

Пугарський Станіслав Васильович

**«МОТИВАЦІЯ ДО САМОЗМІН ЯК УМОВА РОЗВИТКУ
ОСОБИСТОСТІ».**

Науковий керівник: доцент, к.психол.н. Періг І.М.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ ОГЛЯД ВИВЧЕННЯ САМОЗМІН ЯК УМОВИ РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ.....	6
1.1. Наукові підходи до проблеми особистісного розвитку в працях видатних психологів.....	6
1.2. Детермінанти особистісного самовдосконалення.....	12
1.3. Мотивація до самозмін як суб'єктивний фактор розвитку особистості.....	15
Висновки до розділу I.....	20
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РУШІЙНИХ СИЛ САМОЗМІН НА ШЛЯХУ САМОРОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ	21
2.1. Організація діагностичного експерименту.....	21
2.2. Аналіз результатів дослідження мотиваційних тенденцій щодо саморозвитку особистості.....	29
Висновки до розділу II.....	41
РОЗДІЛ III. МОТИВАЦІЙНО-РОЗВИВАЛЬНА ПРОГРАМА ЩОДО САМОРОЗВИТКУ ТА САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ.....	43
3.1. Зміст програми особистісного розвитку індивідуальності.....	43
3.2. Структура мотиваційно-розвивальної програми самозмінювання.....	44
Висновки до розділу III.....	49
РОЗДІЛ IV. ОХОРОНА ПРАЦІ ТА БЕЗПЕКА В НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЯХ.....	50
4.1. Психологічні методи відновлення працездатності	50
4.2. Електробезпека у трудовій діяльності.....	53
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ.....	58
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	61
ДОДАТКИ.....	68

ВСТУП

Актуальність дослідження. В сучасному світі особливо актуальною є потреба індивідуальності у саморозвитку, оскільки від її задоволення залежить її ефективність та успішність, рівень самоповаги та відчуття повністю функціонуючої особистості. Відчуття потреби до змін може детермінуватися як об'єктивними (соціальне оточення, соціальний вплив, вимоги, матеріальні фактори), так і суб'єктивними (рівень самоусвідомлення, мотивація, рівень домагань, ціннісно-смилова сфера, погляди, рівень зрілості тощо) факторами. Для нас є цікавим дослідження суб'єктивних факторів, які обумовлюють задоволення потреби у змінах, тобто мова йде про мотивацію самозмін.

Поділ факторів детермінації змін на об'єктивні та суб'єктивні можна порівняти із зовнішньою і внутрішньою мотивацією. Саме внутрішня мотивація, на наш погляд, є найбільш дієвою і стрижневою в особистісному розвитку.

Проблема самозмін, саморозвитку, особистісного росту вивчалася в контексті відомих психологічних теорій: психоаналітичної, гуманістичної, екзистенційної. Явище самоактуалізації людини займає одне з центральних місць у психології та пов'язане, в першу чергу, з гуманістичним напрямком (А.Маслоу). Феномен самоактуалізації особистості розглядається й іншими психологічними концепціями. Вони описують дуже близькі явища, що позначають стійкі позитивні зміни в особистості, реалізацію її природного потенціалу: "індивідуацію" (К.Юнг), повну реалізацію справжніх можливостей (К.Хорні); продуктивність (Е.Фромм); прагнення людини до найбільш повного виявлення і розвитку можливостей і здібностей (К.Роджерс).

У радянській та вітчизняній психології проблема розвитку особистості в аспекті самоактуалізації знайшла відображення у працях Б.Г.Ананьєва, А.А.Бодальова, Н.В.Кузьміна, В.С.Мерліна, С.Л.Рубінштейна та ін. Вони розглядають самоактуалізацію як переважно свідомий, цілеспрямований процес

розкриття власного потенціалу особистості в її різноманітній практичній діяльності.

Разом з цим, спеціальні дослідження, присвячені вивченню особливостей мотивації самозмін, які детерміновані внутрішніми факторами, є недостатньо вивченими. Тому, дослідження даної проблеми дозволить розширити уявлення про мотивацію бажання змінюватися як показник зрілої особистості, котра сама є суб'єктом власної життєдіяльності та водночас чинить істотний вплив на вибір та траєкторію життєвого шляху.

Об'єкт дослідження: особистісні трансформації в індивідуальній історії індивідуальності.

Предмет дослідження: мотивація самозмін як значущий чинник особистісного розвитку та самовдосконалення.

Мета дослідження: дослідити основні детермінанти мотивації самозмінювання та вплив особистісного розвитку на якість життя особистості.

Завдання дослідження:

- 1) здійснити теоретичний аналіз спеціалізованої літератури з проблеми дослідження мотивації змін;
- 2) виокремити причини та умови потреби у змінах особистісного розвитку;
- 3) запропонувати та реалізувати методику дослідження мотивації самозмінювання осіб, які знаходяться на шляху життєвих змін;
- 4) розробити мотиваційно-розвивальну програму особистісного самовдосконалення;
- 5) запропонувати тренінг розвитку мотиваційних змін особистості .

Методи дослідження:

– теоретичні: аналіз і синтез психологічних концепцій літератури; мисленнєві способи: дедуктивний метод; порівняння, класифікація і узагальнення;

- емпіричні: біографічний метод, стандартизоване спостереження, опитування, діагностичний експеримент, тестування, метод аналізу продуктів діяльності, метод опитувальників, узагальнення незалежних характеристик;
- кількісної і якісної обробки результатів емпіричного дослідження;
- інтерпретаційний метод, що передбачає опис та пояснення результатів дослідження.

Теоретична значущість дослідження полягає в обґрунтуванні визначальної ролі внутрішньої мотивації на шляху до самозмінювання та саморозвитку.

Практична значущість дослідження полягає у тому, що основні положення магістерської роботи та результати експериментального дослідження можуть бути використані у роботі практикуючого психолога, коучів з питань консультування щодо особистісного розвитку та мотивації до самовдосконалення.

Надійність та вірогідність результатів дослідження забезпечувалася теоретичною аргументованістю фундаментальних положень; апробацією комплексного підходу у підборі та застосування методів дослідження, відповідних його предмету, меті та завданням; репрезентативністю вибірки досліджуваних.

Апробація результатів дослідження. Результати магістерської роботи відображено у публікації Періг І.М., Пугарський С.В. Мотивація самозмін як умова розвитку особистості // Соціально-економічні проблеми і держава. — 2021. — Вип. 2 (25). — С. 81-85. — Режим доступу: <http://sepd.tntu.edu.ua/images/stories/pdf/2021/21pimcjr.pdf>.

Структура та обсяг роботи. Дипломна робота складається зі вступу, чотирьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел у кількості 62 джерела та 4 додатків. Робота містить 7 таблиць та 8 рисунків. Основний зміст магістерської роботи викладено на 67 сторінках.

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНИЙ ОГЛЯД ВИВЧЕННЯ САМОЗМІН ЯК УМОВИ РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Наукові підходи до проблеми особистісного розвитку в працях видатних психологів

Терміни «самозміни», «особистісний розвиток», «зростання», «самоствердження», «самоактуалізація» особистості – часто вживані поняття, що описують всі позитивні зрушення в особистості як процес і результат внутрішніх перетворень і зовнішніх впливів. Тому у роботі дані терміни будуть часто вживатися як синонімічні. На думку класика світової психології Л.С. Виготського, будь-яка психічна функція виходить на сцену двічі, спочатку в зовнішньому (інтерперсональному) форматі, а тоді – в інтраперсональному, тобто внутрішньому плані дій.

Концепції розвитку фокусуються на тому, як мотиваційні компоненти функціонування особистості змінюються впродовж усього життя.

Саме поняття «самоактуалізація» у науковий обіг вперше ввів Курт Гольдштейн. Під самоактуалізацією він мав на увазі активацію певних внутрішніх ресурсів організму, результатом дій яких є здатність організму до реорганізації, відновлення властивостей особистості після перенесеної травми. У своїх працях Гольдштейн розглядає самоактуалізацію як універсальний принцип життя і вводить поняття «вища самоактуалізація» [1].

Термін «самоактуалізація» часто вживають як синонім понять «самореалізація», «особистісне зростання», «самовдосконалення». Вони описують дуже близькі явища, що позначають стійкі позитивні зміни в особистості, реалізацію її природного потенціалу. Таким чином, самоактуалізована особистість – це такий рівень розвитку структури її свідомості та особистісних якостей, який не тільки забезпечує ефективну адаптацію, спрямовану на задоволення базових потреб (вітальних, потреби в безпеці, матеріальних благах і т.д.), але і не блокують її прагнення до реалізації

вищих потреб в істині, альтруїзмі, красі, справедливості та унікальності.

В якості показників самоактуалізованості особистості різними психологічними напрямками розглядаються розв'язання внутрішніх конфліктів, набутих у дитинстві (З.Фрейд), продуктивність (Е.Фромм), повна реалізація справжніх можливостей (К.Хорні), індивідуація (К.Юнг), его-ідентичність (Е.Еріксон), наявність соціального інтересу (А.Адлер), зрілість (Г.Олпорт), повне функціонування особистості (К.Роджерс) та самоактуалізація (А.Маслоу).

З погляду сучасної его-психології, зріла особистість має наступні функції Его: здатність до розрізнення своїх почуттів і реальності; почуття власного «Я»; здатність об'єктивного погляду на власне «Я»; здатність відкладати задоволення бажань і переносити їх фрустрацію; адекватний контроль над імпульсами і потягами; здатність до адекватного вираження емоцій; базова довіра до світу; зв'язаність, диференційованість, інтеграція і зрілість об'єктивних відносин; здатність до логічного і понятійного мислення; адекватність, гнучкість і зрілість психічних захисних механізмів і відносна автономність [1].

Представник неофрейдизму Еріх Фромм у своїй психологічній концепції для визначення самоактуалізованої особистості використовував поняття «продуктивна» особистість. На його думку, така людина здатна до творчості і здійснює соціально корисні вчинки, вона незалежна, чесна, спокійна, любляча, має зрілий цілісний характер. Провідними рисами продуктивної особистості є її здатність до продуктивного логічного мислення, любові та праці. Завдяки продуктивному мисленню люди встановлюють істину, знають, які вони є, і позбавляються самообману та ілюзій. Продуктивна любов дозволяє їм пережити гаряче почуття любові до всього живого на Землі. Здатність любити життя Фромм назвав біофілією і зазначав, що її проявами є турбота, відповідальність, повага та знання. Продуктивна праця забезпечує можливість створення необхідних предметів, творче самовиявлення. Еріх Фромм був переконаний в тому, що у процесі суспільних реформ можуть бути створенні

такі умови для задоволення базових потреб, в результаті яких продуктивні особистості переважатимуть у будь-якій культурі.

Важливий вклад у концепцію самоактуалізації внесла ще одна представниця неофрейдизму Карен Хорні, що розвивала ідею психоаналізу без психоаналітики, а через самоаналіз. Як відомо, можливість пізнати себе завжди вважалася не лише можливою, але й корисною. Тому, на думку К.Хорні, спроби конструктивного самоаналізу мають велике значення в першу чергу для самої людини. Вони дають їй можливість самоактуалізації, під якою автор розуміє не лише розвиток певних особливих талантів, які у людини, можливо, пригнічені і ніяк не використовуються, але і, що ще важливіше, розвиток її потенційних можливостей як сильної і цілісної людської істоти, вільної від внутрішніх примусів. Таким чином, за допомогою конструктивного самоаналізу особистість має змогу повністю реалізувати свої потенційні можливості, серйозно взятися за вирішення своїх проблем, не дивлячись на всі випробування, які їй інколи доводиться витримувати, та забезпечити собі особистісне зростання.

В аналітичній психології Карла Густава Юнга концепція самоактуалізації також займає вагоме місце. На його думку, важливою метою у житті кожної особистості є досягнення повної реалізації власного «Я». Процес досягнення цієї мети спрямований на особливий результат – здобуття самості. Самість Юнг вважав найголовнішим архетипом – архетипом центрованості, що втілює в собі єдність свідомого та несвідомого, гармонію та баланс різних протилежних елементів психіки [2, С.147]. Процес розвитку особистості в напрямку здобуття самості дістав назву індивідуації. В ході індивідуації самість стає в центрі особистості, а особистість досягає самоактуалізації.

По своїй суті індивідуація – досить складне особистісне завдання. Для її здійснення людина мусить бути психічно здоровою, щоб свідомо спрямовувати процес розвитку та інтеграції. Для індивідуації потрібно надзвичайно сильне Его, щоб сприймати і витримувати всі випробування та можливі зміни. Результатом процесу індивідуації є завершеність і цілісність особистості, її

самоактуалізація, а не маніфестована досконалість чи переваги над іншими в соціальних змаганнях за статус, престиж чи славу. У завершальній своїй формі індивідуація – це свідомо реалізація особистістю своєї унікальної психічної реальності, повний розвиток і виявлення всіх елементів особистості.

Юнг вважав, що індивідуація як завершальний етап розвитку особистості є важко досяжною для більшості людей. Досягнення індивідуації під силу тільки обдарованим і високоосвіченим людям, що характеризуються станом розширеної свідомості і почуттям єдності зі світом, а також мають у своєму розпорядженні багато вільного часу [21, с.237]. Отже, індивідуація – це внутрішньоособистісний процес, що підтримується індивідуальною мотивацією, і важливою умовою для її здійснення є розвиток належного рівня свідомості та самоконтролю.

Феномен самоактуалізації перегукуються також із поняттям «его-ідентичність» Еріка Еріксона. На його думку, психологічні відмінності між людьми визначаються тим, якою мірою вони у процесі розвитку набувають особливого почуття – ідентичності власної особистості. Отже, его-ідентичність – це особливий результат інтеграції особистості, внутрішнього досвіду всіх попередніх ідентифікацій, які привели до успішного урівноважування базових потреб особистості з її можливостями та обдарованістю. А особистісна ідентичність проявляється в тому, як переживає людина власне існування, як вона встановлює стосунки з іншими, а також у певних особливостях мислительного процесу – здатності до складних суджень, незалежності мислення.

