

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 сфери саморегуляції у чоловіків з різним ступенем
комунікативності»**

ХАІ.704.760апМ.23В.053.9998233 КР

Виконав: здобувач (ка) б курсу групи №760апМ

Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»

(код та найменування)

Спеціальність 053 «Психологія»

(код та найменування)

Освітня програма «Психологічне консультування та
психотерапія»

(найменування)

Биков А.А.

(прізвище та ініціали здобувача (ки))

Керівник: Харченко А. О.

(прізвище та ініціали)

Рецензент: Приходько Д. П.

(прізвище та ініціали)

Харків – 2023

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

Юрій ГУЛИЙ

(підпис)

(ініціали та прізвище)

«01» вересня 2022 р.

З А В Д А Н Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ

Биков Арсеній Артемович

(прізвище, ім'я та по батькові)

1. Тема кваліфікаційної роботи «Особливості сфери саморегуляції у чоловіків з різним ступенем комунікативності»

керівник кваліфікаційної роботи Харченко А.О., доцент кафедри психології
(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

затверджені наказом Університету №1577-уч від «16» листопада 2022 року.

2. Термін подання здобувачем кваліфікаційної роботи «13» лютого 2023 р.

3. Вихідні дані до роботи виявити особливості сфери саморегуляції у чоловіків з різним ступенем комунікативності

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

1.) Здійснити теоретичний аналіз проблеми дослідження.

2.) Визначити рівень сформованості комунікативності у чоловіків.

3.) Визначити провідні стилі саморегуляції у чоловіків з різним ступенем комунікативності;.

4.) Встановити провідні копінг-стратегії у чоловіків з різним ступенем комунікативності;.

5.) Визначити механізми психологічного захисту у чоловіків з різним ступенем

комунікативності;

6.) Визначити організацію сфери саморегуляції у чоловіків з різним ступенем комунікативності.

5. Перелік графічного матеріалу: _____

Рис. 5 _____

Табл. 10 _____

6. Консультанти розділів кваліфікаційної роботи

| Розділ | Прізвище, ініціали та посада консультанта | Підпис, дата | |
|--------|---|----------------|------------------|
| | | завдання видав | завдання прийняв |
| 1 | Харченко А.О., доцент кафедри психології | 11.10.22 | 15.10.22 |
| 2 | Харченко А.О., доцент кафедри психології | 18.10.22- | 23.10.22 |
| 3 | Харченко А.О., доцент кафедри психології | 16.01. 23- | 20.01.23 |

Нормоконтроль _____ С. В. Кузьміна «13» лютого 2023 р.
(підпис) (ініціали та прізвище)

7. Дата видачі завдання «01» вересня 2022 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

| № п/п | Назва етапів кваліфікаційної роботи | Строк виконання етапів кваліфікаційної роботи | Примітка |
|-------|--|---|----------|
| 1. | Затвердження теми, мети та завдань дипломної роботи | 01.09.22-07.10.22 | |
| 2. | Складання плану роботи | 08.10.22-10.10.22 | |
| 3. | Аналіз літературних джерел. Написання першого розділу дипломної роботи | 11.10.22-15.10.22 | |
| 4. | Визначення психодіагностичного інструментарія для проведення практичної частини дослідження . Написання другого розділу дипломної роботи. | 18.10.22-23.10.22 | |
| 5. | Проведення практичної частини дослідження. | 24.10.22-31.12.22 | |
| 6. | Статистична обробка отриманих даних. | 01.01.22-13.01.23 | |
| 7. | Написання третього розділу дипломної роботи. | 16.01. 23-20.01.23 | |
| 8. | Написання загальних висновків. Оформлення списку використаних літературних джерел, додадку(ків) та змісту. | 23.01. 23–29.01.23 | |
| 9. | Передзахист. | 02.02.2023 | |
| 10. | Внесення коректив до тесту дипломної роботи. | 03.02.23-07.02.23 | |
| 11. | Оформлення та підписання відповідної документації(висновок керівника, висновок кафедри, рецензія та довідка на предмет наявності порушень академічної доброчесності) | 06.02.23-09.02.23 | |
| 12. | Підготовка електронної презентації та тексту доповіді. | 10.02.23-12.02.23 | |

| | | | |
|-----|--|----------|--|
| 13. | Строк подання студентом роботи на кафедру. | 13.02.23 | |
| 14. | Захист. | 15.02.23 | |

Здобувач

(підпис)

(ініціали та прізвище)

Керівник кваліфікаційної роботи

(підпис)

(ініціали та прізвище)

Реферат

Кваліфікаційна робота 71 с., 10 табл., 5 рис., 5 дод., 51 джерел

Ключові слова: КОМУНІКАЦІЯ, САМОРЕГУЛЯЦІЯ, ЧОЛОВІКИ, РІВЕНЬ КОМУНІКАТИВНОСТІ, КОНСТРУКТИВНА КОМУНІКАЦІЯ, КОПІНГ СТРАТЕГІЇ СПІЛКУВАННЯ

Об'єкт дослідження: чоловіки з різним ступенем комунікативності. Предмет дослідження: особливості сфери саморегуляції у чоловіків з різним ступенем комунікативності. Мета дослідження: виявити особливості сфери саморегуляції у чоловіків з різним ступенем комунікативності. Методи дослідження: теоретичні; психодіагностичні методи: Опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки (ССП)» Моросанової В.І. Опитувальник «Як впоратися з поведінкою» (How to Cope with Checklist – WCC), Р. Лазарус, С. Фолкман, Т.Л. Крюкова, Є.В. Куфтяк, М.С. Замишляєва, Р. Плутчик, Г. Келлерман, Х.Р. Індекс стилю життя (LSI) опитувальник Конте. Висновки: встановлено, що чоловіки в більшості мають низький рівень комунікативності та низький рівень саморегуляції, використовують копінг-стратегію «конфронтаційний копінг», використовують захистний механізм «витіснення».

Abstract

Qualification work 71 pages, 10 tables, 5 figures, 5 appendices, 51 sources

Keywords: COMMUNICATION, SELF-REGULATION, MEN, LEVEL OF COMMUNICATION, CONSTRUCTIVE COMMUNICATION, COPING COMMUNICATION STRATEGY

The object of the study: men with different degrees of communication skills. The subject of the study: peculiarities of the sphere of self-regulation in men with different degrees of communication. The purpose of the study: to reveal the peculiarities of the sphere of self-regulation in men with different degrees of communication. Research methods: theoretical; psychodiagnostic methods: Questionnaire "Style of self-regulation of behavior (SSP)" Morosanova V.I. Questionnaire "How to Cope with Behavior" (WCC), R. Lazarus, S. Folkman, T.L. Kryukova, E.V. Kuftyak, M.S. Zamyshlyayeva, R. Plutchyk, H. Kellerman, H.R. Lifestyle Index (LSI) Conte questionnaire). Conclusions: it was established that the majority of men have a low level of communication and a low level of self-regulation, use the coping strategy "confrontational coping", and use the defense mechanism of "expulsion".

ЗМІСТ

| | |
|---|-----------|
| ВСТУП..... | 3 |
| РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ОСОБЛИВОСТЕЙ СФЕРИ САМОРЕГУЛЯЦІЇ У ЧОЛОВІКІВ З РІЗНИМ СТУПЕНЕМ КОМУНІКАТИВНОСТІ..... | 7 |
| 1.1 Основні підходи до розуміння поняття «саморегуляція»..... | 7 |
| 1.2 Особливості сфери саморегуляції у чоловіків..... | 14 |
| 1.3 Подолаюча поведінка та механізми психологічного захисту особистості в структурі сфери саморегуляції особистості..... | 17 |
| 1.4 Комуникативність як психологічний феномен..... | 21 |
| РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СФЕРИ САМОРЕГУЛЯЦІЇ У ЧОЛОВІКІВ З РІЗНИМ СТУПЕНЕМ КОМУНІКАТИВНОСТІ..... | 31 |
| 2.1 Організація процедури дослідження..... | 31 |
| 2.2 Методи дослідження..... | 32 |
| РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СФЕРИ САМОРЕГУЛЯЦІЇ У ЧОЛОВІКІВ З РІЗНИМ СТУПЕНЕМ КОМУНІКАТИВНОСТІ ТА ЇХ ІНТЕРПРЕТИЦІЯ | 40 |
| 3.1 Характеристика комуникативності у чоловіків..... | 40 |
| 3.2 Особливості провідних стилів саморегуляції у чоловіків з різним ступенем комуникативності..... | 43 |
| 3.3 Особливості провідних копінг-стратегій у чоловіків з різним ступенем комуникативності..... | 48 |
| 3.4 Особливості механізмів психологічного захисту у чоловіків з різним ступенем комуникативності..... | 52 |
| 3.5 Структурна організація сфери саморегуляції у чоловіків з різним ступенем комуникативності..... | 55 |
| ВИСНОВКИ..... | 63 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ..... | 69 |
| ДОДАТКИ..... | 73 |

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Суспільство приписує чоловікам та жінкам різні ролі, норми поведінки, а також формує в них різні сподівання – і все це так чи інакше відображається в процесі комунікації. Комунікація, як відомо, не лише відображає та відтворює зміни в суспільстві, а й здатна впливати на ці зміни. Наприклад, те, як спілкування репрезентує чоловіків і жінок, має велике значення, оскільки це впливає на формування ставлення в суспільстві до обох статей та на усталення стереотипів.

Інтерес до вивчення гендерних аспектів комунікацій зумовлений з одного боку, посиленням феміністського руху, а з іншого – загальною тенденцією лінгвістичних наук до вивчення соціальних умов, за яких відбувається комунікація. Над гендерною проблематикою комунікації працювали такі вчені, як: Л. Виготський, О. Горошко, Л. Компанцева, О. Семиколєнова, Л. Синельникова, А. Шиліна, О. Бєссонова, О. Дудоладова, К. Піщикова, А. Архангельська, Н. Баландіна. В Україні над цією проблемою працювали: Ф. Бацевич, Я. Пузиренко, Л. Ставицька, О. Тараненко.

Конструктивна комунікація – це спілкування, яке ґрунтується на ціннісному ставленні до іншої людини і передбачає володіння конструктивними прийомами встановлення міжособистісного контакту і розвитку стосунків, адекватний вибір комунікативних засобів, що створює підґрунтя для розвитку міжособистісних стосунків на засадах співпраці та справляє позитивний вплив на особистість [21, с. 86].

Однією з найважливіших умов ефективної міжособистісної взаємодії та комунікації є саморегуляція. Саморегуляція – це заздалегідь усвідомлений і системно організований вплив індивіда на свою психіку з метою зміни її характеристик у бажаному напрямку [9, с. 109].

Психологічні питання саморегуляції та самоорганізації висвітлено в працях різних авторів, зокрема: О. Конопкіна, Г. Нікіфорова, А. Осницького,

І. Трофімової, І. Беха, М. Савчина, С. Рубінштейна, В. Татенко, В. Ядова, П. Якобсона.

Встановлено, що процеси саморегуляції характеризують внутрішню цілеспрямовану активність людини, яка реалізується шляхом системної взаємодії різних явищ і процесів, що становить цілісну систему, що здійснює її реалізацію, яка має свою індивідуальну структуру .

У структурі саморегуляції психічних станів можна виділити кілька рівнів, зокрема: фізіологічний, психофізіологічний, психологічний, соціально–психологічний. Вищенаведені рівні взаємопов'язані між собою і є єдиною системою саморегуляції. Комунікація як міжособистісна взаємодія впливає на особистість. На загальну думку психологів, структура спілкування є трикомпонентною і складається з когнітивного, поведінкового та афективного компонентів. Комунікація як система внутрішніх ресурсів, необхідних для побудови ефективної комунікації та соціальної взаємодії, є однією з основних сфер соціального становлення особистості [16, с. 32].

Комунікативні вміння необхідні для професійного самовизначення, впевненої поведінки в різних ситуаціях побудови міжособистісних стосунків. Рівень сформованості комунікативних якостей особистості багато в чому визначає професію, суспільне визнання, особисті інтереси, а також впливає на сімейні та дружні взаємини.

Актуальність обраної нами проблеми дослідження обумовлена недостатньою розробленістю цієї теми в сучасній психології, а також відсутністю комплексних досліджень особливостей сфери саморегуляції у чоловіків з різним ступенем комунікативності.

Отже, актуальність, психологічна значущість проблеми, недостатня розробленість її теоретико–методологічних аспектів та неповнота методичних основ, а також важливість практичного дослідження зумовили вибір теми дослідження: **«Особливості сфери саморегуляції у чоловіків з різним ступенем комунікативності»**.

Об'єкт дослідження – чоловіки з різним ступенем комунікативності.

Предмет дослідження – особливості сфери саморегуляції у чоловіків з різним ступенем комунікативності.

Мета дослідження – виявити особливості сфери саморегуляції у чоловіків з різним ступенем комунікативності.

Завдання роботи:

- 1) здійснити теоретичний аналіз проблеми дослідження;
- 2) визначити рівень сформованості комунікативності у чоловіків;
- 3) визначити провідні стилі саморегуляції у чоловіків з різним ступенем комунікативності;
- 4) встановити провідні копінг-стратегії у чоловіків з різним ступенем комунікативності;
- 5) визначити механізми психологічного захисту у чоловіків з різним ступенем комунікативності;
- 6) визначити організацію сфери саморегуляції у чоловіків з різним ступенем комунікативності.

Припущення дослідження полягає у твердженні, що рівень саморегуляції чоловіків залежить від рівня їх комунікативності.

Методи дослідження:

теоретичного пошуку:

- вивчення та аналіз методичної, психологічної та педагогічної літератури з означеної проблеми, що дає змогу уточнити сутність поняття «саморегуляція», «комунікативність» та визначити вихідні положення дослідження; методи синтезу, системного аналізу та теоретичного моделювання.

емпіричного характеру:

- діагностичні (анкетування);
- соціометричні, прогностичні (експертних оцінок, узагальнення, незалежних характеристик), обсерваційні (констатувальний експеримент), які

застосовувалися для отримання фактичних даних щодо стану досліджуваної проблеми в практиці та аналізу масового психологічного досвіду;

- методи математичної, порівняльної, статистичної обробки результатів дослідження.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ОСОБЛИВОСТЕЙ СФЕРИ САМОРЕГУЛЯЦІЇ У ЧОЛОВІКІВ З РІЗНИМ СТУПЕНЕМ КОМУНІКАТИВНОСТІ

1.1 Основні підходи до розуміння поняття «саморегуляція»

У глобалізованому світі проблема саморегуляції загострюється посиленням взаємопроникнення ідеологічних, етнічних, економічних, соціокультурних, екологічних і політичних факторів. Психологічна природа і природа саморегуляції особистості до кінця не вивчена, хоча багато вітчизняних і зарубіжних дослідників присвячували і продовжують приділяти увагу аналізу різних аспектів і складових цього явища і соціальної конструкції. Основою вітчизняної науки є метод індивідуальної саморегуляції, який є не якимось абстрактним феноменом і не просто біологічним утворенням, а психологічним феноменом і соціальною онтологією [26, с.10]. 138]. Саморегуляція (від лат. Regulare – влаштовувати, налаштовувати) є фундаментальним поняттям і є предметом вивчення багатьох галузей людських знань. В онтології індивідуальна саморегуляція розуміється в рамках випереджувального відображення. Оскільки вищим регулятором і організатором людської діяльності є свідоме відображення форми волі, реалізація планів і програм визначається довільними діями. Психіка людини не тільки відображає те, що оточує людину, але й створює нову картину її середовища – модель ідеального майбутнього [32, с. 88].

У біології саморегуляція розглядається як властивість систем на різних рівнях, по-перше, завдяки їх скоординованим реакціям, що компенсує вплив зміни умов навколишнього середовища для підтримки внутрішньої стабільності, а по-друге, забезпечуючи встановлення та підтримку взаємозв'язку між двома, узгодженість між елементами загальної поведінки, що реалізуються в їх спільній діяльності, і саме тому є взаємозв'язок між

системою загалом і зовнішнім середовищем. У процесуальному сенсі саморегуляція є засобом для живих систем різного ступеня організації та складності. Як найважливіша ланка функціональних систем на всіх рівнях організації біологічний зворотний зв'язок є найважливішим механізмом саморегуляції поведінки та діяльності тварин і людини [33, С. 98].

У рамках структурно-функціонального підходу О. О. Конопкіна та концепції особистісного стилю В. І. Моросанової під свідомою саморегуляцією розуміють регуляцію необхідної для будь-якої діяльності системи структурно-функціональних і змістовних психологічних рис [27, с. 5].

Слід погодитися з О.О.Конопкіним, що найефективнішим способом дослідження закономірностей процесів саморегуляції є реалізація системного підходу, який мінімізує кібернетичний редукціонізм, що веде до психологічної нісенітничі чи спрощення, а також психологічні калейдоскопи, які демонструють у позасистемному дослідженні індивідуальних психічних явищ і факторів, що детермінують здійснення діяльності, а фактично реалізують лінійні причинно-наслідкові схеми [29, с. 186].

З точки зору системного підходу саморегуляція розглядається як систематично організований процес із закономірною внутрішньою структурою. Наявність зрілих саморегуляційних функціональних структур і високий рівень сформованості кожного функціонального компонента зумовлюють ефективну саморегуляцію. Як відповідний адаптаційний процес, психологічна саморегуляція є подолання суб'єктом інформаційної невизначеності. О.О.Конопкін високо оцінював роль психічної саморегуляції людини в її діяльності, відзначаючи, що вона «є вищим рівнем регуляції поведінкової діяльності біологічної системи, що відображає якісну специфіку психічних засобів відображення і моделювання дійсності». і сама, діяльність і діяльність людини, вчинки, їх основа, її здійснення» [27, с. 12]

О. О. Конопкін розрізняє регулятивні функції (планування, програмування, контроль), психологічні засоби реалізації регулятивних функцій (розумові навички та операції), конкретні джерела інформації, що використовуються при реалізації будь-якої регулятивної функції (Я-образ, самооцінка), умови, активацію і підтримує процеси саморегуляції (мотивація, емоційні явища). Свідома саморегуляція, за О.О. Конопкіним,—це системно організований процес внутрішньої психічної діяльності людини з ініціювання, побудови, підтримки та управління різними видами і формами спонтанної діяльності, цілей, які людина приймає. [27, С.11].

Основною ідеєю підходу до особистого стилю є стиль саморегуляції. Стиль індивідуальної діяльності та стиль індивідуальної саморегуляції цієї діяльності є взаємопов'язаними сторонами реалізації розумової діяльності.

На думку В. І. Моросанової, предметом психології саморегуляції є самоорганізація різних видів психічної діяльності людини, інтегративних психічних процесів і явищ, що забезпечують цілісність її особистості.

Саморегульовані стилі характеризуються індивідуальними особливостями регулятивного процесу планування, програмування, моделювання та оцінки своєї діяльності. Індивідуальні відмінності у формуванні різних ланок авторегуляції відбиваються на когнітивних стилях. Зокрема, імпульсивність та полінезалежність можуть бути пов'язані з різними ланками ауторегуляторних ланцюгів [51, с. 126]

Відповідно до концепції державного регулювання О. О. Прохорова, формування способів саморегуляції відбувається в онтогенезі, тому соціальне середовище, зокрема його національні, культурні та інші особливості, впливає на засоби та способи психічної саморегуляції, впливає на специфіку стан. Саморегуляція сприймається як можливість реалізувати особисті резерви. Основними компонентами зумовлюючої концепції є перцептивний образ бажаного стану, усвідомлення відповідного мотиву, відображення стану і застосування психорегулюючих заходів. Прохоров виділяє

особливості вікових та гендерних способів саморегуляції в когнітивній оцінці ситуацій, рівні емоційної регуляції, спрямованості на дії або стани [37, с. 14].

З точки зору концепції діяльності системи психічної саморегуляції з боку психофізіологічного стану психічна саморегуляція представляється як психічна діяльність і психологічна система. Л. Г. Дицка розглядає специфіку професійної діяльності, екстремальних ситуацій і формування психічної саморегуляції як цілісної системи взаємодії особистості. Це індивідуальні системні ознаки та самостійні види тематичної діяльності. Основними компонентами поняття діяльності системи психічної саморегуляції функціонального стану є ієрархії саморегуляції суб'єктів, міжсистемні взаємодії довільних і мимовільних механізмів саморегуляції психічного стану та цілеспрямована діяльність. і на індивідуальному рівні. цільовою організацією. У тріаді Діяльність-Стан-Особистість індивідуальні принципи застосовуються так, що детермінанти, які складають систему, знаходяться на індивідуальному рівні. Функціональний стан є результатом взаємодії систем у розглянутій тріаді. Ефективність саморегуляції функціонального стану як діяльності залежить від рівня системно-системної взаємодії компонентів цілісної системи. Ступінь домінування довільних, емоційних, мимовільних і психофізіологічно довільних форм особистісної саморегуляції залежить від стилю функціонального стану саморегуляції особистості [15, с.68] О.О. Сергієнко використовує суб'єктивно-діяльнісний і системний підхід для опису поведінкового контролю як одиниці, що містить три інтегровані контрольні підсистеми (когнітивний контроль, афективний контроль, вольовий контроль або поведінковий контроль) на основі ресурсів індивідуальності. Дослідження як система. Створення індивідуальних моделей саморегуляції. Когнітивний контроль включає зосередження на завданні, концентрацію уваги та постановку цілей. О. О. Сергієнко відносить когнітивний контроль до процесу вирішення пізнавальних завдань у тому, що він складає план дій, діє за планом і порівнює отриманий результат із

вихідним задумом для нього. Контроль поведінки означає встановлення ступеня довільності, яка є континуумом від несвідомого до довільності до добровільних дій. О. О. Сергієнко використовує терміни «контроль поведінки», «регуляція» та «саморегуляція». Термін «саморегуляція» означає ступінь, до якого поведінка людини свідомо й добровільно коригується на основі попередніх нижчих рівнів. Ресурси саморегуляції включають розумовий потенціал, емоційність, здатність регулювати поведінку за бажанням і вольовим зусиллям, що забезпечує організацію виконавчого компонента, гнучкість у виконанні поведінки у відповідь на зміну умов роботи, стать і аналіз. [7, с. 64]. Термін «регуляція» має універсальний характер, оскільки використовується для позначення явищ психологічного, біологічного та технічного характеру. У цьому контексті хочу виділити О.О. За словами Сергієнка, термін «поведінковий контроль» описує психологічний рівень у регуляторних організаціях.

Л. П. Басов, В. А. Іванников, Т. П. Шульга, А. Б. Биков, Т. Куль досліджують індивідуальну саморегуляцію в контексті свідомого управління особистістю через її поведінку. В. А. Іванніков підкреслює, що роль індивіда в довільній регуляції проявляється в здатності створювати сенс за відсутності мотивації до виконання або припинення дії. Подолання труднощів у діяльності опосередковане сильною особистою волею.

Важливо далі проаналізувати сутність саморегуляції зі східної точки зору. Відповідно до східної традиції, подолання проблем, відокремлення від конфлікту его та розуміння людського досвіду відбуваються на екзистенційному рівні. Підкреслюючи особистий та досвідний шлях до пізнання, східний світогляд характеризується органічним динамізмом і цілісністю. Так, у східній психології саморегуляція розуміється як результат споглядальних медитаційних практик. У той же час деякі вважають саморегуляцію ключовим елементом темпераменту (Ян Бін) [8, с.64].

У концепції Р. Хонга, М. Тана і В. Чанга саморегуляція розуміється як альтернативне порівняння з бажаним кінцевим станом і вибір засобів для його досягнення. Оптимальна саморегуляція досягається завдяки високорівневим динамічним і оцінним режимам саморегуляції. Ці режими за визначенням відносно незалежні один від одного. Здатність ініціювати і підтримувати цілеспрямовану діяльність, активно переключатися з однієї ситуації на іншу, долати відволікання і труднощі в цьому процесі є методом динамічної саморегуляції. Порівняння відносної якості наявних обставин (цілей чи засобів) з іншими можливими обставинами здійснюється оціночним шляхом [25, с.22].

