

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

Факультет гуманітарних та соціальних наук
кафедра психології та соціології

Назаренко А. І.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
**ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ ДО
ШЛЮБУ ЯК ПОКАЗНИК ОСОБИСТІСНОЇ ЗРІЛОСТІ**

2022

СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

Факультет Гуманітарних та соціальних наук
Кафедра Психології та соціології

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

до кваліфікаційної роботи

рівень вищої освіти другий (магістерський)
спеціальність 053 Психологія. Освітня програма «Психологія»

на тему «**ФОРМУВАННЯ НЕКОНФЛІКТНОЇ ВЗАЄМОДІЇ
АКЦЕНТУЙОВАНИХ ПІДЛІТКІВ З ОТОЧЕННЯМ**»

Виконала: здобувачка вищої освіти групи ПС-21зм Назаренко А. І.

Керівник: доцент кафедри психології та соціології, к. психол. н., доц. Сербін Ю. В.

Рецензент:
д. психол. н., проф., професорка кафедри психології ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди» МОН України Волженцева І. В.

Нормо-контроль: професорка кафедри психології та соціології, д. психол. н., доц. Лосієвська О. Г.

Завідувачка кафедри:
д. психол. н., проф. Бохонкова Ю. О.

СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

Факультет Гуманітарних та соціальних наук

Кафедра Психології та соціології

Рівень вищої освіти Другий (магістерський)

спеціальність 053 Психологія. Освітня програма «Психологія»

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

**Завідувачка кафедри психології
та соціології д. психол. н.,
проф. Бохонкова Ю. О.**

«08» вересня 2022 року

ЗАВДАННЯ

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ ЗДОБУВАЧЦІ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Назаренко Аріні Ігорівні

1. Тема роботи: «Психологічні аспекти формування готовності до шлюбу як показник особистісної зрілості».

Керівник роботи: Сербін Ю. В., к. психол. н., доц., доцент кафедри психології та соціології СНУ ім. В. Даля, затверджений наказом по університету від 08.09.2022 р. № 110/15.17.

2. Строк подання здобувачем роботи: 18.11.2022 р.

3. Вихідні дані до роботи: *обсяг роботи – 103 сторінки (1,5 інтервал, 14 шрифт з дотриманням відповідного формату), список використаної літератури оформлюється згідно з бібліографічними нормами.*

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити): *проаналізувати наукові джерела з зазначеної тематики; підібрати діагностичний інструментарій згідно проблеми дослідження; на основі проведеного констатувального експерименту розробити й апробувати програму соціально-психологічного тренінгу. Провести формувальний експеримент і порівняти результати констатувального і формувального експериментів. Ефективність проведеного експерименту оцінити за допомогою математичних методів оцінки значущості відмінностей середніх величин.*

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень): *таблиці, рисунки (діаграми, гістограми, сегментограми).*

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1.	Сербін Ю. В. – к. психол. н., доц., доцент кафедри психології та соціології СНУ ім. В. Даля	08.09.2022 р.	30.09.2022 р.
2.	Сербін Ю. В. – к. психол. н., доц., доцент кафедри психології та соціології СНУ ім. В. Даля	01.10.2022 р.	12.10.2022 р.
3.	Сербін Ю. В. – к. психол. н., доц., доцент кафедри психології та соціології СНУ ім. В. Даля	13.10.2022 р.	13.11.2022 р.

7. Дата видачі завдання: 10 вересня 2021 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів виконання кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів	Примітка
1	Визначення проблеми дослідження та розроблення плану кваліфікаційної роботи.	08.09.2022 р. – 11.09.2022 р.	
2	Аналіз літератури за проблемою. Робота над теоретичною частиною дослідження.	12.09.2022 р. – 30.09.2022 р.	
3	Розробка діагностичного інструментарію, проведення констатувального експерименту та обробка його результатів.	01.10.2022 р. – 12.10.2022 р.	
4	Розробка й апробація програми соціально-психологічного тренінгу.	13.10.2022 р. – 30.10.2022 р.	
5	Обробка результатів формувального експерименту та оцінка ефективності корекційних заходів за допомогою методів математичної статистики	31.10.2022 р. – 13.11.2022 р.	
6	Підготовка роботи до захисту	14.11.2022 р. – 17.11.2022 р.	
7	Представлення роботи на зовнішню рецензію	18.11.2022 р. – 23.11.2022 р.	
8	Перевірка роботи на академічний плагіат	24.11.2022 р. – 27.11.2022 р.	
9	Захист роботи	28-29.11.2022 р.	

Здобувачка вищої освіти:

Назаренко А. І.

Керівник роботи:

к. психол. н., доц.

Сербін Ю. В.

РЕФЕРАТ

Текст – 103 с., табл.-11, рис. - 13, додатків – 8, літератури – 137 дж.

Представлено теоретико-методологічний аналіз поняття «особистісна зрілість особистості» в сучасній науковій літературі. Надано соціально-психологічну характеристику готовності особистості до шлюбу. Розглянуто взаємозв'язок готовності до шлюбу та особистісної зрілості особистості.

Розглянуто компоненти готовності до шлюбу як показника особистісної зрілості особистості. Обґрунтовано добір методів експериментально-психологічного дослідження та наведено результати психологічного та статистичного аналізу результатів констатувального експерименту.

Розроблено соціально-психологічний тренінг з оптимізації процесу особистісного зростання як критерію готовності до шлюбу та наведено результати статистичного аналізу результатів до та після проведення психологічної процедури оптимізації процесу особистісного зростання як критерію готовності до шлюбу.

Ключові слова: ОСОБИСТІСНА ЗРІЛІСТЬ, ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ, ОСОБИСТІСНИЙ ЗРІСТ, РОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ, СТРУКТУРА ОСОБИСТОСТІ, ЄГО, СУПЕР-ЄГО, ВОНО, ЗАХИСНІ МЕХАНІЗМИ ОСОБИСТОСТІ, МЕХАНІЗМИ ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ МЕХАНІЗМІВ ЗАХИСТУ, ІНФАНТИЛІЗМ ОСОБИСТОСТІ, СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ, УМОВИ ПРОВЕДЕННЯ СПТ, ПСИХОЛОГІЧНА ПРОЦЕДУРА ОПТИМІЗАЦІЇ ПРОЦЕСУ ОСОБИСТІСНОГО ЗРОСТАННЯ.

ЗМІСТ

ВСТУП	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ОСОБИСТІСНОЇ ЗРІЛОСТІ ОСОБИСТОСТІ	12
1.1. Теоретичний аналіз поняття «особистісна зрілість» в сучасній науковій літературі	12
1.2. Соціально-психологічна характеристика готовності особистості до шлюбу	23
1.3. Взаємозв'язок готовності до шлюбу та особистісної зрілості особистості	34
Висновки до розділу 1	40
РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОМПОНЕНТІВ ГОТОВНОСТІ ДО ШЛЮБУ ЯК ПОКАЗНИКА ОСОБИСТІСНОЇ ЗРІЛОСТІ ОСОБИСТОСТІ	42
2.1. Соціально-психологічна характеристика компонентів готовності до шлюбу як показника особистісної зрілості особистості	42
2.2. Обґрунтування добору методів дослідження готовності до шлюбу як показника особистісної зрілості	48
2.3. Психологічний та статистичний аналіз результатів констатувального експерименту	57
Висновки розділу 2	72
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ ДО ШЛЮБУ ЯК ПОКАЗНИК ОСОБИСТІСНОЇ ЗРІЛОСТІ	74
3.1. Методологічні основи дослідження готовності особистості до шлюбу як показник особистісної зрілості	74
3.2. Психологічна процедура оптимізації процесу особистісного зростання як показника готовності до шлюбу	88
3.3. Аналіз результатів реалізації психологічної процедури оптимізації процесу особистісного зростання як показника готовності до шлюбу	93
Висновки до розділу 3	106
ВИСНОВКИ	107
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	110
ДОДАТКИ	121

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Сім'я є головним передавачем культурних норм і цінностей, тому будь-яке суспільство зацікавлене в стабільній, міцній сім'ї. Проблема сімейного виховання, яка завжди привертала увагу багатьох науковців та державних діячів, була і залишається у всьому світі однією з пріоритетних напрямів державної політики. У наш час особливо важливим є наявність стабільної, добре функціонуючої сім'ї, яка дає можливість кожному її члену задовольнити такі потреби як любов, емоційна близькість, розуміння та повага. Лише у такій сім'ї особистість має умови для самореалізації, збагачення і розвитку.

Як свідчить практика, молодь, в основному, не підготовлена до сімейного життя. Адже вступ до шлюбу означає створення сім'ї та породжує нові права та обов'язки по відношенню один до одного та до майбутніх дітей.

Однією з основних умов гармонії в сім'ї є психологічна готовність вступу до шлюбу. Хлопця чи дівчину не можна вважати підготовленими до шлюбу, якщо в них не сформований ідеал сучасної сім'ї, якщо вони не мають уявлення про те, навіщо вступають до шлюбу, чого чекають від сім'ї, які сімейні відносини прагнуть побудувати, які обов'язки на них накладає подружнє життя.

Проблема підготовки молоді до сімейного життя досліджувалась у роботах І.С. Волги, Т.В. Говорун, І.С. Голода, В.П. Горелика, І.В. Гребенникова, З.Г. Кисарчук, В.П. Ключникова, С.В. Ковальова, С.Д. Лаптенка, А.Г. Харчева. В них висвітлювались проблеми сучасної сім'ї, питання про формування сімейно-шлюбних відносин, типології функцій сім'ї. Разом з цим, спеціальних досліджень, які б торкалися вивчення особливостей процесу формування уявлень про майбутню сім'ю, не виявлено, тоді як ця проблема є дуже важливою складовою підготовки молодого покоління до сімейного життя. Особливо гострого значення ця проблема має сьогодні в зв'язку з нівелюванням багатьох цінностей і пошуком молоддю нових ідеалів.

Учені досліджували психологію сім'ї з різних сторін: психологічну сумісність партнерів і емоційну адаптацію в перші роки після укладення шлюбу (М.М.Обозов, Т.М. Трапезников, П.М.Якобсон та інші), чинники, які впливають на задоволеність шлюбом чоловіків і жінок, розподіл ролей в сім'ї (Ю.Е.Альошина, Л.Я.Гозман), вивчався вплив ціннісних орієнтацій і шлюбно-сімейних установок партнерів на майбутні шлюбно-сімейні взаємини (Л.І.Мороз, Ю.Е.Альошина, Г.М.Дубчак, Т.В.Говорун), проведений психологічний аналіз розлучень (Л.С.Сердюк). Вивчалася психологія емоційних відносин: О.О.Богословського цікавила симпатія і механізми її виникнення, Л.Я. Гозман і Н.І. Ажгихіна розглядали динаміку емоційних відносин від атракції до любові. Зарубіжні учені, яких цікавили інтимні міжособистісні відносини, вивчали суть феномена любові, розробляли і доповнювали її типологію (А.Маслоу, Р.Мей, Е.Фромм та інші), досліджували причини і прояви невротичної любові (З. Фройд, К. Хорні), вплив на шлюбні відносини моделей відносин, які існували в батьківській сім'ї (Е.Берн) та інші.

Актуальною на сьогодні є спеціальна підготовка молоді до шлюбу і сімейного життя, яка передбачає:

- підвищення відповідальності молоді у шлюбно-сімейних стосунках, а також щодо батьківства;
- формування здорового способу життя через роз'яснення залежності сексуальності, можливості батьківства від наявності шкідливих звичок (куріння, алкоголізму, вживання наркотиків);
- формування психологічної компетентності щодо особливостей взаємин у сім'ї;
- висвітлення питань раціонального ведення господарства, ефективної організації бюджету сім'ї.

Об'єкт дослідження - особистісна зрілість.

Предмет дослідження - психологічні аспекти формування готовності до шлюбу як показник особистісної зрілості.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та експериментально дослідити психологічні аспекти формування готовності до шлюбу як показника особистісної зрілості.

Виходячи з поставленої мети, дослідження припускає вирішення наступних завдань дослідження:

1. Провести теоретико-методологічний аналіз особистісної зрілості в сучасній психологічній літературі.
2. Охарактеризувати готовність особистості до шлюбу.
3. Виявити взаємозв'язок готовності до шлюбу та особистісної зрілості.
4. Провести соціально-психологічне дослідження готовності до шлюбу як показника особистісної зрілості.
5. Розробити й апробувати психологічну процедуру оптимізації процесу особистісного зростання як критерію готовності до шлюбу.
6. Оцінити ефективність корекційних заходів щодо оптимізації процесу особистісного зростання як критерію готовності до шлюбу.

Теоретико-методологічною основою дослідження виступають: фундаментальні положення вітчизняної і зарубіжної психології: загально-методологічний підхід до проблеми активності суб'єкта (Б.Г.Ананьєв, Г.О.Балл, Л.С.Виготський, Г.С.Костюк, О.Н.Леонт'єв, С.Д.Максименко, В.А.Моляко, С.Л.Рубінштейн, В.А.Татенко, Т.М.Титаренко); положення гуманістичної психології про сутність особистості і активізацію особистісного потенціалу (А.Маслоу, Р.Роджерс); системний підхід до вивчення сім'ї, де центральним є уявлення про сім'ю як цілісну систему (Ю.Е.Альошина, Т.В.Говорун, Л.Я. Гозман, С.І.Голод, В.М.Дружинін, М.М.Обозов); вітчизняні положення про формування і розвиток особистості (К.О.Абульханова-Славська, Б.Г.Ананьєв, А.Г.Асмолов, Л.И.Божович, Б.С.Братусь, Л.С.Виготський, Г.С.Костюк, С.Д.Максименко, В.М.Мясищев, С.Л.Рубінштейн); положення вітчизняних дослідників щодо формування і розвитку малої групи (В.П.Казмиренко, А.Б.Коваленко, М.Н.Корнєв).

Методи дослідження. В процесі дослідження було використано теоретичні методи: аналіз і узагальнення сучасної літератури по даній проблематиці і емпіричні методи: спостереження, анкетування, тестування, констатувальний експеримент (методика діагностики типології психологічних захистів Р.Плутчик в адаптації Л.І.Васермана, О.Ф.Єришева, Е.Б.Клубової, методика на виявлення рівня самоактуалізації особистості А.В.Лазуркіна в адаптації Н.Ф.Каліної, тест 20 відповідей М. Куна и Т. Макпартленда “Хто Я?”), формувальний експеримент (психологічна процедура оптимізації процесу особистісного зростання як критерію готовності до шлюбу); математичні та статистичні методи обробки даних за допомогою програми Microsoft Excel.

Наукова новизна дослідження полягає в тому, що:

- *встановлено* сутність та виокремлено змістові характеристики процесу готовності до шлюбу як показника особистісної зрілості;
- *розроблено* психологічну процедуру оптимізації процесу особистісного зростання як критерію готовності до шлюбу;
- *дістали подальшого розвитку*: підходи до вивчення процесу готовності до шлюбу як показника особистісної зрілості;
- *поглиблено уявлення щодо* сутності, структури та змісту процесу особистісного зростання як критерію готовності до шлюбу.

Теоретичне значення дослідження полягає у розгляді теоретичних аспектів та наукових розвідок з питання готовності особистості до шлюбу як показника її зрілості. Поглиблено розуміння компонентів готовності до шлюбу. Розглянуто вплив особистісної зрілості на форми вибору шлюбно-сімейних відносин.

Практичне значення дослідження полягає в розробці способів психологічної допомоги у виборі оптимальних форм шлюбно-сімейних відносин, в поліпшенні умов створення молодого сім'ї, розвитку особистісної зрілості як основи тривалого щасливого шлюбу. Результати дослідження можуть бути

використані при викладанні навчального курсу «Психологія сім'ї» у закладах вищої освіти в процесі підготовки майбутніх психологів.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ОСОБИСТІСНОЇ ЗРІЛОСТІ

1.1. Теоретичний аналіз поняття «особистісна зрілість» в сучасній науковій літературі

Серед вітчизняних психологів проблемою особистісної зрілості і особистісного росту займалися такі відомі вітчизняні учені, як: Б.Г.Ананьєв, Л.І.Божович, Л.С.Виготський, Є.В.Галажинський, П.Я.Гальперін, Г.Л.Ісурина, Л.О.Коростильова, О.М.Леонтьєв, О.О.Меграбян, В.Ф.Моргун, В.О.Петровський, В.В.Столін, Н.Ю.Ткачова, Д.І.Фельдштейн, і зарубіжні учені, серед яких: А.Адлер, А.Бандура, Е.Еріксон, Л.Колберг, А.Маслоу, Р.Олпорт, К.Роджерс, Б.Ф.Скіннер, К.Уілбер, В.Франкл, З.Фрейд, Е.Фромм, Р.Шихи, К.Юнг.

Особистість, разом з характером, є основною психічною системою регуляції відносин індивіда до середовища і до самого собі. Особистість визначається як найвищий рівень інтеграції психічної регуляції індивідуальної діяльності. Становлення зрілості людини – процес багатобічний, і, отже, гетерохронний (Б.Г. Ананьєв). Можна виділити різні сторони зрілості: хронологічна і фізіологічна зрілість, виділяють також соціальну, інтелектуальну, професійну зрілість, зрілість суб'єкта спілкування і т.п. І найбільш важливий аспект - це особистісна зрілість (В.Ф. Моргун, Н.Ю. Ткачова) [14, с. 78-79].

Людина досягає особистісної зрілості в процесі особистісного росту. Поняття особистісної зрілості в психології припускає виділення двох основних аспектів: зрілість як етап життя і зрілість як рівень розвитку. Ці аспекти певним чином взаємозв'язані.

Розуміння особистості як соціального явища лежить в основі більшості робіт вітчизняної психологічної школи. Л.С. Виготський вважав, що формування

особистості - це оволодіння своїми психологічними процесами, а розвиток особистості, характеру пов'язано з різними формами діяльності, особливо з мовою. Для Б.Г. Ананьєва зріла особистість - це особистість суспільно активна, це громадянин країни в повному розумінні цього слова. Поки людина функціонує як особистість, вона бере участь в політичному житті країни, цікавиться культурою, людьми, що оточують його, і прагне бути серед людей. П.Я. Гальперін вважає, що визначення ступеня зрілості особистості встановлюється за оцінкою її дій в системі відносин, що існують в даному суспільстві, згідно показникам того, наскільки успішно він опановує призначеною йому діяльністю. В.О. Петровський пов'язує зрілість особистості з персоналізацією: покладанням свого буття в інших людях. У О.М. Леонтєва показником зрілості особистості може служити стійка ієрархія мотивів, що склалася. Л.І. Божович визначає головну мету розвитку особистості: можливе повніше самовираження і саморозкриття. Д.І.Фельдштейн вважає, що розвиток особистості є прогресивно направлений, соціально обумовлений процес розгортання людської суті, де становлення соціальної зрілості виступає як інтегральна лінія онтогенезу. Розвиток особистості припускає формування ієрархічної мотиваційно - потребова сфери, де домінують вищі духовні потреби. Розвиток особистості О.О. Мєграбян безпосередньо пов'язує з розвитком етичної свідомості. Згідно І.С.Кону, зріла особистість активно володіє своїм оточенням, володіє стійкою єдністю особистісних рис і ціннісних орієнтацій. Розвиток особистості може визначатися рівнем самоприйняття (В.В. Столін), розвитком уявлень про себе, вдосконаленням образу «Я» (Г.Л. Ісуріна). Таким чином, у вітчизняних психологів склалися схожі уявлення про особистісну зрілість [15, с.46-48].

Проблема зрілої особистості піднімалася зарубіжними психологами в рамках гуманістичної, когнітивної психології і психоаналізу. У більшості робіт зріла особистість розуміється як якась ідеальна людина. Це стан психологічного здоров'я, розвиток своїх природних здібностей повною мірою, продуктивність і творчість. Гуманістична психологія розглядає розвиток людини як особистості у

зв'язку з поняттям самоактуалізації. Самоактуалізація - це прагнення людини вирости до своєї максимальної висоти, розкривши в людині те, що він має потенційно від природи (А.Маслоу), прагнення індивіда розвиватися у напрямі все більшій складності, самодостатності, зрілості і компетентності (К. Роджерс), прагнення до сенсу життя, реалізація цінностей і відповідальність за них (В.Франкл). Г. Олпорт вважав, що поведінка зрілої людини відрізняється автономністю, мотивованими усвідомленими процесами, а поведінка незрілої людини прямує неусвідомленими мотивами, що виникають з переживань дитинства. З. Фрейд визначав особистісну зрілість за двома показниками: прагненню людини працювати, створюючи щось корисне і цінне, і прагненню любити іншу людину ради нього самого, для Е. Фромма - це відчуття згоди, єднання з світом. К. Юнг називає рух людини до зрілості процесом індивідуації, тобто, людина наближається до себе, усвідомлює свою початкову і повну суть. Згідно когнітивно-генетичному підходу (Л.Колберг), моральна свідомість розвивається в ході активної, творчої взаємодії індивіда з соціальним середовищем за рахунок ухвалення різних ролей в соціальних інститутах. Характеристиками вищої моральної зрілості людини є прихильність універсальному принципу справедливості, вихід за межі свого життя і рішення проблем вдосконалення, розвиток як свого суспільства, так і всього людства [43, с. 248-249].

У моделі Карла Роджерса «людина – це соціалізована істота, що постійно росте, раціональна і реалістична». В рамках психотерапевтичного процесу подальший розвиток особистості, за Роджерсом, відбувається в умовах щирості, прозорості відчуттів, теплої ухвалення і високої оцінки іншої людини, бачення терапевтом світу клієнта і розуміння його і т.п. Саме у даних умовах «індивід сприйматиме і розумітиме свої якості, які раніше були їм пригнічені, виявить, що стає більш цілісною особистістю, буде більш автономним і упевненим в собі, стане людиною з більш вираженою індивідуальністю, здатною проявляти себе,

краще розумітиме і прийматиме інших людей, буде здатний успішно і спокійно справлятися з життєвими проблемами».

Яка ж сила рухає розвиток людини? Роджерс відповідаючи на це питання, говорить «у людини є здатність і тенденція, якщо не явна, то потенційна, рухатися вперед до зрілості. У відповідній психологічній атмосфері ця тенденція вивільняється і стає не потенційною, а актуальною. Як ні називати це – тенденцією до росту, самоактуалізації або руху вперед, – це головна рушійна сила життя» [31, с. 187-188].

У теорії Абрахама Маслоу суть людської природи також позитивна. Проте, по власному виразу Маслоу, людина зараз відійшла в своєму розвитку від сильних інстинктів, йому важко пізнати і відчувати свою внутрішню природу. Головною умовою розвитку дорослої людини Маслоу вважав задоволення дефіцитарних потреб. Тільки в цьому випадку перед ним встають «справжні проблеми» (власне людські, екзистенціальні проблеми, рішення яких не існує) і зникають уявні. Тобто самоактуалізація – це не відсутність проблем, а перехід від дрібних або уявних проблем до проблем реальних. Тільки таким шляхом, через, ухвалення всіх слабкостей людської природи, людина знаходить метапотреби. Фактично ці метапотреби не виникають нізвідки, вони знаходяться в згорнутому вигляді все життя людини, але можуть виявитися тільки при задоволенні дефіцитарних потреб. Результатом розвитку Маслоу бачив такий рівень буття особистості, який він назвав самореалізацією. Для неї характерні ряд рис, таких як креативність, безпосередність, ухвалення себе і природи, містичні переживання і т.п. Рушійною силою розвитку є тенденція до самоактуалізації. Особистісний росту в теорії Маслоу, на наш погляд це той вектор розвитку від задоволення дефіцитарних потреб, ухвалення власної природи і отримання мотивів росту, - метапотреб – до самоактуалізації [51, с. 189-191].

У теорії К.Г. Юнга, кінцева життєва мета – це повна реалізація «Я», становлення єдиного, неповторного, цілісного індивіда. У основі розвитку особистості лежить якесь призначення (власний закон, голос глибин), той

іраціональний чинник, який неминує, «фатально штовхає до емансипації від стада з його уторованими шляхами». Дане призначення розгортається, якщо людина свідомо, усвідомленим моральним рішенням вибирає свій шлях. «Це трагічно, але логічно. Це природно» - пише сам Юнг. Рушійним елементом розвитку в цій концепції є індивідуація - динамічний і еволюційний процес інтеграції багатьох протидіючих внутрішніх особистісних сил і тенденцій. Підсумок здійснення індивідуації є самореалізація.

Теорія Альфреда Адлера також цікава для розгляду в зв'язку з цим. У основі розвитку людини лежить відчуття власної неповноцінності. Дана обставина драматично переживається людиною і народжує в ній прагнення до переваги, яка і є головною силою самоздійснення особистості. Ця «велика потреба піднесеться» від мінуса до плюса, від недосконалості до досконалості і від нездатності до здатності сміло зустрічати життєві проблеми розвинена у всіх людей. Проте, це відчуття треба виховувати і розвивати, якщо ми хочемо реалізувати свій людський потенціал. Мета цього прагнення – досягти досконалості, повноти і цілісності нашого життя. На шляху реалізації цього прагнення особистість підпорядковує свою поведінку самим собою поставленим цілям. Дане явище в теорії А.Адлера носить назву фікційний фіналізм. Важливим моментом в розвитку є невід'ємна властивість людини – творче «Я». Це та властивість, що дозволяє людині активно формувати власне життя. До цього пункту теорії А.Адлера дуже близьке розуміння творчої природи людини А.Маслоу. Він висловлював думку про те, що творчість як властивість людини природна. «Дерева дають листя, птахи літають, люди творять» [1, с. 49-52].

Дуже цікаві в плані аналізу ще ряд теорій, що мають власну своєрідність і унікальну суть. Наприклад, теорія Гордона Олпорта, Альберта Бандури, Б.Ф. Скиннера, Еріка Еріксона, Еріха Фромма, уявлення Гейл Шихи, Кена Уілбера.

Узагальнюючи приведені роздуми і положення теорій, можна вважати що, особистісний ріст - це ті зміни, що відбуваються в особистості, що відображають її рух у напрямку до досягнення природної, власне людської суті - зрілості (Р.

Олпорт), самоактуалізації (А. Маслоу), повної реалізації «Я» (Юнг), розкриття потенціалу (А. Адлер), свідомості єднання (К. Уїлбер) і т.п.

Про об'єктивність феномена особистісної зрілості свідчать схожі уявлення в методологічно різних наукових школах і напрямках. Проте, як відзначає Д.А. Леонт'єв, в психології ще не склалися стійкі визначення особистісного росту і особистісної зрілості [48, с. 140-142].

Особистісний ріст - це прогресивно направлений, соціально обумовлений, пов'язаний з різними формами діяльності процес розгортання людської суті. Він відбувається в напрямі від безпосередньої природної до самодетермінованої індивідуальності - соціальною за походженням, опосередкованою по будові життєдіяльності і довільною за способом функціонування. Розгортання людської суті відбувається за допомогою соціалізації, яка одночасно є індивідуалізацією завдяки освоєнню культури. Зміни, що відбуваються в людині в процесі особистісного росту, зачіпають всі основні елементи особистості, відбуваються якісні зміни відносно людини до себе і навколишньому світу, перш за все, в результаті переходу до вищих цінностей (Д.І. Фельдштейн, Д.О. Леонт'єв).

Зріла особистість - це тип особистості, що утворюється в результаті особистісного росту і має сформовану стійку єдність особистісних рис і ціннісних орієнтацій, розвинену етичну свідомість, ієрархічну мотиваційно-потребову сферу, що склалася, де домінують вищі духовні потреби. Особистісно зріла людина характеризується потребою виходити за існуючі межі свого життя і вирішувати проблеми вдосконалення і розвитку як свого суспільства, так і всього людства, активно володіє своїм соціальним оточенням. Йому властиві психологічне здоров'я, можливе повніше самовираження і саморозкриття, продуктивність і творчість, тенденція розвиватися у напрямі все більшій складності, самодостатності і компетентності, прагнення до сенсу життя, до реалізації цінностей і відповідальності за них [49, с. 89-91].

Отже, в сучасній вітчизняній і зарубіжній психологічній літературі, присвяченій особистісному росту і особистісній зрілості, можна виділити ряд загальних положень:

- особистісна зрілість розглядається як етап розвитку людини - особистісного росту;
- особистісний ріст визначається як прогресивна, якісно позитивна зміна в особистості;
- рівень особистісної зрілості безпосередньо детермінований розвитком особистості;
- особистісному росту відповідає реалізації сутнісних сил людини;
- як механізми особистісного росту учені розглядають реалізацію біологічної схильності, адаптацію до суспільства і соціалізацію, подолання життєвих суперечностей між «хочу», «можу» і «треба», освоєння культури і т.п.;
- зміна в рівні особистісної зрілості зв'язується з перебудовою у фундаментальних структурах особистості: цінностях, мотивах, потребах, пізнанні, соціальних установках;
- виділені поведінкові прояви особистісно зрілих людей.

Наявність поведінкових і особистісних характеристик у людини є критерієм розрізнення особистісно зрілих і звичайних людей. Крім того, визнання об'єктивності існування цих двох груп людей і детермінації рівня особистісної зрілості розвитком особистості задає вектор особистісного росту: від звичайної людини до зрілої. Тим самим постулюється як мінімум два рівні особистісної зрілості: незрілі (низький рівень) і зрілі (високий рівень). Вказані рівні можуть розглядатися і як особистісні типи.

Про існування декількох рівнів особистісної зрілості пишуть багато дослідників (А. Маслоу, Л.О. Коростильова, Д.О. Леонтьєв, О.В. Галажинський, К.Уілбер і ін.).

Тобто особистісний ріст (ОР) – це: не засвоєння яких-небудь знань (включаючи і етичні); не освоєння якої-небудь діяльності, і вже тим більше –

«суспільно-корисної»; не формування стійкої «системи ціннісних орієнтації»; не «привласнення дитиною суспільної людської суті»; не формування «активної життєвої позиції»; не розвиток «здатності творити нові форми суспільного життя»; не освоєння «образу ідеального дорослого».

Головний психологічний сенс ОР – звільнення, отримання себе і свого життєвого шляху, самоактуалізація і розвиток всіх основних особистісних атрибутів. А взаємодія особистості з власним внутрішнім світом в цілому не менш (а у багатьох відношеннях – більш) значуща, ніж з світом зовнішнім. Принципово важливим для людини є також визнання і пошана його внутрішнього світу іншими людьми. Тобто повноцінний ОР можливий тільки в тому випадку, якщо інтерперсональність не пригнічуватиметься інтерперсональністю і якщо між всіма трьома вершинами «трикутника розвитку» не буде боротьби або зневажливого ігнорування, а буде конструктивна співпраця, діалог [70].

Особистісний ріст не тотожний просуванню людини по «сходах віків»; це складний багатоаспектний процес, наступний своїй внутрішній логіці і що має завжди індивідуально-своєрідну траєкторію. Є підстави говорити лише про найзагальніший «основний закон особистісного росту», який, спираючись на відому формулу К. Роджерса «якщо – те», можна сформулювати так: якщо є необхідні умови, то в людині актуалізується процес саморозвитку, природним наслідком якого будуть зміни у напрямі його особистісної зрілості. Іншими словами, саме ці зміни – їх зміст, спрямованість, динаміка – свідчать про процес ОР та можуть виступати як критерії ОР [94, с. 96- 97].

При повноцінному ОР ці зміни зачіпають взаємини особистості як з внутрішнім світом (інтраперсональність), так і із зовнішнім світом (інтерперсональність). Відповідно і критерії ОР складаються з інтраперсональних і інтерперсональних. Найважливішими з них є наступні:

Інтраперсональні критерії ОР:

Ухвалення себе. Це означає визнання себе і безумовну любов до себе такому, який я є, відношення до себе як «особистості, гідній пошани, здібній до

самостійного вибору», віру в себе і свої можливості, довіру власній природі, організму. Останнє слід підкреслити особливо, оскільки в даному випадку довіра до себе не означає лише віру в можливості свідомого «Я» (тим більше – лише через свій інтелект), але також розуміння того, що «цілісний організм може бути – і часто є – мудріше, ніж його свідомість».

Відвертість внутрішньому досвіду переживань. «Досвід переживань» – одне з центральних понять в гуманістичній психології, що використовується для позначення складного безперервного процесу («поток») суб'єктивного переживання подій внутрішнього світу (що включають і віддзеркалення подій світу зовнішнього). Чим сильніша і зріліша особистість – тим більше вона вільна від спотворюючого впливу захисту і здатна прислухатися до цієї внутрішньої реальності, віднести до неї як до гідної довіри і «жити сьогоднішнім».

Розуміння себе. Якомога точніше, повніше і глибше уявлення про себе і свій актуальний стан (включаючи свої реальні переживання, бажання, думки і т.п.); здатність побачити і почути себе справжнього, крізь нашарування масок, ролей і захисту; адекватна і гнучка «Я» - концепція, що чутлива до актуальних змін і асимілює новий досвід, зближення «Я» - реального і «Я» - ідеального – ось основні тенденції ОР за цим критерієм [31, с.203-205].

Відповідальна свобода. У взаєминах з самим собою це означає перш за все відповідальність за здійснення свого життя саме як своїй, усвідомлення і ухвалення своєї свободи і суб'єктність (свого, як казав М.Бахтін, «не-алібі-в-бутті»). Це також означає «внутрішній локус оцінювання» – відповідальність за вибір цінностей і винесення оцінок, незалежність від тиску зовнішніх оцінок. І, нарешті, це відповідальність за актуалізацію своєї індивідуальності і самобутності, за те, щоб залишитися вірним собі.

Цілісність. Найважливіший напрям ОР – посилення і розширення інтегрованості і взаємозв'язаності всіх аспектів життя людини, а особливо – цілісності внутрішнього світу і самої особистості. Точніше було б говорити про збереження і захист цілісності, якою людина володіє спочатку. Як підкреслював

К. Роджерс, із самого початку «немовля... є інтегрованим і цілісним організмом, що поступово індивідуалізується». Проблема в тому, щоб ці наростаюча індивідуалізованість і диференційованість не вели до втрати внутрішньої єдності людини, до втрати конгруентності, до розривів або диспропорцій, наприклад, між інтелектом і відчуттями, «Я» - реальним і «Я» - ідеальним і взагалі між особистістю і організмом. Цілісність і конгруентність є неодмінною умовою ефективної регуляції життя людини.

Динамічність. Внутрішня особистісна єдність і узгодженість не означають відсталості і завершеності. Навпаки, особистість існує в постійному, безперервному процесі змін. У цьому сенсі зріла особистість – це особистість, що неодмінно стає такою, тобто ріст особистості є спосіб її існування. Тому найважливіший критерій ОР – динамічність, гнучкість, відвертість змінам і здатність, зберігаючи свою ідентичність, розвиватися через вирішення актуальних протиріч і проблем і постійно «бути в процесі» – «швидше бути процесом можливостей, що зароджуються, чим перетворитися на якусь застиглу мету» [15, с. 92-95].

Інтерперсональні критерії ОР:

Ухвалення інших. У інтерперсональному напрямі ОР виявляється перш за все в динаміці відношення до інших людей. Особистість тим більше зріла, чим більшою мірою вона здібна до ухвалення інших людей такими, які вони є, до пошани їх своєрідності і права бути собою, до визнання їх безумовною цінністю і довіри ним. А це, у свою чергу, пов'язано з «основоположною довірою до людської природи» і відчуттям глибинної сутнісної спільності між людьми.

Розуміння інших. Зріла особистість відрізняється свободою від забобонів і стереотипів, здібністю до адекватного, повного і диференційованого сприйняття навколишньої дійсності взагалі і особливо – інших людей. Найважливіший критерій ОР – готовність вступати в міжособистісний контакт на основі глибокого і тонкого розуміння і співпереживання, емпатії.

Соціалізованість. ОР веде до все більш ефективного прояву фундаментального прагнення людини – до конструктивних соціальних взаємин. Людина в контактах з іншими стає все більш відкритою і природною, але при цьому – реалістичнішою, гнучкішою, здатною компетентно вирішувати міжособистісні протиріччя і «жити з іншими в максимально можливій гармонії».