Ідентичні особистості розвивають у себе почуття спорідненості з іншими, приймають свої життєві успіхи і поразки, а свій життєвий шлях в цілому бачать як певну закономірну послідовність. Неідентичні особистості потрапляють у залежність від сім'ї та друзів, їх поглинають актуальні переживання, вони перебувають в емоційному полоні думок про минулі розчарування та майбутню смерть [2, С.247].

Пошук ідентичності за певних обставин перетворюється на дуже складну проблему для особистості. Адже, як стверджував Еріксон, розвитку ідентичності можуть перешкоджати різні соціальні, політичні та технологічні зміни. Викликаючи стресові переживання, розриваючи світи традиційних цінностей, ці зміни породжують почуття непевності, тривоги та руйнують почуття єдності зі світом. Втім, пошуки ідентичності можна проводити досить своєрідними шляхами: звернення до релігії, подорожування, приєднання до різноманітних акцій протесту, бунту, революцій.

Основні постулати самоактуалізуючої особистості у гуманістичній концепції Альфреда Адлера відобразилися у понятті «зріла особистість». Він вважав, що основним критерієм особистісної зрілості виступає соціальний інтерес на противагу егоїстичному інтересу. Якщо у людини є соціальний інтерес, то вона розвивається у конструктивному (позитивному) напрямку. Особистість, мотивована таким чином, прагне рости, розвиватися, допомагати іншим людям, формує конструктивний підхід та стиль життя. У негативному варіанті людина шукає лише особистої переваги і дотримується принципу: відчувати свою перевагу важливіше, ніж бути корисним. На думку А. Адлера, надання людиною переваги егоїстичному інтересу – це невротичний симптом, результат дуже сильного почуття неповноцінності та відсутності соціального інтересу. Особисті переваги не дають необхідного визнання й особистого задоволення [1, С.46].

Особистісний розвиток пов'язаний з психологічним здоров'ям особистості, на думку Е.Еріксона, яке стосується зрілості індивідуума.

На думку представника диспозиційної психології Гордона Олпорта, зріла людина характеризується шістьма рисами:

1. Зріла особистість характеризується широкими кордонами власного «Я». Зрілі індивідууми мають можливість подивитися на себе зі сторони. Вони беруть активну участь у професійних, сімейних і соціальних видах діяльності. Згідно, Олпорту, любов до себе – це обов'язкова умова в житті кожної людини, хоча вона не обов'язково повинна бути визначальною в стилі життя.

2. Зріла особистість здатна до довірливих, теплих і сердечних відносин з соціумом. Виділяють 2 категорії теплих міжособистісних відносин: дружня інтимність і співчуття. Перша проявляється здатності людини висловлювати глибоку любов до сім'ї і близьких людей, не переобтяжуючи власними почуттями і ревностями. Співчуття відображається в здатності людини бути терпимим до відмінностей в цінностях, поглядах і установах між собою і з іншими. Саме така здатність дозволяє людині демонструвати глибоку повагу до співрозмовників, оточуючих і визнавати їхні позиції.

3. Зріла людина демонструє емоційну не стурбованість і само прийняття. Дорослі люди мають позитивне уявлення про себе, тому вони здатні толерантно відноситися до суперечливих і неприємних явищ і до власних недоліків, не адресуючи до власних характеристик. Такі люди вміють опановувати власні емоційні стани, тому не шкодять благополуччю оточуючих.

4. Зріла людина демонструє реалістичне сприйняття, досвід і домагання. Психічно здорові люди бачать речі такими якими вони є а не такими якими вони хочуть бачити. У таких людей реалістичне сприйняття. Здорові люди володіють відповідною кваліфікацією і пізнанням у власній сфері. Такі люди ставлять вище за ієрархією завдання справи, а не лише свої власні бажання і імпульси. Відмітною рисою зрілої людини є наявність життєвої задачі, яку має неодмінно виконати. Такі люди прагнуть до досягнення особистісно значимих і реалістичних цілей.

5. Зріла людина демонструє здатність до самопізнання і почуття гумору. Олпорт назвав цю здатність «самооб'єктивністю». Щодо гумору, вчений визначав її як здатність посміятися над самим любимим, включаючи власну персону, продовжуючи себе цінувати.

6. Зріла людина володіє цілісною життєвою філософією. Люди мають бути здатні бачити цілісну картину, завдяки систематичному, планомірному визначенню найзначимішого у власному житті. Такі люди характеризуються цінностями, які визначають напрямки їхнього життя [56, С. 289].

Отже, проблема особистісного розвитку залишається актуальною, як в теоретичному, так і прикладному аспектах. Аналізуючи наукові підходи, особистісний розвиток є динамічним процесом життєвого шляху людини та показником життєдіяльності зрілої особистості, характеризується відчуттям людиною своєї природи, поступальними змінами в самосприйманні, ставленні до себе, розумінні та опанування своїх емоцій, дій та вчинків, конструктивними рішеннями проблемних ситуацій та вибором вдалих способів самопрезентації тактик взаємодії з іншими людьми тощо.

1.2. Детермінанти особистісного самовдосконалення

Особистісне самовдосконалення завжди пов'язане з умовами розвитку особистості, які є факторами прийняття змін стосовно ставлення до себе, до життя, до інших людей, способів поведінки, зміни поглядів, діяльності тощо.

Основними детермінантами самовдосконалення є: природна потреба до самоактуалізації (за словами А.Маслоу); рівень особистісної зрілості; подолання комплексу неповноцінності (за А.Адлером); особистісний розвиток; незадоволеність якістю життя; прагнення до досконалості; відчуття себе повноцінно функціонуючою особистістю (за К.Юнгом); бажання коригувати власні недоліки тощо.

Щодо самоактуалізації як причини до самовдосконалення, то Абрахам Маслоу у своїй гуманістичній теорії особистості зазначав, що це центральна і найвища потреба людини як соціальної істоти. Вона стосується розкриття свого внутрішнього потенціалу, реалізації власних можливостей і задумів.

Наступною причиною є незадоволеність у житті якоюсь стороною, наприклад, професійною, сімейною, матеріальною тощо. І навпаки, задоволеність життям є показником якості життя. Незадоволеність стосується неприйняття обставин свого життя, або невиконання своїх бажань і потреб, суб'єктивне неблагополуччя, яке іменується як «рівень щастя». Суб'єктивне благополуччя складається з двох компонентів: емоційного та когнітивного.

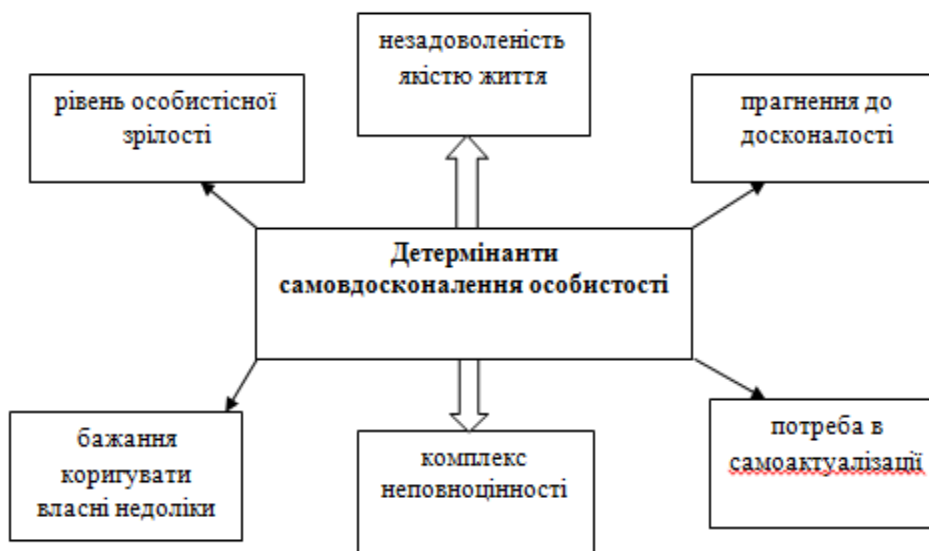


Рис. 1.1. Детермінанти самовдосконалення особистості

Особистісна зрілість, на думку дослідників, є тією обов'язковою умовою, яка передбачає появу у людини рефлексії та бажання удосконалюватися.

Комплекс неповноцінності характеризує людину як тривожну, невпевнену, несміливу і є перешкодою до реалізації потенціалу людини.

Отже, аналіз як позитивних, так і негативних факторів життєдіяльності особистості, може послужити причиною до самовдосконалення.

В індивідуальній психології А.Адлера прослідковується уявлення про те, що людина є єдиною узгодженою системою. Науковець вважав, що жоден прояв життєвої активності не можна розглядати в ізоляції, а лише в поєднанні з особистістю в цілому. Розгляд людини як органічної цілості передбачає психоаналітичний принцип. Адлер писав, що життя не можливо уявити без безперервного руху і розвитку. Стверджуючи що людина прагне до досконалості, Адлер писав, що індивідууми не відштовхуються від зовнішніх чи внутрішніх причин, а тягнуться вперед, таким чином вони завжди прямують до особистісно значимих життєвих цілей. Досягнення мети, шляхи реалізації дозволяють зрозуміти який сенс життя людини.

На думку А.Адлера, бажання до змін обумовлена потребою подолати «комплекс неповноцінності», який розумів як перебільшене почуття власної слабкості і обмеженості.

Отже, на думку автора індивідуальної психології, почуття неповноцінності є джерелом стремління людини до саморозвитку, росту і компетентності. Адлер розглядав прагнення до зверхності як головний мотив діяльності людини, як велика потреба піднятися вгору, від недосконалості до досконалості, від нездатності до здібності сміливо зустрічатися з життєвими проблемами.

Згідно положень засновника аналітичної психології К. Юнга, кінцева мета це повна реалізація «Я», тобто становлення єдиного, неповторного і цілісного індивіда. Розвиток кожної людини унікальний, він продовжується на протязі всього життя, і включає процес, який отримав назву «індивідуалізація», що передбачає динамічний і еволюційний процес інтеграції багатьох суперечливих внутрішньоособистісних сил тенденцій. Індивідуація передбачає свідому своєї унікальної психічної реальності, повний розвиток і вираження всіх елементів особистості.

1.3. Мотивація до самозмін як суб'єктивний фактор розвитку особистості

Психології мотивації приділяли увагу ряд російські та українські психологи (В.Г.Асеев, Г.О.Балл, Л.І.Божович, В.К.Вілюнас, С.С.Занюк, В.І.Ковальов, О.М.Леонтьєв, А.К.Маркова, С.Л.Рубінштейн, П.М.Якобсон та ін.). Основні теоретичні питання психологічних особливостей мотивації подані у роботах видатних психологів О.М.Леонтьєва, С.Л.Рубінштейна та ін.

Ми розглянули відомі підходи вивчення мотивації поведінки та діяльності особистості, а саме: процесуально-динамічний (В.К.Вілюнас, Х.Хекхаузен та ін.) та змістово-ієрархічний (А.Маслоу, Ф.Герцбергер та ін.).

Найбільш значимим для нас видалися питання вивчення професійної мотивації (Ф.М.Гоноболін, Л.М.Карамушка, Н.В.Кузьміна, А.К.Маркова, В.А.Семиченко та ін.) діяльності.

Мотиви – це спонукання до діяльності, пов’язані із задоволенням потреб людини. Мотив означає спонукальні причини, що зумовлюють діяльність людини. Мотиви діяльності відіграють велику роль у житті кожної людини і суспільства в цілому. Від змісту і характеру мотивів значною мірою залежать характер та ефективність діяльності. Встановлено, що мотиваційна сфера має ієрархічний характер, тобто мотиви, які стимулюють поведінку людини, неоднаково значущі для неї, неоднаково дієві, неоднаково стійкі. Одні мотиви домінують, інші посідають другорядне, підпорядковане місце.

Відомий психолог-гуманіст А. Маслоу, підкреслював прагнення людини до самовдосконалення, реалізації свого потенціалу, запропонував ієрархію мотивів, які стимулюють діяльність.

Перший рівень – це мотиви, які виникають на основі матеріальних потреб та природних спонукань.

Другий рівень – це потреби в безпеці: покращення умов діяльності, поліпшення умов праці (створення комфортних умов життя, дотримання санітарно-гігієнічних вимог, транспортні послуги), прагнення до професійної стабільності).

Третьою категорією мотивів є соціальні потреби: у праці, спілкуванні, здоровому кар’єризмі та ін. Наприклад, у людини, яка обіймає управлінську посаду, повинні бути сформовані управлінські потреби. Управлінські потреби - це потреби в соціальній активності, спрямовані на досягнення цілей всього господарства, фірми і колективів.

Серед соціальних потреб А. Маслоу виокремив егоїстичні потреби особистості: зовнішні (соціальний статус, престиж, повага з боку соціального оточення), внутрішні (самоповага, самовпевненість) та ін.

Досліджуючи соціальну мотивацію, Д. Макклелланд і Дж. Аткинсон систематизували фактори: прагнення до влади та успіху, прагнення здобути

визнання.

Найвищим рівнем мотиваційної структури є потреби у самореалізації. Наявність таких потреб свідчить про високий рівень розвитку особистості. Це потреба у творчості, реалізації власного професійного і особистісного потенціалу, прагнення до самовдосконалення та ін.