Під час взаємодії з навколишнім світом людина виробляє різні способи здійснення своєї діяльності залежно від поставлених цілей, індивідуальних особливостей і умов навколишньої дійсності, особливостей людей, з якими вона взаємодіє. вибір статусу. У ситуаціях вибору зменшення невизначеності можливе лише шляхом регуляції, а при психологічній регуляції — саморегуляції в тому сенсі, що індивід сам досліджує ситуацію та планує, контролює та координує свою діяльність. Результати [34, С. 70].

«Організувати», за визначенням «Українського словника», означає: 2) впливати на роботу механізму та його частин для досягнення бажаного процесу» [10, с.725]. Це визначення відображає кілька аспектів психічної саморегуляції.

Пошук оптимальних рішень здійснюється шляхом самоуправління та саморегулювання. Ці два поняття не збігаються. Самоменеджмент передбачає постановку цілей і прогнозування довгострокових результатів через предмет діяльності та спілкування.

Щодо самоорганізації, то, як пише Г. С. Нікіфоров, додавання прикметникового займенника «сам» до того чи іншого іменника має певне словотворче слово, яке означає, що той, хто це робить, вказує на напрямок дії. Об'єктом регуляції людини в даному випадку є її власні дії та дії,

характерні для неї, психічні явища (процеси, стани, властивості). В останньому випадку, коли людина сама формує свою психічну сферу, ми маємо справу з психічною регуляцією [46, с.85]. Під саморегуляцією розуміють контроль над словами, образами, м'язовим тонусом і диханням [30, р. 369].

Саморегуляція буває двох форм: довільна і мимовільна. Довільна (свідома) саморегуляція пов'язана з цілеспрямованою діяльністю, тоді як мимовільна (несвідома) пов'язана з підтримкою життя і не є навмисною, а відбувається в організмі за еволюційно сформованими правилами. При цьому самоменеджмент і саморегуляція подібні. Всі вони спрямовані на досягнення оптимального рівня життєдіяльності суб'єкта. Досягнення оптимального рівня функціонування суб'єкта є метою, а самоуправління і довільна саморегуляція - механізмами досягнення цієї мети. Це призводить до закономірної зміни елементів усієї системи психічних явищ [47, с. 64].

Саморегуляція пронизує всі функції психічних явищ людини - саморегуляція окремих психічних процесів: почуттів, сприймань, думок тощо. Наслідки виховання і самовиховання, в тому числі саморегуляції соціальної поведінки, від саморегуляції суб'єкта про статус або здатність людини розпоряджатися своєю власністю, яка характерна для її характеру. Як одна з характеристик саморегуляція — одноманітність. Це пояснюється одноманітністю психічних рефлексів. На думку К. А. Абульханової-Славської, можна виділити різні стадії психорегуляції. Регуляція психічних процесів, дії, які використовують ці психічні процеси. середовища в результаті цих дій. Самоменеджмент у процесі зміни цієї ситуації [45, с.29]. Тому поняття «саморегуляція» має міждисциплінарний характер і є одним із ключових понять у психології та багатьох інших галузях, особливо у філософії, загальній теорії систем, біології тощо. Саморегуляція є складним і багатогранним явищем із упорядкованою структурою.

1.2 Особливості сфери саморегуляції у чоловіків

У контексті вивчення загальних закономірностей психіки саморегуляція розглядається як багаторівнева динамічна система психічних процесів ініціації, тривалого підтримання і контролю діяльності, спрямованої на досягнення прийнятих суб'єктом цілей. Готово. , що здійснюється на основі обробки інформації, що надходить [4, С. 27].

Спроби свідомого використання методів саморегуляції починаються з трьох років, коли дитина вперше розуміє своє «Я». Проте в 3-4 роки домінує несвідоме мовлення і саморегульовані рухові прийоми.

Діти 4-5 років через гру вчаться контролювати свої емоції. Існує один добровільний із чотирьох методів мимовільної саморегуляції.

У віці 5-6 років співвідношення рівномірне (1:1). Діти активно використовують розвиваються уяву, мислення, пам'ять і усне мовлення.

У 6-7 років вже можна говорити про самоконтроль і самокорекцію. На кожні три методи є один примусовий метод. Потім діти вчаться у дорослих і вдосконалюють свої методи.

У віці від 20 до 40 років вибір методу саморегуляції безпосередньо залежить від активності особистості.

У віці 40-60 років маніпулювання увагою все ще зберігається, але поступово замінюється пасивним відпочинком, рефлексією та терапією читанням.

Після 60 років домінують спілкування, пасивна релаксація та рефлексивне розуміння [12, с.18].

Становлення самоврядної системи значною мірою залежало від суспільних умов розвитку та панівної діяльності того часу. Але це ще не все. Чим більше мотивована людина, тим більше розвинені системи саморегуляції, які можуть компенсувати більш небажані темпераментні характеристики, які перешкоджають досягненню мети [43, р. 157].

Жінки частіше за чоловіків відчувають страх, дратівливість, хвилювання та втому. Чоловіки частіше відчувають самотність, апатію і депресію.

Методи саморегуляції, якими користуються чоловіки та жінки, також відрізняються. Арсенал чоловічих методів набагато ширше, ніж жіночих. Різниця в саморегуляції об'єктів зумовлена кількома факторами.

- Історично сформована соціально-рольова диференціація.
- Відмінності у вихованні дівчаток і хлопчиків.
- Деталі роботи.
- Культурні гендерні стереотипи.

Однак найбільший вплив мають психофізіологічні відмінності між чоловіком і жінкою. Жіночі способи саморегуляції більш соціальні, а чоловічі – біологічні. Спрямованість чоловічої саморегуляції – внутрішня (всередині), а жіночої – зовнішня (зовнішня).

Психічний стан жінок більш нестабільний, ніж чоловіків. Тому більшість ситуацій вони бачать і розуміють по-різному. У них напрямки саморегуляції різні. У чоловіків – внутрішній, у жінок – зовнішній [23, с.188].

Схематично це можна зобразити у вигляді таблиці

Таблиця 1.2.1

Особливості саморегуляції у чоловіків та жінок

| Чоловіки | Жінки |
|--|--|
| Рідше відчувають страх, хвилювання, роздратування та інші негативні емоції | Психоемоційний стан менш стабільний, ніж у чоловіків |
| Частіше залишаються на самоті, стикаються з депресією та апатією | Самотність часто стає причиною депресії |
| Саморегуляція має біологічну основу, через що є більше способів її прояву | Саморегуляція найчастіше має соціальний характер |

Окрім статі, природа саморегуляції пов'язана з віком, складом мислення та особистісним розвитком.

Людина в деяких випадках відчуває потребу регулювати свій душевний стан.

- Часто злий.
- При дисбалансі.
- Емоційне перевантаження, поганий настрій.
- При депресії, апатії, відсутності радості, задоволеності життям.
- Низька продуктивність і довговічність.

Є й інші чинники, наявність яких спонукає задуматися про саморегуляцію. Це невпевненість у собі, низька самооцінка, брак волі та сміливості, невміння чи нездатність впливати на те, що відбувається навколо нас. Сюди можна додати незадоволеність взаємодією з іншими, наприклад невдачі в особистому житті [5, с.147].

Слід зазначити, що стресові ситуації характеризуються не тільки психічним станом, а й порушенням фізичного здоров'я. Таким чином, у людини погіршується загальне самопочуття, з'являються безпричинні болі, розлади сну (найчастіше безсоння). Сюди ж відноситься і проблема зайвої ваги.

1.3 Подолаюча поведінка та механізми психологічного захисту особистості в структурі сфери саморегуляції особистості

Сучасний світ нестабільний і нестабільний. Це означає, що людині часто потрібно перебудовувати свій організм, щоб адаптуватися, підтримувати психоемоційне, фізичне та психологічне здоров'я та розвиватися далі.

У поєднанні з багатьма поведінковими стресорами здатність розуміти та контролювати фізіологічні, психоемоційні та психологічні стани дозволяє людям уникати або змінювати свої реакції, тим самим знижуючи необхідний рівень. Також уміння свідомо регулювати свою ситуацію зменшує можливість виникнення стресів, фізичних захворювань, неврозів і психозів [2, с.16].

Поле саморегуляції є універсальною властивістю, яка забезпечує правильну координацію діяльності людини з саморегуляції та її виконання, а отже, функціонування копінг-механізмів і психічних механізмів, які допомагають людині використовувати свої здібності. Ефективніше мобілізувати адаптаційні здібності та інтегрувати особистісні властивості для подолання суб'єктивних і об'єктивних труднощів суперечливих ситуацій для досягнення поставлених цілей.

Копінг-поведінка та механізми психологічного захисту спрямовані на боротьбу зі стресом та адаптацію та представляють діяльність людини, спрямовану на підтримання балансу між вимогами середовища та особистими ресурсами. Копінг-орієнтація має два виміри: проблемно-орієнтований (дії, спрямовані на зміну ситуації) та емоційно-орієнтований (самоврівноваження) [3, с.153].

Р. Лазарус і С. Фолкман розуміють копінг-поведінку як процес, що забезпечує адаптацію та подолання стресу через індивідуальну поведінку, яка формується та координується з урахуванням копінг-ресурсів при

використанні копінг-стратегій. Коли попит є надмірним або перевищує людські ресурси, активується здатність до адаптації, і виникає потреба в стратегіях подолання. Він визначає поведінкову та емоційну реакцію на передбачувані загрози, спричинені особистими та суб'єктивними факторами (психічний дистрес). Варіації у застосуванні копінг-стратегій відбуваються колективно і призводять до ефективних або неефективних адаптацій [50, р. 224].

На думку Т. Л. Крюкової, мета поведінки, що долає, полягає в тому, щоб оволодіти, зменшити, звикнути або уникнути вимог, які викликають труднощі у вирішеній ситуації [14, с 29].

Стратегії подолання вивчаються з багатьох точок зору в сучасній психології, і подолання може варіюватися від несвідомих психологічних захистів до свідомих і навмисних навичок подолання в стресових і стресових ситуаціях.

Метою копінг-процесу є розвиток копінг-поведінки для боротьби зі стресовими ситуаціями, полегшення психологічного стресу та підвищення емоційної стабільності. Коли виникає стресова ситуація, процес подолання розвивається від реакції до свідомої розробки стратегії, яка формує поведінковий стиль подолання, який характеризується як функціональний або іншим чином дисфункціональний. Депресивні стилі подолання спрямовані на подолання проблем, тоді як дисфункціональні стилі подолання передбачають контрпродуктивні стратегії. 38].

Говорячи про зв'язок між емоційними станами та копінг-структурами, важливо розуміти, як і наскільки емоційні стани під час стресових ситуацій впливають на формування копінг-стратегій і навпаки. Зниження стресу та підвищення емоційної стабільності.

Теорія подолання Р. Лазаруса та С. Фолкмана визначає індивідуальні взаємодії та стрес і складається з двох етапів, заснованих на оцінці ресурсів подолання особистості та середовища. Тому Р. Лазарус і С. Фолкман

розглядають копінг-стратегії як спосіб управління стресом і виділяють такі типи копінг-механізмів: Відносно конструктивні (прийняття відповідальності, позитивна переоцінка). неконструктивні (дистанція, уникнення, конфлікт) [31, с.81]

Механізми психологічного захисту розвиваються в онтогенезі як засіб адаптації та вирішення психологічних конфліктів для зменшення психологічної травми. Захисні механізми вважаються продуктом розвитку та навчання, тому низка захисних механізмів є чіткою та характерною для рівня фізичної підготовки людини. На думку багатьох авторів, захисні механізми мають такі загальні властивості: вони діють несвідомо, коли індивіди не усвідомлюють, що з ними відбувається, заперечують і спотворюють реальність і діють у ситуаціях конфлікту, фрустрації, травми та стресу.

Метою психологічного захисту є зниження емоційної напруги та попередження порушень поведінки, свідомості та загальної психіки. Механізми психологічного захисту забезпечують регуляцію, спрямовану поведінку та контроль тривоги та емоційної поведінки [40, с.88] Механізми захисту можна поділити за зрілістю на проекцію (вигнання, заперечення, регресія, формування реакції) та захист (раціоналізація, інтелектуалізація, виділення, ідентифікація, сублімація, проекція, заміна). Перший вважається більш примітивним і не дозволяє людині вводити в свою свідомість суперечливу або травмуючу інформацію. Інші терплять травматичну інформацію, але інтерпретують її «безболісно» для них [39, с.12]. Відмінності подолаючої поведінки та механізмів психологічного захисту особистості у тому що, подолаюча поведінка направлена на активну зміну ситуації з метою зняти психологічний дискомфорт, що виник, а механізми психологічного захисту спрямовані на пом'якшення психічного комфорту. Якщо копінг-поведінка може використовуватися індивідом свідомо (вибирається та змінюється залежно від ситуації, включаючи в себе будь-які спроби звикнути, впоратися, подолати проблемні ситуації або ухилитися від них), то

механізми психологічного захисту несвідомі і вразі їх закріплення стають дезадаптивними [42, с. 45].

Тому копінг-механізм більш пластичний. Через динамічний характер відносин і взаємного впливу між індивідом і оточенням індивід повинен витрачати більше енергії, щоб докласти когнітивних, емоційних і поведінкових зусиль. Захисні механізми можуть швидко знизити емоційну напругу і стрес і працювати за принципом «тут і зараз».

Механізми психологічного захисту, спрямовані на подолання психологічної напруги та стресу, часто призводять до викривлення інформації та спотвореного сприйняття дійсності та самих себе. Копінг-поведінка пов'язана з реалістичним сприйняттям і здатністю об'єктивно ставитися до себе.

1.4 Комуникативність як психологічний феномен

Людське суспільство немислиме без спілкування. Спілкування є необхідною умовою існування людей, без якого неможливе повноцінне формування не тільки окремих психічних функцій, процесів і властивостей людини, а й особистості в цілому, а потреби визначаються спільною діяльністю. Щоб жити, люди змушені взаємодіяти. Спілкування дає змогу організувати соціальну діяльність і збагатити її новими зв'язками і стосунками між людьми [1, С. 102].

Як і всі живі істоти в природі, люди ростуть і вчаться на досвіді, який людство накопичило протягом усього свого існування. Розвиток людини - складний і суперечливий процес, який починається з поєднання багатьох сил. Внутрішня мотивація та зовнішні впливи. Цей процес починається з народження і триває до кінця життя. Ранній розвиток людини розглядається в психології як перехід від простої, нерозділеної індивідуальної та видової

ідентичності до роздвоєної індивідуальності. Розвиток людини відбувається у спілкуванні з іншими людьми [6, с.111].

Концептуальними засадами, які розробляють проблеми спілкування, є В. М. Бехтерєв, Л. С. Виготський, С. Л. Рубінштейн, А. Н. Леонтьєв, Б. Г. Ананьєв, М. М. Бахтін, В. Н. Мясіщев та інші вітчизняні психологи, які вважають спілкування важливою умовою психічного розвитку. Робота. Соціалізація та індивідуалізація людини, формування особистості.

Психологи вважають потребу в спілкуванні однією з найважливіших умов формування особистості. При цьому потреба в спілкуванні розглядається як наслідок взаємодії особистості та соціокультурного середовища, яке одночасно функціонує як джерело формування цієї потреби [11, С. 145].

З точки зору одного з основоположників радянської психології Л. С. Виготського, в процесі розвитку особистості такі форми людського спілкування, як взаємодія, діалогічні відносини і розбіжності між двома людьми, розглядаються як процеси розвитку особистості. є основним елементом у [41, с. 45].

Оскільки люди є істотами соціальними, вони завжди відчують потребу в спілкуванні з іншими, що зумовлює можливість безперервності спілкування як необхідної умови життя.

Сьогодні в багатьох психологічних, соціологічних і філософських працях спілкування розглядається як найважливіший фактор спільної діяльності людей, у тому числі діяльності учасників. При цьому вчені враховують семіотичні та лінгвістичні завдання, пов'язані з аналізом комунікації.

Комунікативна компетентність – це вроджена або набута здатність, навичка, здатність правильно передавати свої думки, почуття та емоції, розуміти і бути правильно зрозумілим іншою людиною (співрозмовником) чи особами. Тобто вміння (уміння, вміння) кодувати. Декодування,

перекодування надісланої інформації таким чином, щоб вона могла бути прийнята та декодована без спотворень (або шумів) одержувачем [9, С. 145].

Контрагенти, як люди, які ідентифікують себе як комунікабельні особистості, більше стурбовані виявленням проблем спілкування. Вони є мотиваційними, когнітивними та функціональними параметрами, що визначають параметри комунікабельної людини. На основі цих трьох параметрів В. П. Конєцька побудувала двоступеневу комунікативну модель ідентичності [48, с.86].

Мотивація визначається потребою в спілкуванні і становить сутність структури комунікативної особистості. Якщо це не потрібно, тоді немає спілкування або псевдоконфігурації, яка може бути продиктована психологічною потребою спілкуватися, а не повідомленнями (самотність, соціальні ігри тощо). Виходячи з потреби в комунікації, була створена комунікаційна система, яку здійснювали інформанти в діапазоні дій у сфері комунікації (різноманітні ЗМІ та стратегії) [38, С. 102].

Центральним у структурі комунікативної особистості є мотиваційний підхід, продиктований потребою в спілкуванні. Потреба повідомляти або отримувати необхідну інформацію є сильним рушієм комунікаційної діяльності та важливою функцією комунікатора. інакше він не підключиться. У кращому випадку це буде майже спілкування, можливо, жвава, але нескінченна розмова.

Потреба в спілкуванні ґрунтується на нагальній потребі в обміні значущою та оцінювальною інформацією, щоб люди могли взаємодіяти в різних сферах свого існування та впливати один на одного в різного роду повідомленнях. Рівень мотивації визначається необхідністю орієнтації на комунікативне навчання як основного соціологічного оволодіння спілкуванням. Чим сильніша потреба, тим стійкіша комунікаційна система і послідовніше її вираження в словах і аргументах. Оновлені комунікаційні інструкції передбачають використання тих самих засобів зв'язку

(підвищений ефект повторення) або використання інших засобів масової інформації (підвищений ефект прихованого повторення через варіацію засобів зв'язку) [49, р. 69].

Мотивація є структурним елементом комунікативної особистості і розглядається як забезпечення успішної комунікативної діяльності на ранньому етапі [11, С. 202].

Когнітивні параметри включають багато характеристик, які формуються під час когнітивного досвіду індивідів, формуючи їхній внутрішній світ інтелектуально та емоційно. Серед когнітивних характеристик дуже важливим є знання комунікаційної системи (коду), яка правильно розпізнає важливу та оціночну інформацію та впливає на інших відповідно до їхнього комунікативного ставлення.

Дуже важливою рисою комунікативної особистості є здатність спостерігати за своєю «словесною свідомістю» (інтроспекція) і рефлексивно не тільки розпізнавати цю здатність, а й оцінювати події з цього усвідомлення. Крім того, важливою особливістю комунікабельних особистостей є їх здатність адекватно оцінювати когнітивний діапазон своїх партнерів. Успішне спілкування багато в чому залежить від відповідності когнітивних характеристик комунікатора [35, С. 86].

Найважливішими когнітивними параметрами комунікативної особистості є вміння правильно сприймати інформацію, здатність впливати на партнерів, самооцінка та оцінка когнітивної сфери, знання соціально детермінованих вербальних і невербальних норм. - Усне спілкування [17, С. 99].

Функціональні параметри включають три риси, які фактично визначають риси особистості, які зазвичай називають комунікативними (лінгвістичними) здібностями.

а) реальне володіння індивідуальним каталогом вербальних і невербальних засобів для реалізації функцій інформативної, експресивної та практичної комунікації;

б) здатність змінювати засоби спілкування під час спілкування стосовно зміни умов спілкування;

в) побудова висловлювань і мовлення за правилами обраного кодексу спілкування та правилами мовленнєвого етикету [18, с.125].

О. В. Сергєєва, досліджуючи елементи комунікативної компетенції, виділила такі: 2) Уточнення: попросити іншу форму, відстояти свою думку, змінити форму запитання, поставити оцінку. 3) Заохочувати: попередити, попередити, підказати, подзвонити, порадити, висловити побажання, запитати. 4) Говорити: відповідати, говорити, вести діалог, розуміти згоду/незгоду партнера, не погоджуватися, висловлювати розуміння, виступати перед аудиторією, вимагати від співрозмовника бути чесним. Говоріть спонтанно. Автор каже, що всі ці елементи є найбільш продуктивними та важливими комунікативними навичками [44, с.87].

Узагальнюючи основні характеристики комунікативного, Н. С. Колмогорова стверджує, що в його структуру входять: 2) Наявність комунікативних знань. 3) уміння займати позицію партнера у спілкуванні. 4) гнучкість і креативність у виборі та застосуванні комунікаційних тактик і стратегій. 5) Готовність і бажання будувати психологічні стосунки з іншими людьми [5, С. 54]. Декілька авторів широко досліджували цей феномен і виокремлювали такі елементи в структурі комунікативних навичок: адаптивні навички (уміння створювати комунікативні взаємодії з колегами), організаторські навички, управлінські навички (аналіз, мотивація, управління морально-психологічним станом особистості).), навички толерантності, 20, с.98].

А. Петровський виразив цей феномен як емпатійну характеристику з одного боку та знання способів орієнтування в різних ситуаціях і вільне

володіння засобами вербального та невербального спілкування з іншого. Автори виділяють три основні компоненти комунікативної компетентності. Когнітивний (соціальний інтелект), поведінковий (соціальні навички, прагнення до співпраці, ініціатива у спільній діяльності), емоційний (здатність до співпереживання, допомоги та підтримки) [36, С. 43].

Комунікативну людину характеризує її здатність до спілкування. Комунікативна компетентність – це система соціально-психологічних характеристик особистості, яка визначає або гарантує участь у спілкуванні з іншими або співробітництво, кооперацію і тому участь у людській спільноті [13, С. 84]. Багато авторів вивчали комунікативні здібності. Оскільки більшість людей інтерпретують ці здібності однаково, їхні підходи до класифікації комунікативних здібностей дуже різні. Аналізуючи наукову літературу з даної теми, слід відзначити наступні підходи.

Л. Тайер звертає увагу на два типи комунікативної компетенції: в) закономірна здатність забезпечувати безпосередню участь людини в спілкуванні.

О. О. Леонтьєв виділив дві основні групи комунікативних здібностей: одна пов'язана з комунікативним використанням властивостей людини в спілкуванні, друга — пов'язана з досконалістю комунікації та технікою контакту. Ці два набори навичок поєднують у собі багато людських (і вроджених) якостей, які забезпечують успішне спілкування. здатність наслідувати когось, іншу особистість, здатність створювати, підтримувати контакт, змінювати глибину, вхід і вихід, передавати і перехоплювати комунікативні ініціативи, здатність до психологічно оптимальних висловлювань [22, с.22].

Сьогодні існує багато способів покращити свої навички спілкування. Одним із способів стимулювання та розвитку цих здібностей є навчання з соціальної психології, яке зосереджується на розвитку окремих осіб і груп шляхом оптимізації форм міжособистісного спілкування. Це допомагає

розвивати здібності дітей різного віку, спортсменів і людей різних професій [19, С. 145].

Поняття комунікативної установки також характеризує комунікативну особистість. Комунікативна установка — це сукупність бажань, уявлень про цілі та шляхи їх досягнення, описи очікуваних результатів, оцінки того, що насправді досягнуто. Такі прийоми становлять комплекс «комунікативних установок», який керує поведінкою кожного індивіда. У комунікативному середовищі він не тільки визначає зміст, але й визначає зони найближчого розвитку взаємодій з різними соціальними групами, дозволяючи передбачити динаміку поведінки та спілкування, як це припускав А.Г. Важливий і Асмолов. з іншими [28, С. 144].

