

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

факультет здоров'я людини
кафедра психології та соціології

Глікіна І. М.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
**СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ
АНТИКРИХКОСТІ ОСОБИСТОСТІ ЗРІЛОГО ВІКУ В УМОВАХ
СУСПІЛЬНИХ ТРАНСФОРМАЦІЙ**

2024

СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

Факультет Здоров'я людини
Кафедра Психології та соціології

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА
до кваліфікаційної роботи

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

на тему: **«СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ
ФОРМУВАННЯ АНТИКРИХКОСТІ ОСОБИСТОСТІ ЗРІЛОГО ВІКУ В
УМОВАХ СУСПІЛЬНИХ ТРАНСФОРМАЦІЙ»**

Виконала: здобувачка вищої освіти групи ПС-231зм

Глікіна І. М.

Керівник: професор кафедри психології
та соціології, д. психол. н., проф.

Лосієвська О. Г.

Рецензент:

д. психол.н., професор, завідувач кафедри
психології та соціальної роботи Академії праці,
соціальних відносин і туризму (м. Київ)

Бегеза Л. Є.

Завідувачка кафедри:

д. психол. н., проф.

Бохонкова Ю. О.

СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

Факультет здоров'я людини

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.**

«16» вересня 2024 року

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ ЗДОБУВАЧЦІ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Глікіній Ірині Маратівні

1. Тема роботи: «Соціально-психологічні особливості формування антикрихкості особистості зрілого віку в умовах суспільних трансформацій».

Керівник роботи: Лосієвська О.Г., д. психол. н., проф., професорка кафедри психології та соціології СНУ ім. В. Даля, затверджений наказом по університету від 16.09.2024 р. № 62/15.17.

2. Строк подання здобувачем роботи: 01.12.2024 р.

3. Вихідні дані до роботи: *обсяг роботи – 147 сторінок (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. Ефективність проведеного експерименту оцінити за допомогою математичних методів оцінки значущості відмінностей середніх величин.*

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

6. Консультанти розділів роботи:

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1.	Лосієвська О. Г. – д. психол. н., проф., професорка кафедри психології та соціології СНУ ім. В. Даля	19.09.2024 р.	13.10.2024 р.
2.	Лосієвська О. Г. – д. психол. н., проф., професорка кафедри психології та соціології СНУ ім. В. Даля	14.10.2024 р.	20.10.2024 р.
3.	Лосієвська О. Г. – д. психол. н., проф., професорка кафедри психології та соціології СНУ ім. В. Даля	21.10.2024 р.	08.11.2024

7. Дата видачі завдання: 16 вересня 2024 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів виконання кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів	Примітка
1	Визначення проблеми дослідження та розроблення плану кваліфікаційної роботи.	16.09.2024 р. – 18.09.2024 р.	
2	Аналіз літератури за проблемою. Робота над теоретичною частиною дослідження.	19.09.2024 р. – 13.10.2024 р.	
3	Обробка, графічне оформлення та психологічний аналіз результатів констатувального експерименту	14.10.2024 р. – 20.10.2024 р.	
4	Апробація та опис програми соціально-психологічного тренінгу.	21.10.2024 р. – 03.11.2024 р.	
5	Обробка, графічне оформлення та психологічний аналіз результатів формульовального експерименту та оцінка ефективності корекційних заходів за допомогою методів математичної статистики	04.11.2024 р. – 08.11.2024 р.	
6	Технічне оформлення роботи	09.11.2024 р. – 01.12.2024 р.	
6	Представлення роботи на зовнішню рецензію	02.12.2024 р. – 12.12.2024 р.	
8	Перевірка роботи на академічний плагіат	13.12.2024 р. – 17.12.2024 р.	
9	Захист роботи	18-27.12.2024 р.	

Здобувачка вищої освіти:

Глікіна І. М.

Керівник роботи:

д. психол. н., проф.

Лосієвська О.Г.

Реферат

Текст - 147 с., рис. - 42, табл. - 23, додатків - 5, джерел - 82

В кваліфікаційній роботі представлено ідею формування Антикрихкості особистості зрілого віку, механізми формування особливостей стресового стану, які пов'язані з закономірностями та особливостями розвитку самомотивації, самореалізації й самоконтролю. Розглянуто зв'язок суспільних трансформацій зі змінами психологічного стану особистостей зрілого віку.

Проведено аналіз та підібрано психодіагностичні методики, спрямовані на дослідження самодосконалості та саморозвитку особливостей зрілого віку. Розроблено й апробовано програму соціально-психологічного тренінгу, спрямованого на пошук напрямків до саморозвитку та формування рис характеру й самовдосконалення здібностей особистостей зрілого віку. Використовуючи методи математичної й статистичної обробки результатів експерименту була проведена оцінка ефективності засобів та їх корекція щодо вдосконалення.

Ключові слова: АНТИКРИХКІСТЬ, ВИЖИВАННЯ, ЗАДОВОЛЕННІСТЬ, ЗРИВ, КОМФОРТ, КРИХКІСТЬ, ЛЮДИНА ЗРІЛОГО ВІКУ, МИСЛЕННЯ, МОЗОК, ОСОБИСТІСТЬ, ПОРУШЕННЯ, ПРОЦВІТАННЯ, РЕАЛЬНІСТЬ, РИСК, РОЗУМІННЯ, САМОРЕАЛІЗАЦІЯ, САМОУСВІДОМЛЕННЯ, СТРЕСОВИЙ СТАН ЛЮДИНИ, СТРЕСОСТІЙКІСТЬ, СУСПІЛЬНІ ТРАНСФОРМАЦІЇ, «ЧОРНИЙ ЛЕБІДЬ»

ABSTRACT

Glikina I. M. Social and psychological features of the anti-fragility formation of the personality of mature age in the conditions of social transformations. – Qualification work. - Kyiv, 2024.

The qualification work presents the idea of anti-fragility formation for a mature personality, the mechanisms of the formation of features of a stressful state, which are related to the patterns and features of the development of self-motivation, self-realization and self-control. The relationship between social transformations and changes in the psychological state of individuals of mature age is considered.

An analysis was carried out and psychodiagnostic methods were selected, which are aimed at the study of self-improvement and self-development of the features of mature age. A social and psychological training program has been developed and tested, which is aimed at finding directions for self-development and the formation of character traits and self-improvement of the abilities of individuals of mature age. The methods of mathematical and statistical processing of the results of the experiment were used, and the effectiveness of the means was evaluated and their correction for improvement was carried out.

Keywords: anti-fragility, survival, satisfaction, disruption, comfort, fragility, maturity, thinking, brain, personality, disorder, flourishing, reality, risk, understanding, self-actualization, self-awareness, human stress, stress resistance, social transformations, "black swan"

ЗМІСТ

ВСТУП	8
РОЗДІЛ 1. Теоретико-методологічний аналіз вивчення проблеми антикрихкості особистості зрілого віку	12
1.1. Аналіз літератури з вивчення проблеми	12
1.2. Психологічна характеристика особистості зрілого віку	26
1.3. Феномен антикрихкості, його властивості й характеристики	35
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1	43
РОЗДІЛ 2. Експериментальне дослідження соціально-психологічних особливостей формування антикрихкості особистості зрілого віку в умовах суспільних трансформацій	45
2.1. Соціально-психологічні особливості формування антикрихкості особистості зрілого віку в умовах суспільних трансформацій	45
2.2. Експериментальне дослідження соціально-психологічних особливостей формування антикрихкості особистості зрілого віку в умовах суспільних трансформацій	54
2.3. Аналіз результатів констатувального експерименту характеристик антикрихкості особистостей зрілого віку	62
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2	75
РОЗДІЛ 3. Формування антикрихкості особистості зрілого віку в умовах суспільних трансформацій.	78
3.1. Теоретико-методологічні засади розробки соціально-психологічного тренінгу	78
3.2. Програма формування антикрихкості особистості зрілого віку в умовах суспільних трансформацій	79
3.3. Аналіз результатів впровадження програми та оцінка її ефективності	86
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3	100
ВИСНОВКИ	103
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	106
ДОДАТКИ	114

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Виснажений світ як і усе людство знаходиться у стані вічного стресу. Тому негайно потрібно вирішувати цю проблему. Одним з рішень може стати напрям формування Антикрихкості. Відновлення та розвиток економічного й науково-технічного прогресу, вирішення екологічних проблем під власті будь-якому громадянину країни будь-якої професії. Необхідно спланувати й розвивати вихід зі стресової ситуації для соціально-економічних та суспільно-політичних особистостей та бізнес-проектів. Це дозволить підтримувати науковий, технічний й економічний баланс розвитку країни. Актуальність плану Антикрихкості пов'язана з закономірностями та специфікою процесів самомотивації, самореалізації й самоконтролю особистості. Усі ці трансформації суспільних процесів пов'язані зі змінами у психіки як молоді, так і людини зрілого віку. Питання соціально-психологічного оновлення та формування особистісних норм людини зрілого віку мають особливе значення. Людина зрілого віку передає свої навички, досвід та вчить молодь принципам для зросту економіки країни. Молодь у той час вчить особистостей зрілого віку жити у сучасному світі. Тобто постійно йде обмін знаннями та навичками між поколіннями.

Встановлено, що саморегулювання та розуміння у мозку забезпечує наближення до досягнення мети на етапі особистісного та професійного розвитку людини зрілого віку. Людині необхідно буде навчитися діяти у реальному світі, витримати мозговий штурм, налаштовувати себе тільки на позитивні емоції, створити своє коло підтримки, навчитись складати нові принципи життя, навчитися розумно підходити до ризикових моментів та навчитися аналізувати помилкові ситуації.

Вивчення самомотивації, саморегулювання та самоусвідомлення особистості зрілого віку в умовах суспільних трансформацій підтверджують, що даний напрям є новим. Теоретичні й прикладні закономірності знаходяться у науково-дослідному режимі.

Встановлено, що найбільшу цінність у відкритті та розвитку напряму Антикрихкості навив (Талеб Насім Ніколас); дослідження розуміння крихкості й Антикрихкості на базі «чорного лебедя» як всім відома катастрофа COVID-19 (Paige Williams); виникнення поняття стресу (Уолтер Кеннон, Г. Сельє); визначення емоційного стану людини (Т. Beehr і J. Newman); визначення психологічного стресу (Р. Лазарус); визначив рівень стресу в робочих умовах (А. Елкін); розгляд психометричних основ факторного аналізу (Г. Айзенк, Р. Кеттел); вивчення взаємозв'язку особистості у різних ситуаціях (Г. Оллпорт); розвиток екзистенційної теорії особистості (В. Франкл); вивчення механізмів соціалізації (К. Хорні, Г. Тард); вивчення зв'язку між ознаками середовища та психічним здоров'ям людини (П. Вора); визначення триєдиної моделі головного мозку (Paul D. MacLean); вивчення наслідків і класифікації стресу (В. Булах, Т. Молес); модифікація п'ятифакторного особистісного опитувальника (А.Г. Грецова); методика дослідження вольової саморегуляції (А. Зверьков, Є. Ейдман);

Зараз будь-яка особистість, навіть людина зрілого віку, повинна мати свої «hard skills» та «soft skills». Також у сучасності будь-яка людина повинна розвивати свої компетентності. Основним мають бути саморегулювання й самоусвідомлення нових принципів життя. Це дозволить підвищити ефективність, усвідомлення та оптимізацію процесу соціально-психологічного розуміння в умовах суспільних трансформацій.

Актуальність даної проблеми, її соціально-психологічні наслідки є очевидними. Це й прямувало до вибору теми магістерської кваліфікаційної роботи: «Соціально-психологічні особливості формування антикрихкості особистості зрілого віку в умовах суспільних трансформацій».

Об'єкт дослідження – антикрихкість особистості зрілого віку.

Предмет дослідження – соціально-психологічні особливості формування антикрихкості особистості зрілого віку в умовах суспільних трансформацій.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити соціально-психологічні особливості формування антикрихкості особистості зрілого віку в умовах суспільних трансформацій.

Завдання дослідження:

1. Здійснити аналіз наукової літератури з проблеми формування антикрихкості особистостей зрілого віку.
2. Виявити структурні компоненти, що впливають на формування антикрихкості особистостей зрілого віку. Порівняти зі факторами формування стресостійкості.
3. Провести емпіричні дослідження соціально-психологічних особливостей формування антикрихкості особистостей зрілого віку в умовах суспільних трансформацій, проаналізувати результати експерименту.
4. Розробити програму соціально-психологічної допомоги щодо формування антикрихкості особистостей зрілого віку.
5. Надати аналіз результатів дослідження та провести оцінку ефективності корекційних заходів.

Методологічну і теоретичну основу дослідження пов'язані з визначенням параметрів фундаментальних принципів суб'єктного підходу при вивченні особистості зрілого віку. Вплив мозгової діяльності на наявність стресової ситуації та розвиток особистісних компетентностей («hard skills» та «soft skills»). Усвідомлення й вдосконалення принципів саморегулювання й самомотивації в умовах суспільних трансформацій.

Методи (методики) дослідження:

- теоретичні – аналіз дослідження формування антикрихкості особистості на базі вивчення наукової літератури;
- емпіричні – психолого-педагогічний формувальний експеримент, опитування, тестування, психодіагностичні методики: «П'яти факторний особистісний опитувальник» (на базі моделі особистості Кости і Мак-Крея (1985) та «наскрізний біполярний перелік Гольдберга (1992)), методика

дослідження вольової саморегуляції А. Зверькова та Є. Ейдмана, тест на креативність (автор Вишнякова Н.), діагностика смислових життєвих орієнтацій (адаптивна версія тесту «Ціль у житті» (Purpose-in-life test, PIL), який розроблений Д. Крамбо і Л. Махоликом).

- математична обробка даних та їх інтерпретація зі змістовим узагальненням.

Наукова новизна дослідження полягає у:

- поглиблення знання щодо формування антикрихкості особливості зрілого віку в умовах суспільних трансформацій;
- виявлення впливу соціально-психоемоційного перевантаження на формування антикрихкості особливості у зрілому віці;
- опис стратегій антикрихкості як механізму формування стійкості до стресових несподіваних ситуацій.

Теоретичне значення дослідження полягає у визначенні стратегій Антикрихкості про вплив на соціально-психоемоційного перевантаження особливості у людини зрілого віку. Оцінка та розвиток особистісних можливостей щодо самовдосконалення людини зрілого віку.

Практичне значення дослідження полягає в експериментальному виявленні впливу соціально-психоемоційного перевантаження особистостей зрілого віку за допомогою стратегій-досліджень антикрихкості в умовах суспільних трансформацій. Матеріали магістерської кваліфікаційної роботи можна використовувати для створення корекційно-консультативних програм, соціально-психологічних тренінгів.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ АНТИКРИХКОСТІ ОСОБИСТОСТІ ЗРІЛОГО ВІКУ

1.1. Аналіз літератури з вивчення проблеми

Стрес це широко відома реакція організму на несподівані та негативні ситуації. Щодо історії виникнення поняття стресу, то у 1932 р. психолог Уолтер Кеннон описав реакцію організму на стрес як «реакція боротьби або втечі». Цим він пояснив фізіологічну реакцію у відповідь на небезпечну подію, травму чи загрозу для життя. Вчені винайшли три автоматичні реакції на стрес, які називають: бий, біжи та завмири (див. табл. 1.1).

Таблиця 1.1

Класифікація реакцій на стрес

Бий	Біжи	Завмири
– Активна форма поведінки – Атака – Агресія – Емоційність – Імпульсивність	– Активна форма поведінки – Спасіння за допомогою втечі – Хаотичність дій – Активна робота мозку	– Пасивна форма поведінки – Неможливість приймати рішення та долати труднощі – Зупинка всіх реакцій та інстинктів – Бажання злитися з оточенням
Без самоконтролю реакція, як правило позитивний результат не принесе. Важливий контроль потоку та напрямку реакції		Реакція не контролюється

Відомий психолог Г. Сельє у книжці «Стрес життя» надав визначення поняттю стрес: «Стрес – це неспецифічна відповідь організму на будь-яке пред'явлення йому вимоги, що спрямоване на створення адаптації чи пристосування організму до труднощів».

Стрес це спосіб реагування організму на несподівані й неприємні речі. Людина швидко реагує на подібні події та приймає рішення в стані емоційного та фізичного збудження.

Г. Сельє визначив три стадії синдрому стресу:

- тривога, де організм стикається зі збудниками та намагається пристосуватися до них;
- резистентність чи адаптація, де організм адаптується до нових ситуацій;
- виснаження, де тривалість провокує виснаження гормональних ресурсів.

Усім відомо, що стрес може бути не тільки шкідливим, а й корисним. Все залежить від чинників впливу стресу на людину:

- інтенсивність стресу;
- тривалість стресу;
- індивідуальна сприйнятливність до стрес-фактору.

Знайомим усім є поняття професійний стрес. Він виникає за різними факторами. На перший погляд це емоційний стан людини, спричинений будь-якою несподіваною й напруженою ситуацією, конфліктними взаємовідносинами, інтелектуальним й емоційним перевантаженням. Вчені Т. Beehr і J. Newman визначили деякі характеристики, які можуть бути стресорами та розділили їх на категорії:

1. професійні вимоги і характеристики завдань для вирішення;
2. рольові вимоги чи очікування;
3. організаційні вимоги чи очікування;
4. зовнішні вимоги або умови.

Після досліджень їм довелося додати ще декілька варіантів стресу: стрес можливості; стрес обмеження в досягненні; стрес вимоги досягнення чогось бажаного, але чітко невизначеного [42, 41].

Вченими було визначені основні стресори:

- невідповідність між бажанням й можливостями та тим, що робота вимагає від людини;

- організаційні моменти;
- професійні вимоги та рольові характеристики;
- індивідуальні особливості;
- фізичні параметри навколишнього середовища.

Причинами виникнення стресу є безпосередні та головні. Безпосередні це ті, коли подія є прямим наслідком психічної напруженості й стресової ситуації. Головні це суто індивідуальні особливості суб'єкту. Можуть бути психологічні, фізичні чи професійні.

Як казав Р. Лазарус, що психологічний стрес і його шкідливий вплив є індивідуальний процес і вплив на людину суттєво відрізняється у однорідної професійної групи.

Інший вчений А. Елкін відзначає, що рівень стресу на роботі зростає за рахунок двох факторів: важкості психологічного пресингу та відсутності свободи прийняття рішень.

Останнім часом у світі з'явилося нове поняття Антикрихкість, але його ще не всі розуміють повністю. Спробуємо розібратись з цим поняттям. Дане поняття Антикрихкості пов'язане з випадковістю, невизначеністю та мінливістю ситуації. Основна властивість поняття це любов до помилок чи до певного класу помилок. Як відомо всі ми вчимося на помилках. Унікальність Антикрихкості пов'язана з тим, що працюєш з невідомістю, робиш щось в умовах, коли не розумієш та досягаєш в цьому успіху. Більшість вважає, що краще вдається робити щось, ніж думати про щось. За усім цим як раз стоїть поняття Антикрихкості. В даному випадку вважають, що у будь-яких обставинах за краще бути тупим і антитендітним, а не кмітливим і тендітним.

Антикрихкість дозволяє краще зрозуміти поняття крихкість. Загалом Антикрихкість і крихкість залежать один від одного.

Механізми Антикрихкості дозволяють приймати непередбачувані рішення в умовах невизначеності у бізнесі, політиці, медицині та взагалі по

життю. Це пов'язано з невідомістю, випадковістю, непередбачуваністю, непрозорістю або неповним розумінням того, що відбувається.

Як бачимо існують фактори, які роблять з суспільства тендітну структуру та породжують різні кризи. Також існують люди, які набувають Антикрихкості за чужий рахунок, процвітають від мінливості, різних коливань й безладдя, а також змушують інших приймати ризик збитків або страждати від них. Антикрихкість це асиметрія крихкості, але на даний час вона не розуміється й не вивчається.

Поняття Антикрихкості це спосіб розібратися з несподіванками й не відчувати інтелектуальний страх перед ними, а прийняти їх як необхідність для історії.

Виявлено, що прогнозовані помилки дають позитивні рішення на користь Антикрихкості при роботі довгий час. Наприклад, будь-яка технологія створюється на принципах Антикрихкості. Розробляється людьми, які не боялися ризикувати, рухали справу вперед методом спроб і помилок. Найчастіше відкриття були, як зараз говорять, відкриті далеко від лабораторій.

Крихкість можливо виміряти, але ризик непідвласний виміру, особливо якщо пов'язаний із рідкісними подіями.

Існує тріада Антикрихкості у будь-якому об'єкті (див. табл. 1.2).

Таблиця 1.2

Тріада об'єкту визначення антикрихкості

Тріада		
крихкість	невразливе / міцність	антикрихкість
Необхідний спокій	В цілому все одно	Розвиток в умовах безладдя

При розгляданні об'єкту чи дії основною задачею необхідно зрозуміти до якої частини тріади віднести. А також зрозуміти, що і як зробити щоб об'єкт або дія стали менш крихкими. Виявлено, що Антикрихкість це властивість об'єкту / дії лише до визначеного рівня стресу. Невразливість це посередність,

яка може статися, а може й ні. Вона виявляється тільки у відповідних невід’ємних умовах.

Будь-яка особистість просто не помічає як в ній містяться разом поняття крихкості й Антикрихкості. Людина може бути крихкою з одного боку, а антикрихкою й сильною зовсім з іншого.

Щодо опису Антикрихкості більшість використовує такі властивості й характеристики:

- | | |
|-----------------------------------|----------------------------|
| 1. невизначеність; | 9. час; |
| 2. варіативність; | 10. невідомість; |
| 3. недосконале, неповне значення; | 11. випадковість; |
| 4. імовірність; | 12. сум’яття; |
| 5. хаос; | 13. стресор; |
| 6. волатильність; | 14. помилка; |
| 7. безлад; | 15. дисперсія результатів; |
| 8. ентропія; | 16. незнання. |

У будь-якої людини існує своя власна інтуїція. Інтуїтивні реакції перш за все вони лінійні та доволі рідкісні. Життя охоплює багато не лінійних зв’язків. Тому між ними й треба знайти одну сприятливу мову. Відмічено, що будь-яка людина досягає висот при підтримці близьких та її оточення. Як раз є дуже важким вибрати саме таке оточення, але це вільна справа самої людини. Було виявлено, щоб досягти Антикрихкості необхідно звертати увагу не тільки на успіхи, а й на помилки, які зустрічалися [66, 67].

Вважається, що Антикрихкість може вижити тільки в колективі й професіоналізм особистості зростає також тільки в колективі. А людина, яка не досягла професіоналізму, вважають результатом для інших куди не треба йти. Про цю людину просто забувають, ігнорують або зневажають.

Чим існує все ж таки різниця між крихким та антикрихким для особистості. Виходячи з цього, крихким вважають дію, де витрачаєш більше,

ніж здобуваєш. Також це може бути об'єкт у якого негативних факторів більше, ніж позитивних. При антикрихкій дії можливо здобути більше, ніж витратиш. А також знаходиш у об'єкті багато позитивного, ніж негативного. У будь-якому понятті існують свої принципи. Чи є такий принцип у поняття Антикрихкості. Він дійсно існує це принцип штанги. Принцип складається між двома крайнощами, в реалії між ними нічого не пов'язує. Суть Антикрихкості це поєднання факторів агресивності та параної. В даному випадку можливо звернутись до асиметрії Сенеки: «ми більше отримуємо і менше втрачаємо, якщо просто зменшуємо великі втрати, а не покращуємо ситуацію зсередини».

Було відміченим деяке правило Антикрихкості: чим більш скритною є інформація, тим вона є більш цікавішою усім оточуючим. Наприклад, заборонені книги притягують більше уваги, вони є антикрихкими. Критика є також антикрихкою, усі хочуть, щоб його обговорювали. Виходить Антикрихкість це стати помітним чи виділитися з натовпу. Зараз при широко розвинутому соціальному зв'язку стає все важче контролювати існуючу ситуацію та сприйняття тебе оточуючими. Тоді існує шанс знайти антикрихку професію, яка буде прямо залежати від критики й погляду оточуючих.

Існуючи властивості незалежності та невразливості завжди підтримували правила евристики. Також помічено, що людину не турбує його репутація, то вона в нього завжди добра. Також помічено, що люди зацікавлені дати більше іншим, якщо вони цього потребують. Зараз це вже відносять до принципів життя, але й до потреб Антикрихкості також можливо відмітити [66].

Як результат можливо відмітити, що з точки зору Антикрихкості найбільшу вигоду має той, кого більше критикують, хочуть нашкодити та постійно терплять невдачу. А саме той, кого постійно розхвалюють й питаються допомогти є крихкою особистістю.

У природі існує одночасно і крихке, і антикрихке. Усе живе постійно знаходиться у стресовому стані. Але стрес це знання, які може отримати людина, проаналізувати та винести з цього відповідні висновки.

Усім відомим фактом життєдіяльності людини є самовідновлення її організму. Воно існує у кожного. Однак виходить, що людина просто цього не помічає за будь-яких власних причин. Помічає, що ефект комфорту не приносить їй ніяких позитивних моментів життєдіяльності людини. У такому випадку людина просто втрачає свою внутрішню Антикрихкість.

Людина це дуже складний механізм, який не можна ввімкнути чи вимкнути за бажанням. Як будь-якому механізму необхідна взаємозалежність усіх його складових. Однак ця взаємозалежність сприймається й передається за допомогою стресорів. Їх необхідно зрозуміти й зробити чіткі висновки та знайти виходи зі стресового стану. В даному випадку логіка та знання не працюють, працює тільки сприймання інформації й висновки відносно неї.

Наприклад, до дії стресорів на стан Антикрихкості можливо віднести бажання вивчити іноземну мову. Було виявлено, що більш швидко можливо це зробити, коли знаходишся у стресовому стані. Тоді виходить, що ти можеш виправляти свої похибки на місці та постійно розмовляти з носіями мови.

Також на жаль, було визначено, що Антикрихкість одних осіб /дій можлива лише за рахунок крихкості інших. До принципу Антикрихкості відносять, коли внутрішній стан життєдіяльності організму стає найголовнішим при подоланні зовнішнього стресу. Згідно виявлених принципів можливо відмітити, що крихкі об'єкти завжди працюють за сформованим планом. Причому навіть незначне відхилення від плану може призвести до пошкоджень. В протилежність до цього антикрихкі об'єкти здатні на будь-які спонтанні зміни. При чому це не впливає на кількість позитивних чи негативних результатів. Також ці результати можливо повернуться з вигідного боку [66].

Усі наші звички, пов'язані з системою, процесами роблять нас у сучасному суспільстві дуже крихкими. Основною несподіваною ситуацією («чорний лебідь») була всім відома катастрофа з COVID-19. Вона зайняла на той час думки практично усіх громадян світу. Вони стали крихкими до цієї

ситуації та її результатів. Але також всі розуміють, що «чорний лебідь» це явище вкрай рідке та можливо тільки при наявності ретро моментів. Було визначено, що коли ми робимо деякі маленькі помилки, це створює вплив та виникаючи падіння чи зміни нас сильнішими. Тому введення маленької дози стресу, створює більш сильну систему та більш здатними до сильнішої дози стресу. Зустріч неминучих подій до яких ми можемо себе ефективно підготувати, зробити себе сильнішим, тобто досягти Антикрихкості. В протилежність ми робимо себе найслабшими, коли захищаємось та уникаємо стресів й будь-яких викликів. В принципі Антикрихкість це підготовка себе до того, що ми не можемо передбачити [78].

Будь-яка людина будує собі складний світ, а впоратися з таким світом дуже складно. Завжди ми піддаємося великою кількістю будь-якої інформації, тому наші мізки просто потопують у цьому інформаційному болоті. Ми помічаємо, що людина отримує задоволення від життя, коли вважає, що її реальний стан відповідає її ідеальному життєвому стану. Якщо ні, то людина просто замикається у своїй раковині та переживає все самотійно ні з ким ні обговорюючи.

Щодо розвитку, то дійсно необхідна нова система, яка дасть життя інноваціям, що зможуть подолати усі потрясіння й зміни у майбутньому.

Що вважається Антикрихкістю, то це деякий механізм, який дозволяє системі вчасно реагувати на будь-які зміни, що виникають раптово.

Ми усе життя коливаємося між станом порушення та станом процвітання. Порушення (зриви) це зміни, які створюють невизначеність та виклик при впливі на ситуацію чи оточення. Процвітання це стан впевненості, мотивації й підтримки, які є доступними щоб впоратися з будь-якими негараздами.

Природа розмовляє з фізичним тілом симптомами. А саме можливо помітити прискорений пульс; пришвидшене дихання; напруженість м'язів тощо. Тоді відразу починаєш шукати ліки від стресу та знайомитися з поняттям стресостійкості.

Стресостійкість це комплекс індивідуальних якостей, які допомагають переносити значні навантаження (інтелектуальні, вольові, емоційні тощо) без особливих наслідків для особистості та його оточення.

Спосіб досягання стресостійкості пов'язаний з VUCA-світом (див. таблиця 1.3).

Існують також методики, які допомагають підвищувати стресостійкість. Основними принципами таких методик вважають наступні:

Визначте стрес-фактори. Записувати в блокнот усі події та ситуації, які викликають надмірний стрес або занепокоєння. Для чіткого визначення необхідно відповісти на питання: що конкретно стало причиною тривоги; коли відчуваєте себе «на межі» протягом дня; приймаєте невдалі рішення через стрес або пригнічення.

Змінити стрес-фактори, якщо це можливо. Для зниження рівня загального стресу на допомогу прийде зміна простих речей в зоні контролю.

Встановить здорові обмеження. Бути завжди реалістичним, знайти свої обмеження та бути твердим у своїх рішеннях.

Залучити інших людей. Емоційний інтелект допомагає розвитку такої навички як ділитися своїми почуттями.

Проявляти активність. Знайдіть способи, які будь визивати задоволення (фізичні вправи, медитації, йога-терапія, масаж тощо).

Стати оптимістом. Знаходити у будь-якій своїй дії позитивні моменти.

Стресостійкі особистості володіють своїм рівнем резильєнтності. Резильєнтність – характеристика психіки людини, яка має здатність чинити опір стресам, виявляти психічну стійкість, попереджати про емоційне вигорання та депресивні стани, допомагає відновлюватися після стресів.

Таблиця 1.3

Стратегія VUCA-світу

	Драйвери	Ефекти	Вимоги
Нестабільність	Змінити природу Динаміка змін Зміна швидкості	Ріски Нестабільність Потік	БАЧЕННЯ Вжити заходів Зміни зонда
Непевненість	Непередбачуваність Потенційні сюрпризи Невідомі результати	Параліч напрямку внаслідок перевантаження даних	РОЗУМІННЯ Розуміння дикості Різні точки зору
Складність	Завдання Співвідношення Багатогранні ефекти Впливи	Непродуктивний Подвійність	ЯСНІСТЬ Ключовий фокус Гнучкість Творчий
Неоднозначність	Стабільність проти Реальності Неправильне тлумачення	Викликати сумнів і почуття Помилки в прийнятті рішень Зашкодити інноваціям	РУХЛИВІСТЬ Прийняття рішень Інновація

Виявлено десять способів стресостійкості:

Антикрихкість має свій спосіб досягнення – ROBUST (див. рис. 1.1.).

Було визнано, що це постійна подорож, а не вибіркового варіант. Контекст, виклики й можливості, з якими вони стикаються постійно змінюються. Завжди є можливість стати більш Антикрихким, або більш крихким.

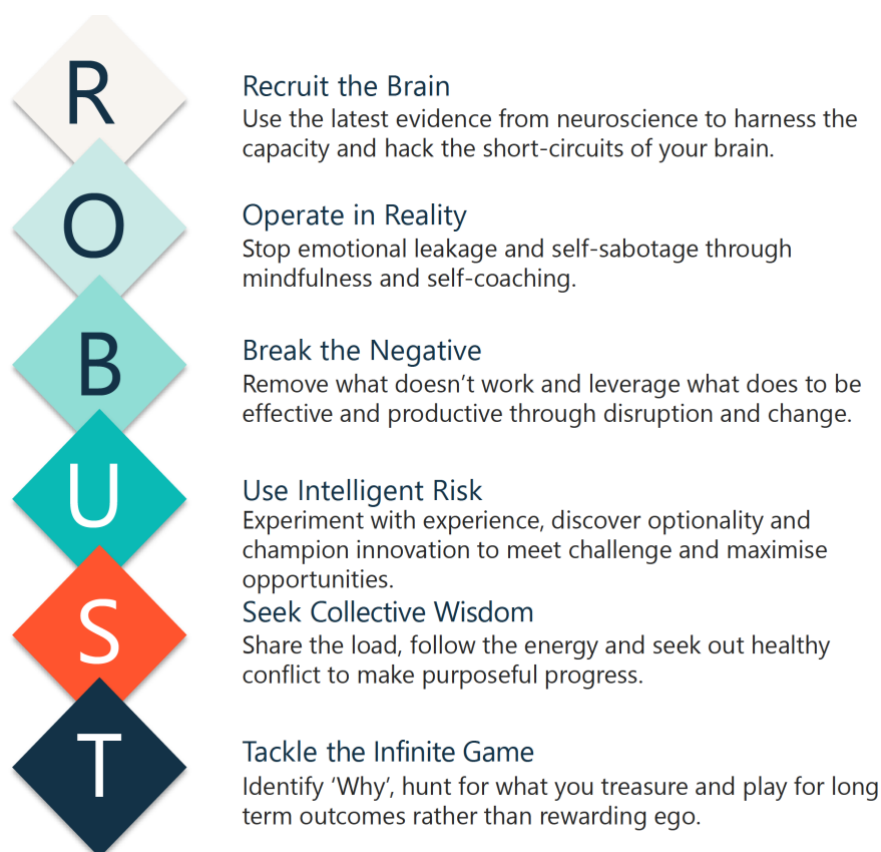


Рис. 1.1. Стратегія методу ROBUST

Антикрихкість вчить любити пригоди, ризик і невідоме. Для цього використовує випадковість і хаос. Жити, любити й рости через невидиме, непрозоре та незрозуміле. Вдатися до невизначеності, розвиватися через виклики та зміни й навчитися процвітати.

Хороша новина полягає в тому, що стати Антикрихким не обов'язково бути складним, дорогим або трудомістким. Принципи ROBUST дозволяє робити невеликі зміни в мисленні, ставленні та щоденних практиках. Це дозволить мати великий вплив на ваш рівень Антикрихкості (див. рис. 1.2.) [79].



Рис. 1.2. Шлях до Антикрихкості

Як бачимо стресостійкість та Антикрихкість схожі в деяких принципах досягання успіху. Але деякі моменти у кожного напряму свої власні. Порівняємо два напрями Антикрихкості та стресостійкості (див. табл. 1.4).

Можемо бачити, що дуже багато схожих моментів у досягненні стресостійкості та Антикрихкості. Основними з них є діяти у реальності; рухатися маленькими кроками й поступово; уникати негативу, тільки позитивні моменти; створити систему поглядів зі сторони.