Сильний зв'язок стимулів діяльності та задоволення прослідковується у теорії двох факторів Ф.Херцберга. Вчений розділив впливові фактори на дві групи: 1) зовнішні (гігієнічні): політика фірми, адміністрації; умови праці; заробіток; взаємовідносини підлеглих, відносини з керівником, ступінь безпосереднього контролю за працею; 2) внутрішні (генератор мотивації): професійний успіх; кар'єра, просування по службі; визнання і схвалення результатів роботи; високий ступінь відповідальності; можливість самореалізації, професійного зростання.

Відтак, гігієнічні фактори пов'язані з трудовою ситуацією (навколишнім середовищем), а мотиваційні – із самою працею, її характером і змістом.

Через гігієнічні фактори може виникнути незадоволення працею. На відміну від гігієнічних внутрішні фактори не призводять до незадоволення роботою, проте, здатні викликати задоволення, а відтак мотивувати працівника на підвищення ефективності його трудової діяльності.

Ефективною є теорія очікування. Під очікуванням розуміють переконання людини в тому, що її зусилля, старання увінчаються деякими реальними досягненнями. На думку відомих дослідників Д.Надлера і Е.Лолера, мотивація залежить від трьох факторів: очікування, інструментальності і валентності.

З точки зору А. Бандури, механізм впливу самоефективності на дію полягає в наступному. Коли людина тільки починає виконувати деяку роботу, коли вона в цій справі початківець, самоефективність сильно залежить від успіхів і невдач: щось не вийшло – розчарувався, вдалось – підлетів до неба. По мірі набуття досвіду її самоефективність стає все більш і більш стабільною, в ній ніби накопичується вся попередня історія успіхів і невдач, і, якщо успіхів,

на її погляд, було досить багато, вона оцінює себе як доволі хорошого працівника, тому навіть тимчасові невдачі не можуть сильно похитнути його впевненість в собі, з іншої сторони, якщо людина інтерпретує свою минулу історію в цій діяльності як ланцюг промахів, то навіть значний успіх мало змінює його думку про себе як про посередність.

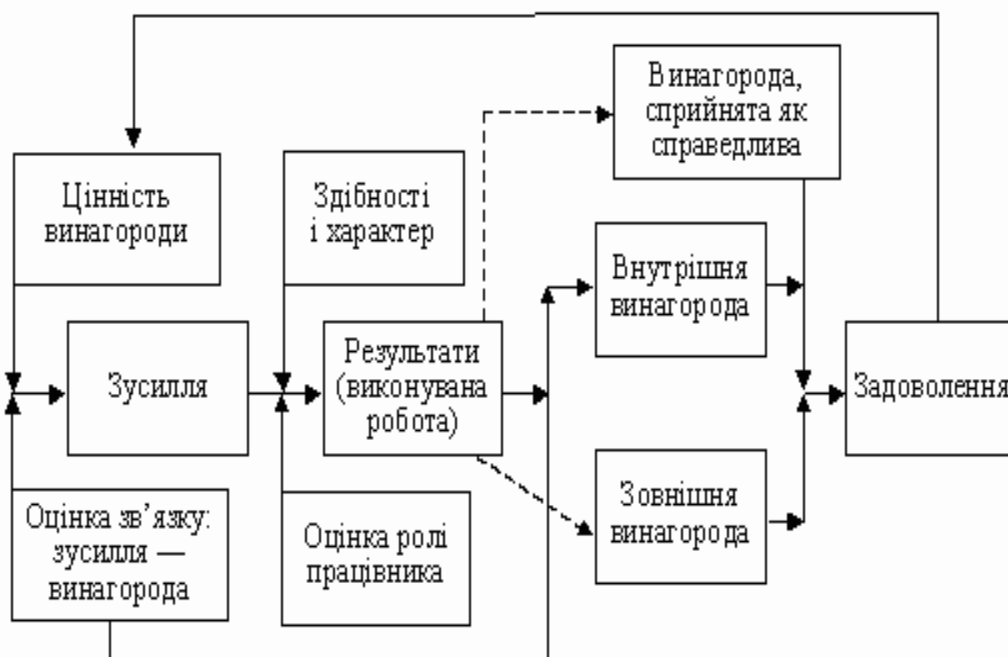


Рис. 1.2. Структура досягнення

Крім того, з часом уявлення про самоефективність все сильніше впливає на діяльність, оцінка власної успішності або неуспішності все більш виконує функцію очікування, все більше програмує його на успіх або невдачу в залежності від того, як людина себе оцінює.

Важливо підкреслити, що самоефективність визначається не тільки і не стільки об'єктивною або вже не підлягаючою змінам історією успіхів і невдач, але і суб'єктивною інтерпретацією минулих і майбутніх подій. Звідси слідує, що на самоефективність можна впливати, а значить можна впливати і на рівень наступного виконання завдання. Цілий ряд прийомів такого роду був запропонований і перевірений в експериментах Бандури і його колег.

На основі теоретичного аналізу цих робіт мотивацію можна визначити як сукупність внутрішніх спонукань, що визначають, спрямовують, а також регулюють процес особистісного зростання.

Мотивація життєдіяльності особистості обумовлюється такими параметрами: полімотивованістю, множинністю, структурністю, ієрархічністю, силою мотивів, стійкістю мотивів, особистісною і професійною спрямованістю, ступенем адекватності тощо. Розвиток мотивації особистісного вдосконалення зумовлений значущістю внутрішніх і зовнішніх мотивів, а також сукупністю ставлень як до навколишнього середовища, до інших людей, так і до самого себе.

Здійснюючи аналіз наукових джерел, визначено сутність та структуру мотивації саморозвитку особистості, що представлена як сукупність спонукань до самозмін, які спрямовані на підвищення рівня особистісної та соціальної компетентностей для реалізації власного життєвого сценарію. До складових мотивації самовдосконалення належать ціннісний, емоційний, цільовий, діяльнісний, когнітивний, вольовий рівні [3].



Рис. 1.3. Рівні мотивації самозмін

Отже, самозміни, спричинені особливо суб'єктивними факторами стосуються термінів «самоаттуалізація» та «саморозвиток». Щодо рівнів мотивації самозмін, то ціннісний, як стрижневий компонент особистості, стосується наявності в людини стійкого переконання в тому, що певний спосіб поведінки чи кінцева мета існування має потенційне значення з особистого погляду.

Згідно диспозиційної теорії Гордона Олпорта, наявність філософії життя є показником особистісної зрілості. Науковець вважав, що саме ця філософія ґрунтована на цінностях, тобто на переконаннях людини в тому, що воістину є важливим, а що ні. Стверджуючи, що зусилля людини знайти порядок і смисл в житті визначаються цінностями.

Олпорт запропонував типологію цінностей, яка ґрунтувалася на розробках і науковій праці Шпрангера «Типи людей». Згідно Олпорту, цінності краще представляти як риси більш глибокого рівня.

Емоційний рівень пов'язаний із здатністю індивідуальності до розуміння власних переживань, вміння керувати власними емоціями, підвищувати власний емоційний інтелект. Цільовий компонент самозмін полягає у плануванні власної життєдіяльності, визначення пріоритетів, постановці завдань задля досягнення власної ефективності. Діяльнісна сторона включає вибір способів реалізації поставлених цілей, перегляд результативності власної поведінки, обрання нових способів активності. Когнітивний аспект самозмін включає осмислення власної життєвої позиції, способів діяльності, аналіз досягнень та невдач, прийняття рішення про наступні дії. І останній компонент мотивації самозмін, вольовий, передбачає застосування зусиль щодо подолання життєвих перешкод, роботу над силою волі, тобто комплексом вольових якостей: наполегливість, цілеспрямованість, рішучість, ініціативність тощо.

Причинами змін є : складні обтяжуючі обставини; монотонність; прагнення до успіху; мотивація досягнення; незадоволеність; вплив оточення; матеріальні чинники; зміна стилю життя; кризи вікового розвитку.

На думку Фромма, найбільш мотиваційну силу в житті людей має конфлікт між прагненням до свободи і прагненням до безпеки.

Карен Хорні охарактеризувала 10 невротичних потреб, які люди використовують з метою опанування недоліком безпеки і безпорадності, породженими базальною тривогою. Дослідниця вважала, що надмірна потреба в любові і схваленні, в керівному партнері, в чітких обмеженнях, у владі, в експлуатації інших людей, в бездоганності і незалежності, в захопленні собою, в суспільному визнанні є ознаками наявності невротичних потреб.

На думку Г.Олпорта, пропріум як принцип організації установок, мотивів, відчуттів в єдине ціле, це позитивна, творча, прагнуча до змін, росту і розвитку властивість людської природи.

Олпорт виділив стадії розвитку пропріуму, які можна вважати напрямками розвитку особистості: тілесна ідентичність, образ себе, самоідентичність, раціональне управління самим собою, розширення самості, пропріативне прагнення [56].

Висновки до розділу I

Тема самозмін є актуальною з огляду на задоволення потреби людини в позитивній оцінці та самооцінці. Значущість даної теми обумовлена і тим, що в динамічному сучасному світі задля успішності в професійній, особистісній сферах потрібно удосконалювати свій професіоналізм, володіти сучасними вміннями та навичками, виробляти нові способи поведіння, самовдосконалюватися, відчувати себе «функціонуючою» особистістю.

Проблема особистісного розвитку залишається актуальною, як в теоретичному, так і прикладному аспектах. Аналізуючи наукові підходи особистісний розвиток є динамічним процесом життєвого шляху людини та показником життєдіяльності зрілої особистості, характеризується відчуттям людиною своєї природи, поступальними змінами в самосприйманні, ставленні до себе, розумінні та опанування своїх емоцій, дій та вчинків, конструктивними рішеннями проблемних ситуацій та вибором вдалих способів самопрезентації тактик взаємодії з іншими людьми тощо.

Здійснюючи аналіз наукових джерел, визначено сутність та структуру мотивації саморозвитку особистості, що представлена як сукупність спонукань до самозмін, які спрямовані на підвищення рівня особистісної та соціальної компетентностей для реалізації власного життєвого сценарію. До складових мотивації самовдосконалення належать ціннісний, емоційний, цільовий, діяльнісний, когнітивний, вольовий рівні.

РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РУШІЙНИХ СИЛ САМОЗМІН НА ШЛЯХУ САМОРОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ

2.1. Організація діагностичного експерименту

З метою вивчення проблеми мотиваційних тенденцій щодо змін в особистісному розвитку ми запропонували діагностичний експеримент, який носить комплексний характер дослідження особистісних атитюдів щодо прийняття рішення про зміну вектору життєвого шляху.

Аналітичний підхід до проблеми дослідження, дозволив сконструювати вибірку дослідження, до якої увійшло 87 досліджуваних, що кількісно відповідає середній досліджуваній аудиторії. Ми обрали наступні категорії випробуваних: студентство (стаціонар і 2-га вища освіта), професійно зайняті особи, тимчасово безробітні, розлучені.

3-поміж досліджуваних студентство, оскільки це найбільш динамічна і здатна до змін категорія досліджуваних. До вибірки досліджуваних ми включили не лише студентство, віком від 17 до 22 років, але і тих, які здобувають другу, а то і вже третю вищу освіту. Оскільки темою нашого дослідження є саме мотивація змін, то нам видалася ця категорія дуже значима для розуміння рушійних сил розвитку особистості, здатності долати перешкоди, приймати рішення про продовження чи розширення розвивальною лінії.

Досліджувані, які професійно задіяні і успішно виконують свої трудові функції, є важливим орієнтиром для розуміння бажання до змін або відсутності його, їхньої позиції, умов, які сприяють самоствердження індивідуальності.

Люди, які втратили роботу і є тимчасово безробітні, знаходяться в невизначеній ситуації, де потрібно проявити толерантність до перехідного етапу життя. Конструктивним виходом з цієї ситуації є пошук нового місця роботи, оцінка реалій та пропозицій, перспектив роботи на новому місці. Цікавим є варіанти виходу з такої ситуації, чи це пасивне споглядання, чи активна позиція, чи позитивний вихід з ситуації та задоволення не працювати і, головне, мати на це виправдання.

Розлучені випробувані є тією соціальною категорією, яка зазнала переживання складних життєвих обставин і прийняла рішення про розрив відносин. Іноді такий результат є конструктивним рішенням розірвання залежних чи співзалежних стосунків.

До експериментального дослідження ми залучили різноманітні методи, а саме: природний і лабораторний експерименти, які дозволили оцінити реальні спонуки і тенденції до зміни оточення, себе, умов розвитку та життєдіяльності. Природний експеримент стосувався вивчення поведінки за реалій життя: втрата роботи, розлучення, продовження навчання. Лабораторний експеримент передбачав залучення досліджуваних до діагностичного експерименту з проходження тестів, опитувальників та участі в анкетуванні.

Бесіда як метод опитування дозволила уточнити обставини життя, детермінанти, які зумовили поворотні моменти, зрозуміти переживання особистості, оцінити їхню складність.

Анкетування дало досить цілісну картину щодо бажання змінюватися, приймати життєво-важливі рішення, подолання перешкод. Саме анонімний характер даного письмового опитування має особливу цінність з метою реальної оцінки досліджуваної проблеми.

З позицій системно-структурного принципу психології ми вважаємо за необхідне поєднати результати комплексного дослідження та здійснити узагальнені висновки в плані розуміння механізмів впливу на особистісний розвиток, зміну його напрямку.

Нам видалося особливо цінним психодіагностичним інструментарієм застосування наступних методик (див. табл. 2.1).

У нашому дослідженні вважаємо за доцільне застосувати комплекс діагностичних методів: 1) анкетування щодо мотивації та готовності до змін в особистісному розвитку; 2) Тест-опитувальник для визначення самоствавлення особистості В.В. Століна, С.Р. Пантелєєва; 3) Методика «Ціннісні орієнтації» М. Рокича; 4) Методика «Колесо життя» Б. Рейна.