На основі аналізу різних підходів до визначення структури комунікаційної компетентності розроблено структуру, яка об'єднує концепції кількох авторів. Комунікативні навички він розділив на дві складові. Це, перш за все, соціально-перцептивні здібності, уміння та навички. До них належать емпатія, психосоціальна спостережливість, психосоціальна рефлексія, психосоціальна перцепція, рефлексивні особливості самооцінки, контактність (здатність до встановлення психологічного контакту, здатність до встановлення довірливих стосунків під час взаємодії). По-друге, це перцептивна рефлексивність індивіда, яка являє собою здатність відображати і розуміти соціально-психологічні характеристики групи, до якої індивід належить, а також розуміти становище і роль кожного з них, включаючи себе самого. члени команди.

Висновки до Розділу 1

Тому поняття «саморегуляція» має міждисциплінарний характер і є одним із ключових понять у психології та багатьох інших галузях, особливо у філософії, загальній теорії систем, біології тощо. Саморегуляція є складним і багатогранним явищем із упорядкованою структурою. Саморегуляція — це управління психоемоційним станом, що досягається шляхом впливу людини на себе за допомогою слів, уявних образів, контролю тону м'язів і дихання. Саморегуляція буває двох форм: довільна і мимовільна. Довільна (свідома) саморегуляція пов'язана з цілеспрямованою діяльністю, тоді як мимовільна (несвідома) пов'язана з підтримкою життя і не є навмисною, а відбувається в організмі за еволюційно сформованими правилами. Саморегуляція пронизує всі особливості психічних явищ людини - саморегуляція окремих психічних процесів: почуттів, сприймань, думок тощо. Саморегуляція становища людини або її здатність розпоряджатися своєю власністю, яка властива її характеру в результаті виховання і самовиховання, в тому числі саморегуляція соціальної поведінки суб'єкта. Однією з характеристик саморегуляції є її рівномірність.

Становлення самоврядної системи значною мірою залежало від суспільних умов розвитку та панівної діяльності того часу. Чим більше людина мотивована, тим більше розвивається її система саморегуляції, і тим більше вона може компенсувати небажані риси свого темпераменту, які заважають їй досягти поставлених цілей. Характеристики чоловічої саморегуляції включають самотність, апатію, депресію, схильність частіше відчувати самотність і схильність справлятися з депресією та апатією.

У поєднанні з багатьма поведінковими стресорами здатність розуміти та контролювати фізіологічні, психоемоційні та психологічні стани дозволяє людям уникати або змінювати свої реакції, тим самим знижуючи необхідний рівень. Механізми психологічного захисту розвиваються в онтогенезі як засіб

адаптації та вирішення психологічних конфліктів для зменшення психологічної травми. Механізми захисту можна поділити за зрілістю на проєкцію (вигнання, заперечення, регресія, формування відповіді) і захист (раціоналізація, інтелектуалізація, ізоляція, ідентифікація, сублімація, проєкція, заміщення). Перший вважається більш примітивним і не дозволяє людині вводити в свою свідомість суперечливу або травмуючу інформацію. Інші терплять травматичну інформацію, але інтерпретують її таким чином, що їм не боляче. Є два аспекти емоційної орієнтації (врівноваження себе).

Комунікативна компетентність – це вроджена або набута здатність, навичка, здатність правильно передавати свої думки, почуття та емоції, розуміти і бути правильно зрозумілим іншою людиною (співрозмовником) чи особами. Тобто вміння (уміння, вміння) кодувати. Він перекладає та декодує передану інформацію, щоб її можна було прийняти та декодувати без спотворення (або шуму) одержувачем. Вони є мотиваційними, когнітивними та функціональними параметрами, що визначають параметри комунікабельної людини. Комунікативну людину характеризує її здатність до спілкування. Комунікативна здатність – це система соціально-психологічних властивостей людини, що визначає або гарантує участь у спілкуванні з іншими людьми або співробітництво, кооперацію, кооперацію і, отже, участь у людському суспільстві. На основі аналізу різних підходів до визначення структури комунікаційної компетентності розроблено структуру, яка об'єднує концепції кількох авторів. Комунікативні навички він розділив на дві складові. Це, перш за все, соціально-перцептивні здібності, уміння, навички (емпатія, психосоціальна спостережливість, психосоціальна рефлексія, психосоціальна перцепція, якості рефлексивної самооцінки, контактність). По-друге, це перцептивна рефлексивність індивіда, яка являє собою здатність відображати і розуміти соціально-психологічні характеристики групи, до якої індивід належить, а також розуміти становище

і роль кожного з них, включаючи себе самого. члени команди. Поняття комунікативної установки також характеризує комунікативну особистість.

РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СФЕРИ САМОРЕГУЛЯЦІЇ У ЧОЛОВІКІВ З РІЗНИМ СТУПЕНЕМ КОМУНІКАТИВНОСТІ

2.1 Організація процедури дослідження

У дослідженні взяли участь 58 чоловіків віком від 25 до 50 років з м. Новгорода-Сіверського Чернігівської області.

Відповідно до мети та завдань дослідження здійснено теоретичний аналіз наукової літератури з питань дослідження для визначення актуальності проблеми, її мети, теми, а також мети та завдань дослідження. Для проведення дослідження складається план дослідження, підбирається відповідний психодіагностичний інструментарій і готуються стимульні матеріали.

Тестування проводились з листопада по грудень 2022 року за такими методами дослідження: Опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки (ССП)» Моросанової В.І. Опитувальник «Як впоратися з поведінкою» (How to Cope with Checklist – WCC), Р. Лазарус, С. Фолкман, Т.Л. Крюкова, Є.В. Куфтяк, М.С. Замишляєва, Р. Плутчик, Г. Келлерман, Х.Р. Індекс стилю життя (LSI) опитувальник Конте). Детальний опис цього методу наведено в підрозділі 2.2.

Після надання усної згоди на участь у дослідженні учасники дослідження отримували бланк-інструкцію з відповідними інструкціями для заповнення. Зазвичай тривалість процедури становить 45-60 хвилин.

Кореляційний метод К. Пірсона підтвердив наявність зв'язку між рівнем чоловічого спілкування та рівнем саморегуляції.

Формулюються гіпотези:

Р0 - Рівень чоловічої саморегуляції не залежить від рівня спілкування.

P1 - Ступінь саморегуляції чоловіка залежить від рівня його комунікативних навичок.

Були обрані наступні критерії.

- Рівень чоловічої саморегуляції.
- Рівень спілкування.

Кількісний та якісний аналіз результатів дослідження представлений у розділі 3.

2.2 Методи дослідження

У роботі були використані такі методи дослідження:

Теоретичний пошук:

- Дослідження та аналіз методичної, психолого-педагогічної літератури з окремих тем. Це дає змогу з'ясувати сутність понять «саморегуляція» та «комунікація» та визначити вихідну точку дослідження. Методи синтезу, системного аналізу та теоретичного моделювання.

Емпіричний характер:

- Діагностика (анкетування).
- Соціальні заходи, прогнозування (експертні оцінки, узагальнення, незалежні характеристики), спостереження (підтверджувальні експерименти). Він використовується для отримання фактичних даних про ситуацію проблеми, що реально досліджується, і використовується при аналізі масових психологічних експериментів.
- Методи математичної, порівняльної та статистичної обробки результатів досліджень.

Для діагностики рівня комунікативних навичок у чоловіків використовується особистісний опитувальник «Комунікативні здібності» (Методика В. Ряховського (Додаток А)). Для діагностики особливостей стилів саморегуляції та копінг-поведінки використано опитувальник «Поведінкові стилі саморегуляції – SSP» (Додаток Б) та опитувальник

«Способи справляння з поведінкою» (Coping Strategy checklist – WCC) Моросанова В. І. Р. Лазарус, С. Фолкман, Т.Л. Крюкова, Є.В. Куфтяк та М.С. Замишляєва (Додаток Б). Опитувальник «Індекс способу життя» (LSI) Р. Плутчик, Г. Келлерман, Х.Р. використовується для визначення основних механізмів психологічного захисту у чоловіків. Конте (Додаток Г).

Опитувальник «Комунікативність» (методика В. Ряховського)

За допомогою цієї методики можна визначити ступінь комунікабельності людини, наскільки розвинені його комунікативні здібності, чи є у нього терпіння в спілкуванні або, навпаки, чи є його спілкування «неприродним». Респондентам було запропоновано 16 тверджень, на які потрібно було відповісти «так», «іноді» або «ні». Обробка та інтерпретація результатів здійснюється за тестовим ключем. За кожну відповідь «так» респондент отримує 2 бали, «іноді» 1 бал і «ні» 0 балів.

Шкала оцінювання анкети:

- 30-32 бали – Особистість явно не має навичок спілкування. Намагайтеся бути соціальним.
- 25-29 – Замкнутий, стриманий, але іноді доброзичливий.
- 19-24 – Комунікабельний, впевнений і не лякається при знайомстві з новими людьми.
- 14-18 балів – нормальна соціалізація, терплячість у спілкуванні.
- 9-13 – Дуже комунікабельний, чарівний, балакучий, шукає уваги, не вистачає наполегливості та терпіння.
- 4-8 балів – Дуже відкрита особистість, всезнайка, балакуча, довготривала, вимоглива, виконує будь-яку роботу, але не завжди.

закінчити це.

За допомогою інтерпретації результатів тестування виділяють чотири рівні комунікації.

- 25-32 бали – низький рівень.

- 14 – 24 бали – середній рівень.
- 9 – 13 балів – достатній рівень.
- 4 - 8 балів - високий рівень.

Опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки – ССП» В. І. Моросанової

У 1988 році Інститутом психології РАО, Інститутом саморегуляційної психології був розроблений опитувальник для діагностики характеристик саморегуляції та їх стилю з урахуванням розвитку таких процесів, як планування, моделювання, планування та оцінка результатів. Характеристики гнучкості та незалежності.

Опитувальник «Саморегулятивний стиль поведінки» включає 46 тверджень про повсякденні життєві ситуації, 6 шкал (по 9 тверджень кожна), що відповідають регулятивним процесам (планування, моделювання, планування, оцінка результатів), регулятивним і особистісним якостям (гнучкість і гнучкість).) включено. незалежний).

За допомогою даної методики можна не тільки виявити розвиток стилів саморегуляції, процесів і особливостей регуляції, а й визначити рівень розвитку саморегуляції в цілому, а також успішну адаптацію до нових типів налаштувань. може діяльність та умови. Анкету використовували з 14 років.

Ця анкета має інший набір змін, використаних у методології. Тому необхідно враховувати деталі вибіркової діяльності. Це допомагає діагностувати критичні регулятивні процеси та рівень розвитку нормальних особистісних якостей, необхідних для діяльності даного зразка.

Розрахунок показників анкети здійснюється за ключем.

«Так» означає позитивну відповідь, а «Ні» означає негативну.

Інтерпретація результатів

Шкала «планування» характеризує індивідуальні особливості постановки та підтримки цілей, формування у людини свідомого плану дій. Високий бал за цією шкалою свідчить про необхідність свідомого планування діяльності. Плани в цьому випадку реалістичні, детальні,

ієрархічні та стійкі, з незалежними запропонованими цілями діяльності. Респонденти з низькими показниками цієї шкали мають менш розвинені потреби в плануванні, цілі часто змінюються, поставлені цілі досягаються рідко, планування нереалістичне.

Шкала «моделювання» дозволяє діагностувати розвиток індивідуальних уявлень про зовнішні та внутрішні критичні ситуації, рівень їх сприйняття, деталізації та обґрунтованості. Респонденти з високим балом за цією шкалою здатні визначити ключові умови досягнення своїх цілей як у поточній ситуації, так і в майбутньому. Це проявляється в дотриманні плану дій і плану дій, відповідно до досягнутих результатів і поставлених цілей, призводить до недостатньої оцінки ситуації, що проявляється у фантазіях і може супроводжуватися різкою зміною ставлення до розвитку від ситуації. результат ваших дій. Таким людям часто важко поставити цілі та плани дій, які відповідають їх поточній ситуації.

Ви не завжди звертаєте увагу на зміни ситуації, що часто призводить до невдач.

Шкала «програмування» діагностує індивідуальний розвиток свого свідомого планування поведінки. Високий бал за цією шкалою вказує на те, що вам потрібно продумати деталі та реалізацію розробленої програми та те, як ви будете діяти та діяти для досягнення бажаних цілей. Програми розвиваються незалежно, гнучкі в зміні нових ситуацій і стабільні в умовах збою. Якщо результати не відповідають цілям, змінюйте курс дій, поки результати не задовольнять людину. Низький бал за шкалою планування вказує на те, що людина не вміє і не хоче думати про якусь дію. Такі люди вважають за краще діяти імпульсивно, вони не в змозі самотійно сформулювати програму поведінки і часто стикаються з тим, що досягнуті результати недостатні для мети їх діяльності, і в той же час програма поведінки не створює будь-які зміни в , і це працює методом проб і помилок.

Шкала «оцінка результату» характеризує індивідуальний розвиток і адекватність оцінок і наслідків своєї діяльності та дій.

Високі показники цієї шкали засвідчують розвиненість і обґрунтованість самооцінок, встановлення стійких суб'єктивних критеріїв оцінювання результатів. Людина грамотно оцінює невідповідність отриманих результатів цілям діяльності та причинам, які до них призвели, і гнучко адаптується до умов, що змінюються. Низький бал за цією шкалою свідчить про те, що людина не усвідомлює своїх помилок і не критикує свої дії. Суб'єктивні критерії успіху недостатньо стабільні, тому якість результатів різко знижується зі збільшенням кількості робочих місць, погіршенням умов або появою зовнішніх проблем. Шкала «гнучкості» діагностує ступінь регуляторної гнучкості, тобто здатність переформовувати і модифікувати саморегульованої системи при зміні зовнішніх і внутрішніх умов. Піддослідні з високими балами за шкалою гнучкості продемонстрували пластичність у всіх регуляторних процесах. У разі непередбачуваних обставин такі люди можуть легко перебудовувати плани і програми дій і дій, швидко оцінювати зміни критичних обставин і перебудовувати плани дій. Якщо отримані результати суперечать прийнятим цілям, своєчасно оцінюється факт невідповідності та вносяться відповідні виправлення. Гнучкість дозволяє витончено реагувати на події, що швидко змінюються, і успішно виконувати завдання в небезпечних ситуаціях. Респонденти з низьким індексом гнучкості в динамічному середовищі, що швидко змінюється, відчують невпевненість і їм важко адаптуватися до змін у своєму житті, ситуаціях і стилі життя. Вони адекватно реагують на ситуації, швидко і вчасно планують діяльність і дії, складають плани дій, висвітлюють критичні ситуації, оцінюють і виправляють невідповідності між досягнутими результатами та цілями діяльності. Відповідно, у цих питаннях слід зазначити нездатність до регулювання та, як наслідок, нездатність здійснювати діяльність.

Шкала «незалежність» характеризує розвиток регуляторної автономії. Наявність високого показника за шкалою незалежності свідчить про наявність самостійності в управлінні своєю діяльністю, здатність самостійно планувати діяльність і дії, здатність організовувати роботу для досягнення поставлених цілей, уміння їх реалізовувати. контролює хід, аналізує та оцінює результати проміжної та завершальної діяльності. Респонденти з низькими балами за шкалою незалежності покладаються на думки та оцінки інших. Плани і плани дій самостійно не розробляються, і ці люди часто некритично слідують порадам чужого досвіду.

Анкета в цілому виступає як єдина шкала «загальний рівень саморегуляції», яка оцінює загальний рівень усвідомлених систем саморегуляції, сформованих спонтанною діяльністю людини.

Респонденти з високими показниками загального рівня саморегуляції, адаптивності та реагування на зміну умов і орієнтовані переважно на постановку та досягнення цілей. Висока мотивація досягнення дозволяє їм розвинути стиль саморегуляції, який може компенсувати вплив особистих рис і характеристик, які перешкоджають досягненню мети. Чим вищий бал, тим легше людина опановує нові види діяльності, тим впевненіше вона перебуває в незнайомих ситуаціях і тим послідовніше досягає успіху у своїх звичних видах діяльності, вона не потребує планування чи свідомого планування і більше залежить від ситуації та думки оточуючих. Такі суб'єкти мають знижену здатність компенсувати несприятливі особистісні властивості для досягнення поставлених цілей порівняно з суб'єктами з більш високим рівнем регуляції. Тому успішність оволодіння новими видами діяльності значною мірою залежить від доцільності стильових особливостей нормативних документів і вимог до видів діяльності, що освоюються.

Опитувальник «Засоби подолаючої поведінки»
(WaysofCopingChecklist – WCC) Р. Лазаруса, С. Фолкмана в адаптації
Т. Л.Крюкової, Е. В. Куфтяк та М. С. Замишляєвої

Цей опитувальник був написаний у 1988 р. Р. Лазарусом і С. Фолкманом і адаптований Т.Л. Крюкова, Є.В. Куфтяк та М.С. Замишляєва (2004). Вассерман, Б. В. Іовлева, О. Р. Ісаєва, Є. А. Трифонова, О. Ю. Щелкова, М.Ю. Новожилов.

Ця методика допомагає визначити ключові стратегії подолання ситуації. Анкета містить 50 тверджень про труднощі, з якими ви можете зіткнутися в житті, за вісьмома шкалами: «конфронтаційне поводження» (CC), «дистанціювання» (D), «самоконтроль» (C), пошук соціальної підтримки (SSP), прийняття відповідальності (PO), уникнення, уникнення (VU), план вирішення проблеми (PRP), позитивна переоцінка (PP).

Щоб визначити первинну стратегію подолання, необроблений бал для кожної субшкали повинен бути розрахований шляхом підсумовування відповідних відповідей на запитання, пов'язані з субшкалою.

Обробка та інтерпретація результатів:

- Загальна кількість набраних балів:

- Ніколи - 0 балів.
- Рідкісні - 1 бал.
- Іноді - 2 бали.
- Часто - 3 бали

Опитувальник «Індекс життєвого стилю» (LifeStyleIndex, LSI)

Р. Плутчика, Г. Келлермана, Х.Р. Конте

Для діагностики механізмів психологічного захисту в 1979 році був створений опитувальник. Механізми психологічного захисту допомагають людині адаптуватися до необхідних умов і регулюють поведінку для зменшення міжособистісних конфліктів, що виникають у соціальних взаємодіях. Однак, хоча це допомагає, воно також підриває соціальну

адаптацію, змушуючи людей неправильно розуміти справжню реальність, викликаючи дисонанс та інші проблеми.

Відповідаючи на 92 твердження, незалежно від того, згодні вони чи ні, опитувальник оцінив вісім психологічних проявів через асоціацію захисних механізмів і тверджень. (Z), «заперечення» (ZP), «проекція» (P), «компенсація» (K), «надкомпенсація» (HIP) і «раціоналізація» (R) є домінуючими захисними механізмами та напругою.

Обробка та інтерпретація результатів здійснюється за тестовим ключем.

Математичні та статистичні методи обробки матеріалів

Ми використали кореляційний метод К. Пірсона, щоб забезпечити надійний кількісний та якісний аналіз результатів і підтвердити зв'язок між рівнями спілкування та рівнями саморегуляції у чоловіків.

РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СФЕРИ САМОРЕГУЛЯЦІЇ У ЧОЛОВІКІВ З РІЗНИМ СТУПЕНЕМ КОМУНІКАТИВНОСТІ ТА ЇХ ІНТЕРПРЕТИЦІЯ

3.1 Характеристика комунікативності у чоловіків

Для діагностики рівня сформованості комунікативності у чоловіків був використаний особистісний опитувальник «Комунікативність» (методика В. Ряховського), опис якого наведено в підрозділі 2.2.

Після аналізу результатів та статистичної обробки даних ми отримали наступні результати відображені у таблиці 3.1.1

Таблиця 3.1.1

| № анкети | Кількість отриманих балів | Рівень комунікативності |
|----------|---------------------------|-------------------------|
| 1. | 14 | Середній |
| 2. | 25 | Низький |
| 3. | 9 | Достатній |
| 4. | 4 | Високий |
| 5. | 15 | Середній |
| 6. | 26 | Низький |
| 7. | 10 | Достатній |
| 8. | 8 | Високий |
| 9. | 27 | Низький |
| 10. | 4 | Високий |
| 11. | 12 | Достатній |
| 12. | 7 | Високий |
| 13. | 17 | Середній |
| 14. | 28 | Низький |
| 15. | 17 | Середній |
| 16. | 5 | Високий |
| 17. | 29 | Низький |
| 18. | 13 | Достатній |
| 19. | 6 | Високий |
| 20. | 18 | Середній |
| 21. | 30 | Низький |
| 22. | 9 | Достатній |

| | | |
|-----|----|-----------|
| 23. | 4 | Високий |
| 24. | 32 | Низький |
| 25. | 10 | Достатній |
| 26. | 5 | Високий |
| 27. | 6 | Високий |
| 28. | 11 | Достатній |
| 29. | 19 | Середній |
| 30. | 12 | Достатній |
| 31. | 8 | Високий |
| 32. | 25 | Низький |
| 33. | 26 | Низький |
| 34. | 28 | Низький |
| 35. | 13 | Достатній |
| 36. | 27 | Низький |
| 37. | 9 | Достатній |
| 38. | 29 | Низький |
| 39. | 10 | Достатній |
| 40. | 30 | Низький |
| 41. | 11 | Достатній |
| 42. | 32 | Низький |
| 43. | 12 | Достатній |
| 44. | 23 | Середній |
| 45. | 7 | Високий |
| 46. | 30 | Низький |
| 47. | 13 | Достатній |
| 48. | 29 | Низький |
| 49. | 10 | Достатній |
| 50. | 28 | Низький |
| 51. | 25 | Низький |
| 52. | 26 | Низький |
| 53. | 6 | Високий |
| 54. | 30 | Низький |
| 55. | 32 | Низький |
| 56. | 30 | Низький |
| 57. | 13 | Достатній |
| 58. | 11 | Достатній |

Під час аналізу відповідей чоловіків встановлено, що низький рівень комунікативності мають 22 особи, що становить 38% від загальної кількості респондентів, середній рівень мають 7 особи (12%), достатній – 17 осіб (29%)

та високий рівень – 12 осіб (21%). Отримані результати ми відобразили у таблиці 3.2.

Таблиця 3.1.2.

Рівні комунікативності чоловіків

| Рівні комунікативності | | | | | | | |
|------------------------|----|------------|----|------------|----|------------|----|
| Низький | | Середній | | Достатній | | Високий | |
| К-сть осіб | % | К-сть осіб | % | К-сть осіб | % | К-сть осіб | % |
| 22 | 38 | 7 | 12 | 17 | 29 | 12 | 21 |

Схематично це можна зобразити у вигляді діаграми (рис 3.1.1).