Творча адаптивність. Найважливіша якість зрілої особистості – готовність сміливо і відкрито зустрічати життєві проблеми і справлятися з ними, не спрощуючи, а проявляючи «творчу адаптацію до новизни конкретного моменту» і «уміння виразити і використовувати всі потенційні внутрішні можливості» [31, с. 56-58].

Таким чином, зміни в кожному з цих напрямів ОР відбуваються (якщо відбуваються) відповідно до своїх специфічних закономірностей. В той же час це процес цілісний, взаємозв'язаний і ріст в одному «особистісному вимірюванні» сприяє просуванню в інші. Тому найважливіше сам факт руху в цих напрямках, включення в процес відкриття і отримання себе, що дає можливість людині ставати все більш вільним і відповідальним, автентичним і неповторним, доброзичливим і відкритим, сильним і творчим і, зрештою, – зрілішим і здатним сприймати світ (зовнішній і внутрішній) не як загрозу, а як виклик життя і одночасно – заклик до життя.

1.2. Соціально-психологічна характеристика готовності особистості до шлюбу

У сучасній науково-методичній літературі виокремлюється поняття готовності особистості до шлюбу і сімейного життя, яке включає, зокрема, такі компоненти:

– фізична і фізіологічна зрілість майбутнього подружжя, коли чоловік стає здатний зачати, а жінка виносити й народити здорову дитину; при цьому існує реальна суперечність між юридично встановленим шлюбним віком, що свідчить передусім про фізичну зрілість майбутнього подружжя, і їх соціальною зрілістю, яка найчастіше настає значно пізніше;

– соціальна готовність, яка означає, що майбутні шлюбні партнери є рівноправними членами суспільства, які спроможні виконувати соціальні ролі та обов'язки, усвідомлюють правову основу шлюбу, готові взяти на себе відповідальність одне за одного і за своїх дітей, здатні матеріально забезпечити сім'ю;

– етико-психологічна готовність, що передбачає сформованість адекватних шлюбно-сімейних стосунків, уявлень майбутнього подружжя про шлюб і сім'ю, подружні і батьківські обов'язки, розуміння співвідношення між любов'ю і шлюбом; уміння цінувати особистісні якості партнера, об'єктивно оцінювати власні почуття і ставлення до обранця; спрямованість на іншу людину; розуміння основ формування психологічно здорової сім'ї, створення сприятливого соціально-психологічного клімату сім'ї і наявність відповідних умінь; при цьому для того, хто бере шлюб, важливо вміти спроектувати реальну модель майбутньої сім'ї, її уклад з урахуванням впливу способу життя батьківських родин, матеріально-економічних можливостей, шляхів реалізації спільних планів на майбутнє;

– сексуальна готовність, орієнтація на спільність сексуально-еротичних переживань з коханим партнером іншої статі, якому людина довіряє і на чію

довіру здатна відповідати, з якою вона хоче й може поділяти відповідальність за спільну працю, продовження роду й відпочинок для того, щоб забезпечити можливості сприятливого розвитку дітей; при цьому важливе значення має наявність знань з анатомії і фізіології, культури статевого спілкування [46, с. 23-25].

Етико-психологічна готовність відіграє особливу роль у формуванні готовності до створення сім'ї. Саме вона зумовлює здатність до шлюбу, тобто спроможність:

- турбуватися про іншу людину;
- співчувати, співпереживати іншому;
- спілкуватися на основі співпраці з іншим;
- бути терпимим (толерантним), сприймати іншу людину з її індивідуальними особливостями, звичками, навіть протилежними власним, вміти пристосовуватися до них [48, с. 106].

За результатами соціологічного дослідження дорослого населення України погляди на умови щасливого шлюбу певною мірою відбивають культурні норми шлюбу та цінності подружнього життя, що вказує саме на рівень етико-психологічного компоненту готовності молоді до подружнього життя. До найважливіших умов щасливого шлюбу респонденти віднесли:

- повагу та підтримку між подружжям (84%),
- наявність дітей (83%),
- порозуміння та терпимість (80%),
- подружню вірність (79%).

Певною мірою про рівень готовності молодих людей до подружнього життя свідчить розподіл відповідей стосовно їхніх уявлень про функції сімейного життя які наведено у табл. 1.1.

Таблиця 1.1

Розподіл відповідей молодих жінок та чоловіків щодо важливості функцій життєдіяльності сім'ї, %
(за даними Українського інституту соціальних досліджень, 2020 - 2021 рр.)

Функції сім'ї	% відповідей чоловіків і жінок (разом) (2020)	% відповідей чоловіків і жінок (разом) (2021)	Ранг відповідей
Народження та виховання дітей	90	85	I
Ведення домашнього господарства	58	49	III
Духовне спілкування та розвиток особистості членів сім'ї	33	26	V
Задоволення потреб у коханні, особистому щасті	74	51	II
Задоволення сексуальних потреб	46	30	IV

Відповідаючи на запитання "Які функції життєдіяльності сім'ї Ви вважаєте найбільш важливими?", респонденти, зокрема, зазначили функції народження та виховання дітей, задоволення потреб у коханні, особистому щасті, почутті захищеності. Ці функції були виділені всіма респондентами як особливо важливі. Причому, відсоток наймолодших респондентів (17–21 рік), які надали перевагу цим функціям, виявився найвищим [31, с. 23].

Щодо важливості інших сімейних функцій, то тут існують відмінності в думках чоловіків та жінок. Жінки перевагу надають веденню домашнього господарства, матеріальній підтримці неповнолітніх дітей та недієздатних членів сім'ї, духовному спілкуванню та розвитку особистості членів родини. Чоловіків же більше приваблює задоволення сексуальних потреб, організація раціонального відпочинку. Статистичні дані наведено у табл. 1.2.

Таблиця 1.2

Розподіл відповідей молодих жінок та чоловіків щодо важливості функцій життєдіяльності сім'ї, %
(за даними Українського інституту соціальних досліджень, 2020-2021 рр.)

Функції сім'ї	% відповідей чоловіків і жінок(разом) (2020)	% відповідей чоловіків і жінок (разом) (2021)	Ранг відповідей
Народження та виховання дітей	90	85	I
Ведення домашнього господарства	58	49	III
Духовне спілкування та розвиток особистості членів сім'ї	33	26	V
Задоволення потреб у коханні, особистому щасті	74	51	II
Задоволення сексуальних потреб	46	30	IV

Таким чином, проведені за останні роки дослідження життєвих орієнтацій населення України, показують досить сталу тенденцію пріоритету цінності сім'ї серед основних сфер життєдіяльності.

Етико-психологічна готовність людини до шлюбу визначає подальші сімейні взаємини – їх успішність або ж конфліктність. Без зазначеного компонента готовності перехід від неформальних взаємин емоційного характеру (кохання) до формальних – регламентованих і обов'язкових стосунків між партнерами по шлюбу – пов'язаний зі значними труднощами [33, с. 111].

Рівень готовності до подружнього життя визначає в подальшому стабільність і тривалість існування сім'ї. На жаль, результати соціологічного опитування свідчать про недостатній рівень соціально-психологічної готовності сучасної молоді до створення сім'ї. Високий рівень розлучень свідчить про нестабільність і вразливість сім'ї. Зменшується кількість зареєстрованих шлюбів, спостерігається поширення консенсуальних шлюбів, відкладення шлюбів до "кращих часів". У молоді змінюється світогляд, а разом з ним і погляди на сім'ю та сімейне життя, послаблюються установки на взяття шлюбу. Зменшення частки

приросту молодих подружніх пар призводить до зниження темпів помолодшання шлюбно-сімейної структури населення та негативно впливає на демографічну ситуацію в Україні. Статистичні дані щодо кількості шлюбів та розлучень за остані роки наведено у табл. 1.3.

Таблиця 1.3

Статистичні дані шлюбів та розлучень за 2014-2021 роки

Рік	Шлюбів на 1000 чол.	Розлучень на 1000 чол.	Розлучень на 1 шлюб
2014	9,5	3,7	0,4
2015	6,0	3,8	0,63
2016	6,8	3,7	0,55
2017	6,2	3,6	0,58
2018	6,9	3,5	0,51
2019	5,5	4,0	0,71
2020	6,4	3,7	0,59
2021	6,6	3,8	0,58

З психологічного погляду стабільність ще не означає успішність шлюбу і сім'ї. Стабільний шлюб і сім'я дають задоволення людині від перебування її в цих соціальних інститутах, створюють умови для особистого щастя, особистісного розвитку кожного з їх членів. Багато в чому стабільність шлюбу і сім'ї залежить від таких чинників, як вік одруження, термін знайомства, який передує шлюбу, соціальний статус подружжя. Про стан взаємин партнерів і, відповідно, про перспективність шлюбних стосунків наочно свідчить мотивація тих респондентів, які вирішили зареєструвати свій шлюб. Стан взаємин між партнерами яскраво характеризує і мотиви того, чому чоловік і жінка вирішили не реєструвати свій шлюб. Для повних сімей (ідеться про консенсуальний шлюб) знов-таки характерним є те, що їх цілком влаштовує їхнє становище, представники цих сімей задоволені своїми взаєминами (“не вважаю це за потрібне”, “нам і так непогано”, “реєстрація закоханим не потрібна”) і не бачать доцільності в офіційній реєстрації шлюбу, яка, на їхню думку, аж ніяк не вплине на їхні стосунки (“штамп у паспорті нічого не вирішує”). Отже, представники

повних сімей не прагнуть реєструвати шлюб перш за все в ситуації, коли зовнішні примуси або сподівання стосовно реєстрації відсутні, а внутрішня ситуація (взаємини з партнером) цілком благополучна [39, с. 88-89].

Інші мотиви небажання укладати шлюб пов'язані із усвідомленням відповідальності за майбутнє сім'ї. Чоловік і жінка не поспішають укладати шлюб, якщо мають місце перешкоди для благополучного сімейного життя – незадовільне матеріальне становище, незавершене навчання, а також коли вони прагнуть поближче пізнати одне одного. Така позиція свідчить про відповідальне ставлення до шлюбу, до майбутнього сімейного життя.

Зовсім інші мотиви домінували у чоловіків та жінок з неповних сімей. Головною причиною того, чому не відбулася реєстрація шлюбу, ця категорія респондентів називає небажання партнера (головним чином – чоловіка) або батьків. Тобто мали місце погані стосунки з близькими людьми, що й стало на перешкоді не тільки офіційній реєстрації, але й, як показав час, – самого сімейного життя.

Невдалий шлюб стає причиною певних змін в уявленні про мотиви вступу людей у шлюб та пріоритетність певних функцій сім'ї. Відповідно в особи, яка сподівається створити сім'ю знову, змінюються вимоги до майбутнього партнера, а також очікування, пов'язані з повторним шлюбом. Представники неповних сімей перебувають у ситуації, яку можна розглядати як потенційно передшлюбну. Порівняльний аналіз свідчить, що їх уявлення про головні мотиви вступу людини в шлюб дещо відрізняються від точки зору подружжів з повних сімей [41, с.128].

Передусім слід відзначити, що для представників з неповних сімей важливішими є можливість жити з людиною, яка поділяє твої погляди, смаки, життєві цінності, отримати статус одруженої особи та реалізувати себе в сім'ї. Підвищена актуальність зазначених мотивів цілком зрозуміла для самотньої людини. Однак, крім впливу суто психологічних чинників, має місце також дія соціально-економічного фактора. Представники з неповних сімей набагато

більшого значення надають можливості фінансового забезпечення з боку подружжя і, певною мірою, можливості змінити соціальне оточення, підвищити свій соціальний статус [62, с. 267-268].

Вплив соціально-економічного фактора простежується і в оцінках важливості функцій життєдіяльності сім'ї. Представники неповних сімей значно більшого значення надають таким аспектам шлюбу, як можливість через вступ до шлюбу піднести свій соціальний статус, а також матеріальній підтримці неповнолітніх дітей та недієздатних членів сім'ї.

Однак було б несправедливим приписувати представникам неповних сімей тільки меркантильні очікування від шлюбу. Вони, на відміну від подружжів із повних сімей, надають трохи більшого значення й духовним сторонам сімейних стосунків, а саме: задоволенню потреб у коханні, особистому щасті та почутті захищеності від негараздів зовнішнього світу, духовному спілкуванню та розвитку особистостей членів сім'ї.

Отже, хоч би як змінювалися сьогодні ціннісні орієнтації молоді в бік більш приземленого або й цинічного світосприйняття, якими б не були теоретично демократичними їхні погляди на шлюб і сім'ю та ліберальними міжстатеві стосунки, створення родини для них залишається головною передумовою і складовою щасливого життя.

Рівень соціальної готовності молоді до подружнього життя визначається усвідомленням важливості й відповідальності щодо цього кроку і необхідністю ґрунтовного обговорення питань майбутнього життя з партнером. Краще усвідомити актуальні проблеми і труднощі в сімейному житті, виробити перші спільні плани, глибше пізнати і зрозуміти молодим людям одне одного можна в процесі цілеспрямованого спілкування [62, с. 269-270].

Теми які обговорюють молоді люди до одруження та уникають наведено у табл. 1.4.

Таблиця 1.4

Теми, що обговорювалися молодими людьми до одруження, %

Теми	Частота обговорення		
	Часто	Рідко	Не обговорювались
Час народження дитини, кількість дітей	43	34	23
Проблеми поєднання освіти та турбот про сім'ю	26	34	40
Взаємовідносини з батьківськими сім'ями	35	41	24
Проблеми розподілу домашніх обов'язків	32	44	24
Хто буде розпоряджатися грошима в сім'ї	21	37	42
Хто буде головою в сім'ї	18	29	53

Результати опитування свідчать, що досить значна частина майбутніх шлюбних пар (майже третина) взагалі не обговорювала питання сімейного життя. Рівень освіти респондентів також не впливає на усвідомлення ними важливості спілкування. Чим ширше коло обговорюваних питань, чим частіше молоді люди вдаються до їх обговорення, тим більша ймовірність побудови ними в майбутньому гармонійних відносин у родині. Відповіді опитуваних свідчать, що навіть такі традиційно важливі проблеми, як наявність житла й матеріальна забезпеченість, обговорювалися не всіма молодими подружжями і не достатньо активно. Це при тому, що вже в статусі подружжя переважну більшість із них (59%) не задовольняє матеріальне становище і 52% не влаштовують житлові умови.

Третє місце в рейтингу актуальних проблем посіли теми сімейного відпочинку, взаємин з друзями. І тільки наступне місце займає тема народження дитини. Цією проблемою переймалося менше половини респондентів [85, с. 56-57].

На жаль, отримані дані соціологічного дослідження “Молода сім'я в Україні: проблеми становлення та розвитку” свідчать про недостатній рівень

готовності подружжя до виховної функції сім'ї. Виявляється, що 23% молодих людей зовсім не обговорювали тему, яка стосується саме виховної функції сім'ї. Теми, які зовсім не обговорюються молодими людьми до одруження, в подальшому призводять до конфліктних взаємин у сім'ї, часто – до розлучення.

Перші 5 років подружнього життя у цьому розумінні є найскладнішими і найвідповідальнішими – відбувається взаємна адаптація шлюбних партнерів, висуваються зустрічні вимоги, виробляються спільні погляди і взаємоприйнятні моделі поведінки. Спроби перевиховання одного партнера іншим, як правило, руйнують довіру і любов. Ці обставини сімейного життя молодого подружжя потребують особливої уваги у зв'язку з тим, що саме в цей період у них спостерігається найбільше розлучень і найвища народжуваність, що безпосередньо впливає на виховання дітей [98, с.346-347].

З огляду на сказане, одним із важливих напрямів роботи з молодими сім'ями має стати підвищення рівня усвідомленої готовності до виконання виховної функції молодої сім'ї. Сьогодні особливо важливим є формування культури сімейних відносин, гуманне виховання в сім'ї, підвищення відповідальності батьків за сім'ю та виховання в ній дітей.

Недостатньо уваги приділялося таким потенційно гострим ділянкам сімейного життя як взаємовідносини з батьківськими сім'ями та хто буде головою в родині. Лише кожне четверте молоде подружжя активно обговорювало ці питання, а майже половина з опитуваних взагалі їх не торкалася. І як наслідок недалекоглядності молодих людей саме ці теми є найчастішими причинами суперечок і конфліктів. На їх наявність указало 43% подружжів.

Найрідше молоді люди обговорювали світоглядні питання, які прояснювали їхнє ставлення до релігії та національних проблем. Хоча у 28% опитаних сімей члени подружжя належать до різних національностей, тільки 6% приділили увагу питанням дотримання національних традицій у родині. Невизначеність у цих питаннях решти респондентів може спричинити серйозні

конфлікти у майбутньому і особливо загостритися у період народження і виховання дітей [108, с. 109-110].

Результати дослідження свідчать, що респондентів, які згодом порвали стосунки зі своїм партнером, ще до створення сім'ї порівняно більше хвилювали ключові питання сімейного життя: матеріальні, сексуальні та репродуктивні. Питання, що стали предметом підвищеної уваги, передбачають психоемоційну напруженість бесід, адже актуальною є передусім тематика деструктивного контексту – перерозподіл обов'язків та обмеження витрат: хто буде головою в сім'ї; хто буде розпоряджатися грошима; матеріальна забезпеченість майбутньої сім'ї; проблеми розподілу домашніх обов'язків та поєднання освіти й турбот про сім'ю; взаємовідносини з батьківськими сім'ями; сексуальні стосунки, а також вибір та застосування засобів та методів запобігання вагітності.

Респонденти, які згодом створили повну сім'ю, частіше обговорювали із своїм майбутнім чоловіком/дружиною “конструктивні” питання, позитивні в психоемоційному плані: час народження дитини, кількість дітей; характер сімейного відпочинку, коло друзів. Особливо показовим є те, що найбільші розбіжності спостерігаються в актуальності таких питань: хто буде головою в сім'ї і хто буде розпоряджатися грошима. Якщо серед партнерів точиться суперечка за лідерство, це свідчить про наявність наочного або прихованого конфлікту в стосунках у майбутньому подружжі, вона є симптомом підвищеного ризику розпаду сім'ї [109, с. 78].

Результати опитування дають підстави говорити про недостатню готовність молоді до виконання подружніх і батьківських обов'язків, що в подальшому сімейному житті спричинює особливо численні сімейні конфлікти. Так, зокрема, на неузгодженість у розподілі та виконанні домашньої роботи як причину сварок вказали 25% чоловіків і 28% жінок.

Певним свідченням соціальної готовності молодих людей до самостійного сімейного життя є наявність у них належної матеріальної бази. Повністю матеріально забезпеченими визнали себе тільки 2% опитаних молодих сімей, 46%

назвали своє матеріальне становище критичним. Середній рівень добробуту мають 52% молодих сімей. При цьому 69% молодих сімей отримують допомогу від батьків грошми і 73% – продуктами. Це дає підстави стверджувати, що переважна більшість молодих людей у матеріальному плані не готова утримувати власну сім'ю і відповідальність за неї перекладає на плечі батьків.

Чинником, який свідчить про недостатню підготовленість значної частини молоді до сімейного життя, є відсутність у неї власного житла. Тільки 34% молодих сімей мають власне окреме житло, а отже й можливість самостійно вирішувати свої сімейні проблеми, 28% змушені наймати квартиру чи мешкати в гуртожитку. Більше третини молодих сімей мешкає на житловій площі батьків або інших родичів (37%). Житлова залежність і ведення спільного з батьками господарства стримує процес дорослішання, набуття навичок самостійного життя, формування відповідальності за родину, вміння покладатися на власні сили у вирішенні складних проблем [55, с. 106-107].

Недостатня продуманість і зваженість сучасних шлюбів серед молоді вказує на низький рівень усвідомлення правової основи шлюбу. Звідси й великий відсоток розлучень, які супроводжуються судовими процесами й розподілом майна та особливо негативно позначаються на вихованні й долях дітей.

Для переважної більшості молоді характерні поверхові й приблизні уявлення про сімейне право, правові основи шлюбу. Про це, зокрема, свідчить слабе впровадження у практику традиції укладання шлюбного контракту, який визначає не лише майнові чи інші проблеми подружнього життя, а й чітко регламентує права, обов'язки кожного з подружжя стосовно одне одного, а також стосовно дітей у випадку розлучення. Шлюбні контракти підписали 2% молодих подружжів, а 9% взагалі нічого про них не чули. Шлюбні контракти уклали молоді люди, які мали попередній досвід сімейного життя.

Таким чином, дослідження сучасної сім'ї свідчать про недостатній рівень готовності подружжя до шлюбу. І як наслідок – малодітність і розлучення. Дві третини розлучень припадають на перші п'ять років шлюбу. Це спричиняється

багатьма факторами: завищеними очікуваннями від шлюбу, особистісною незрілістю подружжя, комунікативною некомпетентністю і т. ін.

1.3. Взаємозв'язок готовності до шлюбу та особистісної зрілості

Особистісна зрілість безпосередньо пов'язана з умінням особистості вибудувувати тривалі міжособистісні відносин, створювати сім'ю і бути в ній успішним. Особистісна зрілість також пов'язана із стійкістю сімейних відносин.

Деякі автори вважають, що стійкість шлюбних-сімейних відносин залежить від ступеня готовності до шлюбу. Під останньою розуміється система соціально-психологічних установок особистості, що визначає емоційно-позитивне ставлення до сімейного способу життя, цінностей шлюбу [60, с.87-8].

Ще Альфред Адлер пов'язував успішність шлюбу з готовністю до нього, і в першу чергу із стилем життя людини і з його прототипом. Через десятки років його міркування про любов і шлюб залишаються повністю актуальними. Як вважав Адлер, для того, щоб бути психологічно готовим до любові і шлюбу, необхідно, перш за все, мати відчуття спільності і бути соціально адаптованим. Він стверджував також, що всі здібності, нездатності і схильності до любові і шлюбу закладені в прототипі, який формується в перші роки життя. Знаючи якості прототипу, можливо вказати на ті труднощі, які виникають в подальшому житті дорослої людини. Крім звичайних якостей соціального пристосування, відносини любові і шлюбу вимагають від партнера виняткового відчуття симпатії, здатності ототожнювати себе з іншою людиною і співпереживати йому. «І якщо у наш час багато людей дійсно готові до подружнього життя, то це тому, що більшість людей ніколи не навчалися тому, як можна бачити очима іншого, чути його вухами і відчувати його серцем» [1, с. 121-122].

Останнє дуже сильно перекликається з думкою Еріка Фромма про здатність любити. Любов, по Е. Фромму, це мистецтво, що вимагає досвіду і уміння

концентруватися, інтуїції і розуміння, це активна зацікавленість в житті і розвитку того, до кого ми переживаємо це почуття [85, с.106-107].

А. Адлер виділяв три життєво важливі сфери, або три «життєво важливих питання», які доводиться вирішувати кожній людині: життя в суспільстві, що включає нашу поведінку відносно інших, наша діяльність і питання про любов і шлюб. Перші дві сфери припускають навчання з раннього віку, хоча керівництво «Як підготувати себе до любові і шлюбу» ніде не існує. Шлюб же - це завдання, що стоїть перед двома. Проте набагато частіше люди вчаться вирішувати її поодиночі або в компанії з двадцяти чоловік - їм просто не вистачає умінь жити удвох.

Зрілість особистості А, Адлер пов'язує з вірою в себе, із здатністю відкрито зустрічати життєві проблеми і вирішувати їх, з наявністю друзів і нормальними відносинами з сусідами. Важливим показником правильного напрямку в житті А. Адлер вважав також корисну діяльність і професіоналізм. «Тому, хто позбавлений всіх цих якостей, - писав він, - не варто довіряти, він не цілком дозрів для любовних відносин» [1, с. 89-91].

Нездатність до шлюбу обумовлена неправильним стилем життя. Так, діти, які росли, розвиваючи виключно егоцентричні інтереси, подорослішавши, виявляються не готові як до життя в суспільстві, так і до любові. Ці люди надалі шукають опіки з боку своїх партнерів по шлюбу, що виявляється можливим під час залицяння і в перші роки шлюбу, але згодом викликає труднощі. Якщо ж сім'ю створюють двоє, «розпечені і опікувані з дитинства», то виявляється, що у них є якась «схожість»: вони вдвох хочуть опіки, але при цьому не хочуть піклуватися один про одного, і кожен упевнений, що партнер його не розуміє. В результаті з'являється готове формулювання для розлучення - «відсутність взаєморозуміння», «несумісність». І дійсно, такі відносини не можна назвати гармонійними.

А,Адлер помічає з приводу консультування подружніх пар, що консультантові не слід було б давати пораду про розлучення, оскільки «що,

власне, міняє розлучення? Як правило, після нього розведені люди бажають знов одружитися і будувати відношення згідно колишньому стилю життя. Іноді зустрічаються люди, які одружуються і розлучаються знов і знов, кожного разу повторюючи все ті ж помилки. Таким людям слід було б проконсультуватися щодо того, чи є хоч би якась вірогідність, що їх шлюб або любовний зв'язок будуть вдалими і чи варто розлучатися в ситуації, близькій до розлучення». Багато в чому таку точку зору можна вважати принциповим підходом до проблеми подружньої сумісності - несумісності.

Автором особливо виділяються властивості характеру, що збільшують вірогідність неуспішності шлюбу із-за неготовності людини до подружніх відносин. Це невеликі недоліки, які беруть початок в дитинстві і здається незначним до часу шлюбу. До них відносяться: прояв недовіри до об'єкту любові, оскільки це знак установки, що породжує постійні сумніви, що явно свідчить про неготовність до реальних проблем життя; бажання постійне критикувати і виховувати іншу людину; зайва чутливість, яка може бути симптомом комплексу неповноцінності; постійне очікування розчарування, що є в шлюбну причину ревнощів.

Проте А. Адлер підкреслював, що, не дивлячись на цей список несприятливих умов, не варто ускладнювати проблему вибору партнера, оскільки неможливо знайти ідеального супутника життя. Якщо двоє визнають наявність своїх помилок і підходять до сумісного життя з погляду взаємної рівності (без бажання перемогти у відносинах, де не повинно бути місця боротьбі), вони в змозі справитися із завданням шлюбу. А. Адлер підкреслював також, що слід було б навчати дівчаток краще виконувати свою жіночу, а хлопчиків - чоловічу роль в шлюбну, але навчати так, щоб вони відчували, що основою сумісного життя є рівність [1, с. 87-88].

На велике значення готовності до полоролевої диференціації сімейних ролей і функцій, особливо при народженні дітей, указують багато авторів.

М. Яффе і Ф. Фенвик перераховують безліч чинників, що збільшують вірогідність розпаду шлюбу, які були названі ними «чинники ризику при вступі до шлюбу». Серед них - дуже ранні шлюби (до 19 років), недостатня тривалість знайомства (менше півроку), дошлюбна вагітність («вимушені шлюби»), постійні сварки в передшлюбний період, зради одного з партнерів до вступу до шлюбу, негативного відношення батьків до майбутнього шлюбного союзу, прагнення швидше покинути сім'ю батьків або бажання досадити комусь третьому як мотиви шлюбу, а також відсутність батька в батьківській сім'ї і розлучення, прийняті в сім'ях родичів (братів, кузенів і т. п.)

Серед чинників ризику автори виділяють і психологічну (емоційну) незрілість, до якої, зокрема, відносять: надмірну залежність від батьків, домінування і агресивність, невпевненість в собі, прояв гніву, низьку самооцінку, безкомпромісність та інші. Вельми цікавим здається зауваження авторів, що якщо один з подружжя є емоційно незрілою особистістю, то шлюб має «шанси на життя», але якщо обидва емоційно незрілі, то подружній союз приречений [35, с. 9-11].

Як видно, думки і підходи різних авторів перетинаються і багато в чому співпадають: А. Адлер вважає приреченим шлюб двох людей з неправильним стилем життя; Р. Скиннер пише про неблагополуччя подружніх пар з пропущеними ступенями розвитку обох подружжя; У. Тоумен і Р. Річардсон, І. Ф. Дементьєва оцінюють шлюбний союз двох єдиних дітей як достатньо неуспішні у зв'язку з їх особливим формуванням в сім'ї.

В. О. Сисенко ввів поняття «здатність до шлюбу», що припускає наступні положення:

- здатність піклуватися про іншу людину, самовіддано йому служити, активно робити добро;
- здатність співчувати, співпереживати, співчувати, тобто «входити» в емоційний світ іншого партнера, розуміти його радощі і жаль, переживати невдачі, знаходити духовне єднання;

- здібність до кооперації, співпраці, міжлюдського спілкування, наявність навиків і умінь в здійсненні багатьох видів праці, організації домашнього споживання і розподілу;

- висока етична культура, що припускає бути терпимим і поблажливим, великодушним і добрим, приймати іншу людину зі всіма його дивностями і недоліками, пригнічувати власний егоїзм [73, с. 65-66].

Всі ці здібності, вважає В. О. Сисенко, є показниками уміння людини швидко коригувати свою поведінку відповідно до обставин, що змінюються, проявляти терпимість, стійкість і передбаченість своєї поведінки, здібність до компромісу.

Готовність особистості до шлюбу означає сприйняття цілого комплексу вимог, стандартів поведінки, якими регулюється сімейне життя. До них належать:

- уміння пристосовуватися до рис характеру, звичок, уподобань іншої людини, зрозуміти бажання інших членів родини, проявляти інтерес до справ членів родини;

- уміння підтримати та єдність у скрутні для сім'ї моменти,

- готовність сприйняти нову систему обов'язків по відношенню до партнера та дітей;

- готовність до самопожертви, тобто наявності якостей альтруїзму, безкорисливості відносин;

- уміння мирно розв'язувати домашні конфлікти, готовність до саморегуляції власної поведінки;

- прагнення зрозуміти близьку вам людину, проникнутися її почуттями.

Навчити людину бути щасливою, мабуть неможливо. Але можна і необхідно допомогти їй уникнути труднощів, особливо у молоді, через недосвідченість та недалекоглядність, навчити відрізняти справжнє від штучного.

Існуючі здібності до шлюбу перекликаються з рисами зрілої особистості в розумінні Р. Олпорта, серед яких:

- здібність до теплих, серцевих відносин, дружної інтимності (любові до близьких людей без власницького відчуття) і співчуття (що виявляється в терпимості до відмінностей в цінностях і установках);
- емоційна розкритість і самоприйняття (здатність справлятися з своїми емоційними станами так, щоб це не заважало благополуччю інших);
- реалістичність сприйняття, досвіду і домагань (що виражається в тому, щоб бачити речі такими, як вони є, а не такими, якими хотіли б вони бачитись);
- самооб'єктивність (чітке уявлення про свої сильні сторони і слабкості).
- «у зрілої людини є справа, яку йому важливо робити» [61, с. 111-112].

Таким чином, дані риси зрілої особистості мають пряме відношення до успішності шлюбу у всіх його аспектах, а також до вибору чоловіка при вступі до шлюбу. Таким чином, зріла особистість володіє здатністю реалістичного сприйняття інших людей (без ідеалізації партнера), адекватного вибору супутника життя відповідно до знання своїх особливостей і життєвих планів, побудови успішних подружніх відносин і подолання неминучих проблем на різних стадіях життєвого циклу сім'ї.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

Становлення зрілості людини – процес багатобічний. Можна виділити різні сторони зрілості: хронологічна і фізіологічна зрілість, виділяють також соціальну, інтелектуальну, професійну зрілість, зрілість суб'єкта спілкування і т.п. І найбільш важливий аспект - це особистісна зрілість. Людина досягає особистісної зрілості в процесі особистісного росту. Поняття особистісної зрілості в психології припускає виділення двох основних аспектів: зрілість як етап життя і зрілість як рівень розвитку. Ці аспекти певним чином взаємозв'язані. У більшості робіт зріла особистість розуміється як якась ідеальна людина. Це стан психологічного здоров'я, розвиток своїх природних здібностей повною мірою, продуктивність і творчість.

Особистісний ріст - це ті зміни, що відбуваються в особистості, що відображають її рух у напрямку до досягнення природної, власне людської суті - зрілості (Р. Олпорт), самоактуалізації (А. Маслоу), повної реалізації «Я» (Юнг), розкриття потенціалу (А. Адлер), свідомості єднання (К. Уїлбер) тощо.

Наявність поведінкових і особистісних характеристик у людини є критерієм розрізнення особистісно зрілих і звичайних людей. Крім того, визнання об'єктивності існування цих двох груп людей і детермінації рівня особистісної зрілості розвитком особистості задає вектор особистісного росту: від звичайної людини до зрілої. Тим самим постулюється як мінімум два рівні особистісної зрілості: незрілі (низький рівень) і зрілі (високий рівень).

Про об'єктивність феномена особистісної зрілості свідчать схожі уявлення в методологічно різних наукових школах і напрямках. Проте, як відзначає Д.А. Леонт'єв, в психології ще не склалися стійкі визначення особистісного росту і особистісної зрілості.

У сучасній науково-методичній літературі виокремлюється поняття готовності особистості до шлюбу і сімейного життя, яке включає, зокрема, такі

компоненти: фізична і фізіологічна зрілість, соціальна готовність, етико-психологічна готовність, сексуальна готовність.

Перші 5 років подружнього життя у цьому розумінні є найскладнішими і найвідповідальнішими – відбувається взаємна адаптація шлюбних партнерів, висуваються зустрічні вимоги, виробляються спільні погляди і взаємоприйнятні моделі поведінки. Спроби перевиховання одного партнера іншим, як правило, руйнують довіру і любов. Ці обставини сімейного життя молодого подружжя потребують особливої уваги у зв'язку з тим, що саме в цей період у них спостерігається найбільше розлучень і найвища народжуваність, що безпосередньо впливає на виховання дітей.

Дослідження сучасної сім'ї свідчать про недостатній рівень готовності подружжя до шлюбу. І як наслідок – малодітність і розлучення. Дві третини розлучень припадають на перші п'ять років шлюбу. Це спричиняється багатьма факторами: завищеними очікуваннями від шлюбу, особистісною незрілістю подружжя, комунікативною некомпетентністю і т. ін.

З огляду на сказане, одним із важливих напрямів роботи з молодими сім'ями має стати підвищення рівня усвідомленої готовності до виконання виховної функції молодої сім'ї. Сьогодні особливо важливим є формування культури сімейних відносин, гуманне виховання в сім'ї, підвищення відповідальності батьків за сім'ю та виховання в ній дітей.

Особистісна зрілість безпосередньо пов'язана з умінням особистості вибудувувати тривалі міжособистісні відносин, створювати сім'ю і бути в ній успішним. Особистісна зрілість також пов'язана із стійкістю сімейних відносин. Зріла особистість володіє здатністю реалістичного сприйняття інших людей (без ідеалізації партнера), адекватного вибору супутника життя відповідно до знання своїх особливостей і життєвих планів, побудови успішних подружніх відносин і подолання неминучих проблем на різних стадіях життєвого циклу сім'ї.

РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОМПОНЕНТІВ ГОТОВНОСТІ ДО ШЛЮБУ ЯК ПОКАЗНИКА ОСОБИСТІСНОЇ ЗРІЛОСТІ

2.1. Соціально-психологічна характеристика компонентів готовності до шлюбу як показника особистісної зрілості

Відомий соціолог О. Г. Харчев писав, що в шлюбних відносинах знаходить прояв як природна, так і соціальна природа людини, як матеріальна, так і духовна сфера соціального життя. Тому суть і специфіку шлюбу не можна зводити лише до наявності статевого зв'язку. Він посилається на думку Гегеля який відзначав, що «шлюб відрізняється від співжиття тим, що останньому має значення головним чином задоволення природної потреби, тоді як в шлюбу ця потреба відтісняється на задній план» [86, с. 102-103].

Зріла особистість - це людина, у якої система життєвого самовизначення духовно етично обґрунтована, ефективна і динамічна, яка в поведінці і діяльності спирається на внутрішній локус контролю і внутрішні регулятори, усвідомлює повноту відповідальності за те, що у думках і у діяльності, у якої всі інші його характеристики – індивідуальні властивості, суб'єктність, індивідуальність - системно перетворені, вдають із себе єдність, цілісність, де, згідно синергетичному розумінню розвитку, зміну будь-якій частині обумовлює зміна всій цілісності [68, с. 102-103].

