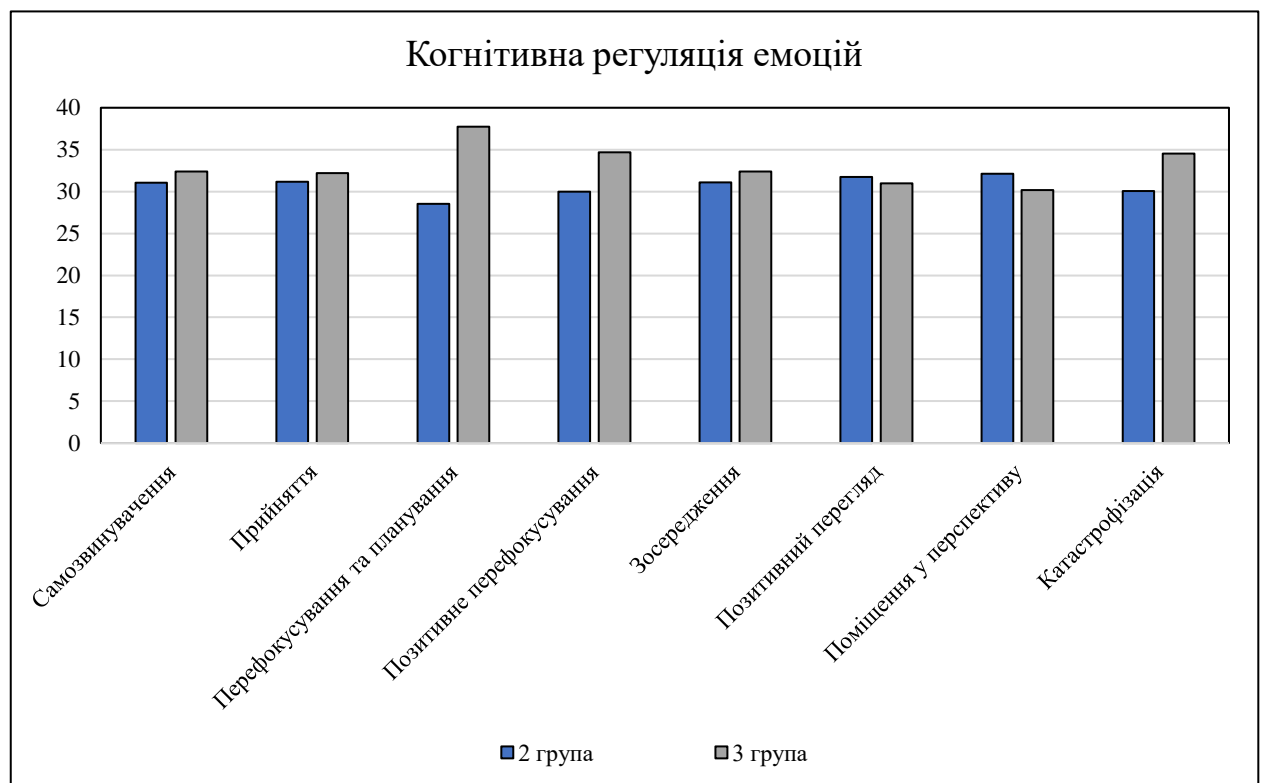


Рисунок 3.7 Когнітивна регуляція емоцій 2 та 3 груп

Результати за опитувальником визначення стратегій когнітивної регуляції емоцій між другою та третьою групами показані у таблиці 3.6.

Таблиця 3.6

## Відмінності в шкалах когнітивної регуляції емоцій 2 та 3 груп

Показник	Група		Критерій U – Манна — Уїтні	P
	2	3		
Самозвинувачення	31,07	32,40	402,000	0,784
Прийняття	31,17	32,20	406,000	0,832
Перефокусування та планування	28,52	37,75	295,000	0,057
Позитивне перефокусування	29,99	34,68	356,500	0,335
Зосередження	31,08	32,38	402,500	0,791
Позитивний перегляд	31,75	30,98	409,500	0,873
Поміщення у перспективу	32,13	30,18	393,500	0,687
Катастрофізація	30,05	34,55	359,000	0,354

Примітка: 2 група – «Група осіб з низьким рівнем діалогової активності», 3 група – «Група осіб з високим рівнем конструктивної діалогової активності».

Виходячи з отриманих результатів, що наведені у таблиці, можна побачити, що між групами не виявлено різниці за жодною шкалою. Максимально наближеним значенням до значущих відмінностей є результат у шкалі «Перефокусування та планування», зокрема у третьої групи показники вищі. Під «позитивним перефокусуванням» розуміється можливість переключитися на роздуми про інше, про приємні питання замість того, що розглядається подія. Загалом показано, що ця стратегія сама по собі може мати позитивний вплив. Планування належить до роздумів, у яких робляться кроки, щоб продумати план і змінити ситуацію. По суті, це позитивна пізнавальна стратегія долання. Однак її висока виразність застосування може бути пов'язана з емоційними проблемами, коли є одне планування та немає дій, тобто думки без дії. З іншого боку, дуже низький бал «перефокусування на планування» говорить про низькі ресурси подолання.

На наступній гістограмі (рисунок 3.4) видно різницю у результатах «групи осіб з високим рівнем внутрішньої діалогової активності»(1 група), «групи з низьким рівнем внутрішньої діалогової активності»(2 група) та «групи з високим рівнем внутрішньої конструктивної активності»(3 група) за опитувальником «Когнітивна регуляція емоцій».

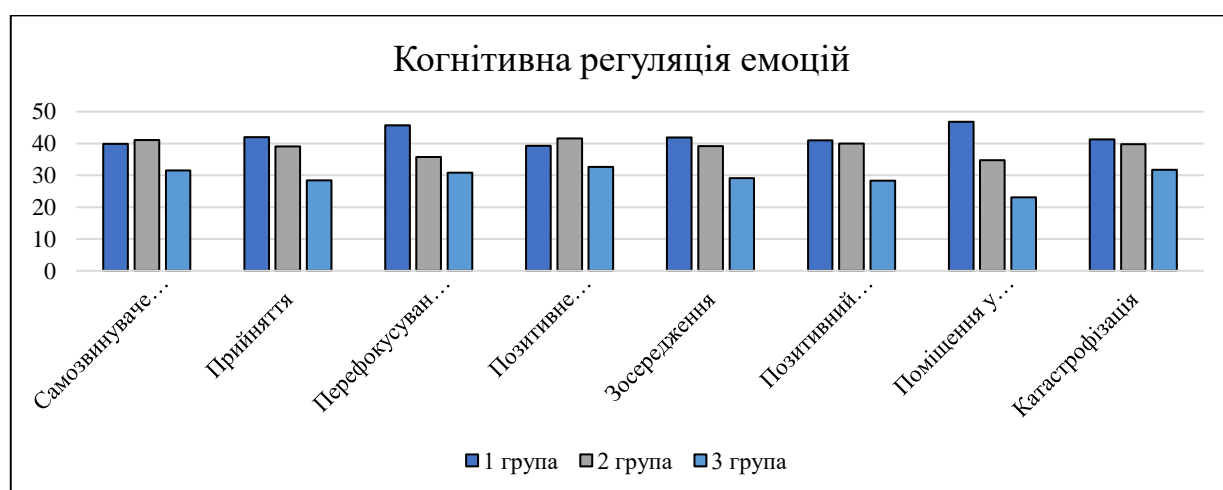


Рисунок 3,8 Результати 1, 2 та 3 груп

**Висновок до підрозділу 3.2** – Людям з високим рівнем внутрішньої діалогової активності, властиве уявне відсторонення від серйозності події, підкреслення її відносності у порівнянні з іншими подіями. Представники першої групи, використовують такі самі способи когнітивної регуляції емоцій, як і досліджувані, що мають високий рівень конструктивної діалогової активності. Обидві групи обирають майже одні й ті ж продуктивні та деструктивні когнітивні стратегії в процесі регуляції афективних переживань.

**3.3 Визначення переважаючих емоцій молоді з високим рівнем внутрішньої діалогової активності**

Питання цієї методики допомагають виявляти не власне емоції, а настрої, оптимізм чи песимізм, агресивність та інші характеристики особистості, що, власне, було зумовлено метою створення цього питання: виявити стійкі емоційні переживання обстежуваних. Тому цю методику значною мірою можна розглядати не як виявлення в чистому вигляді емоцій, що переживаються (радості, гніву, страху і печалі), а як схильність суб'єкта до оптимістичності або песимістичності, до позитивного або негативного емоційного фону[8].

Наступна гістограма (рисунок 3.7) відображає результати за «Чотирьохмодальним емоційним опитувальником», групи, що має високий рівень внутрішньої діалогової активності та тих досліджуваних, що належать до групи з низьким рівнем внутрішньої діалогової активності.