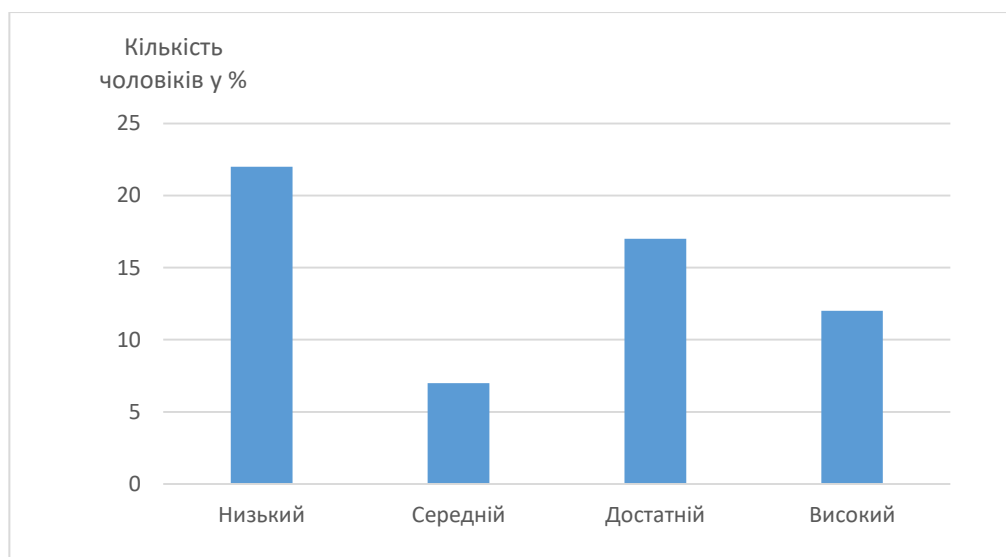


Рис. 3.1.1 Рівні комунікативності чоловіків

На графіку (рис. 3.1.1.) відображено відсоткові показники рівнів комунікативності чоловіків. У ході дослідження встановлено домінування низького рівня, що характеризує чоловіків як явно не комунікабельних.

3.2 Особливості провідних стилів саморегуляції у чоловіків з різним ступенем комунікативності

Другим етапом нашого дослідження була діагностика особливостей рівня провідних стилів саморегуляції у чоловіків з різним ступенем комунікативності. Дослідження проводилось за допомогою опитувальника «Стиль саморегуляції поведінки – ССП» В.І. Моросанової.

Після аналізу результатів та статистичної обробки даних ми отримали наступні результати відображені у таблиці 3.2.1.

Таблиця 3.2.1

| № з/п | Регуляторні шкали | | | | | | |
|-------|-------------------|--------------------|-----------------------|-----------------------------------|------------------|----------------------|--------------------------------------|
| | Планування (П) | Моделювання (М) | Програмування (Пр) | Оцінювання результатів (ОР) | Гнучкість (Г) | Самостійність (С) | Загальний рівень саморегуляції |
| 1. | 7 | 3 | 3 | 6 | 7 | 6 | 32 (середній) |
| 2. | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 8 (низький) |
| 3. | 5 | 4 | 8 | 5 | 4 | 6 | 32 (середній) |
| 4. | 4 | 4 | 4 | 7 | 8 | 6 | 33 (високий) |
| 5. | 5 | 5 | 8 | 4 | 4 | 4 | 30 (середній) |
| 6. | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 4 (низький) |
| 7. | 5 | 5 | 8 | 4 | 4 | 4 | 31 (середній) |
| 8. | 4 | 3 | 5 | 7 | 8 | 6 | 33 (високий) |
| 9. | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 8 (низький) |
| 10. | 4 | 3 | 5 | 7 | 8 | 6 | 33 (високий) |
| 11. | 3 | 4 | 8 | 6 | 8 | 7 | 32 (середній) |
| 12. | 4 | 4 | 3 | 6 | 8 | 7 | 33 (високий) |
| 13. | 4 | 7 | 4 | 5 | 4 | 5 | 29 (середній) |
| 14. | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 4 | 11 (низький) |

| | | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|---|---|---------------|
| 15. | 3 | 3 | 4 | 3 | 5 | 7 | 25 (середній) |
| 16. | 4 | 3 | 5 | 5 | 8 | 7 | 33 (високий) |
| 17. | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 8 (низький) |
| 18. | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 7 | 29 (середній) |
| 19. | 4 | 3 | 5 | 5 | 8 | 7 | 33 (високий) |
| 20. | 3 | 3 | 4 | 3 | 5 | 7 | 25 (середній) |
| 21. | 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 7 | 10 (низький) |
| 22. | 3 | 4 | 8 | 6 | 8 | 7 | 32 (середній) |
| 23. | 7 | 4 | 3 | 6 | 8 | 5 | 33 (високий) |
| 24. | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 8 (низький) |
| 25. | 6 | 4 | 8 | 4 | 4 | 4 | 31 (середній) |
| 26. | 4 | 7 | 3 | 6 | 8 | 5 | 33 (високий) |
| 27. | 4 | 7 | 3 | 6 | 8 | 5 | 33 (високий) |
| 28. | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 7 | 30 (середній) |
| 29. | 3 | 3 | 4 | 3 | 5 | 7 | 25 (середній) |
| 30. | 3 | 6 | 4 | 7 | 4 | 5 | 29 (середній) |
| 31. | 4 | 3 | 5 | 5 | 8 | 7 | 33 (високий) |
| 32. | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 7 (низький) |
| 33. | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 8 (низький) |
| 34. | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 9 (низький) |
| 35. | 5 | 4 | 4 | 7 | 3 | 5 | 28 (середній) |
| 36. | 2 | 0 | 2 | 2 | 1 | 3 | 10 (низький) |
| 37. | 4 | 3 | 5 | 5 | 8 | 7 | 33 (високий) |
| 38. | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 4 | 11 (низький) |
| 39. | 6 | 4 | 8 | 4 | 4 | 4 | 31 (середній) |
| 40. | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 12 (низький) |
| 41. | 5 | 7 | 5 | 5 | 3 | 5 | 30 (середній) |
| 42. | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 8 (низький) |
| 43. | 3 | 5 | 4 | 5 | 8 | 7 | 33 (високий) |
| 44. | 3 | 7 | 5 | 4 | 8 | 7 | 25 (середній) |

| | | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|---|---|---------------|
| 45. | 4 | 3 | 5 | 5 | 8 | 7 | 33 (високий) |
| 46. | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 10 (низький) |
| 47. | 4 | 7 | 4 | 4 | 4 | 4 | 27 (середній) |
| 48. | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 0 | 14 (низький) |
| 49. | 7 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 30 (середній) |
| 50. | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 8 (низький) |
| 51. | 0 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 7 (низький) |
| 52. | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 8 (низький) |
| 53. | 7 | 4 | 3 | 6 | 8 | 5 | 33 (високий) |
| 54. | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 9 (низький) |
| 55. | 2 | 3 | 0 | 2 | 4 | 3 | 14 (низький) |
| 56. | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 0 | 10 (низький) |
| 57. | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 7 | 31 (середній) |
| 58. | 5 | 5 | 5 | 4 | 3 | 8 | 30 (середній) |

Під час аналізу відповідей чоловіків встановлено, що низький рівень саморегуляції мають 23 особи, що становить 40 % від загальної кількості респондентів, середній рівень мають 21 особа (36 %) та високий рівень – 14 осіб (24 %). Отримані результати ми відобразили у таблиці 3.2.2

Таблиця 3.2.2.

Рівні саморегуляції чоловіків

| Рівні саморегуляції | | | | | |
|---------------------|----|------------|----|------------|----|
| Низький | | Середній | | Високий | |
| К-сть осіб | % | К-сть осіб | % | К-сть осіб | % |
| 23 | 40 | 21 | 36 | 14 | 24 |

Схематично це можна зобразити у вигляді діаграми (рис 3.2.1).

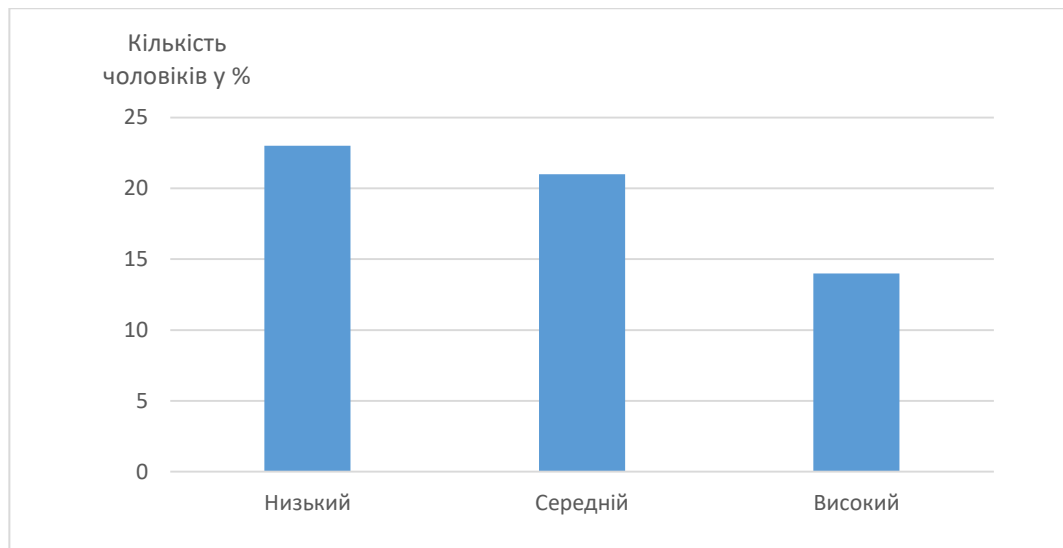


Рис. 3.2.1. Рівні саморегуляції чоловіків

На графіку (рис. 3.2.1) наведено показник відсоткового рівня саморегуляції у чоловіків. Під час розслідування було виявлено домінування на низькому рівні. Респонденти з низьким рівнем саморегуляції мають менш розвинену потребу у свідомому плануванні та плануванні своїх дій і більш залежні від ситуації та думки оточуючих. Такі суб'єкти мають знижену здатність компенсувати несприятливі особистісні властивості для досягнення поставлених цілей порівняно з суб'єктами з більш високим рівнем регуляції. Тому успішність оволодіння новими видами діяльності значною мірою залежить від доцільності стильових особливостей нормативних документів і вимог до видів діяльності, що освоюються.

Крім того, аналізуються домінуючі заходи, що відповідають регулятивним процесам (планування, моделювання, планування, оцінка результатів) і регуляторним та особистісним якостям (гнучкість і незалежність). Серед респондентів із високим рівнем саморегуляції переважали такі показники, як: Характеристика незалежності 7 респондентів, респонденти з таким рівнем саморегуляції 50% від загальної кількості, гнучкість (14 осіб (100)), планування (2) осіб (14), моделювання (2 особи (14%)), результати оцінювання (3 особи (21%)). Середній рівень самостійності Респонденти з правилами переважають такі Шкала: особливості планування

6 респондентів (29% від загальної кількості респондентів). з таким рівнем саморегуляції), самостійність (7 (33 %)), планування (1 (5 %)), гнучкість (2 (10 %)), моделювання (2 (14 %)), оцінка результатів (2 (10%)) Респонденти з низьким рівнем саморегуляції більш самостійні, самостійні, це рівень саморегуляції, планування (1 (4%)) та оцінки результатів (1 (4%)). на одного респондента, тобто 4% від загальної кількості

Схематично це можна зобразити у вигляді діаграми (рис 3.2.2).

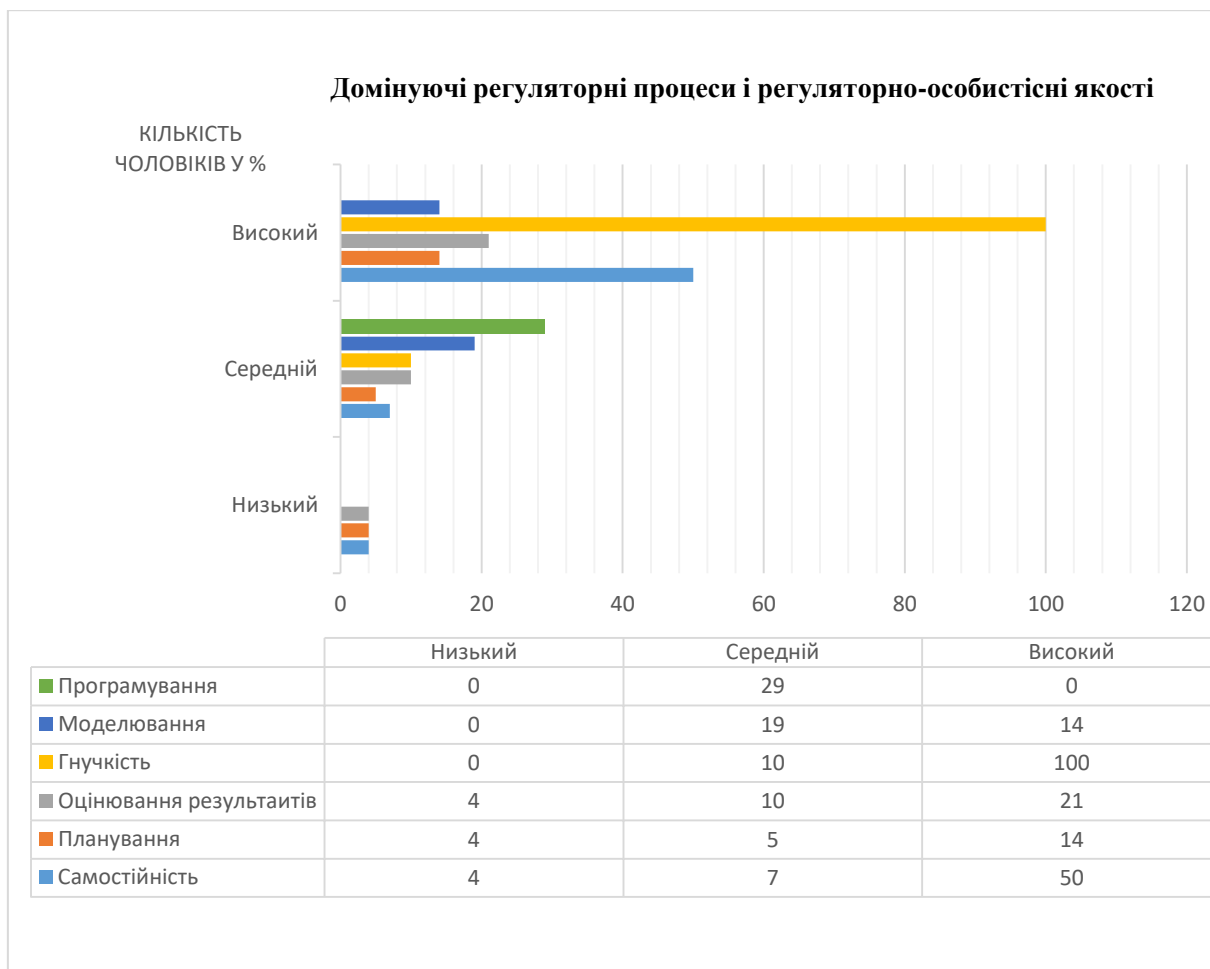


Рис. 3.2.2. Домінуючі регуляторні процеси і регуляторно-особистісні якості чоловіків

Як бачимо, для високих рівнів саморегуляції найважливішими регулятивними та особистісними якостями є гнучкість, для середніх рівнів — процес регуляції — планування, а для низьких — оцінка результату, планування, самостійність — стать. Обидва виражаються числово.

3.3 Особливості провідних копінг-стратегій у чоловіків з різним ступенем комунікативності

Наступним кроком у нашому дослідженні є діагностика характеристик основних копінг-стратегій чоловіків з різним рівнем комунікативних здібностей. Р. Лазарус і С. Фолкман за допомогою опитувальника Coping Checklist (WCC).

Після аналізу результатів та обробки статистичних даних ми отримали наступні результати, наведені в таблиці 3.3.

Таблиця 3.3.1

Провідні копінг-стратегії у чоловіків з різним ступенем комунікативності

| № з/п | Копінг-стратегії (у %) | | | | | | | |
|-------|------------------------|----------------|--------------|----------------------------|----------------------------|----------|-----------------------------|----------------------|
| | Конфронтаційний копінг | Дистанціювання | Самоконтроль | Пошук соціальної підтримки | Прийняття відповідальності | Уникання | Планування рішення проблеми | Позитивна переоцінка |
| 1. | 89 | 30 | 82 | 55 | 32 | 25 | 36 | 74 |
| 2. | 82 | 93 | 36 | 41 | 47 | 69 | 50 | 69 |
| 3. | 33 | 88 | 78 | 92 | 26 | 88 | 14 | 29 |
| 4. | 55 | 46 | 89 | 95 | 82 | 35 | 90 | 80 |
| 5. | 72 | 63 | 96 | 39 | 55 | 39 | 25 | 63 |
| 6. | 63 | 88 | 46 | 50 | 47 | 65 | 17 | 45 |
| 7. | 54 | 66 | 67 | 89 | 69 | 90 | 26 | 47 |
| 8. | 65 | 40 | 93 | 28 | 59 | 45 | 56 | 39 |
| 9. | 85 | 52 | 71 | 38 | 37 | 88 | 63 | 45 |
| 10. | 72 | 30 | 67 | 25 | 29 | 24 | 56 | 74 |
| 11. | 69 | 88 | 69 | 80 | 28 | 82 | 29 | 45 |
| 12. | 88 | 24 | 47 | 88 | 83 | 28 | 89 | 82 |

| | | | | | | | | |
|-----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 13. | 74 | 36 | 96 | 44 | 67 | 47 | 25 | 39 |
| 14. | 58 | 41 | 26 | 89 | 86 | 89 | 58 | 72 |
| 15. | 33 | 20 | 63 | 50 | 21 | 41 | 59 | 69 |
| 16. | 10 | 19 | 55 | 82 | 84 | 55 | 82 | 89 |
| 17. | 84 | 96 | 16 | 46 | 29 | 56 | 14 | 57 |
| 18. | 15 | 83 | 28 | 96 | 36 | 96 | 26 | 54 |
| 19. | 90 | 35 | 89 | 80 | 84 | 25 | 95 | 26 |
| 20. | 26 | 54 | 89 | 57 | 36 | 24 | 25 | 55 |
| 21. | 87 | 71 | 36 | 61 | 28 | 86 | 47 | 73 |
| 22. | 89 | 66 | 34 | 88 | 57 | 90 | 57 | 52 |
| 23. | 92 | 69 | 38 | 86 | 85 | 28 | 96 | 90 |
| 24. | 81 | 84 | 46 | 55 | 61 | 69 | 46 | 29 |
| 25. | 65 | 74 | 58 | 87 | 58 | 84 | 69 | 55 |
| 26. | 89 | 70 | 94 | 89 | 46 | 64 | 75 | 46 |
| 27. | 93 | 65 | 88 | 91 | 92 | 24 | 72 | 57 |
| 28. | 12 | 91 | 39 | 82 | 29 | 85 | 23 | 20 |
| 29. | 9 | 36 | 96 | 55 | 23 | 50 | 41 | 54 |
| 30. | 95 | 51 | 44 | 82 | 29 | 96 | 26 | 90 |
| 31. | 12 | 29 | 98 | 88 | 86 | 28 | 92 | 98 |
| 32. | 36 | 81 | 52 | 46 | 26 | 47 | 25 | 26 |
| 33. | 46 | 68 | 58 | 78 | 71 | 93 | 56 | 27 |
| 34. | 58 | 86 | 28 | 29 | 89 | 41 | 57 | 65 |
| 35. | 27 | 33 | 39 | 24 | 72 | 21 | 20 | 68 |
| 36. | 61 | 90 | 46 | 29 | 69 | 29 | 19 | 58 |
| 37. | 20 | 82 | 59 | 85 | 52 | 90 | 52 | 41 |
| 38. | 21 | 16 | 68 | 76 | 57 | 87 | 57 | 43 |
| 39. | 58 | 25 | 72 | 86 | 26 | 88 | 41 | 65 |
| 40. | 62 | 63 | 55 | 32 | 28 | 96 | 69 | 25 |
| 41. | 35 | 71 | 23 | 50 | 26 | 63 | 65 | 33 |
| 42. | 51 | 90 | 20 | 42 | 28 | 28 | 42 | 38 |

| | | | | | | | | |
|-----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 43. | 75 | 14 | 36 | 89 | 24 | 98 | 47 | 45 |
| 44. | 32 | 52 | 88 | 29 | 23 | 25 | 23 | 36 |
| 45. | 65 | 67 | 45 | 93 | 89 | 27 | 84 | 85 |
| 46. | 92 | 88 | 39 | 54 | 20 | 23 | 23 | 88 |
| 47. | 12 | 36 | 37 | 88 | 96 | 80 | 28 | 28 |
| 48. | 45 | 38 | 63 | 29 | 58 | 85 | 69 | 27 |
| 49. | 78 | 92 | 56 | 69 | 24 | 28 | 89 | 29 |
| 50. | 74 | 88 | 45 | 58 | 46 | 24 | 69 | 25 |
| 51. | 41 | 70 | 59 | 67 | 70 | 96 | 65 | 64 |
| 52. | 52 | 96 | 70 | 28 | 45 | 90 | 54 | 28 |
| 53. | 63 | 72 | 82 | 84 | 90 | 28 | 89 | 88 |
| 54. | 69 | 86 | 73 | 23 | 26 | 27 | 82 | 90 |
| 55. | 37 | 62 | 63 | 90 | 27 | 98 | 80 | 55 |
| 56. | 81 | 28 | 58 | 74 | 25 | 85 | 86 | 63 |
| 57. | 19 | 39 | 86 | 69 | 28 | 90 | 25 | 72 |
| 58. | 22 | 74 | 97 | 64 | 92 | 92 | 28 | 79 |

Аналізуючи відповіді чоловіків, виявилось, що 15 з них використовували стратегію подолання «конфронтаційного подолання» (СС). Це становить 26% від загальної кількості респондентів, «Тримай дистанцію» (Г) – 18 осіб (31%), «Самоврядування» (С) – 14 осіб (24%), «Шукай соціальної підтримки» (ПСП) – 23 (40%), «Прийняття відповідальності» (ПО) – 13 (22%), «Уникнення» (У) – 25 (43%), «План вирішення проблеми» (ПП) - 12 (21%) , «Переоцінка позитиву» (РР) - 10 (17%).

Отримані результати наведені в таблиці 3.3.2.

Копінг-стратегії чоловіків

| Копінг-стратегії | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------|----|----------------|----|---------------|----|-------------------------------|----|-------------------------------|----|---------------|----|-----------------------------------|----|-------------------------|----|
| Конфронтаційний копінг | | Дистанціювання | | Самоконтроль | | Пошук соціальної підтримки | | Прийняття відповідальності | | Уникнення | | Планування рішення проблеми | | Позитивна переоцінка | |
| К-сть осіб | % | К-сть осіб | % | К-сть осіб | % | К-сть осіб | % | К-сть осіб | % | К-сть осіб | % | К-сть осіб | % | К-сть осіб | % |
| 15 | 26 | 18 | 31 | 14 | 24 | 23 | 40 | 13 | 22 | 25 | 43 | 12 | 21 | 10 | 17 |

Схематично це можна зобразити у вигляді діаграми (рис 3. 3.1).

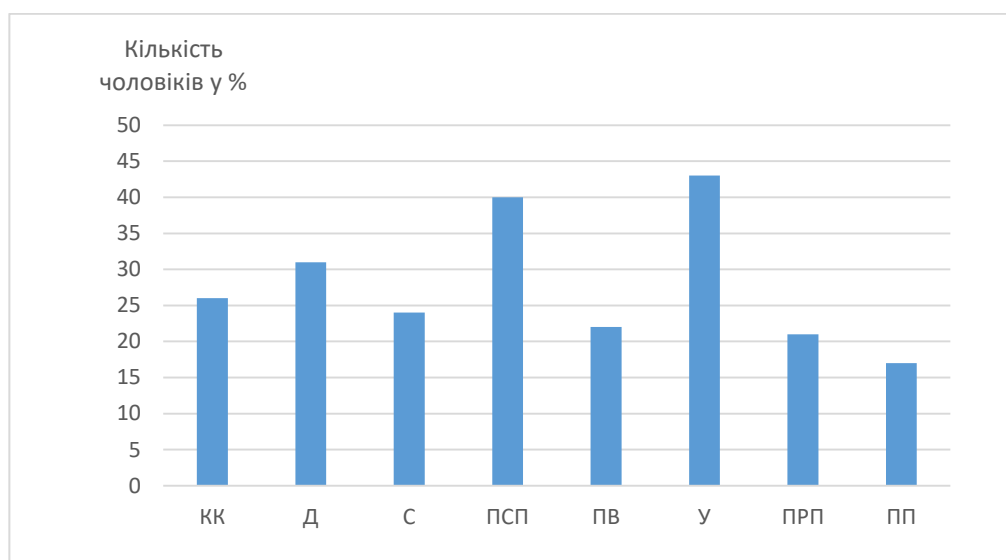


Рис. 3.3.1 Копінг-стратегії чоловіків

На графіку (рис. 3.3.1) наведено показник відсотка копінг-стратегій у чоловіків. Під час дослідження виявлено переваги копінг-стратегії «уникнення» (43% респондентів). Характеризується уявними бажаннями і поведінковими спробами, спрямованими на уникнення або уникнення проблем. «Знайти соціальну підтримку» (40%). Це характеризується намаганням знайти інформаційну, практичну та емоційну підтримку.