Таблиця 2.1

Діагностичні методи мотивації до змін

Назва	Шкали	Особливості
Методика «Ціннісні орієнтації» М. Рокича	Відображують самореалізацію суб'єкта – особистісні, суспільні, професійні. Спрямованість у системі міжособистісних відносин – індивідуалістичні, конформістські, альтруїстичні.	Досліджує ставлення індивіда до навколишнього світу, до інших людей, до себе. Розглядає основу світогляду і ядро мотивації життєвої активності, основу життєвої концепції й «філософії життя». Розрізняє 2 класи цінностей: термінальні, інструментальні.
САМОАЛ Н. Ф. Калиної, А. В. Давуліна	1. Шкала орієнтації 2. Шкала цінностей 3. Погляд на природу людини 4. Висока потреба у пізнанні 5. Креативність 6. Автономність 7. Спонтанність 8. Саморозуміння 9. Аутоемпатія 10. Комунікабельність 11. Гнучкість у спілкуванні	Містить 126 тверджень. Досліджує загальний рівень реалізації особистістю її потенційних можливостей. 40–45 балів і вище характерні для особистості з низькою самоактуалізацією, внаслідок чого наявний високий ризик депресії, апатії, неврозу, психосоматичних захворювань, залежностей. Діапазон 45–55 балів - норма. Призначена від 18 років.
Методика "Колесо життя" Б. Рейна	1. Здоров'я і спорт. 2. Особисті стосунки та сім'я 3. Особистісний ріст. 4. Кар'єра, бізнес, самореалізація. 5. Оточення та друзі. 6. Відпочинок, враження. 7. Творчість/хобі. 8. Духовність	Досліджує баланс у сферах життя особистості. Формує картину життєвої ситуації. Досліджує, які уразливі місця наявні у житті індивіда, визначення пріоритетів, цілей й життєвих планів.
Шкала депресії В.М. Бехтерева	1. Нормальний стан 2. Легка депресія 3. Помірна депресія 4. Важка депресія	Діагностує депресивних станів і станів, близьких до депресії. Враховується 20 факторів, що визначають чотири різні депресії. У тесті присутні 10 позитивно та негативно сформульованих питань. Менше 50 балів – відсутність депресії.

Продовження таблиці 2.1

Тест - опитувальник для визначення самоствердження особистості В.В. Століна, С.Р. Пантелеева	Відвертість Самовпевненість Самокерівництво відображене самоствердження - «Дзеркальне «Я» Самоцінність Самоприйняття Самоприв'язаність Конфліктність Самозвинувачення	Містить 110 тверджень, 9 шкал, які об'єднанні у 3 фактори. Досліджується відмінність змісту «Я-образу» (знання або уявлення про себе) і самоствердження.
САН	1. Самопочуття, 2. Активність, 3. Настрій.	Діагностує поточний психологічний стан індивіда. Містить 30 полярних прикметників
Методика для виявлення рівня домагань В.К. Горбачевського	Ядро мотиваційної сфери особистості(у ролі чинників, які спонукають суб'єкта до певного виду діяльності) : внутрішній мотив - виражає упевненість, захопленість завданням. Пізнавальний мотив - вияв інтересу до результатів своєї діяльності. Мотив уникнення - боязнь показати низький результат. Змагальний мотив - наскільки суб'єкт надає значення високим результатам у діяльності інших суб'єктів. Мотив зміни діяльності - тенденції до припинення роботи. Мотив самоповаги – прагнення ставити перед собою все більш і більш важку мету в однотипній діяльності.	Містить 42 твердження. Діагностує виявлення рівня домагань за допомогою компонентів мотиваційної структури особистості. Дослідження рекомендується проводити після завершення одного з етапів якої-небудь продуктивної діяльності. Досягнення достатньо складної мети. Значущість результатів Складність завдання Вольове зусилля Оцінка рівня досягнутих результатів Оцінка свого потенціалу Намічений рівень мобілізації зусиль Очікуваний рівень результатів Закономірність результатів Ініціативність

Анкетування спрямоване на з'ясування особливостей життєдіяльності, сімейного становища, вікових та статевих особливостей досліджуваного, причин невдоволення собою або свого оточення, чинників, які зумовлюють прийняття нових рішень щодо власного життя. До анкети увійшли запитання щодо статті, вікових періодів, сімейного стану (у стосунках, не в стосунках, одружена(ий), розлучена(ий), вдова/вдівець, наявність дітей), соціального стану (студент, безробітний, працівник, у декретній відпустці). Тобто для нас

важливим є демографічний блок запитань, оскільки соціальні та сімейні обставини є значимими умовами життєдіяльності.

Щодо запитань внутрішнього світу особистості, індивідуально-психологічних характеристик, то ми запропонували визначення самооцінки (надмірно занижена, занижена, середня, вище середньої, висока, надмірно завищена), рівня задоволеності собою (так, швидше за все так, ні, швидше за все ні, інше), визначення сфер життя, якими задоволений випробуваний (комунікації, кар'єра, сім'я, фінансова сфера), яке ставлення до змін (позитивне, прагнення вдосконалюватися, негативно, все влаштовує, нейтрально, не сильно задумується про це).

Вивчаються причини мотивації до самозмін, та за яких обставин з'являється така потреба (прагну до розвитку, невдоволення собою, своїми звичками, відчуваю невідповідність своєму оточенню, перегляд і прослуховування мотиваційних програм, порівняння своїх досягнень у минулому із теперішніми). В процесі дослідження з'ясовується що мотивує до змін (досягнення, особистісний ріст, соціальна приналежність, контроль за власним життям). Досліджується чи легко досягнути успіху у поставлених цілях, наскільки людина наполеглива, чи боїться починати та вирішувати складні завдання, чи можете досягнути успіху самотійно, чи хоче щось змінити у своїй поведінці, як переживає невдачі, як поводить у випадку програшу.

Отже, інформація вилучена шляхом анкетування дасть змогу оцінити стиль поведінки в ситуації невизначеності, в проблемному просторі, умови, які мотивують до прийняття конструктивних рішень, наявність копінг-стратегій в ситуаціях втрати роботи, розлучення, особистісної кризи та в благополучних умовах життєдіяльності тощо. Нам важливо диференціювати лінії поведінки в залежності від зовнішніх та внутрішніх умов.

Тест-опитувальник для визначення самоствавлення особистості В.В. Століна, С.Р. Пантелєєва. Дана методика сконструйована відповідно до ієрархічної моделі структури ставлення до себе. Даний метод дає змогу

визначити 3 рівні самовідношення: 1) узагальнене самоствавлення; 2) самоствавлення, яке проявляється в повазі, симпатії, цікавості до себе, 3) міра прояву готовності до дій по відношенні до власного «Я».

В процесі життя людина вивчає себе і нагромаджує про себе знання. Інформація про себе не є байдужою, бо в ній людина відкривається, постає об'єктом та суб'єктом емоцій, оцінок, є предметом узагальненого самоствавлення. Відомості складають змістовну складову уявлень про себе.

Опитувальник містить сім шкал, які зорієнтовані на дослідження установки на дії щодо власного ставлення та змінювання.

Глобальне само ставлення - внутрішньо недиференційоване почуття «за» і «проти» самого себе. Самоповага – шкала, яка об'єднала твердження «самовпевненості», «внутрішньої послідовності», «саморозуміння». Даний параметр стосується віри людини в свої сили, потенціал, автономність, оцінку свого ресурсу, контролю власного життя, розуміння самого себе. Шкала аутосимпатія віддзеркалює дружність-ворожість до власного «образу-Я». До шкали належать «самоприйняття» та «самозвинувачення». При позитивних показниках відзначається довіра до себе та схвалення себе.

Фактор I – самоповага – визначається тим, що слова людини не розходяться з ділом. У неї досить здібностей та енергії, щоб втілити в життя задумане. Те, що відбувається з людиною є їй зрозумілим, контролює свою життєдіяльність, уникає невдач і не допускає їх.

Фактор II – самоінтерес або аутосимпатія – відображає рівень близькості до самого себе, довіру людини своїм бажанням, зацікавленість власними думками і почуттями, монологічне спілкування, часте схвалення своїй планів і вчинків, дружньо ставиться до себе, є поблажливою до своїх недоліків, які не викликають презирства, впевненість у своїй цікавості для інших, не докоряє собі.

Фактор III – очікуване ставлення від інших – люди з даною якістю вважають, що більшість людей ставиться до них з симпатією, є привабливими для інших, прагнуть до поваги, бажають позитивних змін у своєму житті, не

вважають, що сторонні не шукають недоліків та не придираються, тривалий час можуть бути в приязних стосунках, викликають симпатію в інших.

Фактор IV. Самоінтерес. Такі люди цікавляться своїм «Я», внутрішнім світом, є приємним співрозмовником, займаються рефлексією, визнають свою енергію і здібності, щоб втілити в життя задумане.

Фактор V. Самовпевненість відображає позитивне ставлення до себе, віра в свої сили, людина високо цінує себе, думає, що інші схожої позиції, визначає себе позитивною особистістю, має достатньо енергії, волі, цілеспрямованості.

Фактор VI. Ставлення до інших. Люди вірять, що інші визнають совісність свого співрозмовника, можуть знайти спільну мову з розумною і зрілою особистістю, користуються повагою з-поміж інших і симпатизують їм.

Фактор VII. Самоприйняття. Людина довіряє своїм бажанням, схвалює свої плани і вчинки, дружньо ставиться до себе, задоволена собою.

Фактор VIII. Самокерівництво. Індивідуальність визначає реалістичність своїх дій і планів, контролює перебіг свого життя, інші вважають її мудрою людиною, знає що робить і яку мету переслідує, власні дії підпорядковує наперед визначеним завданням.

Фактор IX. Самозвинувачення. Людина вважає, що часто над нею глузують та жартують, з докорами ставиться до себе, часто критикує себе, іноді ненавидить, тримається на віддалі з іншими людьми, визначає багато власних недоліків.

Фактор X. Саморозуміння. Відзначає належний рівень розвитку, знає перспективні напрями розвитку, задовільняють більшість якостей, прагне бути на позитиві.

Методика «Ціннісні орієнтації» М. Рокича передбачає дослідження такого компонента в структурі особистості як цінності, а саме термінальні та інструментальні.

До термінальних цінностей належить активне життя, насичене емоційно, наповнене змістом. Людина ставить на передній план психічне і фізичне здоров'я, має цікаву роботу, що стимулює до розвитку. Спілкування та

контакти наповнюють людину новою інформацією, емоціями, враженнями, дозволяють взаємодіяти, допомагати один одному. Пізнання виступає на передній план у інтелектуальних типів людей, оскільки дозволяє розширити свій світогляд, розвинути компетенцію, ерудованість, інтелектуальний розвиток. В основі продуктивного життя є реалізація власних здібностей, сил, бажання отримати нові результати, робота над внутрішнім світом, пошук нових ресурсів, фізичне і духовне самовдосконалення є умовою такої цінності як розвиток. До термінальних цінностей відносять розваги, приємне проведення часу, що відповідає гедоністичному типу особистості. Свобода особливо цінується у психологічно зрілих людей, адже самостійне прийняття рішення і сміливість вибір свідчить про узгодженість інтересів, задумів та дій. До термінальних цінностей відноситься особисте щастя і щастя близьких людей.

І ще одна методику, яку вважали за необхідне апробувати у нашому емпіричному дослідженні, це методика «Колесо життя» Б. Рейна. Даний метод дозволяє визначити сферу реалізованості або задоволеності та їхній рівень, адже випробуваному потрібно суб'єктивно оцінює реалізованість у важливих сферах життя. До таких критеріїв увійшли:

1. Здоров'я, догляд за тілом, спорт.
2. Духовність, релігійність
3. Творчість, майбутнє, плани, хобі.
4. Особисті стосунки та сім'яне життя.
5. Особистісний розвиток.
6. Професіоналізм, кар'єра, розвиток бізнесу.
7. Коло спілкування: близьке оточення та друзі.
8. Відпочинок, релакс, подорожі, враження.

Отже, запропонований комплекс психодіагностичних методик дозволить визначити рівень само ставлення особистості.

2.2. Аналіз результатів дослідження мотиваційних тенденцій щодо саморозвитку особистості

Апробація авторської комплексної методики дослідження дозволила проаналізувати результати. Анкетування щодо мотивації та готовності до змін в особистісному розвитку. Згідно з отриманими статистичними даними, в анкеті «Мотивація до самозмін» переважаюча кількість учасників – жінки. За даними досліджування, найбільший відсоток учасників в опитуванні складає студенти, віком від 16 до 25 років. Окрім студентів, значну частину становлять працівники, менший відсоток безробітні і найменше у декретній відпустці. Отримані відповіді про сімейний та соціальний стан доводять, що у 79 % осіб відсутні діти. Результати, щодо самооцінки підтверджують, що 53 % осіб вважає, що має середню самооцінку і лише 10,5 % високу та занижену, що підтверджує недооцінювання досліджуваних, яке впливає на їхню мотивацію. Значний відсоток (54,4%) вказали, що швидше за все задоволені собою і лише 25 % вказали, що повністю задоволені собою. Зазвичай це сфери комунікації та сім'ї, але рідше кар'єра і фінансова сфера. Більшість опитуваних оцінюють себе, як емоційно стабільних людей, однак враховують можливі ситуації. Практично усім учасникам легко досягнути успіху у поставлених цілях, однак не завжди. Оцінка наполегливості переважає 3 та 4 бали. Значна частина опитуваних іноді бояться починати вирішувати складні завдання. Більшість досліджуваних можуть досягнути успіху самостійно, мають бажання змінити свою поведінку, що стосується різних спектрів емоцій, тобто бажання розвинути у собі самоконтроль. Перед початком нового завдання опитувані позитивно налаштовані на успіх, проте інколи відчують тривогу. Значну частину учасників натиск з боку іншої людини чи групи мотивує, що підтверджує важливість суспільної думки у їхньому житті та конформність у поведінці. Досліджувані, виконуючи завдання, покладаються тільки на свої сили, проте є відсоток, яким потрібне заохочення або відкладають на потім при невдачах. Переживають невдачі складно, звинувачують себе або не втрачають час на це. Найцікавіше у процесі виконання вважають результат, який

отримано. Більшу частину учасників інколи не влаштовує їх оточення, прагнення змінити його, іншу все влаштовує.