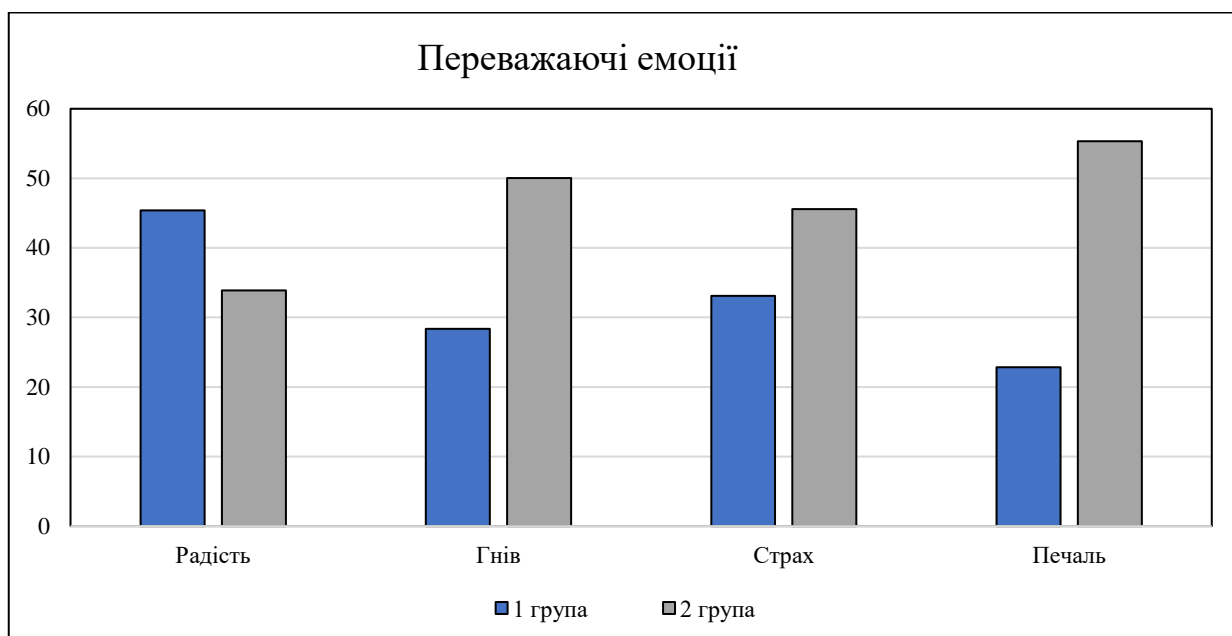


Рисунок 3.9 Переважаючі емоції представників 1 та 2 груп

Розрахунок відмінностей проводився за допомогою математично статистичного критерію  $U$  – Манна – Уїтні. Результати за «чотирьохмодальним емоційним опитувальником» між першою та другою групами показані у таблиці 3.7.

Таблиця 3.7

Відмінності в переважаючих емоціях 1 та 2 груп

Показник	Група		Критерій $U$ – Манна — Уїтні	$P$
	1	2		
Радість	45,39	33,90	536,000	0,025
Гнів	28,38	50,06	337,500	0,000
Страх	33,11	45,58	517,000	0,015
Печаль	22,86	55,31	127,500	0,000

Примітка: 1 група — «Група осіб з високим рівнем діалогової активності», 2 група – «Група осіб з низьким рівнем діалогової активності».

Виходячи з отриманих результатів, ми можемо побачити, що відмінності є у всіх шкалах опитувальника. Результати першої групи вищі тільки у шкалі «Радість», у шкалах «Гнів», «Страх», «Печаль», результати більше у групи осіб з низьким рівнем внутрішньої діалогової активності. Так як всі емоції, окрім першої, є негативними, то ми можемо зробити висновок, що чим вище рівень внутрішнього діалогу, тим кращі емоції переживає людина.

Переважає ця емоція характеризується прийняттям навколишньої дійсності, згодою із собою, впевненістю у собі, пристосованістю до життя. Людям з домінуванням у структурі емоційності Радості характерна емоційна стійкість, зібраність у важких ситуаціях, висока результативність навіть за несприятливих умов дії. Такі люди люблять і вміють заводити знайомства, мають багато друзів, легко їх змінюють, почуваються впевнено у незнайомих компаніях.

Самооцінка в основному висока, а рівень саморегуляції не відрізняється таким показником, що цілком зрозуміло, оскільки невдачі, що трапляються, не приймаються ними близько до серця. Стосунки між людьми зміцнюються, коли вони наповнені радістю та інтересом. Радість полегшує соціальні контакти, відновлює енергію.

Емоція радості допомагає нам згадати, що є насправді важливим. Хоч негативні переживання більш емоційно забарвлені, та потребують більше ресурсів, радість виникає не автоматично, вона тісно пов'язана з внутрішнім діалогом.

Наступна гістограма (рисунок 3.8) відображає результати за «Чотирьохмодальним емоційним опитувальником», групи, що має високий рівень внутрішньої діалогової активності та тих досліджуваних, що належать

до групи з високим рівнем конструктивної діалогової активності.

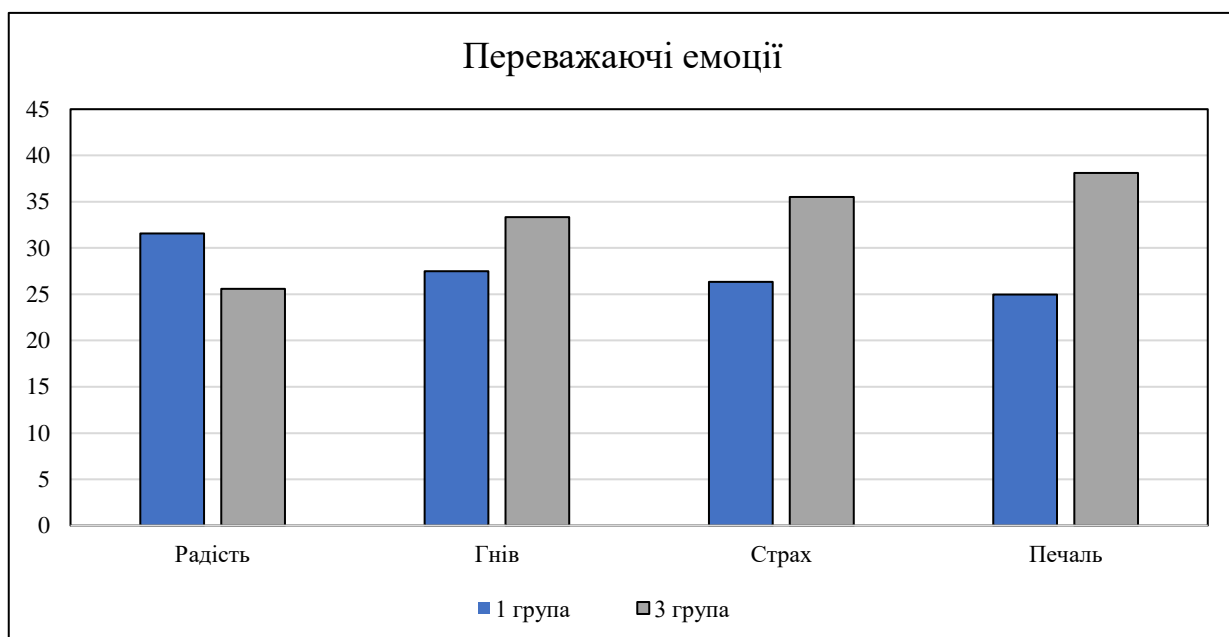


Рисунок 3.10 Переважаючі емоції представників 1 та 3 груп

Розрахунок відмінностей проводився за допомогою математично статистичного критерію  $U$  – Манна – Уїтні. Результати за «чотирьохмодальним емоційним опитувальником» між першою та третьою групами показані у таблиці 3.8.

Таблиця 3.8

Відмінності в переважаючих емоціях 1 та 3 груп

Показник	Група		Критерій $U$ – Манна — Уїтні	P
	1	3		
Радість	31,57	25,58	301,500	0,198
Гнів	27,49	33,33	303,500	0,210
Страх	26,34	35,50	260,000	0,049
Печаль	24,97	38,10	208,000	0,005



Примітка: 1 група – «Група осіб з високим рівнем діалогової активності», 3 група – «Група осіб з високим рівнем конструктивної діалогової активності».

Згідно з результатами першої та третьої груп, наведеними у гістограмі і таблиці, ми можемо побачити, що значущі відмінності є тільки у шкалах «Страх» та «Печаль», де група з високим рівнем конструктивної діалогової активності, отримала вищі результати. Це говорить нам про те, що знижений рівень внутрішнього конфлікту та аналізування життєвих ситуацій третьої групи впливає на рівень контролю власного життя, тому більше, ніж у першій групі, виникають такі емоції, як страх та печаль.

Страх - стан, що виникає при отриманні інформації про можливу загрозу. Людина відчуває страх, коли розуміє, що може отримати травму. Страх - модальність, що походить з відчуття власної незахищеності, неспроможності, звідси висока тривожність, внутрішнє напруження, що пов'язано насамперед із невдачами у спілкуванні. Невпевненість у собі породжує суперечливе поведінка: з одного боку це люди боязкі, залежні, прагнуть усамітнення, з іншого – вони виявляють ініціативу та активність у виборі партнерів вузького емоційно-комфортного кола спілкування. Найбільш високу напругу відчувають у несподіваних ситуаціях, що суттєво знижує їхню результативність.

Нерозуміння, конфлікти, сварки виникають через відсутність контролю. Фізичні хвороби, нервові виснаження, інші психосоматичні явища – результат неправильного опрацювання: спроб виявити радість замість смутку, приховати гнів усередині.

Печаль - базова емоція, що виникає при втраті значного об'єкта, своєрідна варіація горя. Проте легкі тимчасові стани печалі можуть бути корисними у різних аспектах життя. Еволюційна теорія припускає, що ми

маємо прийняти всі наші емоції, оскільки кожна з них відіграє важливу роль у певних обставинах. Печаль - модальність, що виражається у відсутності повної внутрішньої гармонії та злиття зі світом, який постає для людей цього типу емоційності як таїть непередбачені ускладнення та загрозу. Звідси прагнення піти у себе, відокремитися, приховати від оточуючих свої думки і почуття, у своїй висока потреба виговоритися, знайти у оточуючих підтримку, схвалення. Спілкування їм є нагальною потребою, оскільки це невичерпне джерело позитивних емоцій, але це спілкування лише з людьми на власний вибір. Досвід переживання негативних емоцій сприяє розвитку схильності до самоаналізу та високого рівня саморегуляції діяльності. Несподівана зміна умов призводить до дезорганізації та погіршення результатів. Отже, сумні люди менш схильні до помилок судження, більш стійкі до спотворень, іноді мотивовані і чутливіші до соціальних норм. Але, звичайно, печаль має свої межі, і це зовсім не означає, що потрібно спеціально намагатися засумувати, щоб зміцнити пам'ять[7].