«Дистанція» (31%) характеризується когнітивним зусиллям відірватися від ситуації та зменшити її важливість.

3.4 Особливості механізмів психологічного захисту у чоловіків з різним ступенем комунікативності

Наступним етапом нашого дослідження було дослідження особливостей механізмів психологічного захисту у чоловіків з різним ступенем комунікативності за допомогою опитувальника «Індекс життєвого стилю» (LifeStyleIndex, LSI) Р. Плутчика, Г. Келлермана, Х.Р. Конте

Після аналізу результатів та статистичної обробки даних ми отримали наступні результати відображені у таблиці 3.4.1.

Таблиця 3.4.1

| № з/п | Механізми психологічного захисту | | | | | | | |
|-------|----------------------------------|-------------------|-----------------|--------------------|-----------------|------------------|--------------------------|----------------------------|
| | <i>Заперечення</i> | <i>Випіснення</i> | <i>Регресія</i> | <i>Компенсація</i> | <i>Проекція</i> | <i>Заміщення</i> | <i>Інтелектуалізація</i> | <i>Реактивне утворення</i> |
| 1. | 90 | 87 | 80 | 5 | 1 | 93 | 0 | 7 |
| 2. | 84 | 92 | 99 | 20 | 99 | 97 | 3 | 91 |
| 3. | 3 | 87 | 2 | 37 | 5 | 86 | 6 | 19 |
| 4. | 13 | 2 | 8 | 88 | 6 | 6 | 17 | 39 |
| 5. | 97 | 92 | 85 | 63 | 7 | 97 | 28 | 61 |
| 6. | 84 | 87 | 25 | 78 | 96 | 86 | 42 | 76 |
| 7. | 27 | 92 | 42 | 5 | 12 | 23 | 59 | 7 |
| 8. | 39 | 8 | 63 | 20 | 20 | 37 | 87 | 19 |
| 9. | 50 | 87 | 80 | 5 | 90 | 99 | 3 | 97 |

| | | | | | | | | |
|-----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 10. | 61 | 25 | 76 | 20 | 27 | 48 | 6 | 19 |
| 11. | 79 | 42 | 2 | 37 | 36 | 65 | 17 | 7 |
| 12. | 3 | 63 | 85 | 95 | 46 | 77 | 92 | 91 |
| 13. | 98 | 92 | 88 | 5 | 64 | 97 | 3 | 7 |
| 14. | 13 | 98 | 6 | 20 | 99 | 6 | 6 | 97 |
| 15. | 27 | 87 | 19 | 37 | 96 | 23 | 17 | 99 |
| 16. | 39 | 76 | 35 | 63 | 72 | 37 | 92 | 19 |
| 17. | 90 | 2 | 53 | 78 | 99 | 98 | 59 | 39 |
| 18. | 50 | 97 | 70 | 5 | 99 | 6 | 42 | 61 |
| 19. | 61 | 8 | 2 | 20 | 1 | 23 | 97 | 76 |
| 20. | 99 | 97 | 88 | 37 | 99 | 98 | 3 | 98 |
| 21. | 97 | 25 | 6 | 63 | 5 | 99 | 6 | 97 |
| 22. | 79 | 98 | 19 | 88 | 6 | 6 | 17 | 19 |
| 23. | 3 | 42 | 35 | 97 | 7 | 23 | 3 | 39 |
| 24. | 13 | 98 | 53 | 5 | 96 | 37 | 6 | 61 |
| 25. | 27 | 63 | 70 | 95 | 12 | 48 | 17 | 76 |
| 26. | 39 | 76 | 2 | 20 | 20 | 65 | 99 | 19 |
| 27. | 50 | 2 | 6 | 97 | 27 | 77 | 99 | 39 |
| 28. | 61 | 8 | 19 | 97 | 36 | 48 | 42 | 61 |
| 29. | 79 | 92 | 35 | 20 | 46 | 65 | 59 | 98 |
| 30. | 3 | 25 | 53 | 99 | 64 | 77 | 87 | 19 |
| 31. | 13 | 42 | 35 | 5 | 72 | 6 | 87 | 39 |
| 32. | 27 | 63 | 85 | 20 | 1 | 99 | 3 | 61 |
| 33. | 90 | 76 | 2 | 37 | 5 | 86 | 6 | 99 |
| 34. | 3 | 99 | 6 | 78 | 6 | 99 | 17 | 98 |
| 35. | 84 | 2 | 19 | 5 | 7 | 23 | 92 | 7 |
| 36. | 90 | 98 | 88 | 20 | 12 | 98 | 3 | 97 |
| 37. | 13 | 8 | 80 | 37 | 20 | 6 | 6 | 19 |
| 38. | 84 | 99 | 95 | 63 | 27 | 93 | 3 | 97 |
| 39. | 27 | 25 | 53 | 5 | 36 | 6 | 6 | 19 |
| 40. | 27 | 42 | 19 | 20 | 46 | 23 | 17 | 39 |
| 41. | 3 | 63 | 85 | 37 | 64 | 37 | 99 | 61 |
| 42. | 13 | 97 | 35 | 63 | 72 | 48 | 3 | 97 |
| 43. | 39 | 99 | 19 | 78 | 1 | 65 | 6 | 19 |
| 44. | 90 | 97 | 95 | 5 | 96 | 77 | 17 | 39 |
| 45. | 50 | 2 | 2 | 99 | 5 | 48 | 92 | 61 |

| | | | | | | | | |
|-----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 46. | 98 | 8 | 6 | 63 | 90 | 65 | 42 | 76 |
| 47. | 61 | 25 | 19 | 99 | 6 | 93 | 3 | 19 |
| 48. | 3 | 98 | 35 | 20 | 96 | 48 | 6 | 19 |
| 49. | 98 | 42 | 53 | 95 | 7 | 65 | 17 | 39 |
| 50. | 13 | 63 | 88 | 5 | 12 | 93 | 3 | 61 |
| 51. | 27 | 76 | 2 | 20 | 20 | 6 | 6 | 98 |
| 52. | 99 | 97 | 6 | 37 | 99 | 97 | 17 | 98 |
| 53. | 39 | 2 | 19 | 5 | 27 | 23 | 99 | 19 |
| 54. | 99 | 8 | 35 | 20 | 36 | 97 | 3 | 39 |
| 55. | 50 | 97 | 53 | 37 | 46 | 37 | 6 | 61 |
| 56. | 3 | 87 | 97 | 63 | 64 | 86 | 17 | 99 |
| 57. | 13 | 99 | 2 | 78 | 72 | 48 | 6 | 98 |
| 58. | 39 | 98 | 97 | 37 | 1 | 99 | 17 | 7 |

Під час аналізу відповідей чоловіків встановлено, що такий механізм психологічного захисту, як «заперечення» мають 17 осіб, що складає 29% загальної кількості респондентів, «витіснення» – 27 осіб (47%), «регресія» – 16 осіб (28%), «компенсація» – 11 осіб (19%), «проекція» – 13 осіб (22%), «заміщення» – 21 особа (36%), «інтелектуалізація» – 12 осіб (21%), «реактивне утворення» – 17 осіб (29%).

Отримані результати ми відобразили у таблиці 3.4.2

Таблиця 3.4.2.

Рівні саморегуляції чоловіків

| Механізми психологічного захисту | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------------|----|-------------------|----|-----------------|----|--------------------|----|-----------------|----|------------------|----|--------------------------|----|----------------------------|----|
| <i>Заперечення</i> | | <i>Витіснення</i> | | <i>Регресія</i> | | <i>Компенсація</i> | | <i>Проекція</i> | | <i>Заміщення</i> | | <i>Інтелектуалізація</i> | | <i>Реактивне утворення</i> | |
| К-сть осіб | % | К-сть осіб | % | К-сть осіб | % | К-сть осіб | % | К-сть осіб | % | К-сть осіб | % | К-сть осіб | % | К-сть осіб | % |
| 17 | 29 | 27 | 47 | 16 | 28 | 11 | 19 | 13 | 22 | 21 | 36 | 12 | 21 | 17 | 29 |

Схематично це можна зобразити у вигляді діаграми (рис 3.4.1).

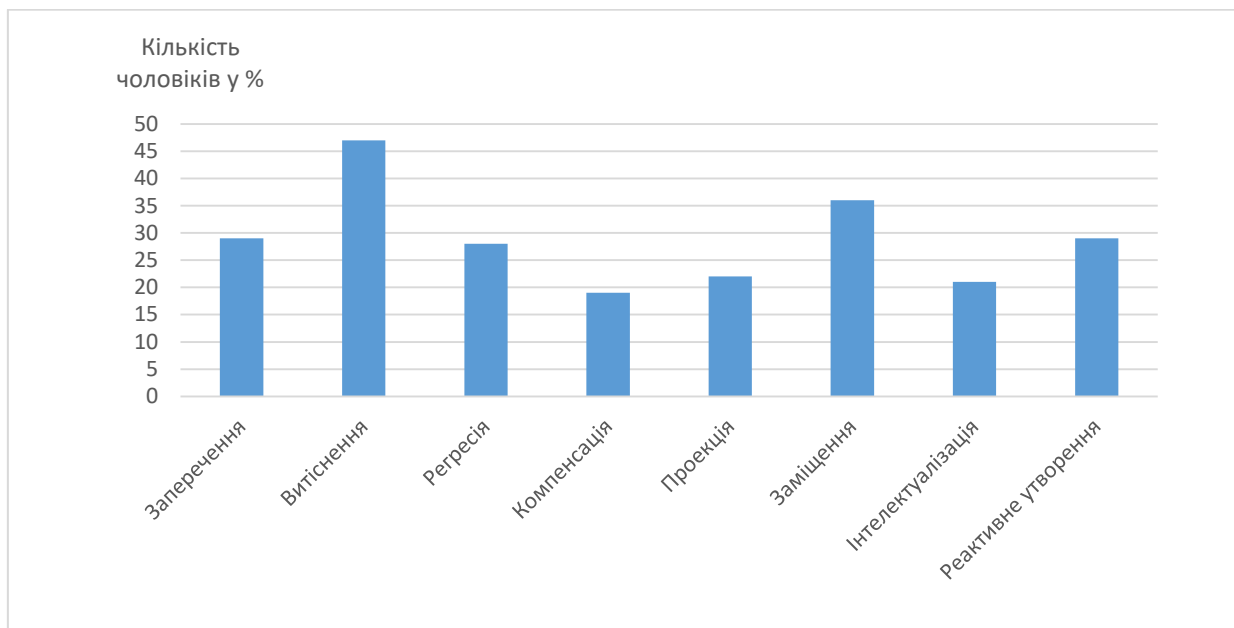


Рис. 3.4.1 Механізми психологічного захисту чоловіків

На графіку (рис. 3.4.1) наведено показник процентного співвідношення психологічних захисних механізмів у чоловіків. Під час опитування встановлено, що переважає механізм «Витіснення» (47% респондентів). Це захисний механізм, за допомогою якого неприйнятні спонукання людини — стресові бажання, думки та почуття — стають несвідомими. «Заміщення» - 36%. Дія цього захисного механізму проявляється вивільненням пригнічених емоцій (зазвичай ворожнечі, злості). Ці емоції спрямовані на речі, які менш шкідливі та більш доступні, ніж ті, що викликають негативні почуття та емоції.

3.5 Структурна організація сфери саморегуляції у чоловіків з різним ступенем комунікативності

Для здійснення порівняльного аналізу отриманих даних нами був застосований кількісний та якісний методи. Для цього, результати отриманих даних ми відобразили у зведеній таблиці 3.5.1

Таблиця 3.5.1

**Структурна організація сфери саморегуляції у чоловіків з різним
ступенем комунікативності**

| Високий рівень комунікативності чоловіків | | |
|---|--|---|
| Провідні стилі саморегуляції: - Планування - Моделювання - Оцінювання результатів - Гнучкість - Самостійсність - Загальний рівень саморегуляції – високий | Копінг-стратегії: - Конфронтаційний копінг - Самоконтроль - Пошук соціальної підтримки - Прийняття відповідальності - Планування рішення проблеми - Позитивна переоцінка | Механізми психологічного захисту: - Компенсація - Інтелектуалізація |
| Достатній рівень комунікативності чоловіків | | |
| Провідні стилі саморегуляції: - Програмування - Планування - Моделювання - Оцінювання результатів - Гнучкість - Самостійсність - Загальний рівень саморегуляції - середній | Копінг-стратегії: - Конфронтаційний копінг - Самоконтроль - Пошук соціальної підтримки - Прийняття відповідальності - Планування рішення проблеми - Позитивна переоцінка - Дистанціювання - Уникання | Механізми психологічного захисту: - Заперечення - Витіснення - Регресія - Компенсація - Проекція - Заміщення - Інтелектуалізація |

| Середній рівень комунікативності чоловіків | | |
|--|--|--|
| Провідні стилі саморегуляції: - Програмування - Планування - Моделювання - Оцінювання результатів - Гнучкість - Самостійність - Загальний рівень саморегуляції - середній | Копінг-стратегії: - Конфронтаційний копінг - Самоконтроль - Пошук соціальної підтримки - Прийняття відповідальності - Планування рішення проблеми - Позитивна переоцінка - Дистанціювання - Уникання | Механізми психологічного захисту: - Заперечення - Витіснення - Регресія - Проекція |
| Низький рівень комунікативності чоловіків | | |
| Провідні стилі саморегуляції: - Планування - Оцінювання результатів - Самостійність - Загальний рівень саморегуляції - низький | Копінг-стратегії: - Дистанціювання - Уникання | Механізми психологічного захисту: - Заперечення - Витіснення - Регресія |

Крім того, для того, щоб перевірити наявність взаємозв'язку між рівнем комунікативності чоловіків та рівнем їх саморегуляції був застосований метод кореляції К. Пірсона.

Сформульовані припущення:

P_0 – рівень саморегуляції чоловіків не залежить від рівня їх комунікативності,

P_1 – рівень саморегуляції чоловіків залежить від рівня їх комунікативності.

У якості критеріїв були обрані:

- Рівень саморегуляції чоловіків.
- Рівень комунікативності.

Коефіцієнт кореляції К. Пірсона вираховується за формулою:

$$r_{xy} = \frac{\sum (x_i - \bar{x}) \cdot (y_i - \bar{y})}{\sqrt{\sum (x_i - \bar{x})^2 \cdot \sum (y_i - \bar{y})^2}},$$

де x_i – X ; y_i – значення змінної Y ; \bar{x} – X ; \bar{y} – середнє арифметичне для змінної Y .

де x_i – значення змінної X ; y_i – значення змінної Y ; \bar{x} – середнє арифметичне для змінної X ; \bar{y} – середнє арифметичне для змінної Y .

У ході математичного обчислення (Додаток Г) були отримані наступні дані:

Коефіцієнт кореляції Пірсона: $r_{xy} = -0.905$.

Лінійний коефіцієнт кореляції набуває значень від -1 до +1. Зв'язки між ознаками можуть бути слабкими і сильними (тісними). Їхні критерії оцінюються за шкалою Чеддока:

$0.1 < r_{xy} < 0.3$: слабкий;

$0.3 < r_{xy} < 0.5$: помірний;

$0.5 < r_{xy} < 0.7$: помітний;

$0.7 < r_{xy} < 0.9$: високий;

$0.9 < r_{xy} < 1$: дуже високий;

У нашому дослідженні зв'язок між ознакою Y і фактором X дуже високий і зворотний. Отримана величина свідчить про те, що фактор x суттєво впливає на y .

Так як абсолютне значення, отриманого нами коефіцієнта кореляції більше критичного значення, взятого з таблиці, ми відхиляємо припущення P_0 про відсутність кореляційної залежності між вибірками і приймаємо альтернативне припущення про статистичну значимість на рівні 1% (імовірність помилки 0.01) відмінності коефіцієнта кореляції від нуля, і наявності зв'язку між вибірками.

З метою дослідження особливостей сфери саморегуляції у чоловіків з різним ступенем комунікативності був проведений констатувальний експеримент. У ньому взяли участь 58 чоловіків м. Новгород-Сіверський, Чернігівської області, віком від 25 до 50 років. Відповідно до мети та завдань дослідження було здійснено теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми дослідження, визначені актуальність проблеми, об'єкт, предмет, мета та завдання дослідження. Складено план дослідження, обрано відповідний психодіагностичний інструментарій та підготовлено стимульний матеріал для проведення дослідження. Тестування було проведено в листопаді-грудні 2022 р. з використанням наступних методик дослідження: опитувальник «Визначення рівня комунікативності» В. Ряховського; опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки (ССП)» В. І. Моросанової; опитувальник «Засоби подолаючої поведінки» (Waysof Coping Checklist – WCC) Р. Лазаруса, С. Фолкмана в адаптації Т.Л. Крюкової, Е.В. Куфтяк, М.С. Замишляєвої, опитувальник «Індекс життєвого стилю» (Life Style Index, LSI) Р. Плутчика, Г. Келлермана, Х.Р. Конте). Учасники дослідження дали усну згоду на участь у дослідженні, після чого вони отримали бланки методик з відповідною інструкцією до їх заповнення. Загалом час проходження методик склав від 45 до 60 хвилин. Першим етапом нашого дослідження було визначення рівня комунікативності чоловіків. Після аналізу відповідей чоловіків встановлено, що низький рівень комунікативності мають 22 особи, що становить 38% від загальної кількості респондентів, середній рівень мають 7 особи (12%), достатній – 17 осіб (29%) та високий рівень – 12 осіб (21%). У ході дослідження встановлено домінування низького рівня, що характеризує чоловіків як явно не комунікабельних. Другим етапом нашого дослідження була діагностика особливостей рівня провідних стилів саморегуляції у чоловіків з різним ступенем комунікативності. Під час аналізу відповідей чоловіків встановлено, що

низький рівень саморегуляції мають 23 особи, що становить 40 % від загальної кількості респондентів, середній рівень мають 21 особа (36 %) та високий рівень – 14 осіб (24 %). У респондентів з низькими показниками за даною шкалою потреба в усвідомленому плануванні та програмуванні своєї поведінки несформована, такі люди більш залежна від ситуації і думки оточення. У таких досліджуваних знижена можливість компенсації несприятливих для досягнення поставленої мети особистісних особливостей, в порівнянні з піддослідними з високим рівнем регуляції. Відповідно, успішність опановування новими видами діяльності у великій мірі залежить від відповідності стильових особливостей регуляції і вимог освоєння виду активності.

Крім того, проаналізовано домінантні шкали, які відповідають регуляторним процесам (планування, моделювання, програмування, оцінки результатів) і регуляторно-особистісними якостями (гнучкості і самостійності).

Встановлено, що у респондентів з високим рівнем саморегуляції переважають такі шкали, як: самостійність, яка властива 7 респондентам, що складає 50% від загальної кількості респондентів з даним рівнем саморегуляції, гнучкість (14 осіб (100%), планування (2 особи (14%)), моделювання (2 особи (14%)), оцінювання результатів (3 особи (21%)). У респондентів з середнім рівнем саморегуляції переважають такі шкали, як: програмування, яке властиве 6 респондентам, що складає 29% від загальної кількості респондентів з даним рівнем саморегуляції, самостійність (7 осіб (33%)), планування (1 особа (5%)), гнучкість (2 особи (10%)), моделювання (2 особи (14%)), оцінювання результатів (2 особи (10%)). У респондентів з низьким рівнем саморегуляції переважають такі шкали, як: самостійність, яка властивий 1 респонденту, що складає 4% від загальної кількості респондентів з даним рівнем саморегуляції, планування (1 особа (4%)), оцінювання результатів (1 особа (4%)). Для високого рівня саморегуляції найбільше виражена регуляторно-особистісна якість – гнучкість, для середнього –

регуляторний процес – програмування, для низького – оцінювання результатів, планування, самостійність, які виражені в числовому значенні однаковою мірою.

Наступним етапом нашого дослідження була діагностика особливостей провідних копінг-стратегій у чоловіків з різним ступенем комунікативності. Під час аналізу відповідей чоловіків встановлено, що копінг-стратегію «конфронтаційний копінг» (КК) мають 15 осіб, що складає 26% загальної кількості респондентів, «дистанціювання» (Д) – 18 осіб (31%), «самоконтроль» (С) – 14 осіб (24%), «пошук соціальної підтримки» (ПСП) – 23 особи (40%), «прийняття відповідальності» (ПО) – 13 осіб (22%), «уникнення» (У) – 25 осіб (43%), «планування розв'язання проблеми» (ПРП) – 12 осіб (21%), «позитивна переоцінка» (ПП) – 10 осіб (17%). У ході дослідження встановлено домінування копінг-стратегії «Уникання» (43% респондентів), що характеризується уявним прагненням й поведінковими зусиллями, що спрямовані до втечі або уникання проблеми; «Пошук соціальної підтримки» (40%), що характеризується зусиллями в пошуку інформаційної, дієвої й емоційної підтримки; «Дистанціювання» (31%), що характеризується проявом когнітивних зусиль відділитися від ситуації й зменшити її значущість.

Наступним етапом нашого дослідження було дослідження особливостей механізмів психологічного захисту у чоловіків з різним ступенем комунікативності. Після аналізу відповідей чоловіків встановлено, що такий механізм психологічного захисту, як «заперечення» мають 17 осіб, що складає 29% загальної кількості респондентів, «витіснення» – 27 осіб (47%), «регресія» – 16 осіб (28%), «компенсація» – 11 осіб (19%), «проекція» – 13 осіб (22%), «заміщення» – 21 особа (36%), «інтелектуалізація» – 12 осіб (21%), «реактивне утворення» – 17 осіб (29%). У ході дослідження встановлено домінування механізму «Витіснення» (47% респондентів). Це механізм захисту, за допомогою якого неприйнятні для особистості імпульси:

бажання, думки, почуття, що викликають тривогу, стають несвідомими. «Заміщення» – 36 %. Дія цього захисного механізму проявляється в розрядці пригнічених емоцій (як правило, ворожості, гніву), які спрямовані на об'єкти, що становлять меншу небезпеку або є більш доступними, ніж ті, що спричинили негативні емоції та почуття. Для здійснення порівняльного аналізу отриманих даних нами був застосований кількісний та якісний методи. Крім того, для того, щоб перевірити наявність взаємозв'язку між рівнем комунікативності чоловіків та рівнем їх саморегуляції був застосований метод кореляції К. Пірсона. У результаті математичної обробки даних встановлено, що абсолютне значення, отриманого нами коефіцієнта кореляції більше критичного значення, взятого з таблиці, ми відхиляємо припущення H_0 про відсутність кореляційної залежності між вибірками і приймаємо альтернативне припущення про статистичну значущість на рівні 1% (імовірність помилки 0.01) відмінності коефіцієнта кореляції від нуля, і наявності зв'язку між вибірками.