Таблиця 1.4

Порівняння стресостійкості та Антикрихкості

Стресостійкість	Антикрихкість
– погляд за сторони; – вчиться контролювати фактори, що контролюються; – рухайтесь «маленькими кроками» до мети; – діяти в реальному світі; – вирішуйте проблеми, а не уникайте; – укріплюйте свою «систему підтримки»; – складайте плани на майбутнє; – підтримуй своє фізичне здоров'я; – використовуй методи саморегулювання; – співчутливість до себе та до своїх здібностей	– дій в реальності; – ризикуй, ризик це рух життя; – помиляйся, помилки це суть життя; – тримай розуміння у мозку; – уникай негативу; – використовуй розумний ризик; – підтримуй колективну мудрість; – складання нових принципів життя; – рухайся поступово (1% на добу); – підтримуй постійний цикл навчання.

Для розвитку будь-якого підприємства до фактору успіху й краху у ринковій ситуації відносять перемогу серед конкурентів. Останнім часом до фактору додалося спроможність протистояти викликам і загрозам зовнішнього

середовища та підлаштуватися під нові умови. Раніше компанії працювали над індивідуальною пропозицією для клієнта, то зараз спершу перевіряють компанію на Антикрихкість. Наявність у компанії нестандартних рішень, нових можливостей й підходів, динамічність тощо. Щодо стратегічного економічного прогнозування, то воно є крихким. В даному випадку Антикрихкість дозволяє проаналізувати минулі події та екстраполювати їх на майбутнє. Для впровадження стратегії Антикрихкості підприємствам необхідно дотримуватися принципів: управління «знизу вгору»; допустимість відповідної плинності персоналу; примусове виведення об'єкту з стану рівноваги; прийняття власних помило; ситуативне управління; вигода від невдачі конкурента; високий рівень діджиталізації бізнесу; розвинутий бренд [70].

Більшість дослідників цікавило питання морфологічного аналізу визначення Антикрихкості для ретельного опису економічних процесів, встановлення межі Антикрихкості в глобальній економіці. Антикрихкість в глобальній економіці це нова концепція, яка пов'язана з реструктуризацією існуючій теоретичної бази глобальної економіки. Категоріальні основи Антикрихкості в глобальній економіці представлені (див. рис. 1.3.).

Як виявили дослідники, Антикрихкість у глобальній економіці є процесом непередбачуваних і неконтрольованих змін. Вони можуть виступати як новий напрям економічного глобального розвитку в процесі економічної системи. Та може розпочати новий виток еволюції й покращити свою якість або навпаки [81].

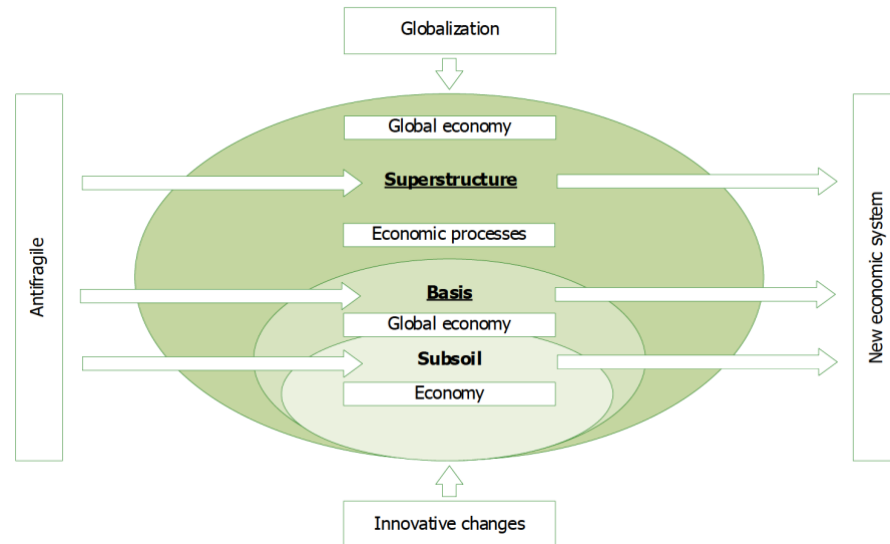


Рис. 1.3. Категоріальні основи Антикрихкості в глобальній економіці

Крихкими є підприємства, які мають слабкі сторони від логістики до внутрішній інфраструктури та пов'язані з незмінністю бізнес-проектів, вважають зміни, як негативне, негнучкі до маркетингових ситуацій. Запорука Антикрихкості є відкритість до змін, сприймання й перетворення змін на розвиток підприємства, визначення як джерело конкурентних переваг. Базові принципи тріади для бізнес-процесів представлені (див. рис. 1.4.).



Рис. 1.4. Базові принципи тріади для бізнес-процесів

Було визначено, що утримання й нарощування конкурентоздатності підприємства можливе при забезпеченні постійного визначення джерел і можливостей формування його конкурентних переваг [75].

1.2. Психологічна характеристика особистості зрілого віку

Ганс Айзенк і Раймонд Кеттел розглядали психометричні основи факторного аналізу. Вони погодились з тим, що існує базисна структура рис особистості, яка впливає на поведінкові реакції.

Г. Айзенк в особистості відзначав три основні важливі параметри: інтроверсія – екстраверсія, стабільність – нейротизм, психотизм – сила суперего. Р. Кеттел стверджував, що структура особистості має 16 основних рис. Він вважав можливим прогнозувати поведінку, виводити рівняння, що пов'язані на вимірах особливостей особистості.

Гордон Оллпорт вважав будь-яку особистість відкритою системою. Вона розвивається у взаємозв'язку з іншими людьми. Людина є соціальною особистістю, а не біологічна істота. Вона не може розвиватися без контакту з навколишнім оточуванням й суспільством. Г. Оллпорт вважав, що особистісною рисою є готовність поводитися однаковим чином у різних ситуаціях. Риси особистості за Г. Оллпортом існують як основні та інструментальні. До основних рис відносять поведінку та природжені й генотипічні риси. До інструментальних відносять ті, які формуються протягом життя людини. Вони є фенотипічним утворенням особистості.

Принцип поєднання всіх рис в єдине ціле Г. Оллпорт запропонував називати пропріумом. Пропріум це певна організуюча та об'єднуюча сила, яка пов'язана з формуванням унікальності життя людини. Існують стадії розвитку пропріуму:

- відчуття свого тіла, яке є опорою для самоусвідомлення;

- відчуття самоідентичності, яке є усвідомленням себе (мова певної особи, відчуття цілісності Я);
- відчуття самоповаги, яке є відчуттям гордості, що деякі дії вже виконуються самостійно (найважливіше джерело підвищення самооцінки);
- розвиток самосвідомості, який виникає при усвідомленні належності фізичного тіла та значущих елементів зовнішнього світу;
- образ Я, який складається з відгуків при орієнтуванні на значущі ситуації;
- раціональне управління собою, яке пов'язане з розвитком конформізму (моральна й соціальна слухняність);
- пропріативне прагнення, яке формується з перспективних життєвих цілей та появою сенсу життя.

Г. Оллпорт вважав для зрілої особистості наступні риси: активна позиція відносно дійсності; усвідомлення досвіду (здатність бачення події власного життя в реальності без «психологічного захисту»); самопізнання; здатність до абстракції; постійний процес індивідуалізації; функціональна автономія рис; стійкість до фрустрації.

Англійський учений Ганс Айзенк став відомим як творець чотирирівневої ієрархічної моделі особистості людини. Г. Айзенк і Р. Кеттелл користувалися для своїх теорій математичним апаратом факторного аналізу. Г. Айзенк застосовував гіпотетико-дедуктивний метод обробки матеріалу до використання факторного аналізу; вважав факторний аналіз як один з способів відносно питань з теорії особистості; працював не з рисами, а з трьома біполярними суперфакторами (екстраверсія – інтроверсія, нейротизм – стабільність, психотизм – суперего). Відомим фактом є те, що екстраверсія характеризується товариськістю й імпульсивністю; інтроверсія – пасивністю і замисленістю; нейротизм – тривожністю і звичками; стабільність – відсутністю подібних; психотизм – антисоціальною поведінкою; суперего – схильністю до співпереживання і співпраці.

Раймонд Кеттел створив теорію особистості на базі психометричних досліджень. Для цього він використовував індуктивний метод. Базою були кількісні дані трьох джерел (про реальну поведінку впродовж життя, свідчення самих людей про себе, результати об'єктивних тестів про взаємні кореляції величин). Результати дозволяли йому сформувати кореляційні матриці.

Австрійський психолог і психіатр В. Франкл вважав, що рушійною силою поведінки людини й розвитку особистості є пошук Логосу, сенсу життя. Це має здійснюватися конкретною людиною за її власною потребою. Екзистенційна теорія Франкла базується на трьох факторах: учення про прагнення до сенсу, про сенс життя і про свободу волі [63].

Зрілий дорослий вік це етап періоду життя людини, приблизно від 40 до 60 років. Людина розуміє, що вона вже далеко від молоді, але й до старості ще є дорога. Більшість особистостей вважає, що вони вже все зробили для кар'єри та сімейного життя. На даному етапі вже треба просто реалізовувати ці плани. Більшість особистостей зрілого віку вже не очікують ніяких змін у майбутньому. Людина усвідомлює, що досягла зрілого дорослого віку, коли дитиною покинула рідний дім. Потім усвідомлює, коли отримує високу посаду чи якісь звання або статус. Починає також усвідомлювати, що є нерозкриті й нереалізовані життєві плани.

Кожна людина індивідуально реагує на свою зрілість. Це може бути пов'язано з економічними й соціальними факторам та особливостями життєвого часу. Більшість особистостей зрілого віку вважають, що вони вже накопичили багаж знань та зараз можуть повчати всіх оточуючих, тобто вважають себе поколінням керівників. Але є такі, що вже втратили життєву енергію та просто потребують якоїсь стабілізації та дожити до старості спокійно, тобто втратили сенс життя.

Певною кризою особистостей зрілого віку є те, що вони розуміють пройдену частину життя. Зараз вони постійно критично оцінюють та переоцінюють все, те чого змогли досягти до цього моменту життя.

Основними проблемами особистостей зрілого віку вважають:

- генеративність (пристрасть до виховання наступного покоління);
- захопленість собою (перебудова свого життя й у центрі цієї перебудови існує тільки її Я);
- стагнація (відсутність життєвих поглядів у майбутнє, втрата сенсу життя та орієнтації у часі.

Усі ці й подібні проблеми стають тільки твердіші й негнучкими. Та в такому вигляді просто переходять до середнього віку і далі. Було визначено деякі особливості у зрілому віці [8]:

- у 40-42 роки людина відчуває переживання й думки про марно минулі роки, втрату молодості та здоров'я;
- у 43-50 років більшість відчуває рівновагу у житті, прив'язаність до сім'ї та можливість збереженого потенціалу до особистого розвитку;
- після 50 років вже головним є переживання зрілості та більшу радість їм приносить сімейне життя та її успіхи.

Це така універсальний стандартизований погляд на будь-яку особистість зрілого віку. Але ніхто навіть не замислювався, що це не аксіома для кожного. Будь-яка людина зрілого віку не буде себе вести, як написано у книжках. У неї є свої погляди на життя. І частіше вони пов'язані з будь-якою активністю. А ті особистості, які вже пасивно ставляться до життя потребують допомоги. Їм необхідно допомогти знайти новий сенс життя. Можливо він не буде активним, але він повинен доставляти радість життя й мати сенс жити далі у повному смислі.

Для особистості зрілого віку необхідна допомога у соціально-психологічному аспекті соціалізації. Допомога полягає у актуалізації свого Я та розкритті свого нового потенціалу особистості. Вивчали механізми соціалізації такі вчені як К. Хорні та Г. Тард. Вони визначили імітацію, ідентифікацію та керівництво як механізми соціалізації [14].

П. Вора висказався, що існує зв'язок між ознаками середовища та психічним здоров'ям людини.

Американський нейрофізіолог Поль Маклін (Paul D. MacLean) визначив триєдину модель головного мозку. (див. рис. 1.5.).

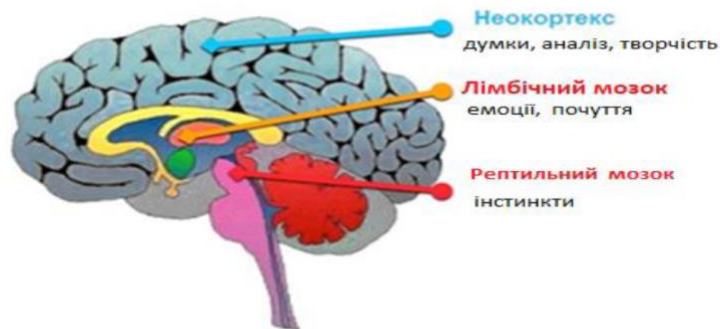


Рис. 1.5. Триєдина модель головного мозку

Триєдина система мозку складається з частин:

- рептильний мозок (ретикулярний комплекс);
- емоційний мозок (лімбічна система);
- візуальний мозок (кора головного мозку, неокортекс).

Рептильний мозок є найслабшою часткою інтелекту людини. Він відповідає за сенсорно-моторні реакції; базову інстинктивну поведінку людини; функції життєдіяльності організму (дихання, рух, травлення, серцебиття тощо). Для нього основними функціями є такі: бігти, захищатися, завмерти.

Емоційний мозок відповідає за відчуття, переживання, пам'ять, навчання. Він слідує й контролює організм людини за біоритмами та за станом імунної системи. Він пов'язаний зі самозахистом та самозбереженням. Він керує емоційною й фізичною діяльністю організму людини. Формує взаємозв'язок між пам'яттю й емоціями для закріплення умовних рефлексів. Емоційному мозку властива незмінність, комфортність. При зміні будь-якого фактору можливо відчутти стресову ситуацію. Людина зрілого віку, якою керує емоційний мозок відділяється від інших своїми спонтанними моментами страху, чутливості тощо. Вони глибокого поглинаються у роботу, навчання, щоб загрузити себе на повну будь чим.

Візуальний (мислячий) мозок це неокортекс (кора головного мозку), яка відповідає за нервовий стан людини. Він сприймає інформацію від інших почуттів, аналізує її та відсортовує повідомлення. Він відповідає за процеси мислення, обґрунтування й пошук та реалізація творчого потенціалу людини зрілого віку.

У людини мозок формується протягом усього життя. У дитинстві сформованим є рептильна частина мозку та на початковій стадії формування емоційної частини мозку. Чим людина доросліше, в неї все більше розвивається мисляча частина мозку.

На кожний стрес мозок реагує так, якби була реально загроза життєдіяльності організму. Мозок постійно знаходиться у режимі стресу.

Коли людина відчуває один стресор, то всі сили збираються на подолання стресової ситуації. Потім настає період відновлення, тобто приведення функцій організму до нормального стану. Навіть зовні видно, що людина заспокоїлась. Чим більше стресорів чи стрес-факторів, тим довше організм людини виходить зі стресового стану.

Стресовий стан проходить декілька фаз (див. рис. 1.6.).

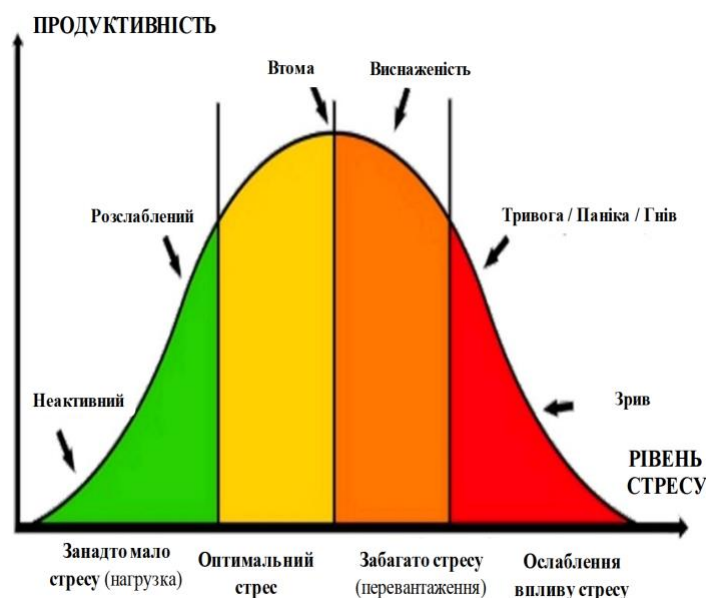


Рис. 1.6. Фази стресу

Стресори бувають різними відносно ситуації та впливати на людину як позитивно, так і мати негативний характер. Завжди треба вміти їх розрізнити.

Будь-яка стресова ситуація впливає на усі частини людського організму й частіше цей вплив є негативним.

Вчений В. Булах вважав, що наслідки стресу можуть бути наступні:

1. фізіологічні;
2. суб'єктивні;
3. поведінкові;
4. когнітивні.

До фізіологічних наслідків більш розповсюдженими є серцево-судинні захворювання, розлади шлунково-кишкового тракту та виникають проблеми з системою дихання.

До суб'єктивних наслідків відносять стомленість, почуття тривоги й провини та різні розлади особистості. Вони є більш складними тому, що заважають організму людини винайти нові сили для пошуку нової діяльності чим ускладнюють її життя.

До поведінкових наслідків пов'язані з поведінням людини, як за нею слідкують інші, та її взаємозв'язок з навколишнім середовищем. Вони впливають на рухому частину та психологічну внутрішню активність. Такі наслідки можуть виражатися у зниженій самовпевненості та самоконтролю.

Когнітивні наслідки мають зв'язок з порушенням пізнавальних процесів людини. В цьому випадку база, яка відповідає за увагу, пам'ять, інтелект тощо, є розхитаною [65].

Базою усіх психічних явищ є фізіологічні механізми, які складають вегетативний блок. Основною метою є захисні функції. В умовах стресового стану ці механізми посилюються та стають вже помітними самій людини і усім її оточуючим.

Стрес також пов'язаний зі змінами когнітивних функцій, які складають когнітивний блок. Це може бути активізація мислительного процесу з супер адекватним сприйняттям дійсності; гіперактивізація мислення (з'являються

нав'язливі думки та можливість появи страхів); уникнення рішення стресових проблем.

Стрес впливає на зміни у сприйнятті навколишнього середовища, в більшості це стосується міжособистісних відношень між людьми. Це складає соціально-психологічний блок. Вчений Т. Молес класифікував важкі наслідки стресів як:

- природні (кліматичні – урагани, повинні тощо; сейсмічні – землетруси, цунамі, тощо);
- спрямовані людиною (нещасні випадки – транспортні пригоди, вибухи на промислових виробництвах, пожежі, біологічного й хімічного характеру) [50].

Стрес – це така ж емоція людини, як і будь-яка інша. Виявлено, що до складу емоцій відносять думки, відчуття і поведінка. Стресові ситуації пов'язані з такими емоціями як тривога, радість та розчарування.

Зріла людина частіше зустрічає стресові ситуації, які пов'язані з надзвичайними умовами; повсякденні ситуації в житті; захоплення небезпечними хобі; професійні робочі ситуації тощо.

Зараз ситуація в Україні є найбільш стресовою ситуацією для будь-якої людини, а особливо людини зрілого віку.

Способи подолання стресових ситуацій відносять до позитивних та негативних. Основні фактори цих способів представлені (див. табл. 1.5).

Стресостійкість є взаємодією багатьох факторів біологічних, психологічних, соціальних та особистісних [30, 64, 80].

До особистісних характеристик відносяться внутрішні риси особистості, а саме оптимізм, самодисципліна, самовпевненість, віра у власні здібності та здатність до самоконтролю, гнучкість та адаптивність.

До соціальних характеристик можливо віднести вплив соціального оточення з підтримкою сім'ї, друзів, колег.

Таблиця 1.5

Способи подолання стресових ситуацій

Позитивні способи	Негативні способи
Нормалізований розпорядок дня: – раціональний спосіб життя (робота й відпочинок, дієта); – корисні емоції при спілкуванні з сім'єю й друзями; – обговорення питань з людиною, якій довіряєш; – винайти своє хобі та займатись їм; – підтримка відповідного фізичного стану; – взаємовідносини та допомога людини	– вживання алкоголю, тютюнопаління та психічні активні речовини; – безсоння цілими днями; – Праця цілий день без відпочинку й релаксації; – відречення від друзів та близьких; – недотримання правил особистої гігієни; – доведення до гніву та вчинення насильства

До біологічних особливостей відносять генетику та характеристики нервової системи, які дозволяє забезпечувати реагування на стрес.

Дані характеристики надають допомогу у розвитку стресостійкості та вміння управління стресом. Стресостійкість це складний процес, який підвласний впливу, можливості змін та розвитку впродовж життя. Людина зрілого віку з низькою стресостійкістю має можливості розвинути емоційні, регуляційні, релаксаційні навички та навчитися управляти стресом й підвищувати самооцінку.

Для діагностики стресостійкості існують різні методики [76]. Частіше використовують опитувальники, інтерв'ю й тести, складають моделі стресових ситуацій. Фактор стресостійкості на різні типи особистостей зрілого віку впливає індивідуально. Також була помічена індивідуальність при уникненні

або попередженні цього фактору. Тому спочатку намагаються визначити тип особистості, потім скласти програму управління стресовими ситуаціями.

З вивченням технології Антикрихкості стали з'являтися різні методики її формування [77].

1.3. Феномен антикрихкості, його властивості й характеристики

За цитатою Dr Paige Williams щодо поняття Антикрихкості є підготовка до того, що не можливо передбачити.

Антикрихкість як будь-який напрям має свої принципи й характеристик. Спробуємо зараз винайти основні з них. Людина завжди знаходиться між зривом та процвітанням. Кожний може спробувати представити себе в якій частини схеми він відчуває себе на даний момент, а в якій хоче знаходитись, але щось заважає це зробити (див. рис. 1.7.).

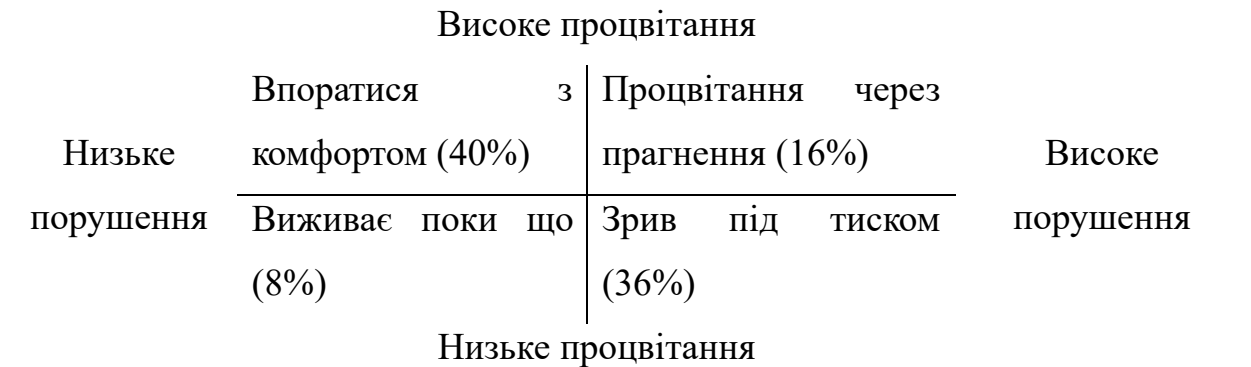


Рис.1.7. Схематичне уявлення об'єкту в даний момент

Першим етапом є Впоратися з комфортом. В даному випадку існують зриви, несподіванки, але на даний момент можемо керувати ними та нестабільним станом нашого середовища.

На цьому місці маємо вищий рівень процвітання (впевненість й мотивація, здатність впоратися з перешкодами та знайти шляхи підтримки). У даному стані знаходитись доволі добре. Є час для того, щоб обміркувати та закріпити те, що вже отримав. Якщо залишитися в цьому стані надовго, то існує ризик повного застою та увійдемо до стану «виживання поки що». При

чому цей перехід навіть складно помітити. Але кожна людина це складна адаптивна система. Вона потребує стресових ситуацій та проблем. Це необхідно, щоб рости й розвиватися.

Другим етапом є Вживає поки що. В даному випадку зриви існують на низькому рівні та процвітання також на низькому рівні. Крихкість в даному випадку не можливо ні виявити, ні перевірити. Ситуація стабільна, але коли зриви збільшаться є можливість застосування боротьби.

Третім етапом є Зрив під тиском. В даному випадку існують високі руйнування. Також впевненість, мотивація та рівень підтримки знаходяться на низькому рівні. В цьому випадку крихкість більш відкрита та існує ризик зламатися під тиском.

Четвертий етап є Процвітання через прагнення. В даному випадку існують зриви, виклики та будь-які неминучі зміни. Також є наявність вміння отримувати користь від досвіду невизначеності. Цей рівень і є Антикрихкістю. Тобто процвітаємо завдяки прагненню.

В даному випадку можливо відчутти якусь взаємодію між рівнем зриву та здатністю процвітання. Рівень зриву чітко відчувається у житті, а ваша здатність процвітати виходить через цей рівень зриву. У цьому випадку можливо знайти різні рівні Антикрихкості в різних сферах життя.

Антикрихкість має також свої властивості. До них можливо віднести наступне:

Енергія Антикрихкості це відновлювана й стійка особливість. Але це не кінцева властивість. Енергія має мультиплікаційний ефект. Вона створюється особисто для кожного. Вона є широкою й глибокою. Вона є взаємодією багатьох джерел: фізичного, ментального та емоційного. Дана енергія дає силу рухатися вперед і досягати прогресу, успіху, що приведе до стану Антикрихкості.

Ставлення Антикрихкості надає сміливості під час спілкування з усім світом. Це є допомога відчутти себе впевнено при виконанні складних завдань,

прийманні складних рішень. Для цього ще необхідно докладати відповідні зусилля, щоб досягти успіху. Такі ставлення надають й підтримують мотивації, відданість та орієнтованість дій. Також вони допомагають бути вразливими при зустрічі з труднощами або невдачами. Треба просто використати шанс звернутися за допомогою та підтримкою.

Мислення Антикрихкості визначає порядок денний, допомагає справитися з тиском, складністю та несподіваністю. Дає можливість приймати неминучі зміни, відмовитися від потреби контролю та знайти гнучкість своєї позиції та перспективи. При цьому є можливість навчання на досвіді й врахуванні різних поглядів. Ця властивість як нескінченна гра, коли бачиш відповідний внесок й загальні блага.

Чи існують способи, щоб допомогти розвитку стану Антикрихкості:

- високі сильні сторони зв'язку (визначити особисті сильні сторони свого минулого успіху з високою продуктивністю). Це є перший шаг до вашого успіху. Необхідно просто часто й належним чином використовувати фактор (ВПЕВНЕНІСТЬ).
- низькі сильні сторони (пригадати ситуацію, яка пішла не так добре, як сподівалися). Необхідно проаналізувати, яка з високих сильних сторін могла бути причиною, що сприяла цій ситуації. Винайти фактори, які дозволили здійснитися цій ситуації. Це необхідно оцінити, щоб мати досвід, як бути у подібній ситуації наступного разу (МУЖНІСТЬ).
- заохочення сильних сторін (проаналізувати сильні сторони, що було добрим за певний період часу; що можемо зробити, щоб ця добра ситуація ще раз повторилося; чи не була ця добра ситуація раніше; яка реакція була на цю ситуацію; чи була ця добра ситуація у когось іншого та яка на це була реакція; що дає ця добра ситуація на майбутнє (КОНСТРУКТИВНІСТЬ)

У житті Антикрихкість, робота й почуття йдуть разом та мають взаємозалежність (див. табл. 1.6).

Таблиця 1.6

Взаємозв'язок станів життя Антикрихкості, роботи й почуття

Задоволеність / ефективність	Ставлення	Загальна картина
Задоволеність життям	Існує ступінь задоволеності та позитивного ставлення до життя	Рух життя
Задоволеність роботою	Почуття позитивного та задоволеність роботою	Виконання своєї роботи
Ефективність роботи	Здатність досягти цілі, які поставили на робочому місці/посаді	Вміння справлятися з проблемами, що виникають на роботі
Залученість у роботу	Почуття енергійності та поглиненості у корисність роботи	Відображення рівня успіху на роботі

Усім відомо, що визначення будь-якого стану це складна поступова робота. Також, щоб досягнути стану Антикрихкості потребують багато зусиль, енергії й наміру. Це не є випадковістю. У світі медицини існує нейронаука. Психологічна та поведінкова наука досліджує ефективні зміни в людському мисленні, ставленні та поведінці. Було виявлено два інструменти, які можуть допомогти наблизитися до стану Антикрихкості:

- поведінка в 1%;
- цикл навчання.

Перший інструмент - поведінка в 1%. Це досить невелика зміна за часом, але її недостатньо, щоб створити опір або страх, який би завадив новому уявленню життя. Було виявлено, що основні механізми зміни поведінки є однаковими. Вони не залежать від типу зміни. Також виявили, що необхідно, щоб три речі були об'єднані одночасно та й діяли. А саме це – мотивація, здатність і підказка. Дослідженнями нейронауки було виявлено, що радість

успіху є потужним каталізатором будь-яких змін. Позитивні емоції залишають у мозку спогади, які допомагають будувати нову поведінку Антикрихкості. Для втілення в життя вчені-дослідники запропонували рецепт «ABC» (Anchor-Behaviour-Celebrate). Вважають, що це допоможе дотримуватися й досягти успіху при зміні поведінки.

Другим інструментом є цикл навчання. Даний цикл (див. рис. 1.8.) складається з трьох етапів:

Діяти – експеримент чи дослідження з новими способами мислення, почуттів або поведінки, що відповідають цілям;

Оцінити – аналіз результатів досліджень та відгуків про зусилля, вирішення про працездатність чи ні;

Налаштувати – пошук способів втілити результати досліджень у майбутнє, та винайти можливість повтору втілення.

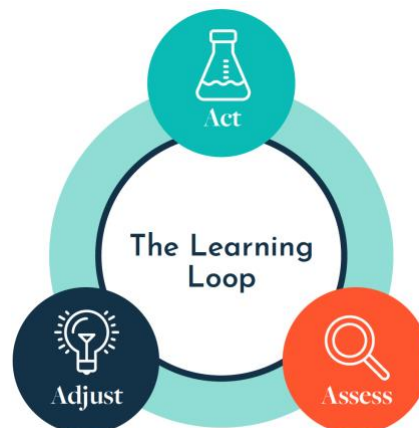


Рис. 1.8. Цикл навчання

Було виявлено, що для розвитку здібностей й досягнення цілей, необхідно даний цикл навчання повторювати декілька разів. Це зможе налагодити нервові шляхи до творчості. При невеликому ризику є можливість забезпечити безпеку мозку. А це в свою чергу підвищує мотивацію й впевненість у новій справі. Це наближає до Антикрихкості, тобто дає можливість зменшити крихкість.

Щодо методики Поведінки по 1%. Створюється доказова база для нової ідентичності по 1% поведінки за раз. Тобто існують рекомендації виконання лише однієї з запропонованих справ із результатів. Створюємо навколо справи

1% поведінки, яка має сенс прямо зараз. Винайти мотивацію, здібності та підказку, щоб створити свій рецепт Anchor-Behaviour-Celebrate. А вже потім можливо приступати до циклу навчання, який діє неодноразово – практично постійно. Саме в циклі навчання людина пробує нові дії, оцінку їх впливу та їх коригування. При цьому існує можливість відкриття та внесення змін, які з часом залишаються людині. Це є ключ до стану Антикрихкості [79].

Основні принципи Антикрихкості [66] можливо винайти у аналогах з українських прислів'їв [61]. Виходить, що не дуже відомий напрям як Антикрихкість можливо перекласти на всім відомі українські прислів'я, які відомі кожному вже багато років.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

Стрес це несподівана й негативна реакція організму. При цьому відомими є три реакції на стрес: бий, біжи та завмири. Також стрес підрозділяється на три стадії: тривога, резистентність (адаптація) та виснаження. Стрес має як позитивний, так і негативний характер. Це залежить від чинників впливу на стрес: інтенсивність, тривалість, індивідуальна сприйнятливості стрес-факторів.

Стрес-фактори бувають різні за характеристиками: невідповідність між бажанням та можливостями; організаційні ситуації; професійні вимоги; індивідуальні особливості; фізичні параметри навколишнього середовища.

Антикрихкість дозволяє розібратися з випадковістю, невизначеністю й мінливістю ситуації та не відчувати інтелектуальний страх перед ними. Її поняття пов'язано з тим, що краще робити щось, ніж думати про щось. Антикрихкість та крихкість знаходяться у взаємозалежності.

Практичне застосування Антикрихкості та її механізмів працює в умовах невизначеності у бізнесі, політиці, медицині та загалом у житті. Людина може бути крихкою з одного боку, але антикрихкою (сильною) з іншого.

Вважають, що Антикрихкість може вижити тільки в колективі. Її дія це коли отримуєш більше, ніж витрачаєш. Антикрихкість це поєднання факторів агресивності та параної. Один з її факторів це виділення з натовпу. Більш зацікавленою є інформація, яка заборонена. Також наблизений стан до Антикрихкості є у того, кого постійно критикують й шкодять, а також вони постійно терплять невдачу.

Антикрихкість це механізм, що дозволяє системі вчасно реагувати на будь-які зміни, які виникають раптово. До її властивостей відносять: енергію, ставлення, мислення. Антикрихкість, робота й почуття впливають один на одного. Виявлено два інструменти цього напрямку: поведінка 1% та цикл навчання.

Антикрихкість та стресостійкість мають деякі схожі факторами, але розвиваються за різними програмами.

Практично усі вчені-психологи свої дослідження щодо психологічних характеристик особистості базували на основах факторного аналізу. Вони пов'язують принципи самосвідомості, самоповаги, самоідентичності, які спрямовані на пошук сенсу життя.

До основних психологічних проблем особистостей зрілого віку відносять генеративність, захопленість собою, стагнація. Вони потребують допомоги у актуалізації свого «Я» та розкритті у себе нових здібностей. Це дозволить знайти новий сенс життя.

Було виявлено, що на психічне здоров'я людини впливає стан головного мозку. Він має три основні частини, які відповідають за сенсорно-моторні реакції та інстинкти (рептильний мозок); за відчуття, пам'ять та емоційний стан (емоційний мозок); за повністю відповідає нервовий стан людини (візуальний мозок).

Стресовий стан пов'язаний зі змінами когнітивних функцій та впливає на сприйняття навколишнього середовища. Особистості зрілого віку найчастіше зустрічають стресові ситуації. Способи подолання стресових ситуацій у кожного індивідуальні. Дані способи бувають позитивні та негативні.

До психологічних характеристик відносять внутрішні риси особистості (самодисципліна, самовпевненість); соціальні (вплив соціального оточення); біологічні (генетичні характеристики нервової системи). Вплив факторів стресостійкості на особистостей зрілого віку для кожного є індивідуальним.

Будь-яка особистість заходиться у одній з чотирьох частин схеми збій-процвітання в даний момент. Вона себе відчуває як впоратись з комфортом, чи виживає поки що, чи зрив під тиском; чи процвітання через прагнення.

РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФОРМУВАННЯ АНТИКРИХКОСТІ ОСОБИСТОСТІ ЗРІЛОГО ВІКУ В УМОВАХ СУСПІЛЬНИХ ТРАНСФОРМАЦІЙ

2.1 Соціально-психологічні особливості формування антикрихкості особистості зрілого віку в умовах суспільних трансформацій

Всім відоме поняття індивід це людина, яка має в собі сукупність морфологічних та фізіологічних функцій. Вчений-психолог Б. Г. Ананьєв в структурі індивіда виділив два класи властивостей: вікові та статеві; індивідуально-типологічні. Вікові властивості характеризують розвиток індивіда в онтогенезі. Статеві властивості відображають особливості статі індивіда. Загально-соматичні (конституційні) властивості пов'язані з ендокринну-біохімічними характеристиками (обмін речовин в організмі), морфологічні структури організму індивіда в цілому. Існують ще вторинні властивості індивіда. До них відносять: сенсорно-моторну організацію людини; система органічних потреб.

Вчений-психолог В. О. Аверін виділив як функції властивостей індивіда: функцію збереження (динамічні й енергетичні показники, ресурсні можливості людини); функцію зміни (темпи переходу від одного стану (емоцій, операцій, умінь, навиків) до іншого. При цьому забезпечуються гнучкість поведінки індивіда.

Вчені-психологи по різному відносились до генетичних чинників у розвитку особистості. Карл Юнг вважав, що кожний індивід вже має «певний особистісні чинники». Вони у нього потенційно виражені від народження. Навколишнє середовище сприяє виявленню їх в особистості. Гордон Оллпорт вважав новонароджену особистість як продукт спадковості й примітивних рефлексів. Ганс Айзенк вважав вплив оточення не впливає на формування особистості. Його генетичні чинники більше впливають на подальшу

поведінку особистості, ніж досвід дитинства. Раймонда Кеттел займався систематичними дослідженнями ролі спадковості. Він спробував розроблену їм статистичну процедуру багатoproфільного аналізу порівняти з внеском розвитку рис особистості таких як спадковість і соціальне оточення. А. Маслоу досліджував ряд припущень щодо природи людини. Вони пов'язані з принциповим баченням проблеми поведінки та розвитку особистості. Карл Роджерс вважав організм має вроджену тенденцію до актуалізації. На нього сильно впливають соціальне оточення й середовище. Особистість буде успішно розвиватися, пристосовуватися та функціонувати в умовах безумовного позитивного ставлення. О.М. Леонтьєв вважав, що особистість та індивід відображають цілісність суб'єкта життя.

Цикл життя людини поділяють на окремі періоди.

Сенситивний період це фази розвитку, яка характеризується підвищеною чутливістю до зовнішніх і внутрішніх чинників. Бувають помітним розвиток певних психічних функцій.

Критичний період характеризується підвищеною чутливістю до певних впливів та зниженням резистентності (опір) щодо них. Розглядають періоди ризику, де можуть бути порушення нормального ходу фізіологічного розвитку. Також відбувається перебудова психічного життя попереднього періоду та формується психологічна структура. Визначення подальшого розвитку.

Гетерохронність це період, коли у індивіда проявляється нерівномірний розвиток та зріст різних структур, функцій і систем організму. Також спостерігається нерівномірність перебігу й становлення психічних властивостей [63].

Було виявлено, що механізм психіки є знаряддям, завдяки якому поєднуються в цілісність весь організм. Воно діє на базі передачі й перетворення енергії та видання інформації в процесі її діяльності. Спираючись на твердження І.М. Сеченова про механізм, було визначено

будову механізму психіки людини: відображення – проектування – опредметнення.

Психічне відображення включає систему функцій, які регулюють діяльність людини. До цих функцій відносять: активний й випереджальний характери; дія об'єктивного через суб'єктивне; постійне поглиблення, вдосконалення і розвиток.

Проектування характеризується впорядкуванням і гармонізуванням смислів відображення згідно мети діяльності людини. Шлях проектування представляє собою сукупність і послідовність розумових або психомоторних дій. У зв'язку з чим створюються образи, схеми або знакові системи.

Опредметнення характеризується як частина свідомої й доцільної діяльності людини. Виявлено три основні форми діяльності: матеріальна (виробництво, фізична робота і праця); психічна (вироблення та інтерпретація змісту відображення, добір цінностей, розумові операції і переживання тощо); творіння себе самого (розвиток душевних і духовних функцій, усунення різних форм відчуження).

Щодо основних структурних компонентів свідомості людини, до них відносять:

- знання про навколишній світ, природу, суспільство;
- усвідомлення власних фізичних і морально-психологічних якостей (самопізнання як підґрунтя для самосвідомості);
- цілеспрямованість, планування власної діяльності й поведінки, передбачення її результатів;
- ставлення до об'єктивної дійсності, до інших людей, до самої себе.

Свідомість людини характеризується активністю. Самосвідомість людини це усвідомлення за допомогою мови себе самої, свого ставлення до природи й до інших людей, своїх дій і вчинків, думок, переживань і психічних якостей. Розвиток самосвідомості людини виявляється у: самоспостереженні;

критичному ставленні до самої себе; оцінці своїх позитивних і негативних якостей; самовладанні; відповідальності за свої вчинки.

Послідовність етапів життєвого шляху утворює часову структуру існування особистості. Період зрілості людини характеризується: реальними сподіваннями від життя; тверезою оцінкою власних можливостей; суб'єктивним баченням свого віку. Універсальність сприйняття фазового періоду життя від 45-50 до 65-70 років вважають фазою старіння людини. У цю фазу вкладають, що професійна діяльність завершена, родину вже покидають дорослі діти. Для людини зрілого віку настає “тяжкий” вік душевної кризи, втрати репродуктивної здатності, скорочення часу подальшого життя. У людей даної фази посилюється схильність до мрій, самотності й спогадів. Завершення цього періоду відмічене шляхом до самоздійснення, відбувається порушення мети життя, життєвої перспективи.

Для особистостей зрілого віку мотивація легко визначена: чого людина хоче? до чого вона прагне? що вона може?

Самооцінка як найважливіша складова самосвідомості, можливо вирахувати за формулою У. Джемса: самооцінка = успіх / домагання. Вона змінюється з віком, набуваючи нові виміри: диференційованість; висота; адекватність. Умови підвищення самооцінки: наявність приватних досягнень відповідної діяльності; людина не боїться бути відкинутою у разі неуспіху; впевненість в доброзичливому ставленні й відсутності зіставлення з іншими людьми.

Локус-контроль пов'язаний з тим, як людина будує свої відносини з іншими людьми. Існують п'ять сфер життєдіяльності людини, які «підживлюють» її дії у важкий період [17]:

1. пізнання і уявлення;
2. почуття;
3. відносини з людьми;
4. духовність;

5. радості фізичного буття

Вчення про темперамент стали відзначати ще з давніх часів. З тих часів й було виявлено чотири групи темпераменту: сангвінічний (від лат. *sanguis* - кров, перевага в організмі крові), флегматичний (від грецьк. *phlegma* - слиз, перевага в організмі слизу), холеричний (від грецьк. *chole* - жовч, перевага в організмі жовчі) та меланхолійний (від грецьк. *melas* - чорний, похмурий та *chole* - жовч, перевага в організмі чорної жовчі). Також в ті часи вважали, що від наявності відповідної рідини, складався й темперамент людини.

За більшості відповідної рідини визначали темпераменти:

- сангвінічний (оптимістичний, життєрадісний темперамент людини, у якій більше крові);
- меланхолічний (сумний і пригноблений темперамент людини, у якої переважає чорна жовч);
- холеричний (дратівливий і збудливий темперамент людини, у якої занадто багато світлої жовчі);
- флегматичний (апатичний, байдужий темперамент людини, у якій більше за інших в організмі мокротиння).

Було визначено основні характеристики кожного з типів темпераменту (див. табл. 2.1).

Відомі основні властивості темпераменту:

- сенситивність (міра чутливості до явищ реальності; незадоволення потреб, конфлікти, соціальні події в одних людей спричинюють яскраві реакції, страждання, а другі ставляться до них спокійно, байдуже);
- реактивність (реагування на різні подразники, які впливають на темп, силу, форм та емоційну вразливість до навколишньої дійсності та до самої себе; бурхливі реагування на успіх або невдачі в будь-якій діяльності);

Таблиця 2.1

Характеристика темпераментів людини

Тип темпераменту	Основна характеристика
сангвінік	висока нервово-психічна активність, багатство міміки та рухів, емоційність, вразливість, лабільність. Притаманні емоційні переживання неглибокі, а рухливість при незадовільних виховних впливах при недостатній зосередженості, похапливості, а то й поверховості
холерик	високий рівень нервово-психічної активності та енергії дій, різкість і стрімкість рухів, сильна імпульсивність та яскравість емоційних переживань. Притаманна недостатня емоційна і рухова врівноваженість за умови відсутності належного виховання, в нестриманості, запальності, нездатності контролювати себе в емоціогенних обставинах
флегматик	низький рівень активної поведінки, ускладнення переключення, уповільненість і спокійність дій, міміки і мовлення, рівність, постійність та глибина почуттів і настроїв. Притаманне невдале виховання при формуванні негативних рис (млявість, збідненість і слабкість емоцій, схильність до виконання лише звичних дій)
меланхолік	низький рівень нервово-психічної активності, стриманість і приглушеність моторики та мовлення, значна емоційна реактивність, глибина і постійність почуттів, але слабкий їх зовнішній вияв. При недостатній вихованості можуть розвинутиися негативні риси (хвороблива емоційна вразливість, замкнутість, відчуженість, схильність до тяжких внутрішніх переживань при виявленні та за неістотних життєвих обставин)

- пластичність (швидке пристосовування до обставин, які постійно змінюються; слабкість, невірноваженість або недостатня рухливість типу нервової системи за належних умов життя та виховання набувають позитивних якостей);
- ригідність (складність або нездатність перебудовуватися при виконанні завдань; виявлення в повільній зміні уявлень при зміні умов життя, діяльності; в емоційному житті - в загальмованості, млявості, нерухливості почуттів; у поведінці - в негнучкості, інертності мотивів поведінки та морально-етичних вчинків за всієї очевидності їх недоцільності);
- резистентність (здатність чинити опір негативним або несприятливим обставинам; яскраве виявлення в умовах стресу, при значній напруженості в діяльності);
- екстравертність (спрямованість реакцій та діяльності назовні, на інших; властивість сили і рухливості нервових процесів (імпульсивність, гнучкість поведінки, ініціативність);
- інтровертність (спрямованість реакцій та діяльності на самого себе, на свої внутрішні стани, переживання, уявлення; переважання слабкості та інертності нервових процесів (замкнутість, схильність до самоаналізу, проблеми щодо соціальної адаптації).

Структура характеру розрізняється за змістом і формою. Зміст характеру особистості визначає суспільні умови життя та виховання. Людина завжди повинна бути чимось вмотивована та на щось або на когось спрямована. Форма (наміри, прагнення) залежить від обставин, ситуацій, від властивостей характеру людини, особливо від темпераменту. У структурі характеру виявляють компоненти: спрямованість; переконання; розумові риси; емоції; воля; темперамент; повнота; цілісність; визначеність; сила [51].

Як вже раніше згадувалося основними цінностями Антикрихкості є стійкість та гнучкість. Кожні цінності базується на своїх принципах . Щодо

принципів Антикрихкості: зниження інтегрованості; невеликі компанії (системи); простота; крихкі елементи приведуть систему до антикрихкої; досвід помилок; неочевидність; несподіваність. У властивостей Антикрихкості є свої базові моменти:

- енергія (відновлюваність; стійкість; взаємодія фізичного, ментального і емоційного; сила руху);
- ставлення (сміливість; впевненість; мотивація; відданість; орієнтованість дій);
- мислення (порядок денний; допомога с тиском; допомога з складністю; допомога з несподіваністю; навчання на досвіді; врахування різних поглядів).

При вступі особистостей до зрілого віку настає трансформація цінностей та мозкової діяльності. До основних моментів відносять наступні: реальні сподівання життя; тверда оцінка власних можливостей; суб'єктивне бачення свого віку. Але більшість особистостей зрілого віку переживають період «тяжкої» душевної кризи; можливість втрати репродуктивної здатності; настроювання себе про скорочення часу подальшого життя. Основною мотивацією особистостей зрілого віку вважається наступні питання: чого людина хоче? До чого вона прагне? Що вона може?

Що ж собою уявляє саморозвиток та мотивація, чи є між ними різниця (див. табл. 2.2).

Розвиток цих факторів (саморозвиток і мотивація) для особистості зрілого віку має важкий шлях, але навіть він має свої переваги (див. табл. 2.3).

Таблиця 2.2

Різниця між саморозвитком й мотивацією

Саморозвиток	Мотивація
Вивчає процес самовдосконалення та розвитку особистості	Вивчає мотиви та чинники, що впливають на поведінку та дії
Допомагає зрозуміти, як розвиватись свої навички та підвищувати самооцінку	Допомагає долати труднощі та досягати поставлених цілей
Розширює кругозір і підвищує компетентність	Дає енергію і стимул для досягнення бажань результатів
Підвищення навичок і компетенції	Подолання труднощів і перешкод
Поліпшення самооцінки та впевненості	Досягнення поставлених цілей
Розвиток креативності і інновацій	Стимулювання продуктивності та ефективності

Таблиця 2.3

Переваги шляху саморозвитку та мотивації

Шлях саморозвитку та мотивації	Переваги
Встановлення ясних цілей і розроблення плану	Чіткість і конкретність у досягненні успіху
Візуалізація цілей	Зміцнення віри у власні здібності
Фізична активність і турбота про здоров'я	Поліпшення витривалості та настрою

Виходить, що для сучасної трансформації особистостей зрілого віку необхідно вдосконалити й підтримувати такі фактори, як самоспостереження → самосвідомість → самооцінка → локус-контроль.

2.2 Експериментальне дослідження соціально-психологічні особливості формування антикрихкості особистості зрілого віку в умовах суспільних трансформацій

Відомим фактом є, що експериментальні дослідження при моделюванні ситуацій вимагають: виділення ситуацій і встановлення порядку ведення експерименту; безперервної або поетапної оцінки результатів; оцінки динамічних показників, що реєструються; спостереження експериментатора.

Одним з найпоширеніших методів експериментальних досліджень є метод спостереження. Основна риса методу спостереження є невтручання у перебіг спостережуваних подій (явищ). Об'єктивність цього методу базується на психічній діяльності, яка виявляється зовнішніми виявами. Спостереженню підлягають ситуації, які виникають у житті природним шляхом, або створюються штучно. Різниця існує за видами діяльності, взаємодії людей, спонтанністю їхніх дій. Для надійного і якісного спостереження існують обов'язкові правила: систематичність і багаторазовість спостереження явища у різний час і в різних ситуаціях; уникання оціночних суджень, обов'язковість перевірки альтернативних гіпотез; проведення спостереження кількома дослідниками; порівняння спостереження по окремому відрізку поведінки з загальною ситуацією, з контекстом дослідження.

Іноді виникає необхідність в інформації про явища й процеси, які недоступні прямому спостереженню. В даному випадку одержати інформацію можливо за допомогою опитування. В основі методу лежить сукупність питань, які пропонуються опитуваній особі (респонденту). Результат відповідей утворює необхідну дослідницьку інформацію. Практично відомі три види опитувальників: поштове; через пресу; роздавальне. Запитання опитувальника розрізняють за критеріями: змістом, формою та функцією.

Основним завданням психодіагностики є створення діагностичних методів, які дозволяють оцінювати рівень психічного розвитку людини.

Ще одним методом є експериментальний. В даному випадку здійснюють відтворення об'єктивних явищ у "чистому вигляді" в необхідних умовах. В

ході експерименту основною функцією є створення нових штучних предметів і вивчення, нові зв'язки та відношення, яких у природних умовах не існує [16].

Було визначено, що існують два компоненти, які мають головну роль при виникненні психогенних захворювань: психотравмний чинник (сила й тривалість); безпосередньо особистість (індивідуальна адаптація). Щодо психогенних чинників, то основними є психічна травма; емоційна напруга; емоційний стрес. Також виявлено, що існують три групи психогенних розладів: непсихотичні порушення психіки (неврози); психічні розлади, пов'язані зі стресом; соматоформні розлади.

Неврози були відмічені у осіб меланхолічного й холерістичного темпераментів. На їх розвиток впливають соціальні умови, соціальний і психічний стан при психотравмі, загальна перевтома.

Психічні розлади, що пов'язані зі стресом бувають реактивні та постстресові. Реактивні це патологічні реакції на несприятливі ситуації, які викликають страх, тривогу чи інші негативні емоції. Частіше виникає у осіб, які перенесли черепно-мозгову травму та схильні до інфекційних та соматичних захворювань. Психогенні розлади за тривалістю можуть переходити до реактивної депресії чи реактивного параноїду. Реактивна депресія може виникнути при переживанні навколо обставини, яка пов'язана з психічною травмою. Реактивний параноїд це патологічна реакція на психічну травму у вигляді маячного синдрому. Один з прикладів, коли людина потрапляє у іншомовний простір не знаючи іноземної мови. Вона стикається з відповідними труднощами й проблемами. Тривалість такого розладу залежить від особистості, зазвичай від декількох днів до місяців.

Посттравматичний стресовий розлад виявляє собою затяжну реакцію на стресову ситуацію загрозливого або катастрофічного характеру, що може викликати стрес у будь-якої людини.

Існують дві моделі діагностування психосоматичних захворювань: бесіда; психологічні тести [58].

При застосуванні тестів підтримуються основні принципи:

- обсяг тексту повинен бути таким, щоб можливо швидко провести та проаналізувати;
- простота і зрозумілість матеріалу;
- отримана інформація повинна повністю відповідати на питання, пов'язані з вирішуваною проблемою;
- використання декількох методики допускається при наявності їх взаємозв'язку;
- результат дослідження повинен мати високий показник валідності;
- методики повинні максимально відображати будь-які зміни в організмі пацієнтів [16].

Поведінка людини у стресовому стані є специфічною. Було визначено декілька форм емоційного та поведінкового реагування на стресовий стан:

- активний (посилені емоції й поведінка людини, схильність до агресії або втеча від чогось, навіть від самого себе);
- пасивне (зниження інтенсивної активності впливу за короткий час).

Активне реагування може бути адекватним та неадекватним. Воно пов'язане з надмірною активізацією, що спричинило неправильну оцінку існуючої ситуації.

Пасивне реагування можливо розрізнити як первинне та вторинне. Первинне реагування це стан початкового екстремального впливу, який важко чи зовсім незрозумілий. Вторинне реагування може змінити активну поведінку на стресовий стан (стресори) [50].

У психології найпоширенішою функцією є спілкування. Взаємозв'язок спілкуючихся сторін призводить до ефективної дії. Підходи до спілкування бувають: діяльний, ігровий та антропологічний. Діяльний спосіб спілкування включає зміст та творчість. Він може впливати й змінювати погляди усіх співрозмовників. Ігрове спілкування несе в собі щось близьке до імітації, фантазії, неправдоподібності. Антропологічне спілкування включає не тільки

розмовний жанр, а й рухи тіла. Це складає специфічну мову спілкування, яка показує відчуття внутрішнього світу співрозмовників.

Спілкування поділяють на декілька видів згідно їх змісту, мети та засобів розмови. За змістом спілкування розрізняють: матеріальні (обмін продуктами діяльності); когнітивне (обмін знаннями); кондиційне (обмін психологічними та фізичними станами); мотиваційне (обмін ідеями, потребами); діяльнісне (обмін діями, вміннями, навичками). За метою спілкування розрізняють: біологічне (для розвитку організму); соціальне (для міжособистісних відношень); особистісне (розвиток індивідуальності) [21].

При порівнянні стану Антикрихкості зі станом стресостійкості були визначені деякі схожі моменти. Припустимо, що й діяти на головний мозок вони повинні однаково. Тобто виходить, що триєдина модель головного мозку повинна бути подібною. Кожний з цих станів має свої стрес-фактори. Тому стресові ситуації також бувають різні як позитивні, так й негативні.

Судячи з Рис. 1.5 слід не доводити себе до стану перевантаження. В цьому стані дуже забагато стресу. Програму формування Антикрихкості слід починати використовувати вже на фазі оптимальності. Також слід знайти будь-яке позитивне рішення для відповідного стресового стану.

Шлях до антикрихкого майбутнього можливо представити таким чином (див. рис. 2.1.):

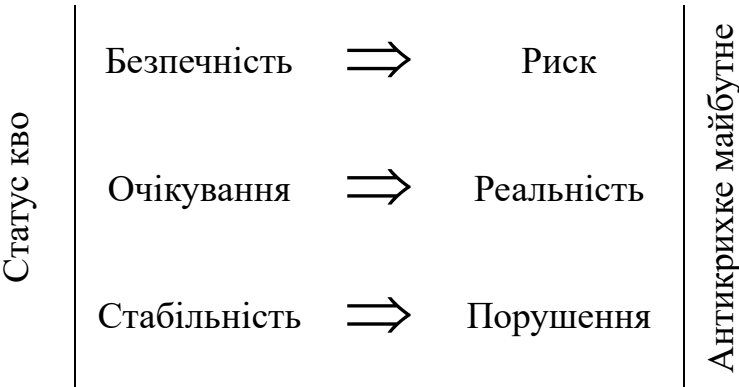


Рис. 2.1. Шлях до антикрихкого майбутнього

Збільшити свої сильні сторони Антикрихкості можливо використовуючи принцип ROBUST. Основними моментами цього шляху може стати наступне:

діяти в реальності; зупинити емоційний витік і самосаботаж через уважність і коучінг; використовуйте інтелектуальний ризик (пошук варіантів, досвіду та інновацій). Це допоможе протистояти зривам і змінам.

Пригадаємо, що ж саме таке крихкість та Антикрихкість та як може допомогти в цьому переході принцип ROBUST (див. табл. 2.4) [79].

Таблиця 2.4

Шлях від крихкості до Антикрихкості через принцип ROBUST

Крихкість	ROBUST	Антикрихкість
немає управління знаннями	управління знаннями	вільні знання
існування вертикальної ієрархії	управління процесами	існування самокерованих команд
короткострокове планування бюрократичної економіки	середньострокове планування ощадливої економіки	схильність до інновацій
цілеспрямована розробка жінконевиснажності	не думати / не хвилюватися	підтримка мультидисциплінарності
пасивна поведінка управління завданнями	реакція на певні технологічні спостереження	компетенції в управлінні проектами

Існує невеликий тест, який дозволить перевірити чи траплялись на вашому шляху збої та процвітання. Згадуючи свій досвід роботи, наприклад, за останній тиждень відповісти собі на питання. Потім підрахувати згідно ключа: ніколи – 0, половина часу – 5, весь час – 10:

Відповіді на запитання 1, 2 і 3 є приблизним індикатором рівня збоїв, які ви зараз відчуваєте. Це є вашою оцінкою DISRUPTION / ПОРУШЕННЯ.

Ваш досвід

Оцінка

- 1 Я відчуваю високий рівень невизначеності
- 2 Я відчуваю високий рівень змін
- 3 Я зіткнувся з високим рівнем викликів
- 4 Я почуваюся здатним справлятися з рівнем невизначеності у своєму житті
- 5 Я був мотивований контролювати кількість змін у своєму житті
- 6 Я мав підтримку, яка мені потрібна, щоб впоратися з труднощами у своєму житті

Відповіді на запитання 4, 5 і 6 показують уявлення про поточний рівень впевненості, мотивації та підтримки, який зараз існує щоб впоратися з рівнем зриву. Це є ваш результат THRIVING / ПРОЦВІТАЮЧИЙ.

Якщо оцінки Disruption і Thriving не перевищують максимум 30. При цьому оцінки вище 21 вважаються високими, від 11 до 20 середніми та 10 або нижче – низькими.

Одна з методики, яка допомагає позитивно сприймати життя й підвищувати самооцінку є спеціальні вирази. Їх ще називають афірмаціями. Для психологічного самовдосконалення та досягнення мети це є потужним інструментом. Далі наведено часто використовуємо афірмації для збереження позитивного настрою та відчуття себе сильнішим.

«Кожен день – новий початок, і я готовий до нових викликів.»

«Мої можливості безмежні, і я готовий розвиватися.»

«Любов і радість наповнюють моє серце і життя.»

«Я приваблюю позитивні зміни та вдачу у всіх своїх справах.»

«Моя сила і впевненість ростуть з кожним днем.»

«Я вірю у себе і в свій безмежний потенціал.»

«Моя душа сяє яскраво і приносить світло іншим.»

«Кожен вихідний день – це можливість для релаксації та насолоди життям.»

«Я дбаю про своє тіло та дух, і вони відповідають мені відмінним самопочуттям.»

«Моя життєва сила нескінченна, і ніщо не може завадити мені досягти своїх цілей.»

Ці й подібні афірмації можуть стати будь-кому супутниками по життю. Вони стараються надихати до позитивних змін й саморозвитку. Також вони мають потужну силу, тому їх слід використовувати для створення щасливого життя.

Ще однією з методики може бути метафоричні асоціативні карти (МАК-карти). Вони існують за різними напрямками, навіть універсальні карти. Але для розпізнавання Антикрихкості поки ніхто не складав.

Розглянемо стан Антикрихкості як вирішення проблеми за допомогою принципу ROBUST (див. рис. 2.2.).

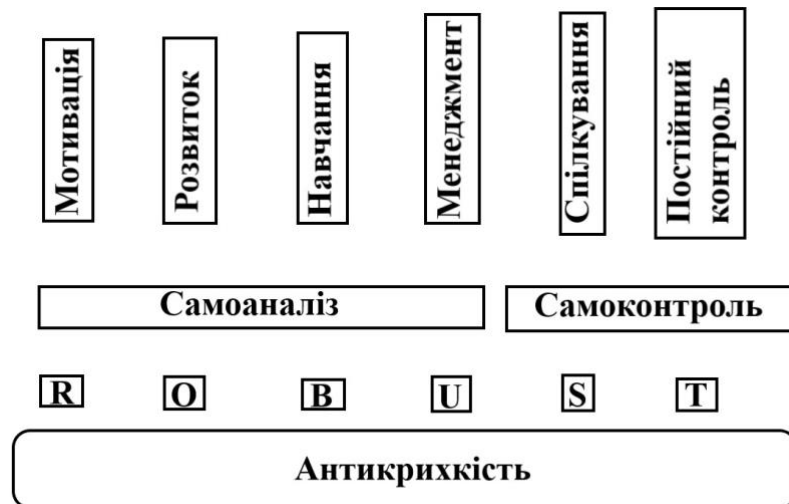


Рис. 2.2. Шлях до Антикрихкості за допомогою принципу ROBUST

Згідно мети роботи для відтворення емпіричного дослідження соціально-психологічних особливостей формування Антикрихкості у особистості зрілого віку в умовах суспільних трансформацій пропонується використовувати наступні допоміжні матеріали. Вони дадуть змогу проаналізувати людину та скласти план щодо суспільних трансформацій:

1. П'яти факторний особистісний опитувальник «Велика п'ятірка» (модифікація А.Г. Грецова) (див. Додаток А). В основі лежить модель особистості Кости і Мак-Крея (1985 р.), а також наскрізний біполярний перелік Гольдберга (1992 р.) [54]. Результати опитувальника за п'ятьма шкалами дозволяють скласти психологічний портрет опитувального.
2. Методика дослідження вольової саморегуляції А. Зверькова та Є. Ейдмана [49] (див. Додаток Б). Результати дослідження дозволяють визначити величину індексу вольової саморегуляції та індекси за шкалами наполегливості й самовладання.
3. Тест на креативність [33, 48] (див. Додаток В). Результати тесту дозволяють визначити індекси креативності особистості. Дає можливість скласти психологічні профілі «Я-реального» і «Я-ідеального». Це допоможе відповісти на питання чи є схильність до змін антикрихкого стану.
4. Діагностика смислових життєвих орієнтацій [29] (див. Додаток Г). Результати діагностики дозволяють визначити мету, процес та результативність життя, а також локус-контроль Я і локус-контроль життя.

2.3 Аналіз результатів констатувального експерименту характеристик антикрихкості особистостей зрілого віку

Для проведення констатувального експерименту було сформовано групу з 30 особистостей зрілого віку. Експеримент розрахований на особистостей зрілого віку, а саме від 40 до 60 років. Результати констатувального експерименту за опитуванням щодо п'яти факторів визначення характеристик особистостей (див. таблиця 2.5, див. Додаток А).

Як можемо бачити, що більшість особистостей зрілого відповідно ситуації вони можуть проявляти екстравертність або інтровертність. Також відповідно ситуації можуть бути емоційно стриманими або динамічно вибуховими. У деяких особистостей зрілого віку помічено трохи тяжіння до чогось нового й проявляє гнучкість до змін. Більшість особистостей

цілеспрямовані, надійні, старанні й пунктуальні, а також доброзичливі, довірливі й готові усім допомогти. Результати констатувального експерименту щодо п'яти факторів особистостей побачимо нижче (див. рис. 2.3.).

Результати констатувального експерименту за опитуванням щодо визначення вольової саморегуляції особистостей зрілого віку (див. таблиця 2.6, див. Додаток Б).

Як можемо бачити, що більшість особистостей зрілого віку має посередню вольову саморегуляцію, тобто вони можуть керувати своїми діями, бажаннями та станами відповідно до ситуації. Частина особистостей (приблизно половина) є емоційно зрілими, активними, незалежними та самостійними особами. Інша половина є чутливі, емоційно нестійкі, вразливі й невпевнені у собі. Більше ніж половина особистостей діяльні, працездатні й активно прагнуть до виконання запланованого. Їх навіть перешкоди

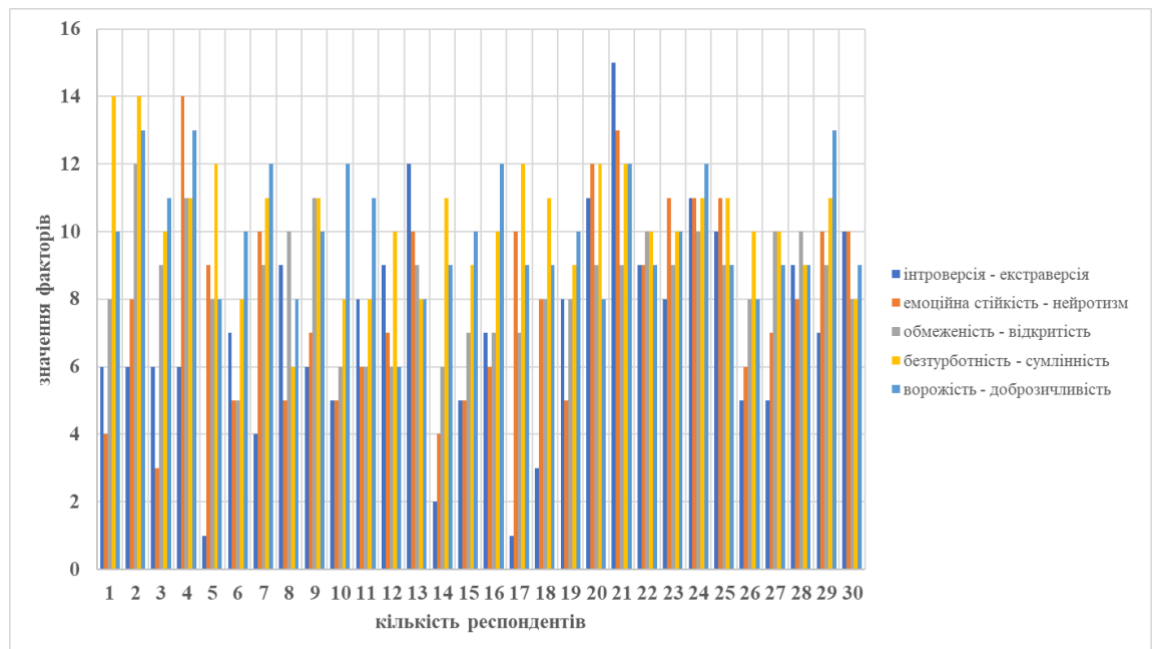


Рис. 2.3. Результати констатувального експерименту за п'яти факторами особистостей зрілого віку

мобілізують на шляху до мети. Інша частина невпевнені у собі, імпульсивні, але вони компенсують це завдяки своїй чутливості, гнучкості й винахідливості. Більшість особистостей зрілого віку є емоційно стійкими, добре володіють собою в різних ситуаціях. Вони спокійно реагують на невідоме, готові до

сприймання нового й непередбаченого. Але дуже мало особистостей, які можуть похвалитись своєю спонтанністю, але вона захищає їх від інтенсивних переживань та внутрішніх конфліктів, також сприяє незворушному настрою. Результати констатувального експерименту щодо вольової саморегуляції особистостей можливо побачити нижче (див. рис. 2.4.).

Результати констатувального експерименту за опитуванням щодо визначення креативності особистостей зрілого віку (див. таблиця 2.7, див. Додаток В).

Як можемо бачити, що більшість особистостей зрілого віку не вважають себе оригінальними й допитливими, їм важко щось уявити, вважають свою інтуїцію, творче мислення й почуття гумору занижкими, але вони доволі емоційні й не завжди творчо підходять до своєї професії. Результати констатувального експерименту щодо креативності особистостей за такими

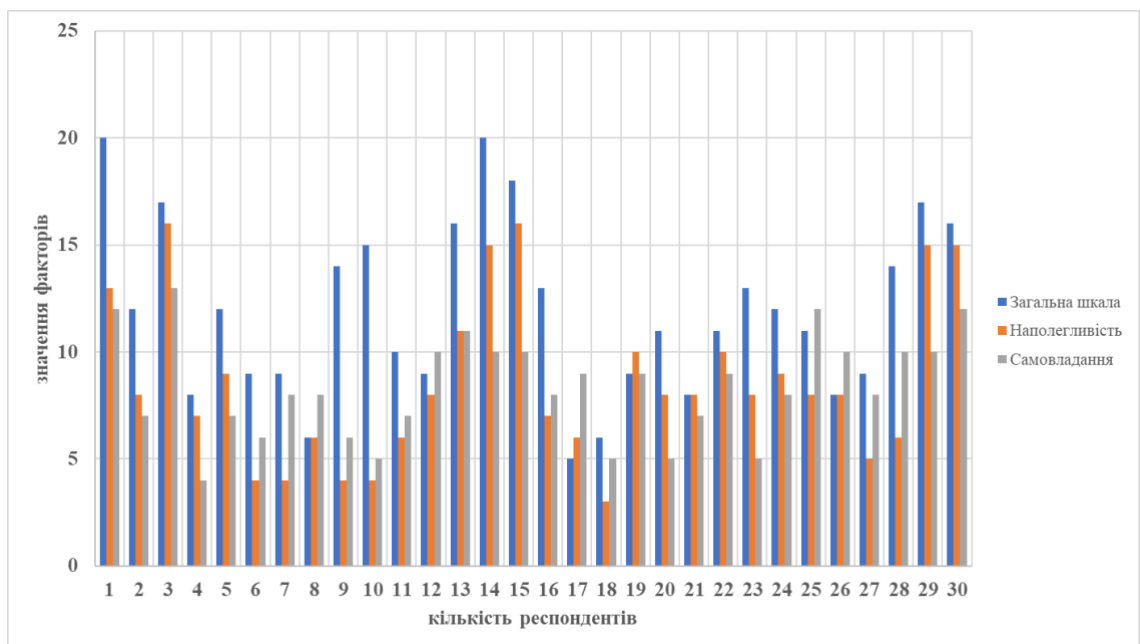


Рис. 2.4. Результати констатувального експерименту щодо вольової саморегуляції особистостей зрілого віку

факторами як оригінальність, допитливість, уява, інтуїція, творче мислення, емоційність, почуття гумору та творче ставлення до професії можливо побачити нижче (див. рис. 2.5. – рис. 2.12).