Наступна гістограма (рисунок 3.9) відображає результати за «Чотирьохмодальним емоційним опитувальником», групи, що має низький рівень внутрішньої діалогової активності та тих досліджуваних, що належать до групи з високим рівнем конструктивної діалогової активності.

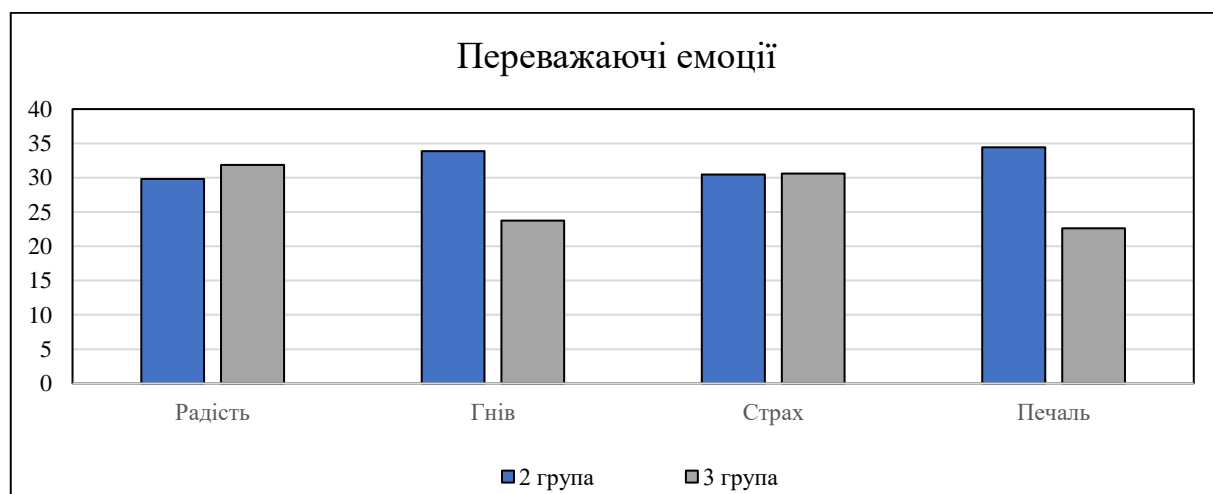


Рисунок 3.11 Переважаючі емоції представників 2 та 3 груп

Розрахунок відмінностей проводився за допомогою математично статистичного критерію  $U$  – Манна – Уїтні. Результати за «чотирьохмодальним емоційним опитувальником» між першою та третьою групами показані у таблиці 3.9.

Таблиця 3.9

## Відмінності в переважаючих емоціях 2 та 3 груп

Показник	Група		Критерій $U$ – Манна – Уїтні	P
	2	3		
Радість	29,83	31,85	373,000	0,671
Гнів	33,88	23,75	265,000	0,034
Страх	30,45	30,60	398,000	0,975
Печаль	34,45	22,60	242,000	0,013

Примітка: 2 група – «Група осіб з низьким рівнем діалогової активності», 3 група – «Група осіб з високим рівнем конструктивної діалогової активності».

Згідно з отриманими результатами, можна сказати, що відмінності є у шкалах «Гнів» та «Печаль». Такі емоції більш виражені у групи з низьким рівнем діалогової активності. Це говорить нам про те, що негативні емоції тісно пов'язані з внутрішнім діалогом. Якщо рівень останнього низький, то людина більш схильна до переживання печалі та гніву.

Це означає, що домінування гніву проявляється у високій критичності до оточуючих, потреби у перевазі, високій самооцінці, підвищених домаганнях, що викликає внутрішню напруженість та тривогу. Якщо

прагнення переваги не вдається задовольнити, виникає ворожість, підозрілість, агресивність. Схильність до гніву зазвичай поєднується з відсутністю вмінні детально аналізувати події, з орієнтацією не так на особливості об'єктів і подій, але в узагальненні їх характеристики.

Психологічною основою печалі можуть бути різноманітні проблемні ситуації, з якими ми стикаємося у повсякденному житті, незадоволені первинні потреби, інші емоції, а також образи уявлення та спогади. Головною та універсальною причиною смутку та горя є почуття втрати, що виникає в результаті смерті коханої людини або розлуки з нею. Переживання печалі зазвичай описують як зневіру, смуток, почуття самотності та ізоляції. Хоча емоція печалі може мати дуже згубний вплив на людину, вона характеризується меншим рівнем напруги, ніж інші негативні емоції. Емоція смутку виконує низку психологічних функцій. Переживання згуртовують людей, зміцнюють дружні та сімейні зв'язки; сум гальмує розумову та фізичну активність людини, і тим самим дає їй можливість обміркувати важку ситуацію; смуток спонукає людину до відновлення та зміцнення зв'язків з людьми[3].

На наступній гістограмі (рисунок 3.12) видно різницю у результатах «групи осіб з високим рівнем внутрішньої діалогової активності»(1 група), «групи з низьким рівнем внутрішньої діалогової активності»(2 група) та «групи з високим рівнем внутрішньої конструктивної активності»(3 група) за «Чотирьохмодальним емоційним опитувальником».

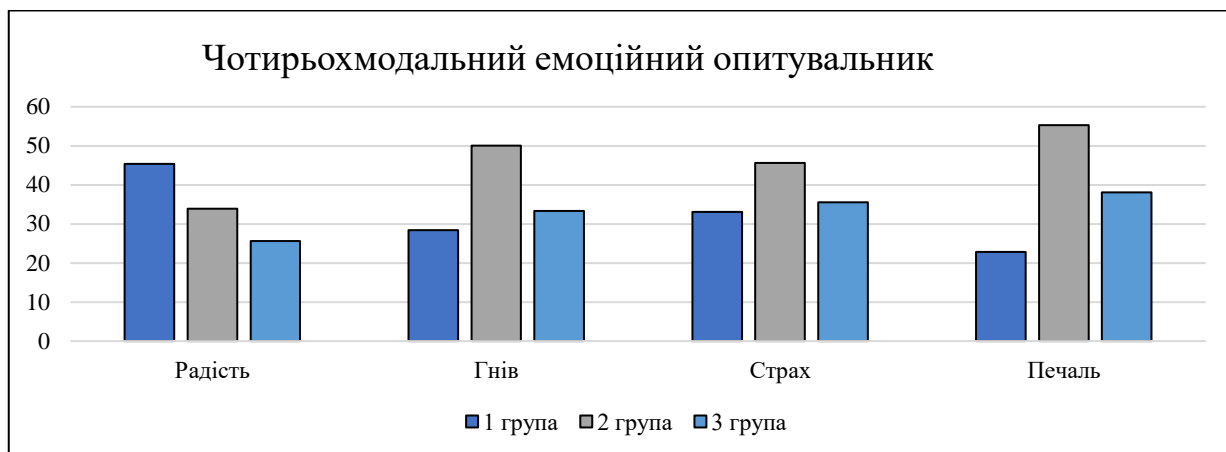


Рисунок 3.12 Результати 1, 2 та 3 груп

**Висновок до підрозділу 3.3** – У першій групі досліджуваних порівняно з другою, переважаюча емоція – радість. Проте у порівнянні з групою з високим рівнем внутрішньої конструктивної активності, у якої знижений показник внутрішнього діалогу, в результатах переважають емоції страху та печалі. Це виникає тому, що представники першої групи частіше зациклюються на життєвих складнощах.

#### 3.4 Визначення відмінностей за есенційною саморегуляцією

Наступна гістограма (рисунок 3.13) відображає результати 1 та 2 груп за опитувальником діагностики есенційної саморегуляції.

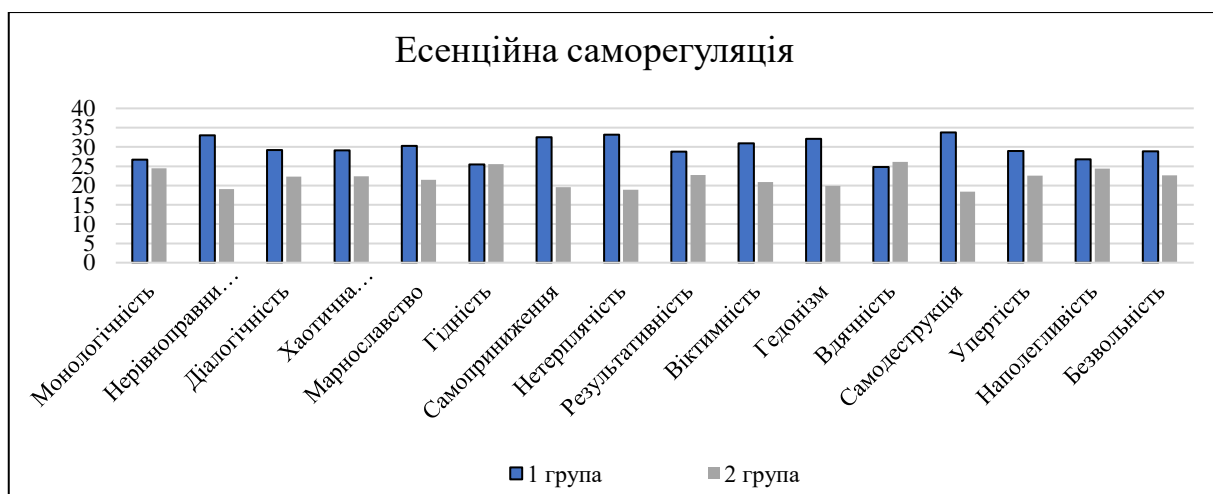


Рисунок 3.13 Результати за опитувальником діагностики есенційної саморегуляції 1 та 2 груп

Результати за опитувальником діагностики есенційної саморегуляції між першою та другою групами показані у таблиці 3.10.