ВИСНОВКИ

Поняття «саморегуляція» має міждисциплінарний характер і є одним із ключових понять у психології та багатьох інших областях, особливо у філософії, загальній теорії систем та біології. Саморегуляція — це управління психоемоційним станом, що досягається шляхом впливу людини на себе за допомогою слів, уявних образів, контролю тону м'язів і дихання. Саморегуляція буває двох форм: довільна і мимовільна. Довільна (свідома) саморегуляція пов'язана з цілеспрямованою діяльністю, тоді як мимовільна (несвідома) пов'язана з підтримкою життя і не є навмисною, а відбувається в організмі за еволюційно сформованими правилами. Саморегуляція пронизує всі особливості психічних явищ людини - саморегуляція окремих психічних процесів: почуттів, сприймань, думок тощо. Саморегуляція становища людини або її здатність розпоряджатися своєю власністю, яка властива її характеру в результаті виховання і самовиховання, в тому числі саморегуляція соціальної поведінки суб'єкта. Однією з характеристик саморегуляції є її рівномірність.

Становлення самоврядної системи значною мірою залежало від суспільних умов розвитку та панівної діяльності того часу. Чим більше людина мотивована, тим більше розвивається її система саморегуляції, і тим більше вона може компенсувати небажані риси свого темпераменту, які заважають їй досягти поставлених цілей. Характеристики чоловічої саморегуляції включають самотність, апатію, депресію, схильність частіше відчувати самотність і схильність справлятися з депресією та апатією.

У поєднанні з багатьма поведінковими стресорами здатність розуміти та контролювати фізіологічні, психоемоційні та психологічні стани дозволяє людям уникати або змінювати свої реакції, тим самим знижуючи необхідний рівень. Механізми психологічного захисту розвиваються в онтогенезі як засіб адаптації та вирішення психологічних конфліктів для зменшення

психологічної травми. Механізми захисту можна поділити за зрілістю на проєкцію (вигнання, заперечення, регресія, формування відповіді) і захист (раціоналізація, інтелектуалізація, ізоляція, ідентифікація, сублімація, проєкція, заміщення). Перший вважається більш примітивним і не дозволяє людині вводити в свою свідомість суперечливу або травмуючу інформацію. Інші терплять травматичну інформацію, але інтерпретують її таким чином, що їм не боляче. Є два аспекти емоційної орієнтації (врівноваження себе). Комунікативна компетентність – це вроджена або набута здатність, навичка, здатність правильно передавати свої думки, почуття та емоції, розуміти і бути правильно зрозумілим іншою людиною (співрозмовником) чи особами. Тобто вміння (уміння, вміння) кодувати. Він перекладає та декодує передану інформацію, щоб її можна було прийняти та декодувати без спотворення (або шуму) одержувачем. Вони є мотиваційними, когнітивними та функціональними параметрами, що визначають параметри комунікабельної людини. Комунікативну людину характеризує її здатність до спілкування. Комунікативна здатність – це система соціально-психологічних властивостей людини, що визначає або гарантує участь у спілкуванні з іншими людьми або співробітництво, кооперацію, кооперацію і, отже, участь у людському суспільстві. На основі аналізу різних підходів до визначення структури комунікаційної компетентності розроблено структуру, яка об'єднує концепції кількох авторів. Комунікативні навички він розділив на дві складові. Це, перш за все, соціально-перцептивні здібності, уміння, навички (емпатія, психосоціальна спостережливість, психосоціальна рефлексія, психосоціальна перцепція, якості рефлексивної самооцінки, контактність). По-друге, це перцептивна рефлексивність індивіда, яка являє собою здатність відображати і розуміти соціально-психологічні характеристики групи, до якої індивід належить, а також розуміти становище і роль кожного з них, включаючи себе самого. члени команди. Поняття комунікативної установки також характеризує комунікативну особистість.

Були проведені підтверджуючі експерименти з вивчення властивостей ауторегуляторних полів у чоловіків з різним рівнем комунікативних здібностей. Участь взяли 58 чоловіків віком від 25 до 50 років з Новгород-Сіверського Чернігівської області. Відповідно до цілей і завдань дослідження проведено теоретичний аналіз наукової літератури з питань дослідження для визначення актуальності проблеми, її мети, теми, а також мети і завдань дослідження. складені, підібрані відповідні психодіагностичні засоби та підготовлені стимульні матеріали для проведення дослідження. Тестування проводилось у листопаді-грудні 2022 р. За таким методом дослідження: Анкета «Визначення рівня комунікації». В. Ряховського; опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки (ССП)» В. І. Моросанової; опитувальник «Засоби подолаючої поведінки» (Waysof Coping Checklist – WCC) Р. Лазаруса, С. Фолкмана в адаптації Т.Л. Крюкової, Е.В. Куфтяк, М.С. Замишляєвої, опитувальник «Індекс життєвого стилю» (Life Style Index, LSI) Р. Плутчика, Г. Келлермана, Х.Р. Конте). Першим етапом нашого дослідження було визначення рівня комунікативності чоловіків. Після аналізу відповідей чоловіків встановлено, що низький рівень комунікативності мають 22 особи, що становить 38% від загальної кількості респондентів, середній рівень мають 7 особи (12%), достатній – 17 осіб (29%) та високий рівень – 12 осіб (21%). У ході дослідження встановлено домінування низького рівня, що характеризує чоловіків як явно не комунікабельних. Другим етапом нашого дослідження була діагностика особливостей рівня провідних стилів саморегуляції у чоловіків з різним ступенем комунікативності. Під час аналізу відповідей чоловіків встановлено, що низький рівень саморегуляції мають 23 особи, що становить 40 % від загальної кількості респондентів, середній рівень мають 21 особа (36 %) та високий рівень – 14 осіб (24 %). Респонденти, які набрали низький бал за цією шкалою, не потребують свідомого планування чи планування своїх дій і більше залежать від ситуації та думки оточуючих. Такі суб'єкти мають

знижену здатність компенсувати несприятливі особистісні властивості для досягнення поставлених цілей порівняно з суб'єктами з більш високим рівнем регуляції. Тому успішність оволодіння новими видами діяльності значною мірою залежить від доцільності стильових особливостей нормативних документів і вимог до видів діяльності, що освоюються. Крім того, аналізуються домінуючі заходи, що відповідають регулятивним процесам (планування, моделювання, планування, оцінка результатів) і регуляторним та особистісним якостям (гнучкість і незалежність). Встановлено, що у респондентів з високим рівнем саморегуляції переважають такі шкали, як: самостійність, яка властива 7 респондентам, що складає 50% від загальної кількості респондентів з даним рівнем саморегуляції, гнучкість (14 осіб (100%), планування (2 особи (14%)), моделювання (2 особи (14%)), оцінювання результатів (3 особи (21%)). У респондентів з середнім рівнем саморегуляції переважають такі шкали, як: програмування, яке властиве 6 респондентам, що складає 29% від загальної кількості респондентів з даним рівнем саморегуляції, самостійність (7 осіб (33%)), планування (1 особа (5%)), гнучкість (2 особи (10%)), моделювання (2 особи (14%)), оцінювання результатів (2 особи (10%)). У респондентів з низьким рівнем саморегуляції переважають такі шкали, як: самостійність, яка властивий 1 респонденту, що складає 4% від загальної кількості респондентів з даним рівнем саморегуляції, планування (1 особа (4%)), оцінювання результатів (1 особа (4%)). Для високого рівня саморегуляції найбільше виражена регуляторно-особистісна якість – гнучкість, для середнього – регуляторний процес – програмування, для низького – оцінювання результатів, планування, самостійність, які виражені в числовому значенні однаковою мірою.

Наступним етапом нашого дослідження була діагностика особливостей провідних копінг-стратегій у чоловіків з різним ступенем комунікативності. Під час аналізу відповідей чоловіків встановлено, що копінг-стратегію «конфронтаційний копінг» (КК) мають 15 осіб, що складає

26% загальної кількості респондентів, «дистанціювання» (Д) – 18 осіб (31%), «самоконтроль» (С) – 14 осіб (24%), «пошук соціальної підтримки» (ПСП) – 23 особи (40%), «прийняття відповідальності» (ПО) – 13 осіб (22%), «уникнення» (У) – 25 осіб (43%), «планування рішення проблеми» (ПРП) – 12 осіб (21%), «позитивна переоцінка» (ПП) – 10 осіб (17%). У ході дослідження встановлено домінування копінг-стратегії «Уникання» (43% респондентів), що характеризується уявним прагненням й поведінковими зусиллями, що спрямовані до втечі або уникання проблеми; «Пошук соціальної підтримки» (40%), що характеризується зусиллями в пошуку інформаційної, діючої й емоційної підтримки; «Дистанціювання» (31%), що характеризується проявом когнітивних зусиль відділитися від ситуації й зменшити її значущість.

Наступним етапом нашого дослідження було дослідження особливостей механізмів психологічного захисту у чоловіків з різним ступенем комунікативності. Після аналізу відповідей чоловіків встановлено, що такий механізм психологічного захисту, як «заперечення» мають 17 осіб, що складає 29% загальної кількості респондентів, «витіснення» – 27 осіб (47%), «регресія» – 16 осіб (28%), «компенсація» – 11 осіб (19%), «проекція» – 13 осіб (22%), «заміщення» – 21 особа (36%), «інтелектуалізація» – 12 осіб (21%), «реактивне утворення» – 17 осіб (29%). У ході дослідження встановлено домінування механізму «Витіснення» (47% респондентів). Це механізм захисту, за допомогою якого неприйнятні для особистості імпульси: бажання, думки, почуття, що викликають тривогу, стають несвідомими. «Заміщення» – 36 %. Дія цього захисного механізму проявляється в розрядці пригнічених емоцій (як правило, ворожості, гніву), які спрямовані на об'єкти, що становлять меншу небезпеку або є більш доступними, ніж ті, що спричинили негативні емоції та почуття.

Для порівняльного аналізу отриманих даних ми використовуємо як кількісні, так і якісні методи. Крім того, ми використали кореляційний метод

К. Пірсона, щоб дослідити, чи існує зв'язок між рівнями спілкування чоловіків і рівнями саморегуляції. Після обробки математичних даних встановлено, що абсолютне значення отриманого коефіцієнта кореляції більше критичного значення, отриманого з табл. Відкидаючи гіпотезу про те, що P_0 не має кореляційної залежності між вибірками, статистичну значущість на рівні 1% (імовірність помилки 0,01) різниці в нульовому коефіцієнті кореляції та альтернативні гіпотези про існування зв'язку між вибірками.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Kelly G. A. Psychology of personal constructs / G. A. Kelly. – New York, 2007. – V. 1. – 600 p
2. Limanov E. Activity self-regulation and anxiety level in avocational and professional musicians / E. Limanov. // European Proceedings of Social and Behavioural Sciences. – 2017. – №7. – С. 224.
3. Адлер А. Практика і теорія індивідуальної психології / А. Адлер. – Київ: Фенікс, 2005. – 366 с.
4. Андрєєва Р. М. Соціальна психологія / Р. М. Андрєєва. – Київ: Аспект-Прес, 2004. – 274 с.
5. Андронікова О. О. Гендерна диференціація в психології / О. О. Андронікова. – Черкаси: НДЦ ІНФРА, 2013. – 264 с.
6. Батаршев А. В. Психологія особистості і спілкування / А. В. Батаршев. – Київ: Ранок, 2009. – 251 с.
7. Бодров В. О. Когнітивні процеси і психологічний стрес / В. О. Бодров // Психологічний журнал. – 2016. – № 17. – С.64–74.
8. Бочарова С. В. Психологія управління. / С. В. Бочарова. – Харків: ІК, 2013. – 217 с.
9. Бурлачук Л. Ф. Словник-довідник з психодіагностики / Л. Ф. Бурлачук, С. М. Морозов. – Одеса: Просвітництво, 2009. – 258 с.
10. Великий тлумачний словник сучасної української мови / Уклад. і голов. ред. В.Т.Бусел. – Ірпінь: ВТФ «Перун», 2004. – 1440 с.
11. Вердербер Р. Психологія спілкування / Р. Вердербер. – Одеса: Прайм-Євроснак, 2014. – 417 с.
12. Войцихова А. І. Характеристика індивідуально-типологічних особливостей та їх вплив на взаємостосунки з оточуючими / А. І. Войцихова. // Психологічна газета. – 2006. – №14. – С. 18–26.
13. Гамезо В. В. Курс загальної, вікової та педагогічної літератури / В. В. Гамезо. – Київ: Просвіта, 2005. – 412 с.

14. Гарбузов В. І. Практична психотерапія / В. І. Гарбузов. – Київ: Веселка, 2006. – 413 с.
15. Дика Л. Психічна саморегуляція функціонального стану людини / Л. Дика. – Харків: ПЛ, 2017. – 123 с.
16. Добрович А. Систематика спілкування // психологія впливу / А. Добрович. – Харків: Когіто-центр, 2012. – 388 с.
17. Доценко Є. Механізми міжособистісної комунікації / Є. Доценко. // Психологія. – 2008. – №4. – С. 99–102.
18. Доценко Є. Психологія комунікації / Є. Доценко. – Київ: Науковець, 2010. – 326 с.
19. Єрмаков Ю. А. Маніпуляція особистістю: зміст, прийоми, наслідки / Ю. А. Єрмаков. – Київ: Просвіта, 2015. – 388 с.
20. Кабаченко Т. З. Психологія управління / Т. З. Кабаченко. – Київ: Педагогічне керівництво, 2011. – 277 с.
21. Кабрін В. Психологія комунікативного розвитку людини як особистості / В. Кабрін. – Київ: Поліграфія, 2012. – 201 с.
22. Карасик І. В. Псевдоаргументація: деякі види мовних маніпуляцій / І. В. Карасик. // Мовне спілкування і аргументація. – 2016. – №1. – С. 22–34.
23. Клеціна В. С. Самореалізація і гендерні стереотипи / В. Клеціна // Психологічні проблеми самореалізації особистості. Вип. 2. – Чернігів: Вид-во БЛШЦ, 2008. – С. 188-202.
24. Кноррінг В. І. Мистецтво управління / В. І. Кноррінг. – Харків: Академія, 2013. – 317 с.
25. Ковальов Р. А. Три парадигми в психології – три стратегії психологічного впливу / Р. А. Ковальов. // Відродження. – 2011. – №5. – С. 22–27.

26. Конопкін О. Загальна здатність до саморегуляції як чинник суб'єктного розвитку / О. Конопкін. // Питання психології.. – 2016. – №2. – С. 138–145.
27. Конопкін О. Психічна саморегуляція довільної активності людини (структурно-функціональний аспект) / О. Конопкін. // Питання психології.. – 2015. – №1. – С. 5–12.
28. Лесин В. М. Словник літературознавчих термінів / В. М. Лесин, О. С. Пулинець. – Київ: Освіта, 1971. – 468 с.
29. Майерс Д. Соціальна психологія / Д. Майерс. – Київ: Публицист, 2011. – 279 с.
30. Мещерякова Б. Р. Великий психологічний словник / Б. Р. Мещерякова. – Одеса: Прайм-Єврознак, 2007. – 653 с.
31. Мухіна В. С. Проблеми генезису особистості / В. С. Мухіна. – Київ: Наукова думка, 2003. – 103 с.
32. Немов Р. Психологія / Р. Немов. – Київ : Освіта, Науковець, 2004. – 630 с.
33. Осницький О. Від саморегуляції функцій до саморегуляції активності особистості / О. Осницький, С. Корнєєва. // Нейронаука для медицини та психології:. – 2017. – №15. – С. 358.
34. Осницький О. Питання про стійкість показників саморегуляції активності студентів / О. Осницький, К. Хлопцев. // XV Ювілейна міжнародна наукова конференція «Наука- освіта-професія: системний особистісно-розвивальний підхід». – 2019. – №6. – С. 70–73.
35. Панкратов В. Н. Маніпуляція в спілкуванні і їх нейтралізація : Практичне керівництво / В. Н. Панкратов. – Київ: Наука, 2007. – 273 с.
36. Петровський, А. Соціальна психологія / А. Петровський, В. О. Абраменкова. – Київ : Просвітництво, 2007. – 480 с.
37. Практикум з гендерної психології / Під ред. В. Клециною. – Одеса: Престиж, 2003. – 479 с.

38. Реан А. А. Соціальна та педагогічна психологія / А. А. Реан, Я. Л. Коломінський. – Київ: Вища школа, 2008. – 301 с.
39. Романова В. Я. Психологія індивідуальних відмінностей. Тести / В. Я. Романова. – Київ: ОППО, 2006. – 376 с.
40. Рубінштейн С. Основи загальної психології / С. Рубінштейн. – Київ: Четверта хвиля, 2020. – 960 с.
41. Рюмшина Л. В. Ігри і маніпуляцій в міжособистісному спілкуванні / Л. В. Рюмшина. – Київ: Видавничий Дім «Ін Юре», 2015. – 285 с.
42. Савчин М. В. Загальна психологія / М. В. Савчин. – Київ: Відродження, 2008. – 159 с.
43. Сидоренко О. В. Особистісний вплив і протистояння чужому впливу / О. В. Сидоренко. – Харків: ОМЕГА-Л, 2002. – 259 с.
44. Сергєєва О. В. Загальна психологія / О. В. Сергєєва, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук. – Київ: Просвіта, 2005. – 464 с.
45. Слободчиков В. І. Психологія розвитку людини / В. І. Слободчиков, Є. І. Ісаєв. – Київ: Ранок, 2000. – 321 с.
46. Столяренко, Л. Основи психології / Л. Столяренко. – Харків : Фенікс, 2007. – 286 с.
47. Хараш А. У. Сприйняття людини як вплив на її поведінку / А. У. Хараш. – Київ: Академія, 2007. – 109 с.
48. Чалдініні Г. Психологія впливу / Г. Чалдініні. – Київ: Наука, 2000. – 431 с.
49. Шейнов В. П. Приховане управління людиною (Психологія маніпулювання) / В. П. Шейнов. – Київ: Наука, 2007. – 327 с.
50. Юрченко В. М. Психічні стани людини / В. М. Юрченко. – Рівне: Академія, 2006. – 574 с.
51. Якунін В. А. Психологія / В. А. Якунін. – Вінниця: Либідь, 2005. – 329 с.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Особистісний опитувальник «Комунікативність»

(методика В. Ряховського)

Інструкція.

За кожну відповідь "так" нараховується 2 бали, "інколи" — 1 бал, "ні" — 0.

Опитувальник

1. Ви очікуєте на буденну ділову зустріч. Чи виводить це вас із звичної колії?
2. Чи не відкладаєте ви візит до лікаря аж доти, доки вже зовсім не сила терпіти?
3. Чи не викликає у вас невдоволення або збентеження доручення виступати з доповіддю чи повідомленням у зв'язку із якоюсь нагодою?
4. Ви маєте нагоду поїхати у відрядження до міста, де ніколи ще не бували. Чи докладете ви максимум зусиль для того, щоб уникнути цієї поїздки?
5. Чи любите ви ділитися своїми переживаннями з іншими?
6. Чи дратує вас прохання незнайомої людини (показати дорогу, назвати час, відповісти на якесь запитання тощо)?
7. Чи вірите ви в існування проблеми "батьків і дітей" та в те, що людям різних поколінь важко зрозуміти один одного?
8. Чи не посоромитеся ви нагадати знайомому, що він забув повернути 10 гривень, що їх ви позичили йому кілька місяців тому?
9. У кафе вам подали недоброякісну страву. Чи змовчите ви, лише незадоволено відсунувши тарілку?

10. У ситуації один на один з незнайомою людиною ви не розпочнете бесіду самі і вам не сподобається, якщо першою заговорить вона. Чи це так?
11. Вас жахає будь-яка довга черга (у магазині, бібліотеці, касі кінотеатру тощо). Вам легше відмовитися від свого наміру, ніж встати у хвіст і нудитися в очікуванні?
12. Чи боїтеся ви брати участь у залагодженні конфліктної ситуації?
13. У вас є власні, суто індивідуальні критерії оцінювання творів літератури, мистецтва, культури, ніяких "чужих" думок з цього приводу ви не приймаєте. Це так?
14. Почувши десь у неофіційній ситуації ("в кулуарах") явно помилкову точку зору добре відомого вам питання, ви, скоріше за все, промовчите?
15. Чи викликає у вас невдоволення прохання знайомих допомогти розібратися в якійсь проблемі чи навчальній темі?
16. Вам легше формулювати свою точку зору (думку, оцінку) у письмовій формі, ніж в усній?

Інтерпретація результатів.

- 32-30 балів. Ви некоммунікбельні, і це ваша біда, оскільки саме ви, передусім, страждаєте від цього. Однак і близьким людям нелегко. На вас важко покластися в справі, що потребує групових зусиль. Намагайтеся бути більш коммунікбельними, контролюйте себе.
- 29-25 балів. Ви замкнуті, неговіркі, віддаєте перевагу самотності, і тому у вас, мабуть, мало друзів. Нова робота та необхідність нових контактів якщо і не призводять вас до паніки, то надовго виводять з рівноваги. Ви знаєте цю особливість свого характеру і часто буваєте незадоволені собою. Однак не обмежуйтеся лише цим, оскільки саме від вас залежить змінити ці особливості характеру. Хіба не буває так, що чимось сильно захопившись, ви "несподівано" стаєте розкутими та коммунікбельними? Варто лише постаратися.

- 24—19 балів. Ви певною мірою товариські, у знайомій обстановці відчуваєте себе цілком упевнено. Нові проблеми вас не лякають, однак з новими людьми ви сходитеся обережно, неохоче берете участь у суперечках і диспутах. У ваших висловленнях часом занадто багато сарказму без усякої на те підстави. Усі ці недоліки у вашій владі.
- 18-14 балів. У вас нормальна комунікабельність. Ви допитливі, охоче слухаєте цікавого співрозмовника, досить терплячі в спілкуванні з іншими, відстоюєте свою позицію без зайвої запальності. Без неприємних переживань йдете на зустріч з новими людьми. У той же час ви не любите гучних компаній, екстравагантних витівок та багатослів'я -усе це васдратує.
- 13-9 балів. Ви дуже товариські (часом, мабуть, навіть надміру), зацікавлені, говіркі, любите висловлюватися по різних питаннях, що, буває, дратує інших. Охоче знайомитеся з новими людьми, нікому не відмовляєте в проханнях, хоча не завжди можете їх виконати. Буває, що ви виходите з себе, однак швидко відходите. Чого вам бракує, так це посидючості, терпіння і відваги при зустрічі із серйозними проблемами. При бажанні, однак, ви зможете змусити себе не відступати.
- 8-4 бали. Товарищість "б'є з вас ключем". Ви завжди в курсі всіх справ. Любите брати участь у всіх дискусіях, хоча серйозні теми можуть викликати у вас нудьгу. Охоче висловлюєтесь, навіть якщо ваше уявлення про проблему більш ніж поверхове. Усюди відчуваєте себе у своїй тарілці. Беретеся за будь-яку справу, хоча далеко не завжди можете її успішно довести до завершення. З цієї причини люди ставляться до вас із деяким побоюванням і сумнівами. Задумайтесь над цим.
- 3 бали і менше. Ваша комунікабельність має хворобливий характер. Ви балакучі, багатослівні, втручаєтесь в справи, що не мають до вас

ніякого відношення, беретеся судити про проблеми, в яких зовсім некомпетентні. Через це ви часто буваєте причиною різного роду конфліктів. Вам необхідно зайнятися самовихованням.

ДОДАТОК Б

Опитувальник

«Стиль саморегуляції поведінки» В.І. Моросанова

Методика «Стиль саморегуляції поведінки» спрямована на дослідження загального рівня саморегуляції, а також таких компонентів, як: планування, моделювання, програмування, оцінювання результатів, гнучкості, самостійності.