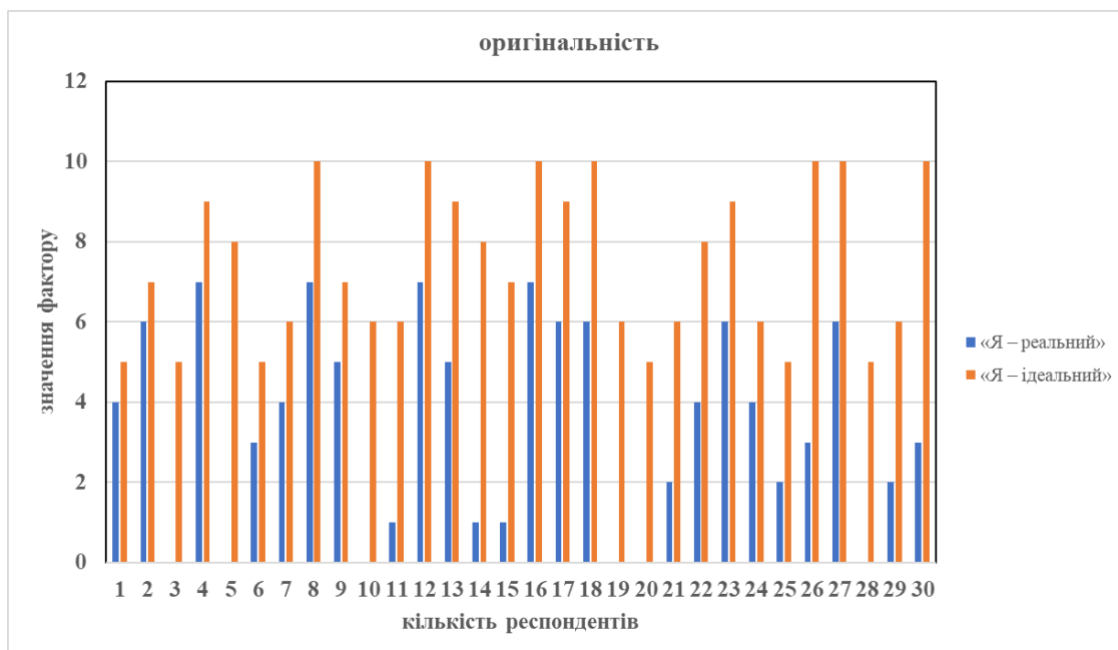


Рис. 2.5. Результати констатувального експерименту щодо креативності особистостей зрілого віку за фактором оригінальність

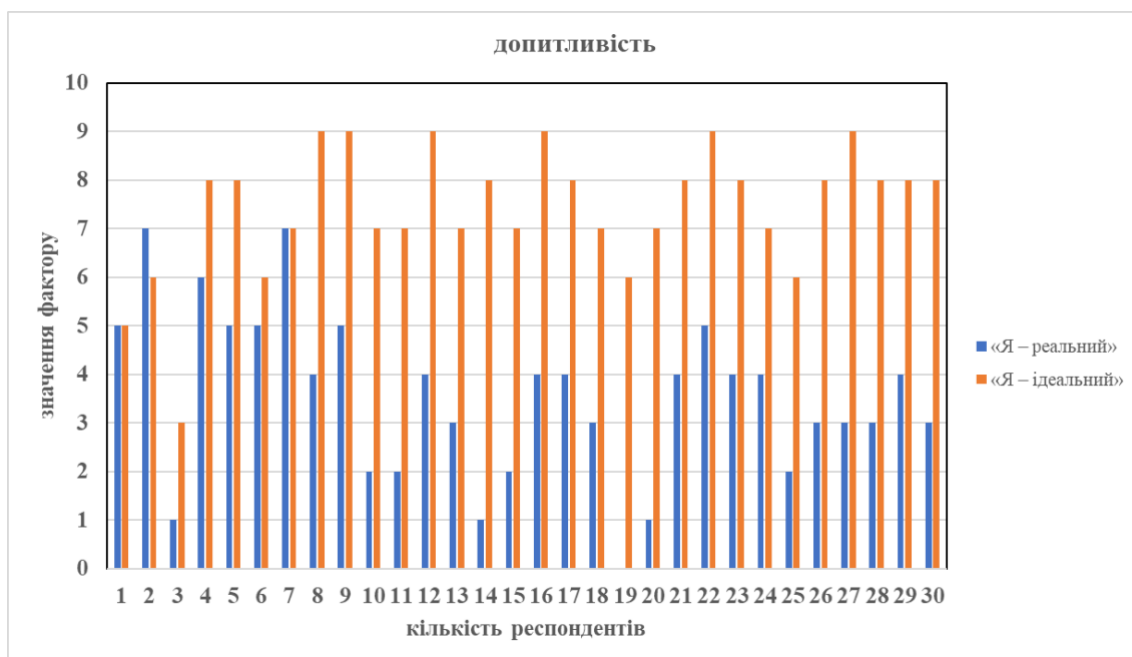


Рис. 2.6. Результати констатувального експерименту щодо креативності особистостей зрілого віку за фактором допитливість

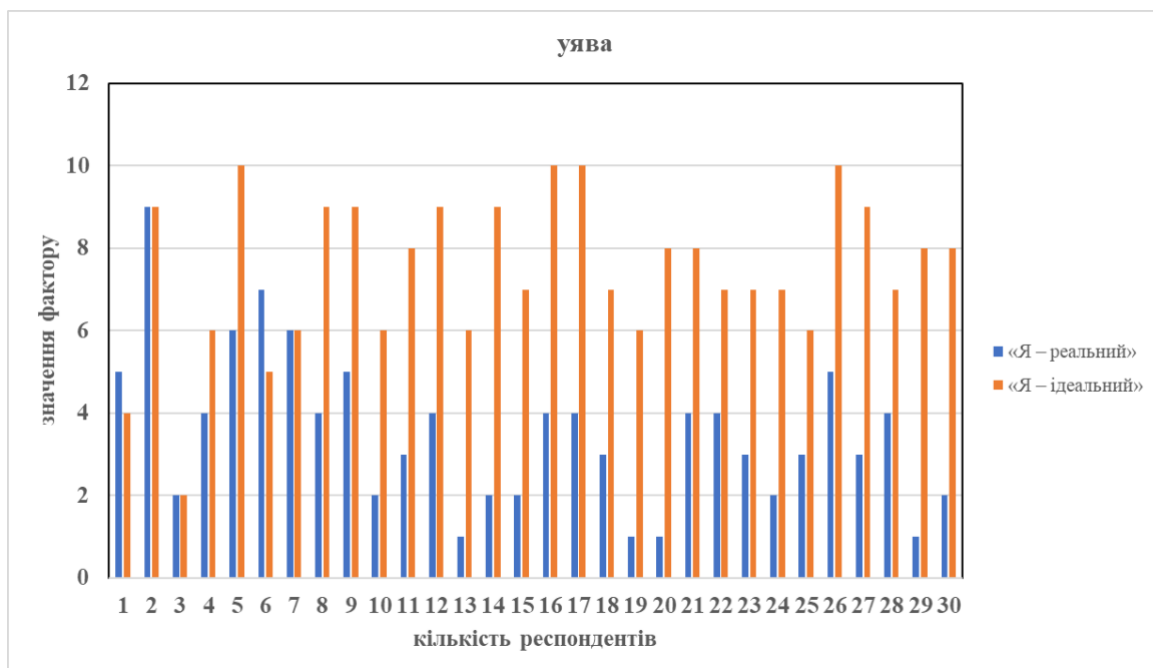


Рис. 2.7. Результати констатувального експерименту щодо креативності особистостей зрілого віку за фактором уява

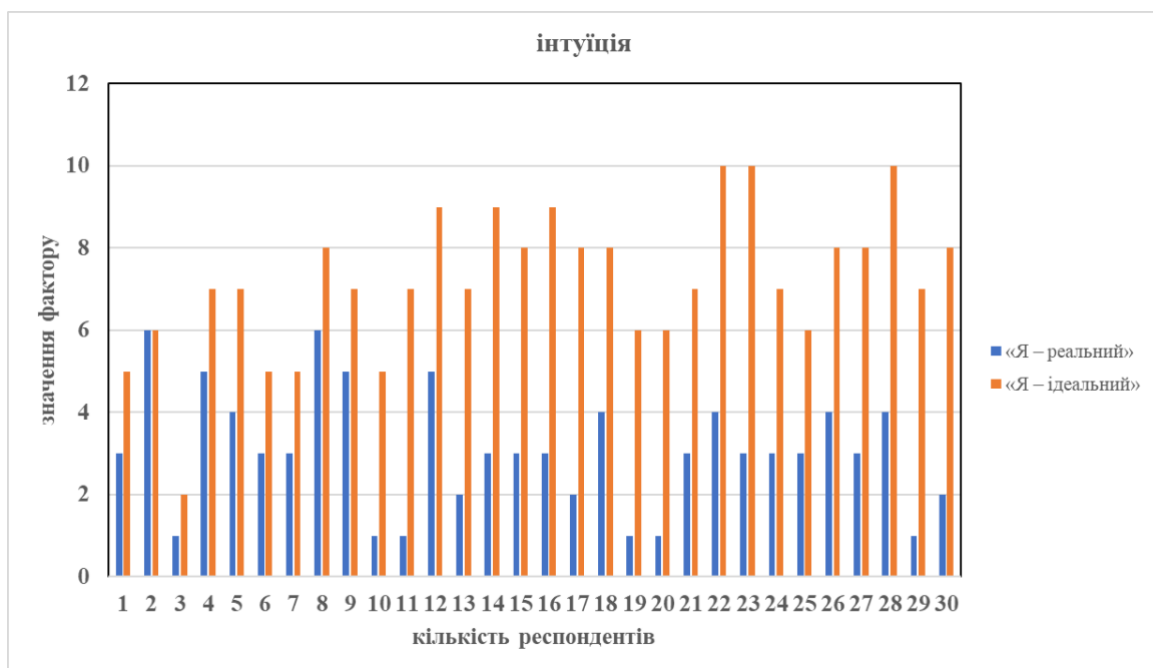


Рис. 2.8. Результати констатувального експерименту щодо креативності особистостей зрілого віку за фактором інтуїція

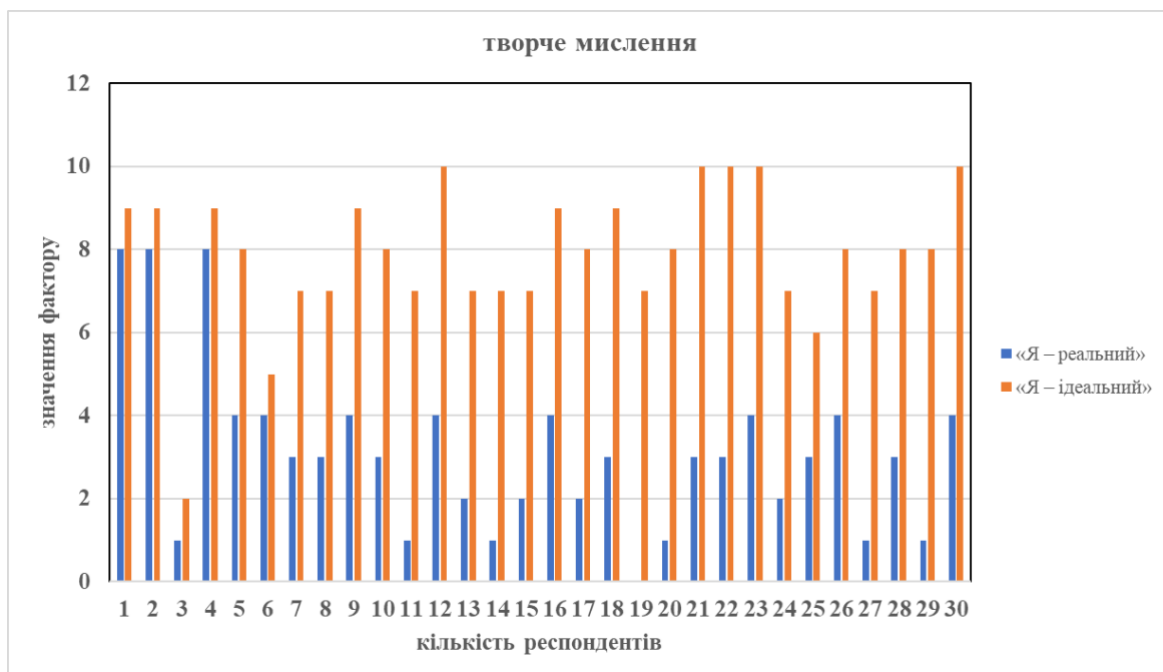


Рис. 2.9. Результати констатувального експерименту щодо креативності особистостей зрілого віку за фактором творче мислення



Рис. 2.10. Результати констатувального експерименту щодо креативності особистостей зрілого віку за фактором емоційність

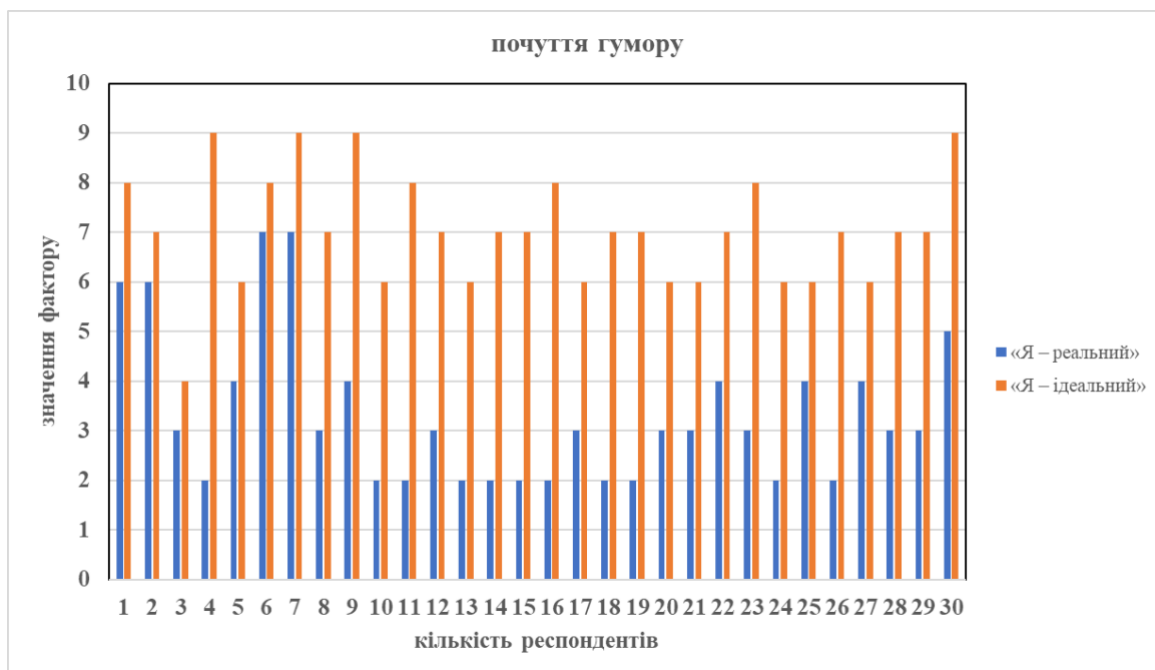


Рис. 2.11. Результати констатувального експерименту щодо креативності особистостей зрілого віку за фактором почуття гумору

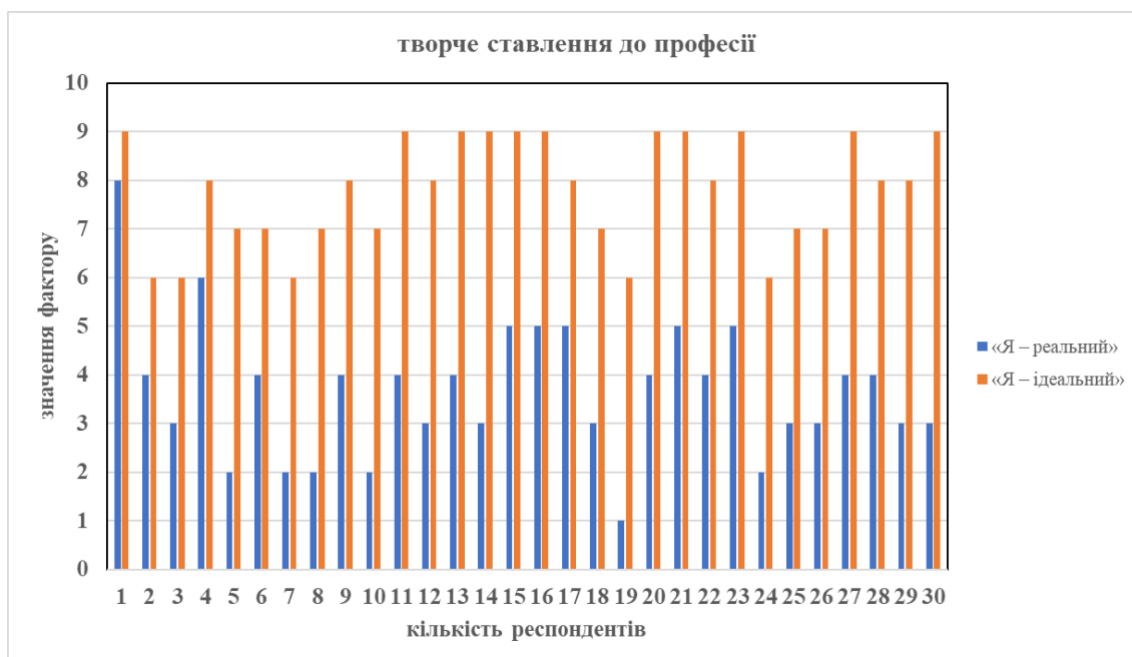


Рис. 2.12. Результати констатувального експерименту щодо креативності особистостей зрілого віку за фактором творче ставлення до професії

Результати констатувального експерименту за опитуванням щодо визначення смислових життєвих ситуацій особистостей зрілого віку (див. таблиця 2.9, див. Додаток Г).

Як бачимо, що практично половина особистостей зрілого віку є цілеспрямованими та мають усвідомлення й спрямованості у майбутнє. У більшості особистостей існує незадоволеність своїм життям сьогодення, яке можливо наповнити сенсом, але змушені жити у сьогоденні та пристосовуватись до відповідного життя. Більшість респондентів розуміють своє прожите життя, але їх минуле надає сенсу щодо подальшого життя. Особистості мають достатню волю вибору, щоб рухати своє життя відповідно своїх цілей та сенсу життя. Відмічено, що більшість особистостей не упевнені можливістю контролювати й керувати своїм життям, їм важко загадувати на майбутнє. Результати констатувального експерименту щодо визначення смислових життєвих ситуацій особистостей за такими факторами як мета, процес, результат, локус-контроль Я, локус-контроль життя та загальний показник смислових життєвих орієнтацій можливо побачити нижче (див. рис. 2.13).

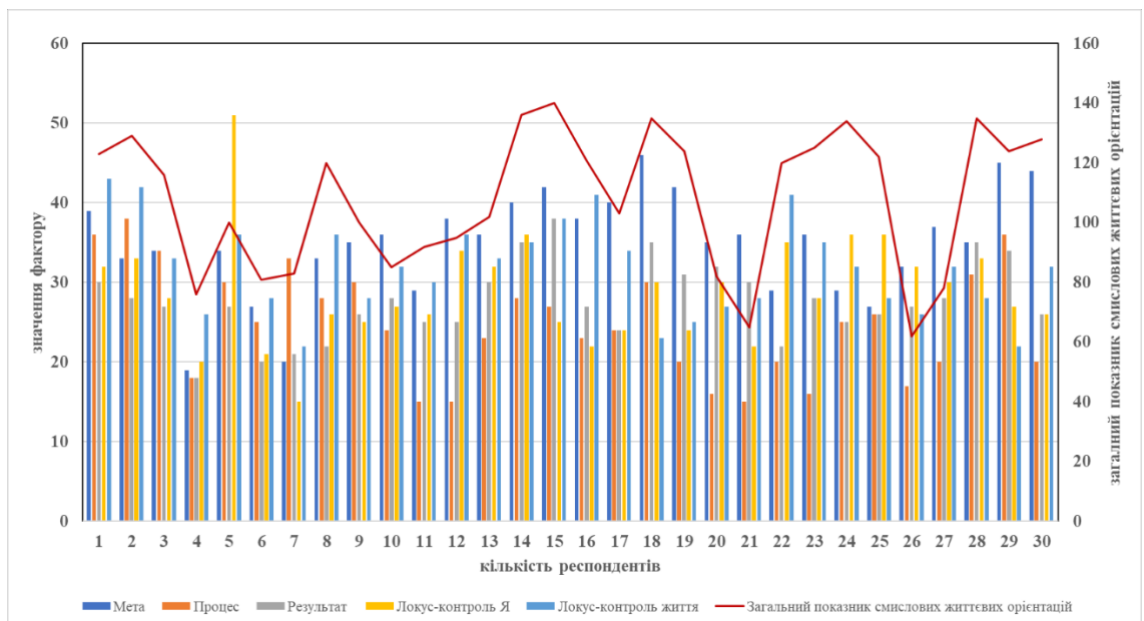


Рис. 2.13. Результати констатувального експерименту щодо визначення смислових життєвих ситуацій особистостей зрілого віку

Щодо залежності існуючих факторів особистостей зрілого віку. Дослідження розглядали п'ять факторів особистостей: екстраверсія-інтроверсія; емоційна стійкість-нейротизм; обмеженість-відкритість; безтурботність-сумлінність; ворожість-доброзичливість. Середньо статистична залежність цих факторів серед тридцяти респондентів можливо побачити (див. рис. 2.14.).

Можемо бачити, щодо середньостатистичних даних більшість особистостей зрілого віку є стриманими, критично мислячими, відчуженими, спрямованими на справу інтровертами. Вони також емоційно стабільні, не схильні до бурхливого прояву почуттів, але бурхливо реагують на будь-які події. Тому у них у рівному співвідношенні містяться фактори емоційної стійкості та нейротизму. Також достатньої рівноваги потребує обмеженість та відкритість. Тому, що частина особистостей схильна до вивчення й дослідження нового, а частина віддає перевагу стабільності. Особистості зрілого віку є старанними, пунктуальними, цілеспрямованими,

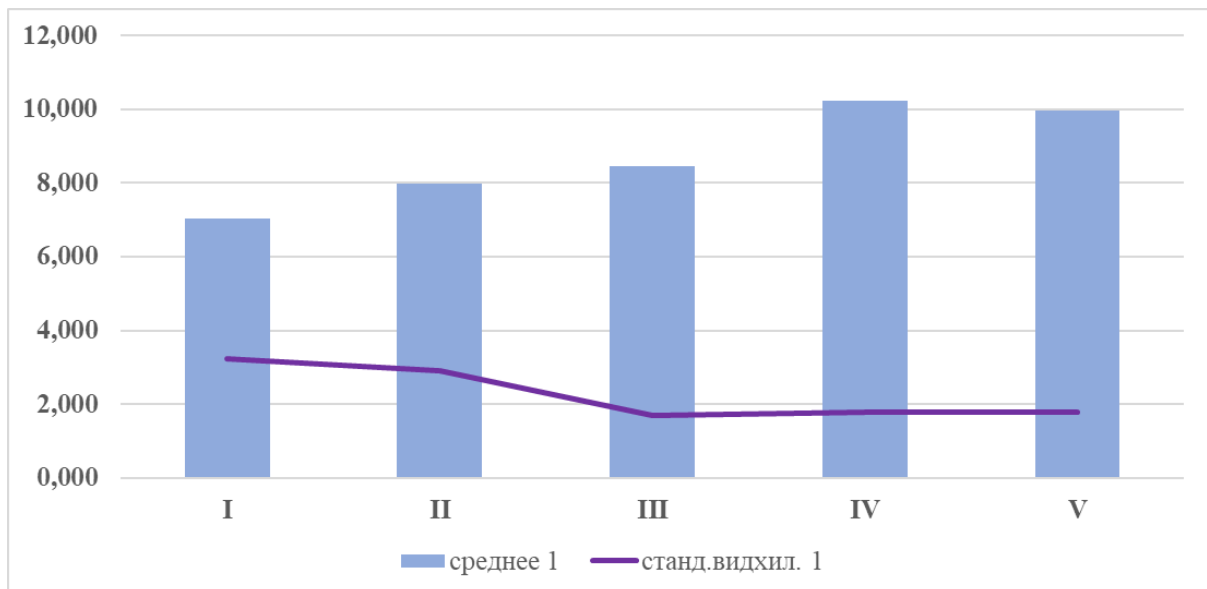


Рис. 2.14. Середньо статистична залежність констатувального експерименту щодо п'яти факторів: екстраверсія-інтроверсія (I); емоційна стійкість-нейротизм (II); обмеженість-відкритість (III); безтурботність-сумлінність (IV); ворожість-доброзичливість (V)

наполегливими, частково впертими та мають бажання усіх контролювати. А також зустрічаються більшість особистостей. доброзичливих, довірливих та готових допомогти.

Щодо залежності особистостей зрілого віку з вольовою саморегуляцією. У загальному вигляді під рівнем вольової саморегуляції розуміють міру опанування особистою поведінкою в різноманітних ситуаціях, здатність свідомо керувати своїми діями, бажаннями, станами. Розвиток вольової саморегуляції може бути пов'язаний з такими властивостями характеру, як наполегливість та самовладання. Середньо статистична залежність факторів вольової саморегуляції можливо побачити (див. рис. 2.15.).

Середньостатистична залежність особистостей зрілого віку показує високий рівень розвитку загальної саморегуляції, наполегливості чи самовладання. Їм властива емоційна зрілість, незалежність, самостійність, спокій, упевненість у собі, стійкість намірів, реалістичність поглядів, розвинене почуття особистого обов'язку. Також вони можуть планомірно втілювати власні наміри, вміють розподіляти зусилля і здатні контролювати

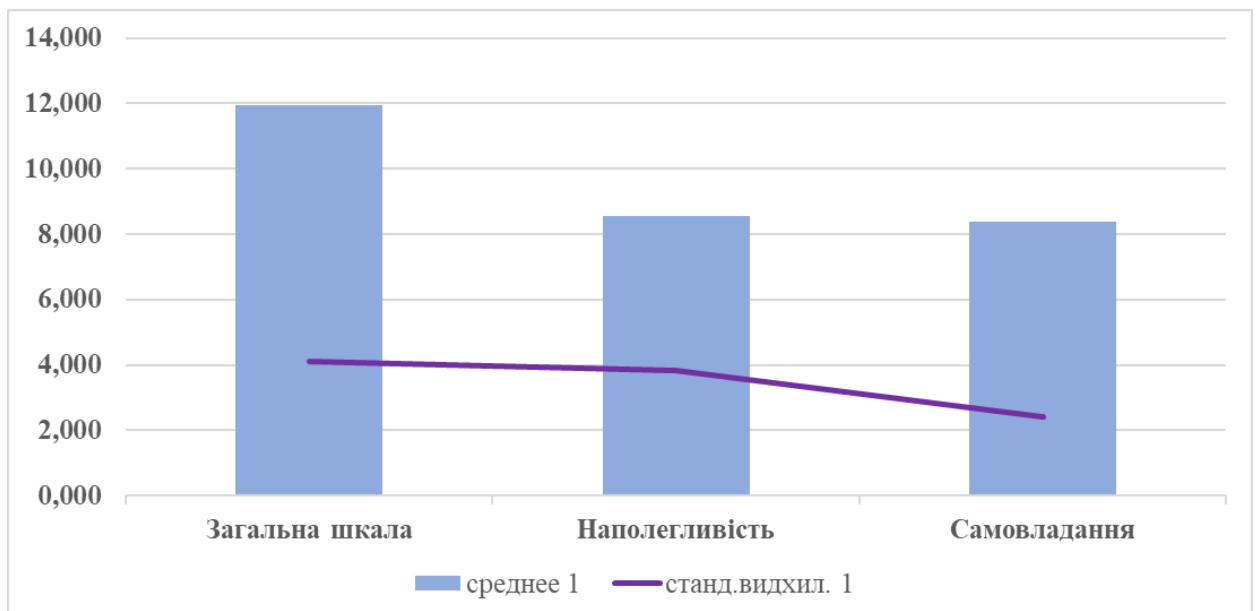


Рис. 2.15. Середньостатистична залежність факторів вольової саморегуляції

свої вчинки. Але може з'являється наростання внутрішньої напруги, пов'язаної з прагненням контролювати власну поведінку і відносяться з тривожністю

через найменшу її спонтанність. Стосовно наполегливості, то їм характерна сила намірів людини, яка прагне до здійснення розпочатої справи. Вони діяльні, працездатні люди, які активно прагнуть до виконання запланованого. Стосовно самовладання особистості зрілого віку емоційно стійкі люди, які добре володіють собою в різноманітних ситуаціях.

Щодо залежності особистостей зрілого віку до креативних ідей, спонтанних змін та відчуття нового світу. Індекси креативних якостей було розглянуто за наступними шкалами: оригінальність, допитливість, уява, інтуїція, творче мислення, емоційність, почуття гумору, творче ставлення до професії. Середньо статистичну залежність щодо креативності можливо побачити (див. рис. 2.16. та рис. 2.17.). Стосовно термінів, то вони відображають наступне.

Терміном «Я - ідеальний» визначаємо ті психологічні установки, які загальноприйняті в соціумі (суспільство, навколишній світ).

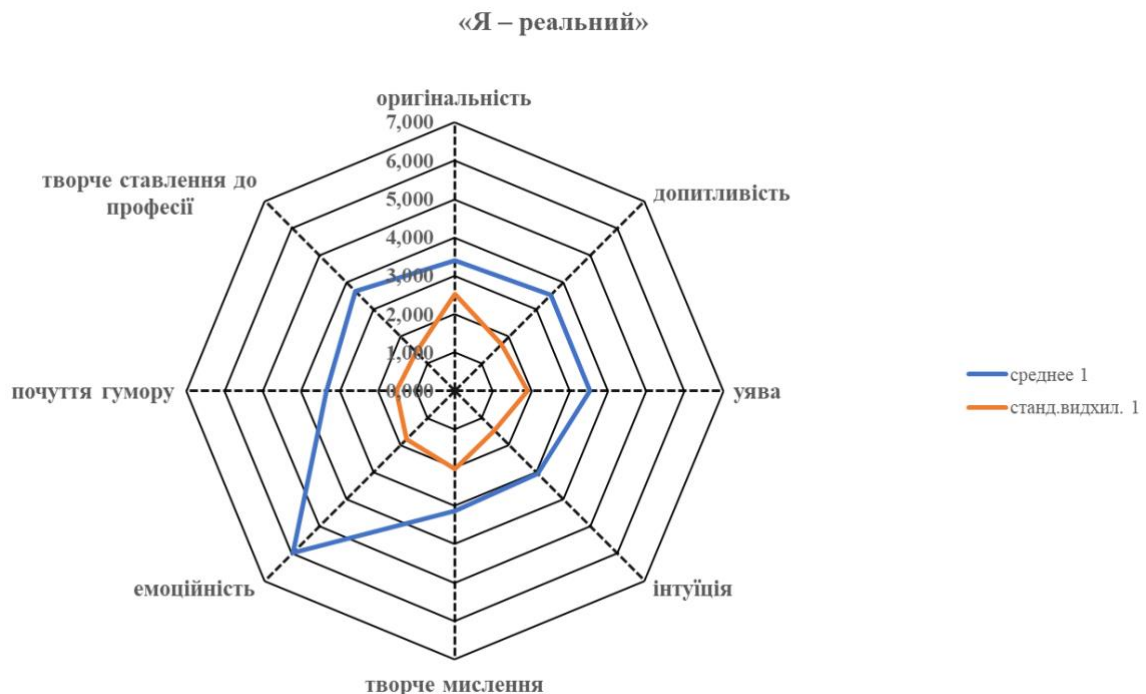


Рис. 2.16. Середньо статистична залежність креативності особистостей зрілого віку у поняття «Я-реальний»

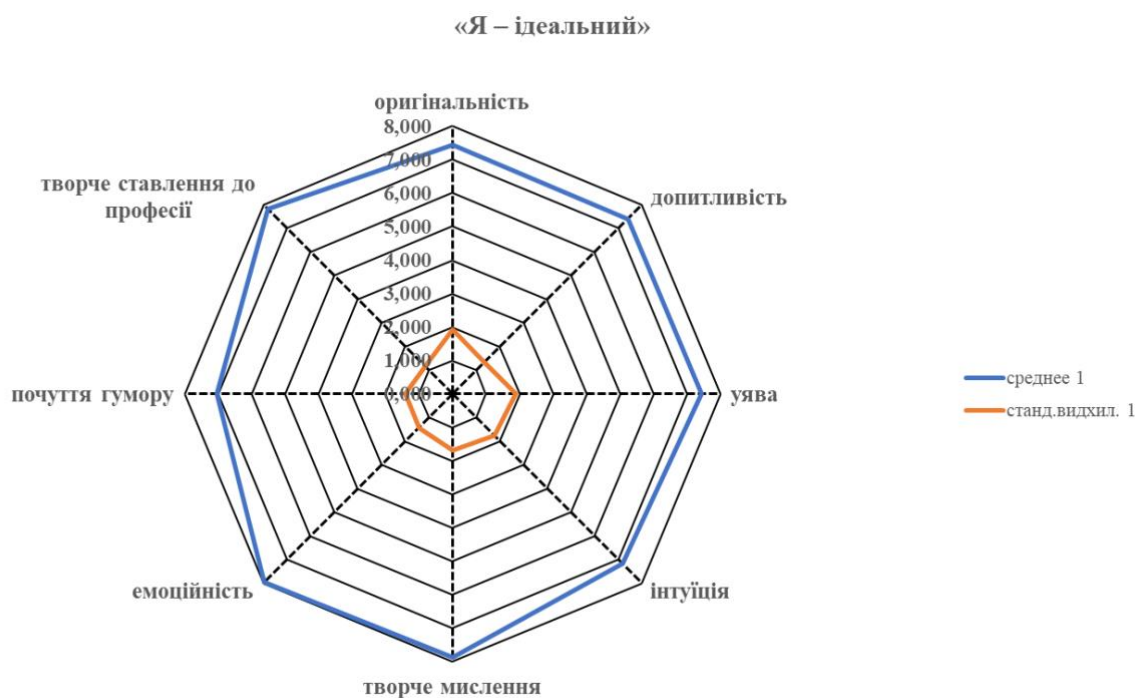


Рис. 2.17. Середньо статистична залежність креативності особистостей зрілого віку у поняття «Я-ідеальний»

Терміном «Я – реальний» визначаємо наші справжні психологічні установки, частина з яких не має нічого спільного з нормами суспільної чи релігійної моралі.

Щодо залежності наявності смислових життєвих ситуацій. Розглянуто п'ять основних факторів, які відповідають п'яти концептуально-рефлекторного відчуття осмисленого життя. Середньо статистичну залежність щодо основних факторів концептуально-рефлекторного відчуття можливо побачити (див. рис. 2.18.).