У ситуаціях, коли інтенсивність потреби наростає, а умови її задоволення відсутні, поведінка регулюється за допомогою механізмів психологічного захисту. Ф. В. Басін визначає психологічний захист як нормальний механізм, направлений на попередження розладів поведінки не тільки в рамках конфліктів між свідомістю і несвідомим, але і між різними емоційно забарвленими установками. Ця особлива психічна активність реалізується у формі специфічних

прийомів переробки інформації, які можуть оберігати особистість від сорому і втрати самоповаги в умовах мотиваційного конфлікту. Психологічний захист виявляється в тенденції людини зберігати звичну думку про себе, зменшувати дисонанс, відторгаючи або спотворюючи інформацію, що розцінюється як несприятлива і така, що руйнує первинні уявлення про себе і інших.

Функції психологічного захисту суперечливі в тому плані, що, сприяючи адаптації людини до свого внутрішнього світу і психічного стану (оберігаючи прийнятний рівень власної гідності), вони можуть погіршити пристосованість до зовнішнього соціального середовища. У роботах Левіна показано, що незавершені дії формують тенденцію до їх завершення, при цьому, якщо пряме завершення неможливе, людина починає здійснювати заміщаючі дії. Можна допустити, що механізми психологічного захисту - це і є деякі спеціалізовані форми заміщаючих дій.

Зріла особистість - це особистість, яка активно володіє своїм оточенням, володіє стійкою єдністю особистісних рис і ціннісних орієнтації і здатна правильно сприймати людей і себе [43, с. 152-153].

Механізми психологічного захисту у зрілої особистості стають «тоншими» і усвідомленими в порівнянні з незрілою особистістю. У зрілої особистості механізми психологічного захисту вищого порядку.

Завдання, яке стоїть перед людиною, яка працює над собою, прагне до особистісного росту полягає в тому, щоб ненадійні, по суті дитячі звичні психологічні захисти потрібно замінити свідомою, ефективною стратегією рішення емоційних проблем. А для цього потрібно освоїти і застосовувати на практиці сучасні системи психологічної саморегуляції.

Тільки при усвідомленні дійсного «обличчя» своїх дій і переживань стає можливою адекватна регуляція своєї поведінки.

Таке усвідомлення може відбутися і без втручання інших людей, спонтанно. Буває і так, що «заходи захисту» і компенсаторні дії здійснюються свідомо. Смыслові утворення міняють в подібних випадках зміст і характер

мотивів, додають вчинкам і діям людини довільний характер. Свідомо поставлена мета і контроль за своїми діями на шляху до досягнення мети стають основними ланками опосередкованої поведінки. Це і є характерним для зрілої особистості.

Виникнення заходів захисту на неусвідомлюваному рівні приводить переважно до спотворення діяльності, відбувається сублімація, якість заміщення реальності. Сам процес «катарсису» не завжди спричиняє за собою посилення адекватного відношення до реальності, він часто приводить не до посилення адекватної рефлексії, а до загострення самокопання, до заміни реальних відносин штучно створеними.

При вживанні ж усвідомлюваних заходів захисту, що є приватним видом опосередкування поведінки, відбувається відновлення адекватних реальності форм життєдіяльності людини. Зникає необхідність сублімації, заміщаючих дій. Вчинки людини починають детермінуватися реальними мотивами, дії стають цілеспрямованими, відбувається відновлення порушеного спілкування в адекватних цілям спілкування формах. Іншими словами, опосередкування виявляється в цьому випадку тією стійкою особистісною властивістю, яка і починає визначати спосіб життя («стиль») людини, його самооцінку і бачення світу [4].

Не виникає сумнівів в тому, що захисні механізми зазвичай складаються у людині в «невпевненість у собі». Самодостатня особистість найуспішніше звільняється від психологічного захисту і менш «чутлива» до їх виникнення. Найважливіший шлях звільнення від дії захисних механізмів - цілісний розвиток особистості, її самосвідомість.

Компенсація вважається однією з найбільш ефективних психологічних захисних стратегій, характерних для соціально зрілої особистості. Механізми компенсації, добре вивчені А. Адлером, за його уявленнями, функціонують з приводу визначених, виникаючих в ході соціалізації недоліків і негативних властивостей особистості, які формують відчуття неповноцінності. Це відчуття,

на думку А. Адлера, не є негативним, оскільки воно вимагає своєї компенсації або за допомогою тренування і розвитку дефектної функції, або за рахунок психічної перебудови, що приводить кінець кінцем до диференціального розвитку психіки.

Компенсація направлена на зниження інтенсивності відчуттів печалі, смутку і туги, що виникають в ситуації реальних або уявних втрат і невдач. Зниження інтенсивності цих відчуттів може бути досягнуте за допомогою перемикання уваги людини з оцінок і аналізу травмуючих власних властивостей і досвіду на інші, більш нейтральні або потенційно позитивні якості і навички. Цей інтрапсихічний процес перемикання може протікати в різних формах. Найбільш поширеною формою такого процесу є фантазія, за допомогою якої планується і прогнозується майбутнє, успішніші дії і реакції. Відмінною рисою фантазії в структурі компенсації є наявність уявлень про майбутні результати діяльності, що, як правило, відсутні у фантазії як прояві примітивнішого способу психологічного захисту-заперечення, в якому виражений акцент на позитивні відчуття щодо своєї персони в теперішньому часі. Іншими словами, фантазія як компенсація має діяльнісний характер, який може спонукати людину до зміни своєї поведінки і до саморозвитку [97, 98].

Цей можливий результат компенсації добре помітний при аналізі подій, що відбуваються на достатньо широкому тимчасовому діапазоні. Як свідчать біографії багатьох відомих людей, поштовхом до інтелектуальної і соціальної активності могли послужити серйозні життєві невдачі, пізніше піддані аналізу, осмисленню і емоційній переробці з метою пошуку нових шляхів розвитку, що відрізняються від тих на яких були збудовані неспіхи і невдачі або нещастя і біди.

Звичайно, ця форма компенсації може сформуватися у людини тільки в тому випадку, якщо в його мотиваційній структурі наявні такі потреби, як мотивація саморозвитку і самореалізації. Якщо цих мотивацій немає, то вірогідність формування такого позитивного для особистості підсумку невелика.

Тому в звичайних випадках компенсація діє для зниження депресивних відчуттів і виявляється у вигляді компенсаторних дій рівня складності примітивнішого, ніж ті, які викликали депресивний стан. Відчуття засмучення, образи, тривоги, смутку вимагають зменшення інтенсивності з тим, щоб самооцінка особистості не знизилася. Компенсація тут виражається в здійсненні деяких дій, що супроводжуються позитивними відчуттями. Виникаючі позитивні реакції знижують інтенсивність негативних відчуттів, і людина здатна більш активно проявляти себе в невдачі. Ця поведінкова форма компенсації має велике розповсюдження в житті людей. Її позитивна роль закріплена і в релігійних культурах [15, с. 54-55].

Якщо компенсація як один з найефективніших психологічних захистів не сформульована і людина не може за допомогою перемикання на іншу, успішнішу, діяльність справитися з розчаруванням, що осягнуло його, то можливі патологічні варіанти компенсаторної поведінки. Найбільш поширеними з останніх є всі форми залежності (починаючи від алкоголізму і закінчуючи фанатичною вірою і служінню чому-небудь і кому-небудь). Судячи по тому, як стрімко сьогодні зростає число тих, що зловживають наркотиками і алкоголем, у сучасних людей дійсно погано і неефективно діє природна компенсація, що і створює базу для звернення і штучним хімічним способом полегшення важких станів і реакцій.

Можна погодитися із існуючими уявленнями, згідно яким компенсація є однією з найефективніших і зріліших форм оволодіння важкою життєвою ситуацією і можливим способом інтенсивного саморозвитку.

Фрейдівська «сублімація», або розрядка витиснених, незадоволених підсвідомих бажань через активну діяльність (конструктивну, творчу) також відповідає поведінці зрілої особистості. Це одна з форм вищого психологічного захисту, початок вивченню якої належало З. Фрейду. За його уявленнями, при неможливості задоволення сексуальних спонук енергія лібідо шукає для себе вихід [17, с. 3-5].

Сублімація іноді неправомірно ототожнюється з інтелектуалізацією; Принципова особливість сублімації полягає, перш за все, в специфіці психологічних процесів, основною з яких є реалізація творчих здібностей - здібностей створення нового на матеріальному, ідеальному і соціальному рівнях життя. Сублімація переводить поведінку на складніші енерговитратні форми, результатом чого можуть бути різні творчі продукти (відкриття, винаходи, художні твори, соціальні дії і вчинки). Творча діяльність обов'язково супроводжується відчуттям задоволення і радості від самого процесу творчості.

Одна з найбільш специфічних характеристик сублімації полягає в можливості використання енергії нижчих мотивацій, фрустрація яких приводить до зовнішніх і внутрішніх конфліктів, для організації позитивно забарвлених соціально очікуваних і схвалюваних форм діяльності.

Очевидно, що сублімація є найбільш ефективним захистом, використання якого приводить до розвитку творчої особистості. Надалі, завдяки сублімації, людина може звільнитися від необхідності її використання в вирішенні життєвих проблем, оскільки у разі благополучного розвитку творчість само по собі стає сенсом життя, суб'єкт якого вже не потребує психологічного захисту.

Сублімація в процесі своєї дії як би сама себе заперечує, даючи імпульс творчості. В результаті частого застосування сублімації особистість має можливість повнішої самореалізації. Вживані сублімації як психологічний захист можливо за наявності творчих здібностей і таланту, поштовхом для розвитку яких може бути спонтанне включення цього захисту в несприятливих соціальних ситуаціях або при погіршенні здоров'я [42, с. 87-88].

Часте використання сублімації характеризує особистість, що саморозвивається, у якої є певний потенціал креативності. Гумор і альтруїзм, що розглядаються у деяких авторів як психологічний захист, можуть бути різновидами сублімації, що діють в системі соціальних відносин.

Даний захист розцінюється як здоровий засіб вирішення психологічних труднощів по двох причинах:

- вона сприяє конструктивній поведінці, корисній для групи;
- вона розряджає імпульс замість того, щоб витратити величезну емоційну енергію на трансформацію його в що-небудь інше або на протидію йому протилежно направленої силі (заперечення, репресія). Така розрядка енергії вважається позитивною за своєю суттю: вона дозволяє людському організму підтримувати необхідний гомеостаз.

Таким чином, для соціально зрілої особистості характерне використання таких механізмів психологічного захисту як компенсація і сублимація. Самодостатня особистість найуспішніше звільняється від психологічного захисту і менш «чутлива» до їх виникнення. Найважливіший шлях звільнення від дії захисних механізмів - цілісний розвиток особистості, її самосвідомість, а також формування адекватною можливостям життєвої перспективи.

2.2. Обґрунтування добору методів дослідження готовності до шлюбу як показника особистісної зрілості

Для з'ясування наявності механізмів психологічного захисту було використано **Методику діагностики типології психологічного захисту Р.Плутчик в адаптації Л.І.Вассермана, О.Ф. Єришева, О.Б.Клубової.** Основне призначення цієї методики – визначення основного его-захисту. Методика містить в собі 97 тверджень. Ці твердження описують відчуття, які людина зазвичай випробовує. Якщо твердження не відповідають, то потрібно відзначити «ні» в бланку відповідей, якщо твердження відповідає стану, то потрібно відзначити «так». Надана методика дозволяє визначити 8 основних типів его-захисту [64, с. 189-191].

Заперечення

Механізм психологічного захисту, за допомогою якого особистість заперечує деякі фруструючі обставини або який-небудь внутрішній імпульс, що

викликають тривогу. Як правило, дія цього механізму виявляється в запереченні тих аспектів зовнішньої реальності, які, будучи очевидними для тих, що оточують, проте не приймаються, не визнаються самою особистістю. Іншими словами, інформація, яка турбує і може привести до конфлікту, не сприймається. Мається на увазі конфлікт, що виникає при прояві мотивів, що суперечать основним установкам особистості, або інформація, яка загрожує її самозбереженню, самоповазі або соціальному престижу.

Як процес, направлений зовні, заперечення часто протиставляється витісненню як психологічному захисту проти внутрішніх, інстинктивних вимог і спонук. Примітно, що автори методики пояснюють наявність підвищеної навіюваності і довірливості у істероїдних осіб дією саме механізму заперечення, за допомогою якого у соціального оточення заперечуються небажані, внутрішньо неприйнятні риси, властивості або негативні відчуття 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. Фройд вважав цей механізм (його аналогом служить пригнічення) головним способом захисту інфантильного «Я», нездібного чинити опір спокусі. Іншими словами, витіснення - механізм захисту, за допомогою якого неприйнятні для особистості імпульси: бажання, думки, відчуття, що викликають тривогу, стають несвідомими. На думку більшості дослідників, цей механізм лежить в основі дії і інших захисних механізмів особистості. Витиснені (пригнічені) імпульси, не знаходячи вирішення в поведінці, проте зберігають свої емоційні і психовегетативні компоненти. Наприклад, типова ситуація, коли змістовна сторона психотравмуючої ситуації не усвідомлюється, і чоловік витісняє сам факт якого-небудь непристойного вчинку, але інтрапсихічний конфлікт зберігається, а викликана їм емоційна напруга суб'єктивно сприймається як зовні невмотивована тривога. Саме тому витиснені потяги можуть виявлятися в

невротичних і психофізіологічних симптомах. Як показують дослідження і клінічний досвід, найчастіше витісняються багато властивостей, особистісні якості і вчинки, що не роблять особистість привабливою у власних очах і в очах інших, наприклад, заздрісність, недобррозичливість, невдячність і т.п. Слід підкреслити, що психотравмуючі обставини або небажана інформація дійсно витісняються з свідомості людини, хоча зовні це може виглядати як активна протидія спогадам і самоаналізу.

У опитувальнику в цю шкалу автори включили і питання, що відносяться до менш відомого механізму психологічного захисту - ізоляції. При ізоляції психотравмуючий і емоційно підкріплений досвід індивіда може бути усвідомлений, але на когнітивному рівні, ізолювано від афекту тривоги.

Регресія

У класичних уявленнях регресія розглядається як механізм психологічного захисту, за допомогою якого особистість в своїх поведінкових реакціях прагне уникнути тривоги шляхом переходу на раніші стадії розвитку лібідо. При цій формі захисної реакції особистість, що піддається дії фруструючих чинників, замінює рішення суб'єктивно складніших завдань на відносно простіші і доступніші в ситуаціях, що склалися. Використання простіших і звичніших поведінкових стереотипів істотно обідняє загальний (потенційно можливий) арсенал переважання конфліктних ситуацій. До цього механізму відноситься і згадуваний в літературі захист за типом «реалізація у дії», при якій неусвідомлювані бажання або конфлікти прямо виражаються в діях, що перешкоджають їх усвідомленню. Імпульсивність і слабкість емоційно-вольового контролю, властива психопатичним особистостям, визначаються актуалізацією саме цього механізму захисту на загальному фоні зміни мотиваційно-потребової сфери у бік їх більшої спрощеності і доступності.

Компенсація

Цей механізм психологічного захисту нерідко об'єднують з ідентифікацією. Він виявляється в спробах знайти відповідну заміну реального

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

Ряд авторів обґрунтовано вважає, що компенсацію можна розглядати як одну з форм захисту від комплексу неповноцінності, наприклад, у підлітків з асоціальною поведінкою, з агресивними і злочинними діями, направленими проти особистості. Ймовірно, тут мова йде про гіперкомпенсацію або близькій за змістом регресії із загальною незрілістю метод психологічного захисту.

Іншим проявом компенсаторних захисних механізмів може бути ситуація подолання фруструючих обставин або надзадоволення в інших сферах. Наприклад, фізично слабка або боязка людина, нездібна відповісти на загрозу 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, що шукають ідеали в різних сферах життєдіяльності.

Проекція

У основі проекції лежить процес, за допомогою якого неусвідомлювані і неприйнятні для особистості відчуття і думки локалізуються зовні, приписується іншим людям і таким чином стають як би вторинними. Негативний, соціально малосхвалюваний відтінок почуттів, що переживаються, і властивостей, наприклад, агресивність нерідко приписується тим, що оточують, щоб виправдати свою власну агресивність або недобррозичливість, яка виявляється як би в захисних цілях. Добре відомі приклади святенництва, коли людина постійно приписує іншим власні аморальні прагнення.

Рідше зустрічається інший вид проекції, при якому значущим особам (частіше з мікросоціального оточення) приписуються позитивні, соціально схвалювані відчуття, думки або дії, які здатні прославити. Наприклад, вчитель, що не проявив особливих здібностей в професійній діяльності, схильний наділяти улюбленого учня талантом саме в цій області, неусвідомлено прославляючи тим самим і себе («переможцеві учневі від переможеного вчителя»).

Заміщення

Поширена форма психологічного захисту, який в літературі нерідко позначається поняттям «зсув». Дія цього захисного механізму виявляється в розрядці пригнічених емоцій (як правило, ворожості, гніву), які прямують на об'єкти, що представляють меншу небезпеку або доступніші, ніж ті, що викликали негативні емоції і відчуття. Наприклад, відкритий прояв ненависті до людини, який може викликати небажаний конфлікт з ним, переноситься на іншого, доступнішого і безпечнішого. В більшості випадків заміщення викликає емоційна напруга, що виникла під впливом фруструючої ситуації, але не приводить до полегшення або досягнення поставленої мети. У цій ситуації суб'єкт може здійснювати несподівані, часом безглузді дії, які знижують внутрішню напругу.

Інтелектуалізація

Цей захисний механізм часто позначають поняттям «раціоналізація». Автори методики об'єднали ці два поняття, хоча їх сутнісне значення дещо відрізняється. Так, дія інтелектуалізації виявляється в заснованому на фактах надмірно «розумовому» способі подолання конфліктної або фруструючої ситуації без переживань. Іншими словами, особистість присікає переживання, викликані неприємною або суб'єктивно неприйнятною ситуацією за допомогою логічних установок 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, по суті, є «вихід з світу імпульсів і афектів в світ слів і абстракцій». При раціоналізації особистість створює

логічні (псевдорозумні), але пристойні обґрунтування своєї або чужої поведінки, дій або переживань, викликаних причинами, які вона (особистість) не може визнати із-за загрози втрати самоповаги. При цьому способі захисту нерідко спостерігаються очевидні спроби понизити цінність недоступного для особистості досвіду. Так, опинившись в ситуації конфлікту, людина захищає себе від його негативної дії шляхом зниження значущості для себе і інших причин, що викликали цей конфлікт або психотравмуючу ситуацію. У шкалу інтелектуалізації - раціоналізації була включена і сублімація як механізм психологічного захисту, при якому витиснені бажання і відчуття гіпертрофовано компенсуються іншими, відповідними вищим соціальним цінностям, що сповідаються особистістю.

Реактивні утворення

Цей вид психологічного захисту нерідко ототожнюють з гіперкомпенсацією. Особистість запобігає вираженню неприємних або неприйнятних для неї думок, відчуттів або вчинків шляхом перебільшеного розвитку протилежних прагнень. Іншими словами, відбувається як би трансформація внутрішніх імпульсів в їх протилежність, що суб'єктивно розуміється. Наприклад, жалість або дбайливість можуть розглядатися як реактивні утворення по відношенню до несвідомої черствості, жорстокості або емоційної байдужості.

Текст самої методики, бланк для відповідей, шкала для перекладу «сирих» оцінок в процентилі приведена в Додатку Б.

Для дослідження особистісної зрілості як здатності встановлювати тривалі відносини і нести відповідальність було використано **Методику на виявлення рівня самоактуалізації особистості О.В. Лазуркіна в адаптації Н.Ф. Каліної**. Методика містить в собі 22 твердження. З двох варіантів тверджень потрібно вибрати той, який більше всього підходить або краще узгоджується з уявленнями особистості і якомога точніше відображає її думку. Результати дозволяють

визначити прагнення до самоактуалізації за 11 основними пунктами [81, с. 426-433].

1. *Шкала орієнтації в часі* показує, наскільки людина живе теперішнім, не відкладаючи своє життя «на потім» і не намагаючись знайти притулок у минулому. Високий результат характерний для осіб, що добре розуміють екзистенціальну цінність життя «тут і зараз», здатних насолоджуватися актуальним моментом, не порівнюючи його з минулими радощами і не знецінюючи передчуттями наступних успіхів. Низький результат - це люди, невротично занурені в минулі переживання, із завищеним прагненням до досягнень, недовірливі і невпевнені в собі.

2. *Шкала цінностей*. Високий бал за цією шкалою свідчить, що людина розділяє цінності особистості, що самоактуалізується, до яких А. Маслоу відносив такі, як істина, добро, краса, цілісність, відсутність роздвоєності, життєвість, унікальність, досконалість, звершення, справедливість, порядок, простота, легкість без зусилля, гра, самодостатність. Перевага цих цінностей указує на прагнення до гармонійного буття і здорових відносин з людьми, далеке від бажання маніпулювати ними в своїх інтересах.

3. *Погляд на природу людини* може бути позитивним (висока оцінка) або негативним (низька). Ця шкала описує віру в людей, в могутність людських можливостей. Високий показник може інтерпретуватися як стійка підстава для щирих і гармонійних міжособистісних відносин, природна симпатія і довіра до людей, чесність, неупередженість, доброзичливість.

4. Висока *потреба в пізнанні* характерна для особистості, що самоактуалізується, завжди відкритої новим враженням. Ця шкала описує здібність до битійного пізнання - безкорисливе жадання нового, інтерес до об'єктів, не пов'язаний прямо із задоволенням яких-небудь потреб. Таке пізнання, вважає А. Маслоу, точніше і ефективніше, оскільки його процес не спотворюється бажаннями і потягами, людина при цьому не схильна судити, оцінювати і порівнювати. Вона просто бачить те, що є і цінує це.

5. *Прагнення до творчості або креативність* - неодмінний атрибут самоактуалізації, яку просто можна назвати творчим відношенням до життя.

6. *Автономність*, на думку більшості гуманістичних психологів, є головним критерієм психічного здоров'я особистості, її цілісності і повноти. Це поняття тяжіє до таких рис, як життєвість (aliveness) і самопідтримка (self-support) у Ф. Перлза, напруженість зсередини (inner-directed) у Д. Рисмена, зрілість (ripeness) у К. Роджерса. Особистість, що самоактуалізується автономна, незалежна і вільна, проте це не означає відчуження і самоти. В термінах Е. Фромма автономність - це позитивна «свобода для» на відміну від негативної «свободи від».

7. *Спонтанність* - це якість, що виходить з упевненості в собі і довіри до навколишнього світу, властивих людям, що самоактуалізуються. Високий показник за шкалою спонтанності свідчить про те, що актуалізація стала способом життя, а не є мрією або прагненням. Здібність до спонтанної поведінки фруструється культурними нормами, в природному вигляді її можна спостерігати хіба що у маленьких дітей. Спонтанність співвідноситься з такими цінностями, як свобода, природність, гра, легкість без зусилля.

8. *Саморозуміння*. Високий показник за цією шкалою свідчить про чутливість, сензитивність людини до своїх бажань і потреб. Такі люди вільні від психологічного захисту, що відокремлює особистість від власної суті, вони не схильні підміняти власні смаки і оцінки зовнішніми соціальними стандартами. Показники за шкалами саморозуміння, спонтанність і аутосимпатія, як правило, зв'язані між собою. Низький бал за шкалою саморозуміння відноситься до людей невпевнених, до таких, що орієнтуються на думку тих, що оточують. Д. Рисмен називав таких людей «орієнтованими ззовні» на відміну від «орієнтованих зсередини».

9. *Аутосимпатія* - природна основа психічного здоров'я і цілісності особистості. Низькі показники мають люди невротичні, тривожні, невпевнені в собі. Аутосимпатія зовсім не означає тупого самовдоволення або некритичного

самосприйняття, це просто добре усвідомлювана позитивна «Я-концепція», що служить джерелом стійкої адекватної самооцінки.

10. *Шкала контактності* вимірює товарицькість особистості, її здібність до встановлення міцних і доброзичливих відносин з тими, що оточують. У опитувальнику САМОАЛ контактність розуміється не як рівень комунікативних здібностей особистості або навиків ефективного спілкування, але як загальна схильність до взаємно корисних і приємних контактів з іншими людьми, необхідна основа синергічної установки особистості.

11. *Шкала гнучкості в спілкуванні* співвідноситься з наявністю або відсутністю соціальних стереотипів, здібністю до адекватного самовираження в спілкуванні. Високі показники свідчать про автентичну взаємодію з тими, що оточують, здібності до саморозкриття. Люди з високою оцінкою за цією шкалою орієнтовані на особистісне спілкування, не схильні удаватися до фальші або маніпуляцій, не змішують саморозкриття особистості з самопрезентацією - стратегією і тактикою управління вироблюваним враженням. Низькі показники характерні для людей ригідних, не упевнених в своїй привабливості, в тому, що вони цікаві співбесідникові і спілкування з ними може приносити задоволення.

Текст самої методики і ключ приведені у Додатку В.

Завершальним етапом проведення дослідження було проведення **тесту 20 відповідей М. Куна і Т. Макпартленда «Хто Я»**. За допомогою цього тесту проводиться перевірка соціальної ідентичності, образу соціального «Я», «образу Я в групі». Більшість людей, коли вони говорять про себе, говорять про інших в їх житті, про групи, до яких вони належать, про явища, які особливо важливі для їх поглядів і розуміння динаміки соціального оточення в цілому [41, с. 134-135].

Всі відповіді в тесті розділяються на 4 групи:

А – фізичне Я (як об'єкт в часі і просторі: «Я – блондин», «Я живу в Києві»);

Б – соціальне Я (місце в групі, соціальна роль: «Я – студент», «Я – син»);

В – рефлексивне Я (індивідуальний стиль поведінки, особливості характеру: «Я – веселий», «Я – люблю музику»);

Г – трансцендентальне Я (абстрактна рефлексія незалежно від конкретної соціальної ситуації: «Я – жива істота», «Я – частина всесвіту»).

Зазвичай А і Г складають меншину, тому аналізуються відповіді Б та В. Вимірюється кількість таких відповідей, де людина, відповідаючи, відносить себе до певної групи («Я - батько», «Я - бухгалтер», «Я – мисливець» і т. п.), і таких, де він переважно фіксує свої особистісні риси і характеристики («Я - запальний», «Я – педант», «Я – непосидючий» і т.п. В численних дослідженнях встановлено, що кількість «ролевих» відповідей завжди значно перевищує число особистісних відповідей. Бланк для відповідей наведено у Додатку Г.

2.3. Психологічний та статистичний аналіз результатів констатувального експерименту

Вибіркою дослідження з'явилася група молодих людей у віці 18-20 років, що мешкають та працюють у м. Дніпро та Київ. Серед респондентів було 16% дівчат і 84% хлопців. Всього в дослідженні взяли участь 25 чоловік. З них 9 чоловік мали досвід цивільного шлюбу.

Першим етапом соціально-психологічного дослідження було з'ясування мотивації вступу до шлюбу а також ставлення випробовуваних до цивільного шлюбу. Для цього була розроблена анкета, що з'ясовує мотивацію вступу до браку. Текст анкети наведено у Додатку А.

У результаті аналізу відповідей випробовуваних (25 чоловік) з'ясувалося, що з форм шлюбно-сімейних відносин більше половини хлопців і дівчат вибрала зареєстрований шлюб, третина респондентів віддала перевагу незареєстрованому співжиттю (цивільний шлюб) і лише 3,5% хотіли б жити наодинці. Дівчатами були вказані і інші варіанти розвитку відносин з партнером: первинне мешкання в цивільному шлюбі з подальшою реєстрацією відносин. Хлопці також вважали, що вибір форми шлюбно-сімейних відносин залежить від обставин.

Оскільки частина опитаних віддала перевагу мешканню в незареєстрованому шлюбі, їм було поставлено питання про переваги такого типу відносин. Виявилось, що половина хлопців, що взяли участь в дослідженні, не бачать ніяких переваг в цивільному шлюбі. Дівчата, що вибирають незареєстрований шлюб, відзначали в нім наступні привабливі сторони: гарантія більшої свободи, менше зобов'язань і відповідальності, можливість розійтися без зайвих проблем і в той же час краще дізнатися один про одного. Хлопці, що вибрали цю форму шлюбно-сімейних відносин, дотримуються приблизно тієї ж точки зору, що і дівчата.

Переваги законного, юридично зареєстрованого шлюбу велика частина хлопців і дівчат бачать в більшій упевненості, стабільності, надійності, відповідальності один за одного, відчутті спокою, постійності, можливості завести дітей.

Наступним етапом соціально-психологічного дослідження з'явилося дослідження наявності механізмів психологічного захисту. Як було встановлено у теоретичному аналізі, для соціально зрілої особистості характерне використання таких механізмів психологічного захисту як компенсація і сублимація. Самодостатня особистість найуспішніше звільняється від психологічного захисту і менш «чутлива» до їх виникнення.

Отримані результати були зведені в єдину таблицю, яка представлена в Додатку Д.

Наочно результати аналізу ступеня вираженості его-захисту представлені на рис.2.1.

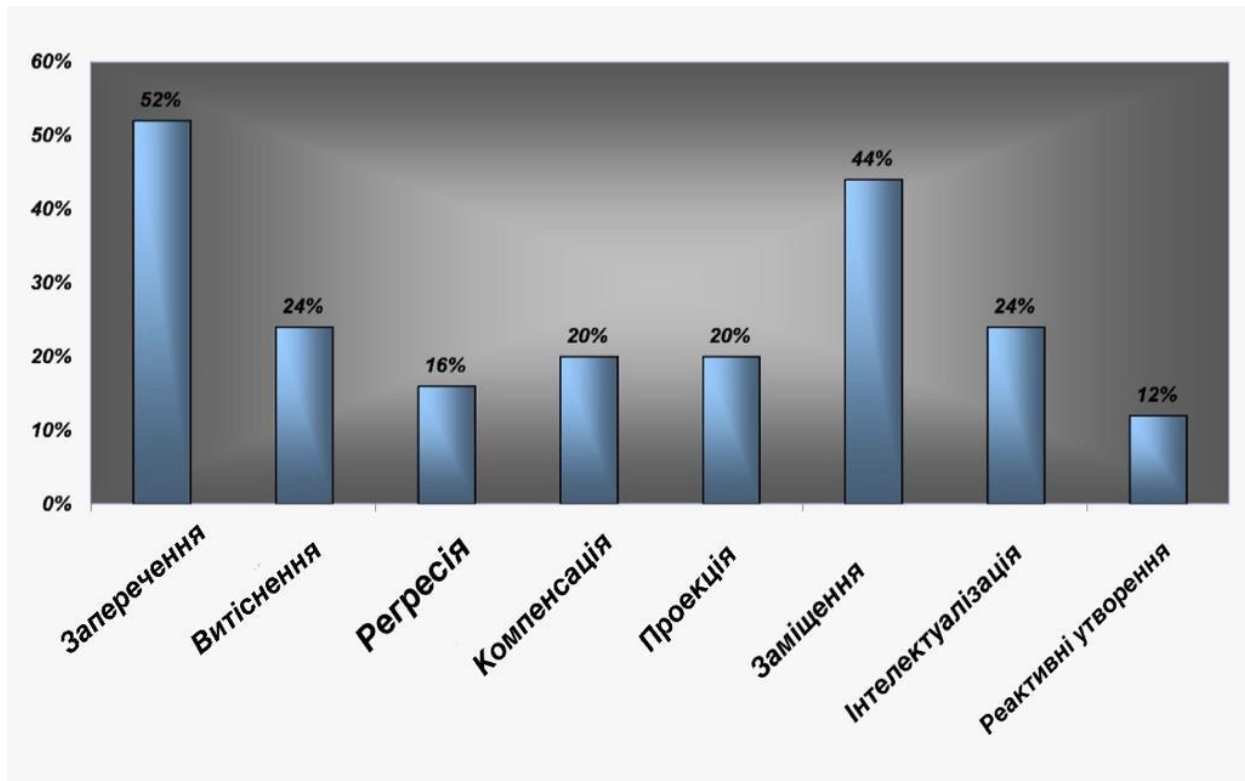


Рис. 2.1. Гістограма результатів аналізу ступеня вираженості еґо-захисту (за максимальним критерієм)

Результати аналізу виявили, що найчастіше використовуваним еґо-захистом є заперечення і заміщення. Такий механізм еґо-захисту як заперечення був виявлений у 52% випробовуваних, а заміщення використовується 44% випробовуваними. Таким чином, випробовувані найчастіше або заперечують деякі фруструючі, що викликають тривогу обставини, або схильні переадресувати реакції, тобто коли бажаний шлях реагування для задоволення якоїсь потреби виявляється закритим, то щось, пов'язане з виконанням цього бажання, шукає інший вихід. Менше всього використовуються такий еґо-захист як регресія і реактивні утворення. Використання цих захистів було виявлене у 16% і 12% випробовуваних відповідно. Тобто близько 28% випробовуваних запобігають виразу неприємних або неприйнятних для неї думок, відчуттів або вчинків шляхом перебільшеного розвитку протилежних прагнень або ж використовують простіші і звичніші поведінкові стереотипи, що у свою чергу природно веде до переважання конфліктних ситуацій. Решта всіх механізмів

захисту використовується практично в рівній мірі, так витіснення і інтелектуалізація виявляється у 24% випробовуваних, компенсація і проєкція у 20% випробовуваних.

Отримані результати дозволяють провести детальний аналіз ще й за мінімальним ступенем вираженості его-захисту, тобто з'ясувати які захисти виявляються менше всього. Результати аналізу по цьому критерію показані на рис. 2.2.

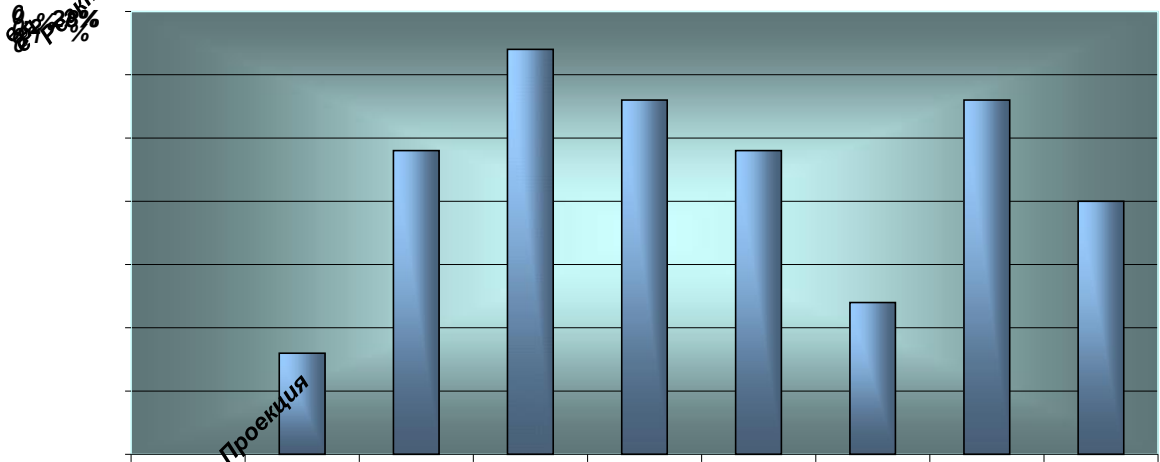


Рис. 2.2. Гістограма результатів аналізу ступеня вираженості его-захисту (за мінімальним критерієм)

В результаті аналізу з'ясувалося, що найрідше зустрічаються такі захисти як заперечення (8% випробовуваних) і заміщення (12% випробовуваних). Найбільша кількість мінімальних значень опинилася за шкалою регресія (32% випробовуваних), компенсація (28% випробовуваних), інтелектуалізація (28% випробовуваних). Якщо виходити з того факту, що у зрілої особистості оптимальними проявами психологічного захисту вважати компенсацію і сублімацію, то у вибірці випробовуваних саме компенсація як захисний механізм виявляється менше всього.

Результати аналізу також дозволяють провести аналіз конкретно по членах групи. Результати аналізу представлені на рис. 2.3.