Інструкція: Пропонуємо Вам ряд висловлювань про особливості поведінки. Послідовно прочитавши кожне висловлювання, виберіть один з чотирьох можливих відповідей: «Правильно», «Мабуть, вірно», «Мабуть, невірно», «Неправильно» та поставте хрестик у відповідній графі на аркуші відповідей.

Не пропускайте жодного висловлювання. Пам'ятайте, що не може бути хороших чи поганих відповідей, тому що це не випробування Ваших здібностей, а лише виявлення індивідуальних особливостей Вашої поведінки.

| № | Твердження |
|---|---|
| 1 | Свої плани на майбутнє люблю розробляти в найменших деталях. |
| 2 | Люблю всякі пригоди, можу йти на ризик |
| 3 | Намагаюся завжди приходити вчасно, але тим не менш часто запізнююся. |
| 4 | Дотримуюся девізу: «Выслушай совет, но сделай по-своему». |
| 5 | Часто покладаюся на свої здібності орієнтуватися по ходу справи і не прагну заздалегідь уявити послідовність своїх дій. |
| 6 | Оточуючі відзначають, що я недостатньо критичний до себе і своїх дій, але сам я це не завжди помічаю. |

| | |
|----|--|
| 7 | Напередодні контрольних або іспитів у мене зазвичай з'являлося відчуття, що мені не вистачило 1-2 днів для підготовки. |
| 8 | Щоб відчувати себе впевнено, необхідно знати, що чекає на тебе завтра. |
| 9 | Мені важко себе змусити щось переробляти, навіть якщо якість зробленого мене не влаштовує. |
| 10 | Не завжди помічаю свої помилки, частіше це роблять оточуючі мене люди. |
| 11 | Перехід на нову систему роботи не завдає мені особливих незручностей. |
| 12 | Мені важко відмовитися від прийнятого рішення навіть під впливом близьких мені людей. |
| 13 | Я не відношу себе до людей, життєвим принципом яких є «Сім разів відміряй, один раз відріж». |
| 14 | Ненавиджу, коли мене опікують і за мене щось вирішують. |
| 15 | Не люблю багато роздумувати про своє майбутнє. |
| 16 | У новому одязі часто відчуваю себе ніяково. |
| 17 | Завжди заздалегідь планую свої витрати, не люблю робити незапланованих покупок. |
| 18 | Уникаю ризику, погано справляюся з несподіваними ситуаціями. |
| 19 | Моє ставлення до майбутнього часто змінюється: то буду «райдужні» плани, то майбутнє здається мені «похмурим». |
| 20 | Завжди намагаюся продумати способи досягнення мети, перш ніж почну діяти. |
| 21 | Віддаю перевагу зберігати незалежність навіть від близьких мені людей. |
| 22 | Мої плани на майбутнє зазвичай реалістичні, і я не люблю їх змінювати. |
| 23 | У перші дні відпустки (канікул) при зміні способу життя завжди з'являється почуття дискомфорту. |
| 24 | При великому обсязі роботи неминуче страждає якість результатів. |
| 25 | Люблю зміни в житті, зміну обстановки і способу життя. |
| 26 | Не завжди вчасно помічаю зміни обставин і через це терплю невдачі. |
| 27 | Буває, що наполягаю на своєму, навіть коли не впевнений у своїй правоті. |
| 28 | Люблю дотримуватися заздалегідь наміченого на день плану. |
| 29 | Перш ніж з'ясовувати стосунки, намагаюся уявити собі різні способи подолання конфлікту. |
| 30 | У разі невдачі завжди шукаю, що ж було зроблено неправильно. |
| 31 | Не люблю посвячувати кого-небудь в свої плани, рідко дотримуюся чужих порад. |
| 32 | Вважаю розумним принцип: спочатку треба вплутатися в бій, а потім шукати кошти для перемоги. |
| 33 | Люблю помріяти про майбутнє, але це скоріше фантазії, ніж реальність. |
| 34 | Намагаюся завжди враховувати думку товаришів про себе та свою |

| | |
|-----------|--|
| | роботу. |
| 35 | Якщо я зайнятий чимось важливим для себе, то можу працювати в будь-якій обстановці. |
| 36 | В очікуванні важливих подій прагну заздалегідь уявити послідовність своїх дій при тому чи іншому розвитку ситуації. |
| 37 | Перш ніж взятися за справу, мені необхідно зібрати докладну інформацію про умови його виконання і супутніх обставин. |
| 38 | Рідко відступаю від розпочатої справи. |
| 39 | Часто допускаю недбале ставлення до своїх зобов'язань в разі втоми і поганого самопочуття. |
| 40 | Якщо я вважаю, що правий, то мене мало хвилює думка оточуючих про мої дії. |
| 41 | Про мене кажуть, що я «розкидаюся», не вмію відокремити головне від другорядного. |
| 42 | Чи не вмію і не люблю заздалегідь планувати свій бюджет. |
| 43 | Якщо в роботі не вдалося домогтися певної якості, яка б мене влаштовувала, прагну переробити, навіть якщо оточуючим це не важливо. |
| 44 | Після вирішення конфліктної ситуації часто подумки до неї повертаюся, перевіряю вжиті заходи і результати. |
| 45 | Невимушено відчуваю себе в незнайомій компанії, нові люди мені зазвичай цікаві. |
| 46 | Зазвичай різко реагую на заперечення, намагаюся думати і робити все по-своєму. |
| | |

Обробка результатів

Підрахунок показників опитувальника проводиться по ключам, представленим нижче, де
«Так» означає позитивні відповіді, а «Ні» – негативні.

Ключ до шкал

| Регуляторні шкали | Відповіді, що збігаються з ключем (1 бал) | |
|------------------------|---|----------------------------|
| | Вірно; мабуть, вірно | Не вірно; мабуть, не вірно |
| Планування | 1, 8, 17, 22, 28, 31, 36 | 15, 42 |
| Моделювання | 11, 37 | 2, 7, 19, 23, 26, 33, 41 |
| Програмування | 12, 20, 25, 29, 38, 43 | 5, 9, 32 |
| Оцінювання результатів | 30, 44 | 6, 10, 13, 16, 24, 34, 39 |
| Гнучкість | 2, 11, 25, 35, 36, 45 | 16, 18, 43 |
| Самостійність | 4, 12, 14, 21, 27, 31, 40, 46 | 34 |

| | | |
|--------------------------------|--|---|
| Загальний рівень саморегуляції | 1, 2, 4, 8, 11, 12, 14, 17, 20, 21, 22, 25, 27, 28, 29, 30, 31, 35, 36, 37, 38, 40, 43, 44, 45, 46 | 3, 5, 6, 7, 9, 10, 13, 15, 16, 18, 19, 23, 24, 26, 32, 33, 34, 39, 41, 42 |
|--------------------------------|--|---|

Кількість балів

| Регуляторні шкали | Кількість балів | | |
|--------------------------------|-----------------|-----------------|----------------|
| | Низький рівень | Середній рівень | Високий рівень |
| Планування | <3 | 4-6 | >7 |
| Моделювання | <3 | 4-6 | >7 |
| Програмування | <4 | 5-7 | >8 |
| Оцінювання результатів | <3 | 4-6 | >7 |
| Гнучкість | <4 | 5-7 | >8 |
| Самостійність | <3 | 4-6 | >7 |
| Загальний рівень саморегуляції | <23 | 24-32 | 33 |

Інтерпретація результатів

Шкала «Планування» характеризує індивідуальні особливості висунення й утримання цілей, сформованість у людини усвідомленого планування діяльності.

Високі показники за цією шкалою вказують на сформованість потреби в усвідомленому плануванні діяльності, плани в цьому випадку реалістичні, деталізовані, ієрархічні і стійкі, цілі діяльності висувуються самостійно.

У піддослідних із *низькими показниками* за цією шкалою потреба в плануванні розвинена слабо, цілі схильні до частої зміни, поставлена мета рідко буває досягнута, планування малореалістична. Такі люди вважають за краще не замислюватися про своє майбутнє, цілі висувують ситуативно і зазвичай не самостійно.

Шкала «Моделювання» дозволяє діагностувати індивідуальну розвиненість уявлень про зовнішні і внутрішні значущі умови, ступінь їх усвідомленості, деталізованості і адекватності.

Випробовувані з *високими показниками* за цією шкалою здатні

виділяти значущі умови досягнення цілей як в поточній ситуації, так і в перспективному майбутньому, що проявляється у відповідності програм дій планам діяльності, відповідно одержуваних результатів прийнятим цілям.

У піддослідних з *низькими показниками* за цією шкалою – слабка сформованість процесів моделювання призводить до неадекватної оцінки значимих внутрішніх умов і зовнішніх обставин, що проявляється у фантазуванні, яке може супроводжуватися різкими перепадами ставлення до розвитку ситуації, наслідків своїх дій. У таких людей часто виникають труднощі у визначенні мети і програми дій, адекватних поточній ситуації, вони не завжди помічають зміна ситуації, що також часто призводить до невдач.

Шкала «Програмування» діагностує індивідуальну розвиненість усвідомленого програмування людиною своїх дій.

Високі показники за цією шкалою говорять про сформованість у людини потреби продумувати способи своїх дій і поведінки для досягнення намічених цілей, про деталізованість і розгорнення розроблюваних програм. Програми розробляються самостійно, вони гнучко змінюються в нових обставинах і стійкі в ситуації перешкод. У разі невідповідності отриманих результатів цілям проводиться корекція програми дій до отримання прийнятного для людини результату.

Низькі показники за шкалою програмування говорять про невміння і небажання людини продумувати послідовність своїх дій. Такі люди вважають за краще діяти імпульсивно, вони не можуть самостійно сформулювати програму дій, часто стикаються з неадекватністю отриманих результатів цілям діяльності і при цьому не вносять змін до програми дій, діють шляхом проб і помилок.

Шкала «Оцінювання результатів» характеризує індивідуальну розвиненість і адекватність оцінки та результатів своєї діяльності і поведінки.

Високі показники за цією шкалою свідчать про розвиненість і адекватність самооцінки, сформованість стійкості суб'єктивних критеріїв оцінки результатів. Людина адекватно оцінює як сам факт неузгодженості отриманих результатів з метою діяльності, так і причини, що призвели до цього, гнучко адаптуючись до зміни умов.

При низьких показниках за цією шкалою людина не помічає своїх помилок, некритичний до своїх дій. Суб'єктивні критерії успішності недостатньо стійкі, що веде до різкого погіршення якості результатів при

збільшенні обсягу роботи, погіршенні стану або виникненні зовнішніх труднощів.

Шкала «Гнучкість» діагностує рівень сформованості регуляторної гнучкості, тобто здатності перебудовувати, вносити корекції в систему саморегуляції при зміні зовнішніх і внутрішніх умов.

Випробовувані з *високими показниками* за шкалою гнучкості демонструють пластичність усіх регуляторних процесів. При виникненні непередбачених обставин такі люди легко перебудовують плани і програми виконавських дій і поведінки, здатні швидко оцінити зміну значущих умов і перебудувати програму дій. При виникненні неузгодженості отриманих результатів з прийнятою метою своєчасно оцінюють сам факт неузгодженості і вносять відповідну корекцію. Гнучкість дозволяє адекватно реагувати на швидку зміну подій і успішно вирішувати поставлену задачу в ситуації ризику.

Випробовувані з *низькими показниками* за шкалою гнучкості в динамічній, швидко мінливій обстановці почувають себе невпевнено, важко звикають до змін у житті, до зміни обставин і способу життя. Вони не здатні адекватно реагувати на ситуацію, швидко і своєчасно планувати діяльність і поведінку, розробити програму дій, виділити значимі умови, оцінити неузгодженість отриманих результатів з метою діяльності та внести корекції. В результаті у таких досліджуваних неминуче виникають регуляторні збої і, як наслідок, невдачі у виконанні діяльності.

Шкала «Самостійність» характеризує розвиненість регуляторної автономності.

Наявність *високих показників* за шкалою самостійності свідчить про автономність в організації активності людини, його здатності самостійно планувати діяльність і поведінку, організовувати роботу по досягненню висунутої мети, контролювати хід її виконання, аналізувати і оцінювати як проміжні, так і кінцеві результати діяльності.

Випробовувані з *низькими показниками* за шкалою самостійності залежні від думок і оцінок оточуючих. Плани і програми дій розробляються несамостійно, такі люди часто і некритично слідує чужих порад. При відсутності сторонньої допомоги у них неминуче виникають регуляторні збої.

Опитувальник в цілому працює як єдина шкала **«Загальний рівень саморегуляції»**, яка оцінює загальний рівень сформованості індивідуальної системи усвідомленої саморегуляції довільної активності людини.

Випробовувані з *високими показниками* загального рівня

саморегуляції самостійні, гнучко і адекватно реагують на зміну умов, висунення і досягнення мети у них в значній мірі усвідомлено. При високій мотивації досягнення вони здатні формувати такий стиль саморегуляції, який дозволяє компенсувати вплив особистісних, характерологічних особливостей, що перешкоджають досягненню мети. Чим вище загальний рівень усвідомленої регуляції, тим легше людина опановує нові види активності, впевненіше почуває себе в незнайомих ситуаціях, тим стабільніше його успіхи в звичних видах діяльності.

У піддослідних з *низькими показниками* за даною шкалою потреба в усвідомленому плануванні та програмуванні своєї поведінки несформована, така людина вони більш залежна від ситуації і думки оточуючих людей. У таких досліджуваних знижена можливість компенсації несприятливих для досягнення поставленої мети особистісних особливостей, в порівнянні з піддослідними з високим рівнем регуляції. Відповідно, успішність оволодіння новими видами діяльності у великій мірі залежить від відповідності стилевих особливостей регуляції і вимог освоюється виду активності.

ДОДАТОК В
Опитувальник «Засоби подолаючої поведінки»
(WaysofCopingChecklist – WCC) Р. Лазаруса, С. Фолкмана в адаптації
Т.Л. Крюкової, Е.В. Куфтяк та М.С. Замишляєвої

Методика призначена для визначення копінг-механізмів, способів подолання труднощів у різних сферах психічної діяльності, копінг-стратегій. Цей опитувальник вважається першою стандартною методикою в галузі вимірювання копінгу. Методика була розроблена Р. Лазарусом і С. Фолкманом 1988 року, адаптована Т. Л. Крюковою, О. В. Куфтяк, М. С. Замишляєвою 2004 року.

Процедура проведення

Піддослідному пропонуються 50 тверджень, що стосуються поведінки у важкій життєвій ситуації. Піддослідний має оцінити, як часто ці варіанти поведінки проявляються в нього.

Обробка результатів

1. підраховуємо бали, підсумовуючи за кожною субшкалою:

ніколи - 0 балів;

рідко - 1 бал;

іноді - 2 бали;

часто - 3 бали

2. обчислюємо за формулою: $X = \text{сума балів} / \text{max бал} * 100$

Номери опитувальника (за порядком, але різні) працюють на різні шкали, наприклад, у шкалі "конфронтативний копінг" запитання - 2,3,13,21,26,37 і т.д. Максимальне значення за питанням, яке може набрати випробовуваний 3, а за всіма питаннями субшкали максимально 18 балів, випробовуваний набрав 8 балів:

$$\frac{8}{18} * 100 = 44,4\%$$

- це і є рівень напруги конфронтаційного копінгу.

3. можна визначити простіше, за сумарним балом:

0-6 - низький рівень напруженості, свідчить про адаптивний варіант копіngu;
7-12 - середній, адаптаційний патенціал особистості в прикордонному стані;
13-18 - висока напруженість копіngu, свідчить про виражену дезадаптацію.

Ключ

Конфронтаційний копінг - пункти: 2,3,13,21,26,37.

Дистанціювання - пункти: 8,9,11,16,32,35.

Самоконтроль - пункти: 6,10,27,34,44,49,50.

Пошук соціальної підтримки - пункти: 4,14,17,24,33,36.

Прийняття відповідальності - пункти: 5,19,22,42.

Втеча-уникнення - пункти: 7,12,25,31,38,41,46,47.

Планування вирішення проблеми - пункти: 1,20,30,39,40,43.

Позитивна переоцінка - пункти: 15,18,23,28,29,45,48.

Інтерпретація результатів

Опис субшкал

Конфронтаційний копінг. Агресивні зусилля зі зміни ситуації. Передбачає певний ступінь ворожості та готовності до ризику.

Дистанціювання. Когнітивні зусилля відокремитися від ситуації та зменшити її значущість.

Самоконтроль. Зусилля з регулювання своїх почуттів і дій. Пункти:

Пошук соціальної підтримки. Зусилля в пошуку інформаційної, дієвої та емоційної підтримки.

Прийняття відповідальності. Визнання своєї ролі в проблемі з супутньою темою спроб її вирішення.

Втеча-уникнення. Мислене прагнення і поведінкові зусилля, спрямовані до втечі або уникнення проблеми.

Планування розв'язання проблеми. Довільні проблемно-фокусовані зусилля зі зміни ситуації, що включають аналітичний підхід до проблеми.

Позитивна переоцінка. Зусилля зі створення позитивного значення з фокусуванням на зростанні власної особистості. Включає також релігійний вимір.

Стимульний матеріал

П.І.Б. _____ вік _____

| ЯКІ ЗАКАЗАЛИСЯ В ВАЖКОЇ СИТУАЦІЇ, Я... | ніколи | рідко | іноді | часто |
|---|--------|-------|-------|-------|
| 1. Зосереджувався на тому, що мені потрібно було робити | | | | |
| 2. Починав щось робити, знаючи, що це все одно не буде Працювати: головне – робити хоч щось. | | | | |
| 3. Намагався схилити вищих до того, щоб вони Змінили свою думку. | | | | |
| 4. Говорив з іншими, щоб дізнатися більше про ситуацію. | | | | |
| 5. Критикував і докоряв себе. | | | | |
| 6. Намагався не спалювати за собою мости, лишаючи все, як воно Є. | | | | |
| 7. Сподівався на диво. | | | | |
| 8. Упокорювався з долею: буває, що мені не щастить. | | | | |
| 9. Поводився, ніби нічого не сталося. | | | | |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| 10. Намагався не показувати своїх почуттів. | | | | |
| 11. Намагався побачити у ситуації і щось позитивне. | | | | |
| 12. Спав більше, ніж звичайно. | | | | |
| 13. Зривав свою досаду на тих, хто спричинив на мене проблеми. | | | | |
| 14. Шукав співчуття та розуміння у когось. | | | | |
| 15. У мене виникла потреба виразити себе творчо. | | | | |
| 16. Намагався забути все це. | | | | |
| 17. Звертався за допомогою до спеціалістів. | | | | |
| 18. Змінювався чи ріс як особистість у позитивний бік. | | | | |
| 19. Вибачався чи намагався все заглидити. | | | | |
| 20. Складав план дій. | | | | |
| 21. Намагався дати якийсь вихід своїм почуттям. | | | | |
| 22. Розумів, що я викликав цю проблему. | | | | |
| 23. Набирався досвіду у цій ситуації. | | | | |
| 24. Говорив з будь-ким, хто міг конкретно допомогти в цій Ситуація. | | | | |
| 25. Намагався покращити своє самопочуття їжею, випивкою, | | | | |

| | | | | |
|---|--|--|--|--|
| Курінням чи ліками. | | | | |
| 26. Ризикував відчайдушно. | | | | |
| 27. Намагався діяти не надто поспішно, - довіряючись Перший порив. | | | | |
| 28. Знаходив нову віру у щось. | | | | |
| 29. Знову відкривав собі щось важливе. | | | | |
| 30. Щось міняв так, що все налагоджувалося. | | | | |
| 31. Загалом уникав спілкування з людьми. | | | | |
| 32. Не допускав це до себе, намагаючись про це особливо не Замислюватись. | | | | |
| 33. Запитував поради у родича або у друга, якого Поважав. | | | | |
| 34. Намагався, щоб інші не дізналися, як погано справи. | | | | |
| 35. Відмовлявся сприймати це дуже серйозно. | | | | |
| 36. Говорив із кимось про те, що я відчуваю. | | | | |
| 37. Стояв на своєму і боровся за те, що хотів. | | | | |
| 38. Зганяв це на інших людях. | | | | |

| | | | | |
|---|--|--|--|--|
| 39. Користувався минулим досвідом - мені вже доводилося Потрапляти у такі ситуації. | | | | |
| 40. Знав, що треба робити, і подвоїв свої зусилля, щоб усе налагодити. | | | | |
| 41. Відмовлявся вірити, що це справді сталося. | | | | |
| 42. Я давав собі обіцянку, що наступного разу все буде по- Іншому. | | | | |
| 43. Знаходив кілька інших способів вирішення проблеми. | | | | |
| 44. Намагався, щоб мої емоції не надто заважали мені в Інші справи. | | | | |
| 45. Щось змінював у собі. | | | | |
| 46. Хотів, щоб усе це якось утворилося чи скінчилося. | | | | |
| 47. Уявляв собі, фантазував, як усе це могло обернутися. | | | | |
| 48. Молився. | | | | |
| 49. Прокручував в умі, що мені сказати чи зробити. | | | | |
| 50. Думав про те, як би в даній ситуації діяла людина, якою я захоплююся, і намагався наслідувати її. | | | | |

ДОДАТОК Г

Опитувальник «Індекс життєвого стилю» (LifeStyleIndex, LSI)

Р. Плутчика, Г. Келлермана, Х.Р. Конте

Опитувальник призначений для діагностики механізмів психологічного захисту "Я" і містить 97 тверджень, які потребують відповіді на кшталт "вірно - невірно". Вимірюються вісім видів захисних механізмів: витіснення, заперечення, заміщення, компенсація, реактивне утворення, проєкція, інтелектуалізація (раціоналізація) і регресія. Кожному з цих захисних механізмів відповідають від 10 до 14 тверджень, що описують особистісні реакції людини, які виникають у різних ситуаціях. На основі відповідей будується профіль захисної структури обстежуваного.

Процедура проведення

Інструкція

На наступних сторінках Ви знайдете низку висловлювань про певні способи поведінки та установки. Ви можете відповісти так чи ні (згоден чи не згоден). Обравши відповідь, поставте, будь ласка, знак х (хрест) у передбаченому для цього місці на бланку для відповідей.

Не існує правильних або неправильних відповідей, оскільки кожна людина має право на власну точку зору. Відповідайте так, як вважаєте правильним для себе. Зверніть, будь ласка, увагу на таке:

Не думайте про те, яка відповідь могла б створити краще враження про Вас, і відповідайте так, як вважаєте для себе найкращим. Обробка результатів автоматизована і при цьому зміст тверджень не перевіряється.

Не думайте довго над реченнями, обираючи відповідь, позначайте ту, яка першою спала Вам на думку.

Можливо, деякі твердження Вам не дуже підходять. Незважаючи на це, позначте одну з відповідей, а саме ту, яка для Вас найбільш прийнятна.

Велике дякую!

Обробка результатів

Підраховується кількість позитивних відповідей за кожною з 8 шкал, відповідно до ключа. Потім сирі бали переводяться у відсотки. На основі відсоткових показників складається профіль его-захистів.

Існує й інший варіант опрацювання результатів:

Вісім егозахисних механізмів формують вісім окремих шкал, чисельні значення яких виводяться з числа позитивних відповідей на певні, зазначені нижче твердження, розділені на число тверджень у кожній шкалі. Напруженість кожного психологічного захисту підраховується за формулою

$$\frac{n}{N} * 100\%$$

де n - кількість позитивних відповідей за шкалою цього захисту, N - кількість усіх тверджень, що належать до цієї шкали.