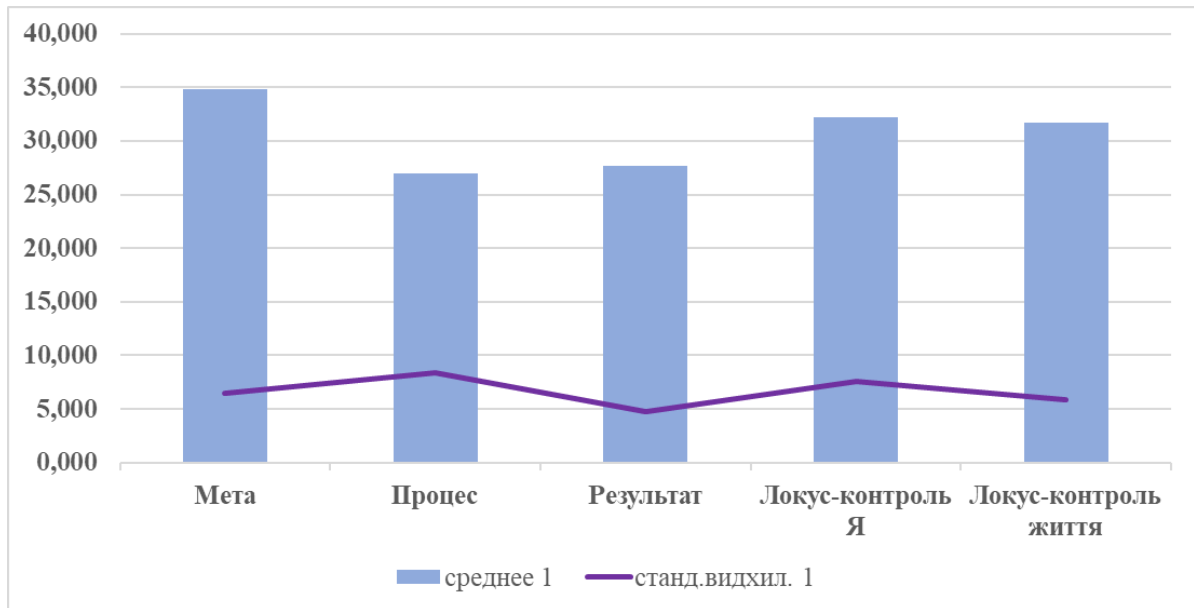


Рис. 2.18. Середньо статистична залежність основних факторів концептуально-рефлекторних відчуттів осмислення життя (констатувальний експеримент)

Фактор мета в житті, процес та емоційна спрямованість життя, результативність життя або задоволеність самореалізацією є трохи вище середнього, виходить особистості живуть сьогоденням або минулим, крім того прагнуть цілеспрямованості; існують ознаки незадоволеності сьогоденням, але додають емоцій спогади про минуле та спрямованість у майбутнє.

Фактор локус контроль Я показує, що особистості зрілого віку уявляють про себе як про сильну особистість, яка володіє достатньою волею вибору, щоб побудувати своє життя відповідно до своїх цілей та уявлень про його сенс.

Фактор локус контроль життя показує трохи вище середнього, виходить, що особистості зрілого віку вміють контролювати своє життя, вільно приймати рішення та втілювати їх у життя.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

Кожний з вчених психологів вважав, що особистісні риси впливають на характер та розвиток особистості. В. О. Аверін вважав за основні функції збереження й зміни. За його мисленням це може забезпечити гнучкість поведінки особистості. Карл Юнг, Ганс Айзенк і Карл Роджерс були зорієнтовані на генетичні чинники у розвитку особистості. А. Маслоу більше орієнтувався на проблеми поведінки та розвитку особистості. О.М. Леонтьєв був зорієнтований на розвиток особистості й індивідуальності як єдиного цілого.

Життя особистостей має напрямки розвитку. До основних напрямків відносять підвищену чутливість до зовнішніх та внутрішніх чинників; підвищена чутливість до впливів та знижена їх резистентність; нерівномірність перебігу властивостей та становлення їх психіки. Механізм психіки це спосіб поєднання організму в цілому. І.М. Сеченов стверджував, що механізм пов'язаний з будовою: відображення – проектування – предмет.

Більшість особистостей зрілого віку вважають, що у них вже настала фаза старіння. Однак цей період можливо охарактеризувати реальними сподіваннями на життя; чіткою оцінкою власних можливостей та баченням свого віку. Настає більшість проблем психосоматичного характеру (душевна криза, схильність до мрій, самотності та спогади). Але у них існує підвищена самооцінка, яка пов'язана з приватними досягненнями, не існує образ у разі неуспіху, впевненні у своїй доброзичливості та не порівнює себе з іншими. Але локус-контроль саме пов'язує відносини з іншими людьми. На даний фактор сильно впливає темперамент особистості.

Для розвитку Антикрихкості підтримують основні цінності, такі як стійкість і гнучкість. Базовими властивостями Антикрихкості вважаються енергія, ставлення та мислення. Для особистостей зрілого віку приходить період, коли трансформується цінності та змінюється мозкова діяльність.

Щодо експериментальних методів найпоширенішим є метод спостереження. Цій метод має свої правила: систематичність, багаторазові спостереження, обов'язковість визначення альтернативних моментів, порівняння й оцінка спостережень. Ще одним методом є експериментальний, створення нових предметів, зв'язків тощо та вивчення їх розвитку. У особистостей з різним темпераментом вважаються різні психотичні розлади.

Для діагностування психосоматики використовують бесіди та психологічні тести. Особистості у стресовому стані мають свою специфічність. Психологічна основна функція це спілкування. Стан Антикрихкості та стресостійкості схожі у деяких моментах. Обидва впливають на головний мозок, але стрес-фактори у кожного стану свої. Від крихкості до Антикрихкості лежить принцип ROBUST. Даний принцип дозволяє навчитись керувати знаннями, процесами, планувати ощадливу економіку, не думати та не хвилюватись, реагувати на деякі технологічні спостереження.

В сфері суспільних трансформацій та щоб наблизитись до стану Антикрихкості було запропоновано такі тести-опитувальники: п'яти факторний особистісний опитувальник «Велика п'ятірка»; методика дослідження вольової саморегуляції; тест на креативність; діагностика смислових життєвих орієнтацій.

Констатувальний експеримент показав середні результати за показниками: інтроверсія/екстраверсія (43,96%); емоційна стійкість/нейротизм (49,79%); обмеженість (вужкість інтересів)/відкритість новому досвіду (52,92%). За факторами безтурботність/сумлінність (63,96%); ворожість/доброзичливість (62,29%) результати трохи вище середнього. Більшість особистостей зрілого віку є сумлінними людьми. Вони старанні, пунктуальні, цілеспрямовані, надійні, наполегливі, трохи довірливі, доброзичливі та інші люди можуть зловживати їх безкорисливістю.

Щодо вольової саморегуляції у особистостей зрілого віку, більшість з них мають також посередню вольову саморегуляцію. Вони можуть керувати своїми

діями, станами й бажаннями. Все це відповідно до ситуації. За загальною шкалою вольової саморегуляції займає 49,72%, наполегливість 53,54%, самовладання 64,36%. Частина особистостей зрілого віку є емоційно зрілими, активними, незалежними й самостійними, однак зустрічаються й чутливі, емоційно нестійкі, вразливі та невпевнені у собі особистості. Більшість особистостей діяльні, працездатні та прагнуть до виконання запланованого. Існують й ті, що невпевнені в собі, імпульсивні, але в них є своя чутливість, гнучкість та винахідливість.

Щодо розвитку креативності у особистостей зрілого віку за шкалами («Я реальний»/«Я ідеальний»: оригінальність (34%/74,33%), допитливість (35,33%/74%), увага (35,33%/74,33%), інтуїція (30,67%/71,67%), творче мислення (31,33%/78,67%), емоційність (59,67%/79,67%), почуття гумору (33,33%/70,33%), творче ставлення до професії (36,67%/78%). Більшість особистостей в реалії відчуває себе посередньо, але й існують амбіції щодо покращення свого стану до ідеального.

Щодо визначення смислових життєвих ситуацій особистостей зрілого віку за шкалами: мета (72,64%), процес (51,6%), результат (79,05%), локус-контроль Я (82,48%), локус-контроль життя (64,76%). Загальний показник смислових життєвих ситуацій особистостей зрілого віку в середньому складає 77,05%. Практично половина особистостей зрілого віку цілеспрямовані та усвідомлюють свою спрямованість у майбутнє. Інші незадоволені життям й живуть сьогоденням. Особистості мають достатню волю вибору, щоб рухати своє життя за цілями. Однак є особистості, які не впевнені в можливості контролювати й керувати своїм життям, важко загадувати на майбутнє.

РОЗДІЛ 3. ФОРМУВАННЯ АНТИКРИХКОСТІ ОСОБИСТОСТІ ЗРІЛОГО ВІКУ В УМОВАХ СУСПІЛЬНИХ ТРАНСФОРМАЦІЙ.

3.1. Теоретико-методологічні засади розробки соціально-психологічного тренінгу

За результатами проведеного експерименту були виявлені основні фактори розвитку чи вдосконалення особистості зрілого віку. Фактори, що пов'язані з індивідуальними функціями властивостей, є можливість скорегувати за допомогою відповідної програми. До корегування можливо віднести наступні властивості темпераменту: сенситивність, реактивність, пластичність, ригідність та резистентність. Більшість відомі як локус-контроль особистості [74].

Для цієї програми було сформовано групу з 30 особистостей зрілого віку.

Завдання корекційної програми щодо етапу формування експерименту було визначено наступне:

- розробити та впровадити корекційну програму саморозвитку та Антикрихкості особистостей зрілого віку;
- провести контрольне опитування саморозвитку та Антикрихкості особистостей, що входять до експериментальної групи;
- провести аналіз впливу ефективності корекційної програми саморозвитку та Антикрихкості особистостей експериментальної групи;
- розробити рекомендації щодо практичного впровадження Антикрихкості особистостей зрілого віку.

Корекційна програма щодо саморозвитку Антикрихкості складається з 5 занять. Тривалість програми по 30-40 хвилин. Заняття проводяться два рази на тиждень. Програма розрахована на особистостей зрілого віку, а саме від 40 до 60 років.

Метою корекційної програми є підвищення навичок саморозвитку та Антикрихкості особистостей зрілого віку.

Щодо реалізації мети виділяємо такі завдання:

- виявити рівень самомотивації Антикрихкості особистостей;
- визначити рівень самооцінки й саморозвитку особистостей щодо принципів Антикрихкості;
- знизити рівень стресу особистості за допомогою самонавчання й самокерування;
- підвищити рівень пластичності особистостей;
- вдосконалити самоконтроль особистості щодо принципів Антикрихкості.

Корекційна програма включатиме ряд методів: мотиваційні вправи, бесіди, обговорення, релаксаційні вправи, арт-терапевтичні методики.

Під час занять використовують обладнання: папір, ручка, МАК-карти «Антикрихкість», олівці кольорові, фломастери.

В результаті корекційної програми очікується формування самооцінки, підвищення сили волі, стійкості та пластичності до несподіваних ситуацій, навчитись методам самоконтролю щодо вирішення стресових несподіваних ситуацій.

Щодо форми занять, то проводити можливо як групою, так і індивідуально.

3.2. Програма формування антикрихкості особистості зрілого віку в умовах суспільних трансформацій

Корекційна програма була створена за принципами Антикрихкості. Тематичний план представлений далі (див. табл. 3.1).

Таблиця 3.1

Тематичний план корекційної програми

№ заняття	Структура заняття	Матеріали заняття	Тривалість, хв.
1	2	3	4
Організаційно-мотиваційний етап			
1	Вправа «Зняття емоційного напруження» Вступна частина «Що таке Антикрихкість» Вправа «Мій ідеальний день», обговорення Вправа «Випадок», обговорення Релакс-вправа для зняття напруги мозку Разом:	Папір, ручка Папір, ручка Папір, ручка	2 3 10 10 5 30
Основна частина			
2	Вправа «Зняття емоційного напруження» Вправа «Мій вибір», обговорення Вступна частина «Принцип ROBUST» Вправа «МАК-карти Антикрихкість», обговорення Вправа «Креативність» Релакс-вправа для зняття напруги мозку Разом:	Папір, ручка Папір, ручка МАК-карти Папір, ручка	2 10 3 10 10 5 40

Продовження Таблиці 3.1

1	2	3	4
3	Вправа «Зняття емоційного напруження»		2
	Вправа «Важливі уроки життя», обговорення	Папір, ручка	5
	Вправа «Шлях гармонізації за принципом ROBUST»	Папір, ручка, олівці	30
	Релакс-вправа для зняття напруги мозку		5
	Разом:		42
4	Вправа «Зняття емоційного напруження»		2
	Вправа «Шлях бажання за принципом ROBUST»	Папір, ручка, олівці	30
	Релакс-вправа для зняття напруги мозку		5
	Разом:		37
Підсумковий етап			
5	Вправа «Зняття емоційного напруження»		2
	Вправа «Оцінка шляху»	МАК-карти	10
	Вправа «Афірмації шляху»	Папір, ручка	15
	Релакс-вправа для зняття напруги мозку		5
	Зворотній зв'язок	e-mail, тести	
	Разом:		32

Вправа «Мій ідеальний день» [15]

Мета: розвиток самоаналізу.

Інструкція: Зараз є можливість помріяти, уявити себе чарівником. Напишіть, будь-ласка, як пройшов би ваш ідеальний день, починаючи з ранку і закінчуючи вечором.

Запитання для обговорення:

Чи бажаєте ви провести в реальному житті такий ідеальний день?

Чи можете ви реалізувати хоча б частину вашої мрії в найближчий час?

Що або хто заважає реалізації ваших бажань?

Вправа «Випадок» [1]

Мета: віра в «Чорних лебедів»

Інструкція: взяти папірець і ручку та пригадати важливі події, технологічні винаходи, тощо, які припали на ваш вік. Тепер порівняти з напрограмованим. І скільки їх «прийшлося за розкладом»?

Вправа «Мій вибір» [70]

Мета: сприяє розвитку духовної сили, стрижня особистості; самоаналіз ваших життєвих проблем; пошук шляхів виходу.

Інструкція: пригадати власні життєві проблеми та випробування та яким чином вам вдалось ухилитися від них чи покластися на інших людей, чи пройти їх при цьому здобули внутрішню опору. Після кожного життєвого випробування запитати себе: «що стало внутрішньою опорою, яка допомогла перемогти і продовжити свій шлях?» Дати оцінку від 0 до 10 наскільки міцною була ця опора в кожному випадку.

Схема спрямованого аналізу

Випробування	Елементи внутрішньої опори	Оцінка

Щодо елементів внутрішньої опори, то це можуть бути, наприклад, віра, любов до життя, надія, наполегливість, відповідальність, упевненість тощо.

Вправа «Важливі уроки життя» [39]

Мета: актуалізація ціннісної-смислової сфери.

Інструкція: ознайомитись із запропонованими висловами та обрати той, який є для вас близьким у даний момент. Пояснити свій вибір, наведіть власний приклад, що ілюструє обране твердження.

Твердження:

1. Важливо не те, що з нами трапилося, а те, як ми вийшли з ситуації, що склалося.
2. Зреагувати набагато легше, аніж подумати..
3. Ми відповідальні за свої вчинки, незалежно від того, які почуття ми переживаємо стосовно них.
4. Ніколи не варто говорити дитині, що її мрії безглузді та нереальні. Складно придумати щось більш трагічне та образливе, якщо вона вам повірить.
5. Довіра будується роками, а руйнується протягом кількох секунд.
6. Важливо не те, що ти маєш у цьому житті, а те, хто поруч з тобою.
7. Простіше запалити одну маленьку свічку, ніж проклинати темінь.
8. Двоє можуть одночасно дивитись на одну і ту саму річ, але бачити дещо абсолютне протилежне.
9. Багато говорити і багато сказати – це не одне і те ж саме.
10. Чим чесніша людина, тим менше вона підозрює інших в нечесності.
11. Краще розумно мовчати, ніж нерозумно говорити.
12. Дружба закінчується там, де починається недовіра.
13. Перемагає лише той, хто вірить.
14. Ми не стільки потребуємо допомоги від друзів, скільки впевненості, що ми її отримаємо.
15. Чудеса стаються там, де в них вірять, і чим більше вірять, тим частіше вони стаються.
16. Найкращий спосіб зробити дітей хорошими – це зробити їх щасливими.
17. Щоб повірити в добро, треба почати його робити.

Питання для обговорення:

Чому ви обрали саме таке твердження?

Що для вас особисто дане твердження відображає?

Вправа «МАК-карти Антикрихкість» [40, 15]

Мета: розвиток самоменеджменту питання.

Інструкція: обрати МАК-карти з набору та обґрунтувати вибір щодо наближення вибору до шляху Антикрихкості у вирішенні питання.

Вправа «Креативність» [13, 62]

Мета: розвиток гнучкості мислення

Інструкція: необхідно формувати навички за допомогою відповідного тренування. Існують декілька способів, які дозволять розвинути креативність за умови регулярної практики:

- заведіть блокнот для шалених ідей;
- вивчайте нові місця, культури й дисципліни;
- шукайте нові способи вирішення щоденних завдань;
- постійно ставте собі питання: «Що вийде, якщо ...?», «А чому саме так?»;
- дозволити собі творити і помилятися;
- звільнити час для інновацій;
- спробувати вигадати спосіб розвитку креативності самостійно.

Існують ще деякі вправи для тренування креативності:

- незвичне життя речей;
- виділити біля 30 хвилин на будь-яку творчість, яка більше подобається;
- генератор маячні;
- виконувати звичні завдання у незвичний спосіб;
- вигадати собі завдання зі штучним обмеженням.

Вправа «Оцінка шляху» [34]

Мета: розвиток самовдосконалення вирішення питання.

Інструкція: обрати МАК-карти з набору та обґрунтувати вибір щодо наближення вибору до шляху Антикрихкості у вирішенні питання.

Вправа «Афірмації шляху»

Мета: розвиток й підтримка самоконтролю.

Інструкція: скласти короткі позитивні ствердні фрази для самонавіювання (афірмації). Для кожного питання існують свої афірмації. Щоб створити правильний психологічний настрій необхідно встановити мету питання та в цьому напрямку створити відповідні афірмації.

Вправа «Шлях гармонізації за принципом ROBUST» [68]

Мета: гармонізація свого стану та шлях розвитку за допомогою нейрографіки.

Інструкція: обираємо крапку на листі як ініціалізація себе. При відповіді на питання «Хто я?» малюємо кола. Вони будуть символами ваших головних особистостей. Усі кола виходять точки «Я», можуть бути різного розміру. Для пам'яті бажано кожне коло підписати. Малюємо стільки колів скільки ви себе відчуваєте. Кожне коло обводимо нейролінією; округляємо усі перехрестя. З точки «Я» малюємо нейролінії через кожне коло особистості. Далі малюємо нейролінії від краю листа до точки «Я» через усі кола особистості; округляємо усі нові перехрестя. На кожному шляху особистості малюємо відповідні кола, проводимо через них нейролінії; округляємо нові перехрестя. Далі обираємо колір за своєю інтуїцією та зафарбовуємо для кожній особистості. Після цього обираємо темно кольорові олівці та зафарбовуємо свою темну сторону особистості – поза колами особистості. Після фарбування вимальовуємо коло навкруги точки «Я», щоб гармонізувати свій стержень. Можливо навіть виділити товстим маркером. Усі нові перехрестя завжди округляємо.

Вправа «Шлях бажання за принципом ROBUST»

Мета: гармонізація свого стану для здійснення бажань за допомогою нейрографіки.

Інструкція: На листі записуємо тему бажання. За дві хвилину записуємо усі слова-асоціації, які виникають в голові за цією темою. Перевертаємо лист та малюємо коло, як асоціація бажань. Поділяємо коло на 9 секторів (здоров'я, багатство, досягнення, любов, сім'я, творчість, знання, кар'єра, подорожі). Наводимо товщі лінії, проводим їх нейролініями. За кожним сектором малюємо нейролінії; округляємо усі перехрестя. Далі малюємо кола, які символізують ваші ресурси – за секторами інтуїтивно (можуть бути різного розміру, кола в колі тощо); округляємо перехрестя нейроліній; кожне коло нейрографуємо. Кольори за кожним сектором та шляхом цього сектору обираємо також інтуїтивно. Товстим маркером вимальовуємо лінії поля. Починаємо з точки або з будь-якої лінії наводимо товстим маркером нейролінії; округляємо усі нові перехрестя. Обираємо фігуру фіксації за бажанням, обводимо її товстим маркером (можливо коло, можливо сектор чи декілька секторів). Обираємо тільки одну фігуру.

3.3. Аналіз результатів впровадження програми та оцінка її ефективності

Корекційна програма пов'язана з підвищенням навичок саморозвитку та факторів Антикрихкості особистостей зрілого віку.

Після програми тренінгу був проведений формувальний експеримент для групи з 30 особистостей зрілого віку. Результати формувального експерименту за опитуванням щодо п'яти факторів визначення характеристик особистостей (див. Таблицю 3.2, див. Додаток А).

Як можемо бачити, що практично усі особистості змогли трохи підтягнути себе у оптимістичному й активному напрямку розвитку та зрозуміли, що це більш діючий фактор у компанії, ніж на самоті. Особистості трохи змінились щодо емоційної стійкості та відношення до стресових ситуацій. Відмічено, що особистості стали трохи легше сприймати нове та проявляти гнучкість інтересів. Особистості спробували трохи розслабитись та

легше сприймати неприємності, а також дивитись на ситуації довірливо й деякою настороженістю. Результати формувального експерименту щодо п'яти факторів особистостей побачимо нижче (див. рис. 3.1.).

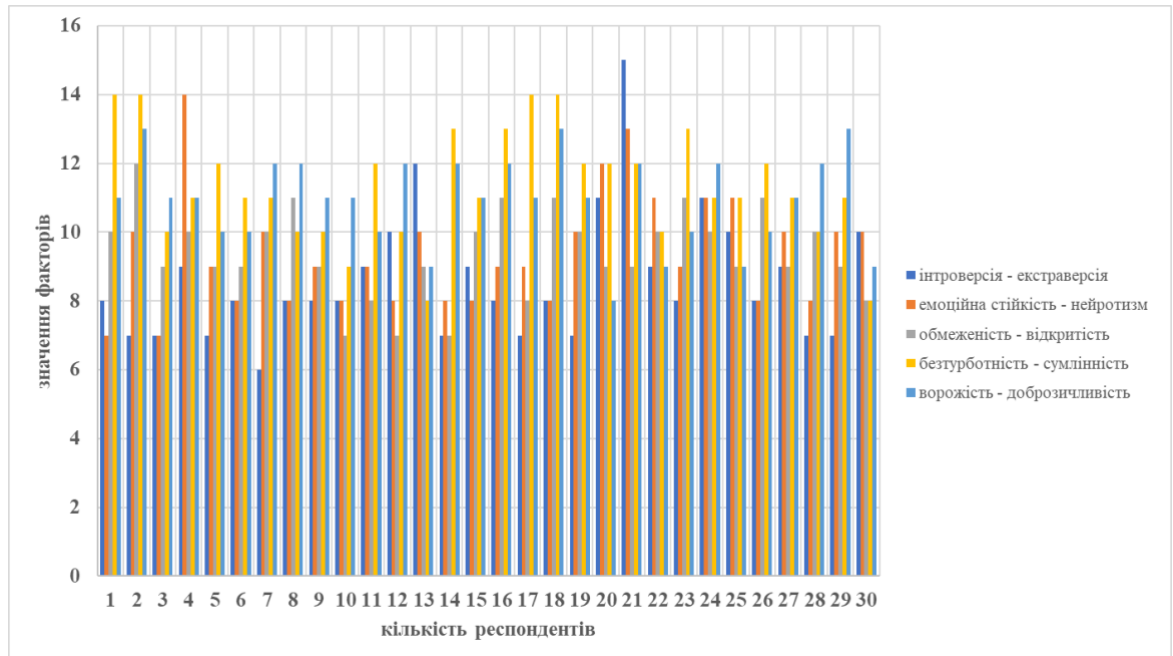


Рис. 3.1. Результати формувального експерименту за п'яти факторами особистостей зрілого віку

Результати формувального експерименту за опитуванням щодо визначення вольової саморегуляції особистостей зрілого віку (див. таблиця 3.3, див. Додаток Б).

Як бачимо, що деякі особистості зрілого віку змогли відчувати себе трохи більше наполегливими та схильними до самовладання, почувати себе як самостійна й незалежна особа. Результати формувального експерименту щодо вольової саморегуляції особистостей побачимо нижче (див. рис. 3.2.).

Результати формувального експерименту за опитуванням щодо визначення креативності особистостей зрілого віку (див. таблиця 3.4, див. Додаток В).

Як можемо бачити, що особистості зрілого віку трохи наблизились до свого ідеального стану, яке собі давно запланували. Після тренінгу вони трохи підвищили планку ідеальності за всіма факторами, щоб було куди розвиватись далі. Результати формувального експерименту щодо креативності

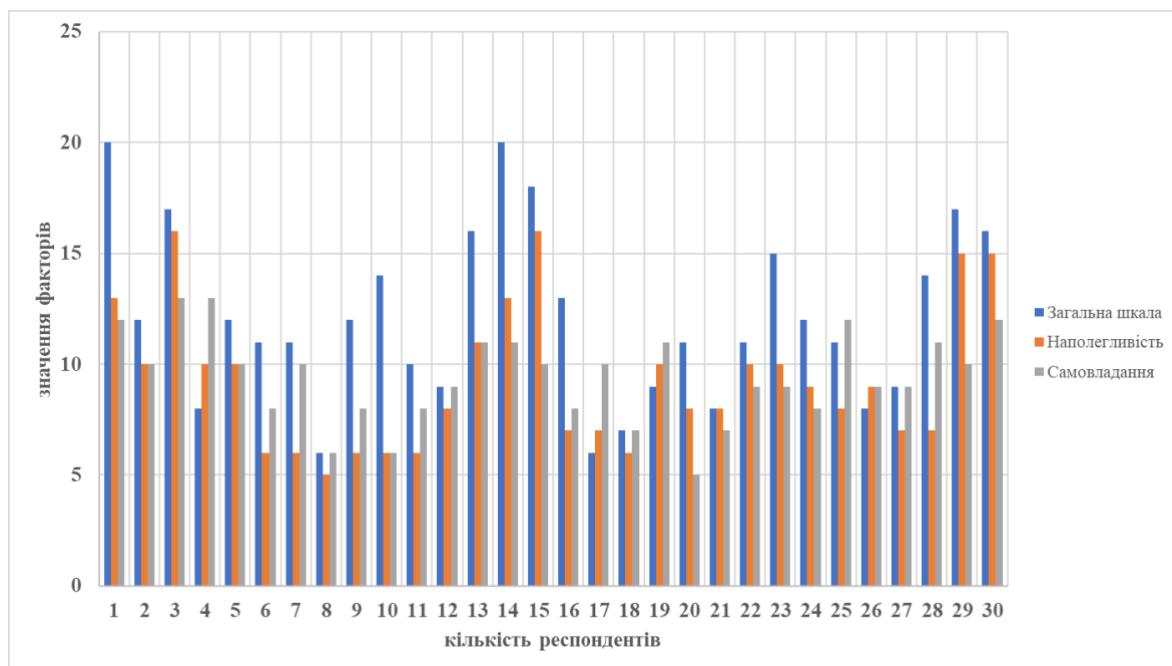


Рис. 3.2. Результати формувального експерименту щодо вольової саморегуляції особистостей зрілого віку
 особистостей зрілого віку за різними факторами побачимо нижче (див. рис. 3.3. – рис. 3.10).

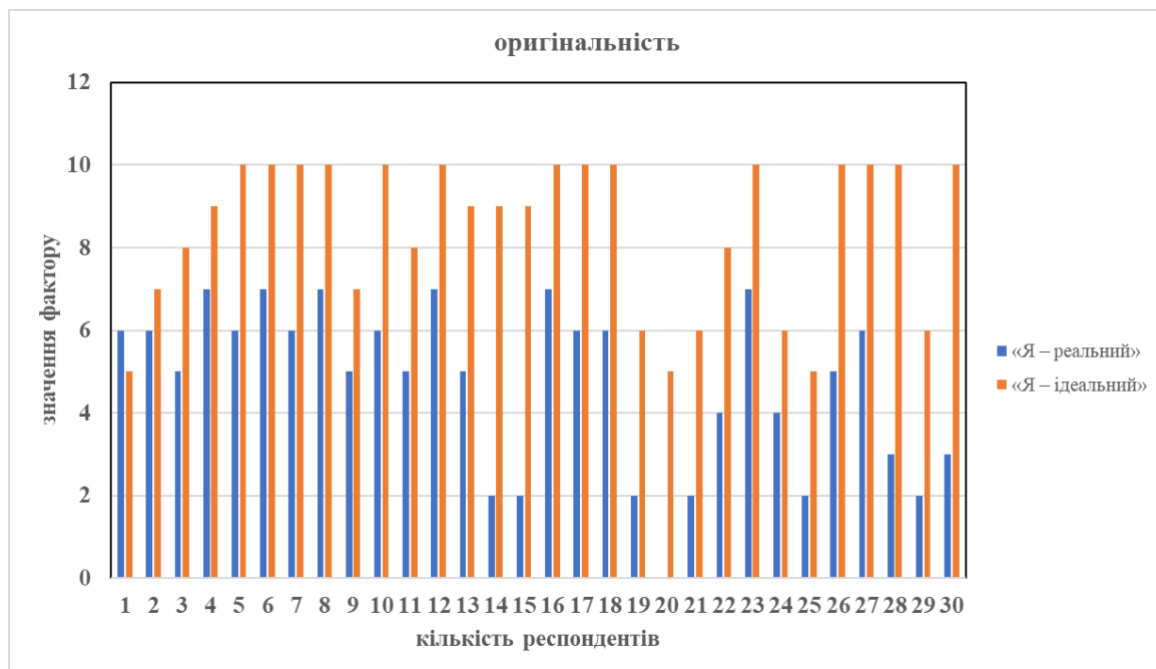


Рис. 3.3. Результати формувального експерименту щодо креативності особистостей зрілого віку за фактором оригінальність

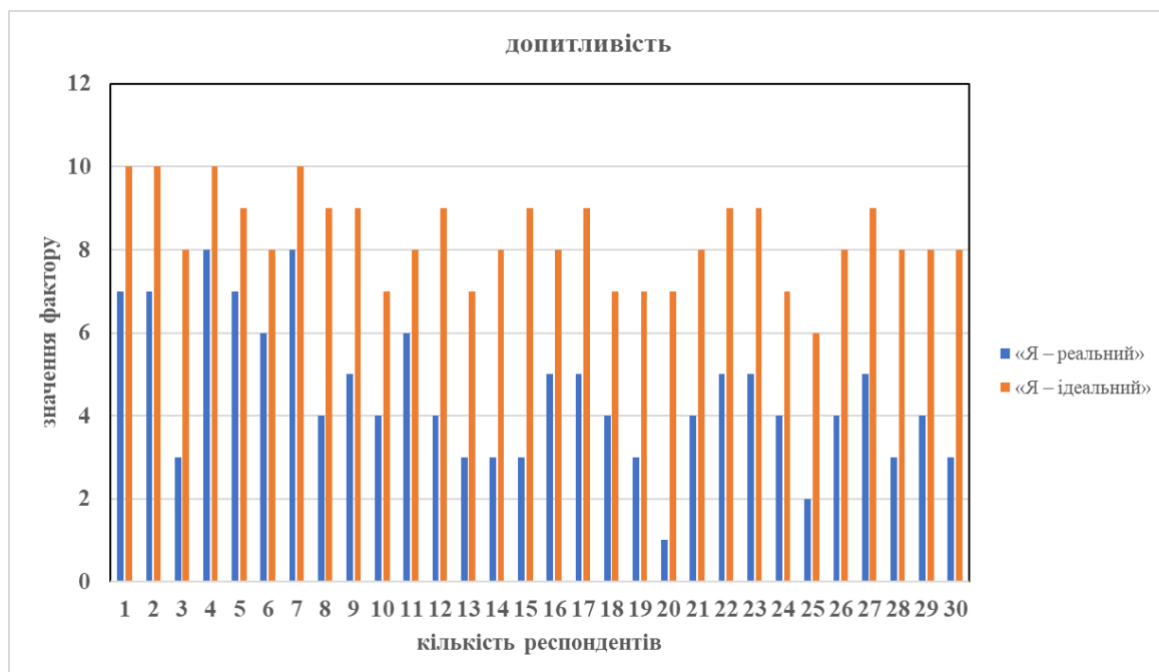


Рис. 3.4. Результати формувального експерименту щодо креативності особистостей зрілого віку за фактором допитливість

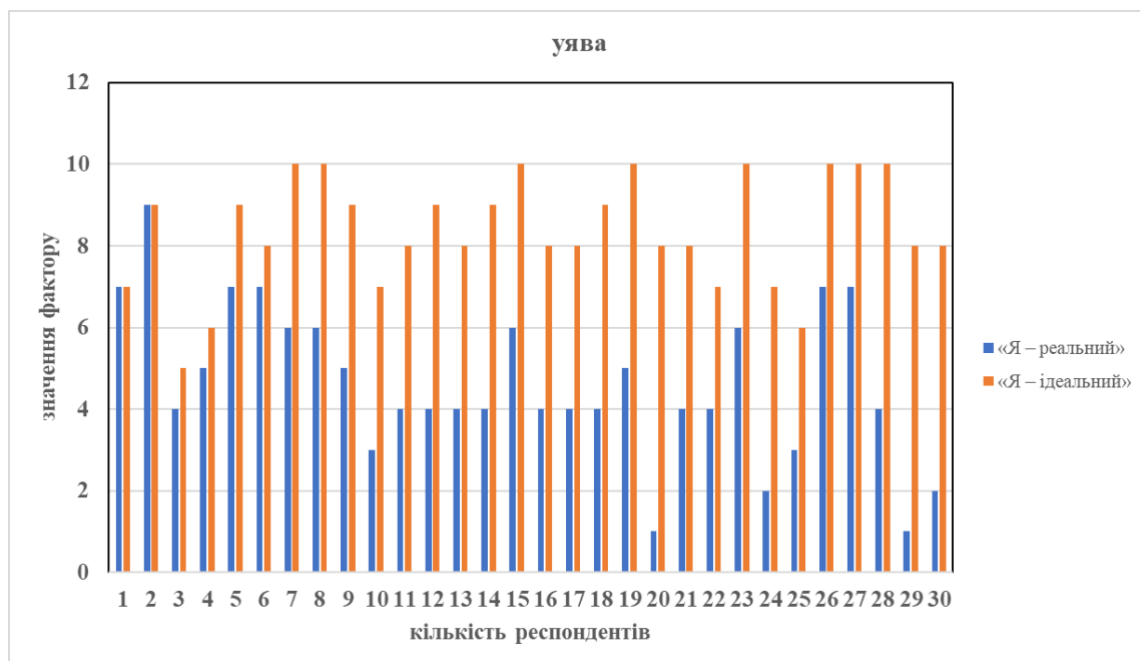


Рис. 3.5. Результати формувального експерименту щодо креативності особистостей зрілого віку за фактором уява