Таблиця 3.10

Відмінності у шкалах 1 та 2 групи за критерієм U – Манна – Уїтні

Шкали опитувальника діагностики есенційної саморегуляції	Групи		Критерій U – Манна — Уїтні	P
	1	2		
Монологічність	26,67	24,50	283,500	0,593
Нерівноправний діалог	33,04	19,07	137,000	0,001
Діалогічність	29,20	22,35	225,500	0,092
Хаотична комунікація	29,11	22,43	227,500	0,102
Марнославство	30,24	21,46	201,500	0,032
Гідність	25,46	25,54	309,500	0,984
Самоприниження	32,48	19,56	150,000	0,002
Нетерплячість	33,22	18,93	133,000	0,000
Результативність	28,78	22,70	235,000	0,138

Закінчення таблиці 3.10

Віктимність	30,91	20,89	186,000	0,014
Гедонізм	32,09	19,89	159,000	0,003
Вдячність	24,80	26,09	294,500	0,752
Самодеструкція	33,80	18,43	119,500	0,000
Упертість	28,96	22,56	231,000	0,117
Наполегливість	26,83	24,37	280,000	0,546
Безвольність	28,89	22,61	232,500	0,120

Примітка: 1 група — «Група осіб з високим рівнем діалогової активності», 2 група – «Група осіб з низьким рівнем діалогової активності».

Згідно з результатами, відмінності виявлено у таких шкалах опитувальника як «Марнославство», «Нерівноправний діалог», «Самоприниження», «Нетерплячість», «Віктимність», «Гедонізм», «Самодеструкція».

У всіх цих показниках результати вищі у першій групі, тобто у людей, що мають високий рівень внутрішньої діалогової активності. Це приводить до того, що вони займають крайні позиції поведінки: здатні виправдовуватись та

в діалозі "нападати" на співрозмовника, схильні емоційно спалахувати. Також випробовувані з першої групи за рахунок високого рівня внутрішнього діалогу, можуть реагувати на стрес чи травматичну ситуацію таким чином, що будуть піддаватися саморуйнуванню. Це певним чином агресія, що направлена на себе. Вони часто відчують себе жертвами в ситуаціях, які для інших є нейтральними.

Наступна гістограма (рисунок 3.14) відображає результати 1 та 3 груп за опитувальником діагностики есенційної саморегуляції.

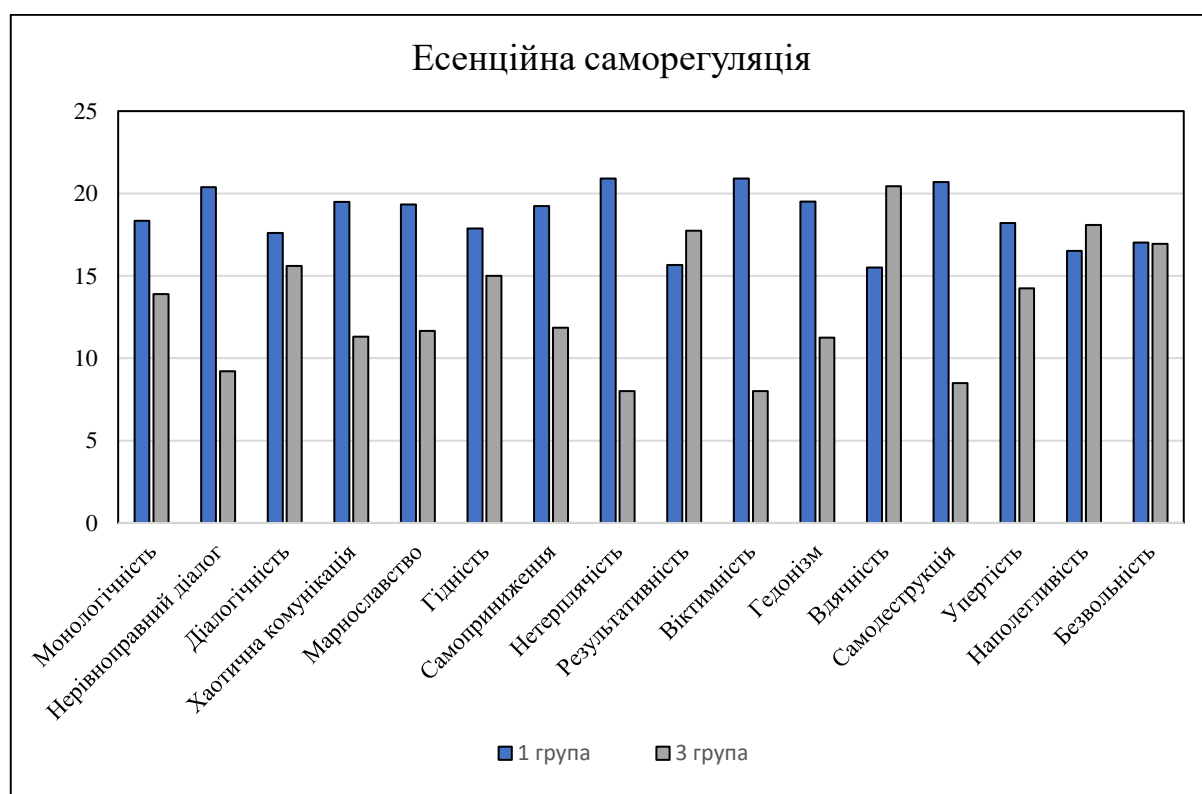


Рисунок 3.14 Результати за опитувальником діагностики есенційної саморегуляції 1 та 3 груп

Результати за опитувальником діагностики есенційної саморегуляції між першою та третьою групами показані у таблиці 3.11.



## Відмінності у шкалах 1 та 3 груп за критерієм U – Манна – Уїтні

Шкали опитувальника діагностики есенційної саморегуляції	Групи		Критерій U – Манна — Уїтні	P
	1	3		
Монологічність	18,35	13,90	84,000	0,237
Нерівноправний діалог	20,39	9,20	37,000	0,002
Діалогічність	17,61	15,60	101,000	0,603
Хаотична комунікація	19,48	11,30	58,000	0,025
Марнославство	19,33	11,65	61,500	0,034
Гідність	17,87	15,00	95,000	0,451
Самоприниження	19,24	11,85	63,500	0,042
Нетерплячість	20,91	8,00	25,000	0,000
Результативність	15,67	17,75	107,500	0,773

Закінчення таблиці 3.11

Віктимність	20,91	8,00	25,000	0,000
Гедонізм	19,50	11,25	57,500	0,022
Вдячність	15,50	20,45	80,500	0,180
Самодеструкція	20,70	8,50	30,000	0,000
Упертість	18,20	14,25	87,500	0,287
Наполегливість	16,52	18,10	104,000	0,686
Безвольність	17,02	16,95	114,500	0,985

Примітка: 1 група – «Група осіб з високим рівнем діалогової активності», 3 група – «Група осіб з високим рівнем конструктивної діалогової активності».

Згідно з результатами, наведеними у таблиці, першій групі порівняно з третьою більш властиві такі характеристики як «Хаотична комунікація», «Нерівноправний діалог», «Марнославство», «Нетерплячість», «Самодеструкція», «Віктимність», «Гедонізм». Представники третьої групи не метушливі, спокійно спілкуються зі співрозмовником, їм не властиве саморуйнування, їм властива скромність. Це означає, що знижений рівень внутрішнього конфлікту групи з високим рівнем конструктивної діалогової

активності впливає на системи психічної саморегуляції, що забезпечує реалізацію тенденції до самоактуалізації.

Наступна гістограма (рисунок 3.15) відображає результати 2 та 3 груп за опитувальником діагностики есенційної саморегуляції.

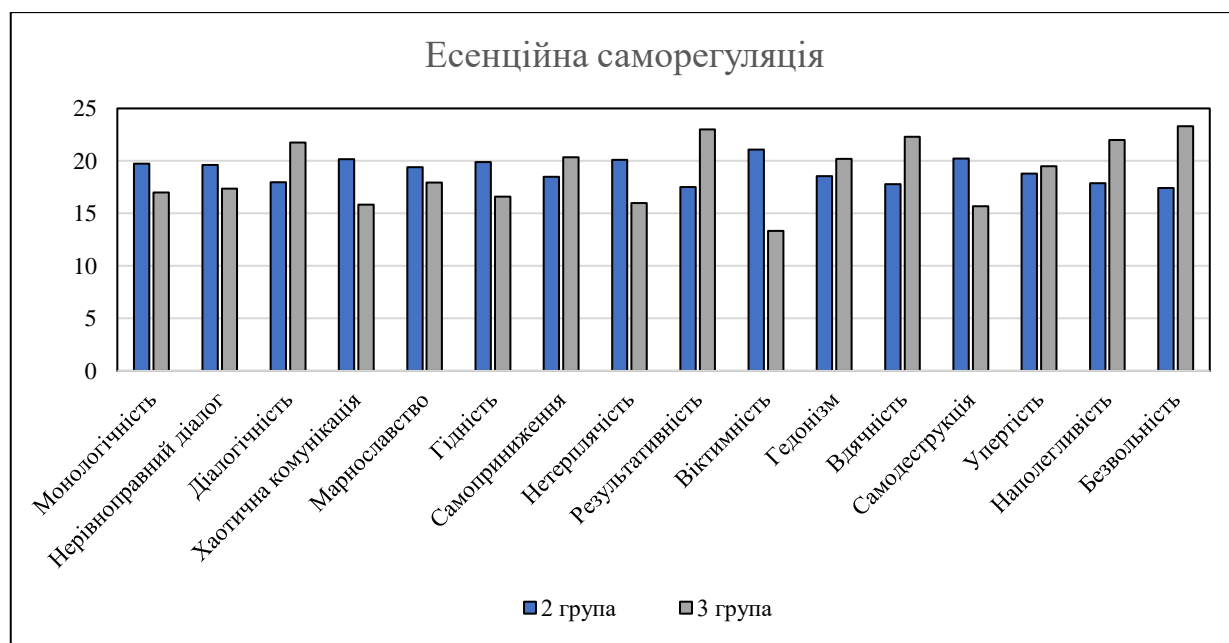


Рисунок 3.15 Результати за опитувальником діагностики есенційної саморегуляції 2 та 3 груп

Результати за опитувальником діагностики есенційної саморегуляції між другою та третьою групами показані у таблиці 3.12.