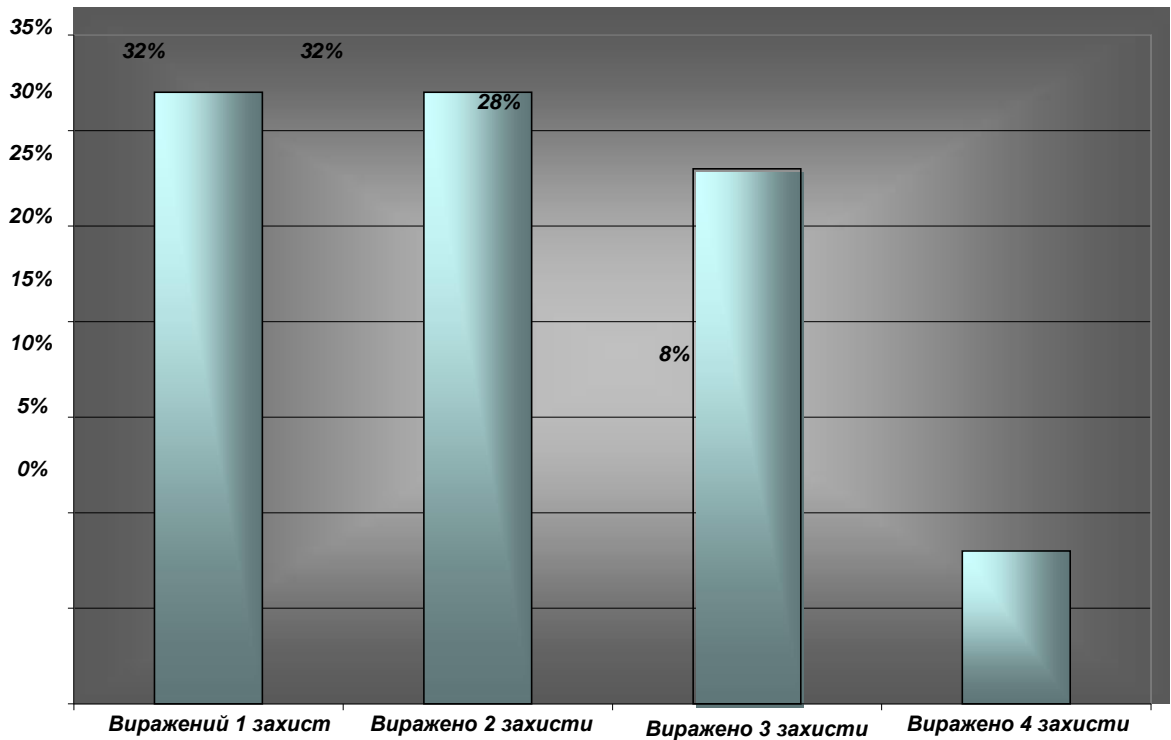


Рис. 2.3. Гістограма частоти максимальних показників еґо-захисту

Результати аналізу свідчать, що тільки у 8% випробовуваних використовуються 4 види психологічного захисту, оскільки саме 4 види психологічного захисту отримали максимальні показники. Серед цього найчастіше використовуваного еґо-захисту опинилися: заміщення, регресія, заперечення і витіснення. За ступенем вираженості 1 захисту, 2 і 3 захистів співвідношення однакове, тобто 32% випробовуваних найчастіше удаються до використання одного психологічного захисту, найчастіше це виявлялися такі захисти як заміщення, компенсація, заперечення і інтелектуалізація, реактивні утворення, проекція, регресія. Також 32% випробовуваних використовують в своєму арсеналі по 2 психологічних захисту, такі як заперечення, інтелектуалізація, компенсація, заміщення, проекція, витіснення. Відповідно 28% випробовуваних часто використовують 3 психологічні захисти, серед цих захистів опинилися такі як заміщення, інтелектуалізація, заперечення, реактивні утворення, компенсація, проекція, витіснення, регресія.

Також, в результаті аналізу з'ясувалося, що тільки у 4% випробовуваних показали дуже низькі показники частоти використання 6 психологічних захистів. У цих випробовуваних використовувався тільки 1 захист – заперечення, решта захистів мали мінімальні значення.

Отримані результати також дозволяють провести порівняльний аналіз двох груп випробовуваних, тобто тих хто має досвід цивільного браку, а таких випробовуваних опинилося 36% і тих, хто такого досвіду не має – 64% респондентів. Результати аналізу за ступенем максимальної вираженості еґо-захисту представлені на рис. 2.4.

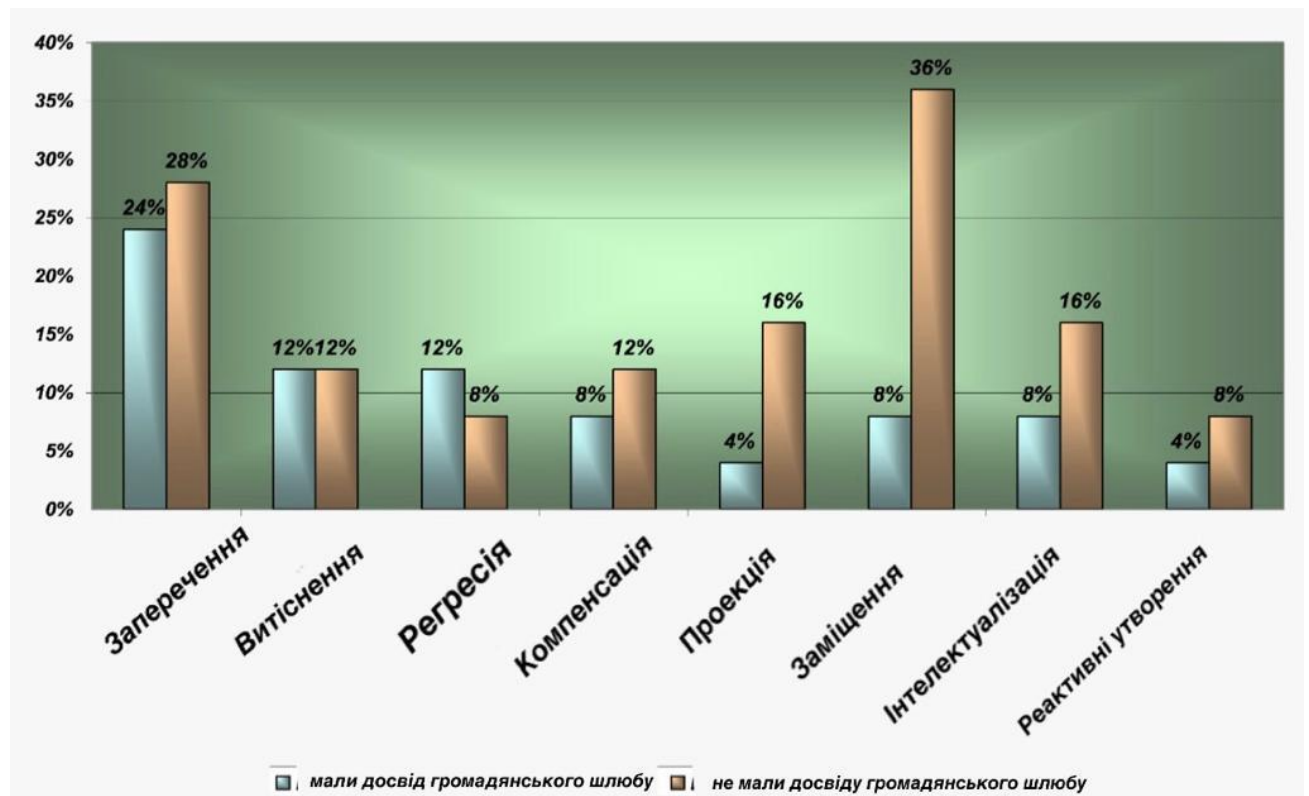


Рис. 2.4. Гістограма результатів порівняльного аналізу за максимальним ступенем вираженості еґо-захисту у двох групах випробовуваних

В результаті порівняльного аналізу з'ясувалося, що в групі випробовуваних, які мали досвід цивільного браку, показники вираженості еґо-захисту набагато нижчі, ніж в групі тих, хто такого досвіду сімейних відносин не мав. Істотні відмінності спостерігалися за таким еґо-захистом як проекція, заміщення і інтелектуалізація. Так, механізм проекції виражений у 16% тих, хто

не мав досвіду цивільного браку, і лише у 4% випробовуваних, які такий досвід мали. Найзначніші розбіжності були отримані за механізмом заміщення. Так, цей механізм був виявлений тільки у 8% випробовуваних, таких, що мали досвід цивільного браку і у 36% випробовуваних, такого досвіду тих, що не мали. Механізм інтелектуалізації також значно більше виявляється у тих, хто досвіду цивільного браку не мав (16% випробовуваних).

Результати аналізу дозволяють провести дослідження ще по одному критерію – мінімальному ступеню вираженості его-захисту. Наочно результати аналізу представлені на рис. 2.5.

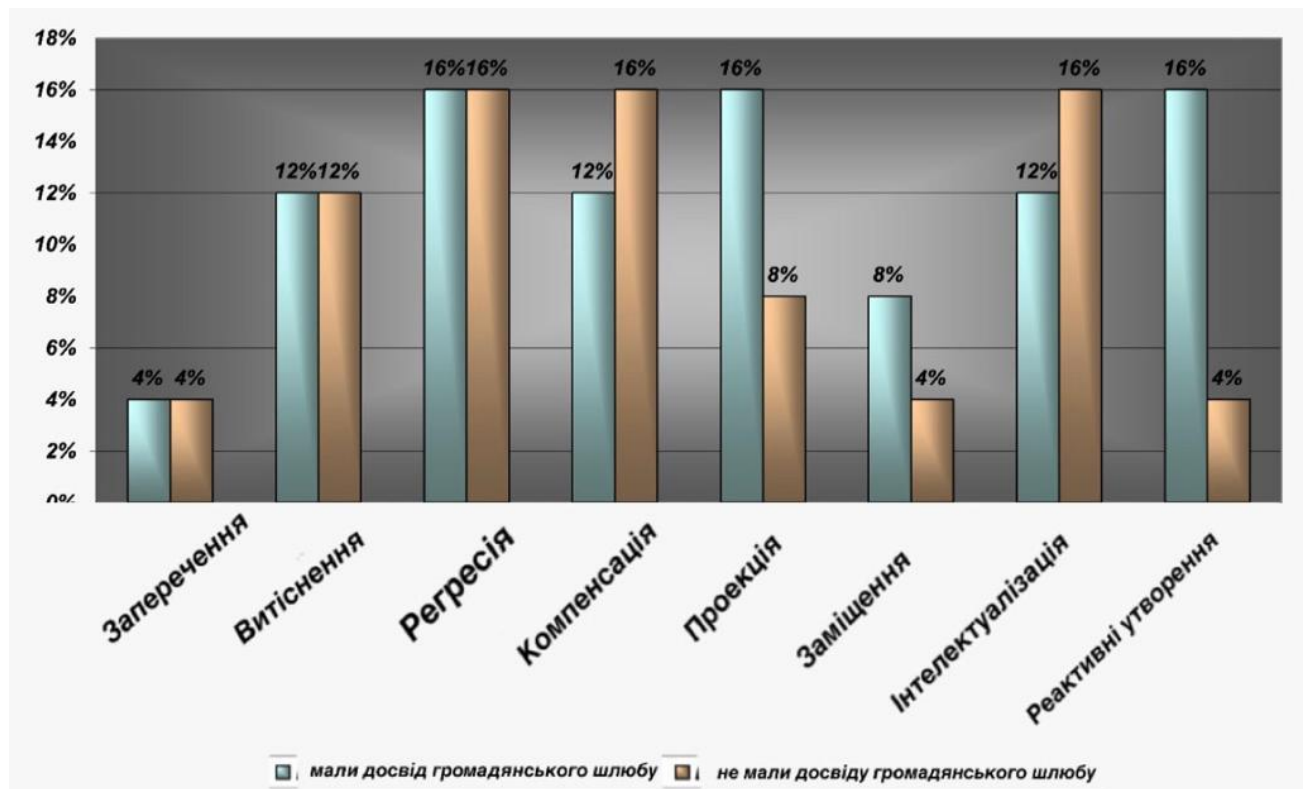


Рис. 2.5. Гістограма результатів порівняльного аналізу мінімальному ступеню вираженості его-захисту у двох групах випробовуваних

В результаті порівняльного аналізу мінімальних показників вираженості его-захисту в двох групах випробовуваних з'ясувалося, що у тих випробовуваних, хто мав досвід цивільного браку менше всього виражені такі захисти як проекція, заміщення і реактивні утворення.

В цілому, діагностика психологічного захисту показала, що жоден з випробовуваних не є особистісно зрілою особистістю. Практично всі випробовувані використовують незрілі, дитячі, інфантильні психологічні захисти, більшій частині випробовуваним властива незрілість емоційно-вольової сфери. Це виражається в несамостійності рішень і дій, відчутті незахищеності, в зниженій критичності по відношенню до себе, підвищеній вимогливості до турботи інших про себе, в різноманітних компенсаторних реакціях і примітивному психологічному захисту, такому як: витіснення, регресія, заміщення, заперечення. Порівняльний аналіз двох груп дозволяє зробити висновок, що у тих випробовуваних, які мали досвід цивільного браку, захист виражений значно менше в порівнянні з тими випробовуваними, які такого досвіду сімейних відносин не мали. При цьому, ті, хто мали досвід цивільного браку значно менше користуються такими захистами як проєкція, заміщення і реактивні утворення.

Наступним етапом дослідження особистісної зрілості як здатності встановлювати тривалі відносини і нести відповідальність перш за все за себе було дослідження ступеня самоактуалізації особистості. Це дослідження було проведене за допомогою методики на виявлення рівня самоактуалізації особистості О.В. Лазуркіна в адаптації Н.Ф. Каліни. Отримані результати діагностики зведені в єдину таблицю результатів, яка представлена в Додатку Ж.

Наочно результати аналізу представлені на рис. 2.6.

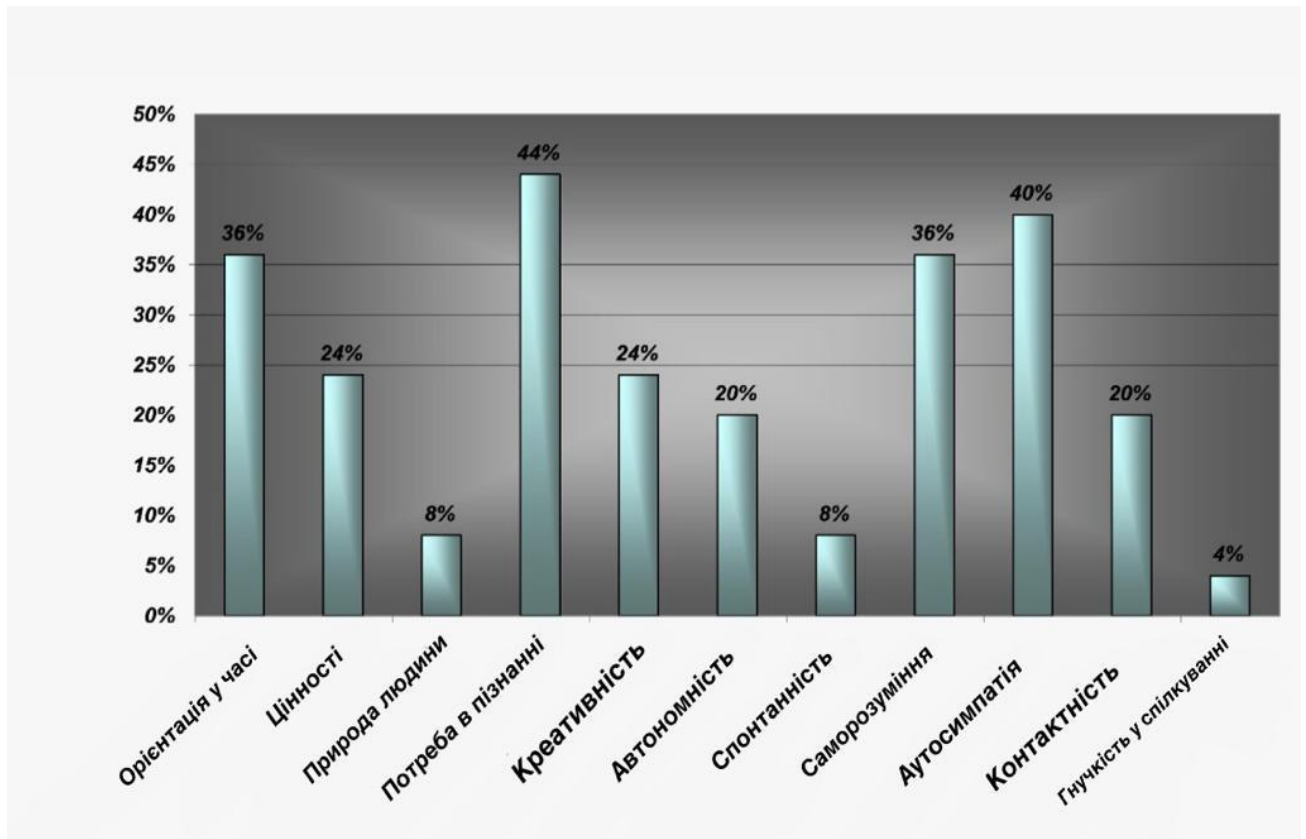


Рис. 2.6. Гістограма результатів аналізу самоактуалізації особистості

Результати аналізу свідчать, що для більшої частини випробовуваних характерна потреба в пізнанні. Так, у 44% випробовуваних виражена здібність до битійного пізнання - безкорисливе бажання нового, інтерес до об'єктів, не пов'язаний прямо із задоволенням яких-небудь потреб. Процес пізнання не спотворюється бажаннями і потягами, людина при цьому не схильна судити, оцінювати і порівнювати. Вона просто бачить те, що є і цінує це.

У 40% випробовуваних високі показники за шкалою аутосимпатії, що говорить про добре усвідомлювану позитивну «Я-концепцію», що служить джерелом стійкої адекватної самооцінки. У 36% випробовуваних також високі показники за шкалою орієнтації в часі, що свідчить про виражену здатність насолоджуватися актуальним моментом, не порівнюючи його з минулими радощами і не знецінюючи передчуттями наступних успіхів. Також, у 36% випробовуваних високі показники за шкалою саморозуміння, що свідчить про чутливість, сензитивність людини до своїх бажань і потреб.

Тільки у 4% випробовуваних виражена здібність до адекватного самовираження в спілкуванні, здібність до саморозкриття. Ці випробовувані орієнтовані на особистісне спілкування, не схильні удаватися до фальші або маніпуляцій. У 8% респондентів вираженою виявилася стійка підстава для щирих і гармонійних міжособистісних відносин, природна симпатія і довіра до людей, чесність, неупередженість, доброзичливість. Також тільки 8% випробовуваним властива спонтанність, що співвідноситься з такими цінностями, як свобода, природність, гра, легкість без зусилля.

Шкали самоактуалізації такі як цінності, креативність, автономність, саморозуміння і контактність мають середні показники. Таким чином, в результаті аналізу опинилося що найбільш розвиненими характеристиками особистісної зрілості є такі показники як орієнтація в часі, потреба в пізнанні, аутосимпатія, саморозуміння. Найгірше у респондентів розвинені такі показники, як цінності, спонтанність і гнучкість в спілкуванні.

Отримані результати дозволяють провести аналіз і по кількості вираженості показників особистісної зрілості. Наочно результати цього аналізу показані на рис. 2.7.

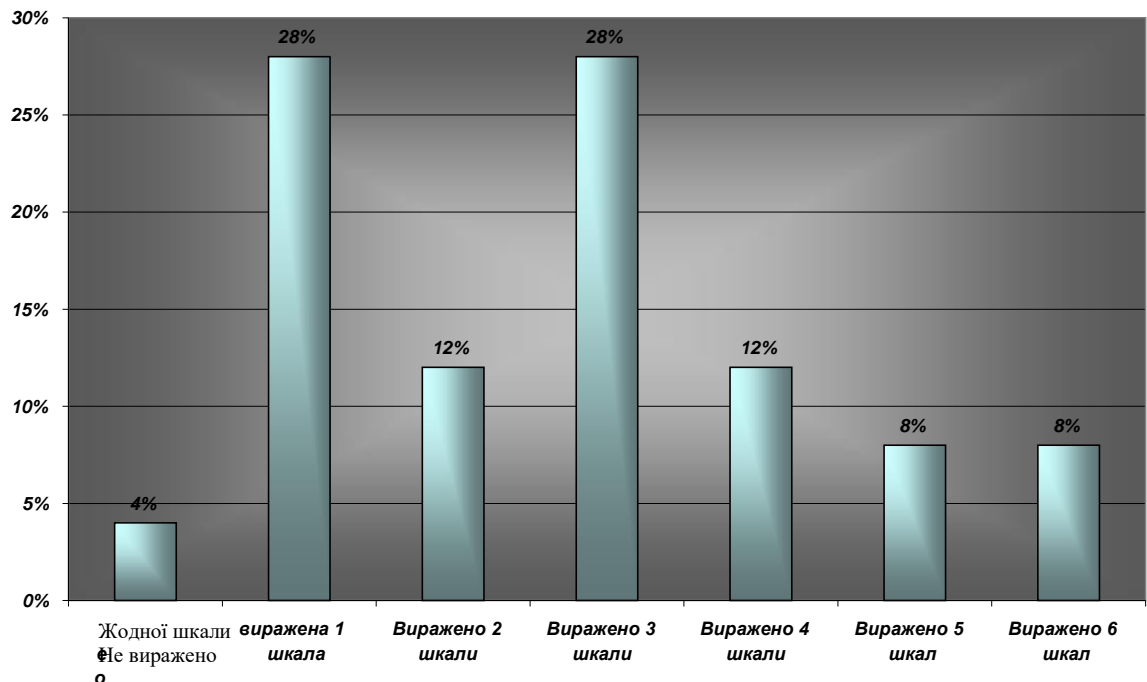


Рис. 2.7. Гістограма результатів аналізу ступеня вираженості показників особистісної зрілості

Результати аналізу свідчать, що 16% випробовуваних дуже близькі до особистісної зрілості. Саме у цих випробовуваних спостерігається вираженість особової зрілості по 6-5 показникам з 11 можливих. Решта ж 84% випробовуваних знаходяться тільки на початковому етапі розвитку всіх характеристик особистісної зрілості.

Отримані результати дослідження також дозволяють провести порівняльний аналіз двох груп випробовуваних – тих, хто мав досвід цивільного браку і тих, хто такого досвіду не мав. Результати цього аналізу представлені на рис. 2.8.

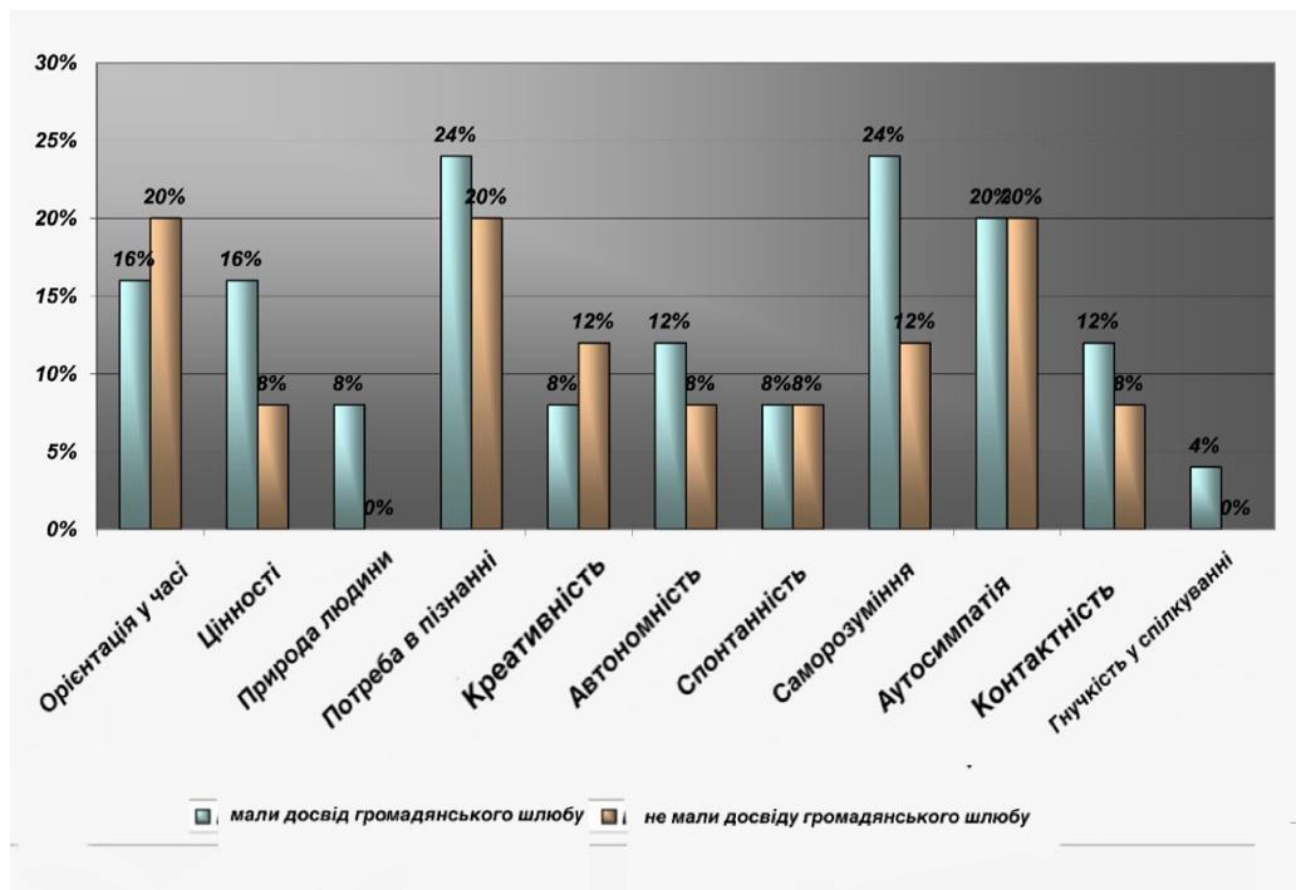


Рис. 2.8. Гістограма порівняльного аналізу ступеня самоактуалізації особистості в двох групах випробовуваних

Результати порівняльного аналізу свідчать про розбіжності в двох групах випробовуваних показників самоактуалізації особистості. Так, у тих випробовуваних, які мали досвід цивільного браку вище розвинені такі потреби як цінності (16% випробовуваних і відповідно 8% випробовуваних), погляд на

природу людини (8% випробовуваних і відповідно відсутність цього показника взагалі серед тих, хто такого досвіду сімейних відносин не мав), потреба в пізнанні (24% випробовуваних і 20% випробовуваних відповідно), автономність (12% випробовуваних і 8% випробовуваних відповідно), саморозуміння (24% випробовуваних і лише 12% випробовуваних в другій групі), контактність (12% та 8% випробовуваних) і гнучкість в спілкуванні (4% випробовуваних і повна відсутність цієї шкали в другій групі).

Таким чином, ті випробовувані, які мали досвід цивільного браку мають стійкішу підставу для щирих і гармонійних міжособистісних відносин, у них виражена природна симпатія і довіра до людей, чесність, неупередженість, доброзичливість, вони прагнуть до гармонійного буття і здорових відносин з людьми, далекі від бажання маніпулювати ними в своїх інтересах, у них більш виражено безкорисливе жадання нового, інтерес до об'єктів, не пов'язаний прямо із задоволенням яких-небудь потреб, вони більшою своєю частиною автономні, незалежні і вільні, проте це не означає відчуження і самоти, у них значно менше виражені психологічні захисти, такі, що відокремлюють особистість від власної суті, вони не схильні підміняти власні смаки і оцінки зовнішніми соціальними стандартами, у них яскраво виражена загальна схильність до взаємно корисних і приємних контактів з іншими людьми, орієнтовані на особистісне спілкування, не схильні удаватися до фальші або маніпуляцій. Показники, отримані за критеріями самоактуалізації особистості тісно переплітаються з показниками вираженості еґо-захисту, оскільки психологічний захист в цій групі випробовуваних мають набагато нижчі показники, ніж у тих, хто не мав досвіду цивільного браку.

Завершальним етапом проведення дослідження було проведення тесту 20 відповідей М. Куна і Т. Макпартленда «Хто Я». Отримані результати зведені в єдину таблицю результатів, яка представлена в Додатку 3.

Результати найбільш висловів, що часто зустрічаються, представлені табл. 2.1.

Таблиця 2.1

Аналіз результатів методики «Хто Я?»

фізичне Я	соціальне Я	рефлексивне Я	трансцендентальне Я
Хлопець Індивід Чоловік Дівчина Фізична особа	Студент Син Кухар Технік Захисник Спортсмен Військовий Водій Дочка Студентка Внучка Сестра Рибак Громадянка	Коханець Красень Блазень Меломан Матеріаліст Оптиміст Егоїст Той, за ким йдуть Той, кому довіряють Той, хто допомагає Той, хто вислуховує Кохана	Людина Цар Бог Особистість Тварина Істота Мешканець планети Земля Владика свого життя

Отримане співвідношення підтверджує той факт, що в структурі самосвідомості Фізичне і Трансцендентальне Я складають меншину.

Детальний аналіз проранжованих позицій кожного з Я приведений на рис.

2.9.

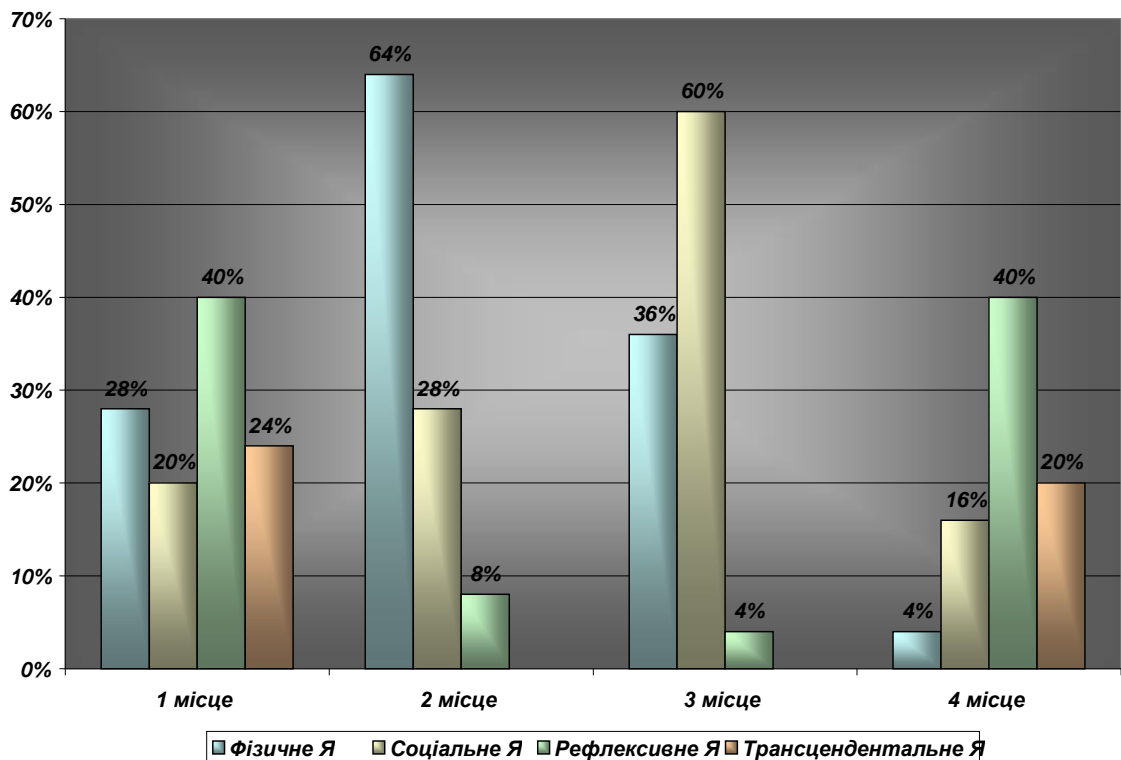


Рис. 2.9. Гістограма результатів аналізу структури самосвідомості

Отримані результати аналізу підтвердили загальнопоширені факти про переважання в структурі самосвідомості в основному двох основних компонентів: соціального і рефлексивного Я. Так, фізичне Я опинилося на першому місці біля 28% випробовуваних, на другому місці – у 64% випробовуваних, на третьому місці – у 36% випробовуваних, і на четвертому місці – у 4% випробовуваних. Соціальне Я на першому місці опинилося біля 20% випробовуваних, на другому місці – у 28% випробовуваних, на третьому місці – у 60% випробовуваних, і на четвертому місці – у 16% випробовуваних. Рефлексивне Я на першому місці опинилося біля 40% випробовуваних, на другому місці – у 8% випробовуваних, на третьому місці у 4% випробовуваних, і на четвертому місці – у 40% випробовуваних. Трансцендентальне Я на першому місці опинилося біля 24% випробовуваних і на четвертому місці – у 20% випробовуваних.

Таким чином, структура самосвідомості випробовуваних виглядає таким чином: перше місце - Рефлексивне Я (64% випробовуваних поставили його на перше місце), друге місце - Соціальне Я (60% випробовуваних поставили його на третє місце), третє місце розділили Фізичне і Трансцендентальне Я (40% випробовуваних поставили його на третє місце).

Якщо проводити порівняльний аналіз двох груп випробовуваних (ті у кого був досвід цивільного браку і досвіду не було), то було встановлено, що в структурі самосвідомості в групі тих, хто знаходився у цивільному браку переважає гармонійніше співвідношення основних компонентів самосвідомості.

В цілому, соціально-психологічне дослідження впливу особистісної зрілості на готовність до шлюбних відносин дозволяє констатувати наступне:

1. Діагностика психологічного захисту показала, що жоден з випробовуваних не є особистісно зрілою особистістю. Практично всі випробовувані використовують незрілі, дитячі, інфантильні психологічні захисти, більшій частині випробовуваним властива незрілість емоційно-вольовій сфері.

2. В результаті аналізу показників самоактуалізації виявилось, що найбільш розвиненими характеристиками особистісної зрілості у випробовуваних є такі показники як орієнтація в часі, потреба в пізнанні, аутосимпатія, саморозуміння. Найгірше у респондентів розвинені такі показники, як цінності, спонтанність і гнучкість в спілкуванні.

3. Структура самосвідомості випробовуваних виглядає таким чином так: перше місце - Рефлексивне Я, друге місце - Соціальне Я, третє місце розділили Фізичне і Трансцендентальне Я. Структура самосвідомості в двох групах респондентів відрізняється своєю гармонійністю, оскільки у тих, хто перебуває в цивільному браку переважає гармонійніше співвідношення основних компонентів самосвідомості, а у тих, у кого такого досвіду немає – структура самосвідомості відрізняється великою дисгармонійністю.

4. Наявність досвіду цивільної форми сімейних відносин показала, що існує тісний взаємозв'язок між особистісною зрілістю і здатністю вибудовувати тривалі особистісні відносини. Отже, особистісне зростання може забезпечити здібність і готовність до шлюбно-сімейних відносин.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

Сім'я - одна із найбільш стародавніх форм соціальної спільності людей. Через різноманітні канали і за допомогою повних механізмів вона є пов'язаною зі всіма сферами діяльності людини. Змінюючись та розвиваючись разом із зміною та розвитком суспільства, сім'я сприяє вирішенню багатьох важливих як економічних так і соціальних задач.

Задоволеність чи незадоволеність шлюбом залежить від багатьох складових, в яких людині іноді дуже важко розібратись. Найбільш складна сторона задоволеності сімейним життям заключається в тому, що людина може бути глибоко незадоволена сама собою. Ця прихована незадоволеність може переноситись на членів сім'ї (дружину, чоловіка, дітей). Роздратування, злість, викликані власними лінощами, слабкістю волі, неорганізованістю, невихованістю, можуть відбитись на взаєминах з оточуючим людьми. В таких випадках людина хворобливо реагує на критику власних недоліків.