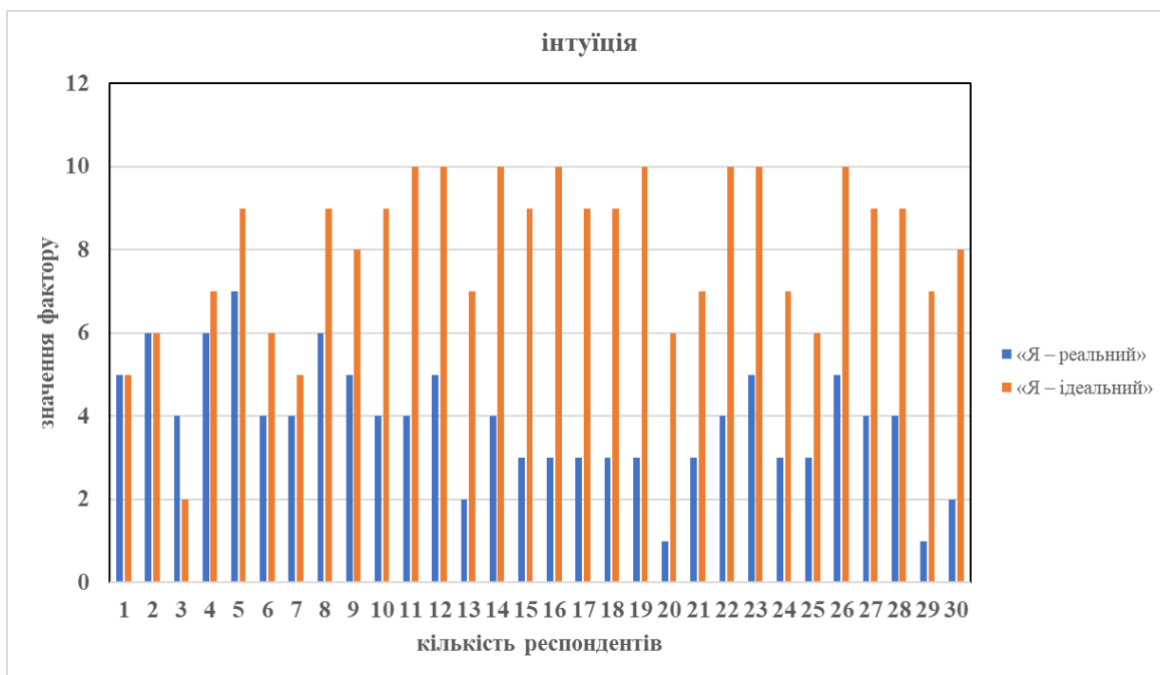


Рис. 3.6. Результати формувального експерименту щодо креативності особистостей зрілого віку за фактором інтуїція

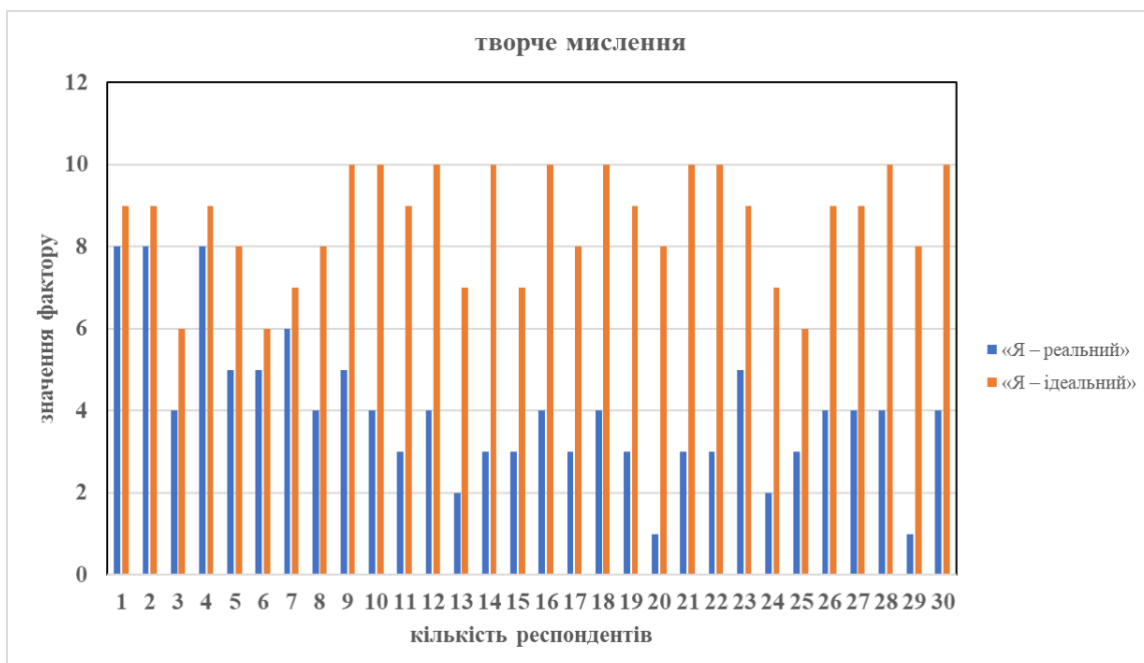


Рис. 3.7. Результати формувального експерименту щодо креативності особистостей зрілого віку за фактором творче мислення

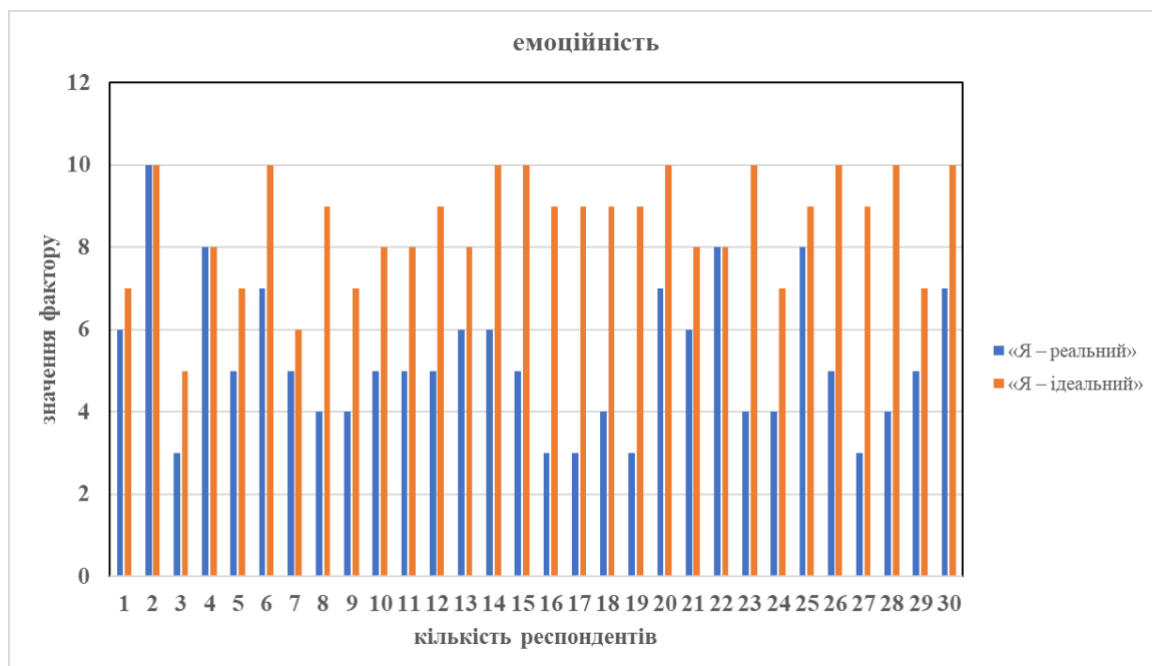


Рис. 3.8. Результати формувального експерименту щодо креативності особистостей зрілого віку за фактором емоційність

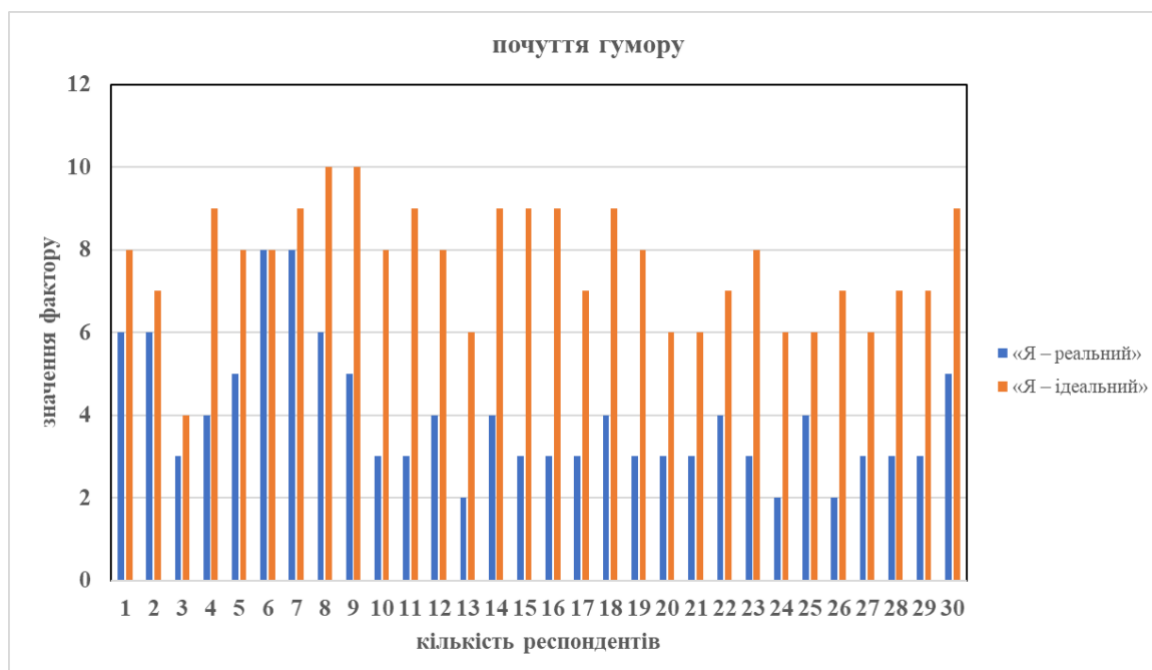


Рис. 3.9. Результати формувального експерименту щодо креативності особистостей зрілого віку за фактором почуття гумору

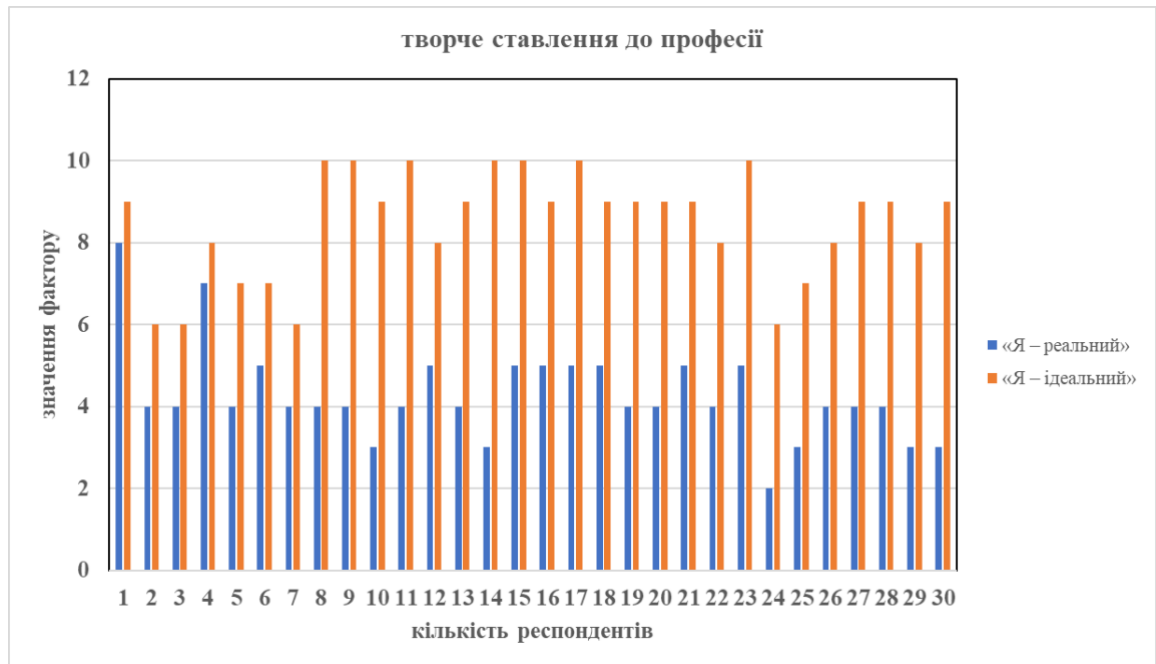


Рис. 3.10. Результати формувального експерименту щодо креативності особистостей зрілого віку за фактором творче ставлення до професії

Результати формувального експерименту за опитуванням щодо визначення смислових життєвих орієнтацій особистостей зрілого віку (див. таблиця 3.5, див. Додаток Г).

Як бачимо, що особистості зрілого віку трохи усвідомили й спрямували свої думки на створення майбутнього. Спробіглися знайти у житті сьогодення сенс для себе, поставити мету, рухатись до її виконання та самостійно контролювати цей рух. Результати формувального експерименту щодо визначення смислових життєвих ситуацій особистостей за такими факторами як мета, процес, результат, локус-контроль Я, локус-контроль життя та загальний показник смислових життєвих орієнтацій можливо побачити нижче (див. рис. 3.11).

Щодо залежності існуючих факторів для особистостей зрілого віку та їх спроможність до змін, сприйняття нового й невідомого та гнучкість реагування на будь-які несподівані ситуації. Середньо статистична залежність п'яти основних факторів серед тридцяти респондентів можливо побачити (див. рис. 3.12.).

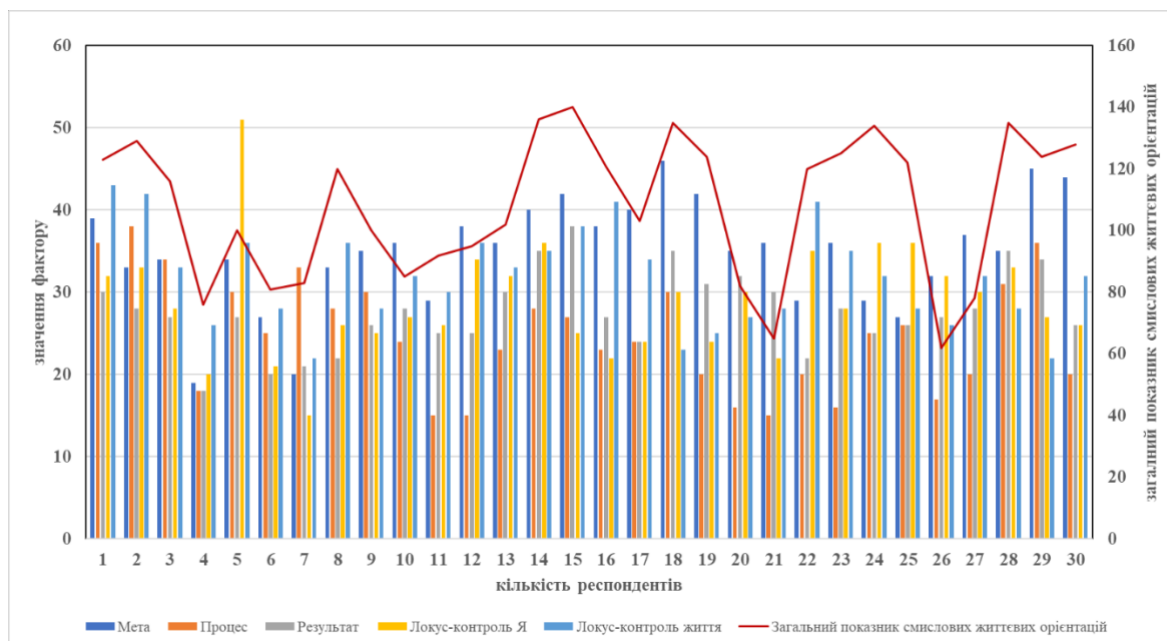


Рис. 3.11. Результати формувального експерименту щодо визначення смислових життєвих ситуацій особистостей зрілого віку

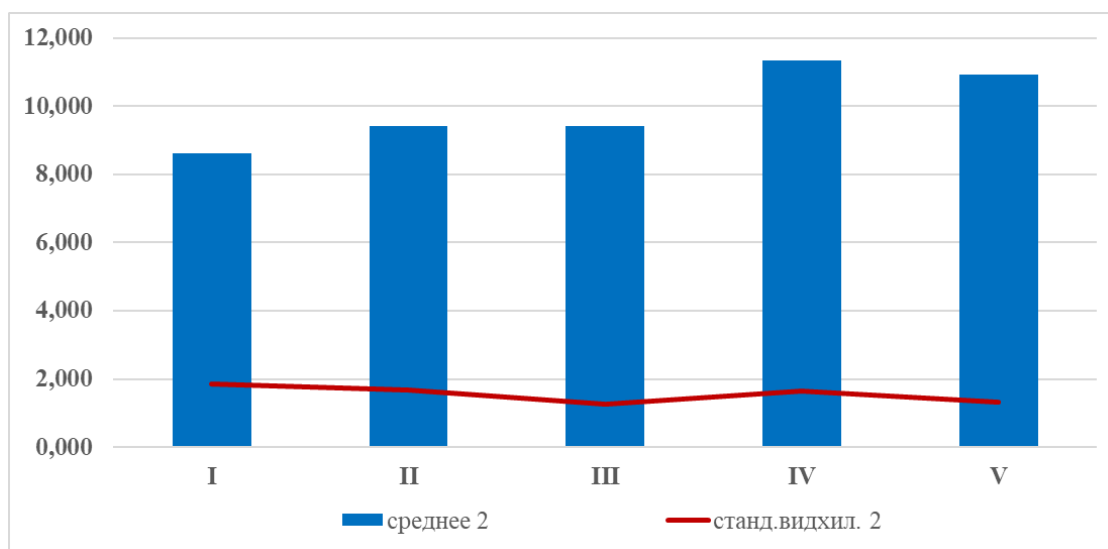


Рис. 3.12. Середньо статистична залежність формувального експерименту щодо п'яти факторів: екстраверсія-інтроверсія (I); емоційна стійкість-нейротизм (II); обмеженість-відкритість (III); безтурботність-сумлінність (IV); ворожість-доброзичливість (V)

Можемо бачити, що середньостатистичні дані показують збільшення: екстраверсія-інтроверсія (I) на 22%; емоційна стійкість-нейротизм (II) на 17%;

обмеженість-відкритість (III) на 11%; безтурботність-сумлінність (IV) на 11%; ворожість-доброзичливість (V) на 10%.

Щодо залежності особистостей зрілого віку з вольовою саморегуляцією та вміння настроїти себе у будь-якій ситуації, навчитись керувати своїми діями та бажаннями. Середньо статистична залежність факторів вольової саморегуляції можливо побачити (див. рис. 3.13.).

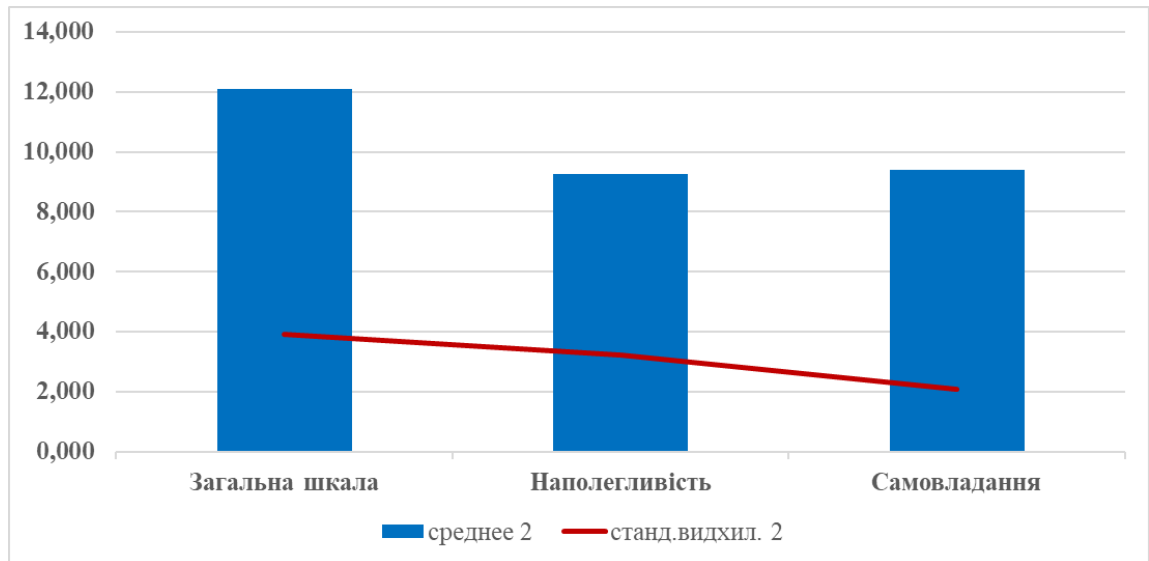


Рис. 3.13. Середньостатистична залежність формувального експерименту факторів вольової саморегуляції

Можемо бачити, що середньостатистичні дані показують збільшення: загальна шкала на 1,4%; наполегливість на 8%; самовладання на 12%.

Щодо залежності особистостей зрілого віку до креативних ідей, спонтанних змін та відчуття нового світу. Середньо статистичну залежність щодо креативності можливо побачити (див. рис. 3.14. та рис. 3.15.).

Можемо бачити, що середньостатистичні дані показують збільшення: у понятті «Я реальний» оригінальність на 38%, допитливість на 27%, уява на 31%, інтуїція на 26%, творче мислення на 27%, емоційність на -11%, почуття гумору на 18%, творче ставлення до професії на 16% та у понятті «Я ідеальний» оригінальність на 13%, допитливість на 12%, уява на 12%, інтуїція на 11%, творче мислення на 9%, емоційність на 7%, почуття гумору на 9%, творче ставлення до професії на 8%.

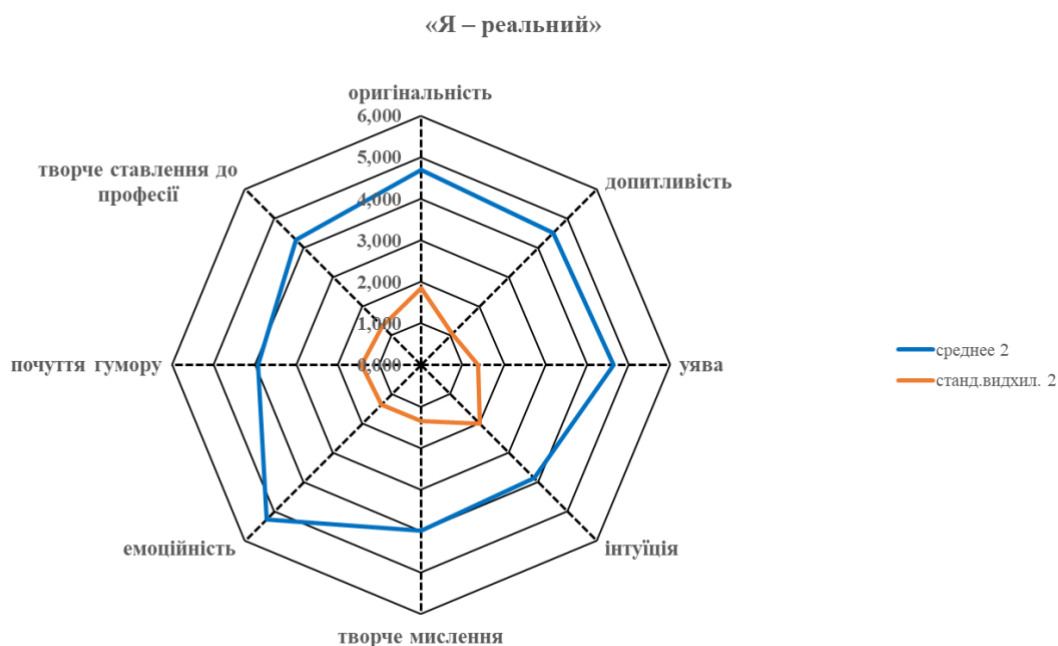


Рис. 3.14. Середньо статистична залежність креативності формуального експерименту особистостей зрілого віку у поняття «Я-реальний»

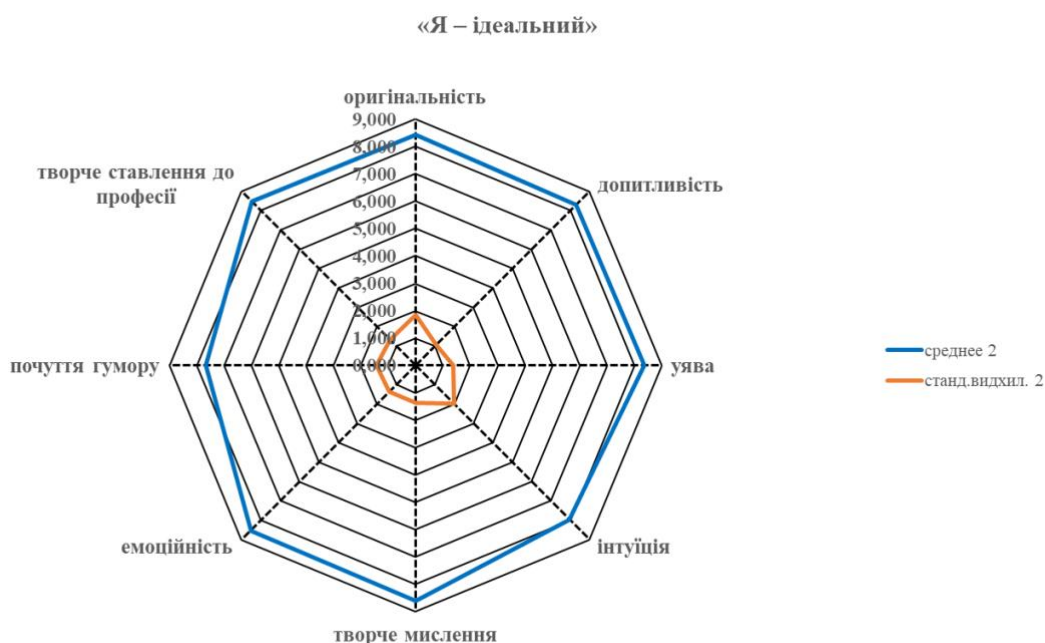


Рис. 3.15. Середньо статистична залежність креативності формуального експерименту особистостей зрілого віку у поняття «Я-ідеальний»

Щодо залежності наявності смислових життєвих ситуацій. Середньо статистичну залежність щодо основних факторів концептуально-рефлексорного відчуття можливо побачити (див. рис. 3.16.).

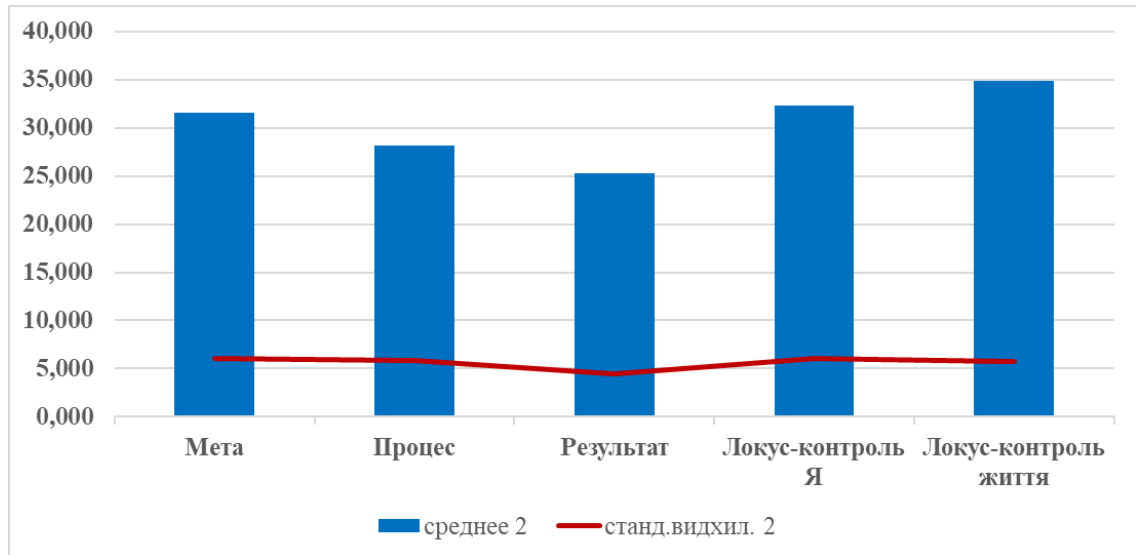


Рис. 3.16. Середньо статистична залежність основних факторів концептуально-рефлексорних відчуттів осмислення життя (формульний експеримент)

Можемо бачити, що середньостатистичні дані показують збільшення: мета на -10%, процес на 13%, результат на -9%, локус-контроль Я на 11%, локус-контроль життя на 10%, загальний показник смислових життєвих орієнтацій на 10%.

Дослідники у психології ставлять перед собою задачу виявити відмінності між двома, трьома і більше вибірками досліджування. Іноді буває досить того, що необхідно не виявляти відмінності, а довести, що ці відмінності відсутні. Питання про відсутність відмінностей пов'язана з формулюючим та констатувальним експериментами, коли необхідно довести їх еквівалентність:

Після проведення формульного експерименту виникає потреба порівняти середні показники з констатувальним експериментом:

$$\begin{array}{ll}
 E_1 \longrightarrow X \longrightarrow E_2 & E_1 = E_2^* \\
 E_1^* \longrightarrow \longrightarrow \longrightarrow E_2^* & E_2 \neq E_2^*
 \end{array}$$

Якщо чисельність вибірки є значно великою. Тоді краще скористатися t-критерієм Стюдента як для обґрунтування вибору констатувального експерименту, так і для перевірки відмінностей між середніми показниками після формувального експерименту.

Якщо придивитись до середніх показників, то можна припустити, що позитивний стан у експерименті зростає не випадково, а завдяки формуючому експерименту.

Процедура перевірки достовірності значень експерименту:

1. Дані констатувального та формувального експериментів заносять до таблиці;
2. Для кожного експерименту обчислюють середнє значення ($\bar{X}$) та стандартні відхилення (σ);
3. Знаходять значення t-критерію Стюдента за формулою:

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{\sigma_1^2}{N_1} + \frac{\sigma_2^2}{N_2}}}$$

4. За таблицею критичні значення t-критерію Стюдента визначають рівень статистичної значимості (див. табл. 3.6, див. Додаток Д) [25].

Були визначені значення критерії Стюдента за п'яти факторами характеристики особистості (див. табл. 3.7).

Таблиця 3.7

Значення критерії Стюдента за п'яти факторами характеристики особистості

	інтроверсія - екстраверсія	емоційна стійкість - нейротизм	обмеженість - відкритість	Безтурбот- ність - сумлінність	ворожість - доброзич- ливість
t-Стюдента	2,304	2,348	2,408	2,474	2,386
Рівень значущості α	0,025	0,021	0,02	0,02	0,02
Довірча ймовірність Р	0,97	0,98	0,98	0,98	0,98

Були визначені значення критерії Стюдента за факторами вольової саморегуляції (див. табл. 3.8).

Таблиця 3.8

Значення критерії Стюдента за факторами вольової саморегуляції

	Загальна шкала	Наполегливість	Самовладання
t-Стюдента	7,752	5,861	10,881
Рівень значущості α	0,01	0,01	0,01
Довірча ймовірність P	0,99	0,99	0,99

Були визначені значення критерії Стюдента за факторами креативності (див. табл. 3.9).

Таблиця 3.9

Значення критерії Стюдента за факторами креативності

	оригінальність	допитливість	уява	інтуїція	творче мислення	емоційність	почуття гумору	творче ставлення до професії
«Я – реальний»								
t-Стюдента	2,201	2,181	2,247	2,142	1,766	1,527	1,504	1,783
Рівень значущості α	0,04	0,04	0,03	0,04	0,1	0,12	0,15	0,1
Довірча ймовірність P	0,96	0,96	0,97	0,96	0,9	0,88	0,85	0,9
«Я – ідеальний»								
t-Стюдента	2,051	2,871	2,188	1,648	1,850	1,576	1,891	2,093
Рівень значущості α	0,05	0,01	0,04	0,1	0,07	0,12	0,07	0,05
Довірча ймовірність P	0,95	0,99	0,96	0,9	0,93	0,88	0,93	0,95

Були визначені значення критерії Стюдента за факторами смислових життєвих орієнтацій (див. табл. 3.10).

Таблиця 3.10

Значення критерії Стьюдента за факторами смислових життєвих орієнтацій

	Мета	Процес	Результат	Локус-контроль Я	Локус-контроль життя	Загальний показник смислових життєвих орієнтацій
t-Стьюдента	2,054	2,029	2,010	2,059	2,106	2,117
Рівень значущості α	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05
Довірча ймовірність P	0,95	0,95	0,95	0,95	0,95	0,95

Після підрахунку критеріїв t-Стьюдента виявилось, що більшість результатів з рівнем значущості близько 0,05, довірча ймовірність близько 0,95-0,98.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3

Виявлені основні фактори розвитку та вдосконалення особистостей зрілого віку в більшості пов'язані з індивідуальними властивостями, які можливо скорегувати за допомогою відповідної програми. За програмою є можливість корегувати властивості темпераменту: сенситивність, реактивність, пластичність, ригідність та резистентність. Всі фактори, що відносять до локус-контролю особистості. Корекційна програма розрахована на особистостей від 40 до 60 років складається з п'яти занять, тривалість до 30-40 хвилин. Реалізація завдання програми пов'язана з рівнем самомотивації Антикрихкості особистості; рівнем стресу особистості щодо самонавчання й самокерування; підвищити рівень пластичності та самоконтролю особистості щодо принципів Антикрихкості.

Корекційна програма включатиме ряд методів: мотиваційні вправи, бесіди, обговорення, релаксаційні вправи, арт-терапевтичні методики.

В результаті корекційної програми очікується формування самооцінки, підвищення сили волі, стійкості та пластичності до несподіваних ситуацій, навчитись методам самоконтролю щодо вирішення стресових несподіваних ситуацій.

Формувальний експеримент показав наступні результати за показниками: інтроверсія/екстраверсія (53,75%); емоційна стійкість/нейротизм (58,75%); обмеженість (вузкість інтересів)/відкритість новому досвіду (58,75%). За факторами безтурботність/сумлінність 70,83%); ворожість/доброзичливість (68,73%). В результаті є можливість спостерігати трохи покращення за показниками на: інтроверсія/екстраверсія (10%); емоційна стійкість/нейротизм (9%); обмеженість (вузкість інтересів)/відкритість новому досвіду (6%). За факторами безтурботність/сумлінність (7%); ворожість/доброзичливість (6%).