Таблиця 3.12

Відмінності у шкалах 2 та 3 груп за критерієм U – Манна – Уїтні

Шкали опитувальника діагностики есенційної саморегуляції	Групи		Критерій U – Манна — Уїтні	P
	2	3		
Монологічність	19,74	17,00	115,000	0,511

Закінчення таблиці 3.12

Нерівноправний діалог	19,61	17,35	118,500	0,578
Діалогічність	17,98	21,75	107,500	0,353
Хаотична комунікація	20,17	15,85	103,500	0,286
Марносластво	19,39	17,95	124,500	0,724
Гідність	19,89	16,60	111,000	0,428
Самоприниження	18,50	20,35	121,500	0,649
Нетерплячість	20,11	16,00	105,500	0,319
Результативність	17,52	23,00	95,000	0,180
Віктимність	21,09	13,35	78,500	0,052
Гедонізм	18,56	20,20	123,000	0,699
Вдячність	17,78	22,30	102,000	0,271
Самодеструкція	20,22	15,70	102,000	0,271
Упертість	18,81	19,50	130,000	0,880
Наполегливість	17,89	22,00	105,000	0,319
Безвольність	17,41	23,30	92,000	0,148

Примітка: 2 група – «Група осіб з низьким рівнем діалогової активності», 3 група – «Група осіб з високим рівнем конструктивної діалогової активності».

З перерахунку отриманих результатів за шкалами опитувальника діагностики есенційної саморегуляції відмінностей не виявлено. За шкалою «Віктимність» теж, але результат, порівняно з іншими, максимально наближений до межі значущості. Це говорить про те, що групі осіб з низьким рівнем внутрішньої діалогової активності, більше, ніж групі з високим рівнем конструктивної діалогової активності, властива позиція жертви за багатьох життєвих обставин.

На наступній гістограмі (рисунок 3.4) видно різницю у результатах «групи осіб з високим рівнем внутрішньої діалогової активності»(1 група), «групи з низьким рівнем внутрішньої діалогової активності»(2 група) та «групи з високим рівнем внутрішньої конструктивної активності»(3 група) за опитувальником есенційної саморегуляції.

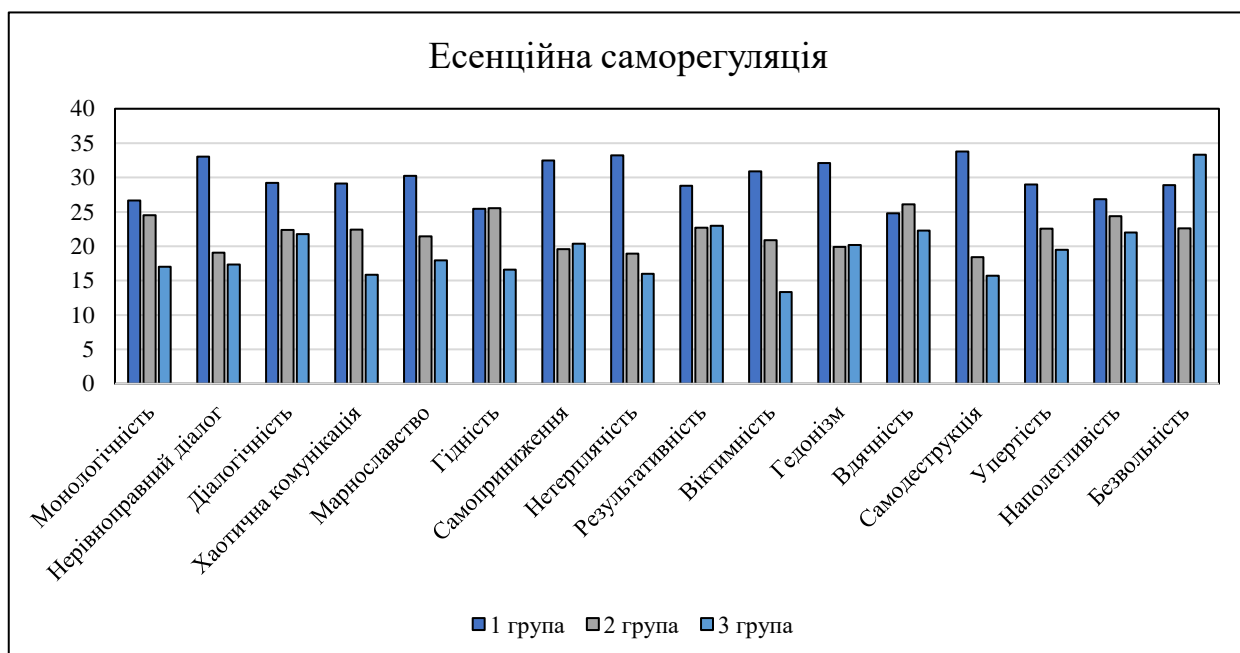


Рисунок 3.16 Результати 1, 2 та 3 груп

**Висновок до підрозділу 3.4** – Представникам першої групи більш властива емоційність у міжособистісному спілкуванні, вони навіть можуть бути більш агресивними. Також випробовувані з першої групи часто відчують себе жертвами в ситуаціях, які для інших є нейтральними. Вони за рахунок високого рівня внутрішнього діалогу, можуть реагувати на стрес чи травматичну ситуацію таким чином, що будуть піддаватися саморуйнуванню більше, ніж досліджувані з групи з низьким рівнем внутрішньої діалогової активності. Знижений рівень внутрішнього конфлікту групи з високим рівнем конструктивної діалогової активності впливає на системи психічної саморегуляції, що забезпечує реалізацію тенденції до самоактуалізації.

## ВИСНОВКИ

На підставі проведеного теоретичного аналізу та практичного дослідження у відповідності до поставленої мети і задач можна зробити наступні висновки:

1. Проаналізувавши літературу можна сказати, що існує деструктивна та конструктивна внутрішня діалогова активність, на яку впливає рівень внутрішнього конфлікту, у другому випадку він нижчий. Саморегуляція вивчалась психологами різних шкіл, тобто, її дослідження не обмежується рамками одного підходу. Є такі теорії саморегуляції: системно-діяльнісна та системно-функціональна, у рамках яких досліджується та вдосконалюється наше знання про регуляцію людиною власних дій та станів у різних життєвих ситуаціях.
2. Людям з високим рівнем внутрішньої діалогової активності, властива позиція дитини. Це говорить нам про те, що такі люди через внутрішній діалог намагаються зберегти внутрішню дитину та поведуться відповідно до цього, хоча людина вже доросла. У молоді з високим рівнем внутрішньої конструктивної діалогової активності переважає в поведінці позиція дорослого. Тобто, знижений рівень внутрішнього конфлікту дозволяє виховати зрілу, свідому людину.
3. Молоді з високим рівнем внутрішньої діалогової активності, властиве уявне відсторонення від серйозності події, підкреслення її відносності у порівнянні з іншими подіями. Вони використовують такі самі способи когнітивної регуляції емоцій, так само як і молоді люди, що мають високий рівень конструктивної діалогової активності. Це означає, що рівень внутрішнього діалогу не впливає на продуктивні та деструктивні когнітивні стратегії, що люди обирають в процесі регуляції афективних переживань.

4. У молоді з високим рівнем внутрішньої діалогової активності емоції різко коливаються від позитивних до негативних, у осіб з низьким рівнем внутрішньої діалогової активності точно навпаки – від позитивних різко збільшуються до негативних. У людей з високим рівнем внутрішньої конструктивної діалогової активності таких різких перепадів не спостерігалось. Це говорить нам про те, що діалогова активність може використовуватись як вихід емоціям, і вони поступово знижуються.
5. Високий рівень внутрішньої деструктивної діалогової активності є проявом спотворення самоактуалізуючої тенденції. Так як діалогічність знижує деструктивні прояви, такі як монологічність, нерівноправний діалог, хаотична комунікація, марнославство, самоприниження, нетерплячість, віктимність, гедонізм, самодеструкція, упертість та безвольність, фактично у них показники у шкалах ресурсів діалогічність, гідність, результативність, вдячність та результативність для самоактуалізуючої тенденції нижче, ніж у осіб з високим рівнем внутрішньої конструктивної діалогової активності. Тобто, налаштування ресурсів системи саморегуляції є фактором відновлення діалогової активності та сприяє реалізації самоактуалізуючої тенденції.



## Список використаної літератури

1. Астрецов Д. А, Леонтьев Д. А. Психодиагностические особенности «Шкалы внутренней диалоговой активности» П. Олесья // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. – 2015. – № 4. – С. 67–81
2. Большунов А.Я., Киселева Н.И., Марченко Г.И., Новиков А.В., Тюриков А.Г., Чернышова Л.И., Деловые коммуникации.: учебник для бакалавров / Под редакцией доцента Л.И. Чернышовой. — М.: Финансовый университет, Департамент социологии, 2018. — 338 с.
3. Буняк Н.А. Загальна психологія: лекції (частина II). – Тернопіль: вид-во ТНТУ ім. І. Пулюя, 2017. – 104 с.
4. Бурлакова Н.С. Внутренний диалог в структуре самосознания и его динамика в процессе психотерапии: дисс. ... канд. психол. наук. М.: 1996. 234 с.
5. Выготский Л.С. Мышление и речь. Изд. 5, испр. — Издательство "Лабиринт", М. , 1999. — 352 с
6. Дика Г.Л. Психология саморегуляции функционального состояния субъекта в экстремальных условиях деятельности.- Российская академия наук, институт психологии, 2002г.- 344с.
7. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. СПб., 2001. С.524-527
8. Кожухова Ю.А Особенности переработки эмоциональной информации на примере антикаскадной задачи.- Сибирский психологический журнал. 2016. № 61. С. 64–77
9. Конопкин, О. «Психологические механизмы регуляции деятельности» / О. Конопкин – М.: Ленанд. 2011. –С. 320
10. Кочарян, И.А. «Структура эссенциальной саморегуляции». Психологічне консультування і психотерапія, (1-2),2014. 74-87с.