На питання чи є в опитуваних приклади особистостей на, яких вони рівняються більша частина відповіла, що є, оскільки це спонукає їх до дій, менша частина вибрала відповідь «так, однак не намагаюся щось досягнути», інші, які займають таку ж частину відповіли, що у них немає прикладу і вважають це безглуздом.

У результаті опитування було виявлено такий зв'язок: самооцінка особистості безсумнівно залежить від її досягнень, що виявляється у задоволенні собою. Однак, саме задоволені сфери життя впливають як на досягнення, так і на самооцінку. Згідно з пірамідою потреб Абрагама Маслоу, можна стверджувати наскільки важливим є для індивіда, щоб його потреби були задоволені, а саме: фізіологічні, безпека, приналежність, визнання і останнє – самовираження, успіх якого прямо пропорційно залежить від достатньої задоволеності нижчих рівнів. Отримані відповіді досліджуваних доводять, що у 53 % середня самооцінка, 54,4 % відповіли, що швидше за все задоволені собою та лише сфера комунікацій і сім'ї набрала найбільшу кількість відповідей. Це доводить, що більшість опитуваних більш-менш задоволені собою, однак саме потреби у кар'єрі та фінансовій сфері не можуть дозволити їм повністю бути задоволеними своєю особистістю. Крім цього, отримані відповіді щодо мотивації до самозмін стверджують, що більшість досліджуваних хочуть змінюватися найчастіше, коли прагнуть до розвитку та невдоволені собою і звичками. Для виникнення бажання змінитися їм необхідно спробувати щось нове, однак саме через те, що не завжди у них виходить досягнути успіху частина 56,1% складно переживає невдачі, але з часом намагаються спробувати знову. У подальшому, якщо невдачі будуть переважати над успіхом у людини зникне бажання самовдосконалюватися, що призведе до відчаю, зниженій самооцінці та до відсутності ідентичності і як наслідок нерозуміння себе. Для запобігання такого результату опитуваним варто поради досягати незначні цілі та з кожним разом підвищувати рівень

їхньої складності, що змінить їхні результати у кращу сторону. Було виявлено, що більшість досліджуваних мають намір змінити свою поведінку і причиною у цьому є недостатньо розвинутий рівень самоконтролю. Для зміни своєї поведінки найкращим рішенням є зміна оточення, оскільки саме воно має достатній вплив на особистість, її поведінку, досягнення та самооцінку. Саме нове оточення, у якому є гідні приклади для самовдосконалення найбільше спонукатиме до дій особистість. 61,4% досліджуваних відповіли, що бувають моменти, ситуації, коли прагнуть змінити своє оточення, але через те, що зазвичай людям складно заставити себе щось змінити, оскільки присутній страх невідомого, більшість відмовляється залишати зону свого комфорту. Отже, чинники, які справляють вплив на досліджуваних є рівень досягнень, що впливає на їхню самооцінку, поведінка, яка залежить від умов оточення та наполегливість, яка залежить від рівня мотивації. Потужний вплив, на яку здійснюватимуть умови, у яких знаходяться досліджувані.

Розглянемо результати методики визначення самоставлення особистості (В.В. Столін, С.Р. Пантелєєв). В рамках дослідження мотивації до змін було проведено тестування людей різних категорій. Однією з методик дослідження був тест-опитувальник для визначення самоставлення особистості, що включає в себе 9 шкал: відвертість, самовпевненість, самокерівництво, дзеркальне «Я», самоцінність, самоприйняття, самоприв'язаність, внутрішня конфліктність, самозвинувачення.

Результати між різними індивідами дещо відрізняються, але можна простежити загальну моду вибірки з кожного субтесту.

Першою категорією опитуваних можна виділити безробітних людей. Результати дослідження показані нижче на рис. 2.1.

Таблиця 2.2

Результати самоствавлення загальної вибірки

№з/п	Діагностичні шкали	безробітні	працюючі	студенти	одружені	Розлучені
1	Відвертість	6.71	5.67	6.5	5.5	6.3
2	Самовпевненість	4.71	6.83	7.1	7.0	6.5
3	Самокерівництво	5.29	7.67	8.0	7.0	7.3
4	Дзеркальне «Я»	5.86	6.17	5.9	6.3	7.0
5	Самоцінність	6.29	7.33	8.9	5.3	7.0
6	Самоприйняття	5.14	6.50	5.1	5.5	6.8
7	Самоприв'язаність	5.86	4.33	6.8	6.5	5.3
8	Внутрішня конфліктність	5.43	4.50	3.9	3.3	5.3
9	Самозвинувачення	5.29	3.00	3.9	3.0	3.3

Найнижчий рівень досліджувані цієї категорії займають за шкалою самовпевненості, що свідчить про незадоволеність собою та своїми можливостями. А найвищий рівень – за шкалою відвертості, що вказує на закритість, нездатність або небажання усвідомлювати та видавати значиму інформацію про себе.

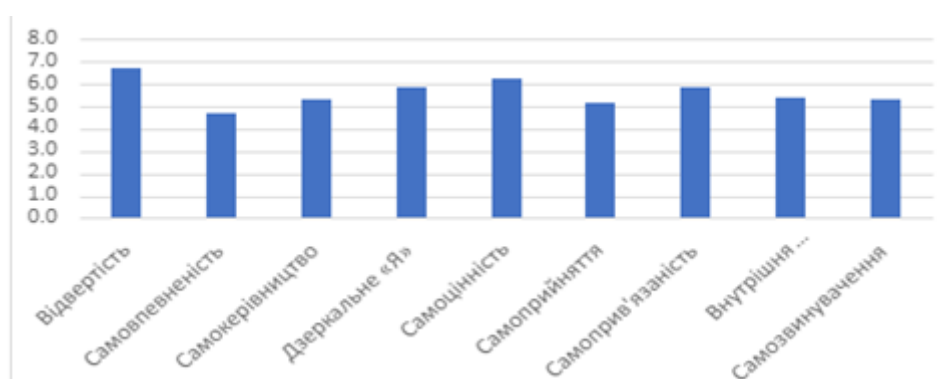


Рис. 2.1. Прояви самоствавлення в тимчасово безробітних досліджуваних

Протилежною категорією опитуваних є працюючі люди (таблиця 2.2). У цієї категорії можна побачити однаково низький рівень внутрішньої конфліктності та самозвинувачення. І досить високий рівень самоцінності та самоприйняття. Це вказує на те, що працюючі люди відчують більшу гармонію в співіснуванні з власним “я” та безумовно приймають самих себе.

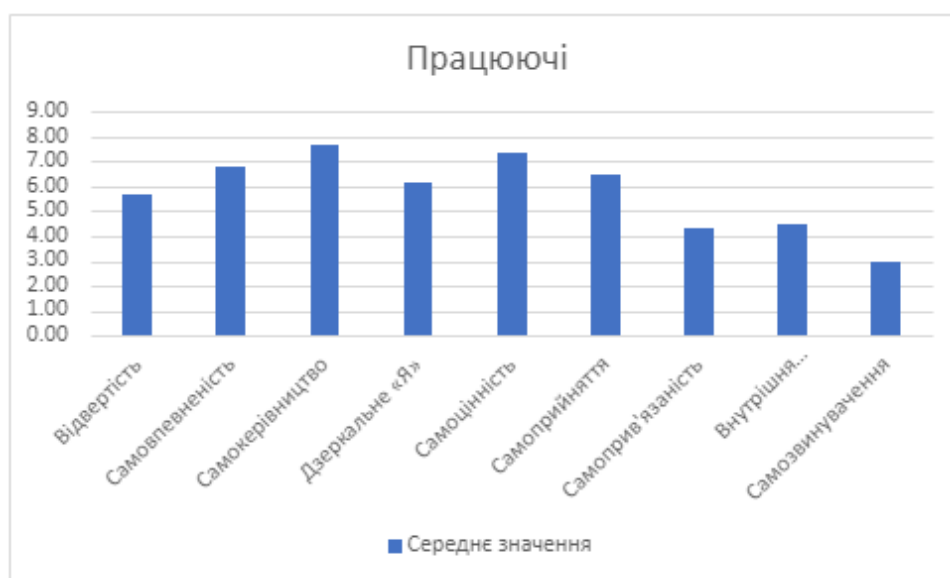


Рис. 2.2. Прояви самоствавлення в працюючого населення

Порівнюючи ці дві категорії можна простежити певну різницю, в більшості у шкалах “самозвинувачення” та “внутрішня конфліктність”. У працюючих людей цей показник значно менший. З цього можна зробити висновок, що відсутність роботи породжує внутрішній дисбаланс особистості та непогодження з собою.

Цікаво, також, взяти до уваги шкалу “самоцінність”. У всіх працюючих індивідів вона знаходиться на середньо-високому рівні з малою розбіжністю. На відміну, у вибірці безробітних, ця шкала варіюється від найвищого рівня до наближено низького. Майже однакове значення у двох категорій має шкала «Дзеркальне «Я», тобто і працюючі і безробітні люди очікують хороше ставлення до себе з боку інших людей.

Наступною категорією досліджуваних були студенти.

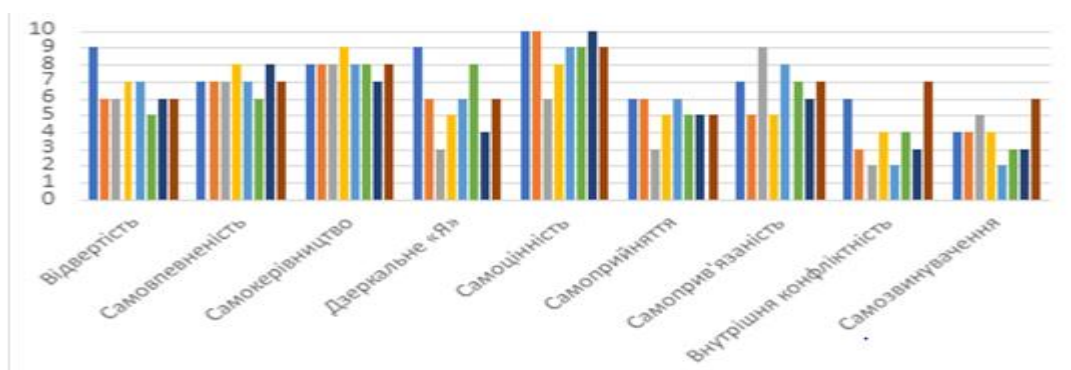


Рис. 2.3. Індивідуальний розподіл самоствавлення студентів

За даними діаграми можна зробити висновок про високий рівень самовпевненості та самокерівництва в усіх студентів. Це свідчить про уявлення даної категорії індивідів про себе як про самостійну, вольову, енергійну, надійну людину, якій є за що себе поважати. Студенти вважають, що її доля знаходиться в їх власних руках, і відчують почуття обґрунтованості і послідовності своїх внутрішніх спонукань та цілей.

За шкалою “відвертість” можна сказати, що більшість студентів відчують певну закритість і не завжди хочуть видавати про себе інформацію. Це може бути пов’язано з ще малим життєвим досвідом, що тримає особистість студента в певних рамках.

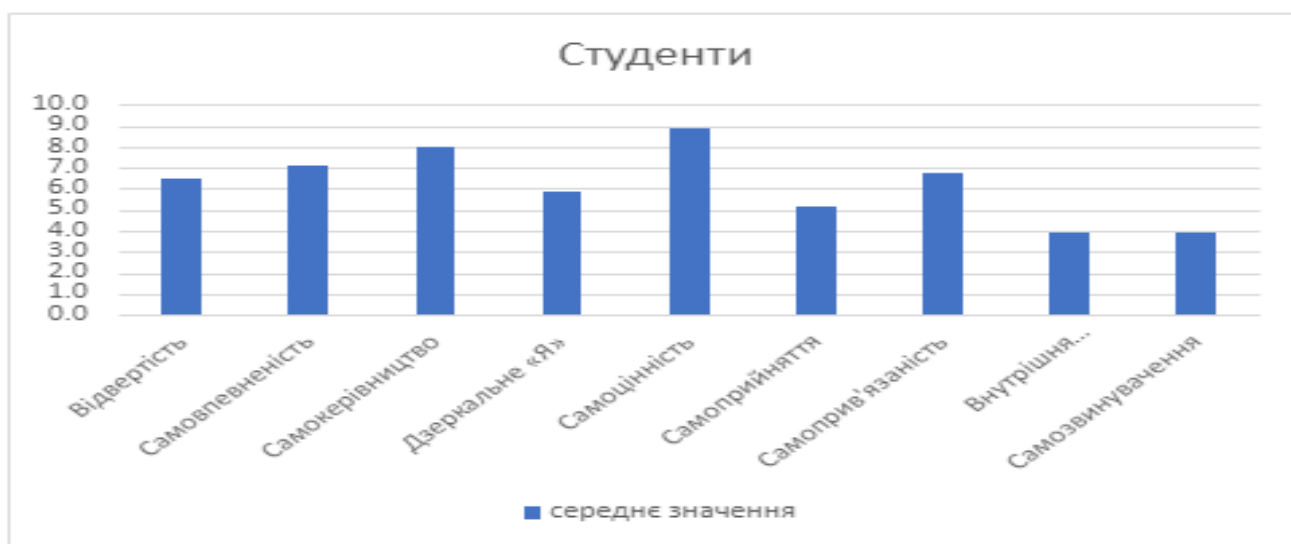


Рис. 2.4. Середні значення самоствавлення студентів

Також за графіком можна побачити за шкалою “самоприйняття” рівень наближений до низького. Це свідчить про недостатнє схвалення своїх планів та бажань, емоційного, безумовного прийняття себе, що є важливим симптомом дезадаптації. Цей фактор може проявлятися через певну невизначеність життєвих цілей, які у студента перебувають в процесі формування.