За загальною шкалою вольової саморегуляції займає 50,42%, наполегливість 57,92%, самовладання 72,31%. В результаті є можливість

спостерігати трохи покращення за показниками на: загальною шкалою вольової саморегуляції 1%, наполегливість 4%, самовладання 8%.

Розвиток креативності за шкалами («Я реальний»/«Я ідеальний»): оригінальність (47%/84,33%), допитливість (45%/83%), уява (46,33%/83,67%), інтуїція (38,67%/79,67%), творче мислення (40%/86%), емоційність (52,67%/85,33%), почуття гумору (39,33%/76,67%), творче ставлення до професії (42,67%/84,67%). В результаті є можливість спостерігати трохи покращення за шкалами («Я реальний»/«Я ідеальний»): оригінальність (13%/10%), допитливість (10%/9%), уява (11%/9%), інтуїція (8%/8%), творче мислення (9%/7%), емоційність (-7%/6%), почуття гумору (6%/6%), творче ставлення до професії (6%/7%).

Зміни у визначенні смислових життєвих ситуацій особистостей зрілого віку за шкалами: мета (65,69%), процес (58,54%), результат (72,19%), локус-контроль Я (92,19%), локус-контроль життя (71,22%). Загальний показник смислових життєвих ситуацій особистостей зрілого віку в середньому складає 84,86%. В результаті є можливість спостерігати трохи покращення за показниками на: мета (-7%), процес (7%), результат (-7%), локус-контроль Я (10%), локус-контроль життя (7%). Загальний показник смислових життєвих ситуацій особистостей зрілого віку збільшився на 8%.

Щодо значень критеріїв t-Ст'юдента:

для п'ятифакторного експерименту критерій змінювався в інтервалі 2,304 – 2,474 за всіма шкалами, при цьому виходить, що рівень значущості був близько 0,02 та довірча ймовірність близько 98%;

для вираження вольової саморегуляції критерій змінювався в інтервалі 5,861 – 10,881, що свідчить рівню значущості 0,01 та довірчій ймовірності 99%;

для вираження факторів креативності критерій змінювався в інтервалі 1,504 – 2,247 («Я реальний») й в інтервалі 1,576 – 2,871 («Я ідеальний»), що свідчить рівню значущості 0,03 – 0,15 та довірчій ймовірності 0,85 – 0,97 («Я

реальний) та рівню значущості 0,01 – 0,12 й довірчій ймовірності 0,88 – 0,99 («Я ідеальний»);

для вираження за факторами смислових життєвих ситуацій критерій змінювався в інтервалі 2,01 – 2,117, що свідчить рівню значущості 0,05 й довірчому інтервалу 95%.

В результаті бачимо, що програма потребує доробки та й вдосконалення. Як і будь-яке починання з першого разу ніколи не буває ідеальним, завжди є моменти, що потребують доробки й вдосконалення.

ВИСНОВКИ

В роботі було теоретично обґрунтовано та емпірично досліджено соціально-психологічні особливості формування Антикрихкості особистості зрілого віку в умовах суспільних трансформацій. При цьому:

1. проаналізовано наукову літературу з проблеми формування Антикрихкості. Було виявлено взаємозв'язок з фактором стресу. Стрес може бути як позитивним, так і негативним. Стрес-фактори також у кожної особистості різні: організаційні ситуації, професійні вимоги, невідповідність між бажанням та можливостями, індивідуальні особливості, фізичні параметри навколишнього середовища. Антикрихкість дозволяє розібратися з випадковістю, невизначеністю й мінливістю ситуації та не відчувати інтелектуальний страх перед ними. Антикрихкість та крихкість знаходяться у взаємозалежності.

2. виявлено, що Антикрихкість може вижити тільки в колективі. Її дія це коли отримуєш більше, ніж витрачаєш. Один з її факторів це виділення з натовпу. Більш зацікавленою є інформація, яка заборонена. Наближений стан до Антикрихкості є у того, кого постійно критикують й шкодять, а також вони постійно терплять невдачу. Антикрихкість це механізм, що дозволяє системі вчасно реагувати на будь-які зміни, які виникають раптово. Антикрихкість та стресостійкість мають деякі схожі факторами, але розвиваються за різними програмами. Стресовий стан пов'язаний зі змінами когнітивних функцій та впливає на сприйняття навколишнього середовища. Будь-яка особистість заходить у одній з чотирьох частин схеми збій-процвітання в даний момент. Вона себе відчуває як впоратись з комфортом, чи виживає поки що, чи зрив під тиском; чи процвітання через прагнення.

3. проведені емпіричні дослідження для особистостей зрілого віку. Цей період можливо охарактеризувати реальними сподівання на життя; чіткою оцінкою власних можливостей та баченням свого віку. Настає більшість проблем психосоматичного характеру (душевна криза, схильність до мрій,

самотності та спогади). Але у них існує підвищена самооцінка, яка пов'язана з приватними досягненнями, не існує образ у разі неуспіху, впевненні у своїй доброзичливості та не порівнює себе з іншими. Але локус-контроль саме пов'язує відносини з іншими людьми. Базовими властивостями Антикрихкості вважаються енергія, ставлення та мислення. Для особистостей зрілого віку це період, коли трансформується цінності та змінюється мозкова діяльність. Дослідження показали середні результати за п'ятьма факторами темпераменту й поведінки особистостей; посередню вольову саморегуляцію; посередньою є почуття креативності, але існують амбіції щодо наближення себе до ідеального стану; почуття щодо смислових життєвих ситуацій показав практично половинне розділення, частина особистостей цілеспрямована та спрямовую життя на майбутнє, інша ж незадоволена життям й живе сьогоденням.

4. розроблена програма щодо соціально-психологічної допомоги з формування Антикрихкості у особистостей зрілого віку. Програма розрахована на п'ять занять, кожне з яких пов'язане аналізом вже накопичено та існуючого, а також обговорення ставлення до майбутнього; визначення чи були справи або випробування у життя спонтанні та запрограмовані, скільки й які були успішними або що завадило; проведення самоаналізу життєвих проблем й пошуку шляхів виходу; перегляд й актуалізація ціннісної-смислової сфери; проведення самоменджементу життя та гнучкості свого мислення; розвиток самовдосконалення вирішення питань та підтримка самоконтролю; можливість гармонізувати свій стан розвитку та здійснення бажань.

5. проаналізовано результати досліджень за п'ятьма факторами є невеликі покращення: інтроверсія/екстраверсія (10%), емоційна стійкість/нейротизм (9%), обмеженість (вужкість інтересів)/відкритість новому досвіду (6%), безтурботність/сумлінність (7%), ворожість/доброзичливість (6%); за факторами вольової саморегуляції були невеликі покращення: загальна шкала вольової саморегуляції 1%, наполегливість 4%, самовладання 8%; за факторами креативності також є невеличкі зміни: за шкалами («Я

реальний»/»Я ідеальний») оригінальність (13%/10%), допитливість (10%/9%), уява (11%/9%), інтуїція (8%/8%), творче мислення (9%/7%), емоційність (-7%/6%), почуття гумору (6%/6%), творче ставлення до професії (6%/7%); за факторами смислових життєвих ситуацій також були невеликі покращення: мета (-7%), процес (7%), результат (-7%), локус-контроль Я (10%), локус-контроль життя (7%). Дослідження та аналіз результатів показав. Що програма потребує корегування. Вправу з актуалізації ціннісної-смислової сфери є необхідність змінити з точки зору спрощення тверджень для кращого їх розуміння всіх особистостей. Є необхідність з корегування асоціативних карток з боку розуміння принципів Антикрихкості для покращення розуміння самоменеджменту. Вправу про креативність, як виявилось необхідно замінити на більш сприятливу для особистостей зрілого віку. В даному вигляді вона більш сприятлива для особистостей молодшого віку. Вправи про шлях гармонізації та бажання за принципом Robust є необхідність створити не тільки як нейрографіка, а включити різні типи арт-терапії як несподіваність. Нейрографіка для більшості вважається чимось складним і до неї треба підходити поступово.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Алімов О. Ф., Афанасьєва Н. Є. Психологічне консультування в екстремальних та кризових умовах : навч. посіб. Х. : УЦЗУ, 2018. 122 с.
2. Афанасьєва Н. Є. Психологічне консультування представників екстремальних професій: теорія, методологія, практика : монографія. Х. : НУЦЗУ, 2017. 315 с.
3. Беверлі Енгел. Звільнись від емоційного насилля. Як розірвати замкнене коло приниження і сорому в стосунках : пер. з англ. Наталії Валецької. Київ : Yakaboo Publishing, 2022. 336 с.
4. Бойко Т. В. Діагностувальні методики. Чернігів : ЧНПУ імені Т.Г. Шевченка, 2013. 40 с.
5. Бондарчук О. І. Експериментальна психологія : курс лекцій. К. : МАУП, 2003. 120 с.
6. Важливі навички в періоди стресу: ілюстроване керівництво : Копенгаген: Європейський регіональний офіс Всесвітньої організації охорони здоров'я; 2021. Ліцензія CC BY-NC-SA 3.0 IGO.
7. Введення у соціальну роботу : навч. посіб. / Семигіна Т. В. та інш. : К. : Фенікс, 2001. 288 с.
8. Вікова психологія : навч. посіб. / Сергєєнкова О. П. та інш. : К. : Центр учбової літератури, 2012. 376 с.
9. Галян І. М. Психодіагностика : навч. посіб. К. : «Академвидав», 2009. 234 с.
10. Горбунова В. В. Експериментальна психологія в схемах і таблицях : навч. посіб. К. : ВД «Професіонал», 2007. 208 с.
11. Гордієнко-Митрофанова І., Гоголь Д. Позитивна психотерапія : навч. посіб. : Київ : ГО «МНГ», 2022. 221 с.
12. Гуменюк О. Є. Психологія Я-концепція : навч. посіб. Тернопіль : Економічна думка, 2004. 310 с.

- 13.Гоулман Деніел. Емоційний інтелект : пер. з англ. С. - Л. Гумецької : Х. : Віват, 2020. 512 с.
- 14.Даценко О. А. Основи соціальної психології : навч.-метод. посіб. Кривий Ріг : КДПУ, 2018. 143 с.
- 15.Джилл А. Стоддард, Нилуфар Афари. Метафоры в терапии принятия и ответственности : практическое руководство : пер. с англ. А. В. Крамара : Киев. : “Диалектика”, 2021. 272 с.
- 16.Дідковська Л. І. Психосоматика: основи психодіагностики та психотерапії : навч. посіб. Л. : Вид. центр ЛНУ ім. І. Франка, 2010. 264 с.
- 17.Диференційна психологія: підручник / С. Д. Максименка та інш. : К. : Видавничий Дім «Слово», 2013. 496 с.
- 18.Домедична допомога на місці події : практичний посібник / П. Б. Волянський та ін. : Херсон : Видавничий дім «Гельветика», 2020. 224 с
- 19.Енциклопедія для фахівців соціальної сфери / за ред. проф. І. Д. Зверєвої : Київ, Симферопіль : Універсум, 2012. 536 с.
- 20.Засекіна Л. В., Засекін С. В. Психологічна діагностика : навч. посіб. : Луцьк : РВВ Вежа, 2008. 188 с.
- 21.Засекіна Л. В., Пастрик Т. В. Основи психології та міжособове спілкування : навч. посіб. : Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2013. 184 с.
- 22.Ігнатович О. М., Татаурова-Осика Г. П., Шевенко А. М. Психологія професійної діагностики та професійного консультування : практичний посібник : Кропивницький : Поліграфічно-видавничий центр ТОВ «Імекс-ЛТД», 2000. 227 с.
- 23.Кайдалова Л. Г., Пляка Л. В. Психологія спілкування : навч. посіб. : Х. : НФаУ, 2011. 132 с.

- 24.Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії : навч.-метод. посіб. : Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
- 25.Климчук В. О. Математичні методи у психології : навч. посіб. : К.: Освіта України, 2009. 288 с.
- 26.Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання : монографія : Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 125 с.
- 27.Конфліктологія : навч. посіб. / Л. М. Герасіна та інш. Х. : Право, 2012. 128 с.
- 28.Корб Алекс У пастці депресії. Як подолати тривожність і радіти життю : пер. з англ. Анна Марховська : К : Наш формат, 2019. 216 с.
- 29.Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушневич М. І. Психологія здоров'я людини : Луцьк : РВВ «Вежа» Волин. нац. универ. ім. Лесі Українки, 2011. 430 с.
- 30.Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості : монографія : К. : Ніка-Центр, 2007. 432 с.
- 31.Курапов А. О., Льошенко О. А., Волинець В. О. Практикум із загальної психології. Модуль “Уява, емоції, воля” : метод. рекомендації : К. : ДІА, 2022. 256 с.
- 32.Кутіщенко В. П. Вікова та педагогічна психологія : курс лекцій : навч. посіб. : К. : Центр учбової літератури, 2010. 128 с.
- 33.Лемак М. В., Петрище В. Ю. Психологу для роботи. діагностичні методики : метод. видан. : Ужгород : ТОВ “ІВА”, 2011. 613 с.
- 34.Махній М. М. Его і Тінь: психологія самопізнання. Чернігів: Видавець Лозовий В.М., 2013. 416 с.
- 35.Мірошніченко О. А. Діагностика особистості майбутнього психолога : метод. посіб. для вивчення дисципліни «Практикум із загальної психології» для студентів спеціальності 7.040107 «Психологія» : Житомир, 2015. 208 с.

36. Мірошніченко О. А. Профілактика синдрому «професійного вигорання» у працюючих в екстремальних умовах : навч.-метод. посіб. : Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2015. 156 с.
37. Мудрик, А. Б. Психологія залежної поведінки : навч. посіб. : Луцьк : ПП Іванюк В. П., 2022. 236 с.
38. Наугольник Л. Б. Психологія стресу : підручник : Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
39. Нікітіна, І. В. Розвиток мотивації студентів : навч. посіб. : К. : НУХТ, 2017. 326 с.
40. Ніколь ле Пера Сяйво свідомого Я. Як зцілити душу, тіло та розум із середини : пер. з англ. О. Бондаренко : Х. : Віват, 2023. 320 с.
41. Носенко Е. Л., Труляєв Р. О. Позитивні цінності як чинник особистісного розвитку суб'єктів навчання : монографія, 2014. 155 с.
42. Овчаренко О. Ю. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. : К. : Університет «Україна», 2023. 266 с.
43. Окландер М. А., Жарська І. О. Поведінка споживача : навч. посіб. : К. : «Центр учбової літератури», 2014. 208 с.
44. Олексюк О. Є. Психологія кризова та травмуючих ситуацій : навч.-метод. посіб. : Миколаїв : СПД Румянцева, 2020. 420 с.
45. Осипенко С. І., Ткач О. В. Захист і самопоміч у надзвичайних ситуаціях : посібник для самостійного вивчення населенням способів захисту від надзвичайних ситуацій та дій у разі їх виникнення : К. : Державна служба України з надзвичайних ситуацій, 2019. 48 с.
46. Основи психології та педагогіки : навч. посіб. : Л. А. Мацко та інш. Вінниця : ВНТУ, 2009. 163 с.
47. Особистісні детермінанти еколого-орієнтованої життєдіяльності : монографія / Швалб Ю. М. та ін. : К. : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2018. 330 с.

- 48.Пашнєв Б. К. Психодіагностика обдарованості : Х. : Основа Тріада +, 2007. 128 с.
- 49.Пашукова Т. І., Допіра А. І., Дьяконов Г. В. Практикум із загальної психології : К. : Т-во “Знання”, 2000. 204 с.
- 50.Перша психологічна допомога в гострих стресових ситуаціях: навч.-практич. посіб. / О. І. Федоренко та ін. : Харків : ХНУВС, 2022. 84 с.
- 51.Прасол Д. В. Загальна психологія : навч.-метод. посіб. : вид. 2-е : Миколаїв: Вид-во «Арнекс», 2005. 168 с.
- 52.Прикладна психодіагностика в Національній гвардії України : метод. посіб. / Колесніченко О. С. та інш. : Х. : НАНГУ, 2020. 388 с.
- 53.Психофізіологія : навч. посіб. / М. Ю. Макаруч та ін. : К. : ООО «Інтерсервіс», 2011. 329 с.
- 54.Психодіагностика : навч.-метод. рекомендації до самостійної роботи здобувачів вищої освіти спеціальності 053 Психологія : Львів : Львівський національний університет імені Івана Франка, 2021. 62 с.
- 55.Психологія екстремальності та психопрофілактика психічної травми й суїцидальних намірів : навч.-метод. посіб. / Л. І. Магдисюк та ін. : Луцьк : Вежа-Друк, 2021. 236 с.
- 56.Психологія: в схемах, таблицях, коментарях : кредитно-модульний курс для студентів юридичних спеціальностей / О. В. Крюкова та ін. : Донецьк : ДонНУ, 2009. 198 с.
- 57.Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія : К. : «Академвидав», 2005. 202 с.
- 58.Середа І. В. Основи психосоматики : навч.-метод. посіб. : Миколаїв : Видавець Румянцева Г. В., 2022. 156 с.
- 59.Соціальний конфлікт: інноваційні комунікативні технології врегулювання: практичний посібник. / Г. М. Бевз та інш. Кропивницький : Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології, 2020. 144 с.

60. Стасюк О. М., Кіндзер Б. М. Основи нетрадиційних методів оздоровлення : навч. посіб. : Л. : ЛДУФК, 2011. 189 с.
61. Старовинні українські приказки та прислів'я на всі випадки життя! автор ВСВІТІ, URL: <https://vsviti.com.ua/ukraine/89643> (дата звернення: 17.10.2024)
62. Стівен Гаєс. Звільнений розум. Як стати психологічно гнучким і подолати Внутрішнього Диктатора : пер. з англ. Ірини Павленко : Київ : Yakaboo Publishing, 2022. 496 с.
63. Столяренко О. Б. Психологія особистості : навч. посіб. : К.: Центр учбової літератури, 2012. 280 с.
64. Стороні М. Стресостійкість. Прості поради, як жити в сучасному світі : пер. з англ. Олени Замойської : Київ : Книголав, 2022. 272 с.
65. Стресостійкість : навч. посіб. / Н. М. Бардин та інші. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 204 с.
66. Талеб, Насім Ніколас Антикрихкість. Про (не)вразливе у реальному житті : пер. з англ. Микола Климчук : К. : Наш формат, 2018. 400 с.
67. Талеб, Насім Ніколас Чорний лебідь. Про (не)ймовірне у реальному житті : пер. з англ. Микола Климчук : К. : Наш Формат, 2017. 392 с.
68. Техніки арттерапії в роботі кризового психолога з цивільним населенням в умовах війни : навч.-метод. посіб. / Г. Красіна та інші. : Харків : Видавець ФОП Захаренко В. В., 2023. 106 с.
69. Ткач Б. М. Нейропсихологія девіантної поведінки : монографія : Львів : ННВК «АТБ», 2018. 416 с.
70. Фізіологія вищої нервової діяльності (ВНД) : навч. посіб. / І. А. Іонов та інші. : Х. : ФОП Петров В. В., 2017. 143 с.
71. Филюк Г. М., Сірик Т. О. Антикрихкість як нова стратегія досягнення конкурентних переваг підприємства. *Приазовський економічний вісник*. 2021. Вип. 2(25). С.49-54

- 72.Хомич Г. О., Ткач Р. М. Основи психологічного консультування : навч. посіб. : К. : МАУП, 2004. 152 с.
- 73.Чала Ю. М., Шахрайчук А. М. Психодіагностика : навч. посіб. : Харків: НТУ «ХП», 2018. 246 с.
- 74.Шеннон О'Коннелл, Абдул Салам Медені Посібник для тренера: Як підготувати та провести тренінг, що матиме вплив. опублікований за кошти гранту, наданого Державним департаментом США. – 122 с.
- 75.Язвінська Н. В., Вишницька С. В. Формування антикрихкої конкурентоздатності підприємства – маркетинговий підхід. *«Економічний вісник НТУУ "Київський політехнічний інститут"»*. 2022. №22. С.107-113
- 76.Armstrong, M. Armstrong's Handbook of Human Resource Management Practice : 11 ed. : London and Philadelphia : Kogan Page, 2009. 1089 p.
- 77.Derbyshire James, Wright George. Preparing for the future: Development of an 'antifragile' methodology that complements scenario planning by omitting causation. *Technological Forecasting and Social Change*. 2014. Vol. 82. p. 215-225
- 78.Dr Paige Williams Becoming Antifragile : Australia : Hombonne Publishing, 2000
- 79.Dr. Paige Williams Becoming AntiFragile. Learning to thrive in the Decade of Disruption : Dr Paige Williams, 2023
- 80.Seaward, B. L. Managing stress: principles and strategies for health and wellbeing : 6th ed. : LLC Jones and Bartlett Publishers, 2009. 598 p.
- 81.Shevchenko Iryna, Liubokhynets Larysa, Zvarych Iryna, Brodovska Oksana, Bril Mykhailo Antifragile in the global economy as an indicator of economic development. *Фінансово-кредитна діяльність: проблеми теорії та практики*. 2023. Т. 6(53). С. 274-286 DOI: 10.55643/fcaptr.6.53.2023.4203
- 82.Swaab Dick. Wir sind unser Gehirn : Wie wir denken, leiden und lieben : Munchen : Droemer Verlag, 2011. 512 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

П'ятифакторний особистісний опитувальник «Велика п'ятірка»

Інструкція: необхідно оцінити можливість застосування до себе кожного з запропонованих тверджень. Свої відповіді позначаєте одним з трьох чисел: «0» - ні це не про мене; «1» - іноді це про мене, іноді ні; «2» - так це точно про мене. Відповідати необхідно швидко, не замислюючись над питаннями. Записуйте перший варіант, який прийшов у голову.

Текст опитувальника

№ питання	Питання	ні це не про мене	іноді це про мене, іноді ні	так це точно про мене
1	2	3	4	5
1	Для мене найкращий відпочинок – поспілкуватись у веселій компанії			
2	Я іноді відчуваю себе дуже веселим або сумним навіть без серйозної причини			
3	Мене дуже цікавить все нове, що з'явилося навколо			
4	Я завжди виконую те, що запланував			
5	Коли я с кимось у сварці, то зазвичай сам роблю перший крок, щоб примиритися			
6	Я часто потребую друзів, які могли б мене підтримати і втішити			
7	У мене легко змінюється настрій			
8	Мені здається, що прислів'я «все нове це добре забуте старе» неправильне			

Продовження Додаток А

1	2	3	4	5
9	Я вмію розраховувати свій час так, що встигаю зробити все необхідне			
10	Мене можна назвати м'якосердною людиною			
11	Я дуже люблю ходити у гості			
12	Іноді я хвилююся так сильно, що не можу всидіти на місці			
13	Мене можна назвати людиною вельми допитливою			
14	Думаю, що оточуючі вважають мене дуже відповідальною людиною			
15	Я людина довірлива			
16	Мене часто тягне до пригод, я люблю «підбавдоритися»			
17	Одноманітність мені швидко набридає, викликає нудьгу			
18	У мене широке коло інтересів, різноманітні захоплення			
19	Я акуратний і обачний в словах і справах			
20	Я охоче відгукуюся на найрізноманітніші прохання друзів і знайомих			
21	Більшість знань я отримую із спілкування з іншими, а не з книг або занять			
22	Буває, я відчуваю себе дуже втомленим без будь-якої причини			
23	Я легко орієнтуюся в несподіваних ситуаціях			

Продовження Додаток А

1	2	3	4	5
24	Якщо мої бажання суперечать тому, що потрібно, то я завжди вибирає не те, що хочу, а те, що повинен робити			
25	Думаю, що оточуючі не вважають мене егоїстом			
26	Я людина балакуча			
27	Вважаю, що характеристика «спокійний» - до мене не підходить			
28	Думаю, що більшість оточуючих вважають, що я людина творча, з багатою уявою			
29	Вважаю, що назвати мене ледачим не можна			
30	Я уникаю суперництва з іншими людьми			
31	Мені подобаються великі галасливі компанії			
32	Мене часто не полишає сумнів щодо різних питань			
33	Я люблю роздумувати над причинами та наслідками подій, що відбуваються в моєму житті			
34	Коли я поставив перед собою мету, то готовий долати перешкоди на шляху до неї			
35	Думаю, що я людина щедра			
36	У мене краще виходить працювати в оточенні інших людей, а не на самоті			
37	Мене легко розвеселити або засмутити			
38	Мені подобається дізнаватися все нове – навіть коли це йде врозріз з моїми знаннями й переконаннями			

Продовження Додаток А

1	2	3	4	5
39	Перше, ніж зробити що-небудь я завжди замислююся про можливі наслідки			
40	Мені приносить задоволення допомагати іншим людям			

Результати своїх відповідей занесіть до бланку відповідей:

I		II		III		IV		V	
1.		2.		3.		4.		5.	
6.		7.		8.		9.		10.	
11.		12.		13.		14.		15.	
16.		17.		18.		19.		20.	
21.		22.		23.		24.		25.	
26.		27.		28.		29.		30.	
31.		32.		33.		34.		35.	
36.		37.		38.		39.		40.	
$\Sigma=$		$\Sigma=$		$\Sigma=$		$\Sigma=$		$\Sigma=$	

Ключи інтерпретації

Показники ступеня вираженості якостей особистості:

0-3 – низький

4-6 – нижче середнього

7-9 – середній

10-12 – вище середнього

13-16 – високий

I. Екстраверсія – інтроверсія. Це спрямованість особистості на зовнішній або свій внутрішній світ. У першому випадку людина товариська, оптимістична, активна, любить повеселитися, більш продуктивно виконує

будь-яку роботу в компанії, ніж на самоті. У другому – людина стримана, критично мисляча, відчужена, орієнтована не на спілкування, а на справу. Такій людині складніше в колективі, по натурі вони індивідуалісти. Вони знаходять себе в діяльності, що не вимагає інтенсивного спілкування. (чим вище показник, тим яскравіше виражена екстраверсія).

II. Нейротизм – емоційна стійкість. Це показник емоційної стабільності. Емоційні стійкі люди проявляють спокій і впевненість, не схильні до бурхливого прояву почуттів, навіть дещо «товстошкірі». У них підвищена стресостійкість, вони продуктивно працюють в напружених ситуаціях. Ті ж, кому притаманний високий нейротизм, бурхливо реагують на будь-які події, емоційні менш до стресу. Але в той же час, це люди більш чуйні динамічні. (високі показники більш свідчать про нейротизм).

III. Відкритість новому досвіду – обмеженість (вужкість інтересів). У першому випадку людина легко сприймає все те нове, що з'являється навколо, демонструє цікавість, гнучкість і готовність до змін, зазвичай схильна до творчості. Але це може обернутися деякою «поверховістю», нестійкістю переконань і інтересів. У другому випадку людина насторожено ставиться до всього нового і несподіваного, віддає перевагу стабільності, важко змінює свої принципи і переконання. Їй важко орієнтуватися в несподіваних ситуаціях, вона любить стабільність і прагне забезпечити її у своєму житті. (високі показники більш свідчать про відкритість до нового досвіду).

IV. Сумлінність – безтурботність. Сумлінні люди, як правило, старанні, пунктуальні, цілеспрямовані, надійні, честолюбні і наполегливі. Але іноді це обертається невинуватою впертістю, бажанням всіх і все контролювати, а також болісним переживанням провини через свої реальні або уявні помилки. Протилежний полюс – безтурботність, недбалість, слабка воля, лень і любов до насолоди. Але в той же час такі люди зазвичай більш розслаблені, життєрадісні, приємні в спілкуванні, легко переносять проблеми і неприємності. (чим вище показник, тим яскравіше виражена сумлінність).

V. Доброзичливість – ворожість. У першому випадку людина доброзичлива, довірлива, готова до бескорисливої допомоги. Такі якості викликають прихильність інших, хоча іноді вони починають зловживати бескорисливістю цієї людини, «сідають їй на шию». У другому випадку людина насторожена, недовірлива, схильна приймати оточуючих як конкурентів. Вона «сама собі на умі» не дає зловживати своєю довірою, але нерідко відштовхує від себе оточуючих своїми нескінченними підозрами.

Продовження Додаток А

Таблиця 2.5

**Констатувальний експеримент щодо П'яти факторний особистісний
опитувальник «Велика п'ятірка»**

№ респондента	I	II	III	IV	V
1	6	4	8	14	10
2	6	8	12	14	13
3	6	3	9	10	11
4	6	14	11	11	13
5	1	9	8	12	8
6	7	5	5	8	10
7	4	10	9	11	12
8	9	5	10	6	8
9	6	7	11	11	10
10	5	5	6	8	12
11	8	6	6	8	11
12	9	7	6	10	6
13	12	10	9	8	8
14	2	4	6	11	9
15	5	5	7	9	10
16	7	6	7	10	12
17	1	10	7	12	9
18	3	8	8	11	9
19	8	5	8	9	10
20	11	12	9	12	8
21	15	13	9	12	12
22	9	9	10	10	9
23	8	11	9	10	10
24	11	11	10	11	12
25	10	11	9	11	9
26	5	6	8	10	8
27	5	7	10	10	9
28	9	8	10	9	9
29	7	10	9	11	13
30	10	10	8	8	9

I - інтроверсія – екстраверсія; II - емоційна стійкість – нейротизм; III - обмеженість – відкритість; IV - безтурботність – сумлінність; V - ворожість – доброзичливість

Продовження Додаток А

Таблиця 3.2

**Формувальний експеримент щодо П'яти факторний особистісний
опитувальник «Велика п'ятірка»**

№ респондента	I	II	III	IV	V
1	8	7	10	14	11
2	7	10	12	14	13
3	7	7	9	10	11
4	9	14	10	11	11
5	7	9	9	12	10
6	8	8	9	11	10
7	6	10	10	11	12
8	8	8	11	10	12
9	8	9	9	10	11
10	8	8	7	9	11
11	9	9	8	12	10
12	10	8	7	10	12
13	12	10	9	8	9
14	7	8	7	13	12
15	9	8	10	11	11
16	8	9	11	13	12
17	7	9	8	14	11
18	8	8	11	14	13
19	7	10	10	12	11
20	11	12	9	12	8
21	15	13	9	12	12
22	9	11	10	10	9
23	8	9	11	13	10
24	11	11	10	11	12
25	10	11	9	11	9
26	8	8	11	12	10
27	9	10	9	11	11
28	7	8	10	10	12
29	7	10	9	11	13
30	10	10	8	8	9

I - інтроверсія – екстраверсія; II - емоційна стійкість – нейротизм; III - обмеженість – відкритість; IV - безтурботність – сумлінність; V - ворожість – доброзичливість

Додаток Б

Методика дослідження вольової саморегуляції А. Зверькова та Є. Ейдмана

Інструкція досліджуваному.

Пропонується тест, який включає 30 тверджень. Необхідно уважно прочитати кожне з них та вирішити, наскільки воно характеризує вас. Якщо правильно характеризує, то навпроти номера даного твердження поставите знак "+", якщо вважаєте, що неправильно, - знак "-".

Тестовий матеріал

Питання	Так	Ні
1	2	3
1. Якщо в мене щось не виходить, то нерідко виникає бажання покинути цю справу.		
2. Я не відмовляюся від своїх задумів і справ, навіть якщо доводиться вибирати між ними та приємною компанією.		
3. За необхідності мені неважко стримати спалах гніву.		
4. Звичайно я зберігаю спокій, чекаючи товариша, який спізнюється на призначений час.		
5. Мене важко відірвати від розпочатої роботи.		
6. Мене дуже вибиває з колії фізичний біль.		
7. Я завжди намагаюся вислухати співрозмовника, не перебиваю, навіть якщо не терпиться йому заперечити.		
8. Я завжди відстоюю свою позицію у розмові.		
9. Якщо треба, я можу не спати кілька ночей (наприклад, робота, чергування) і весь наступний день бути "в гарній формі".		
10. Мої плани занадто часто перекреслюються зовнішніми обставинами.		
11. Я не вважаю себе терплячою людиною.		

Продовження Додаток Б

1	2	3
12. Не так просто мені примусити себе байдуже спостерігати хвилююче видовище.		
13. Мені рідко вдається примусити себе продовжувати роботу після серії прикрих невдач.		
14. Якщо я ставлюся до когось погано, мені важко приховати зневагу до нього.		
15. За потреби я можу займатися своєю справою в незручних та в не пристосованих до цього умовах.		
16. Мені дуже ускладнює роботу усвідомлення того, що її необхідно виконати в точно визначений термін.		
17. Я вважаю себе рішучою людиною.		
18. З фізичною втомою я справляюся значно краще, ніж інші.		
19. Краще зачекати ліфт, ніж підійматися сходами.		
20. Зіпсувати мені настрій не так просто.		
21. Інколи якась дрібниця заповнює мої думки, не дає спокою, і я не можу її позбутися.		
22. Мені важче, ніж іншим зосередитися на завданні чи на роботі.		
23. Сперечатися зі мною важко.		
24. Я завжди прагну довести розпочату справу до кінця.		
25. Мене легко відвернути від справ.		
26. Я іноді помічаю, що намагаюся домогтися свого всупереч об'єктивним обставинам.		
27. Люди іноді заздять моєму терпінню та допитливості.		
28. Мені важко зберегти спокій у стресовій ситуації.		

Продовження Додаток Б

1	2	3
29. Я помічаю, що під час одноманітної роботи мимоволі починаю змінювати спосіб дії, навіть якщо це інколи призводить до погіршення результатів.		
30. Мене, як правило, дратує, коли "перед носом" зачиняються двері транспорту або ліфта, що від'їжджають.		

Обробка результатів

Мета обробки результатів - визначення величин індексів вольової саморегуляції за пунктами загальної шкали та індексів за субшкалами наполегливості і самовладання.

Кожен індекс - це сума балів, отриманих при підрахунку збігу відповідей з ключем загальної шкали чи субшкали.

В опитувальнику міститься 6 замаскованих тверджень. Тому загальний сумарний бал за загальною шкалою має бути в межах 0-24, за субшкалою наполегливості - 0-16 та за субшкалою самовладання - 0-13.

Ключ для підрахунку індексів вольової саморегуляції

Загальна шкала	1-, 2+, 3+, 4+, 5+, 6-, 7+, 9+, 10-, 11+, 13-, 14-, 16-, 17+, 18+, 20+, 21-, 22-, 24+, 25-, 27+, 28-, 29-, 30-
Наполегливість	1-, 2+, 5+, 6-, 9+, 10-, 11+, 13-, 16-, 17+, 18+, 20+, 22-, 24+, 25-, 27+
Самовладання	3+, 4+, 5+, 7+, 13-, 14-, 16-, 21-, 24+, 27+, 28-, 29-, 30-

Аналіз результатів

У загальному вигляді під рівнем вольової саморегуляції розуміють міру опанування особистою поведінкою в різноманітних ситуаціях, здатність свідомо керувати своїми діями, бажаннями, станами.

Рівень розвитку вольової саморегуляції може бути охарактеризовано в цілому й окремо за такими властивостями характеру, як наполегливість та самовладання.

Рівні вольової саморегуляції визначаються порівнянням із середніми значеннями кожної шкали. Якщо вони становлять більше половини максимально можливої суми збігів, то цей показник відображає високий рівень розвитку загальної саморегуляції, наполегливості чи самовладання. Для загальної шкали ця величина становить 12, для шкали наполегливості - 8, для шкали самовладання - 6.