11. Кучинский Г.М. Психология внутреннего диалога.- Мн.: Университетское, 1988.- 206с.
12. Матійків І. М. Тренінг емоційної компетентності: навч.-метод. посібник / автор І. М. Матійків – К.: Педагогічна думка, 2012. – 112 с.
13. Нещерет В.К. Саморегуляція як системно організований процес внутрішньої психічної активності студенті. - «Молодий вчений» № 4. 2017 р- 5с.
14. Прохоров А.О. Саморегуляция психических состояний в повседневной, обыденной жизнедеятельности человека // Психологические исследования. 2017. Т. 10, № 56.- 7с.
15. Прохоров А.О., Валиуллина М.Е., Габдреева Г.Ш., Гарифуллина М.М., Менделевич В.Д. Психология состояний: Учебное пособие / Под ред. А.О. Прохорова. – М.: Изд-во «Когито-Центр», 2011. – 624 с.
16. Психодиагностика: практикум по психологии/сост. Т. Г. Ивошина, М. Е. Питанова, Н. С. Мендова. – Пенза: Изд-во ПГПУ им. В. Г. Белинского, 2010
17. Топольская Т.А. О понятии «диалог» в психологических исследованиях общения и консультативной практике // Консультативная психология и психотерапия. 2011. Том 19. № 4. С. 69–90.
18. Шаймарданова Е.В. Внутренний диалог в связи с экзистенциальной исполненностью: как мы разговариваем с собой и что это значит для нашей жизни.- Вестник Омского университета. Серия «Психология». 2019. № 2. С. 49–57.

## Методики дослідження

*«Шкала Внутренней Диалоговой Активности» П.Олеся*

2. Люблю предугадывать, что скажут другие люди, и мысленно отвечать им
3. Я часто разрываюсь между разными мыслями
4. Я часто мысленно веду дискуссию с аргументами противника
5. Бывает так, что мое «хорошее Я» спорит с моим «плохим Я»
7. Иногда, готовясь к разговору с кем-то, я заранее репетирую его в уме
8. Иногда я мысленно продолжаю неоконченные разговоры с другими людьми
10. Иногда я веду дискуссию со своим подлинным Я
13. Я часто ловлю себя на том, что, находясь в одиночестве, мысленно разговариваю с кем-то
16. Когда я не могу поговорить лично с кем-то близким, я веду с ним/с ней мысленные разговоры
17. Часто после прошедшей беседы я воображаю себе другой ее сценарий
18. Я нередко обсуждаю внутренние проблемы в спорах с самим собой
21. В мысленных разговорах с самим собой я стараюсь найти смысл событий в моей жизни
22. Когда я стою перед трудным выбором, я обсуждаю варианты решения сам с собой с разных точек зрения
24. Я беседую сам с собой о том, что для меня является важным
26. Я веду мысленные диалоги, которые внутренне меня разрушают
27. Перед важным разговором я планирую его сценарий, воображая, кто что будет говорить
30. Диалоги, которые я веду в уме, мешают мне сосредоточиться на том, что надо делать
31. Некоторые диалоги, которые я мысленно веду, расстраивают меня
32. Благодаря беседам с самим собой я лучше знаю себя и могу ответить на вопрос, кто я
34. После поражений я мысленно оправдываюсь перед собой и обсуждаю, как могло бы получиться лучше

36. Мне проще решиться на что-либо, если я предварительно приму мысленное решение во внутреннем диалоге
39. Часто у меня такое впечатление, что во мне две разных личности, которые спорят друг с другом, хотят разного, ссорятся между собой
41. Диалоги, которые я веду в мыслях, мучают меня
43. Иногда я ссорюсь с той частью себя, которую не люблю
45. Меня огорчает, что я в мыслях спорю сам с собой
47. Посредством внутренних диалогов я часто прихожу к некоторой истине о моей жизни и мне самом

*«Ролевые позиции в межличностных отношениях» по Э.Берну*

### **Инструкция**

Попробуйте оценить, как сочетаются эти три «Я» в Вашем поведении. Для этого оцените приведенные высказывания в баллах от 0 до 10.

Попробуйте оценить, как сочетаются эти три "Я" в вашем поведении. Для этого оцените приведенные высказывания в баллах от 0 до 10.

1. Мне порой не хватает выдержки.
2. Если мои желания мешают мне, то я умею их подавлять.
3. Родители как более взрослые люди должны устраивать семейную жизнь своих детей.
4. Я иногда преувеличиваю свою роль в каких-либо событиях.
5. Меня провести нелегко.
6. Мне бы понравилось быть воспитателем.
7. Бывает, мне хочется подурочиться, как маленькому.
8. Думаю, что правильно понимаю все происходящие события.
9. Каждый должен выполнять свой долг.
10. Нередко я поступаю не как надо, а как хочется.
11. Принимая решение, я стараюсь продумать его последствия.
12. Младшее поколение должно учиться у старших, как ему следует жить.
13. Я, как и многие люди, бываю обидчив.
14. Мне удастся видеть в людях больше, чем они говорят о себе.
15. Дети должны безусловно следовать указаниям родителей.
16. Я — увлекающийся человек.
17. Мой основной критерий оценки человека — объективность.
18. Мои взгляды непоколебимы.
19. Бывает, что я не уступаю в споре лишь потому, что не хочу уступать.
20. Правила оправданны лишь до тех пор, пока они полезны.
21. Люди должны соблюдать все правила независимо от обстоятельств.

*Опросник «Когнитивная регуляция эмоций»*

Перед тем как вы приступите к выполнению задания, вспомните, пожалуйста, несколько стрессовых, трудных для вас ситуаций. Прочитав высказывание, оцените, насколько мысли такого рода свойственны вам в трудной ситуации. При ответе ориентируйтесь на ваши мысли, чувства, а не на предпринимаемые действия. Отметьте цифру, соответствующую Вашему ответу: 1 — никогда, 2 — иногда, 3 — не знаю, 4 — часто, 5 — всегда.

- 1 Я чувствую, что я виновен(а) в случившемся.
- 2 Я думаю, что я должен(а) признать, что это уже произошло.
- 3 Я думаю о своих чувствах, переживаниях, связанных с этой ситуацией.
- 4 Я стараюсь думать о более приятных вещах, чем то, что я испытал(а).
- 5 Я думаю о том, что в этой ситуации я могу сделать лучше всего.
- 6 Я думаю, что я могу вынести какой-либо опыт из ситуации.
- 7 Я думаю, что все это могло быть намного хуже.
- 8 Я часто думаю, что то, что я испытал(а), намного хуже, чем то, что испытали другие.
- 9 Я чувствую, что другие виноваты в этом.
- 10 Я чувствую, что я единственный(ая), кто ответственен за то, что случилось.
- 11 Я думаю, что я должен(а) принять ситуацию.
- 12 Я озабочен(а) тем, что я думаю и чувствую об испытанном.
- 13 Я думаю о приятных вещах, которые не имеют никакого отношения к этой ситуации.
- 14 Я размышляю, как именно я могу лучше всего справиться с ситуацией.
- 15 Я думаю, что я могу стать более сильным человеком в результате того, что случилось.
- 16 Я думаю, что другие люди переживают намного худшие события.
- 17 Я продолжаю думать о том, насколько ужасно то, что я испытал(а).
- 18 Я чувствую, что другие ответственны за то, что случилось.
- 19 Я думаю об ошибках, которые я совершил(а) в отношении произошедшего.
- 20 Я думаю, что я ничего в этом не могу изменить.
- 21 Я хочу понять, почему у меня возникают именно такие чувства по отношению к пережитому.

- 22 Я думаю о чем-нибудь хорошем, вместо того чтобы думать о том, что случилось.
- 23 Я думаю, как изменить ситуацию.
- 24 Я думаю, что ситуация также имеет и свои положительные стороны.
- 25 Я думаю, что эта ситуация не была такой уж плохой по сравнению с другими вещами.
- 26 Я думаю, что то, что я испытал(а), — худшее, что может случиться с человеком.
- 27 Я думаю об ошибках, которые совершили другие люди в этой ситуации.
- 28 Я думаю, что в основном причина непосредственно во мне самом(ой).
- 29 Я думаю, что я должен(на) учиться жить с этим.
- 30 Я концентрируюсь на чувствах, которые ситуация вызвала во мне.
- 31 Я думаю о приятных событиях.
32. Я стараюсь спланировать то, что лучше всего я могу сделать в этой ситуации.
- 33 Я ищу положительные стороны ситуации.
- 34 Я говорю себе, что в жизни есть и худшие вещи.
- 35 Я непрерывно думаю, насколько ужасна эта ситуация.
- 36 Я чувствую, что в основном причина проблемы лежит в других людях.

*Четырехмодальный эмоциональный опросник Л. А. Рабинович*

*Инструкция.* Перед вами опросник, содержащий различные вопросы и четыре варианта ответов на указанные вопросы. Ваша задача – ответить на каждый из вопросов. Это делается так: вы читаете вопрос, выбираете один из четырех предложенных вариантов ответа («безусловно, да», «пожалуй, да», «пожалуй, нет», «безусловно, нет»), отражающих ваше мнение. Поскольку в разные периоды жизни вы, возможно, отвечали бы на один и тот же вопрос по-разному, отвечайте исходя из того, что характерно для вас сейчас, в настоящее время. Дальше таким же образом вы поступаете со всеми остальными вопросами, всякий раз тщательно обдумывая, какой из четырех вариантов ответа на каждый вопрос вам больше всего подходит.