Крім того, слід порівняти категорії “одружених” та “розлучених або вдівців”.

Одружені люди володіють високим рівнем самовпевненості, що відповідає високій думці про себе, відсутності внутрішньої напруженості.

Також вони наділені високим рівнем самокерівництва та дзеркального «Я», яке вони ймовірно вбачають в своєму партнерові.



Рис. 2.5. Прояви само ставлення одружених осіб

Також, на графіку середніх значень шкал, можна помітити порівняно високий рівень самоприв'язаності. Це свідчить про ригідність «Я-концепції», прив'язаність, небажання змінюватися, що може бути пов'язано з задоволенням сімейним життям.

Результати опитування категорії розлучених та вдівців наведені нижче:

За результатами видно, що дана категорія володіє високим рівнем самокерівництва. Такі люди виразно переживають власне «Я» як внутрішній стержень, що інтегрує особистість і життєдіяльність, вважають, що їхня доля знаходиться в їх власних руках, і відчувають почуття обґрунтованості і послідовності своїх внутрішніх спонукань та цілей. Цей результат можна пов'язати з втратою колись близької людини, і здобуттям внаслідок цього контролю над своїм життям. Проте цей фактор може бути обумовлений й іншими життєвими подіями.

У розлучених людей, порівняно з одруженими, вищий рівень внутрішнього конфлікту. Вони володіють підвищеною рефлексією та глибоким

проникненням у себе, але інколи це може межувати з непогодженням з собою та наявністю тривожно-депресивних станів.

Також, порівняно з одруженими, розлученим людям властива менша самоприв'язаність, їм більше притаманна незадоволеність собою.

Оцінка мотивації до змін:

Згідно з інтерпретованими результатами тесту за різними категоріями можна визначити їх мотивацію до змін.

Беручи до уваги категорії “працюючих” та “безробітних”, можна зробити висновок, що хоча “працюючі” перебувають в об'єктивно кращому становищі, а “безробітні” навпаки, більша мотивація до самозмін простежується у перших. В більшості людей другої категорії існує вищий рівень самоприв'язаності. І хоча їм притаманні більші самозвинувачення та внутрішній конфлікт, це скоріше їх демотивує, аніж змушує змінюватись.

Категорії студентів притаманна певна замкнутість і самоприв'язаність, та на противагу цьому вони володіють високим рівнем самовпевненості, самокерівництва та самооцінності. Ці характеристики служать їхньою рушійною силою змінюватись.

Якщо порівнювати категорії одружених та розлучених людей, то більша мотивація змінюватись буде все-таки в другої категорії. Адже в людей, які втратили колись близьку людину, в житті багато чого змінилось. Вони прагнуть удосконалити своє життя, вони мало прив'язані до свого теперішнього “Я” і певний внутрішній конфлікт, буде їх скоріш за все спонукати до змін.

Ми вважали за необхідне звернути увагу на різні категорії досліджуваних, а саме: працюючих людей, тимчасово безробітних, у декретній відпустці, студентів, одружених, пенсіонерів.

Проведемо інтерпретацію результатів методики “Ціннісні орієнтації” М. Рокича. Найважливіші цінності працівників подано в таблиці.

Отриманні цінності даної групи людей свідчать про важливість освіченості, раціоналізму, відповідальності, ефективності у справах, високих вимог, продуктивного життя у їхній провідній діяльності, житті. Фізичне та

психічне здоров'я – забезпечує реалізацію певних планів, а чесність та кохання допомагають їм при цьому залишатися людиною, а не лише виконавцем внутрішніх дій.

Таблиця 2.2

Цінності професійно задіяних осіб

1. Продуктивне життя	6. Чесність
2. Фізичне та психічне здоров'я	7. Ефективність у справах
3. Високі вимоги до життя, домагання	8. Раціоналізм
4. Відповідальність	9. Освіченість
5. Незалежність	10. Кохання

У розучених осіб відзначається важливість активного діяльнісного життя, кохання, фізичного і психічного здоров'я, вихованості як своєї, так і інших людей, що привертає власну увагу, ефективності у справах, які забезпечують їхню тверда воля, що проявляється у цілеспрямованості, життєва мудрість, яка визначає правильний шлях, високі вимоги, сміливість та обов'язково впевненість у собі.

Результат випробуваних, які перебувають в декретній відпустці, підтверджує спрямованість на особистісний розвиток, що полягає у розвитку таких якостей характеру як: вихованість, старанність, впевненість, життєва мудрість, раціоналізм та бажання стати більш ерудованою, розвиток яких сприяє фізичне та психічне здоров'я, щасливе сімейне життя, кохання.

Щодо тимчасово непрацюючих, то результати досліджуваних цієї групи підтверджують їхнє прагнення до активного діяльнісного життя, володіння життєвою мудрістю, раціональністю, розширення поглядів, що виявляється у бажанні отримати цікаву роботу. Їхня сміливість та вихованість забезпечують реалізацію прагнень.

Щодо студентської аудиторії досліджуваних (результати в таблиці), то отримані результати групи підтверджують формування їхніх життєвих цінностей, а саме : матеріально забезпечене життя, незалежність, продуктивне та щасливе сімейне життя, життєва мудрість, кохання.

Таблиця 2.3

Цінності студентства

1. Матеріально забезпечене життя	6. Кохання	11. Чесність
2. Продуктивне життя	7. Активне <u>діяльнісне</u> життя	12. Вихованість
3. Щасливе сімейне життя	8. Самоконтроль	13. Сміливість
4. Фізичне та психічне здоров'я	9. Незалежність	14. Високі вимоги до життя, домагань
5. Життєва мудрість	10. Життєрадісність	15. Відповідальність

Реалізацію яких забезпечуватимуть активне діяльнісне життя, життєрадісність, самоконтроль, сміливість, високі вимоги, відповідальність. Вихованість, чесність та відповідальність – орієнтація на якості інших людей та власний їхній розвиток у групи досліджуваних.

Група одружених досліджуваних у своєму житті керується самоконтролем, чесністю, життєрадісністю, що забезпечує хороші стосунки з іншими індивідами, що проявляється у толерантності та життєвій мудрості по відношенню до них.

Цінності досліджуваного забезпечують розуміння про головні орієнтування у його житті та те, що дає йому силу не зупинятися попри свій вік, а також бажання втілити, те що раніше не вдавалося.

Результати усіх груп досліджуваних свідчать про джерела їхньої найбільшої мотивації до самозмін, яку вони отримують, виходячи із цілеспрямовано досліджених цінностей.

Головні цінності, орієнтування досліджуваних подано у діаграмі 2.6.

Отже, без сумніву фізичне і психічне здоров'я є найголовнішою цінністю, яка є фундаментом для здійснення подальших дій. Отримані дані з цієї

методики дозволили встановити, що найбільше людину спонукає до дії її сім'я, друзі, кохання, її риси характеру такі як: сміливість, самоконтроль, цілеспрямованість (тверда воля), яка проявляється в умінні настояти на своєму, не відступати перед труднощами. Крім названого, ретельність у виконанні, ефективність у справах, тобто працьовитість, відповідальність, старанність та впевненість - допомагають не здатися на пів шляху, а дійти до кінця і отримати очікуваний результат.

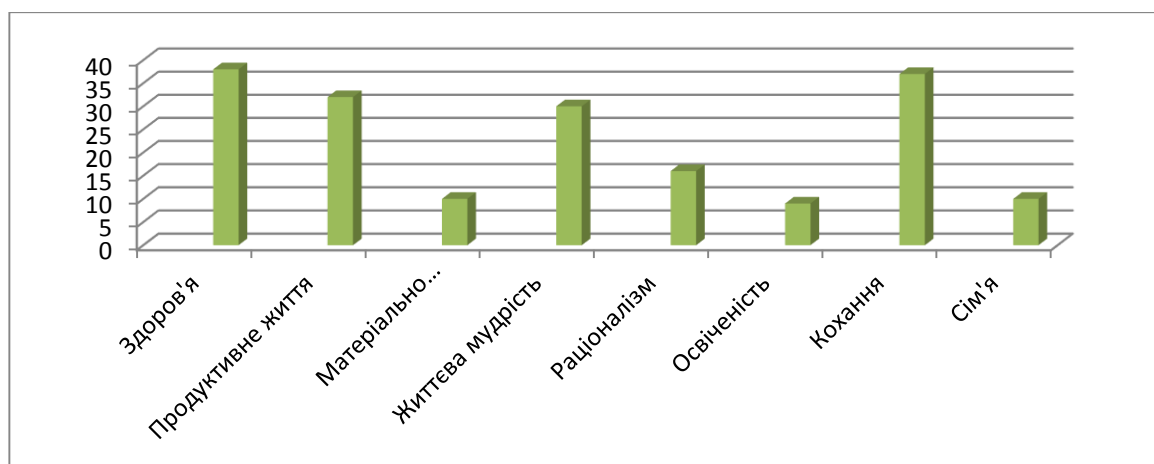


Рис. 2.6. Переважаючі цінності досліджуваних

Продуктивність життя та активне діяльнісне життя, матеріально забезпечене життя, незалежність є особливо важливими, оскільки саме вони задають напрямок особистості при цьому, не сидючи на місці. Рациональність, що допомагає логічно мислити, приймати обдумані, раціональні рішення, широта поглядів, що виявляється в умінні зрозуміти точку зору іншого, поважати чужі смаки, звичаї, звички та освіченість – здатність логічно та гнучко знаходити вихід із складних ситуацій для їх вирішення. Життєва мудрість, толерантність, чесність, дбайливість, акуратність, життєрадісність, альтруїзм - віра та сила особистості у власні можливості, які не дають опускати руки, а знаходять способи об'єднання протиріччя у єдину злагоджену систему. Однак, встановлені цінності можуть не лише посідати головне місце у житті індивіда, а й прагнути їхньої реалізації у своє життя, тому більшість досліджуваних розставляли цінності відповідно до своїх вподобань, оскільки не усі насправді наслідують ним. Проблема мотивації до самозмін є складною у

вирішенні про, що свідчать факти різносторонності особистісних цінностей та шляхи заохочення.

Методика «Колесо життя» Б. Рейна дала змогу проаналізувати найбільш актуальні сфери життя досліджуваних і міру їхнього задоволення.

Дивлячись на діаграму 2.7, загального результату серед досліджуваних, спостерігається баланс серед більшості секторів, що свідчить про задоволення і стабільність.



Рис. 2.7. Сфери задоволеності досліджуваних

Серед студентів більшість надає перевагу секторам: оточення, друзі, відпочинок, духовність. У цей період відбуваються нові знайомства, що залишають позитивні емоції. Не задовольняються такі сектори як кар'єра і бізнес, сім'я, що відповідає цьому періоду і вважається нормою. Звернемо увагу, що третя частина не задоволена сферою здоров'я. Оскільки це важливий компонент для щасливої людини, то вона згадує про нього коли є якісь проблеми.

Досліджувані категорії безробітні найчастіше обрали сектор сім'я, що свідчить про відчуття повного взаєморозуміння перебуваючи в сімейному колі. Також серед задоволених секторів: оточення, друзі, духовність. Не задоволенні фінансами, особистісним ростом, кар'єрою, здоров'ям.

Згідно результатів досліджуваних категорії одружені та працюючі спостерігається баланс серед усіх секторів, що свідчить про щасливе життя

Кожен з досліджуваних задоволений фінансами, здоров'ям, особистісним розвитком. Більшість обрала сектори сім'я, оточення, друзі, духовність. З даних результатів можна визначити, що в цій категорії досліджуваних присутній баланс та задоволення життям.

Висновки до розділу II

Щодо узагальнення результатів дослідження, то слід відзначити наступне. Виявлено загальні тенденції у прагненні до змін:

1. Найпершим можна виділити, що вища мотивація до змін виникає у тих опитуваних, у яких є незадоволені сфери. Наприклад, працюючі люди, які мають роботу і стабільний дохід або одружені, що задоволені своїм партнером та сімейним життям є менш змотивовані до змін, ніж опитувані протилежної категорії. Поясненням цього є те, що їм не потрібно змінювати те, чим вони задоволені, а незадоволення – є рушійною силою змін.

2. Люди з низькою самооцінкою є менш схильні до змін. За результатами анкети, виявилось, що люди, які оцінили свою самооцінку низько, часто не намагаються щось змінити тому, що бояться невдач, а зробити щось здатні частіше лише із сторонньою допомогою. Тому поки працюючі люди або студенти з високою самооцінкою будуть кар'єрно рости, безробітні з низькою самооцінкою будуть погіршувати свою фінансову ситуацію. Коли у безробітного самооцінка буде, навпаки, високою – він швидко випередить працюючу людину, яка невпевнена у своїх силах.

3. Ті сфери, індивіди хочуть змінити зазвичай оцінюють низько. Жінка у декреті оцінює сферу «здоров'я та спорт» низько, бо для неї ймовірно важлива її фігура, а “відпочинок та розваги” - високо, хоча навряд чи при догляді задитиною ця сфера достатньо реалізується.