Адекватно оцінивши ситуацію, яка склалась: послаблення сім'ї, її нездатність адаптуватись до змін життя, різке погіршення фізичного і психічного здоров'я, зростаюча міжособистісна ізоляція, постає питання про розробку термінових заходів по наданню допомоги сім'ї у всіх її напрямках. Кардинальні міри зі сторони держави повинні передбачити не лише економічні і соціальні заходи, але і створення служб психологічної допомоги сім'ї.

Зріла особистість - це людина, у якої система життєвого самовизначення духовно етично обґрунтована, ефективна і динамічна, яка в поведінці і діяльності спирається на внутрішній локус контролю і внутрішні регулятори, усвідомлює повноту відповідальності за задумане і відтворене, у якого всі інші його характеристики - індивідні властивості, суб'єктність, індивідуальність - системно перетворені та представляють собою єдність, цілісність.

Риси зрілої особистості мають пряме відношення до успішності браку у всіх його аспектах, а також до вибору пари при вступі до браку. Зріла особистість

володіє здатністю реалістичного сприйняття інших людей, адекватного вибору супутника життя відповідно до знання своїх особливостей і життєвих планів, побудови успішних подружніх відносин і подолання неминучих проблем на різних стадіях життєвого циклу сім'ї.

Для соціально зрілої особистості характерне використання таких механізмів психологічного захисту як компенсація і сублімація. Самодостатня особистість найуспішніше звільняється від психологічного захисту і менш «чутлива» до їх виникнення. Найважливіший шлях звільнення від дії захисних механізмів - цілісний розвиток особистості, її самосвідомість, а також формування адекватною можливостям життєвої перспективи.

В цілому, соціально-психологічне дослідження впливу особистісної зрілості на позицію в цивільному браку дозволяє констатувати, що жоден з випробовуваних не є особистісно зрілою особистістю. Практично всі випробовувані використовують незрілі, дитячі, інфантильні психологічні захисти, більшій частині випробовуваним властива незрілість емоційно-вольовій сфері. Ннайбільш розвиненими характеристиками особистісної зрілості у випробовуваних є такі показники як орієнтація в часі, потреба в пізнанні, аутосимпатія, саморозуміння. Найгірше у респондентів розвинені такі показники, як цінності, спонтанність і гнучкість в спілкуванні. Структура самосвідомості випробовуваних виглядає таким чином так: перше місце - Рефлексивне Я, друге місце - Соціальне Я, третє місце розділили Фізичне і Трансцендентальне Я. Наявність досвіду цивільної форми сімейних відносин показала, що існує тісний взаємозв'язок між особистісною зрілістю і здатністю вибудувувати тривалі особистісні відносини. Отже, особистісне зростання може забезпечити здібність і готовність до шлюбно-сімейних відносин.

РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ ДО ШЛЮБУ ЯК ПОКАЗНИК ОСОБИСТІСНОЇ ЗРІЛОСТІ

3.1. Методологічні основи дослідження готовності особистості до шлюбу як показник особистісної зрілості

Подружнє життя – це взаємна робота двох людей по досягненню гармонії в своїх відносинах, основа цього взаємні поступки і компроміси. Але не забудьте і про психологічну готовність до формування сім'ї – це наявність вихованих навиків спілкування з людьми, єдність або схожість поглядів партнерів на світ і сімейне життя. І ці навички, і досвід закладаються до браку: уміння створити здоровий емоційний клімат в сім'ї, навички ведення матеріальної сторони життя, та простого обслуговування себе і уміння піклуватися про близьких [29, с. 75-76].

Здібність людини до браку, його психологічна зрілість визначається:

1. Здатністю співчувати, співпереживати, тобто «входити» в емоційний світ партнера. Розуміти його радощі і жаль, переживання і невдачі, поразки і перемоги;
2. Здібністю до повсякденного спілкування і співпраці, узгодженої взаємодії з партнером;
3. Умінням бути терпимим і поблажливим, добродушним і відхідливим в сварках, приймати іншу людину з його дивностями і недоліками;
4. Стійкістю і передбаченістю своєї поведінки, здібністю до компромісу;
5. Вмінням бути соціально активним, не замикатися у вузькому крузі сімейних справ;
6. Наявністю бажання і готовність до появи дітей, і відповідальність за їх виховання і розвиток.

Така зрілість не досягається вмиль і залежить від багатьох чинників. І якщо у молодих людей є мотивація до виконання ролі чоловіка і дружини, а потім батька і матері, то це прийде з досвідом. На сьогоднішній день учені встановили,

що сімей без конфліктів практично не буває, особливо це відноситься до молодих сімей.

Людина знаходиться в постійному конфлікті навіть з самим собою. Конфлікти істотно розрізняються в різних сім'ях за характером і частотою а головне, за умінням подружжя їх вирішувати, за культурою поведінки в конфліктній ситуації.

Молоді браки характеризуються первинним входженням в світ один одного, розподілом праці і обов'язків в сім'ї, рішення житлових, фінансових і пов'язаних з веденням загального господарства і побуту проблем. Вступ до ролі чоловіка і дружини, - це процес набуття життєвого досвіду, дорослішання і змушнення особистості [33, с. 15-16].

Цей період шлюбного життя є найважчим і найнебезпечнішим з погляду стабільності сім'ї.

Ми можемо прочитати багато психологічної літератури, але нічого не змінити в нашому житті. Тому що книги дають знання, а не навик і уміння. Є велика різниця між знанням і умінням. Не можна навчитися плавати по книжці, особливо коли в басейн і води не налили. Так от: у книгах описана теорія, а практику можна отримати на психологічних тренінгах або в самому житті.

Але, як правило, якщо ми починаємо застосовувати психологічні знання в житті, минувши тренінги, це у нас або не виходить взагалі, або виходить дуже незграбно. Все тому, що у нас не вироблений певний навик. Навик - це уміння, доведене до автоматизму. Коли я умію щось робити, я не замислююся про те, як я це роблю. Я йду і в процесі ходьби не думаю про те, як перекласти ногу з п'яти на шкарпетку, оскільки у мене є навик ходьби. Якщо я почну про це думати, моя хода стане незграбною.

Та ж незграбність з'являється і при спробі застосувати прочитані (але не засвоєні) психологічні знання в житті, у результаті ми не отримуємо бажаного результату і розчаровуємося в психології взагалі. Різниця між читанням психологічної літератури і психологічними тренінгами така ж, як між заочним і

очним навчанням. Неможливо вивчити іноземну мову без практики. Неможливо навчитися будувати гармонійні відносини без практики. За допомогою психологічних знань можна з математичною точністю спрогнозувати долю людини і розвиток відносин. Наприклад, якщо чоловік в період залицянь каже: «Я ніколи не зустрічав такої жінки, як ти», то він - майбутній баболоб. Якщо він говорить: «Ти одна мене можеш врятувати», «Ти одна можеш скласти мені щастя», то він - майбутній алкоголік. Все це стає прозорим, коли розумієш, де йде маніпуляція, а де її немає. Це мудрість, знання законів відносин [47, с.267-268].

Мета тренінгів - допомогти людині досягти гармонії і душевного комфорту, підвищити якість життя. А гармонійна людина в своє життя впускає тільки гармонійних людей, і у нього завжди є вибір. Він просто не потрапить в проблемну ситуацію, не впустисть в своє життя проблему, він її бачитиме, спостерігатиме, усвідомлюватиме і буде її обходити за кілометр.

Тренінги - це завжди робота в групі.

Ведучий групи (психолог, тренер, консультант) направляє роботу групи так, щоб найефективніше виявити і усунути причини проблем кожного учасника. Не обов'язково мати проблеми по темі тренінгу.

В широкому значенні слова під соціально-психологічним тренінгом (СПТ) розуміється практика психологічної дії, заснована на активних методах групової роботи. При цьому мається на увазі використання своєрідних форм навчання знанням, умінням і техніці у сфері спілкування, діяльності, власного розвитку і корекції [20, с. 102-103].

СПТ направлений на оволодіння певними соціально-психологічними знаннями, розвиток комунікативних здібностей особистості, навичок рефлексії, здібності аналізувати ситуацію, поведінку як члена групи, уміння адекватно сприймати себе і оточуючих. При цьому виробляються і коректуються норми особистісної поведінки і міжособистісної взаємодії, а також розвивається здатність гнучко реагувати на ситуацію, швидко перебудовуватися в різних умовах і різних групах [21, с. 46-47].

Соціально-психологічний тренінг - один з методів активного навчання і психологічної дії, здійснюваної в процесі інтенсивної групової взаємодії і направленою на підвищення компетентності у сфері спілкування, в якому загальний принцип активності навчання доповнюється принципом рефлексії над власною поведінкою і поведінкою інших учасників групи. Для такої рефлексії і саморефлексії в групі створюються максимально сприятливі умови у вигляді можливості одержати зворотний зв'язок на поведінку кожного учасника від тренера, членів групи, проглядання відеоматеріалів [63, с. 56-57].

Загальна мета СПТ - підвищення компетентності у сфері спілкування конкретизується різними вирішуваними в його процесі задачами. Залежно від пріоритету задач, на які направлено СПТ, він може набувати різні форми:

1. Орієнтуватися на придбання і розвиток спеціальних навичок, наприклад, уміння вести ділову бесіду, вирішувати міжособистісні конфлікти і т.п.;

2. Заглиблювати досвід аналізу ситуацій спілкування, наприклад, корекція формування розвитку установок, необхідних для успішного спілкування, розвитку здатності адекватно сприймати себе і інших, аналізувати ситуації групової взаємодії [11, с. 3-7].

Основні задачі, вирішувані в ході соціально-психологічного тренінгу, можна розділити на п'ять груп:

1. Придбання психологічних знань, поглядів різних психологічних шкіл на особистість людини, процес взаємодії людей, рушійні пружини цієї взаємодії, прийоми ефективного спілкування.

2. Придбання зовні виразимих умінь і навичок спілкування: в парній взаємодії, у складі групи, при вступі до контакту, при активному слуханні і т.д., та збагачення техніки і тактики спілкування.

3. Корекція комунікативних установок, таких як партнерство - взаємодія з позиції сили, щирість - маніпуляція, залучена - уникнення спілкування наполегливість - погоджується, тобто вироблення власних стратегій спілкування.

4. Адекватне сприйняття себе і інших в ситуаціях спілкування.

5. Розвиток і корекція особистості, глибинних утворень, рішення особистісних екзистенціальних проблем [12, с. 103-105].

Перераховані задачі відображають основну складову діяльності професійного комунікатора, її психологічний комунікативний аспект. Атмосфера психологічної безпеки і комфорту, що створюється в ході тренінгу, дозволяють учасникам проявити набір поведінкових емоційних стереотипів і, одержавши зворотний зв'язок на свою поведінку, усвідомити вірогідні помилки у взаємодії з людьми, можливості інших, більш продуктивних підходів до спілкування, набути нових навичок взаємодії. Кожний тренінг в тій чи іншій мірі вирішує всі перераховані задачі і цей захід залежить не тільки від тренінгу, але і від мотивації, цілей, особистих проблем учасників групи.

СПТ проводиться в групах по 8-12 чоловік.

Звичайний цикл занять розрахований на 30 годин, проте тривалість його можна варіювати залежно від характеру вирішуваних задач. В той же час досвід показує, що нетривалі заняття (менше 20 годин) не дозволяють повною мірою реалізувати оптимальну програму СПТ і знижують її ефективність.

Заняття можуть проводитися з інтервалами в 1-3 дні і середньою тривалістю кожного заняття 3 ч. Але більш ефективною формою організації роботи є марафон - декілька занять підряд по 8-10 годин безперервної роботи [20, с. 103-105].

В процесі СПТ застосовуються різні методичні прийоми: групова дискусія (базовий методичний прийом), ролева гра, невербальні вправи і т.д. Використовування в ході занять відеозапису істотно підвищує ефективність СПТ, надаючи учасникам (разом із зворотним зв'язком, одержаним від інших членів групи) об'єктивний зворотний зв'язок.

Під час заняття групи СПТ, в процесі безпосередньої групової взаємодії отримуються знання в області психології особистості, групи, спілкування, взаєностосунків, що складаються між людьми; розвиваються здібності адекватно

і повно сприймати себе і інших; підвищується чутливість до групових процесів; виробляються навички використання цього досвіду в своїй діяльності.

Результативність СПТ у вирішальному ступені залежить від дотримання в групі загальноприйнятих принципів. Основні з них: активність на заняттях, принцип відкритого зворотного зв'язку, принцип «тут і тепер», довіра в спілкуванні [22, с. 89-91].

Активність на заняттях

Принцип активності на заняттях означає наступне. Предметом вивчення і аналізу є різні аспекти соціально-психологічної взаємодії людини з навколишнім ціннісно-нормативним середовищем, реальним її носієм. Спілкування в моделюючих ситуаціях або відтворюючих різні аспекти цієї взаємодії, і корекція особистого смислового поля, стратегії взаємодії можуть здійснюватися в результаті реагування на той або інший стиль зовнішньої дії, спілкування або рішення психологічної задачі. Отже, всі члени групи повинні брати активну участь в роботі, якщо хочуть одержати інформацію про те, як вони реагують, поведуться, мислять, відчують і спілкуються в конкретній ситуації, а також про те, що можна зробити для оптимізації особистісної стратегії взаємодії. Принцип активності тісно пов'язаний з принципом зворотнього зв'язку.

Відкритий зворотній зв'язок

Під зворотним зв'язком тут слід розуміти короткий, аргументований і конструктивний вислів кожним членом групи своїх міркувань про значення, способах дозволу різних проблем, власному стилі діяльності і спілкування, про порівняльну ефективність тих або інших способів поведінки в спеціально змодельованих ігрових ситуаціях, про успішність виконання поставлених на заняттях задач.

Саме завдяки активному використуванню зворотного зв'язку учасники тренінгу дістають унікальну можливість пізнати, як сприймаються очима інших людей їх зразка спілкування, стиль індивідуальної бесіди, міркування, думки, ті або інші індивідуальні поведінкові реакції. Тут комунікативне особистісне поле

значення, особливості оцінок, уміння, навички кожного учасника тренінгу оцінюються не абстрактно, а стосовно його поведінки в проблемних ситуаціях, що моделюють його стиль взаємовідношення з навколишнім середовищем. Все це створює передумови для корекції навичок і умінь спілкування, а ширше - для взаємодії в ході тренінгу [63, с. 102-103].

Щоб зворотній зв'язок виконував названу функцію, до неї пред'являються певні вимоги. Перш за все вона повинна носити конструктивний характер, тобто бути такою, щоб той, кому вона адресована, міг сприйняти її і знайти в ній позитивні для себе моменти. Для цього треба уникати прямих оцінок, категоричності думок. Важливо орієнтуватися і спиратися на краще в людині, не прикріплювати ярлики, а допомагати члену групи знайти способи вдосконалення своїх навичок і вмінь.

Реалізуючи в ході тренінгу принцип зворотнього зв'язку, керівник повинен ретельно контролювати вислови учасників, прагнучи скоректувати їх зміст від оцінних категорій до описових.

Ще одна вимога до зворотнього зв'язку - її невідкладність, тобто думки повинні висловлюватися по ходу або відразу після виконання вправи.

Принцип «тут і тепер»

Проходження принципу «тут і тепер» пов'язано з обмеженнями, які психолог вводить на груповому занятті. Обговоренню підлягають лише ті особистісні прояви, характеристики спілкування учасників, які можна спостерігати в ході заняття. Дотримання одного з головних принципів СПТ орієнтує учасників на наочну, цілеспрямовану, сумісну роботу, дає можливість обговорювати матеріал, значущий для всіх членів групи, а не тільки для одного учасника. Це дозволяє підвищити емоційну включеність і мотивацію до занять.

Дія принципу «тут і тепер» виключає психологічний відхід кого-небудь з учасників групової роботи, його відчужену позицію по відношенню до вислову або критики на свою адресу. Окремі члени групи, що настроюють себе на

фантазування і розгляд випадків і історій, свідками яких вони не повинні були блокуватися групою.

Довіра в спілкуванні

Від дотримання принципу довіри в спілкуванні багато в чому залежить навчальний ефект тренінгу. Лише довірлива, доброзичлива атмосфера в групі створює можливість для ненормативних і щирих висловів учасників по всіх обговорюваних проблемах. Довіра тут не тільки виступає як колективний експерт по відношенню до кожного учасника, але і покликана скоректувати спілкування, особистий стиль взаємодії учасників в ході виконання вправ, що моделюють ті або інші сторони професійної діяльності.

Отже, створення і підтримка в групі клімату максимального психологічного довір'я і відвертості - одна з центральних задач керівника тренінгу. Її рішення може сприяти спеціальна організація групового простору в ході проведення занять. Звичайно в роботі використовується розташування по колу, де кожен учасник знаходиться один до одного. Керівник занять як рівний учасник СПТ знаходиться в загальному крузі. Мета такого розташування - зміна у членів коректувальної групи стереотипних установок і уявлень про те, які повинні проводитися і організовуватися заняття, яку роль повинен грати в них керівник [63, с. 123-125].

Окрім відзначених основних принципів, що обумовлюють успішність проведення СПТ, важливо дотримувати і ті, які відображають особливості учасників у взаємозв'язку і взаємодіях в процесі спільної роботи. До них можна віднести:

- добровільність і конфіденційність участі в СПТ;
- рівність позицій, визнання особистісних норм кожної людини;
- безпека учасників і захищеність їх від грубості;
- безсторонність і усвідомлення особистісних ролей;
- схвалення та підтримка учасниками один одного.

Дотримання принципів СПТ дозволяє вирішити подвійну організаційну задачу. З одного боку, забезпечити позицію кожного учасника заняття, яка характеризується активністю, партнерством, об'єктивуванням поведінки і дослідницькою спрямованістю, з іншою - надати керівнику можливість вибрати оптимальну тактику проведення заняття. Тут найпродуктивнішими варіантами заняття признається орієнтування групи на керівника, центрування групи на учасника, підтримку сумісної відповідальності. Окремий вибраний варіант або їх поєднання забезпечує максимально ефективну реалізацію можливостей соціально-психологічного тренінгу [11, с. 3-7].

Заняття методом соціально-психологічного тренінгу включає чотири етапи:

1. Створення єдиного психологічного простору, а також зворотного зв'язку (окремий учасник, вся група і навпаки).

2. Проведення дискусій, ігри або інтерв'ювання для створення ситуацій рефлексії.

3. Рішення конкретних задач, оволодіння знаннями, навичками, уміннями, а також досягнення інших розвиваючих або коректувальних цілей.

4. Відновні вправи релаксацій для зняття психологічної напруженості і підведення підсумків заняття.

Кожний етап, у свою чергу, припускає відповідні фази:

- визначення цілей, теми дискусії, характеру проблеми, орієнтацію на них учасників;
- кругову дискусію по обговорюваній проблемі, збір інформації, думок, думок, нових ідей, пропозицій від всіх її учасників;
- впорядкування інформації і її обговорення;
- обґрунтування альтернатив і сумісна їх оцінка;
- підведення підсумків дискусії, сумісне резюмування;
- зіставлення цілей заняття з одержаним результатом;
- зняття психологічного навантаження, підведення підсумків заняття.

Всі методи СПТ орієнтуються на широке використання повчального ефекту групової взаємодії, включення в сценарій заняття елемента творчого пошуку, широкого вживання різних видів моделювання. Найбільш поширені групова дискусія і ігровий метод [12, с. 154-160].

Групова дискусія використовується в основному у формі аналізу конкретних ситуацій і у формі групового самоаналізу.

Форми ігрового методу можуть бути різними. Частіше всього використовуються наступні:

1. Психотехнічні ігри, мета яких - зняття психічної напруженості, розвиток внутрішніх психічних сил конкретної людини; серед основних типів психотехнічних ігор можна виділити:

- ігри-релаксації;
- адаптаційні ігри;
- ігри-формули;
- ігри-звільнення.

Регулярне виконання кожним членом групи психотехнічних ігрових вправ допоможе йому правильно орієнтуватися у власних психічних станах, адекватно оцінювати їх і ефективно управляти собою.

2. Ігрові методи вирішення конфлікту. Ці методи ґрунтуються на розвитку здатності до рефлексії, тобто відтворенню в свідомості думок і відчуттів партнерів по спілкуванню (хоч би і конфліктному), а також емпатії, що представляє з себе техніку проникнення у внутрішні переживання іншої людини.

3. Ігри-захисти від маніпулювання. Для повсякденної практики психолога, значення ігор, що захищають від маніпулювання і розвиваючих інтуїцію є неоцінною.

4. Ігри для розвитку інтуїції.

5. Позиційні ігри. Ефективно зарекомендували себе позиційні ігри, які проводяться на основі концепції трансактного аналізу Е. Берна. В ході цих ігор

кожний клієнт вчиться займати позицію, оптимальну для спілкування з партнером. Найпродуктивніше збагачення можливе, якщо психолог в будь-якому клієнті бачить і визнає суб'єкта спілкування. В цьому випадку він здатний будувати спілкування, використовуючи паралельні трансакції - елементарна взаємодія рівних партнерів. Ці трансакції найбільш плідні на відміну від трансакцій, провокуючих опір психолого-педагогічній дії.

6. Ігри-комунікації. Щоб здійснити принцип горизонтального спілкування, необхідно: по-перше, в думках ставити себе поряд з клієнтом, а по-друге, таким чином представляти ідею, займати таку позицію при проведенні занять, щоб не підноситися над групою або окремою людиною, не дивитися на нього у момент спілкування зверху «вниз». Невідповідність позицій контакту припускає і прихильність до певного способу викладу матеріалу, який на підсвідомому рівні сприймається аудиторією як засіб для самовираження і самоствердження психолога, з одного боку, і як недостатня увага до слухачів - з іншою [20, с.56-57].

Використовуючи монолог, важко формувати атракцію - ця перша умова успішного входження в контакт і подальшого ефективного спілкування.

В цілях проведення якісного і кількісного вимірів ходу і підсумків тренінгу можуть використовуватися: самозвіти учасників тренінгу (відчуття ними психологічного комфорту і рішення задач соціально-психологічної взаємодії), експертні оцінки керівників СПТ (оцінка застосовності окремих методик тренінгу).

Хоча і існують психотерапевтичні групи, що не мають призначеного керівника і висуваючи лідера з свого середовища, все ж таки в більшості тренінгових груп ніяк не обійтися без спеціально підготовленого ведучого. Саме він відповідає за результати процесів, що відбуваються в тренінгу, і саме він (звичайно) одержує гроші за виконання професійних обов'язків психолога або психотерапевта. Абсолютно очевидно, що роль поведінки і особистості ведучого

тренінгу, вживання їм методів, пропонованих групі, вправі і психотехніки дуже велика [22, с.113-114].

Саме особистість психолога (а не рівень його професійної підготовки або підхід, що він «проповідує») є найважливішим чинником, що визначає успішність або неуспішність тренінгу. Багато авторів (А. Голдстейн, З. Кратохвіл, М. Ліберман, И. Ялом і ін.) надавали велике значення дослідженню функцій, ролей, стилів поведінки керівників груп. Існує чимала кількість думок фахівців про ролі, грані ведучим в групі. Найбільш популярний підхід З. Кратохвіла.

Згідно З. Кратохвілу, можна виділити п'ять основних ролей ведучого групи:

- 1) активний керівник (інструктор, вчитель, режисер, ініціатор і опікун);
- 2) аналітик (частіше всього - психоаналітик, що дистанціюється від учасників групи, та характеризується, особистісною нейтральністю);
- 3) коментатор;
- 4) посередник (експерт, що не бере на себе відповідальність за те, що відбувається в групі, але періодично втручається в груповий процес і направляє його);
- 5) член групи (автентична особа з своїми індивідуальними особливостями і життєвими проблемами) [11, с. 26-56].

Т. Високінська - Гонсер пропонує наступні ролі провідних груп: технічний експерт, ініціатор, дидактик, опікун, товариш, повірений. В даній ролевій класифікації відображена теоретична концепція автора, згідно якої чинниками перетворення особистісних порушень в групі є соціальне навчання і специфіка відносин між терапевтом і учасником групи.

Питання про стилі керівництва, здійснювані ведучим в групі, тісно пов'язано з ролями, в яких він виступає – з одного боку, а з іншою з його особистісними особливостями.

Згідно класичної класифікації стилів управління малою групою – авторитарний, демократичний, потування [22, с. 56-59].

Як указує Т. Високінська – Гонсер, директивний психотерапевт контролює хід занять, самостійно встановлює норми функціонування групи і виконує їх, дає поради і вказівки, здійснює інтерпретації. Недирективний психотерапевт надає учасникам групи свободу вибору тем і напрямів дискусії, не починає дій і не прискорює їх, не нав'язує виконання норм - він використовує головним чином техніку віддзеркалення.

Більшість психотерапевтів дотримується думки, що найбільш переважний демократичний стиль керівництва. Проте дослідження показують, що у ряді випадків буває, необхідна саме авторитарність: 1) коли задача групи жорстко структурована; 2) коли члени групи випробовують сильний стрес; 3) коли динаміка групи настільки неясна для учасників, що вони не можуть точно і повно усвідомити, що відбувається [22, с.58-59].

Багато груп, особливо на початковому етапі, тяжіють до того, щоб їх чітко структурували і щоб ними жорстко управляли. Це дійсно необхідне для подолання початкової скутості і тривожності і прискорення запуску групового процесу. Разом з тим, досвідчений керівник знаходить можливості поступового «ослаблення віжок» і передачі функцій управління самій групі.

Якнайменше продуктивний стиль керівництва, як прийнято вважати, - потурання. Слід помітити; що в той же час не можна проводити прямих паралелей між стилями управління групою і конкретними треніговими школами. Набагато тісніше зв'язок стилю керівництва і особистісних особливостей ведучого. Крім того, вивчення досвіду кваліфікованих ведучих знаходить їх уміння гнучко варіювати стиль керівництва залежно від конкретних ситуацій розвитку групи [63, с.66-78].

Узагальнюючи численні дослідження професіонально важливих особистісних рис групових ведучих (А. Косевська, З. Кратохвіл, М. Ліберман, К. Роджерс, Н. Славсон, И. Ялом і ін.), можна виділити наступні особистісні риси, бажані для керівника тренінгової групи:

- концентрація на клієнті, бажання і здатність йому допомогти;

- відвертість до відмінних від власних поглядів і думок, гнучкість і терпимість;
- емпатійність, сприйнятливість, здатність створювати атмосферу емоційного комфорту;
- автентичність поведінки, тобто здатність пред'являти групі справжні емоції і переживання;
- ентузіазм і оптимізм, віра в здібності учасників групи до зміни і розвитку;
- врівноваженість, терпимість до фрустрації і невизначеності, високий рівень саморегуляції;
- упевненість в собі, позитивне самовідношення, адекватна самооцінка, усвідомлення власних конфліктних областей, потреб, мотивів;
- багата уява, інтуїція;
- високий рівень інтелекту [79, с. 156].

3.2. Психологічна процедура оптимізації процесу особистісного зростання як показника готовності до шлюбу

З метою оптимізації процесу особистісного зростання особистості було розроблено психологічну процедуру (СТП). Ця процедура спирається перш за все на корекцію розвитку самосвідомості особистості, та виходить з трьохрівневої структури самосвідомості: поведінкового компоненту, емоційного та когнітивного компонентів.

Психологічна процедура оптимізації процесу особистісного зростання особистості містить у собі 5 етапів. Для кожного етапу процедури визначається час, необхідний для досягнення його цілей. Етапи плавно «перетікають» один в інший.

Зміст психологічної процедури базується на принципах гуманістичної психології про самоактуалізацію особистості та спрямована на виховання у людини шанобливого ставлення до себе і оточуючих, уміння йти на компроміс у потрібній ситуації. Правомірність цього підходу спирається на положення про те, що коли люди не відчують у собі злагоди, вони переносять свої почуття на взаємини з іншими людьми. У пошуках засобів гуманізації оптимізації процесу особистісного зростання процедура орієнтується на самоцінність людської особистості, її внутрішні риси і саморозвиток.

В якості головного компоненту підвищення рівню особистісного зростання було взято асертивність особистості [77, с. 56-58].

Асертивність (англ. *assertiveness*) - термін, яким позначають; здатність людини упевнено і з гідністю відстоювати свої права, не зневажаючи при цьому прав інших людей. Це поняття вперше стало застосовуватися в ситуаціях, де звичайна розмова двох людей стала розглядатися як потенційна ситуація продажу. Тут суть асертивної поведінки розглядається як уміння відстоювати свої межі, права і бажання, не порушуючи меж іншої людини. Можна надати, що асертивна поведінка - це уміння вести «бій на межі»: не відступати углиб своїй

території і не захоплювати територію суперника. У звичайному житті чоловік більше схильний нападати або рятуватися втечею, і тому асертивну поведінку не можна назвати природною. Це «вивчена поведінка». Вивчаючись такій поведінці, людина набуває способу захисту від «нападу на свої межі». У цьому контексті стає зрозуміла основна мета пропонованого тренінгу [79, с. 81-82].

Мета СПП: Розвиток відчуття упевненості учасників тренінгу на основі їх самоповаги і самосприйняття, оволодіння ефективними способами відстоювання своїх меж, прав і бажань

Завдання СПП:

- підвищення у учасників групи внутрішнього стану упевненості в спілкуванні;
- розвиток уміння розпізнавати маніпуляції і справлятися з ними;
- тренування навичок усвідомлено використовувати різні стилі поведінки;
- посилення сприйнятливості і відвертості новому досвіду;
- тренування навичок використання асертивної техніки в складних і нестандартних ситуаціях спілкування.

Рішення основних задач буде досягнуто впливом на основні сфери особистості: емоційно-вольову, когнітивну та сферу поведінки.

Засобами реалізації задач є зазначені нижче методи:

- самодіагностика;
- тематичне малювання;
- психогімнастика;
- ауторелаксація;
- рухові та рольові ігри;
- ігри на взаємодії;
- бесіди, обговорення.

Тривалість СПП - 10 занять з кожною групою тривалістю 2 години три рази на тиждень. Тривалість психологічної процедури оптимізації рівню стресостійкості особистості склала 20 годин.

Структура СПП:

Перший етап - введення і знайомство (1-й день роботи).

Другий етап - розвиток базових навичок (2-й і 3-й дні роботи).

Третій етап - індивідуалізація, опрацювання індивідуальних проблем учасників (4-й день роботи).

Четвертий етап - закріплення навичок (5-й день роботи).

П'ятий етап - підведення підсумків і розставання (6-й день робіт) [14, с. 41-43].

Структура одного дня роботи

Перший етап - знайомство.

Другий етап - розминка.

Третій етап - тема дня.

Четвертий етап - групові вправи.

П'ятий етап - підведення підсумків дня.

Шостий етап - домашнє завдання [41, с.19-20].

Зміст СПП. Це «ядро» програми. Тут представляється кожне заняття, його цілі і завдання, докладний опис всіх використовуваних засобів і форм контролю [63, с. 61-62].

Основний зміст тренінгу упевненості в собі

1-е заняття. *Мета заняття* полягає в когнітивному опрацюванні проблеми «Упевненість в собі/ Невпевненість/ Агресивність».

Тут учасники через обговорення приходять до усвідомлення ознак, за якими вони можуть класифікувати поведінку як упевнене, неупевнене і агресивне.

Кожен учасник аналізує індивідуальні, тільки йому властиві когнітивні бар'єри.

Вправи цього заняття відбираються так, щоб кожен учасник зміг пережити успіх, досяг поставленої мети.

Переформовування поведінки за принципом маленьких кроків починається вже на першому занятті. Тут, в першу чергу, тренується упевнена поведінка у встановленні контакту.

Основна форма поточного контролю: рефлексія суб'єктивних станів, діагностичні процедури, перевірка домашнього завдання.

2-е заняття. *Мета заняття* - фіксація (виділення, пізнання) і усвідомлення ознак упевненої поведінки. Тут йде опрацювання окремих аспектів упевненої поведінки: контакт очей, вираз відчуттів.

Змістовний контекст, в якому тренуються ці компоненти упевненості, визначають самі учасники. Кожен учасник групи сам вибирає сферу життя, в якій він хотів би навчитися упевненості. Практичне тренування тих або інших зразків упевненої поведінки відбувається в ролевій грі.

Перші індивідуальні ролеві ігри спираються на обговорення ситуацій домашнього завдання.

Окремі аспекти упевненості, які не були здійснені в реальній ситуації домашнього завдання, за допомогою тренера і інших учасників тренінгової групи переносяться в ролеву гру і кілька разів тренуються, поки кожен учасник не досягне необхідної компетентності дій.

Основна форма поточного контролю: рефлексія суб'єктивних станів, діагностичні процедури, перевірка домашнього завдання.

3-є заняття. *Мета заняття* - посилення концентрації на окремих аспектах упевненої поведінки. Всі вправи зосереджені на індивідуальних труднощах упевненої поведінки учасників. Вживані ролеві ігри відповідають ступеню упевненості поведінки і зростаючої складності ситуації.

Основна форма поточного контролю: рефлексія суб'єктивних станів, діагностичні процедури, перевірка домашнього завдання.

4-е заняття. *Мета заняття* - допомогти учасникам зрозуміти складні взаємозв'язки і взаємовплив власної поведінки і умов оточення.

При аналізі результатів виконання кожної вправи підкреслюється довготривалий вплив тих або інших умов на поведінку.

У першій частині цього заняття на вигаданому прикладі пояснюються і поетапно заносяться на дошку або плакат функціональні взаємозв'язки поведінки і оточення. У другій частині в розроблену модель органічно включають проблемні ситуації клієнтів. На цій фазі поведінка кожного обговорюється з урахуванням його зв'язків з когниціями і відчуттями, враховується вплив власної поведінки на поведінку партнера.

Виходячи з такої логіки побудови заняття обговорення домашнього завдання проводять в кінці роботи. У цьому обговоренні клієнти використовують теоретичні міркування щодо названих взаємозв'язків.

Основна форма поточного контролю: рефлексія суб'єктивних станів, діагностичні процедури, перевірка домашнього завдання.

5-е заняття. *Мета заняття* - пропрацювати виділену учасниками альтернативну поведінку.

Кожен учасник шукає ситуації, в яких можлива реальна альтернативна поведінка.

Принципи упевненої поведінки, що пропрацювали раніше, застосовуються в цих, часто сильно емоційно забарвлених, ситуаціях.

Основна форма поточного контролю: рефлексія суб'єктивних станів, діагностичні процедури, перевірка домашнього завдання.

6-е заняття. *Мета заняття* - закріпити досвід ефективної упевненої поведінки і навчитися бути соціально компетентним у важких ситуаціях. Заняття підрозділяється на дві частини:

- у першій частині кожен учасник детально обговорює з тренером і групою свій досвід поведінки в ситуації особливого ступеня труднощі;
- у другій частині на базі отриманого досвіду кожен учасник розробляє індивідуальну стратегію створення і розвитку в майбутньому репертуару упевненої поведінки.

Основна форма поточного контролю: рефлексія суб'єктивних станів, діагностичні процедури, перевірка домашнього завдання.

Для оцінки змін до і після тренінгу використовуються:

- 1) опитувальники оцінки тенденції до брехні і нейротизму;
- 2) опитувальник невпевненості в собі;
- 3) опитувальники оцінки стану: емоційного, психомоторного.

Після реалізації програми потрібно обов'язково провести самоаналіз виконаної роботи. Тут важливо виділити особливості протікання групового процесу, успіхи і невдачі, визначити ступінь ефективності розробленої програми, зробити висновки [78, с. 141-142].

Ця психологічна процедура оптимізації процесу особистісного зростання особистості може використовуватися у роботі практичних психологів та соціальних робітників.

3.3. Аналіз результатів реалізації психологічної процедури оптимізації процесу особистісного зростання як показника готовності до шлюбу

Перед початком формувального експерименту, тобто проведенням психологічної процедури оптимізації процесу особистісного зростання усіх випробуваних було поділено на дві групи. У одній групі опинилося 12 осіб, в другій 13 осіб. Було проведено 10 занять в кожній групі тривалістю 2 години кожне. Зустрічі проходили двічі в тиждень протягом одного місяця. Тривалість психологічної процедури процесу оптимізації процесу особистісного зростання склала 20 годин в кожній групі.