- Високий бал за загальною шкалою властивий емоційно зрілим, активним, незалежним, самостійним особам. їх відрізняє спокій, упевненість у собі, стійкість намірів, реалістичність поглядів, розвинене почуття особистого обов'язку. Як правило, вони добре рефлектують особисті мотиви, планомірно втілюють власні наміри, вміють розподіляти зусилля і здатні контролювати свої вчинки, володіють вираженою соціально-позитивною спрямованістю. У граничних випадках у них можливе наростання внутрішньої напруги, пов'язаної з прагненням контролювати кожен нюанс власної поведінки і з тривожністю через найменшу її спонтанність.

Низький бал спостерігається в людей чутливих, емоційно нестійких, вразливих, невпевнених у собі. Рефлексивність у них невисока, а загальний фон активності, як правило, занижений. їм властиві імпульсивність і нестійкість намірів. Це може бути пов'язано як з незрілістю, так і з вираженою витонченістю натури, не підкріпленою здатністю до рефлексії та самоконтролю.

- Субшкала наполегливості характеризує силу намірів людини - її прагнення до здійснення розпочатої справи. На позитивному полюсі - діяльні, працездатні люди, які активно прагнуть до виконання запланованого. їх мобілізують перешкоди на шляху до мети, не відвертають альтернативи і спокуси, головна їхня цінність - розпочата справа. Таким людям притаманна

повага до соціальних норм, прагнення повністю підпорядковувати свою поведінку цим нормам. У крайньому прояві можлива втрата гнучкості поведінки, поява маніакальних тенденцій. Низькі значення за даною шкалою вказують на підвищену лабільність, невпевненість, імпульсивність, що можуть призвести до непослідовності в поведінці. Знижений фон активності та працездатності, як правило, компенсується в таких людей підвищеною чутливістю, гнучкістю, винахідливістю, а також тенденцією до вільного трактування соціальних норм.

- Субшкала самовладання відображає рівень довільного контролю емоційних реакцій і станів. Високий бал отримують люди емоційно стійкі, які добре володіють собою в різноманітних ситуаціях. Характерний для них внутрішній спокій, упевненість у собі звільняють від страху перед невідомим, підвищують готовність до сприймання нового, непередбаченого і, як правило, поєднуються із свободою поглядів, з тенденцією до новаторства і радикалізму.

Разом з тим прагнення до постійного самоконтролю, надмірне свідоме обмеження спонтанності може призвести до підвищення внутрішньої напруженості, до переважання постійної стурбованості та втоми.

На другому полюсі цієї субшкали - спонтанність, що у поєднанні з вразливістю та переважанням традиційних поглядів, захищає людину від інтенсивних переживань і внутрішніх конфліктів, сприяє незворушному настрою.

Продовження Додаток Б

Таблиця 2.6

**Констатувальний експеримент щодо вольової саморегуляції
особистостей зрілого віку**

№респондента	Загальна шкала	Наполегливість	Самовладання
1	20	13	12
2	12	8	7
3	17	16	13
4	8	7	4
5	12	9	7
6	9	4	6
7	9	4	8
8	6	6	8
9	14	4	6
10	15	4	5
11	10	6	7
12	9	8	10
13	16	11	11
14	20	15	10
15	18	16	10
16	13	7	8
17	5	6	9
18	6	3	5
19	9	10	9
20	11	8	5
21	8	8	7
22	11	10	9
23	13	8	5
24	12	9	8
25	11	8	12
26	8	8	10
27	9	5	8
28	14	6	10
29	17	15	10
30	16	15	12

Продовження Додаток Б

Таблиця 3.3

**Формувальний експеримент щодо вольової саморегуляції особистостей
зрілого віку**

№респондента	Загальна шкала	Наполегливість	Самовладання
1	20	13	12
2	12	10	10
3	17	16	13
4	8	10	13
5	12	10	10
6	11	6	8
7	11	6	10
8	6	5	6
9	12	6	8
10	14	6	6
11	10	6	8
12	9	8	9
13	16	11	11
14	20	13	11
15	18	16	10
16	13	7	8
17	6	7	10
18	7	6	7
19	9	10	11
20	11	8	5
21	8	8	7
22	11	10	9
23	15	10	9
24	12	9	8
25	11	8	12
26	8	9	9
27	9	7	9
28	14	7	11
29	17	15	10
30	16	15	12

Додаток В

Тест "Креативність" (автор Вишнякова Н.)*Інструкція.*

Прочитати запитання. При позитивній відповіді на запитання поставите знак "+", при негативній - знак "-". Будьте щирими!

Терміном «Я — ідеальний» визначаємо ті психологічні установки, які загальноприйняті в соціумі (суспільство, навколишній світ).

Терміном «Я — реальний» визначаємо наші справжні психологічні установки, частина з яких не має нічого спільного з нормами суспільної чи релігійної моралі.

№	Індекс	Запитання	Я — реальний	Я — ідеальний
1	М	Чи задумуєтеся ви над тим, які причини примушують людей створювати щось нове?		
2	Д	Чи бувають у вас неприємності через власну допитливість?		
3	О	Чи виникає у вас бажання оригінально удосконалити гарну річ?		
4	У	Чи переноситеся ви у своїх мріях в минуле або майбутнє?		
5	І	Чи відчуваєте ви наміри людини при першому погляді на неї?		
6	Е	Чи правда, що ви не реагуєте емоційно на незвичні ситуації?		
7	Г	Чи відповідаєте ви жартом, якщо вас розігрують?		
8	П	Якщо трапиться можливість, ви поміняєте роботу на більш оплачувану, але менш творчу?		

Продовження Додаток В

№	Індекс	Запитання	Я — реальний	Я — ідеальний
9	Д	Чи вірно, що вам не подобається пізнання нового, якщо це пов'язано з ризиком?		
10	М	Чи завжди ви продумовуєте наслідки, які можуть виникнути після прийнятого вами рішення?		
11	О	Чи доводилося вам вдало використовувати речі не за їх призначенням?		
12	У	Чи буває так, що коли ви розповідаєте про який-небудь справжній випадок, то вдається до вигаданих подробиць?		
13	І	Чи помиляєтесь ви при прийнятті рішення в екстремальній ситуації?		
14	Е	Чи задоволені ви досягненням оригінального результату в практичній діяльності?		
15	Г	Чи любите ви жартувати і сміятися над собою?		
16	П	Винаходили ви коли-небудь щось нове в тій сфері діяльності, яка вас цікавить?		
17	М	Чи втомлює вас робота, яка потребує постійного прийняття рішень в нестандартних ситуаціях?		
18	Д	Чи відмічають оточуючі, що ви у все вникаєте?		
19	О	Чи є рідкісним ваше захоплення?		
20	У	Чи буває, що у вас виникають незвичні образи, пов'язані з реальними подіями?		
21	І	Чи відчуваєте ви, хто дзвонить вам по телефону, ще не піднявши слухавку?		

Продовження Додаток В

№	Індекс	Запитання	Я — реальний	Я — ідеальний
22	Е	Чи байдужі ви до переживань героїв побаченого кінофільму або прочитаної книжки?		
23	Г	Чи смієтеся ви над своїми невдачами?		
24	П	Чи відвідували б ви заради нових знань спеціальні заняття, навіть якщо це було б пов'язано із незручностями?		
25	М	Чи достатньо для вас дрібних деталей, натяку на проблему, щоб захопитися її розробкою?		
26	Д	На свої дитячі запитання чи знайшли б ви відповіді у зрілому віці?		
27	О	Чи відчуваєте ви втрату інтересу до незвичних життєвих ситуацій?		
28	У	Чи фантазуєте ви зараз, яким би було ваше життя в іншому місті або в іншому столітті?		
29	І	Чи важко вам передбачити наслідки події, яка має відбутися?		
30	Е	Чи відчуваєте ви емоційний підйом і натхнення на початку нової справи?		
31	Г	Ви заздалегідь готуєте жарт або смішні історії з метою розвеселити компанію?		
32	П	Чи виснажують вас несподіванки в професійній діяльності, що вимагають нових виходів із ситуації, що склалася?		

Продовження Додаток В

№	Індекс	Запитання	Я — реальний	Я — ідеальний
33	М	Чи обмірковуєте ви варіанти вирішення важких проблем, перед тим як зробити вибір найбільш продуктивного?		
34	Д	Коли ви довго не пізнаєте нового, вас тривожить почуття незадоволення?		
35	О	Ви любите роботу, яка потребує кмітливості, навіть якщо вона пов'язана з труднощами реалізації?		
36	У	Стикаючись із новими проблемами, ви передбачаєте перспективи їх вирішення?		
37	І	Чи снівся вам коли-небудь сон, який би віщув події, які потім відбулися?		
38	Е	Чи співчуваєте ви людям, які не досягли бажаного результату в творчості?		
39	Г	Чи використовуєте ви жарти для виходу із важких ситуацій?		
40	П	Ви обрали професію із врахуванням своїх творчих можливостей?		
41	М	Чи важко вам продумати декілька варіантів вирішення конфлікту?		
42	Д	Чи зможете ви ризикнути кар'єрою заради пізнання нового?		
43	О	Чи будете ви займатися створенням чогось незвичного, якщо це пов'язано із якимись труднощами?		

Продовження Додаток В

№	Індекс	Запитання	Я — реальний	Я — ідеальний
44	У	Чи важко вам уявити незнайоме місце, у яке ви намагаєтесь потрапити?		
45	І	Чи траплялося, що ви згадали про людину, з якою давно не зустрічалися, а потім раптом вона подзвонила вам або написала листа?		
46	Е	Чи співчуваєте ви людині, яку обдурили?		
47	Г	Чи буває так, що ви самі вигадуете анекдоти та смішні історії?		
48	П	Якщо у вас не буде можливості працювати, чи втратити ви інтерес до життя?		
49	М	Чи глибоко ви продумуете можливі результати своєї творчої діяльності?		
50	Д	Чи хочеться вам часом розібрати річ для того, щоб дізнатися, як вона працює?		
51	О	Чи імпровізуєте ви в процесі реалізації вже розробленого плану дій?		
52	У	Чи складаєте ви казки дітям?		
53	І	Чи буває так, що ви з якихось незрозумілих причин не довіряєте людям?		
54	Е	Чи схильні ви сильно переживати, якщо вас обдурили?		
55	Г	Чи дратує вас жарт, виражений у іронічній формі?		
56	П	Чи вважаєте ви, що ваша професія дозволить покращити навколишній світ?		

Продовження Додаток В

№	Індекс	Запитання	Я — реальний	Я — ідеальний
57	М	Чи думаєте ви, які таємні причини приховані в оригінальних діях людини?		
58	Д	Чи цікавить вас, як живуть сусіди?		
59	О	Чи надаєте перевагу спілкуванню з людьми з незвичними поглядами?		
60	У	Чи фантазували ви коли-небудь про те, що можна зробити, отримавши спадщину?		
61	І	Чи важко вам визначити характер людини з першого погляду?		
62	Е	Чи співчуваєте ви бідним людям?		
63	Г	Чи вважають вас оточуючі кмітливою людиною?		
64	П	У вашій професійній творчості було багато невдач?		
65	М	Ви розуміруєте про причини успіхів і невдач у своїй діяльності?		
66	Д	Якщо ви натрапляєте на незрозуміле нове слово, то чи намагаєтеся дізнатися його зміст у довіднику?		
67	О	Чи цікавлять вас люди, які дотримуються тільки традиційних поглядів на життя?		
68	У	Чи пишете ви вірші?		
69	І	Дивлячись на сторонню людину, вам важко передбачити, як складеться її життя?		

Продовження Додаток В

№	Індекс	Запитання	Я — реальний	Я — ідеальний
70	Е	Чи рідко ви виражаєте свої емоції при перегляді спортивних змагань?		
71	Г	Чи важко вам із гумором вийти зі складної ситуації?		
72	П	Чи можете ви у своїй роботі піти на ризик, якщо шанси успіх не гарантовані?		
73	М	Чи точно ви відтворюєте із випадкових деталей і явищ цілісну картинку?		
74	Д	Чи намагалися ви прослідкувати генеалогічне дерево життя?		
75	О	Якщо б ваші знайомі знали, про що ви мрієте, то вважали б вас диваком?		
76	У	Вам важко уявити себе в старості?		
77	І	Чи буває так, що ви боїтеся іти на зустріч з незнайомою людиною через інтуїтивний неспокій?		
78	Е	Спостерігаючи драматичну подію в житті людей, чи відчуваєте ви, що це колись відбувалося з вами?		
79	Г	Чи надаєте ви перевагу комедії з поміж усіх інших жанрів?		
80	П	Чи обов'язково творчість має супроводжувати професійну діяльність?		

Примітка. Індеси креативних якостей: О - оригінальність, Д - допитливість, У - увага, І - інтуїція, М - творче мислення, Е - емоційність, Г - почуття гумору, П - творче ставлення до професії.

Ключ до тесту

№ запитання	Індекс креативності	Відповідь	№ запитання	Індекс креативності	Відповідь
1	М	+	24	П	+
2	Д	+	25	М	+
3	О	+	26	Д	+
4	У	+	27	О	-
5	І	+	28	У	+
6	Е	-	29	І	-
7	Г	+	30	Е	+
8	П	-	31	Г	-
9	М	+	32	П	-
10	Д	-	33	М	+
11	О	+	34	Д	+
12	У	+	35	О	+
13	І	-	36	У	+
14	Е	+	37	І	+
15	Г	+	38	Е	+
16	П	+	39	Г	+
17	М	-	40	П	+
18	Д	+	41	М	-
19	О	+	42	Д	+
20	У	+	43	О	+
21	І	+	44	У	-
22	Е	-	45	І	+
23	Г	+	46	Е	+

Продовження Додаток В

№ запитання	Індекс креативності	Відповідь	№ запитання	Індекс креативності	Відповідь
47	Г	+	64	П	-
48	П	+	65	М	+
49	М	+	66	Д	+
50	Д	+	67	О	-
51	О	+	68	У	+
52	У	+	69	І	-
53	І	+	70	Е	-
54	Е	+	71	Г	-
55	Г	-	72	П	+
56	П	+	73	М	+
57	М	+	74	Д	+
58	Д	+	75	О	+
59	О	+	76	У	-
60	У	+	77	І	+
61	І	-	78	Е	+
62	Е	+	79	Г	+
63	Г	+	80	П	+

Обробка результатів

Кількість балів за кожним індексом креативності визначається за ключем тесту сумуванням отриманих балів. Якщо відповідь на запитання збігається із ключем тесту, то ви отримуєте 1 бал за даним індексним показником.

Побудова психологічних профілів креативності "Я"-реальний і "Я"-ідеальний

За кожним запитанням відмітьте знаком "+" або "-" ваше розуміння "Я"-ідеального і "Я"-реального, намалюйте два кола: "Я"-реальний і "Я"-ідеальний

і розділіть кожний на вісім частин. Зробіть розмітку отриманих відрізків осі від середини на 10 рівних частин.

На них відкладаються бали, які відмічаються точками на осі кожного креативного показника. Вони свідчать про рівень восьми виділених креативних якостей, які при з'єднанні точок складають психологічний профіль креативності.

З метою визначення резервів і творчого потенціалу особистості необхідно сумістити ці кола, визначивши червоною з'єднувальною лінією контури психологічного профілю креативності "Я"-ідеальний і синьою - "Я"-реальний.

Ідеальне уявлення про креативність і творчі здібності виконує функцію регулятора самооцінки і рефлексії, однак необхідно враховувати, що у людей ідеальне уявлення про свої творчі можливості не збігається з реальним, воно буває завищеним або заниженим.

Продовження Додаток В

Таблиця 2.7

Констатувальний експеримент щодо креативності особистостей зрілого віку

№ респондента	оригінальність		допитливість		уява		інтуїція		творче мислення		емоційність		почуття гумору		творче ставлення до професії	
	«Я – реальний»	«Я – ідеальний»	«Я – реальний»	«Я – ідеальний»	«Я – реальний»	«Я – ідеальний»	«Я – реальний»	«Я – ідеальний»	«Я – реальний»	«Я – ідеальний»	«Я – реальний»	«Я – ідеальний»	«Я – реальний»	«Я – ідеальний»	«Я – реальний»	«Я – ідеальний»
1	4	5	5	5	5	4	3	5	8	9	6	7	6	8	8	9
2	6	7	7	6	9	9	6	6	8	9	10	10	6	7	4	6
3	0	5	1	3	2	2	1	2	1	2	1	5	3	4	3	6
4	7	9	6	8	4	6	5	7	8	9	8	8	2	9	6	8
5	0	8	5	8	6	10	4	7	4	8	5	7	4	6	2	7
6	3	5	5	6	7	5	3	5	4	5	8	10	7	8	4	7
7	4	6	7	7	6	6	3	5	3	7	6	6	7	9	2	6
8	7	10	4	9	4	9	6	8	3	7	6	7	3	7	2	7
9	5	7	5	9	5	9	5	7	4	9	6	7	4	9	4	8
10	0	6	2	7	2	6	1	5	3	8	5	6	2	6	2	7
11	1	6	2	7	3	8	1	7	1	7	4	8	2	8	4	9
12	7	10	4	9	4	9	5	9	4	10	6	9	3	7	3	8
13	5	9	3	7	1	6	2	7	2	7	6	8	2	6	4	9
14	1	8	1	8	2	9	3	9	1	7	4	7	2	7	3	9
15	1	7	2	7	2	7	3	8	2	7	6	10	2	7	5	9

Продовження Додаток В

Продовження Таблиці 2.7

№ респондента	оригінальність		допитливість		уява		інтуїція		творче мислення		емоційність		почуття гумору		творче ставлення до професії	
	«Я – реальний»	«Я – ідеальний»	«Я – реальний»	«Я – ідеальний»	«Я – реальний»	«Я – ідеальний»	«Я – реальний»	«Я – ідеальний»	«Я – реальний»	«Я – ідеальний»	«Я – реальний»	«Я – ідеальний»	«Я – реальний»	«Я – ідеальний»	«Я – реальний»	«Я – ідеальний»
16	7	10	4	9	4	10	3	9	4	9	6	8	2	8	5	9
17	6	9	4	8	4	10	2	8	2	8	5	7	3	6	5	8
18	6	10	3	7	3	7	4	8	3	9	6	8	2	7	3	7
19	0	6	0	6	1	6	1	6	0	7	4	8	2	7	1	6
20	0	5	1	7	1	8	1	6	1	8	7	10	3	6	4	9
21	2	6	4	8	4	8	3	7	3	10	6	8	3	6	5	9
22	4	8	5	9	4	7	4	10	3	10	8	8	4	7	4	8
23	6	9	4	8	3	7	3	10	4	10	8	10	3	8	5	9
24	4	6	4	7	2	7	3	7	2	7	4	7	2	6	2	6
25	2	5	2	6	3	6	3	6	3	6	8	9	4	6	3	7
26	3	10	3	8	5	10	4	8	4	8	8	10	2	7	3	7
27	6	10	3	9	3	9	3	8	1	7	4	6	4	6	4	9
28	0	5	3	8	4	7	4	10	3	8	6	8	3	7	4	8
29	2	6	4	8	1	8	1	7	1	8	5	7	3	7	3	8
30	3	10	3	8	2	8	2	8	4	10	7	10	5	9	3	9

Продовження Додаток В

Таблиця 3.4

Формувальний експеримент щодо креативності особистостей зрілого віку

№ респондента	оригінальність		допитливість		уява		інтуїція		творче мислення		емоційність		почуття гумору		творче ставлення до професії	
	«Я – реальний»	«Я – ідеальний»	«Я – реальний»	«Я – ідеальний»	«Я – реальний»	«Я – ідеальний»	«Я – реальний»	«Я – ідеальний»	«Я – реальний»	«Я – ідеальний»	«Я – реальний»	«Я – ідеальний»	«Я – реальний»	«Я – ідеальний»	«Я – реальний»	«Я – ідеальний»
1	6	5	7	10	7	7	5	5	8	9	6	7	6	8	8	9
2	6	7	7	10	9	9	6	6	8	9	10	10	6	7	4	6
3	5	8	3	8	4	5	4	2	4	6	3	5	3	4	4	6
4	7	9	8	10	5	6	6	7	8	9	8	8	4	9	7	8
5	6	10	7	9	7	9	7	9	5	8	5	7	5	8	4	7
6	7	10	6	8	7	8	4	6	5	6	7	10	8	8	5	7
7	6	10	8	10	6	10	4	5	6	7	5	6	8	9	4	6
8	7	10	4	9	6	10	6	9	4	8	4	9	6	10	4	10
9	5	7	5	9	5	9	5	8	5	10	4	7	5	10	4	10
10	6	10	4	7	3	7	4	9	4	10	5	8	3	8	3	9
11	5	8	6	8	4	8	4	10	3	9	5	8	3	9	4	10
12	7	10	4	9	4	9	5	10	4	10	5	9	4	8	5	8
13	5	9	3	7	4	8	2	7	2	7	6	8	2	6	4	9
14	2	9	3	8	4	9	4	10	3	10	6	10	4	9	3	10
15	2	9	3	9	6	10	3	9	3	7	5	10	3	9	5	10

Продовження Додаток В

Продовження Таблиці 3.4

№ респон- дента	оригіналь- ність		допит- ливість		уява		інтуїція		творче мислення		емоційність		почуття гумору		творче ставлення до професії	
	«Я – реальний»	«Я – ідеальний»	«Я – реальний»	«Я – ідеальний»	«Я – реальний»	«Я – ідеальний»	«Я – реальний»	«Я – ідеальний»	«Я – реальний»	«Я – ідеальний»	«Я – реальний»	«Я – ідеальний»	«Я – реальний»	«Я – ідеальний»	«Я – реальний»	«Я – ідеальний»
16	7	10	5	8	4	8	3	10	4	10	3	9	3	9	5	9
17	6	10	5	9	4	8	3	9	3	8	3	9	3	7	5	10
18	6	10	4	7	4	9	3	9	4	10	4	9	4	9	5	9
19	2	6	3	7	5	10	3	10	3	9	3	9	3	8	4	9
20	0	5	1	7	1	8	1	6	1	8	7	10	3	6	4	9
21	2	6	4	8	4	8	3	7	3	10	6	8	3	6	5	9
22	4	8	5	9	4	7	4	10	3	10	8	8	4	7	4	8
23	7	10	5	9	6	10	5	10	5	9	4	10	3	8	5	10
24	4	6	4	7	2	7	3	7	2	7	4	7	2	6	2	6
25	2	5	2	6	3	6	3	6	3	6	8	9	4	6	3	7
26	5	10	4	8	7	10	5	10	4	9	5	10	2	7	4	8
27	6	10	5	9	7	10	4	9	4	9	3	9	3	6	4	9
28	3	10	3	8	4	10	4	9	4	10	4	10	3	7	4	9
29	2	6	4	8	1	8	1	7	1	8	5	7	3	7	3	8
30	3	10	3	8	2	8	2	8	4	10	7	10	5	9	3	9

Додаток Г

Діагностика смислових життєвих орієнтацій

Це адаптивна версія тесту «Ціль у житті» (Purpose-in-life test, PIL), який розроблений Д. Крамбо і Л. Махоликом. Методикою PIL були виділені п'ять основних факторів (або субшкал), яким відповідають п'ять концептуально-рефлекторних відчуттів осмислення життя:

1. Якість життя (7 пунктів). Загальна характеристика задоволеності суб'єкта тим життям, яким він живе;
2. Зміст буття (6 пунктів). Описує відчуття наявності в житті сенсу і цілей, впевненість у можливості їх віднайти;
3. Перешкоди буття (2 пункта). Характеризують ставлення до смерті й особистого вибору;
4. Відповіді на питання буття (3 пункти). Оцінують можливість відшукати рішення екзистенційних проблем, відсутність страху і зниклої перед ним.
5. Майбутнє життя та відповідальність (2 пункти). Описує ставлення до виходу на пенсію і самооцінку особистої відповідальності.

Інструкція.

Запропоновані пари протилежних тверджень. Ваше завдання – вибрати одне з них, яке, на вашу думку, більше відповідає дійсності. Та визначити одну з цифр 1, 2, 3 в залежності на скільки ви впевнені у виборі. Якщо обидва твердження, на ваш погляд, однаково правильні, то оберіть 0.

Примітка:

3	виявляється завжди
2	виявляється в більшості випадків
1	виявляється рідко
0	виявляється в однаковій мірі і та, і інша властивість

Продовження Додаток Г

Тестові питання

1	Звичайно, мені дуже нудно	3210123	Звичайно, я повний енергії
2	Життя здається мені завжди хвилюючим і захоплюючим	3210123	Життя здається мені абсолютно спокійним і рутинним
3	У житті я не маю визначених цілей і намірів	3210123	У житті я маю дуже чіткі цілі й наміри
4	Моє життя здається мені вкрай безглуздим і безцільним	3210123	Моє життя уявляється мені цілком осмисленим і цілеспрямованим
5	Кожен день здається мені завжди новим і несхожим на інші	3210123	Кожен день здається мені зовсім схожим на всі інші
6	Коли я піду на пенсію, я займусь цікавими речами, якими завжди мріяв зайнятись	3210123	Коли я піду на пенсію, я постараюсь не обтяжувати себе ніякими турботами
7	Моє життя склалося саме так, як я і мріяв	3210123	Моє життя склалося зовсім не так, як я мріяв
8	Я не домогся успіхів у здійсненні своїх життєвих планів	3210123	Я здійснив багато чого з того, що було мною заплановано в житті
9	Моє життя порожнє і нецікаве	3210123	Моє життя наповнене цікавими справами

Продовження Додаток Г

10	Якби мені довелося підводити сьогодні підсумок мого життя, то я б сказав, що воно було цілком осмисленим	3210123	Якби мені довелося сьогодні підводити підсумок мого життя, то я б сказав, що воно не мало сенсу
11	Якби я міг вибирати, то б побудував своє життя зовсім інакше	3210123	Якби я міг, то я б прожив життя ще раз так само, як живу зараз
12	Коли я дивлюся на оточуючий мене світ, він часто приводить мене в розгубленість і занепокоєння	3210123	Коли я дивлюся на оточуючий мене світ, він зовсім не викликає в мене занепокоєння і розгубленості
13	Я людина дуже обов'язкова	3210123	Я людина зовсім не обов'язкова
14	Я думаю, що людина має можливість здійснити свій життєвий вибір за власним бажанням	3210123	Я думаю, що людина позбавлена можливості вибирати через вплив природних здібностей і обставин
15	Я чітко можу назвати себе цілеспрямованою людиною	3210123	Я не можу назвати себе цілеспрямованою людиною
16	У житті я ще не знайшов свого покликання і чітких цілей	3210123	У житті я знайшов своє покликання і мету
17	Мої життєві погляди ще не визначилися	3210123	Мої життєві погляди цілком визначились

Продовження Додаток Г

18	Я вважаю, що мені вдалося знайти покликання і цікаві цілі в житті	3210123	Я навряд чи здатний знайти покликання і цікаві цілі в житті
19	Моє життя в моїх руках, і я сам керую їм	3210123	Моє життя не підвласне мені, і воно керується зовнішніми подіями
20	Мої повсякденні справи приносять мені задоволення	3210123	Мої повсякденні справи приносять мені суцільні неприємності й переживання

Ключ до субшкал тесту

У висхідну шкалу 1234567 переводяться пункти 1, 3, 4, 8, 9, 11, 12, 16, 17.

У спадну шкалу 7654321 переводяться пункти 2, 5, 6, 7, 10, 13, 14, 15, 18, 19, 20.

Загальний показник смислових життєвих орієнтацій (СЖО) – сума всіх 20 пунктів. Субшкала:

1 (мета)	3, 4, 10, 16, 17, 8
2 (процес)	1, 2, 4, 5, 7, 9
3 (результат)	8, 9, 10, 12, 20
4 (локус-контроль Я)	1, 15, 16, 19
5 (локус-контроль життя)	7, 10, 11, 14, 18, 19

Інтерпретація та зміст субшкал.

Мета в житті. Результати за цією субшкалою характеризують наявність (або відсутність) у житті обстежуваного цілей у майбутньому, що додають його життю, усвідомлення, спрямованості й тимчасової перспективи. Низькі бали – властиві людині, яка живе сьогоdnішнім або вчорашнім днем. Високі бали – характерні не тільки для цілеспрямованої людини, але і для прожектора (плани якого не мають реальної опори в сьогоденні і не підкріплені особистою

відповідальністю за їхньою реалізацією). Ці два варіанти легко розрізняються під час обліку результатів за іншими шкалами СЖО.

Процес життя або інтерес та емоційна насиченість життя. Бали за цим показником свідчать про те, що обстежуваний сприймає процес свого життя як цікавий, емоційно насичений і наповнений сенсом. Низькі бали – є ознаками незадоволеності своїм життям у сьогоденні. При цьому їй можуть додавати повноцінного змісту спогади про минуле або спрямованість у майбутнє. Високі бали – за умови низьких в інших, характерні для гедоніста, який живе сьогоdnішим днем.

Результативність життя або задоволеність самореалізацією. Значення балів відображає самооцінку прожитого відрізка життя відчуття продуктивності й осмисленості. Високі бали – характерні для людини, яка доживає своє життя, у якій все пройшло, але минуле здатне надавати сенсу залишку життя. Низькі бали – показник незадоволеності прожитого частиною життя.

Локус-контроль Я (Я – господар життя). Високі бали – відповідають уявленню про себе як про сильну особистість, яка володіє достатньою волею вибору, щоб побудувати своє життя відповідно до своїх цілей та уявлень про його сенс. Низькі бали – показник зневіри у власних силах, можливість контролювати події свого життя.

Локус-контроль життя або керованість життям. Високі бали – характеризують переконаність обстежуваного в тому, що людині дано контролювати своє життя, вільно приймати рішення та втілювати їх у життя. Низькі бали – фаталізм, упевненість у тому, що життя людини не підвласне свідомому контролю, що воля вибору ілюзорна і безглуздо щось загадувати на майбутнє.

Продовження Додаток Г

Таблиця 2.9

Констатувальний експеримент щодо визначення смислових життєвих ситуацій особистостей зрілого віку

№ респондента	Мета	Процес	Результат	Локус-контроль Я	Локус-контроль життя	Загальний показник смислових життєвих орієнтацій
1	39	36	30	32	43	123
2	33	38	28	33	42	129
3	34	34	27	28	33	116
4	19	18	18	20	26	76
5	34	30	27	51	36	100
6	27	25	20	21	28	81
7	20	33	21	15	22	83
8	33	28	22	26	36	120
9	35	30	26	25	28	100
10	36	24	28	27	32	85
11	29	15	25	26	30	92
12	38	15	25	34	36	95
13	36	23	30	32	33	102
14	40	28	35	36	35	136
15	42	27	38	25	38	140
16	38	23	27	22	41	121
17	40	24	24	24	34	103
18	46	30	35	30	23	135
19	42	20	31	24	25	124
20	35	16	32	30	27	82
21	36	15	30	22	28	65
22	29	20	22	35	41	120
23	36	16	28	28	35	125
24	29	25	25	36	32	134
25	27	26	26	36	28	122
26	32	17	27	32	26	62
27	37	20	28	30	32	78
28	35	31	35	33	28	135
29	45	36	34	27	22	124
30	44	20	26	26	32	128

Продовження Додаток Г

Таблиця 3.5

Формувальний експеримент щодо визначення смислових життєвих ситуацій особистостей зрілого віку

№ респондента	Мета	Процес	Результат	Локус-контроль Я	Локус-контроль життя	Загальний показник смислових життєвих орієнтацій
1	39	36	30	32	43	123
2	33	38	28	33	42	129
3	34	34	27	28	33	116
4	32	30	28	32	30	118
5	34	30	27	51	36	120
6	30	28	22	24	30	116
7	24	36	25	22	28	110
8	32	25	27	32	35	102
9	26	26	28	30	38	115
10	24	30	25	27	32	112
11	22	25	15	29	30	122
12	27	29	16	37	36	108
13	36	23	30	32	33	102
14	35	35	22	35	45	142
15	37	33	25	33	40	136
16	35	28	24	32	41	125
17	26	30	24	34	39	113
18	30	34	26	40	37	130
19	33	27	24	38	36	125
20	35	16	32	30	27	82
21	36	15	30	22	28	65
22	29	20	22	35	41	120
23	20	26	18	39	45	140
24	29	25	25	28	32	134
25	27	26	26	36	28	122
26	23	30	18	28	32	120
27	34	27	24	38	40	124
28	35	25	30	38	36	141
29	45	36	34	27	22	124
30	44	20	26	26	32	128

Додаток Д
Таблиця 3.6

Критичні значення t-критерію Стьюдента

Ступені свободи	Рівень значущості α та довірна ймовірність P					
	$\alpha = 0,40$	$\alpha = 0,20$	$\alpha = 0,10$	$\alpha = 0,05$	$\alpha = 0,02$	$\alpha = 0,01$
	$P = 0,60$	$P = 0,80$	$P = 0,90$	$P = 0,95$	$P = 0,98$	$P = 0,99$
1	2	3	4	5	6	7
1	1,376	3,078	6,314	12,706	31,821	63,657
2	1,061	1,886	2,920	4,303	6,965	9,925
3	0,978	1,638	2,353	3,182	4,541	5,841
4	0,941	1,533	2,321	2,776	3,747	4,604
5	0,920	1,476	2,015	2,571	3,365	4,032
6	0,906	1,440	1,943	2,447	3,143	3,707
7	0,896	1,415	1,895	2,365	2,998	3,499
8	0,889	1,397	1,860	2,306	2,896	3,355
9	0,883	1,383	1,833	2,262	2,821	3,250
10	0,879	1,372	1,812	2,228	2,764	3,169
11	0,876	1,363	1,769	2,201	2,718	3,106
12	0,873	1,356	1,782	2,179	2,681	3,055
13	0,870	1,350	1,771	2,160	2,650	3,012
14	0,868	1,345	1,761	2,145	2,624	2,977
15	0,866	1,341	1,753	2,131	2,602	2,947
16	0,865	1,337	1,746	2,120	2,583	2,921
17	0,863	1,333	1,740	2,110	2,567	2,898
18	0,862	1,330	1,734	2,101	2,552	2,878
19	0,861	1,328	1,729	2,093	2,539	2,861
20	0,860	1,325	1,725	2,086	2,528	2,845
21	0,859	1,323	1,721	2,080	2,518	2,831

Продовження Додаток Д

1	2	3	4	5	6	7
22	0,858	1,321	1,717	2,074	2,508	2,819
23	0,858	1,319	1,714	2,069	2,500	2,807
24	0,857	1,318	1,711	2,064	2,492	2,797
25	0,856	1,316	1,708	2,060	2,485	2,787
26	0,856	1,315	1,706	2,056	2,479	2,779
27	0,855	1,314	1,703	2,052	2,473	2,771
28	0,855	1,313	1,701	2,048	2,467	2,763
29	0,854	1,311	1,699	2,045	2,462	2,756
30	0,854	1,310	1,697	2,042	2,457	2,750
40	0,851	1,303	1,684	2,021	2,423	2,704
60	0,848	1,296	1,671	2,000	2,390	2,660
120	0,845	1,289	1,658	1,980	2,358	2,617
∞	0,842	2,282	1,545	1,960	2,326	2,576