Тестовый материал

1. Вы не решитесь пойти ночью в любое страшное место, даже если дело идет на спор?
2. Часто ли у вас портится настроение, находит уныние, хандра?
3. Можно ли сказать, что ваше настроение бывает чаще всего веселым и бодрым?
4. Страшно ли бывает вам идти по темной, пустынной улице?
5. Страшно ли вам смотреть вниз с большой высоты?
6. Часто ли вы испытываете чувство неудачи, неудовлетворенности собой, разочарования в себе?
7. Если над вами зло подшутили, привело бы это вас в состояние гнева?
8. Овладевает ли вами негодование, если не выполняются ваши требования?
9. Легко ли вы заражаетесь радостным настроением окружающих?
10. Можно ли о вас сказать, что вы не верите в свои силы?
11. Считаете ли вы, что ваши жизненные обстоятельства дают вам много поводов для негодования, возмущения?
12. Вызывают ли у вас страх страшные сцены в кинофильмах?
13. У вас часто появляется желание с кем-нибудь поссориться?
14. Можно ли сказать, что у вас преобладает радостное мироощущение?
15. Можно ли назвать вас несмелым человеком?
16. Может ли небольшое затруднение в деятельности вызвать у вас раздражение?
17. Испытываете ли вы боязнь, когда вам необходимо обратиться к начальнику, вышестоящему лицу?



18. Бываете ли вы активным участником веселья в компаниях?
19. Вас легко рассердить?
20. Можно ли сказать о вас, что вы человек печальный?
21. Можно ли о вас сказать, что в вас преобладает грустное и унылое настроение?
22. Вам свойственно состояние удовлетворенности жизнью?
23. Боитесь ли вы темноты в незнакомой обстановке?
24. Считаете ли вы себя веселым человеком?
25. Вы не склонны предаваться невеселым, мрачным мыслям?
26. Вами овладевает неприятное чувство в лифте, в тоннеле?
27. Часто ли неудачи приводят вас в отчаяние?
28. Можете ли вы сказать про себя, что вы по своей натуре оптимист?
29. Вызывают ли у вас чувство тоски книги с плохим концом?
30. Боитесь ли вы выходить на сцену, трибуну?
31. Вы неуступчивы?
32. Вами овладевает злость, если вы очень торопитесь, а вам помешали?
33. Когда на вас кричат, вам хочется ответить тем же?
34. Свойственно ли вам переживать чувство страха при сильной грозе?
35. Если вы терпите поражение в споре, овладевают ли вами раздражение и злость?
36. Испытываете ли вы радость, когда находите решение важной для вас задачи?
37. Можете ли вы присоединиться к мнению, что в жизни больше невзгод и печалей, чем радостей?
38. Кажется ли вам будущее бесперспективным и мрачным?
39. Может ли небольшое препятствие, мешающее достичь желаемого, вызвать у вас чувство подавленности?
40. Любите ли вы веселое оживление и суету вокруг себя?
41. Легко ли вы ощущаете чувство потери чего-то?
42. Овладевает ли вами раздражение, если, как вам кажется, вас не понимает близкий человек?
43. Обычно по утрам у вас бодрое и радостное настроение?

44. Овладевает ли вами гнев так сильно, что вы долго не можете успокоиться?
45. Вы, вероятно, отказались бы заниматься каким-либо опасным видом спорта?
46. Бывает ли у вас чувство страха при необходимости посетить зубного врача или сделать укол?

## Опитувальник діагностики есенційної саморегуляції

№	Если Вы согласны с утверждением, то напротив него в графе "Согласен" поставьте "1".	Согласен	Шифр
2	Люди, которые меня окружают, кажутся мне интересными.		ПЗМ=
3	Мне кажется, что я излишне сомневающийся человек.		КМ±
4	Обычно я наперед знаю, что скажут мне близкие.		КС+
5	Для меня чем меньше сомнений, тем лучше.		КМ+
6	Разговаривая с близкими, не однократно ловил себя на мысли что как будто оправдываюсь перед ними.		КС±
7	Когда мне кто-то нравится, то одновременно с этим меня это пугает.		ЭМ±
8	Я часто думаю, что жизнь моя не протянется слишком долго.		ПЗМ-
9	В моей семье должен быть только один лидер.		КС+
10	Считаю, что человеку следует работать на благо обществу.		П1М=
11	Иногда я подумываю о том, чтобы наложить на себя руки, потому что жизнь слишком трудна и мучительна.		ПЗМ-
12	Не все, чего хотят мои близкие я сделал, но я же не виноват, что у них завышенные ожидания.		КС±
13	Чтобы заглушить душевную боль и тяготы жизни можно употребить наркотические вещества.		ПЗМ-
14	Я часто впадаю в самое настоящее отчаяние.		ПЗМ-
15	Общение с близкими меня наполняет и вдохновляет.		ПЗС=
16	Люди отмечают мои хорошие манеры и воспитание.		П1С=
17	Мне часто говорят, чтобы я выпрямился и не сутулился.		П1С-
18	Мало что меня может отвлечь от достижения намеченного.		П4М=
19	Частенько второпях я роняю или разбиваю окружающие вещи.		П2М+
20	Когда сомневаюсь, я говорю «нет».		П4Р+
21	Я чувствую, что на работе меня недооценивают.		П1Р+
22	Мне удается избегать работ по дому.		П4С-
23	Меня беспокоит, что я мог кого-то серьезно обидеть.		ПЗМ-
24	В работе или учебе я часто неуверен в принятом мной же решении.		КР±
25	Мне часто сложно донести свое мнение окружающим.		КМ-
26	Если проблема не решается, я обязательно к ней вернусь и попробую различные способы.		П4М=
27	Мне часто кажется, что я всем мешаю и без меня родственники вздохнули бы с облегчением.		ПЗС-
28	Мне нравится чувствовать себя особенным.		П1М+
29	Я знаю лучше других как поступать в подавляющем большинстве сложных ситуаций и не нуждаюсь в чьих-то советах.		КМ+
30	Часто я ловлю себя на мысли, что где-то в другом месте лучше, чем здесь.		ПЗМ+
31	Испытываю некоторую неловкость, когда меня хвалят за результат, но с интересом слушаю конструктивную критику.		П1М=

32	Мои мысли часто сумбурны и их трудно привести к порядку.		КМ-
33	Если я что-то решил, ничто меня не остановит.		П4Р+
34	В конфликтной ситуации могу не сдержаться и перейти на личности.		П1Р+
35	Мои родные при решении тех или иных проблем часто полагаются на меня.		П4С=
36	Когда кто-то вносит полезные предложения, я обычно хорошо знаю, что помешает их осуществлению.		П2Р-
37	В своем стремлении всюду успеть и все сделать я часто опаздываю на назначенную встречу.		П2Р+
38	Я обычно хорошо чувствую, когда нужно действовать, а когда подождать.		П2М=
39	Меня часто раздражают заявления окружающих, будто я волен поступать так, как мне хочется. Они же не знают, в какой ситуации я нахожусь.		П2М-
40	Не справляюсь с тем, чтобы умерить свои аппетиты.		П3М+
41	Мне интересно, что думают мои родные по тому или иному вопросу.		КС=
42	На работе нужно быть всегда уверенным в том, что делаешь.		КР+
43	Особое уважение к людям, добившимся чего-то выдающегося в жизни – высокого социального статуса, должности или богатства.		П1М-
44	Близкие говорят, что я порой давлю на них.		КС+
45	Если у меня пропадает желание, то я не могу доделывать что-либо, даже если понимаю его нужность.		П4М-
46	Могу долго выжидать нужный момент, чтобы решительным действием добиться цели.		П2Р=
47	Уверен, что у моей семьи слишком мало поводов мной гордиться.		П1С-
48	Часто не прихожу туда, куда обещал без уважительной причины.		П4М-
49	Мне трудно пойти на уступку, даже когда я знаю, что неправ.		П4Р+
50	Мне трудно замедлить ритм жизни даже в отпуске или на каникулах.		П2Р+
51	Дома столько дел, что не могу расслабиться и спокойно посидеть.		П2С+
52	Если что-то не так, то я могу и эмоционально сорваться.		ЭМ+
53	Мне трудно отказаться от заманчивого предложения, даже если знаю, что это мне во вред.		П3Р+
54	Мне часто хочется сказать коллегам по работе или учебе - "не злите меня!"		ЭР+
55	Иногда меня просят говорить погромче, потому что собеседникам меня не слышно.		П1М-
56	Не вижу смысла хорошо выглядеть.		ЭМ-
57	Работа приносит мне много хорошего.		П3Р=
58	В работе мне нравится, когда каждый выражает свое видение ситуации.		КР=

59	Мало что меня может спровоцировать на брань или рукоприкладство.		П1Р=
60	В кругу семьи не обращаю внимание на свой внешний вид, чистоту и опрятность.		ЭС-
61	Неудачи в работе всегда вызывают у меня эмоционально тягостное состояние.		ЭР+
62	Обычно я считаю, что многие вещи окружающие могли бы сделать лучше, чем я.		П1Р-
63	У меня бывают серьезные срывы, оканчивающиеся истерикой или взрывами гнева.		П3М-; ЭМ+
64	Нужно иметь большую семью, чтобы не остаться одиноким.		П3С+
65	Порой виню себя в том, в чем невиноват.		КМ±
66	Люди вокруг меня чертовски медлительны.		П2М+
67	Мне часто кажется, что, если у меня не будет по жизни партнера, я совсем зачахну.		П1С-
68	Удача мне сопутствует реже, чем другим.		П2Р-
69	Часто новые задания рождают во мне противоречивые чувства - интерес и страх, что не справлюсь.		ЭР±
70	Большую часть времени в моей работе все идет не так как надо.		П3Р-
71	Необоснованные претензии со стороны близких не способны вывести меня из душевного равновесия.		ЭС=
72	Я способен настоять на своем, несмотря ни на какие возражения.		П4Р+
73	Победа имеет для меня большое значение.		П1М+
74	Когда на работе что-то не ладится, я выпиваю, чтобы почувствовать себя лучше.		П3Р-
75	Там, где я работал (учился), люди частенько пытались свалить свои ошибки и недочеты на других.		КР±
76	У меня нет теплого контакта с близкими.		П3С-
77	Не люблю тех, кто командует, не имея официальных на то оснований.		КР+
78	Меня бесит, когда мне задают много вопросов.		ЭМ+
79	Когда дала не идут, мне хочется что-то купить.		П3М+
80	Когда что-то идет не так, мне хочется есть и кажется, что я никогда не наемся.		П3М+
81	Близкие часто отмечают мою настойчивость.		П4С=
82	Если я совершаю позорную ошибку, то предпочитаю, чтобы мне об этом сообщили, а не тактично промолчали.		КМ=
83	В семейном кругу я чувствую себя дома.		П3С=
84	Иногда я поступаю вопреки тому, что мне советуют, просто чтобы показать, кто главный.		П4Р+
85	Моё мнение основывается на моих принципах и крайне редко меняется.		КМ+
86	По жизни удачно избегаю попадания в глупые постыдные ситуации.		П1М=
87	Я часто чувствую, что для окончания работы мне катастрофически не хватает времени.		П2Р+