Результати отримані до і після проведення формувального експерименту наведено у Додатках Д, Ж і З.

Наочно результати порівняльного аналізу ступеню вираженості его-захистів за максимальним критерієм до і після проведення формувального експерименту наведено на рис. 3.1.

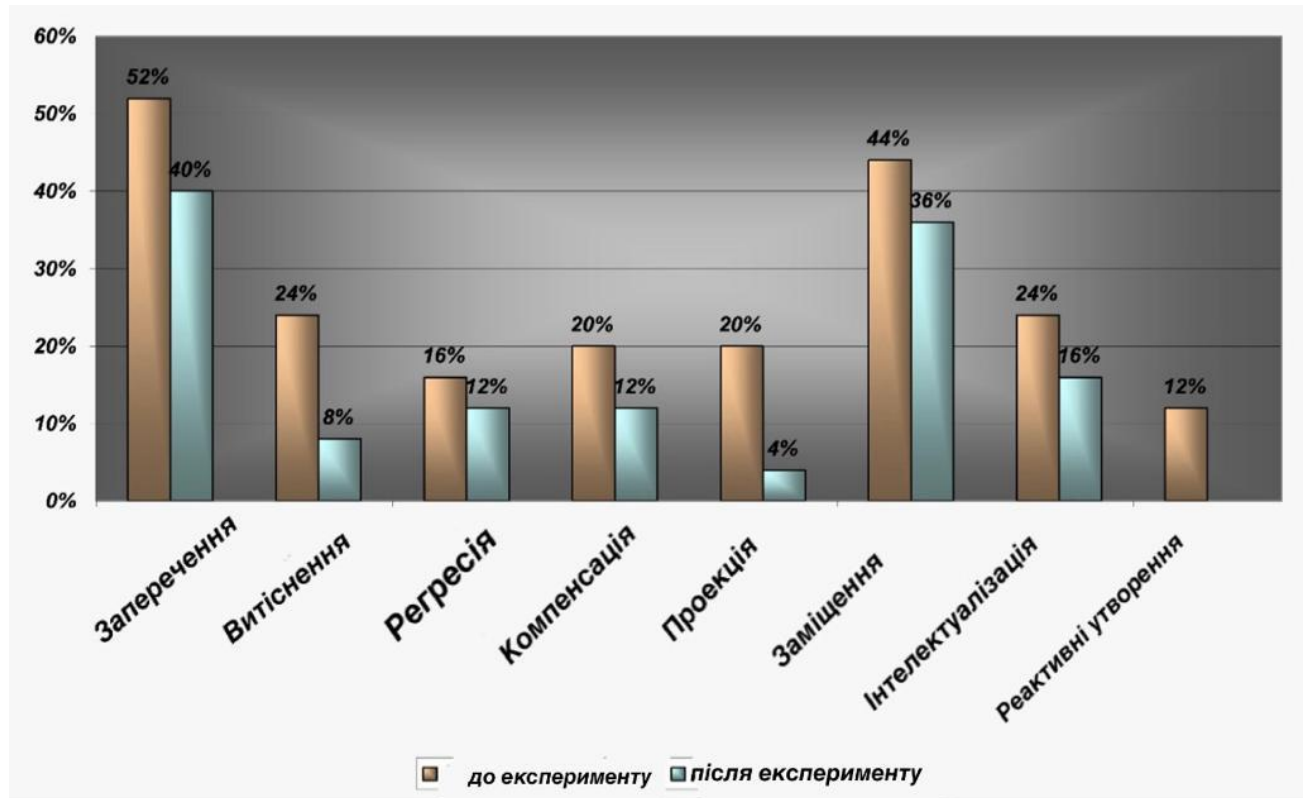


Рис. 3.1. Гістограма порівняльного аналізу его-захисту за максимальним критерієм до і після експерименту

Результати аналізу свідчать, що після проведення формувального експерименту у виборці випробовуваних відбулися значні зміни. Показники за всіма его-захистами знизилися на один-два показники. Понад усе змінилися показники за такими захистами як заперечення, витіснення, проекція та реактивні утворення. Так, до експерименту заперечення було виявлено у 52% (13 осіб) випробовуваних, то після проведення формувального експерименту психологічний захист заперечення було продемонстровано вже 40% (10 осіб) випробовуваними. Витісненням до експерименту користувалися 24% (6 осіб) випробовуваних, то після експерименту таких випробовуваних стало 8% (2 особи). Проекція до експерименту була виражена у 20% (5 осіб) випробовуваних, то після експерименту її демонстрували вже 4% (1 особа) випробовуваних. Такий

механізм психологічного захисту як реактивні утворення використовувався до експерименту 12% (3 особи) випробовуваних, то після експерименту цим механізмом перестали користуватися взагалі. Регресія, компенсація, заміщення і інтелектуалізація теж на декілька пунктів знизилися. Так, регресією почали користуватися на 4% випробовуваних менше (16% (4 особи) до експерименту і 12% (3 особи) після експерименту), компенсацією менше користуватися на 8% (2 особи) випробовуваних (20% (5 осіб) до експерименту і 12% (3 особи) після експерименту). Заміщення до експерименту було виявлене у 44% (11 осіб) випробовуваних, після експерименту цим механізмом користувалися вже 36% (9 осіб) випробовуваних, інтелектуалізацією також користуватися трохи менше на 8% (2 особи) випробовуваних (24% (6 осіб) до експерименту і 16% (4 особи) після експерименту). Таким чином, після проведення формуючого експерименту вираженість его – захистів виглядає таким чином: заперечення, заміщення, інтелектуалізація, регресія, компенсація, витіснення, проекція.

Отримані результати після формувального експерименту дозволяють провести аналіз ступеню вираженості его-захистів і за мінімальним критерієм. Наочно результати порівняльного аналізу ступеню вираженості его-захистів мінімальним критерієм до і після проведення формувального експерименту наведено на рис. 3.2.

Результати аналізу свідчать, що найменше випробовувані користуватися такими захистами як витіснення, регресія, інтелектуалізація і реактивні утворення. Так, якщо до експерименту витісненням практично не користувалися 24% (6 осіб) випробовуваних, то після експерименту таких випробовуваних стало більше – 44% (11 осіб) випробовуваних, регресією до експерименту майже не користувалися 32% (8 осіб) випробовуваних, то після експерименту таких випробовуваних стало ще більше – 40% (10 осіб) випробовуваних. Ж змін не спостерігалось за такими захистами як компенсація і проекція.

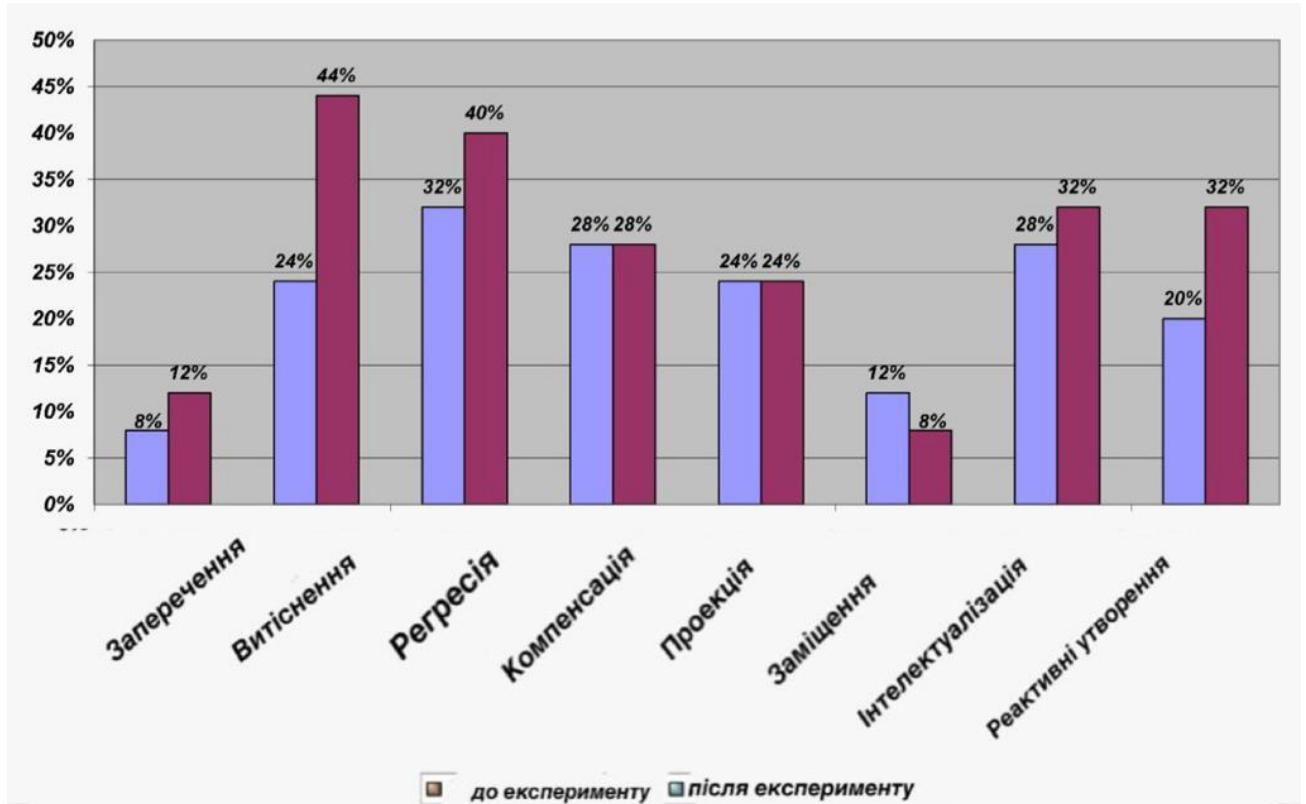


Рис. 3.2. Гістограма порівняльного аналізу еґо-захистів за Мінімальним критерієм до і після експерименту

До експерименту компенсацією використовували 28% (7 осіб) випробовуваних, то і після експерименту теж тільки 28% (7 осіб) випробовуваних також рідко їй користувалися. Таке закономірність була виявлена і при проекції. Запереченням, інтелектуалізацією і реактивними утвореннями також почали використовувати менше. До експерименту запереченням рідко користувалися 8% (2 особи) випробовуваних, після експерименту заперечення використовували вже 12% (3 особи) випробовуваних. Інтелектуалізація до експерименту рідко використовувалася тільки 28% (7 осіб) випробовуваними, то після експерименту інтелектуалізацією почали використовувати вже 32% (8 осіб) випробовуваних. Практично аналогічна картина спостерігається і при використанні реактивних утворень (20% (5 осіб) до експерименту і 32% (8 осіб) після експерименту).

Отримані результати також дозволяють провести порівняльний аналіз зміни вираженості еґо-захистів і по двох групах випробовуваних: тих, хто мав досвід цивільного і тих, хто такого у не мав. Наочно результати порівняльного аналізу ступеню вираженості еґо-захистів в групах тих, хто мав досвід цивільного

(I група) і тих, хто такого досвіду не мав (II група) по максимальному критерію до і після проведення формувального експерименту наведено у табл. 3.1.

Таблиця 3.1

Порівняльний аналіз максимальних показників еґо-захистів в групах тих, що мали досвід цивільного і що не мали

Еґо-захист	Досвід мали		Досвіду не мали	
	до	після	до	після
Заперечення	24%	16%	20%	20%
Витіснення	12%	-	12%	4%
Регресія	12%	-	8%	8%
Компенсація	8%	8%	12%	4%
Проекція	4%	4%	16%	-
Заміщення	8%	8%	36%	26%
Інтелектуалізація	8%	4%	16%	-
Реактивні утворення	4%	-	8%	-

Результати аналізу свідчать, що дві групи випробовуваних зазнали значні зміни. У першій групі зникли такі захисту як витіснення, регресія, реактивні утворення. В цей же час в другій групі вільністю зникли такі захисту як проекція, інтелектуалізація і реактивні утворення. Загалом, це свідчить про те, що велику частину проблем випробовувані почали перекладати на усвідомлюваний рівень і частіше використовувати адекватні способи дозволу проблем.

Отримані результати також дозволяють провести порівняльний аналіз в двох групах випробовуваних і по мінімальному критерію вираженості еґо-захистів. Наочно результати порівняльного аналізу ступеня вираженості еґо-захистів в групах тих, хто мав досвід цивільного (I група) і тих, хто такого

досвіду не мав (II група) по мінімальному критерію до і після проведення формувального експерименту наведено у табл. 3.2.

Таблиця 3.2

Порівняльний аналіз максимальних показників еґо-захистів в групах тих, що мали досвід цивільного і що не мали

Еґо-захисту	Досвід мали		Досвіду не мали	
	до	після	до	після
Заперечення	4%	4%	4%	8%
Витіснення	12%	20%	12%	24%
Регресія	16%	16%	16%	24%
Компенсація	12%	12%	16%	16%
Проекція	16%	12%	8%	12%
Заміщення	8%	4%	4%	4%
Інтелектуалізація	12%	16%	16%	16%
Реактивні утворення	16%	20%	4%	12%

В результаті порівняльного аналізу двох груп випробовуваних значних розбіжностей по використанню еґо-захистів виявлено не було.

Результати досліджуваної групи на вхідному етапі експерименту піддалися порівнянню з результатами після формувального експерименту.

Вірогідність розбіжностей між показниками еґо-захистів до і після проведення формувального експерименту розраховувалася за допомогою критерію Стьюдента, який розраховується по формулі:

(3.1)

$$t = (X_1 - X_2) / \sqrt{M_1^2 + M_2^2}$$

де

X_1 і X_2 – середні арифметичні значення змінних, отриманих до і після (X2) експерименту;

M_1 і M_2 – величини середніх помилок, які розраховуються по формулі

(3.2)

$$M = \frac{\delta}{N}$$

де дисперсія визначається згідно формули:

(3.3)

$$\delta = \sqrt{[1/(N-1)] \sum_{i=1}^N (X - X_i)^2}$$

Розрахунок критерію Стьюдента був здійснений за допомогою програми Microsoft Excel. Набутих значень критерію Стьюдента по вираженості его-захистів представле в Додатку Д.

Розбіжності між реальними показниками вираженості его-захистів у вибірці випробовуваних я по формулі 3.1. і за допомогою програми Microsoft Excel. Алгоритм розрахунку критерію Стьюдента представлено в Додатку К. Отримані значення представлено в табл. 3.3.

Таблиця 3.3

Результати критерію Стьюдента по вираженості еґо-захистів

<i>Еґо-захист</i>	<i>Заперечення</i>	<i>Витіснення</i>	<i>Регресія</i>	<i>Компенсація</i>	<i>Проекція</i>	<i>Заміщення</i>	<i>Інтелектуалізація</i>	<i>Реактивні утворення</i>
Критерій Стьюдента	9,04	9,61	2,57	4,44	6,30	6,35	5,97	5,76

Як свідчать результати розрахунку все отримані $t > t_{\text{табл.}} = 2,063$ ($p > 0,05$) при 24 ступенях свободи. Отримані результати дозволяють припустити, що проведена психологічна процедура оптимізації процесу особового зростання позитивно вплинула на зміну вираженості еґо-захистів у випробовуваних.

Отримані результати дозволяють провести аналіз змін показників самоактуалізації особ. Наочно результати порівняльного аналізу рівня самоактуалізації до і після проведення формувального експерименту наведено на рис. 3.3.

Результати змін свідчать, що за всіма показниками самоактуалізації відбулися дуже зміни у бік підвищення рівню особистісної зрілості. Так, до експерименту 36% (9 осіб) випробовуваних постійно поверталися до свого минулого, після проведення формувального експерименту вже 64% (16 випробовуваних) більше почали жити за принципом «тут і зараз». До експерименту тільки 24% (6 осіб) випробовуваних віддавали перевагу гармонійним відносинам людьми, то після експерименту таких випробовуваних стало 56% (14 осіб).

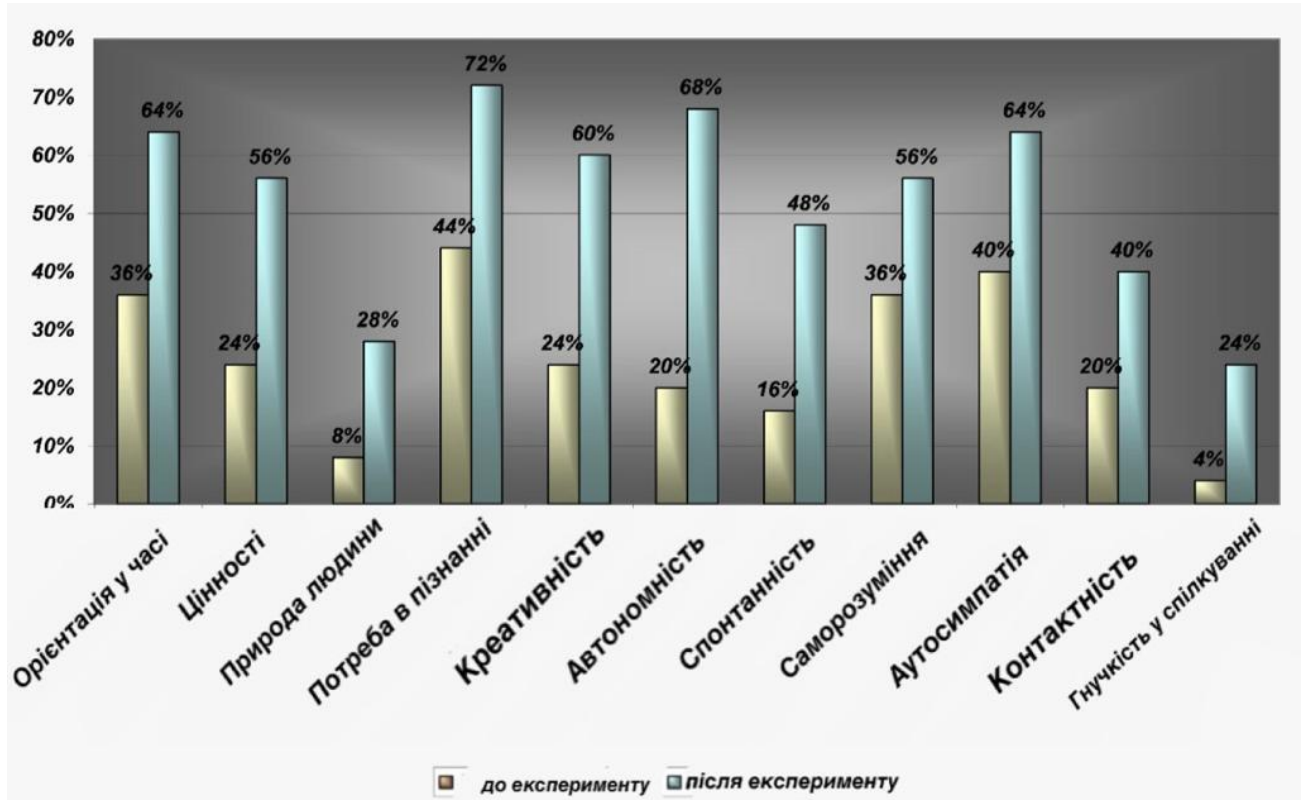


Рис. 3.3. Гістограма результатів аналізу Самоактуалізації до і після експерименту

До експерименту 8% (2 особи) випробовуваних вірили у силу людських можливостей, після експерименту таких респондентів стало 28% (7 осіб). Безкорисливе жадання нового, інтерес до об'єктів, не пов'язаний прямо із задоволенням потреб до експерименту було виражено у 44% (11 осіб), після формувального експерименту більш відкритими новим враженням стали 72% (18 осіб) випробовуваних. Креативність до експерименту була виражена у 24% (6 осіб) випробовуваних, після експерименту прагнення до творчості було виявлене у 60% (15 осіб) випробовуваних. До експерименту незалежність і свобода були виражені у 20% (5 осіб) випробовуваних, після експерименту ця межа особистісної зрілості була виражена вже у 68% (17 осіб) випробовуваних. До експерименту упевненість в собі і довіра до тих, хто оточує спостерігалася у 16% (4 особи) випробовуваних, після експерименту таких випробовуваних стало 48% (12 осіб). До експерименту сензитивними до своїх бажань були 36% (9 осіб) випробовуваних, після експерименту таких випробовуваних стало 56% (14 осіб).

Адекватніше сприйняття себе до експерименту спостерігалось у 40% (10 осіб) випробовуваних, після експерименту таких випробовуваних стало 64% (16 осіб). До експерименту здібністю до встановлення міцних і доброзичливих відносин тими, хто оточує володіли 20% (5 осіб) випробовуваних, після експерименту таких випробовуваних стало 40% (10 осіб). Здібністю до адекватного самовираження в спілкуванні до експерименту володіли 4% (1 особа) випробовуваних, після експерименту таких випробовуваних стало 24% (6 осіб).

Отримані результати дозволяють проаналізувати і кількість вираженості шкал самоактуалізації. Чим більше виражено шкал тим більше здібна до себе і інших, тим більше вона відповідальна, вільна і незалежна, тим більше зрілою вона є. Наочно результати порівняльного аналізу представлено на рис. 3.4.

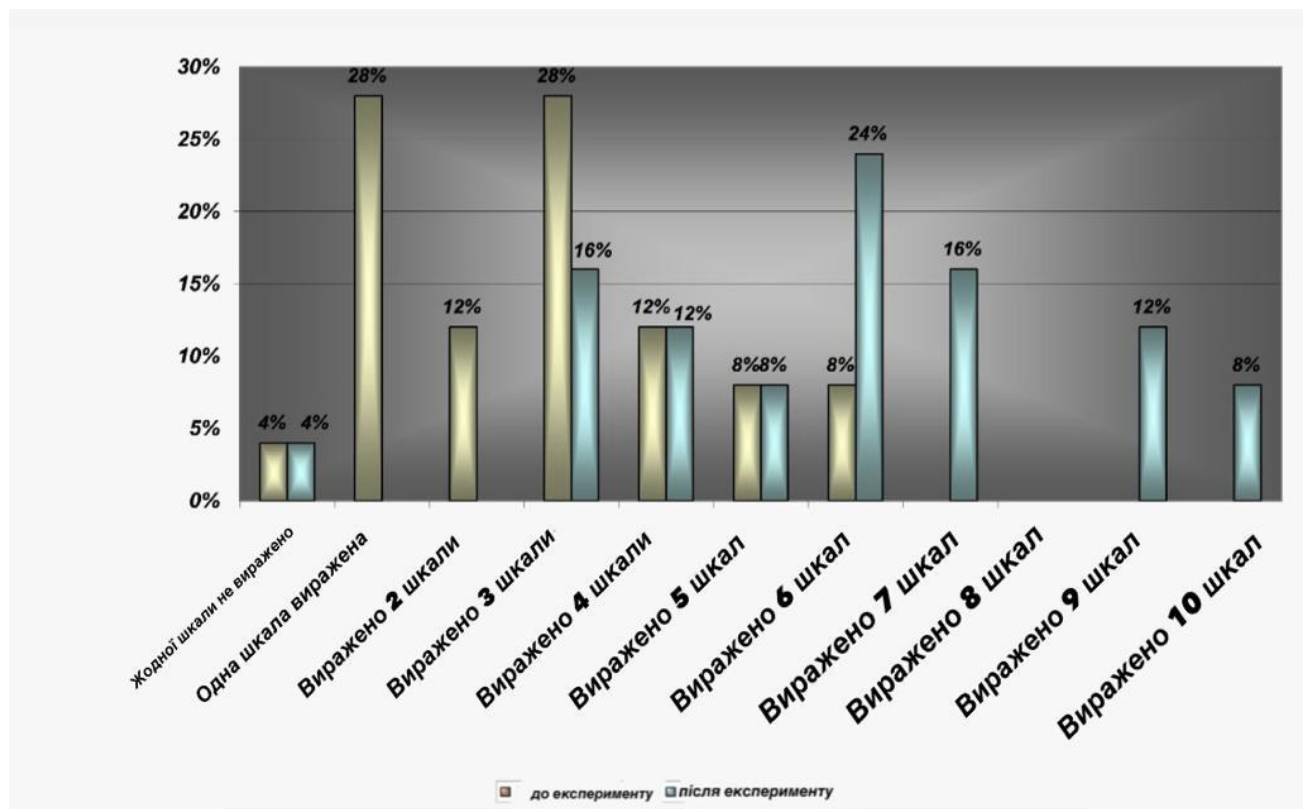


Рис. 3.4. Гістограма результатів аналізу ступеню вираженості показників особистісної зрілості до і після експерименту

Як свідчать результати порівняльного аналізу кількість вираженості шкал самоактуалізації до і після експерименту кількість максимальних показників по

шкалах збільшилася. Після експерименту з'явилися 8% (2 особи) випробовуваних у яких спостерігалися максимальні показники по 10 шкалам особистісної зрілості. У 12% (3 особи) випробовуваних опинилися максимальні показники по 9 шкалам. У 16% (4 особи) випробовуваних опинилися максимальні показники по 7 шкалам. До експерименту тільки у 8% (2 особи) випробовуваних було виражено 6 шкал, після експерименту таких випробовуваних стало 24% (6 осіб).

Розбіжності між реальними показниками вираженості показників рівня самоактуалізації у вибірці випробовуваних я по формулі 3.1. і за допомогою програми Microsoft Excel. Алгоритм розрахунку критерію Стюдента представле в Додатку К. Отримані значення представлені в табл. 3.4.

Таблиця 3.4

Результати критерію Стюдента
критеріїв самоактуаізації

<i>Рівні самоактуалізації</i>	<i>Орієнтація в часі</i>	<i>Цінності</i>	<i>Природа людини</i>	<i>Потреба в пізнанні</i>	<i>Креативність</i>	<i>Автономність</i>	<i>Спонтанність</i>	<i>Саморозуміння</i>	<i>Аутосимпатія</i>	<i>Контактність</i>	<i>Гнучкість в спілкуванні</i>
Критерій Стюдента	9,71	8,48	7,89	9,90	7,87	12,22	10,88	12,27	11,54	12,27	15,50

Як свідчать результати розрахунку все отримані $t > t_{\text{табл.}} = 2,063$ ($p > 0,05$) при 24 ступенях свободи. Отримані результати дозволяють припустити, що проведена психологічна процедура оптимізації процесу особистісного зростання позитивно вплинула на показники рівня самоактуалізації особистості.

Отримані результати дозволяють провести аналіз змін співвідношення структурних компонентів «Я-концепції» за методикою «Хто Я?». Наочно результати порівняльного аналізу співвідношення структурних компонентів «Я-концепції» представлено у табл. 3.5.

Таблиця 3.5

Аналіз структурних компонентів «Я - концепції»
до і після проведення формувального експерименту

	<i>Структурні компоненти «Я-концепції»</i>							
	<i>фізичне Я</i>		<i>Соціальне Я</i>		<i>Рефлексія Я</i>		<i>Трансцендальне Я</i>	
	<i>До</i>	<i>Після</i>	<i>До</i>	<i>Після</i>	<i>До</i>	<i>Після</i>	<i>До</i>	<i>Після</i>
<i>I місце</i>	28%	4%	20%	80%	40%	28%	24%	8%
<i>II місце</i>	64%	36%	28%	20%	8%	56%	-	44%
<i>III місце</i>	36%	44%	60%	-	4%	16%	-	36%
<i>IV місце</i>	4%	16%	16%	-	40%	-	20%	12%

В цілому, результати аналізу співвідношення структурних компонентів свідчать, що після проведення формувального експерименту співвідношення структурних компонентів «Я- концепції» у вибірці випробовуваних стало гармонійніше. Так, якщо до експерименту структура самосвідомості випробовуваних виглядала таким чином: перше місце - Рефлексія Я (64% випробовуваних поставили його на перше місце), друге місце - Соціальне Я (60% випробовуваних поставили його на третє місце), третє місце розділили Фізичне і Трансцендентальне Я (по 40% випробовуваних поставили його на третє місце), то після експерименту це співвідношення дещо змінилося і стало гармонійнішим: перше місце - Соціальне Я (80% (20 чоловік) випробовуваних поставили цей компонент на перше місце), друге місце - Рефлексія Я (56% (14 чоловік) випробовуваних поставили цей компонент на друге місце), третє місце розділили Фізичне Я і Трансцендентальне Я (44% (11 чоловік) випробовуваних поставили його на третє місце).

Розбіжності між реальними показниками вираженості показників компонентів «Я-концепції» у вибірці випробовуваних по формулі 3.1. і за допомогою програми Microsoft Excel. Алгоритм розрахунку критерію Стьюдента представлено в Додатку К. Отримані значення наведено у табл. 3.6.

Таблиця 3.6

Результати критерію Стьюдента компонентів «Я-концепції»

	фізичне Я	соціальне Я	рефлексія Я	трансцендентальне Я
--	------------------	--------------------	--------------------	----------------------------

Критерій Стьюдента	3,76	2,43	4,15	4,89

Як свідчать результати розрахунку все отримані $t > t_{\text{табл.}} = 2,063$ ($p > 0,05$) при 24 ступенях свободи. Отримані результати дозволяють припустити, що проведена психологічна процедура оптимізації процесу особового зростання позитивно вплинула на процентне співвідношення компонентів «Я-концепції».

Таким чином, результати аналізу виявили що проведена психологічна процедура оптимізації особистісного зростання повністю вплинула на особистісні зміни, що підтвердилося і результатами статистичного аналізу.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3

Соціально-психологічний тренінг - один з методів активного навчання і психологічної дії, здійснюваної в процесі інтенсивної групової взаємодії і направленою на підвищення компетентності у сфері спілкування, в якому загальний принцип активності навчання доповнюється принципом рефлексії над власною поведінкою і поведінкою інших учасників групи. Загальна мета СПТ - підвищення компетентності у сфері спілкування конкретизується різними вирішуваними в його процесі задачами.

З метою оптимізації процесу особистісного зростання особистості було розроблено психологічну процедуру (СТП). Психологічна процедура оптимізації процесу особистісного зростання особистості у собі 5 етапів. Для кожного етапу процедури визначається час, необхідний для досягнення його цілей. Етапи плавно «перетікають» один в інший. В якості головного компоненту особистісного зростання особистості було взято асертивність особистості.

Перед початком формувального експерименту, тобто проведенням психологічної процедури оптимізації процесу особового зростання, випробовувані було поділено на дві групи. У одній групі опинилося 12 чоловік, в другій 13 чоловік. Було проведено 10 занять в кожній групі тривалістю 2 години. Зустрічі проходили двічі в тиждень впродовж одного місяця. Тривалість психологічної процедури процесу оптимізації процесу особового зростання склала 20 годин в кожній групі.

Порівняльний аналіз показників до і після проведення формувального експерименту виявив, що велику частину проблем випробовувані почали перекладати на усвідомлюваний рівень і частіше використовувати адекватні способи дозволи проблем, випробовувані стали більш автономні, упевнені в собі, незалежні і вільні, а уявлення про себе стало адекватнішим і гармонійнішим.

ВИСНОВКИ

У ході проведення соціально-психологічного дослідження готовності до шлюбу як показника особистісної зрілості було встановлено наступне:

1. Проведено теоретико-методологічний аналіз особистісної зрілості в сучасній психологічній літературі. Становлення зрілості людини – процес багатобічний. Можна виділити різні сторони зрілості: хронологічна і фізіологічна зрілість, виділяють також соціальну, інтелектуальну, професійну зрілість, зрілість суб'єкта спілкування і т.п. І найбільш важливий аспект - це особистісна зрілість. Людина досягає особистісної зрілості в процесі особистісного росту. Поняття особистісної зрілості в психології припускає виділення двох основних аспектів: зрілість як етап життя і зрілість як рівень розвитку. Ці аспекти певним чином взаємозв'язані. У більшості робіт зріла особистість розуміється як якась ідеальна людина. Це стан психологічного здоров'я, розвиток своїх природних здібностей повною мірою, продуктивність і творчість.

2. Охарактеризовано процес готовності особистості до шлюбу. У сучасній науково-методичній літературі виокремлюється поняття готовності особистості до шлюбу і сімейного життя, яке включає, зокрема, такі компоненти: фізична і фізіологічна зрілість, соціальна готовність, етико-психологічна готовність, сексуальна готовність.

3. Виявлено взаємозв'язок готовності до шлюбу та особистісної зрілості. Особистісна зрілість безпосередньо пов'язана з умінням особистості вибудувувати тривалі міжособистісні відносин, створювати сім'ю і бути в ній успішним. Особистісна зрілість також пов'язана із стійкістю сімейних відносин. Зріла особистість - це людина, у якої система життєвого самовизначення духовно етично обґрунтована, ефективна і динамічна, яка в поведінці і діяльності спирається на внутрішній локус контролю і внутрішні регулятори, усвідомлює повноту відповідальності за задумане і відтворене, у якого всі інші його характеристики - індивідні властивості, суб'єктність, індивідуальність - системно перетворені та представляють собою єдність, цілісність. Для соціально зрілої

особистості характерне використання таких механізмів психологічного захисту як компенсація і сублімація. Риси зрілої особистості мають пряме відношення до успішності браку у всіх його аспектах, а також до вибору пари при вступі до браку. Зріла особистість володіє здатністю реалістичного сприйняття інших людей, адекватного вибору супутника життя відповідно до знання своїх особливостей і життєвих планів, побудови успішних подружніх відносин і подолання неминучих проблем на різних стадіях життєвого циклу сім'ї.

4. Проведено соціально-психологічне дослідження готовності до шлюбу як показника особистісної зрілості. В цілому, соціально-психологічне дослідження впливу особистісної зрілості на позицію в цивільному браку дозволяє констатувати, що жоден з випробовуваних не є особистісно зрілою особистістю. Практично всі випробовувані використовують незрілі, дитячі, інфантильні психологічні захисти, більшій частині випробовуваним властива незрілість емоційно-вольовій сфері. Найбільш розвиненими характеристиками особистісної зрілості у випробовуваних є такі показники як орієнтація в часі, потреба в пізнанні, аутосимпатія, саморозуміння. Найгірше у респондентів розвинені такі показники, як цінності, спонтанність і гнучкість в спілкуванні. Структура самосвідомості випробовуваних виглядає таким чином так: перше місце - Рефлексивне Я, друге місце - Соціальне Я, третє місце розділили Фізичне і Трансцендентальне Я. Наявність досвіду цивільної форми сімейних відносин показала, що існує тісний взаємозв'язок між особистісною зрілістю і здатністю вибудовувати тривалі особистісні відносини. Отже, особистісне зростання може забезпечити здібність і готовність до шлюбно-сімейних відносин.

5. Розроблено й апробовано психологічну процедуру оптимізації процесу особистісного зростання як критерію готовності до шлюбу. Ця психологічна процедура оптимізації процесу особистісного зростання може використовуватися у роботі практичних психологів та соціальних робітників.