4. Приорітетними цінностями у досліджуваних часто є ті, якими вони невдоволені і які прагнуть змінити. Виявлено, що у студентів основними цінностями є “кар'єра” та “фінанси”, які у методиці «Колесо життя» оцінюють низько, а у розлучених приорітетним є «кохання», хоча, на даний час, вони не

мають партнера. Цікаво також, що в одружених кохання є менш пріоритетним, ніж у розлучених.

5. Задоволення однієї сфери – викликає незадоволення іншої. Тому індивіди, яких влаштовує робота – часто прагнуть щось змінити у стосунках, а у задоволених сімейним життям – виникають проблеми з комунікаціями або професійною діяльністю.

Отже, отримані результати доводять, що кожна група досліджуваних містить певні особливості, які справляють вплив на їхню діяльність, що було виявлено у результатах кожної методики. Мотивація до самозмін - не простий процес, до якого вдаються індивіди. Вона вимагає витривалості, самоконтролю та достатньої внутрішньої роботи над собою, своїми установками, яку не кожен здатний пройти.

РОЗДІЛ III. МОТИВАЦІЙНО-РОЗВИВАЛЬНА ПРОГРАМА ЩОДО САМОРОЗВИТКУ ТА САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

3.1. Зміст програми особистісного розвитку індивідуальності

Здійснивши теоретичний аналіз проблеми мотивації до саморозвитку та готовності до змін, ми визначили структуру мотивації саморозвитку особистості, що представлена як сукупність спонукань до самозмін, які спрямовані на підвищення рівня особистісної та соціальної компетентностей для реалізації власного життєвого сценарію. Оскільки ми виділили компоненти мотивації самовдосконалення, тому наша авторська мотиваційно-розвивальна програма включатиме ціннісний, емоційний, цільовий, діяльнісний, когнітивний, вольовий рівні.

Ціннісний рівень змін має стосуватися досягнення вищого рівня світобудови, розширенні світогляду, сприймання і відображення головних істин життя, власного призначення і ролі персональної участі в удосконаленні світу. Саме світоглядна обдарованість проявляється у досягненні істинних знань про дійсність.

Емоційний рівень змін стосуватиметься розуміння власних емоцій та переживань, вміння контролювати власні прояви, вміти розпізнавати стани інших людей, проявляти зацікавленість до співрозмовника, повага до нього, без оціночне ставлення, толерантність до відмінностей між людьми та їхнім внутрішнім світом, способів їхнього поведіння тощо.

Цільовий рівень щодо змін є головним показником переходу від задуму до реалізації його втілення. Діяльність - процес реалізації активності людини, спрямований на досягнення свідомо поставлених цілей. Самі цілі визначаються або її безпосередніми інтересами і потребами, або вимогами з боку суспільства, держави, конкретного виробництва.

Діяльнісний рівень відповідає операційному етапу діяльності. Діяльність як фундаментальна активність особистості, виконує важливу роль діяльності в

житті людини. Діяльність є тією активністю, яка закладає основи, підґрунття для розвитку і становлення особистості.

Когнітивний рівень передбачає розвиток інтелектуальної, мисленнєвої активності, стосується накопичення нових знань для досягнення успіху в діяльності, підвищення власної компетентності, розвитку професіоналізму.

Розумові здібності складають фундамент інтелектуальної активності, але проявляються в ній не безпосередньо, а лише заломлюючись через мотиваційну структуру особистості. На думку дослідниці, інтелектуальну ініціативу слід розглядати як властивість цілісної особистості, яка являє собою органічну єдність пізнавальних і мотиваційних факторів.

Вольовий рівень змін передбачає навчання здатності застосовувати копінг-стратегії у поведінці та діяльності різного рівня: професійній, соціальній, побутовій, комунікативній тощо. Вольові якості дозволяють людині долати зовнішні та внутрішні перешкоди, бути ефективною, ініціативною, самостійною, наполегливою та витривалою.

3.2. Структура мотиваційно-розвивальної програми самозмінювання

Складання авторської програми самозмінювання передбачало роботу відповідно до рівнів самовдосконалення. Ми запропонували чотири блоки в програмі особистісного розвитку, а саме: 1) ціннісний; 2) емоційно-вольовий; 3) діяльнісний, який включає цілеутворення; 4) когнітивний.

Вважаємо за доцільне проведення мотиваційно-розвивальної програми у формі тренінгу, оскільки комунікація, міжособистісна взаємодія дозволить оптимізуватися процес змінювання, оскільки в груповому форматі зміни відбуваються найкраще.

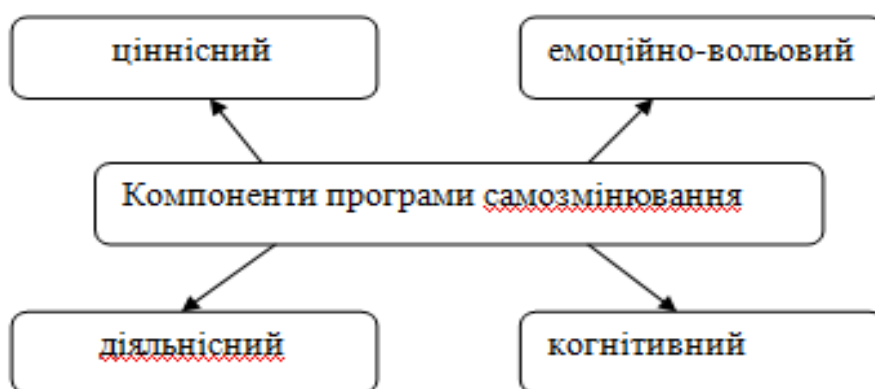


Рис. 3.1. Компоненти мотиваційно-розвивальної програми самозмінювання

Ми запропонували авторський тренінг „Особистісний розвиток та зміни: адаптація та творчість”. Програма занять передбачала: пізнання учасників один одного та себе, особистісний розвиток, позитивне ставлення до життя, подолання психологічних комплексів, зміну ставлення до звичних явищ, набуття нових способів поведінки, розвиток особистісно та соціально значимих якостей.

Метою тренінгу є: виявити мотивацію до змін; активізувати особистісний і професійний потенціал; підкреслити особистісну значимість, нестандартність і цінність; визначити способи та шляхи самореалізації; розвинути творчий підхід до найповнішого самовираження. Запропонований тренінг включає 8 занять, тривалістю близько 3 години кожне.

План практичної частини тренінгової методики розвитку творчості включає таку тематику: 1) самопрезентація, самопізнання, визначення особливостей персонального „Я”, прийняття власної значущості; 2) визначення власних перешкод розвитку та причин незадоволеності; 3) складання плану змін та активізації особистих ресурсів.

У традиційній практиці проведення соціально-психологічних тренінгів відзначаються свої правила та етапи проведення, які включають етап знайомства та повідомлення цілей й продовжуються пропрацюванням

тематичних блоків та проблемних ситуацій, аналізом групової взаємодії та висновків.

Ми опишемо основні заходи та форми психологічної роботи, які включала мотиваційно-розвивальна програма.

Щодо ціннісного блоку програми само змінювання, то ми подаємо розвивальні впливи з позиції того, що особистість, представляючи собою динамічну систему, перебуває в стані безперервних змін і розвитку. У процесі такого особистісного становлення поступово все більшого значення набувають її внутрішні рушійні сили, які дозволяють людині все більш самостійно визначати завдання і напрямки власного розвитку. [60, с.52].

Пропонуємо до уваги декілька вправ щодо розуміння та переоцінки власних цінностей.

Вправа «Шкала цінностей». Передумовою проведення вправи є обговорення поняття життєвих цінностей, те, що є для людини важливим, про що мріє, до чого прагне, чим керується. Перед кожною людиною є стікер, на якому написана одна з життєвих цінностей: здоров'я, краса, професіоналізм, здоров'я, сім'я. Усім учасникам потрібно об'єднатися за стікером. Усі учасники отримують однакові набори. Першим завданням є обрати 10 записів, які учасник вважає найважливішими цінностями. Другим завданням є обрати з 10-ти п'ять, які є найважливішими. І третє завдання полягає в розстановці за ієрархією усіх п'яти цінностей за значимістю. Потім обговорюється дана вправа, кожен має обґрунтувати чому саме ці цінності вони обрали.

Вправа «Мішок яблук щастя». Її мета полягає у формуванні в індивідуальності усвідомлення життєвих чеснот, значимих цінностей, як основного фундаментального компоненту у власній життєвій історії, кожному учаснику потрібно написати, що йому потрібно, щоб відчувати себе щасливим, стікери треба кинути в створений мішечок щастя.

Одним із прийомів зміни власного ставлення, глибшого розуміння суті проблеми є метафора, до якої можна віднести притчі. Пропонуємо притчу про позитивне мислення. Одного разу султану приснилося, що у нього випали усі

зуби. Він спілкуючись із мудрецем поставив питання про значення даного сну. Мудрець сказав, що сон означає, що його усі рідні скоро помруть. Султан відправив мудреця до в'язниці. Тоді султан покликав іншого мудреця, який зовсім по-іншому пояснив той самий сон, він сказав султану, що має позитивну новину, що султан переживе усіх своїх родичів.

Йдеться про розвиток позитивного мислення, контруктивне налаштування, ця притча нас вчить по-філософськи ставитися до власного життя, застосовувати гнучкий підхід до досягнення дійсності, тому працює теза: «хочеш змінити своє життя – зміни свої думки».

Діяльнісний рівень у самозмінюванні стосується як мотиваційного, цілеутворюючого, інструментального, так і результативного компонентів.

Однією з вправ на мотиваційні чинники є наступна вправа. Потрібно дати волю своїй уяві і фантазії: слід написати перелік своїх заповітних бажань, успіхів, планів, на які розраховує людина через 10 років. Після виконання завдання ведучий пропонує зачитати ці бажання у стверджувальній формі, так ніби то це відбулося. Далі потрібно поділитися враженнями та відчуттями.

Наступним етапом є роздуми про власну мету, яку індивід прагне досягти через незначну частину часу, протягом професійного шляху, проходження важливих етапів. Слід схематизувати і змодельовати декілька варіантів досягнення цієї мети, етапів до її реалізації, потрібно уявити, що для цього потрібно зробити. Запишіть це у свій записник. Остаточний результат реалізації своєї мети слід оповити ореолом успіху, досягнення та щастя.

Вправа «Відчуття потоку» автора М. Чікзентміхалі. Тренер зазначає, що у всіх учасників в житті були ситуації відчуття задоволеності своєю діяльністю та результатами власної ефективності. Потрібно визначити відчуття в подібних ситуаціях. Для цього потрібно взяти свої записники і виписати таких 2-3 випадки. Потрібно мисленнєво перенестися у ці випадки життя. Слід пережити дані відчуття і емоції знову. Необхідно записати ті враження, які переживали раніше. Тоді тренер записує на аркуші А3 названі учасниками почуття. Міхал Чікзентміхалі встановив, що для внутрішньо мотивованої діяльності

притаманний комплекс почуттів та станів, іменований ним “ПОТІК” (the FLOW): відчуття повної (розумової та фізичної) включеності у діяльність; - повна концентрація уваги, думок, почуттів на справі; чітке усвідомлення цілей діяльності; визначення чіткості виконання роботи; відсутність тривоги з приводу ймовірної невдачі, похибки; відчуття суб’єктивної зупинки часу.

В кінці мотиваційного тренінгу, занять спрямованих на цілепокладання, досягнення результатів слід визначити детермінанти та механізми внутрішньої активності та умови реалізації задумів, планів та досягнення цілей.

Щодо емоційно-вольового рівня то ми вважаємо за необхідне розвинути здатність розуміти і приймати свої емоційні сигнали, уміти проживати емоції, визначати джерела їх походження, навчитися опановувати власним емоційним станом, застосовувати копінг-стратегії, долати стресові стани, навчитися аутогенному тренуванню та релаксації.

Після проведення релаксації має бути обговорення вражень, відчуттів, метафоричність даної вправи, як стосується даний розвиток власного життя.

Для зниження тривожності, вміння подивитися на себе зі сторони, з гумором ставитися до певних особливостей пропонуємо вправу «Три дзеркала». Необхідно уявно зобразити себе в трьох дзеркалах: в першому – маленьким і наляканим, другому – великим і веселим, третьому – безстрашним і сильним. Після проведення вправи потрібно запитати учасників в якому дзеркалі людина симпатичніша, в якому – найбільше схожа на теперішню, в яке дзеркало найчастіше особистість дивиться, на кого хотіла би бути схожою тощо. Для розвитку емоційно-вольового рівня варто взяти до уваги страхи, які перешкоджають людині досягати успіху. Пропонуємо вправу «Намалюй свій страх», в основі якої є боротьба з негативними переживаннями, зниження емоційного напруження. Досліджуванам пропонується зобразити у малюнку свій страх і назвати його. Кожен по черзі презентує свій малюнок і розповідає про свої побоювання. Після чого учасникам пропонується знищити свій страх: порвати папір, спалити, домалювати, перетворити у щось. Після чого відбувається обговорення про те, що намальовано, чому це викликає страх, які

відчуття переживає людина, чи має методи боротьби з страхом тощо. Для визначення власних ресурсів і концентрації на них уваги та розвитку позитивного Я-образу, пропонується відверто завершити речення, що стосується чим людина пишається, чому є симпатичною, які має чудові якості, яку одну з найкращих речей зробила, чому є єдина в цьому світі, який найкращий вчинок зробила. При обговоренні з'ясовується чи важко було говорити про себе все хороше.

Вправа «Пріоритетні напрямки розвитку» передбачають розвиток рефлексії, визначення тематичних напрямів розвитку та самовдосконалення. Кожен учасник повинен за 5 хвилин написати 10 значимих подій, 5 найближчих людей, 5 поважних ролей, 5 речей, які переобтяжують і яких хотіла би людина позбавитися, 5 значимих почуттів, 3 заповітні мрії. Після вправи обговорюють цінності життя кожного учасника.