Тоді загальна напруженість усіх захистів (ОНЗ) підраховується за формулою

$$\frac{n}{97} * 100\%$$

де n - сума всіх позитивних відповідей за опитувальником.

| | <i>Назва захисту</i> | <i>Номер твердження</i> | <i>n</i> |
|---|---|---|----------|
| 1 | Витіснення | 6, 11, 31, 34, 36, 41, 55, 73, 77, 92 | 10 |
| 2 | Регресія | 2, 5, 9, 13, 27, 32, 35, 40, 50, 54, 62, 64, 68, 70, 72, 75, 84 | 17 |
| 3 | Заміщення | 8, 10, 19, 21, 25, 37, 49, 58, 76, 89 | 10 |
| 4 | Заперечення | 1, 20, 23, 26, 39, 42, 44, 46, 47, 63, 90 | 11 |
| 5 | Проекція | 12, 22, 28, 29, 45, 59, 67, 71, 78, 79, 82, 88 | 12 |
| 6 | Компенсація | 3, 15, 16, 18, 24, 33, 52, 57, 83, 85 | 10 |
| 7 | Гіперкомпенсація (інтелектуалізація) | 17, 53, 61, 65, 66, 69, 74, 80, 81, 86 | 10 |
| 8 | Реактивне утворення | 4, 7, 14, 30, 38, 43, 48, 51, 56, 60, 87, 91 | 12 |

Шкала переводу сирих балів в проценти

| Си рі бал и | Заперече ння | Витісне ння | Регре сія | Компенс ація | Проек ція | Заміще ння | інтелектуалі зація | Реактив не утворек ння |
|----------------------|-----------------|----------------|--------------|-----------------|--------------|---------------|-----------------------|---------------------------------|
| | A | B | C | D | E | F | G | H |
| 0 | 3 | 2 | 2 | 5 | 1 | 6 | 0 | 7 |
| 1 | 13 | 8 | 6 | 20 | 5 | 23 | 3 | 19 |
| 2 | 27 | 25 | 19 | 37 | 6 | 37 | 6 | 39 |
| 3 | 39 | 42 | 35 | 63 | 7 | 48 | 17 | 61 |
| 4 | 50 | 63 | 53 | 78 | 12 | 65 | 28 | 76 |
| 5 | 61 | 76 | 70 | 88 | 20 | 77 | 42 | 91 |
| 6 | 79 | 87 | 80 | 95 | 27 | 86 | 59 | 97 |
| 7 | 84 | 92 | 85 | 97 | 36 | 93 | 76 | 98 |
| 8 | 90 | 97 | 88 | 99 | 46 | 97 | 87 | 99 |
| 9 | 97 | 98 | 95 | | 64 | 98 | 92 | |
| 10 | 98 | 99 | 97 | | 72 | 99 | 97 | |
| 11 | 99 | | 99 | | 90 | | 99 | |
| 12 | | | | | 96 | | | |
| 13 | | | | | 99 | | | |

Інтерпретація результатів

За допомогою опитувальника Плутчика-Келлермана-Конте можна дослідити рівень напруженості 8 основних психологічних захистів, вивчити ієрархію системи психологічного захисту й оцінити загальну напруженість усіх вимірюваних захистів (ЗНЗ), тобто середнього арифметичного з усіх вимірювань 8 захисних механізмів. За допомогою цієї методики можна підрахувати найвищий індекс напруженості кожного із захистів у респондентів однорідної групи, визначити наявність або відсутність кореляції між напруженістю окремих захистів і ОНЗ, а також порівняти ці показники з показниками іншої незалежної групи.

За твердженням деяких учених, найконструктивнішими психологічними захистами є компенсація та раціоналізація, а найдеструктивнішими - проекція та витіснення. Використання

конструктивних захистів знижує ризик виникнення конфлікту або його загострення.

Змістовні характеристики типологій психологічного захисту

Заперечення

Механізм психологічного захисту, за допомогою якого особистість або заперечує деякі обставини, що фруструють, викликають тривогу, або якийсь внутрішній імпульс, або сторона заперечує саму себе. Зазвичай дія цього механізму проявляється в запереченні тих аспектів зовнішньої реальності, які, будучи очевидними для оточуючих, проте не приймаються, не визнаються самою особистістю. Іншими словами, інформація, яка тривожить і може призвести до конфлікту, не сприймається. Мається на увазі конфлікт, що виникає при прояві мотивів, які суперечать основним настановам особистості, або інформація, яка загрожує її самозбереженню, самоповазі або соціальному престижу.

Як процес, спрямований назовні, заперечення часто протиставляється витісненню як психологічному захисту проти внутрішніх, інстинктивних вимог і спонукань. Примітно, що автори методики ІЖС пояснюють наявність підвищеної сугестивності та довірливості в істероїдних особистостей дією саме механізму заперечення, за допомогою якого в соціального оточення заперечуються небажані, внутрішньо неприйнятні риси, властивості або негативні почуття до суб'єкта переживання. Як показує досвід, заперечення як механізм психологічного захисту реалізується при конфліктах будь-якого роду і характеризується зовні виразним спотворенням сприйняття дійсності.

Витіснення

3. Фрейд вважав цей механізм (його аналогом служить придушення) головним способом захисту інфантильного "Я", нездатного чинити опір

спокусі. Іншими словами, витіснення - механізм захисту, за допомогою якого неприйнятні для особистості імпульси: бажання, бажання, думки, почуття, що викликають тривогу, стають несвідомими. На думку більшості дослідників, цей механізм лежить в основі дії й інших захисних механізмів особистості. Витіснені (пригнічені) імпульси, не знаходячи дозволу в поведінці, проте зберігають свої емоційні та психо-вегетативні компоненти. Наприклад, типовою є ситуація, коли змістовний бік психотравмувальної ситуації не осс

Регресія

У класичних уявленнях регресію розглядають як механізм психологічного захисту, за допомогою якого особистість у своїх поведінкових реакціях прагне уникнути тривоги шляхом переходу на більш ранні стадії розвитку лібідо. За цієї форми захисної реакції особистість, що зазнає дії фруструвальних чинників, замінює розв'язання суб'єктивно складніших завдань на відносно простіші й доступніші в ситуаціях, що склалися. Використання простіших і звичних поведінкових стереотипів істотно збіднює загальний (потенційно можливий) арсенал переважання конфліктних ситуацій. До цього механізму належить і згадуваний у літературі захист за типом "реалізація в дії", за якого неусвідомлювані бажання або конфлікти прямо виражаються в діях, що перешкоджають їхньому усвідомленню. Імпульсивність і слабкість емоційно-вольового контролю, притаманна психопатичним особистостям, визначаються актуалізацією саме цього механізму захисту на загальному тлі зміни мотиваційно-потребно-сної сфери в бік їхньої більшої спрощеності та доступності.

Компенсація

Цей механізм психологічного захисту нерідко об'єднують з ідентифікацією. Він проявляється у спробах знайти підходящу заміну

реального або уявного недоліку, дефекту нестерпного почуття іншою якістю, найчастіше за допомогою фантазування або привласнення собі властивостей, чеснот, цінностей, поведінкових характеристик іншої особистості. Часто це відбувається за необхідності уникнути конфлікту з цією особистістю і підвищення почуття самодостатності. При цьому запозичені цінності, настанови або думки приймаються без аналізу та переструктурування і тому не стають частиною самої особистості.

Низка авторів обґрунтовано вважають, що компенсацію можна розглядати як одну з форм захисту від комплексу неповноцінності, наприклад, у підлітків з асоціальною поведінкою, з агресивними та злочинними діями, спрямованими проти особистості. Ймовірно, тут ідеться про гіперкомпенсацію або близьку за змістом регресію із загальною незрілістю МПЗ.

Іншим проявом компенсаторних захисних механізмів може бути ситуація подолання фруструючих обставин або надзадоволення в інших сферах. Наприклад, фізично слабка або боязка людина, нездатна відповісти на погрозу розправи, знаходить задоволення в приниженні кривдника за допомогою витонченого розуму або хитрості. Люди, для яких компенсація є найбільш характерним типом психологічного захисту, часто виявляються мрійниками, які шукають ідеали в різних сферах життєдіяльності.

Інтелектуалізація

Цей захисний механізм часто позначають поняттям "раціоналізація". Автори методики об'єднали ці два поняття, хоча їхнє сутнісне значення дещо відрізняється. Так, дія інтелектуалізації проявляється в ґрунтованому на фактах надмірно "розумовому" способі подолання конфліктної або фруструючої ситуації без переживань. Інакше кажучи, особистість присікає переживання, викликані неприємною або суб'єктивно неприйнятною

ситуацією за допомогою логічних настанов і маніпуляцій навіть за наявності переконливих доказів на користь протилежного. Відмінність інтелектуалізації від раціоналізації, на думку Ф. Є. Василюка (1984), полягає в тому, що вона, власне кажучи, є "переходом зі світу імпульсів і афектів у світ слів і абстракцій". У разі раціоналізації особистість створює логічні (псевдорозумні), але слухувати обґрунтування своєї або чужої поведінки, дій або переживань, спричинених причинами, які вона (особистість) не може визнати через загрозу втрати самоповаги. За цього способу захисту нерідко спостерігаються очевидні спроби знизити цінність недоступного для особистості досвіду. Так, опинившись у ситуації конфлікту, людина захищає себе від його негативної дії шляхом зниження значущості для себе та інших причин, що спричинили цей конфлікт або психотравмувальну ситуацію. До шкали інтелектуалізації - раціоналізації було включено й сублімацію як механізм психологічного захисту, за якого витіснені бажання і почуття гіпертрофовано компенсуються іншими, відповідними вищим соціальним цінностям, що їх сповідує особистість.

Реактивні утворення

Цей вид психологічного захисту нерідко ототожнюють із гіперкомпенсацією. Особистість запобігає вираженню неприємних або неприйнятних для неї думок, почуттів або вчинків шляхом перебільшеного розвитку протилежних прагнень. Іншими словами, відбувається ніби трансформація внутрішніх імпульсів у суб'єктивно зрозумілу їхню протилежність. Наприклад, жалість або дбайливість можуть розглядатися як реактивні утворення стосовно несвідомої черствості, жорстокості або емоційної байдужості.

Методика "Індекс життєвого стилю"/Текст опитувальника

1. Я людина, з якою дуже легко порозумітися.

2. Коли я чогось хочу, у мене не вистачає терпіння почекати.
3. Завжди була така людина, на яку я хотів би бути схожим.
4. Люди вважають мене стриманою, розважливою людиною.
5. Мені огидні непристойні кінофільми.
6. Я рідко пам'ятаю свої сни.
7. Люди, які всюди розпоряджаються, приводять мене в сказ.
8. Іноді в мене виникає бажання пробити кулаком стіну.
9. Мене сильно дратує, коли люди малюються.
10. У своїх фантазіях я завжди головний герой.
11. У мене не дуже хороша пам'ять на обличчя.
12. Я відчуваю деяку незручність, користуючись громадською лазнею.
13. Я завжди уважно вислуховую всі точки зору в суперечці.
14. Я легко виходжу з себе, але швидко заспокоююся.
15. Коли в натовпі хтось штовхає мене, я відчуваю бажання відповісти тим самим.
16. Багато що в мені захоплює людей.
17. Вирушаючи в поїздку, я обов'язково планую кожну деталь.
18. Іноді, без жодної причини, на мене нападає впертість.
19. Друзі майже ніколи не підводять мене.
20. Мені траплялося думати про самогубство.
21. Мене ображають непристойні жарти.
22. Я завжди бачу світлі сторони речей.
23. Я ненавиджу недоброзичливих людей.
24. Якщо хто-небудь каже, що я не зможу щось зробити, то я навмисне хочу зробити це, щоб довести йому неправоту.
25. Я відчуваю труднощі, згадуючи імена людей.
26. Я схильний до зайвої імпульсивності.

- 27.Я терпіти не можу людей, які домагаються свого, викликаючи до себе жалість.
- 28.Я ні до кого не ставлюся з упередженням.
- 29.Іноді мене турбує, що люди подумують, ніби я поводжуся дивно, нерозумно або смішно.
- 30.Я завжди знаходжу логічні пояснення будь-яким неприємностям.
- 31.Іноді мені хочеться побачити кінець світу.
- 32.Порнографія огидна.
- 33.Іноді, будучи засмученим, я їм більше звичайного.
- 34.У мене немає ворогів.
- 35.Я не дуже добре пам'ятаю своє дитинство.
- 36.Я не боюся постаріти, тому що це відбувається з кожним.
- 37.У своїх фантазіях я здійснюю великі справи.
- 38.Більшість людей дратують мене, тому що вони занадто егоїстичні.
- 39.Дотик до чогось слизького викликає в мені огиду.
- 40.У мене часто бувають яскраві, сюжетні сновидіння.
- 41.Я переконаний, що якщо буду необережний, люди скористаються цим.
- 42.Я не скоро помічаю погане в людях.
- 43.Коли я читаю або чую про трагедію, це не надто зворушує мене.
- 44.Коли є привід розсердитися, я вважаю за краще ґрунтовно все обмірковувати.
- 45.Я відчуваю сильну потребу в компліментах.
- 46.Сексуальна нестриманість огидна.
- 47.Коли в натовпі хтось заважає моєму руху, у мене іноді виникає бажання штовхнути його плечем.
- 48.Щойно що-небудь не по-моєму, я ображаюся і похмурію.

- 49.Коли я бачу закривавлену людину на екрані, це майже не хвилює мене.
- 50.У складних життєвих ситуаціях я не можу обійтися без підтримки і допомоги людей.
- 51.Більшість оточуючих вважають мене дуже цікавою людиною.
- 52.Я ношу одяг, який приховує недоліки моєї фігури.
- 53.Для мене дуже важливо завжди дотримуватися загальноприйнятих правил поведінки.
- 54.Я схильний часто суперечити людям.
- 55.Майже у всіх сім'ях подружжя одне одного зраджує.
- 56.Мабуть, я занадто відсторонено дивлюся на речі.
- 57.У розмовах із представниками протилежної статі я намагаюся уникати делікатних тем.
- 58.Коли в мене щось не виходить, мені іноді хочеться плакати.
- 59.З моєї пам'яті часто випадають деякі дрібниці.
- 60.Коли хтось штовхає мене, я відчуваю сильне обурення.
- 61.Я викидаю з голови те, що мені не подобається.
- 62.У будь-якій невдачі я обов'язково знаходжу позитивні сторони.
- 63.Я терпіти не можу людей, які завжди намагаються бути в центрі уваги.
- 64.Я майже нічого не викидаю і дбайливо зберігаю безліч різних речей.
- 65.У компанії друзів мені найбільше подобаються розмови про минулі події, розваги та задоволення.
- 66.Мене не надто дратує дитячий плач.
- 67.Мені траплялося так розлютитися, що я готовий був перебити все вщент.
- 68.Я завжди оптимістичний.
- 69.Я почуваюся незатишно, коли на мене не звертають уваги.

- 70.Які б пристрасті не розігравалися на екрані, я завжди усвідомлюю, що це тільки на екрані.
- 71.Я часто відчуваю почуття ревності.
- 72.Я б ніколи спеціально не пішов на відверто еротичний фільм.
- 73.Неприємно те, що людям, як правило, не можна довіряти.
- 74.Я готовий майже на все, щоб справити гарне враження.
- 75.Я ніколи не бував панічно переляканий.
- 76.Я не упусти нагоди подивитися хороший трилер або бойовик.
- 77.Я думаю, що ситуація у світі краща, ніж вважає більшість людей.
- 78.Навіть невелике розчарування може привести мене в зневіру.
- 79.Мені не подобається, коли люди відверто фліртують.
- 80.Я ніколи не дозволяю собі втрачати самовладання.
- 81.Я завжди готуюся до невдачі, щоб не бути захопленим зненацька.
- 82.Здається, деякі з моїх знайомих заздять моєму вмінню жити.
- 83.Мені траплялося зі зла так сильно вдарити або штовхнути по чому-небудь, що я ненавмисно завдавав собі болю.
- 84.Я знаю, що позаочі дехто відгукується про мене погано.
- 85.Я навряд чи можу згадати свої перші шкільні роки.
- 86.Коли я засмучений, я іноді поведжуся по-дитячому.
- 87.Мені набагато простіше говорити про свої думки, ніж про свої почуття.
- 88.Коли я буваю у від'їзді й у мене трапляються неприємності, я одразу починаю сильно сумувати за домом.
- 89.Коли я чую про жорстокості, це не надто глибоко зворушує мене.
- 90.Я легко переносю критику і зауваження.

- 91.Я не приховую свого роздратування з приводу звичок деяких членів моєї родини.
- 92.Я знаю, що є люди, налаштовані проти мене.
- 93.Я не можу переживати свої невдачі наодинці.
- 94.На щастя, у мене менше проблем, ніж має більшість людей.
- 95.Якщо щось хвилює мене, я іноді відчуваю втому і бажання виспатися.
- 96.Огидно те, що майже всі люди, які досягли успіху, досягли його за допомогою брехні.
- 97.Нерідко я відчуваю бажання відчувати у своїх руках пістолет або автомат.

ДОДАТОК Г

Рівняння парної регресії

Використання графічного методу

Лінійне рівняння регресії має вигляд $y = bx + a$

Оцінювальне рівняння регресії (побудоване за вибірковими даними) матиме вигляд $y = bx + a + \varepsilon$, де ε_i - спостережувані значення (оцінки) помилок ε_i , а a і b відповідно оцінки параметрів α і β регресійної моделі, які слід знайти.

Тут ε - випадкова помилка (відхилення, збурення).

Оскільки відхилення ε_i для кожного конкретного спостереження i - випадкові і їхні значення у вибірці невідомі, то:

1) за спостереженнями x_i і y_i можна отримати тільки оцінки параметрів α і β

2) Оцінками параметрів α і β регресійної моделі є відповідно величини a і b , які мають випадковий характер, оскільки відповідають випадковій вибірці;

Для оцінки параметрів α і β - використовують МНК (метод найменших квадратів).

Метод найменших квадратів дає найкращі (спроможні, ефективні та незміщені) оцінки параметрів рівняння регресії. Але тільки в тому разі, якщо виконуються певні передумови щодо випадкового члена (ε) і незалежної змінної (x).

Формально критерій МНК можна записати так:

$$S = \sum (y_i - y^*_i)^2 \rightarrow \min$$

Система нормальних рівнянь.

$$a \cdot n + b \cdot \sum x = \sum y$$

$$a \cdot \sum x + b \cdot \sum x^2 = \sum y \cdot x$$

Для розрахунку параметрів регресії побудуємо розрахункову таблицю

| | | | | |
|---|---|----------------|----------------|-----|
| x | y | x ² | y ² | x*y |
|---|---|----------------|----------------|-----|

| | | | | |
|----|----|------|------|-----|
| 14 | 32 | 196 | 1024 | 448 |
| 25 | 8 | 625 | 64 | 200 |
| 9 | 32 | 81 | 1024 | 288 |
| 4 | 33 | 16 | 1089 | 132 |
| 15 | 30 | 225 | 900 | 450 |
| 26 | 4 | 676 | 16 | 104 |
| 10 | 31 | 100 | 961 | 310 |
| 8 | 33 | 64 | 1089 | 264 |
| 16 | 8 | 256 | 64 | 128 |
| 4 | 33 | 16 | 1089 | 132 |
| 12 | 32 | 144 | 1024 | 384 |
| 7 | 33 | 49 | 1089 | 231 |
| 17 | 29 | 289 | 841 | 493 |
| 28 | 11 | 784 | 121 | 308 |
| 17 | 25 | 289 | 625 | 425 |
| 5 | 33 | 25 | 1089 | 165 |
| 29 | 8 | 841 | 64 | 232 |
| 13 | 29 | 169 | 841 | 377 |
| 6 | 33 | 36 | 1089 | 198 |
| 18 | 25 | 324 | 625 | 450 |
| 30 | 10 | 900 | 100 | 300 |
| 9 | 32 | 81 | 1024 | 288 |
| 4 | 33 | 16 | 1089 | 132 |
| 32 | 8 | 1024 | 64 | 256 |
| 10 | 31 | 100 | 961 | 310 |
| 5 | 33 | 25 | 1089 | 165 |
| 6 | 33 | 36 | 1089 | 198 |
| 11 | 30 | 121 | 900 | 330 |
| 30 | 25 | 900 | 625 | 750 |
| 12 | 29 | 144 | 841 | 348 |
| 8 | 33 | 64 | 1089 | 264 |
| 25 | 7 | 625 | 49 | 175 |

| | | | | |
|------|------|-------|-------|-------|
| 26 | 8 | 676 | 64 | 208 |
| 28 | 9 | 784 | 81 | 252 |
| 13 | 28 | 169 | 784 | 364 |
| 27 | 10 | 729 | 100 | 270 |
| 9 | 33 | 81 | 1089 | 297 |
| 29 | 11 | 841 | 121 | 319 |
| 10 | 31 | 100 | 961 | 310 |
| 30 | 12 | 900 | 144 | 360 |
| 11 | 30 | 121 | 900 | 330 |
| 32 | 8 | 1024 | 64 | 256 |
| 12 | 33 | 144 | 1089 | 396 |
| 23 | 25 | 529 | 625 | 575 |
| 7 | 33 | 49 | 1089 | 231 |
| 30 | 10 | 900 | 100 | 300 |
| 13 | 27 | 169 | 729 | 351 |
| 29 | 14 | 841 | 196 | 406 |
| 10 | 30 | 100 | 900 | 300 |
| 28 | 8 | 784 | 64 | 224 |
| 25 | 7 | 625 | 49 | 175 |
| 26 | 8 | 676 | 64 | 208 |
| 6 | 33 | 36 | 1089 | 198 |
| 30 | 9 | 900 | 81 | 270 |
| 32 | 14 | 1024 | 196 | 448 |
| 30 | 10 | 900 | 100 | 300 |
| 13 | 31 | 169 | 961 | 403 |
| 11 | 30 | 121 | 900 | 330 |
| 1005 | 1308 | 22633 | 36188 | 17316 |

Для наших даних система рівнянь має вигляд

$$58a + 1005b = 1308$$

$$1005a + 22633b = 17316$$

Домножимо рівняння (1) системи на (-17.328) , отримаємо систему, яку розв'яжемо методом алгебраїчного додавання.

$$-1005a - 17414.64b = -22665.024$$

$$1005a + 22633b = 17316$$

Отримуємо:

$$5218.36b = -5349.024$$

$$\text{Звідки } b = -1.0249$$

Тепер знайдемо коефіцієнт "a" з рівняння (1):

$$58a + 1005b = 1308$$

$$58a + 1005(-1.0249) = 1308$$

$$58a = 2337.978$$

$$a = 40.31$$

Отримуємо емпіричні коефіцієнти регресії: $b = -1.0249$, $a = 40.31$

Рівняння регресії (емпіричне рівняння регресії):

$$y = -1.0249x + 40.31$$

Емпіричні коефіцієнти регресії a і b є лише оцінками теоретичних коефіцієнтів β_i , а саме рівняння відображає лише загальну тенденцію в поведінці розглянутих змінних.

Коефіцієнт кореляції.

Коваріація.

$$\text{cov}(x, y) = x \cdot y - \bar{x} \cdot \bar{y} = 298.552 - 17.328 \cdot 22.552 = -92.22$$

Розраховуємо показник тісноти зв'язку. Лінійний коефіцієнт кореляції набуває значень від -1 до $+1$.

Зв'язки між ознаками можуть бути слабкими і сильними (тісними). Їхні критерії оцінюються за шкалою Чеддока:

$0.1 < r_{xy} < 0.3$: слабкий;

$0.3 < r_{xy} < 0.5$: помірна;

$0.5 < r_{xy} < 0.7$: помітна;

$0.7 < r_{xy} < 0.9$: висока;

$0.9 < r_{xy} < 1$: дуже висока;

У нашому прикладі зв'язок між ознакою Y і фактором X дуже високий і зворотний.

Крім того, коефіцієнт лінійної парної кореляції можна визначити через коефіцієнт регресії b:

$$r_{x,y} = b \cdot \frac{S(x)}{S(y)} = -1.025 \frac{9.486}{10.74} = -0.905$$