6. Оцінено ефективність корекційних заходів щодо оптимізації процесу особистісного зростання як критерію готовності до шлюбу. Проведена

психологічна процедура оптимізації особистісного зростання реально вплинула на особистісні зміни, що підтвердилося і результатами статистичного аналізу. Частину власних проблем досліджувані почали перекладати на інший, усвідомлюваний рівень і все частіше використовувати адекватні способи вирішення проблем. Респонденти стали більш автономні, впевнені у собі, незалежні, вільні у прийняттях рішень, а уявлення про себе стало більш адекватнішим та гармонійнішим.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Абульханова-Славская К. А. Диалектика человеческой жизни / Абульханова-Славская К. А. - М.: Учпедгиздат, 1977. – 257 с.
2. Адлер А. Наука жить / Пер. с англ. и нем. / Адлер А. - К.: Port-Royal, 1997. - 257 с.
3. Александровский Ю.А. Пограничные психические расстройства / Александровский Ю.А. - М.: Медицина, 1993. – 456 с.
4. Алешина Ю. Е. Удовлетворенность браком и межличностное восприятие в супружеских парах с различным стажем семейной жизни: Дисс. канд. психол. наук. - М., 1995. - 250 с.
5. Андреев А.С. Тело и личностный рост на фоне гештальт-подхода // <http://www.etel.dn.ua/~psychology/stat/UchSvet/telo.htm>
6. Андреева Т. В. Семейная психология: Учебное пособие / Андреева Т. В. - СПб.: Речь, 2004. – 472 с.
7. Андреева Т. В. Социальная психология семейных отношений. Учебное пособие. - СПб.: Изд-во СПбГУ, 1998. – 467 с.
8. Андреева Т. В., Шмотченко Ю. А. Мужской взгляд на брак // Б.Г.Ананьев и комплексные исследования человека в психологии. Материалы науч.-практ. конф. / Под ред. Л. А. Цветковой, Л.А.Головей. - СПб.: Союз,- 2003.- С. 225-227.
9. Антонов А. И., Борисов В. А. Кризис семьи и пути его преодоления. - М.: Наука, 1990.- 267с.
10. Антонов А.И. Жизнедеятельность семьи: тенденции и проблемы / Антонов А.И. - М.: Просвещение, 1990. – 453 с.
11. Антонюк Е. В. Представления супругов о распределении ролей и становление ролевой структуры молодой семьи: Автореф. дисс....канд.психол.наук. -М., 1992.-24с.
12. Бакли Р., Кейпл Д. Теория и практика тренинга / Бакли Р., Кейпл Д. - СПб.:

- Питер, 2002. – 352 с.
13. Бестужев-Лада И.В. Семья вчера, сегодня, завтра / Бестужев-Лада И.В. - М.: ИНФРА-М, 1982. – 562 с.
 14. Битянова Н.Р. Проблема саморазвития личности в психологии: Аналитический обзор / Битянова Н.Р. - М.: Флинта, 1998. – 148 с.
 15. Битянова Н.Р. Психология личностного роста. - М: Международная педагогическая академия, 1995. – 264 с.
 16. Блюм Г. Психоаналитические теории личности / Блюм Г. - М.: Мир, 1990. – 372 с.
 17. Братченко С. Л. Диагностика личностно-развивающего потенциала / Братченко С. Л. – Псков: Знание, 1997. – 367 с.
 18. Братченко С. Л., Миронова М. Р. Личностный рост и его критерии // Психологические проблемы самореализации личности: Сб. / Под ред. А.А.Крылова, Л.А.Коростелевой. - СПб.: Изд-во Санкт-Петербургского университета, 1997. - С.3-14.
 19. Братченко С.Л. Экзистенциальная психология глубинного общения // <http://psylib.org.ua/books/brats01/txt03.htm>
 20. Бурнард Ф. Тренинг межличностного взаимодействия / Бурнард Ф. - СПб.: Питер, 2002. – 304 с.
 21. Васильченко Г.С., Решетняк Ю.А. Любовь, брак, сексуальное партнерство. - М.: Политиздат, 1982. – 374 с.
 22. Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники. - М.: Владос, 2000.- 267с.
 23. Вачков И. В., Дерябо С. Д. Окна в мир тренинга. - СПб.: Союз, 2004.- 267с.
 24. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга: Учебное пособие. - М.: Осъ-89, 1999. - 176с.
 25. Введение в практическую социальную психологию / Под ред. Ю.М.Жукова, Л. А. Петровской, О. В. Соловьевой. – М.: Мысль 1996. – 278с.

26. Витек К. Проблемы супружеского благополучия / Витек К. - М.: Академия, 1988. – 375 с.
27. Гаспарян В. А. Молодость. Любовь. Семья. Социологические проблемы / Гаспарян В. А. - СПб.: Сова, 1996. – 243 с.
28. Гиппенрейтер Ю.Б. Введение в общую психологию / Гиппенрейтер Ю.Б. - М.: «ЧеРо», 1996. – 251 с.
29. Грановская М.Р., Никольская Ю.С. Защита личности: психологические механизмы. - СПб.: «Знание», 1998. – 261 с.
30. Гозман Л.Я. Психология эмоциональных отношений / Гозман Л.Я. - М.: Ваклер, 1987. – 321 с.
31. Гозман Л.Я., Алешина Ю.Е. Социально-психологические исследования семьи: проблемы и перспективы / Гозман Л.Я., Алешина Ю.Е. // Психологический журнал. – 1991. – №4. – С. 23-27.
32. Голод С. И. Будущая семья: какова она? (социально-нравственный аспект). - М.: Знание, 1990.- 165с.
33. Голод С.И. Личная жизнь: любовь, отношения полов. - Л.: Прогресс, 1990. – 278с.
34. Грановская Р. М. Элементы практической психологии. – 2-е изд. - Л.: Издательство Ленинградского университета. 1988. – 560 с.
35. Гребенников И.В. Основы семейной жизни / Гребенников И.В. - М.: Просвещение, 1991. – 374 с.
36. Гуггенбюль-Крейг А. Брак умер - да здравствует брак! – СПб.: Речь, 1997. – 452 с.
37. Гулина М.А. Внутренняя гармония и здоровье личности / Гулина М.А. - СПб.: Дидактика Плюс, 1998. – 521 с.
38. Гулина М.А., Козлова А.Л. Защитные механизмы личности / Гулина М.А., Козлова А.Л. - М.: Проспект, 1998. – 327 с.
39. Гурко Т. А. Влияние добрачного поведения на стабильность молодой семьи / Гурко Т. А. // Социологические исследования. -1982. - №2. - С.88-93.

- 40.Гурко Т. А. Становление молодой семьи в крупном городе. Влияние добрых факторов и особенностей ролевого взаимодействия на успешность брака: Автореф. дисс....канд.филос.наук. - М., 1983. – 20 с.
- 41.Джеймс М. Брак и любовь / Джеймс М. - М.: Наука, 1985. – 385 с.
- 42.Дмитриенко А. К. Социально-психологические факторы стабильности брака в первые годы супружеской жизни: Автореф. на соиск.уч. степ. канд. психол. наук. - Киев, 1989. – 21 с.
- 43.Ефимова Н. С. Психология взаимопонимания. - СПб.: Прайм-Евро-Знак, 2004.- 534с.
- 44.Зайцева Т.В. Теория психологического тренинга: психологический тренинг как инструментальное действие. - СПб.: Речь, 2002. - 280с.
- 45.Захаров В. П., Хрящева Н. Ю. Социально-психологический тренинг: Учебное пособие. - Л.: Прогресс, 1989.- 167с.
- 46.Зацепин В.И. Семейная жизнь как условие человеческого счастья. - Киев: Академ видав. 1975.- 264с.
- 47.Кириллова М.А. О некоторых проблемах брака и семьи в современной американской социологии // Социальные исследования. - М.: Просвещение, 1970. – 253с.
- 48.Ковалев С.В. Психология современной семьи. - М.: Владос, 1988.-362с.
- 49.Кон И. С. Социальная психология / Кон И. С. – М.: Воронеж.. 1999. - 177с.
- 50.Кон И.С. В поисках себя / Кон И.С. - М.: Мир, 1984. – 167 с.
- 51.Корнев А. П., Коваленко Р. А. Социальная психология / Корнев А. П., Коваленко Р. А. - К.: Знание, 1995. – 224 с.
- 52.Коростылева Л. А. Психология самореализации личности: брачно-семейные отношения / Коростылева Л. А. - СПб.: Издательство СПбГУ, 2000. – 278 с.
- 53.Косачева В.И. Проблема стабильности молодой семьи: философский и социально- психологический анализ: Дисс.... канд. филос. наук. - Минск, 1990. – 27с.

- 54.Краткий психологический словарь / Под общ. ред. А.В.Петровского, М.Г.Ярошевского. - Ростов н/Д: Феникс, 1999. – 512 с.
- 55.Кривцова Е. В., Мартынова Т. Н. Семья глазами студенческой молодежи // Психологические проблемы современной семьи. Материалы науч. конф. / Под ред. В. К. Шабельникова, А. Г. Лидерса. Ч. 1.- М.: Изд-во АПН, 2003.- 260 с.
- 56.Кроник А. А., Кроник Е. А. - В главных ролях: вы, мы, он, ты, я. Психология значимых отношений. - М.: Аспект-Пресс, 1989. – 356 с.
- 57.Кузьмин Е.С. Основы социальной психологии / Кузьмин Е.С. - М.: ИНФРА-М, 1963. – 240 с.
- 58.Куницына В. Н. Психологические механизмы человеческого взаимопонимания // Личность и коллектив. - Курск: Знание, 1980. - 267с.
- 59.Куттер П. Современный психоанализ / Куттер П. - М.: Знание, 1997. -315 с.
- 60.Лапланш Ж., Понталис Ж.-П. Словарь по психоанализу / Лапланш Ж., Понталис Ж.-П. - М.: «ЧеРо», 1996. – 732 с.
- 61.Лейбин В.М. Классический психоанализ: история, теория, практика. -М.: Московский психолого-социальный институт, 2001. – 1078 с.
- 62.Лейбфрейд А. И. Изучение представлений молодежи о семейной жизни // Психология XXI века. Материалы международной межвузовской конференции студентов, аспирантов и молодых специалистов. 22-24 апреля 2004 г.- СПб.: СПбГУ, 2004.- С. 267-275.
- 63.Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. - М.: Мир, 1997. - С.140-157.
- 64.Леонтьев Д.А. Возвращение к человеку // Психология с человеческим лицом: гуманистическая перспектива в постсоветской психологии. - М.: ТЦ Сфера, 1997. - С. 3-18.
- 65.Ли Д. Практика группового тренинга / Ли Д. - СПб.: Питер, 2002. – 224 с.
- 66.Логинова Н. А. Развитие личности и ее жизненный путь. - В кн.: Принцип развития в психологии / Логинова Н. А. - М.: Владос, 1978. – 264 с.

- 67.Мак-Вильямс Н. Психодинамическая диагностика: Понимание структуры личности в клиническом процессе / Пер. с англ.-М.: Независимая фирма «Класс», 2006.-480с.
- 68.Максимов В. В. - Семейная книга / Максимов В. В. - СПб.: Речь, 1996.-106 с.
- 69.Макшанов С.И. Принцип психологического тренинга / Макшанов С.И. // Журнал практического психолога. - 1999. - №3. - С. 13-38.
- 70.Маслоу А. Мотивация и личность / Маслоу А. - СПб.: Евразия, 1999. – 478 с.
- 71.Маслоу А. Новые рубежи человеческой природы / Под ред. Г.А. Балла, А.Н. Леонтьева и др. - М.: Смысл, 1999. – 425 с.
- 72.Мацковский М.С. Тенденции развития брачно-семейных отношений // Молодожены. - 1981. - №6. - С. 15-27.
- 73.Методы практической социальной психологии. Диагностика. Консультирование. Тренинг/ Под ред. Ю. М. Жукова. - М.: Академия, 2004.- 278с.
- 74.Михайлов А.Н., Ротенберг В.С. Особенности психологической защиты в норме и при соматических заболеваниях // Вопросы психологии. - 1990.- №5.-С.39-45.
- 75.Москвичева Н. Л. Образ семьи и его динамика от юности до геронтогенеза // Ананьевские чтения-2003, Материалы научно-практич. конф. 28-30 окт. 2003 г. - СПб.: СПбГУ, 2003.- С. 278-285.
- 76.Москвичева Н.Л. Семья в системе ценностных ориентации личности студента. Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук. - СПб.: СПбГУ, 2000.- 25с.
- 77.Муздыбаев К. Удовлетворенность жизнью, ощущение счастья, переживание смысла собственного бытия // Рабочий класс на рубеже 80-х годов. - М., 1981. - С.181-198.
- 78.Навайтис Г. Тайны семейного (не) счастья. - М.: Аспект-Пресс, 1998.- 348с.

- 79.Немиринский О.В. Личностный рост в терапевтической группе. - М.: Смысл, 1999. – 112 с.
- 80.Николаева С. Ю. Актуализация ценностей семьи в процессе обучения студенческой молодежи / Николаева С. Ю. // 3 съезд Общества психологов. - СПб.: Нева, 2003.- 352 с.
- 81.Никольская И.М., Грановская Р.М. Психологическая защита у детей. -СПб.: Речь, 2000. – 507 с.
- 82.Новикова Е. В. О некоторых характеристиках общения между супругами. В сб.: Семья и формирование личности /Под ред А.А. Бодалева. - М.: НИИ ОПП АПН СССР, 1981.-С.45-59.
- 83.Обозов Н. И., Обозова А. Н. Факторы устойчивости брака: Тез. конф. «Семья и личность» в г. Гродно. - М.: Ось-89, 1981.- 261с.
- 84.Обозов Н.Н. Психология межличностных отношений / Обозов Н.Н. - К.: Веселка, 1990. - 362 с.
- 85.Панкова Л. М. У порога семейной жизни / Панкова Л. М. - М.: Просвещение, 1991. – 275 с.
- 86.Парыгин Б.Д. Социальная психология и наука / Парыгин Б.Д. - Л.: Прогресс, 1967. – 146 с.
- 87.Петровская Л. А. Теоретические и методические проблемы социально-психологического тренинга. - М.: Политиздат, 1982.- 251с.
- 88.Поспелова Т. Г., Трапезникова Т. М. Глава 7, § 3. Состояние и перспективы развития семьи // Социология молодежи / Отв. ред. В. Т. Лисовский. - СПб.: Евразия, 1996.- 556с.
- 89.Психотерапевтическая энциклопедия / Под ред. Б. Д. Карвасарского. - СПб.: Питер, 1998.- 789с.
- 90.Пузиков В. Технология ведения тренинга / Пузиков В. - СПб.: Речь, 2005.- 275с.
- 91.Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. - Самара: БАХРАХ, 1998. - 672 с.

92. Решетникова О. Тренинг - это маленькая жизнь // Школьный психолог. - 2002. - №32. - С. 5-9.
93. Ричардсон Р. Силы семейных уз. Руководство по психотерапии в помощь семье. - СПб.: «АК- ЦИДЕНТ», «ЛЕНАТО», 1994.- 672с.
94. Роджерс К. Взгляд на психотерапию: Становление человека / Общ. ред. Е.И. Исениной. - М.: Прогресс, 1994. – 480 с.
95. Романова Е.С., Гребенников Л.Р. Механизмы психологической защиты. - Мытищи: «Талант», 1996. - 361 с.
96. Сандомирский М.Е. Психосоматика и телесная психотерапия: Практическое руководство. - М.: Независимая фирма «Класс», 2005.-592с.
97. Сатир В. Как строить себя и свою семью / Сатир В. - М.: Академия, 1992. – 472 с.
98. Семья в изменяющемся мире // Всеросс. науч.-практ. конф. Тезисы докладов. - Сыктывкар, 1994.- С. 345-351
99. Серый А.В., Яницкий М.С. Ценностно-смысловая сфера личности: Учебное пособие. - Кемерово: КемГУ, 2000. - 104с.
100. Сидоренко Е. Ч. Тренинг влияния и противостояния влиянию. - СПб.: Речь, 2001.- 267с.
101. Сидоренко Е.В. Методы математической обработки в психологии / Сидоренко Е.В. - СПб.: Речь, 2002. – 350 с.
102. Соловьев Н.Я. Брак и семья сегодня. - Вильнюс, 1977. – 164 с.
103. Станиславская И. Г. Роль родителей в формировании образа партнера для семейных отношений // 3-й Съезд Общества психологов. - СПб.: Нева, 2003.- 156-164.
104. Степанов С. Личностный рост: издержки цивилизации // Первое сентября. - 2001. - №30 // <http://psy.1september.ru/2001/30/14.htm>
105. Степанов С.С. Популярная психологическая энциклопедия / Степанов С.С. - М.: изд-во Эксмо, 2005. – 672 с.
106. Столин В. В. Самосознание личности. - М.: Изд-во МГУ, 1983. - 284 с.

107. Сысенко В. А. Новобрачные в зеркале собственных взглядов, суждений, оценок // Молодожены. - М.: Мысль, 1985.- С. 145-153.
108. Сысенко В.А. Молодежь вступает в брак / Сысенко В.А. - М.: Просвещение, 1992. – 372 с.
109. Сысенко В.А. Устойчивость брака: проблемы, факторы и условия / Сысенко В.А. - М.: Совершенство, 1981.-210с.
110. Ташлыков В.А. Психологическая защита у больных с неврозами и психосоматическими расстройствами. Пособие для врачей. - СПб.: СПб инс-т усов. врачей, 1992. – 254 с.
111. Терехин В.А. Семья и общество / Терехин В.А. - Ростов-на-Дону: Знание, 1989. – 178 с.
112. Торн К., Маккей Д. Тренинг. Настольная книга тренера. - СПб.: Питер, 2002. - 208 с.
113. Тренинг личностного роста как элемент досугового вечера для молодежи / Сост. Михеева С.А. - Казань, 1999. - 36с.
114. Тренинг развития жизненных целей: Программа психологического содействия успешной адаптации / Под ред. Е.Г. Трошиной. - СПб.: Речь, 2002. - 216с.
115. Уварова Г.В. Тренинг личностного роста: Практикум. - Ставрополь, СГУ, 1997. – 360 с.
116. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. - М.: смысл. - 2002. - С. 426-433.
117. Фотеева Е. В. Семья в современном буржуазном мире. - М.: ТЦ Сфера, 1988. – 264 с.
118. Франкл В. Человек в поисках смысла / Франкл В. - М.: Мысль, 1990. - 367с.
119. Фрейд А. Психология «Я» и защитные механизмы личности. - М.: «Педагогика - Пресс», 1993.- 367с.
120. Фрейд З. «Я» и «Оно» / Фрейд З.- Тбилиси: «Мерани», 1991.- 341с.

121. Фрейд З. Психология бессознательного / Фрейд З. - М.: Знание, 1990.- 412с.
122. Фрейд З. Толкование сновидений / Фрейд З. - Ер.: «Камар», 1991.-258с.
123. Фромм Э. Бегство от свободы / Фромм Э. - М.: Владос, 1990. - 271с.
124. Харчев А. Г. Брак и семья / Харчева А. Г. - М.: Мысль, 1979. – 206 с.
125. Холл С.К., Линдсей Г. Теории личности / Холл С.К., Линдсей Г. - М.: «КСП+», 1997. – 471 с.
126. Хорни К. Невроз и личностный рост. Борьба за самореализацию / Хорни К. - М.: Изд-во Б&К, 2000. – 316 с.
127. Хорни К. Невротическая личность нашего времени / Хорни К. - М.: ИНФРА-М, 1993. – 256 с.
128. Хьелл Л., ЗиглерД. Теории личности (основные положения, исследования и применение) / Хьелл Л., ЗиглерД. - СПб.: Питер Пресс, 1997. – 690 с.
129. Цзен Я В., Пахомов О. В. Психотренинг. Игры и упражнения. – М.: Мысль, 1998. – 167 с.
130. Чечот Д. М. Молодежь и брак / Чечот Д. М. - Л.: Прогресс, 1976.- 256с.
131. Шапиро Б.Ю. От знакомства к браку / Шапиро Б.Ю. - М.: Инфра - М., 1990. – 362 с.
132. Шевцова И. Тренинг личностного роста / Шевцова И. - СПб.: Речь, 2003. – 144 с.
133. Шилова Л. С. Характер проведения семейного досуга и удовлетворенность браком. В сб.: Стабильность семьи как социальная проблема // Под ред. З. А. Янковой.- М.: Аспект-Пресс, 1978.-С.129-135.
134. ШнейдерЛ. Б. Психология семейных отношений. Курс лекций. - М.: Апрель-пресс. ЭКСМО- Пресс, 2000. - 556 с.
135. Эйдемиллер Э. Г., Юстицкис В. Психология и психотерапия семьи / Эйдемиллер Э. Г., Юстицкис В. - СПб.: Питер, 2000. – 653 с.
136. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия / Ялом И. - Москва: Класс, 1999. – 576 с.

137. Янкова З. А. Мужчина и женщина в семье / Янкова З. А. - М.: Финансы и статистика, 1983. – 346 с.

ДОДАТОК А

Анкета "Мотивація вступу до шлюбу"

1. ПІП ___

2. Стать ___

3. Вік ___

1. Яка форма шлюбу і сімейних відносин для вас краща?

(А) Зареєстрований шлюб;

Б) цивільний шлюб;

В) самотність;

Г) власний варіант.

2. Перерахуйте переваги обраної форми шлюбно-насінного взаємозв'язку.

3. Перерахуйте недоліки обраної вами форми шлюбу і сімейних відносин.

4. Чи був у вас досвід цивільного шлюбу?

ДОДАТОК Б

**Діагностика типологій психологічного захисту
(Р. Плутчик в адаптації Л. І. Вассермана,
О. Ф. Еришева, Е. Б. Клубовий та ін.)**

Призначення. Визначення основних видів еґо-захисту.

Інструкція. Прочитайте наведені нижче твердження. Ці твердження описують почуття, які людина зазвичай відчуває. Якщо твердження вам не відповідає, поставте "х" у розділі з позначкою "ні". Якщо твердження збігається з вами, поставте "х" в розділі "так", в місці, позначеному дужками.

Анкета

1. Я дуже легка людина і зі мною легко порозумітися.
2. Коли я чогось хочу, я не можу дочекатися, щоб отримати це.
3. Завжди була людина, на яку я хотів би бути схожим.
4. Люди не думають, що я емоційна людина.
5. Я втрачаю самовладання, коли дивлюся непристойні фільми.
6. Я рідко згадую свої сни.
7. Я за людьми, які відповідають за всіх навколо.
8. Іноді у мене виникає сильне бажання пробити стіну кулаком.
9. Мене дратує той факт, що люди занадто багато просять.
10. У снах я завжди в центрі уваги.
11. Я людина, яка ніколи не плаче.
12. Необхідність користуватися громадським туалетом змушує мене докладати зусиль до себе.
13. Я завжди готовий вислухати обидві сторони під час суперечки.
14. Мені легко.
15. Коли хтось штовхає мене в натовп, я відчуваю, що готовий відштовхнути їх.
16. Багато речей про мене радують людей.
17. Гадаю, краще продумати все до кінця, ніж розлютитися.
18. Я багато хворію.
19. У мене погана пам'ять на обличчі.
20. Коли мене відкидають, у мене виникають суїцидальні думки.
21. Коли я чую жирність, мені дуже ніяково.
22. Я завжди бачу світлу сторону речей.
23. Я ненавиджу злих людей.
24. Мені важко позбутися всього, що належить мені.
25. Мені важко запам'ятовувати імена.
26. У мене є схильність бути занадто імпульсивним.
27. Люди, які добиваються свого, кричачи і кричачи огиду, викликають у мене огиду.
28. Я вільний від забобонів.
29. Мені відчайдушно потрібні люди, щоб розповісти мені про мою сексуальну привабливість.
30. Коли я збираюся в подорож, я заздалегідь планую кожену деталь.
31. Іноді хочеться, щоб атомна бомба знищила весь світ.
32. Порнографія огидна.

Продовження Додатку Б

33. Коли я чимось засмучений, я багато їм.
34. Люди мене ніколи не турбують.
35. Більшу частину свого дитинства я не пам'ятаю.
36. Коли я їду у відпустку, я зазвичай беру з собою роботу.
37. У своїх фантазіях я роблю великі справи.
38. Здебільшого люди мене дратують, тому що вони занадто егоїстичні.
39. Дотик до чогось слизького, слизького викликає у мене огиду.
40. Якщо мене хтось турбує, я їм не кажу, я намагаюся висловити своє невдоволення комусь іншому.
41. Я припускаю, що люди будуть кружляти навколо вас навколо пальця, якщо ви не будете обережні.
42. Мені потрібно багато часу, щоб побачити погані якості в інших людях.
43. Я ніколи не хвилююся, коли чую про якусь трагедію.
44. У суперечці я, як правило, більш логічний, ніж інша людина.
45. Мені абсолютно необхідно чути компліменти.
46. Безлад огидний.
47. Коли я їжджу на машині, у мене іноді виникає сильне бажання штовхнути іншу машину.
48. Іноді, коли все не виходить, я злюся.
49. Коли я бачу когось, покритого кров'ю, мене це не сильно турбує.
50. Мій настрій погіршується, і я дратуюся, коли люди не звертають на мене уваги.
51. Люди кажуть мені, що я вірю всьому.
52. Я ношу одяг, який приховує мої недоліки.
53. Мені дуже важко вживати нецензурні слова.
54. Я думаю, що я багато сперечаюся з людьми.
55. Що відштовхує мене від людей, так це те, що вони нещирі.
56. Люди кажуть мені; що я занадто неупереджений у всьому.
57. Я знаю, що мої моральні норми вищі, ніж у більшості інших людей.
58. Коли я ні з чим не впораюся, я готовий плакати:
59. Я відчуваю, що не можу висловити свої емоції.
60. Коли мене хтось штовхає, я лютую.
61. Те, що мені не подобається, я викидаю з голови.
62. Я дуже рідко відчуваю почуття прихильності.
63. Я ненавиджу людей, які завжди намагаються бути в центрі уваги.
64. Я багато збираю.
65. Я працюю більше, ніж більшість людей, щоб отримати результати в області, яка мене цікавить.
66. Звуки дитячого плачу мене не турбують.
67. Я такий сердитий; що я хочу знищити все навколо себе.
68. Я завжди оптиміст.
69. Я багато брешу.
70. Я більше прив'язана до самого процесу роботи, ніж до відносин, які складаються навколо неї.
71. В основному люди нестерпні.
72. Я б ніколи не пішла в кіно, в якому занадто багато сексуальних сцен.
73. Мене дратує, що людям не можна довіряти.
74. Я зроблю все, щоб справити хороше враження.
75. Я не розумію деяких своїх дій.
76. Я дивлюся фільми через силу, в яких багато насильства.

Продовження Додатку Б

77. Я думаю, що ситуація в світі набагато краща, ніж думає більшість людей.
78. Коли мені не щастить, я не можу приховати свій поганий настрій.
79. Те, як люди одягаються зараз на пляжі, непристойно.
80. Я не дозволяю своїм емоціям захопити мене.
81. Я завжди планую найгірше, щоб мене не спіймали зненацька.
82. Я живу так добре, що багато людей хотіли б бути на моїй посаді.
83. Одного разу я так розлютився, що вдарив чимось сильно і випадково поранив себе.
84. Мені огидно, коли я стикаюся з людьми низького морального рівня.
85. Про свої перші роки навчання в школі я майже нічого не пам'ятаю.
86. Коли я засмучена, я мимоволі поводжуся, як дитина.
87. Я вважаю за краще говорити більше про свої думки, ніж про свої почуття.
88. Я відчуваю, що не зміг закінчити нічого з того, що почав.
89. Коли я чую про звірства, мене це не чіпає.
90. У моїй родині вони майже ніколи не суперечать один одному.
91. Я багато кричу на людей.
92. Я ненавиджу людей, які топчуть інших, щоб рухатися вперед.
93. Коли я засмучений, я сильно напиваюся.
94. Я щасливий, що у мене менше проблем, ніж у більшості людей.
95. Коли мене щось засмучує, я сплю більше, ніж зазвичай.
96. Мені огидно, що більшість людей брешуть для того, щоб досягти успіху.
97. Я кажу багато нецензурних слів.

Продовження Додатку Б

Обробка та інтерпретація результатів

Підрахуйте кількість позитивних відповідей на кожній з 8 шкал, відповідно до ключа. Потім «сірі» точки перетворюються в відсотки. На основі процентних показників складається профіль еґо-захистів.

Таблиця Б.1

Шкала для перетворення «сірих» балів на проценти

«Сирі» точки	Заперечення	Переміщення	Регресія	Компенсації	Проекції	Заміна	Інтелектуалізації	реактивні освіти
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			

Таблиця Б.2

Середні значення нормативних даних по 8 варіантам МПЗ

Матеріали захисту	Дані авторів апробації методу N=140			Дані авторів методики N=104		
	M	s	±m	M	s	±m
Заперечення	4,5	2,96	0,25	3,81	2,07	0,20
Переміщення	4,0	2,97	0,20	2059	1,77	0,17
Регресія	4,7	2,96	0,25	5,12	30,9	0,30
Компенсації	3,1	2,13	0,18	4,38	1,86	0,18
Проекції	8,2	3,55	0,30	5,51	3,01	0,30
Заміна	3,8	2,96	0,25	3,12	2,01	0,20
Інтелектуалізації	5,9	2,60	0,22	6,32	1,95	0,19
реактивне формування	3,1	2,13	0,18	2,80	2,35	0,23

Додаток В

**Діагностика самоактуалізації особистості
(А.В.Лазуткіної в адаптації Н.Ф.Каліної)**

1. а) Настане час, коли я буду по-справжньому жити, а не так, як зараз.
б) Я впевнений, що зараз дійсно живу.
2. а) Я дуже захоплений своєю професійною роботою.
б) Я не можу сказати, що мені подобається моя робота і те, чим я займаюся.
3. а) Якщо незнайомец робить мені послугу, я відчуваю борг перед ними.
б) Приймаючи прихильність незнайомця, не відчуває себе в боргу перед ними.
4. а) Мені важко розібратися в своїх почуттях.
б) Я завжди можу розібратися у власних почуттях.
5. а) Я часто задаюся питанням, чи правильно я поведився в тій чи іншій ситуації.
б) Я рідко замислююся про те, наскільки правильна моя поведінка.
6. а) Мені внутрішньо ніяково, коли мені роблять компліменти.
б) Мене рідко бентежить, коли мені роблять компліменти.
7. (а) Здатність до творчості є природною властивістю людини.
б) Не всі люди обдаровані здатністю до творчості.
8. а) У мене не завжди вистачає часу, щоб стежити за новинами літератури і мистецтва.
б) Докладаю зусиль, щоб стежити за новинами літератури і мистецтва.
9. а) Я часто приймаю ризиковані рішення.
б) Мені важко приймати ризиковані рішення.
10. а) Іноді я можу дати зрозуміти співрозмовнику, що він здається мені дурним і нецікавим.
б) Вважаю неприпустимим давати зрозуміти людині, що він здається мені дурним і нецікавим.
11. а) Люблю залишати приємне «на потім».
б) Я не залишаю приємного «на потім».
12. а) Я вважаю невічливим переривати розмову, якщо вона цікава тільки моєму співрозмовнику.
б) Я можу швидко і легко перервати розмову, яка цікава тільки одній стороні.
13. (а) Я прагну досягти внутрішньої гармонії.
б) Стан внутрішньої гармонії, швидше за все, недосяжно.
14. а) Я не можу сказати, що я люблю себе.
б) Я люблю себе.
15. (а) Я думаю, що більшості людей можна довіряти.
б) Я вважаю, що людям не можна довіряти без крайньої необхідності.

Продовження Додатку В

16. а) Погано оплачувана робота не може бути задовільною.
б) Цікавий, творчий зміст твору є нагородою сам по собі.
17. а) Досить часто мені стає нудно.
б) Мені ніколи не нудно.
18. а) Я не відійду від своїх принципів, навіть заради корисних справ, які могли б розраховувати на людську вдячність.
б) Я волів би відійти від своїх принципів заради речей, за які люди були б мені вдячні.
19. а) Іноді мені важко бути щирим.
б) Мені завжди вдається бути щирим.
20. а) Коли я люблю себе, я відчуваю себе іншими.
б) Навіть коли я люблю себе, я розумію, що є люди, які мене не люблять.
21. а) Я довіряю своїм раптовим бажанням.
б) Я завжди намагаюся думати про свої раптові бажання.
22. а) Я повинен прагнути до досконалості у всьому, що я роблю.
б) Я не дуже засмучуюся, якщо у мене нічого не вийде.
23. а) Егоїзм є природною властивістю будь-якої людини.
б) Більшість людей не мають егоїзму.
24. а) Якщо я відразу не знайду відповідь на питання, я можу відкласти його на невизначений термін.
б) буду шукати відповідь на питання, що цікавить мене, незалежно від витраченого часу.
25. а) Я люблю перечитувати книги, які мені подобаються.
б) Краще прочитати нову книгу, ніж повертатися до вже прочитаної.
26. а) Я намагаюся робити те, що очікують інші.
б) Я не схильний думати про те, чого від мене чекають інші.
27. а) Минуле, теперішнє і майбутнє здаються мені одним цілим.
б) Я не думаю, що моє сьогодні дійсно пов'язане з минулим чи майбутнім.
28. а) Більшість того, що я роблю, приносить мені задоволення.
б) Лише деякі з моїх занять дійсно роблять мене щасливим.
29. а) Прагнучи зрозуміти характер і почуття інших, люди часто нетактовні.
б) Бажання зрозуміти оточуючих людей цілком природно і виправдовує деяку нетактовність.
30. а) Я добре усвідомлюю, які почуття я здатний відчувати, а які ні.
б) Я ще не до кінця зрозумів, які почуття я здатний відчувати.

Продовження Додатку В

31. (а) Я відчуваю докори сумління, якщо гніваюся на тих, кого люблю.
б) Я не відчуваю докорів сумління, коли гніваюся на тих, кого люблю.
32. (а) Людина повинна бути спокійною щодо того, що він може почути про себе від інших.
б) Цілком природно ображатися, коли чуєш про себе неприємну думку.
33. (а) Зусилля, необхідні для пізнання істини, того варті, бо це корисно.
б) Зусилля, необхідні для пізнання істини, того варті, бо вони приємні.
34. (а) У складних ситуаціях необхідно діяти випробуваними способами - це гарантує успіх.
б) У складних ситуаціях необхідно знаходити принципово нові рішення.
35. а) Люди рідко мене дратують.
б) Люди мене часто дратують.
36. а) Якби була можливість повернути минуле, я б там багато чого змінив.
б) Я задоволений своїм минулим і не хочу нічого в ньому змінювати.
37. а) Головне в житті - це приносити користь і подобатися людям.
б) Головне в житті - творити добро і служити істині.
38. а) Іноді я боюся здатися занадто ніжним.
б) Я ніколи не боюся здатися занадто ніжним.
39. (а) Я вважаю, що вираження своїх почуттів, як правило, важливіше, ніж роздуми про ситуацію.
б) Не висловлюйте необдумано свої почуття, не зважаючи на ситуацію, що склалася.
40. а) Я вірю в себе, коли відчуваю, що можу впоратися з завданнями, що стоять переді мною.
б) Я вірю в себе навіть тоді, коли не в змозі впоратися зі своїми проблемами.
41. (а) У своїх діях люди керуються взаємними інтересами.
б) За своєю природою люди схильні дбати тільки про власні інтереси.
42. а) Мене цікавлять всі нововведення в моїй професійній сфері.
б) Я скептично ставлюся до більшості нововведень у своїй професійній сфері.
43. а) Я думаю, що творчість повинна приносити користь людям.
б) Я вважаю, що творчість повинна приносити людині задоволення.
44. а) У мене завжди є своя точка зору на важливі питання.
б) При формуванні своєї точки зору я схильний прислухатися до думки шанованих і авторитетних людей.
45. (а) Секс без любові не є цінністю.
б) Навіть без любові секс є дуже значущою цінністю.
46. а) Я відчуваю відповідальність за настрій співрозмовника.
б) Я не відчуваю за це відповідальності.

Продовження Додатку В

47. (а) Я легко мирюся зі своїми слабкостями.
б) Змиритися зі своїми слабкостями мені нелегко.
48. (а) Успіх у спілкуванні залежить від того, наскільки людина здатна розкрити себе іншому.
б) Успіх в спілкуванні залежить від уміння підкреслити свої переваги і приховати свої недоліки.
49. (а) Моє почуття власної гідності залежить від того, чого я досяг.
б) Моя самооцінка не залежить від моїх досягнень.
50. (а) Більшість людей звикли діяти «по лінії найменшого опору».
б) Я не думаю, що більшість людей схильні до цього.
51. (а) Вузька спеціалізація необхідна для справжнього вченого.
б) Заглиблення у вузьку спеціалізацію робить людину обмеженою.
52. (а) Дуже важливо, чи має людина радість знань і творчості в житті.
б) У житті дуже важливо приносити користь людям.
53. а) Я люблю брати участь у гарячих дебатах.
б) Я не люблю аргументів.
54. а) Мене цікавлять передбачення, гороскопи, астрологічні прогнози.
б) Мене такі речі не цікавлять.
55. (а) Людина повинна працювати для задоволення своїх потреб і блага своєї сім'ї.
б) Людина повинна працювати над реалізацією своїх здібностей і бажань.
56. (а) При вирішенні особистих проблем я керуюся загальноприйнятими ідеями.
б) Я вирішую свої проблеми так, як вважаю за потрібне.
57. (а) Воля потрібна для стримування бажань і контролю над почуттями.
б) Головною метою волі є заохочення зусиль і підвищення енергії людини.
58. а) Мені не соромно за свої слабкості перед друзями.
б) Мені нелегко виявити свої слабкості навіть перед друзями.
59. (а) Людині властиво прагнути до нового.
б) Люди прагнуть до нового тільки з необхідності.
60. (а) Я думаю, що вислів "Століття жити - століття вчитися" є неправильним.
б) Я вважаю вислів «Століття жити - століття вчитися» є правильним.
61. (а) Я думаю, що сенс життя полягає в творчості.
б) Навряд чи можна знайти сенс життя в творчості.
62. а) Мені може бути важко познайомитися з людиною, яка мені подобається.
б) Мені не важко познайомитися з людьми.