88	Мне трудно сформулировать, чего я хочу.	КС-
89	Никто не способен изменить мое мнение. Единственный, кто может это сделать — это я сам.	П4М+
90	Испытываю пренебрежение к социально опустившимся людям – алкоголикам, наркоманам, бродягам.	П1М+
91	В конфликтных ситуациях я редко следую импульсивным порывам, чтобы найти решение.	П2Р=
92	За последнее время я испытал множество самых разнообразных чувств и не терял над ними контроль.	ЭМ=
93	Если в семье кто-то высказывает недовольство, я обычно сохраняю хладнокровие и разбираюсь в проблеме.	П2С=
94	Я превзошел или превзойду своих родителей во многих сферах.	П1С+
95	Хотелось бы, чтобы рядом со мной был человек, который бы меня развеселил или хотя бы поднял настроение.	П2С-
96	Если поведение кого-то из членов моей семьи меня не устраивает, он узнает мой гнев.	ЭС+
97	Несмотря на то, что я и так много делаю для близких, они ожидают от меня еще большего.	П2С-
98	Руководители часто вызывали во мне смешанные чувства - интерес и раздражение одновременно	ЭР±
99	Даже когда яростно отстаиваю свою точку зрения, отслеживаю реакции окружающих и корректирую высказывания.	КР=
100	В жизни невозможно делать то, что хочешь. Вокруг слишком много вещей, которые этому мешают.	П2Р-
101	Стараюсь не делиться о своих задумках преждевременно.	П1М=
102	Я в жизни расстался со многими друзьями.	П3М-
103	Если мне кто-то нравится, то я не вижу никаких недостатков, но если кто не понравится – берегись.	ЭМ+
104	Я регулярно занимаюсь спортом, делаю зарядку.	П4М=
105	Никто не остановит меня от осуществления задуманного.	П4С+
106	Заметил, что, когда меня кто-то злит, меня так и притягивает к этому человеку.	ЭМ±
107	Зачастую обстоятельства складываются так, что у меня не остается никакого выбора.	П2Р-
108	Если что-то идет не так, как нужно, я обычно чувствую, что в этом есть и доля моей вины.	П1Р-
109	Даже родные не могут заставить меня сделать то, чего я не хочу.	П4С+
110	Кажется, что дома могу просидеть часами, ни о чем не думая.	ЭС-
111	Резкие перемены меня пугают.	П4М+
112	Не нахожу такого дела, которое бы меня зажигало.	ЭР-
113	Частенько мне приходится поторапливать близких,двигающихся или действующих слишком медленно.	П2С+
114	Ненавижу быть подвергнутым чьим-либо оценкам или сравнениям.	П1М+
115	Родные обычно советуются со мной в сложных ситуациях.	КС=

116	Я часто прерываю собеседника или заканчиваю за него его мысль.		П2М+
117	Решая семейные проблемы, я интересуюсь точкой зрения каждого члена семьи.		КС=
118	Если даже я неправ, мне трудно это признать и принести извинения.		П1М+
119	Коллеги считают меня решительным человеком.		П2Р=
120	Я ненавижу ждать, а иногда теряю всякое терпение, когда что-нибудь тянется слишком долго.		П2М+
121	Некоторые мои друзья обычно поступают так, как хотят сами, а мне приходится частенько под них подстраиваться.		КМ±
122	Когда мне чего-то очень хочется, мне приходится себя сдерживать.		П3М+
123	Беспокоит, что мои доходы меньше, чем мне нужно.		П3Р+
124	Глядя на дорогие автомобили, дома или изысканную одежду, часто ловлю себя на мысли, что это все не для меня.		П1М-
125	Близкие говорят, что я люблю поплакаться в жилетку, но они просто не понимают, как сложно все вокруг.		П2С-
126	Я часто ловлю себя на том, что спешу, даже когда для этого нет никакого повода.		П2М+
127	Среди моих близких смыми значимыми всегда становились те, эмоциональных реакций которых я опасался.		ЭС±
128	Моя семья виновата в том, что я не испытываю чувства удовлетворения в жизни.		П3С+
129	Употребляю крепкое словцо только в крайне редких случаях.		П1М=
130	Волнуюсь, если кто-то из членов моей семьи смотрит за тем, как я работаю.		ЭС±
131	В школе я обычно не доделывал домашние задания.		П4Р-
132	Люди говорят, что мне не хватает уверенности в себе.		П1М-
133	Заметил, что меня часто воодушевляют неудачи коллег на то, чтобы самому в этом же деле добиться успеха.		П1Р+
134	Не втягиваюсь в игры инфантильных людей.		П1М+
135	Когда меня кто-то в семье критикует или ругает не обижаюсь и беру из всего этого обычно много полезного		ЭС=
136	Интуитивно хорошо чувствую, когда выгодно потерпеть или пойти на уступки.		П2Р=
137	Для дела я могу действовать на кураже и не терять над ним контроль.		ЭР=
138	Работа коллег часто заслуживает моей критики.		П1Р+
139	Если в холодильнике есть что-то вкусное, не успокоюсь, пока не съем.		П3С+
140	Порой на работе я так злюсь, что могу сломать какой-нибудь первый попавшийся под руку предмет или крепко выругаться.		ЭР+
141	Мне трудно сосредоточиться на каком-нибудь деле.		ЭР-
142	Есть много вещей, которые я хотел бы сделать, но я сомневаюсь в своих силах и боюсь подвергать себя риску.		П1Р-

143	В детстве родители меня частенько критиковали или обвиняли в чем-то.		КС±
144	Если мои планы или проекты не осуществляются я огорчаюсь, но это не вызывает приступов раздражения и ярости.		ЭР=
145	Я зачастую выхожу из дому слишком поздно и второпях забываю или теряю вещи.		П2Р+
146	Не знаю чего хочу от жизни.		ЭМ-
147	Мне трудно отказать чьей-то просьбе.		П2М-
148	Мне нравится доказывать, что я могу преодолеть опасность.		П3М-
149	Я часто сомневаюсь в своих способностях и чувствую себя неловко.		П1Р-
150	Замечаю, что, когда что-нибудь скажу в коллективе, это иногда вызывает непонятное веселье.		КР-
151	На работе должны думать, что я держу под контролем каждый свой шаг.		П1Р+
152	Мои дела обычно остаются незавершенными.		П4Р-
153	Не вижу перспектив на работе или учебе.		ЭР-
154	Мне хорошо работается только тогда, когда руководитель дает четкие и понятные задания.		КР-
155	Люди часто делают мне приятные сюрпризы.		П3М=
156	В работе стоит давать другим чёткие инструкции, а то они обязательно что-то испортят или напутают.		КР+
157	Беспокоюсь, что останусь ни с чем.		П3М+
158	В семейном кругу я редко повышаю тон голоса.		П1С=
159	Мне обычно трудно себя заставить доделать начатое.		П4М-
160	Я привык заканчивать начатые нужные дела.		П4Р=
161	Люди часто подсмеиваются над моими словами.		КМ-
162	Некоторые говорят, что меня трудно узнать поближе.		П1М+
163	Если я кого-то люблю или ненавижу, то это доходит до самых настоящих крайностей.		ЭМ+
164	В сложных и тонких конфликтах интересов в семье я обычно нахожу самое лучшее решение.		П2С=
165	Чувствую, что меня мало что вдохновляет.		ЭМ-
166	Меня беспокоит, что жизнь течет быстрее, чем я успеваю что-то сделать.		П2М+
167	Если бы не некоторые из окружающих меня людей, жизнь у меня складывалась бы гораздо лучше.		П2М-
168	Часто я складываю руки и иду на поводу своих желаний, отчего позднее испытываю чувство вины и раскаяние.		П3М+
169	Планов на день у меня очень много, а времени на их реализацию, как правило, не хватает.		П2Р+
170	Люблю скорость и меня не остановит то, что я подвергаю свою жизнь опасности в ситуациях, грозящих катастрофой.		П3М-
171	Люблю готовить близким приятные сюрпризы.		П3С=
172	С людьми, которых не знаю, я становлюсь более замкнутым и держусь несколько отстраненно.		П1С+
173	Ради реализации своей цели готов долго терпеть неудобства.		П2М=



174	Если считаю, что сделал что-нибудь не так, я обязательно приношу свои глубокие извинения.		П1М-
175	Мне обычно крайне интересно послушать впечатления своих друзей о каком-нибудь событии.		КМ=
176	Если кто-то не лестно выскажется о моей семье, моя злость вскипает мгновенно		ЭС+
177	У меня много мыслей, которые сложно систематизировать.		КМ-
178	У меня за плечами длинный список разорванных соглашений и договоренностей.		ПЗР-
179	Я люблю отмечать свои профессиональные успехи.		ПЗР=
180	Вокруг происходит много вдохноляющих меня событий.		ЭМ=
195	Часто слышал от других, что я не знаю меры.		П1М+