Продовження Додатку В

63. (а) Мене засмучує, що більша частина життя витрачається даремно.
б) Я не можу сказати, що будь-яка частина мого життя витрачається даремно.
64. (а) Обдарованій людині непростенно нехтувати своїм обов'язком.
б) Талант і здібності означають більше, ніж обов'язок.
65. (а) Я добре вмію маніпулювати людьми.
б) Я вважаю, що маніпулювати людьми неетично.
66. (а) Я намагаюся уникати засмучення.
б) Я роблю те, що вважаю за потрібне, незалежно від можливих засмучень.
67. (а) У більшості ситуацій я не можу дозволити собі побешкетувати.
б) Є багато ситуацій, коли я можу дозволити собі побешкетувати.
68. (а) Критика мене знижує мою самооцінку.
б) Критика майже не впливає на мою самооцінку.
69. (а) Заздрість властива лише невдахам, які вважають, що їх обійшли стороною.
б) Більшість людей заздять, хоча і намагаються це приховати.
70. (а) Вибираючи для себе заняття, людина повинна враховувати його соціальну значимість.
б) Людина повинна мати справу в першу чергу з тим, що його цікавить.
71. (а) Я думаю, що творчість вимагає знань у вибраній галузі.
б) Я думаю, що знання для цього не потрібні.
72. (а) Можливо, я можу сказати, що живу з почуттям щастя.
б) Я не можу сказати, що живу з почуттям щастя.
73. (а) Я думаю, що люди повинні аналізувати себе та своє життя.
б) Я вважаю, що самоаналіз приносить більше шкоди, ніж користі.
74. а) Я намагаюся знайти підстави навіть для тих дій, які я роблю просто тому, що хочу.
б) я не шукаю підстав для своїх дій і вчинків.
75. а) Я впевнений, що будь-хто може прожити своє життя так, як він хоче.
б) Я думаю, що у людини мало шансів прожити своє життя так, як хотілося б.
76. (а) Людину ніколи не можна з упевненістю сказати, добрий він чи злий.
б) Оцінити людину зазвичай дуже легко.
77. (а) Творчість вимагає багато вільного часу.
б) Мені здається, що в житті завжди можна знайти час для творчості.
78. а) Зазвичай мені легко переконати співрозмовника, що я правий.
б) У суперечці я намагаюся зрозуміти точку зору співрозмовника, а не переконувати його.

Продовження Додатку В

79. (а) Якщо я роблю щось виключно для себе, я соромлюся.
б) Я не відчуваю себе ніяково в цій ситуації.
80. (а) Я вважаю себе творцем свого майбутнього.
б) Я не думаю, що маю великий вплив на власне майбутнє.
81. (а) Я думаю, що вислів "Добро повинно бути з кулаками" є правильним.
б) Вислів «Добро повинно бути з кулаками» навряд чи відповідає дійсності.
82. (а) На мій погляд, недоліки людей набагато помітніші, ніж їх переваги.
б) Достоїнства людини побачити набагато легше, ніж його недоліки.
83. (а) Іноді я боюся бути самим собою.
б) Я ніколи не боюся бути самим собою.
84. а) Я намагаюся не пам'ятати про свої минулі неприємності.
б) Час від часу я схильний повертатися до спогадів про минулі невдачі.
85. (а) Я вважаю, що мета життя повинна бути чимось значущим.
б) Я не вважаю, що метою життя обов'язково має бути щось значуще.
86. (а) Люди прагнуть зрозуміти і довіряти один одному.
б) Замикаючись в колі власних інтересів, люди не розуміють інших.
87. (а) Я намагаюся не бути "чорною вівцею".
б) Я дозволяю собі бути «чорною вівцею».
88. (а) У конфіденційній розмові люди, як правило, щирі.
б) Навіть в довірчій розмові людині важко бути щирим.
89. (а) Іноді мені соромно показати свої почуття.
б) Мені ніколи не соромно за це.
90. а) Я можу зробити щось для інших, не вимагаючи від них цінувати це.
б) Я маю право очікувати, що люди оцінять те, що я роблю для них.
91. (а) Я виявляю свою прихильність до людини незалежно від того, чи є вона взаємною.
б) Я рідко виявляю свою прихильність до людей, не будучи впевненим, що вона взаємна.
92. (а) Я думаю, що в спілкуванні слід відкрито показувати своє невдоволення іншими.
б) Мені здається, що в спілкуванні люди повинні приховувати взаємне невдоволення.
93. (а) Я мирився з протиріччями в собі.
б) Внутрішні протиріччя знижують мою самооцінку.
94. (а) Я прагну відкрито висловлювати свої почуття.
б) Я думаю, що в відкритому вираженні почуттів завжди присутній елемент нестриманості.

Продовження Додатку В

95. (а) Я впевнений.
б) Я не можу сказати, що я впевнений у собі.
96. (а) Досягнення щастя не може бути основною метою людських відносин.
б) Досягнення щастя - головна мета людських відносин.
97. (а) Мене люблять, тому що я цього заслуговую.
б) Мене люблять, тому що я сам здатний любити.
98. (а) Нерозділене кохання може зробити життя нестерпним.
б) Життя без любові гірше, ніж нерозділене кохання в житті.
99. (а) Якщо розмова не вдається, я намагаюся структурувати її по-іншому.
б) Зазвичай в тому, що розмова не склалася, винна неухважність співрозмовника.
100. а) Я намагаюся справити хороше враження на людей.
б) Люди бачать мене таким, яким я є насправді.

Ключ до тесту

Прагнення до самоактуалізації виражається наступними пунктами тесту:

1b26b51b76A
2A27A52A776
3628A53A78B
4b29654b796
5b30a55b80A
6631656b81b
7A32A57B826
8633658a836
9A34659A84A
10A35A60B85A
11A36661A86A
12b37662b876
13A38663688A
14b39A64b896
15A40665690A
16641A66B91A
17642A67b92A
18A43668693A
19644A69A94A
20645A70b95A
21A466716966
22647A72A976
23648A73AA986
24649674b99A
25A50675A1006

Продовження Додатку В

Обробка та інтерпретація результатів діагностичного тесту на самоактуалізацію особистості (А.В.Лазуткіної в адаптації Н.Ф.Каліної)

Індивідуальні шкали опитувальника SAMOAL представлені наступними пунктами:

Орієнтація за часом: 1б, 11а, 17б, 24б, 27а, 36б, 54б, 63б, 73а, 80а.

Значення: 2а, 16б, 18а, 25а, 28а, 37б, 45а, 55б, 61а, 64б, 72а, 81б, 85а, 96б, 98б.

Погляд на людську природу: 7а, 15а, 23б, 41а, 50б, 59а, 69а, 76а, 82б, 86а.

Потреба в пізнанні: 8б, 24б, 29б, 33б, 42а, 51б, 53а, 54б, 60б, 70б.

Творчість (прагнення до творчості): 9а, 13а, 16б, 25а, 28а, 33б, 34б, 43б, 52а, 55б, 61а, 64б, 70б, 71б, 77б.

Автономність: 5б, 9а, 10а, 26б, 31б, 32а, 37б, 44а, 56б, 66б, 68б, 74б, 75а, 87б, 92а.

Спонтанність: 5б, 21а, 31б, 38б, 39а, 48а, 57б, 67б, 74б, 83б, 87б, 89б, 91а, 92а, 94а.

Саморозуміння: 4б, 13а, 20б, 30а, 31б, 38б, 47а, 66б, 79б, 93а.

Автосимпатичність: 6б, 14б, 21а, 22б, 32а, 40б, 49б, 58а, 67б, 68б, 79б, 84а, 89б, 95а, 97б.

Контакти: 10а, 29б, 35а, 46б, 48а, 53а, 62б, 78б, 90а, 92а.

Гнучкість у спілкуванні: 3б, 10а, 12б, 19б, 29б, 32а, 46б, 48а, 65б, 99а.

Примітка: Ваги No 1, 3, 4, 8, 10 і 11 містять по 10 балів, а решта - 15. Для порівнянних результатів кількість балів на цих шкалах слід помножити на 1, 5.

Ви можете отримати результати у відсотках, вирішивши наступну пропорцію:

15 балів (максимум за кожною шкалою) - це 100%, а кількість набраних балів - х%.

ДОДАТОК Г

*Тест на 20 відповідей М. Куна і Т. Макпартленда
"Хто я"*

Інструкції до теми:

"Напишіть 20 різних відповідей на запитання "Хто я?" Відповідайте так, як ви відповіли б собі, а не комусь іншому. Напишіть відповіді в тому порядку, в якому вони прийдуть вам на думку. Не турбуйтеся про логіку та важливість відповідей».

- | | |
|-----|-----|
| 1. | 16. |
| 2. | 17. |
| 3. | 18. |
| 4. | 19. |
| 5. | 20. |
| 6. | |
| 7. | |
| 8. | |
| 9. | |
| 10. | |
| 11. | |
| 12. | |
| 13. | |
| 14. | |
| 15. | |

ДОДАТОК Д
Таблиця Д. 1

Результати діагностики типологій психологічного захисту
(Р. Плутчик в адаптації Л. І. Вассермана, О. Ф. Еришева, Е. Б. Клубового та ін.)

Ні n/n	ІМ'Я	Стать	Вік	Тип психологічного захисту															
				Заперечення		Перенесення		Регресія		Компенсації		Проекція		Заміна		Інтеграція		Реакція	
				Перед	Після	Перед	Після	Перед	Після	Перед	Після	Перед	Після	Перед	Після	Перед	Після	Перед	Після
1.	Б-ін	т	19	61	50	87	76	85	76	63	37	64	46	98	97	28	17	76	61
2.	В-іч	т	18	97	90	2	2	6	2	37	37	72	64	77	65	87	76	39	39
3.	Г-д	т	18	61	50	42	25	70	25	78	63	27	27	97	93	42	42	61	39
4.	Г-ва	W	18	90	84	76	63	35	63	20	20	72	64	86	77	87	76	76	61
5.	Г-кая	W	19	97	90	8	2	80	2	95	88	20	12	65	48	17	17	76	61
6.	Пан.	т	19	90	84	63	42	53	42	88	88	64	46	99	98	87	76	61	61
7.	Д-на	т	19	61	50	87	76	95	76	37	37	96	90	98	97	42	42	91	76
8.	Е-ко	т	18	79	61	63	42	19	42	95	88	46	36	86	77	59	42	39	39
9.	З-кий	т	18	79	61	87	76	70	76	88	78	72	64	93	86	59	42	76	61
10.	К-сва	W	19	27	13	42	25	35	25	95	88	90	72	77	65	59	59	91	76
11.	К-ак	т	19	79	61	87	76	88	76	78	63	36	36	77	65	87	76	61	61
12.	К-нік	т	18	50	39	42	25	70	25	88	78	90	72	93	86	76	59	61	39
13.	К-ва	т	19	79	61	87	76	80	76	88	63	90	72	98	97	17	17	91	76
14.	Л-ін	т	19	79	61	42	42	53	42	37	37	72	64	77	65	76	59	61	39
15.	М-ун	т	19	97	90	76	63	97	63	95	88	72	64	77	65	87	76	39	39
16.	М-ік	т	18	79	61	25	25	70	25	63	63	46	46	37	23	59	59	76	61
17.	Ой боже мій	т	20	98	97	76	63	35	63	88	78	90	72	77	65	87	76	76	61
18.	П-ян	т	19	61	50	63	42	70	42	37	37	64	64	6	6	76	59	61	61
19.	С-ін	т	20	98	97	42	25	35	25	37	37	64	46	48	48	42	42	7	7
20.	С-на	т	19	84	79	63	42	19	42	63	37	20	20	48	48	76	59	19	19
21.	Островів	т	18	84	79	87	76	80	76	63	63	64	64	86	77	42	28	7	7
22.	С-ова	т	19	39	27	87	76	80	76	78	63	36	27	48	37	92	87	39	19

23.	<i>Ф-те</i>	<i>m</i>	18	97	90	76	63	35	63	37	37	46	46	65	65	59	42	61	39
24.	<i>С-ов</i>	<i>m</i>	19	84	79	92	87	85	87	37	20	46	36	98	97	3	3	76	61
25.	<i>Ш-ев</i>	<i>W</i>	18	84	79	87	76	53	76	5	5	36	27	77	65	42	42	61	61
Критерій Стьюдента				Г = 9,04		Г = 9,61		t = 2,57		Г = 4,44		Г = 6,30		Г = 6,35		t = 5,97		Г = 5,76	

ДОДАТОК Ж.
Таблиця Ж. 1

Результати діагностики результатів діагностики самоактуалізації особистості (А.В.Лазуткіна в адаптації
Н.Ф.Каліної)

№ n/n	ППП	стать	Вік	Ваги самоактуалізації особистості																							
				Орієнтація в часі		Значення		природа людини		Потреба в пізнанні		Творчість		Автономія		Споконність		саморозуміння		Аутосимпатія		Контактність		Гнучкість у спілкуванні			
				Перед	Після	Перед	Після	Перед	Після	Перед	Після	Перед	Після	Перед	Після	Перед	Після	Перед	Після	Перед	Після	Перед	Після	Перед	Після		
1.	Б-ін	т	19	4,5	6	5	7	6	7,5	6	7,5	8	9	9	11	6	7	9	10,5	12	13	6	7,5	9	10,5		
2.	В-іч	т	18	10,5	12	5	6	9	10,5	7,5	9	6	7	9	12	10	12	12	13,5	11	14	7,5	9	9	12		
3.	Г-д	т	18	10,5	12	7	8	6	9	9	10,5	6	9	10	14	1	4	10,5	12	8	10	7,5	10,5	7,5	9		
4.	Г-ва	W	18	12	13,5	10	11	6	10,5	7,5	10,5	10	11	7	9	7	8	9	10,5	8	9	4,5	6	7,5	10,5		
5.	Г-ка	W	19	13,5	15	8	9	4,5	6	12	15	9	12	8	10	9	10	6	9	11	13	7,5	9	10,5	13,5		
6.	Пан.	т	19	9	10,5	7	8	7,5	9	6	9	8	14	9	11	7	9	7,5	9	10	14	6	7,5	4,5	6		
7.	Д-на	т	19	7,5	10,5	9	12	3	10,5	10,5	13,5	12	15	10	14	11	13	12	13,5	11	14	7,5	9	3	4,5		
8.	Е-ко	т	18	9	13,5	11	14	10,5	12	10,5	15	6	8	6	7	5	9	10,5	13,5	5	7	6	7,5	7,5	9		
9.	З-кий	т	18	7,5	9	9	11	4,5	6	10,5	13,5	8	10	5	9	3	5	6	7,5	8	9	7,5	9	6	7,5		
10.	К-єва	W	19	7,5	10,5	7	9	3	6	10,5	12	7	9	7	10	4	6	6	9	5	7	6	7,5	4,5	6		
11.	К-ак	т	19	6	7,5	8	10	6	7,5	10,5	13,5	11	14	7	12	4	7	7,5	9	8	9	10,5	12	7,5	9		
12.	К-нік	т	18	7,5	9	5	7	4,5	6	7,5	9	5	7	5	7	4	8	4,5	6	6	7	4,5	9	3	4,5		
13.	К-ва	т	19	7,5	9	8	12	4,5	7,5	9	10,5	8	9	12	14	9	11	7,5	9	12	15	9	10,5	3	6		
14.	Л-ін	т	19	10,5	12	8	15	7,5	9	9	9	10	12	9	11	9	10	7,5	9	12	14	9	10,5	7,5	9		
15.	М-ун	т	19	9	10,5	7	9	6	7,5	9	10,5	10	11	5	9	7	8	6	7,5	5	7	7,5	9	6	7,5		
16.	М-ік	т	18	9	13,5	10	14	4,5	9	6	9,5	9	14	8	11	7	10	9	12	9	11	10,5	12	9	10,5		
17.	Ой б. мій	т	20	7,5	9	10	12	9	12	9	10,5	6	7	7	9	7	11	15	15	9	12	7,5	9	7,5	9		
18.	П-ян	т	19	7,5	9	9	10	6	7,5	10,5	12	8	9	8	10	2	4	7,5	9	8	9	7,5	9	4,5	6		
19.	С-ін	т	20	12	13,5	13	15	6	7,5	10,5	12	12	12	8	12	6	9	10,5	12	7	8	6	7,5	7,5	9		
20.	С-на	т	19	9	13,5	7	10	13,5	15	7,5	12	9	10	9	14	8	10	12	13,5	11	14	9	10,5	7,5	9		
21.	Островів	т	18	13,5	15	10	15	6	9	10,5	15	8	11	12	15	7	11	9	10,5	10	11	9	12	6	7,5		
22.	С-ова	т	19	7,5	9	6	9	4,5	6	12	15	6	8	7	9	8	11	10,5	12	8	10	10,5	12	9	10,5		

23.	<i>Ф-те</i>	<i>m</i>	18	12	15	8	10	9	10,5	9	10,5	6	10	11	14	12	14	13,5	15	13	15	12	13,5	6	7,5
24.	<i>С-ов</i>	<i>m</i>	19	7,5	9	7	9	6	7,5	6	7,5	9	11	9	10	10	15	6	7,5	8	10	6	7,5	3	4,5
25.	<i>Ш-ев</i>	<i>W</i>	18	12	13,5	5	7	7,5	9	10,5	12	8	12	5	7	6	8	12	15	9	12	10,5	12	7,5	9
Критерій Стьюдента			$\tau = 9,71$	$\tau = 8,48$	$t = 7,89$	$\tau = 9,80$	$t = 7,87$	$t = 12,22$	$\tau = 10,88$	$\tau = 12,27$	$t = 11,54$	$\tau = 12,27$	$\tau = 15,50$												

ДОДАТОК 3
Таблиця 3.1

Загальна зведена таблиця результатів тестування за 20 відповідей
М. Куан і Т. Макпартленда «Хто я»

Ні n/ n	ІМ'Я	стать	Вік	Структурні компоненти «Я-концепції»							
				фізичне Я		соціальне «я»		Рефлексивне Я		Трансцендентальне Я	
				Пере д	післ я	Пере д	післ я	Пере д	післ я	Пере д	післ я
1.	Б-ін	т	19	2	4	7	6	8	6	3	4
2.	В-іч	т	18	3	3	9	7	6	6	2	4
3.	Г-д	т	18	4	5	6	6	7	5	3	4
4.	Г-ва	W	18	3	4	9	8	7	5	1	3
5.	Г-кая	W	19	4	4	5	6	7	6	4	4
6.	Пан.	т	19	1	3	10	7	7	6	3	4
7.	Д-на	т	19	4	4	7	5	4	6	5	5
8.	Е-ко	т	18	5	4	6	5	5	6	4	5
9.	З-кий	т	18	-	2	12	6	8	9	-	3
10.	К-єва	W	19	2	3	11	8	7	5	-	4
11.	К-ак	т	19	1	4	9	7	8	6	2	3
12.	К-нік	т	18	4	5	7	6	6	4	3	5
13.	К-ва	т	19	3	4	10	6	7	4	-	2
14.	Л-ін	т	19	-	3	4	6	12	6	4	5
15.	М-ун	т	19	1	3	9	7	8	6	2	4
16.	М-ік	т	18	4	4	4	5	6	5	6	6
17.	Ой боже мій	т	20	4	5	7	6	6	5	3	4
18.	П-ян	т	19	1	3	10	9	7	5	2	3
19.	С-ін	т	20	5	5	4	6	6	5	5	4
20.	С-на	т	19	5	6	5	5	5	4	5	5
21.	Острові в	т	18	5	4	4	6	6	4	5	5
22.	С-ова	т	19	6	5	5	6	5	4	4	5
23.	Ф-те	т	18	5	4	7	6	5	6	3	4
24.	С-ов	т	19	1	4	5	6	10	5	4	5
25.	Ш-єв	W	18	2	4	10	5	8	6	-	5
Критерій Стьюдента				t = 3,76		t = 2,43		t = 4,15		t = 4,89	

ДОДАТОК К

Результати статистичної обробки даних до і після формувального експерименту

Таблиця К.1

Розрахунок критерію Стьюдента за методикою діагностики психологічних захистів для заперечення еґо-захисту

<i>Парний t-тест з двома зразками для середніх значень</i>		
	<i>Змінна 1</i>	<i>Змінна 2</i>
Середній	77,36	67,32
Дисперсії	363,9066667	489,1433333
Спостереження	25	25
Кореляція Пірсона	0,974464659	
Гіпотетична середня різниця	0	
ДФ	24	
t-статистика	9,046880894	
P(T<=t) односторонній	1,6741	
t критичний односторонній	1,710882067	
P(T<=t) двосторонній	3,3482	
t критичний двосторонній	2,063898547	

Таблиця К.2

Розрахунок критерію Стьюдента за методикою діагностики психологічних захистів для зміщення еґо-захисту

<i>Парний t-тест з двома зразками для середніх значень</i>		
	<i>Змінна 1</i>	<i>Змінна 2</i>
Середній	63,56	51,44
Дисперсії	688,0066667	643,9233333
Спостереження	25	25
Кореляція Пірсона	0,970730465	
Гіпотетична середня різниця	0	
ДФ	24	
t-статистика	9,61864372	
P(T<=t) односторонній	5,22314E-10	
t критичний односторонній	1,710882067	
P(T<=t) двосторонній	1,04463E-09	
t критичний двосторонній	2,063898547	

Таблиця К.3

Розрахунок критерію Стьюдента за методикою діагностики психологічних захистів для регресії еґо-захисту

<i>Парний t-тест з двома зразками для середніх значень</i>		
	<i>Змінна 1</i>	<i>Змінна 2</i>
Середній	59,92	51,44
Дисперсії	678,2433333	643,9233333
Спостереження	25	25
Кореляція Пірсона	0,452684992	
Гіпотетична середня різниця	0	
ДФ	24	
t-статистика	2,57595411	
P(T<=t) односторонній	0,064063879	
t критичний односторонній	1,710882067	
P(T<=t) двосторонній	0,128127758	
t критичний двосторонній	2,063898547	

Продовження Додатку К Таблиця К.4

*Розрахунок критерію Стьюдента
за методикою діагностики психологічних захистів
задня компенсації еґо-захисту*

<i>Парний t-тест з двома зрізами для середніх значень</i>		
	<i>Змінна 1</i>	<i>Змінна 2</i>
Середній	63,6	55,72
Дисперсії	743	622,71
Спостереження	25	25
Кореляція Пірсона	0,946178522	
Гіпотетична середня різниця	0	
ДФ	24	
t-статистика	4,446186139	
P(T<=t) односторонній	8,49197	
t критичний односторонній	1,710882067	
P(T<=t) двосторонній	0,000169839	
t критичний двосторонній	2,063898547	

Таблиця К.5

*Розрахунок критерію Стьюдента
за методикою діагностики психологічних захистів
для проєкції еґо-захисту*

<i>Парний t-тест з двома зрізами для середніх значень</i>		
	<i>Змінна 1</i>	<i>Змінна 2</i>
Середній	59,8	51,08
Дисперсії	520,6666667	394,91
Спостереження	25	25
Кореляція Пірсона	0,956776828	
Гіпотетична середня різниця	0	
ДФ	24	
t-статистика	6,301218456	
P(T<=t) односторонній	8,16136	
t критичний односторонній	1,710882067	
P(T<=t) двосторонній	1,63227	
t критичний двосторонній	2,063898547	

Таблиця К.6

*Розрахунок критерію Стьюдента
за методикою діагностики психологічних захистів
для підміни еґо-захисту*

<i>Парний t-тест з двома зрізами для середніх значень</i>		
	<i>Змінна 1</i>	<i>Змінна 2</i>
Середній	75,52	68,48
Дисперсії	533,3433333	578,176667
Спостереження	25	25
Кореляція Пірсона	0,973166123	
Гіпотетична середня різниця	0	
ДФ	24	
t-статистика	6,352231633	
P(T<=t) односторонній	7,21201	
t критичний односторонній	1,710882067	
P(T<=t) двосторонній	1,4424	
t критичний двосторонній	2,063898547	

Продовження Додатку К Таблиця К.7

*Розрахунок критерію Стьюдента
за методикою діагностики психологічних захистів
для інтелектуалізації его-захисту*

Парний t-тест з двома зрізами для середніх значень		
	<i>Змінна 1</i>	<i>Змінна 2</i>
Середній	59,52	50,92
Дисперсії	667,1766667	512,41
Спостереження	25	25
Кореляція Пірсона	0,964466153	
Гіпотетична середня різниця	0	
ДФ	24	
t-статистика	5,977413203	
P(T<=t) односторонній	1,8016	
t критичний односторонній	1,710882067	
P(T<=t) двосторонній	3,602	
t критичний двосторонній	2,063898547	

Таблиця К.8

*Розрахунок критерію Стьюдента
за методикою діагностики психологічних захистів
для егозахисту реактивних утворень*

Парний t-тест з двома зрізами для середніх значень		
	<i>Змінна 1</i>	<i>Змінна 2</i>
Середній	59,28	48,96
Дисперсії	572,21	408,29
Спостереження	25	25
Кореляція Пірсона	0,931370538	
Гіпотетична середня різниця	0	
ДФ	24	
t-статистика	5,763894204	
P(T<=t) односторонній	3,05286	
t критичний односторонній	1,710882067	
P(T<=t) двосторонній	6,10571	
t критичний двосторонній	2,063898547	

Продовження Додатку К Таблиця К.9

*Розрахунок критерію Стьюдента
за методикою діагностики рівня самоактуалізації особистості
для шкали – орієнтація в часі*

<i>Парний t-тест з двома зрізами для середніх значень</i>		
	<i>Змінна 1</i>	<i>Змінна 2</i>
Середній	9,18	11,22
Дисперсії	5,4975	6,3975
Спостереження	25	25
Кореляція Пірсона	0,909922272	
Гіпотетична середня різниця	0	
ДФ	24	
t-статистика	9,714285714	
P(T<=t) односторонній	4,31601	
t критичний односторонній	1,710882067	
P(T<=t) двосторонній	8,63201	
t критичний двосторонній	2,063898547	

Таблиця К.10

*Розрахунок критерію Стьюдента
за методикою діагностики рівня самоактуалізації особистості
для шкали значень*

<i>Парний t-тест з двома зрізами для середніх значень</i>		
	<i>Змінна 1</i>	<i>Змінна 2</i>
Середній	7,96	10,36
Дисперсії	4,123333333	7,24
Спостереження	25	25
Кореляція Пірсона	0,856854305	
Гіпотетична середня різниця	0	
ДФ	24	
t-статистика	8,485281374	
P(T<=t) односторонній	5,47795	
t критичний односторонній	1,710882067	
P(T<=t) двосторонній	1,09559	
t критичний двосторонній	2,063898547	

Таблиця К.11

*Розрахунок критерію Стьюдента
за методикою діагностики рівня самоактуалізації особистості
для шкали – погляд на людську природу*

<i>Парний t-тест з двома зрізами для середніх значень</i>		
	<i>Змінна 1</i>	<i>Змінна 2</i>
Середній	6,42	8,7
Дисперсії	5,7225	5,0625
Спостереження	25	25
Кореляція Пірсона	0,808190681	
Гіпотетична середня різниця	0	
ДФ	24	
t-статистика	7,894994316	
P(T<=t) односторонній	1,99216	
t критичний односторонній	1,710882067	
P(T<=t) двосторонній	3,98432	
t критичний двосторонній	2,063898547	

Продовження Додатку К Таблиця К.12

*Розрахунок критерію Стьюдента
за методикою діагностики рівня самоактуалізації особистості
для шкали – необхідність пізнання*

Парний t-тест з двома зрізами для середніх значень		
	Змінна 1	Змінна 2
Середній	9,06	11,36
Дисперсії	3,465	5,365
Спостереження	25	25
Кореляція Пірсона	0,864532192	
Гіпотетична середня різниця	0	
ДФ	24	
t-статистика	9,807232952	
P(T<=t) односторонній	3,58959	
t критичний односторонній	1,710882067	
P(T<=t) двосторонній	7,17917	
t критичний двосторонній	2,063898547	

Таблиця К.13

*Розрахунок критерію Стьюдента
за методикою діагностики рівня самоактуалізації особистості
для шкали – творчість*

Парний t-тест з двома зрізами для середніх значень		
	Змінна 1	Змінна 2
Середній	8,2	10,44
Дисперсії	3,75	5,34
Спостереження	25	25
Кореляція Пірсона	0,789584016	
Гіпотетична середня різниця	0	
ДФ	24	
t-статистика	7,873798645	
P(T<=t) односторонній	2,08849	
t критичний односторонній	1,710882067	
P(T<=t) двосторонній	4,17698	
t критичний двосторонній	2,063898547	

Таблиця К.14

*Розрахунок критерію Стьюдента
за методикою діагностики рівня самоактуалізації особистості
для шкали – автономність*

Парний t-тест з двома зрізами для середніх значень		
	Змінна 1	Змінна 2
Середній	8,08	10,84
Дисперсії	4,16	5,64
Спостереження	25	25
Кореляція Пірсона	0,880162928	
Гіпотетична середня різниця	0	
ДФ	24	
t-статистика	12,22948116	
P(T<=t) односторонній	4,21782	
t критичний односторонній	1,710882067	
P(T<=t) двосторонній	8,43564	
t критичний двосторонній	2,063898547	

Продовження Додатку К Таблиця К.15

*Розрахунок критерію Стьюдента
за методикою діагностики рівня самоактуалізації особистості
для шкали – спонтанність*

<i>Парний t-тест з двома зрізами для середніх значень</i>		
	<i>Змінна 1</i>	<i>Змінна 2</i>
Середній	6,76	9,2
Дисперсії	7,60666667	8
Спостереження	25	25
Кореляція Пірсона	0,91977101	
Гіпотетична середня різниця	0	
ДФ	24	
t-статистика	10,8830289	
P(T<=t) односторонній	4,5916	
t критичний односторонній	1,71088207	
P(T<=t) двосторонній	9,183	
t критичний двосторонній	2,06389855	

Таблиця К.16

*Розрахунок критерію Стьюдента
за методикою діагностики рівня самоактуалізації особистості
для шкали – саморозуміння*

<i>Парний t-тест з двома зрізами для середніх значень</i>		
	<i>Змінна 1</i>	<i>Змінна 2</i>
Середній	9,06	10,8
Дисперсії	7,4025	6,9375
Спостереження	25	25
Кореляція Пірсона	0,965465884	
Гіпотетична середня різниця	0	
ДФ	24	
t-статистика	12,27301372	
P(T<=t) односторонній	3,91709	
t критичний односторонній	1,710882067	
P(T<=t) двосторонній	7,83417	
t критичний двосторонній	2,063898547	

Таблиця К.17

*Розрахунок критерію Стьюдента
за методикою діагностики рівня самоактуалізації особистості
для шкали – аутоемпатія*

<i>Парний t-тест з двома зрізами для середніх значень</i>		
	<i>Змінна 1</i>	<i>Змінна 2</i>
Середній	8,96	10,96
Дисперсії	5,373333333	7,4566667
Спостереження	25	25
Кореляція Пірсона	0,954207185	
Гіпотетична середня різниця	0	
ДФ	24	
t-статистика	11,54700538	
P(T<=t) односторонній	1,38022	
t критичний односторонній	1,710882067	
P(T<=t) двосторонній	2,76044	
t критичний двосторонній	2,063898547	

Продовження Додатку К Таблиця К.18

*Розрахунок критерію Стьюдента
за методикою діагностики рівня самоактуалізації особистості
для шкали – контактність*

<i>Парний t-тест з двома зрізами для середніх значень</i>		
	<i>Змінна 1</i>	<i>Змінна 2</i>
Середній	7,8	9,54
Дисперсії	3,9375	3,7275
Спостереження	25	25
Кореляція Пірсона	0,934793168	
Гіпотетична середня різниця	0	
ДФ	24	
t-статистика	12,27301372	
P(T<=t) односторонній	3,91709	
t критичний односторонній	1,710882067	
P(T<=t) двосторонній	7,83417	
t критичний двосторонній	2,063898547	

Таблиця К.19

*Розрахунок критерію Стьюдента
за методикою діагностики рівня самоактуалізації особистості
для шкали – гнучкість у спілкуванні*

<i>Парний t-тест з двома зрізами для середніх значень</i>		
	<i>Змінна 1</i>	<i>Змінна 2</i>
Середній	6,54	8,28
Дисперсії	4,665	5,46
Спостереження	25	25
Кореляція Пірсона	0,971889447	
Гіпотетична середня різниця	0	
ДФ	24	
t-статистика	15,50115203	
P(T<=t) односторонній	2,6482	
t критичний односторонній	1,710882067	
P(T<=t) двосторонній	5,29641	
t критичний двосторонній	2,063898547	

Продовження Додатку К Таблиця К.20

*Розрахунок критерію Стьюдента
за методикою «Хто я» для фізичного Я*

<i>Парний t-тест з двома зрізами для середніх значень</i>		
	<i>Змінна 1</i>	<i>Змінна 2</i>
Середній	3	3,96
Дисперсії	3,166666667	0,79
Спостереження	25	25
Кореляція Пірсона	0,737618955	
Гіпотетична середня різниця	0	
ДФ	24	
t-статистика	3,767362271	
P(T<=t) односторонній	0,000473224	
t критичний односторонній	1,710882067	
P(T<=t) двосторонній	0,000946449	
t критичний двосторонній	2,063898547	

Таблиця К.21

*Розрахунок критерію Стьюдента
за методикою «Хто я» для соціального Я*

<i>Парний t-тест з двома зрізами для середніх значень</i>		
	<i>Змінна 1</i>	<i>Змінна 2</i>
Середній	7,28	6,24
Дисперсії	6,043333333	1,023333333
Спостереження	25	25
Кореляція Пірсона	0,524763568	
Гіпотетична середня різниця	0	
ДФ	24	
t-статистика	2,463192011	
P(T<=t) односторонній	0,0106636	
t критичний односторонній	1,710882067	
P(T<=t) двосторонній	0,021327201	
t критичний двосторонній	2,063898547	

Таблиця К.22

*Розрахунок критерію Стьюдента
за методикою «Хто я» для рефлексивного Я*

<i>Парний t-тест з двома зрізами для середніх значень</i>		
	<i>Змінна 1</i>	<i>Змінна 2</i>
Середній	6,84	5,4
Дисперсії	2,89	1,166666667
Спостереження	25	25
Кореляція Пірсона	0,285915031	
Гіпотетична середня різниця	0	
ДФ	24	
t-статистика	4,15231082	
P(T<=t) односторонній	0,000179166	
t критичний односторонній	1,710882067	
P(T<=t) двосторонній	0,000358333	
t критичний двосторонній	2,063898547	

Продовження Додатку К
Таблиця К.23

*Розрахунок критерію Стьюдента
за методикою «Хто я» для трансцендентного Я*

<i>Парний t-тест з двома зрізами для середніх значень</i>		
	<i>Змінна 1</i>	<i>Змінна 2</i>
Середній	2,92	4,2
Дисперсії	3,076666667	0,833333333
Спостереження	25	25
Кореляція Пірсона	0,686978405	
Гіпотетична середня різниця	0	
ДФ	24	
t-статистика	4,894202323	
P(T<=t) односторонній	2,71814	
t критичний односторонній	1,710882067	
P(T<=t) двосторонній	5,43628	
t критичний двосторонній	2,063898547	