Отже, комплекс заходів щодо розвитку когнітивного, емоційно-вольового, ціннісного та діяльнісного рівня самозмінювання в тренінговому форматі дозволить розвинути мотивацію до самовдосконалення та застосовувати на шляху до особистісного розвитку.

Висновки до розділу III

Оскільки ми виділили компоненти мотивації самовдосконалення, тому наша авторська мотиваційно-розвивальна програма включатиме ціннісний, емоційний, цільовий, діяльнісний, когнітивний, вольовий рівні.

Однією із форм проведення мотиваційно-розвивальної програми є тренінгу, оскільки комунікація, міжособистісна взаємодія дозволяє оптимізувати процес змінювання, оскільки в груповому форматі зміни відбуваються найкраще. Ми запропонували авторський тренінг „Особистісний розвиток та зміни: адаптація та творчість”. Програма занять передбачала: пізнання учасників один одного та себе, особистісний розвиток, позитивне ставлення до життя, подолання психологічних комплексів, зміну ставлення до звичних явищ, набуття нових способів поведінки, розвиток особистісно та соціально значимих якостей.

РОЗДІЛ VI. ОХОРОНА ПРАЦІ ТА БЕЗПЕКА В НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЯХ

4.1. Психологічні методи відновлення працездатності

До психологічних методів відновлення працездатності належать психотерапія, психопрофілактика, психогігієна. Різноманітні впливи на організм через психічну сферу шляхом терапії, профілактики, гігієни мають інформативний характер. Сигнали – носії інформації – продукуються психікою безпосередньо або опосередковано. Цим і відрізняються дані впливи від інших засобів, наприклад, фармакологічних [4].

Психотерапія включає м'язову релаксацію, спеціальні дихальні вправи, про що вже згадувалось вище, а також гіпнотерапію.

У декларації Американської психіатричної асоціації (1961) терапевтичне використання гіпнозу резюмується таким чином: «Гіпноз використовується розумно і правильно в процесі тільки тоді, коли він слугує лікувальним цілям, не піддаючи хворого ніякому ризику». За правильного добору хворих його можна використовувати як знеболювальний засіб, з метою послаблення страху і тривоги, а також при знятті симптомів. Гіпноз можна використовувати і під час невротичних розладів, але на основі ще суворішого добору хворих.

Оцінка результатів також вимагає надзвичайної обачності. В публікаціях минулого, як звичайно, відсутні дані, які підтверджують достовірну оцінку успіхів психотерапії. Тому залишаються неперевіреними результати, отримані за довгий період використання гіпнотерапії.

Наркоманія – трапляються повідомлення про позитивні результати лікування хронічного алкоголізму, куріння.

Можна успішно застосовувати гіпноз в анестезіології і травматології. Останнім часом в Україні практикує велика кількість психогіпнотизерів.

Психопрофілактика – автогенне психом'язове тренування.

Серед методів, які дають змогу захистити психіку людини від шкідливих дій і настроїти її на переборення труднощів, стресових станів, на першому місці перебуває психічна саморегуляція. Психічна саморегуляція – це дія людини, спрямована на саму себе за допомогою слів і відповідних їм уявних образів. Отже, слова, мова, уявні образи умовно, рефлекторним шляхом, впливають на функціональний стан різних органів і систем позитивно чи негативно.

У кінці XIX – на початку XX ст. в Європі і в Північній Америці посилювався інтерес до індійської культури, зокрема йоги. Виникла думка перенести на європейський ґрунт вчення йоги, застосувавши його до медичних потреб. Йоган Генріх Шульц, починаючи з 1909 р., опублікував багато праць, присвячених автогенному тренуванню, тобто своєрідній модифікації прийомів йоги [10].

Автогенне тренування побудоване на вченні йоги, самонавіюванні і фракційному гіпнозі. Цей поділ штучний, тому що прийоми взаємопереплітаються. Від йоги Й. Шульц запозичив упевненість у всесиллі людської волі і здатність підпорядковувати певній меті свої психічні та фізичні функції. За допомогою вчення про самонавіювання Й. Шульц зміг реалізувати постулати йоги. Використовуючи вчення про фракційний гіпноз, лікар може досягти посилення здатності людини до самонавіювання: За допомогою автогенного тренування ми свідомо розкриваємо в собі резерви, які переважно не використовуються.

Автогенне тренування, за Й. Шульцом, складається з двох ступенів: нижчого і вищого. На нижчому ступені засвоюють формули, за допомогою яких можна навчитися управляти своїми внутрішніми органами, судинами, окремими функціями печінки, серця тощо. Після цього переходять до Другого ступеня, в результаті чого можна навчитися управляти своїми почуттями, думками, викликаючи в собі ті чи інші відчуття [52].

Автогенне психом'язове тренування має на меті навчити людину свідомо коректувати деякі автоматичні процеси в організмі. Його можна застосовувати з метою відновлення сил перед робочим днем, в перервах, а також після робочого дня. Для зняття почуття тривоги, страху є певні формули, тести. Для

більш швидкого відновлення сил після втоми рекомендується використовувати самонавіюваний сон, тобто навчитися вводити себе на певний час в сон і самостійно виходити з нього бадьорим. Тривалість навіюваного сну 20-40 хв.

Психогігієна включає мистецтво взаємовідносин між людьми, духовну гармонію Людини і Природи, комфортні умови побуту, різні види відпочинку.

Для успішного управління взаємовідносинами між людьми існує п'ять сил справедливості [13]:

Сила сприйняття. Психологи не знають точно, який механізм лежить в основі оцінки вкладів і віддач. Усі люди використовують порівняння, і це якраз те, що дає їм змогу визначити рівень справедливості. Порівняння відбувається десь у тайниках нашої свідомості, і об'єктивні результати порівняння можуть відрізнитися від наших власних висновків. Почуття несправедливості виникає, головним чином, тому, що ніхто не знає про наші справи, про наші зусилля. Змінити сприйняття справедливості можна іноді лише, вислухавши людину. Спілкування може радикально змінити сприйняття людини.

Сила позитивних очікувань. Людина, яка очікує успішного результату, переважно його досягає. Ті ж, хто не впевнений в успіху своїх починань, дійсно здебільшого зазнають поразки. Позитивне очікування означає, що ви програмуєте в свідомості інших людей пророцтво, націлене на успіх. Результати багатьох досліджень показали, що позитивне очікування глибоко діє на поведінку оточуючих, на роботу, навчання, повсякденне життя.

Сила позитивних очікувань, можливо, дійсно допомагає боротися з негативними відчуттями, які зберігаються протягом усього життя. Ви не тільки впливаєте на погляди оточуючих, передача ваших позитивних очікувань іншим є для них необхідною віддачею. Коли в процесі спілкування ви створюєте в інших позитивні очікування, передбачаючи їх результати ще до початку яких-небудь дій, ви допомагаєте зміцненню в інших людях почуття справедливості.

Сила вибору мети. Сотні досліджень свідчать, що люди, які бачать перед собою мету, діють успішніше, працюють наполегливіше, докладають більше

зусиль для її здійснення, Бажано, щоб мета, яку ставить перед собою людина, була конкретно і реальною.

Сила зворотного зв'язку (заохочення). Людина діє ефективніше, якщо існує зворотний зв'язок, який являє собою винагороду. Винагорода задовольняє почуття справедливості під час взаємовідносин і допомагає зберегти добрі взаємини. Зворотний зв'язок повинен здійснюватися терміново, заохочення має бути конкретним і пов'язаним з виконанням своїх обов'язків, нагорода повинна бути щедрою.

Сила несподіваного заохочення. Існує дуже багато ритуалів нагородження, але дуже важливо, щоб вони були спонтанними і наперед не запланованими [17].

Величезний внесок у формування повноцінних взаємовідносин між людьми зробила відома в багатьох країнах світу книжка Д. Карнегі «Як знаходити друзів і впливати на людей».

4.2. Електробезпека у трудовій діяльності

Загальні положення. Дія електричного струму на людину носить різноманітний характер. Проходячи через організм людини, електричний струм викликає термічну, електролітичну, а також біологічну дію.

Термічна дія струму проявляється в опіках деяких окремих ділянок тіла, нагріванні кровоносних судин, нервів, крові тощо.

Електролітична дія струму проявляється у розкладі крові та інших органічних рідин організму і викликає значні порушення фізико-хімічного складу.

Біологічна дія струму проявляється як подразнення та збудження живих тканин організму, що супроводжується мимовільними судомними скороченнями м'язів, у тому числі легенів та серця. В результаті можуть виникнути різні порушення і навіть повне припинення діяльності органів кровообігу та дихання [13]. Ця різноманітність дій електричного струму може призвести до двох видів ураження: до електричних травм та електричних ударів.

Електричні травми являють собою чітко виражені місцеві пошкодження тканин організму, викликані дією електричного струму або електричної дуги. У більшості випадків електротравми виліковні, але іноді при важких опіках травми можуть призвести до загибелі людей. Розрізняють такі електричні травми: електричні опіки, електричні знаки, металізація шкіри, електроофтальмологія та механічні пошкодження.

Електричний опік – найпоширеніша електротравма. Опіки бувають двох видів: опіки струмом (або контактний) та дугові. Опік струмом обумовлений проходженням струму крізь тіло людини в результаті контакту із струмоведучою частиною і є наслідком перетворення електричної енергії у теплову. Розрізняють чотири ступеня опіків: I – почервоніння шкіри; II – утворення пухирів; III – змертвіння всієї товщі шкіри; IV – обуглювання тканин. Важкість ураження організму обумовлюється не ступенем опіку, а площею обпеченої поверхні тіла. Опіки струмом виникають при напругах не вище 1-2 кВ і є у більшості випадків опіками I та II ступеня; іноді бувають і важкі опіки. За більш вищої напруги між струмоведучою частиною та тілом людини утворюється електрична дуга (температура дуги вище 3500°C і в неї дуже велика енергія), яка спричиняє дуговий опік. Дугові опіки, як правило, важкі – III та IV ступеня.

Електричні знаки – чітко окреслені плями сірого або блакитно-жовтого кольору на поверхні шкіри людини, що зазнала дії струму. Знаки бувають також у вигляді подряпин, ран, порізів або забитих місць, бородавок, крововиливів у шкіру та мозолів. У більшості випадків електричні знаки безболісні і лікування їх закінчується добре.

Металізація шкіри – це проникнення у верхні шари шкіри найдрібніших часток металу, що розплавився під дією електричної дуги. Це може статися при коротких замиканнях, вимиканнях рубильників під навантаженням тощо. Металізація супроводжується опіком шкіри, який викликається нагрітим металом.

Електроофтальмологія – ураження очей, викликане інтенсивним випромінюванням електричної дуги, спектр якої містить шкідливі для очей

ультрафіолетові та ультрачервоні промені. Крім того, можливе попадання в очі бризок розплавленого металу. Захист від електроофтальмології досягається носінням захисних окулярів, які не пропускають ультрафіолетових променів, і забезпечують захист очей від бризок розплавленого металу [13; 16; 17].

Механічні пошкодження виникають у результаті різких неправильних судомних скорочень м'язів під дією струму, що проходить крізь тіло людини. В результаті можуть статися розриви шкіри, кровоносних судин та нервової тканини, а також вивихи суглобів і навіть переломи кісток. До цього ж виду травм потрібно віднести забиті місця, травми, викликані падінням людини з висоти, ударами об предмети в результаті мимовільних рухів або втрати свідомості через дію струму. Механічні пошкодження є, як правило, серйозними травмами, що вимагають тривалого лікування.

Електричний удар. Це збудження живих тканин організму електричним струмом, що проходить крізь нього, яке супроводжується мимовільними судомними скороченнями м'язів. Залежно від наслідку дії струму на організм електричні удари умовно поділяються на наступні чотири ступеня:

I – судомне скорочення м'язів без втрати свідомості;

II – судомне скорочення м'язів, втрата свідомості, але збереження дихання та роботи серця;

III – втрата свідомості та порушення серцевої діяльності чи дихання (або всього разом);

IV – клінічна смерть, тобто відсутність дихання та кровообігу.

Причинами смерті в результаті ураження електричним струмом можуть бути: припинення роботи серця, припинення дихання та електричний шок. Припинення роботи серця, як наслідок дії струму на м'яз серця, найнебезпечніше. Ця дія струму може бути прямою, коли струм протікає крізь область серця, і рефлекторною, коли струм проходить по центральній нервовій системі. В обох випадках може статися зупинка серця або настане його фібриляція (безладне скорочення м'язових волокон серця фібрил), що призведе до припинення кровообігу.

Припинення дихання може бути викликане прямою або рефлекторною дією струму на м'язи грудної клітки, що беруть участь у процесі дихання. За тривалої дії струму настає, так звана асфіксія (ядуха) – хворобливий стан в результаті нестачі кисню та надлишку діоксиду карбону в організмі. Під час асфіксії втрачається свідомість, чутливість, рефлекси, потім припиняється дихання і, насамкінець, зупиняється серце – настає клінічна смерть.

Електричний струм – своєрідна важка нервово-рефлекторна реакція організму на сильне подразнення електричним струмом, яке супроводжується глибоким розладом кровообігу, дихання, обміну речовин тощо. Шоковий стан триває від кількох десятків секунд до кількох діб. Після цього може настати повне одужання як результат своєчасного лікувального втручання або загибель організму через повне згасання життєво важливих функцій.

Фактори, що визначають небезпеку ураження електричним струмом. Характер та наслідки дії на людину електричного струму залежать від наступних факторів: електричного опору людини; величини напруги та струму; тривалості дії електричного струму; шляху струму крізь тіло людини; роду та частоти електричного струму; умов зовнішнього середовища.

Електричний опір тіла людини. Тіло людини є провідником електричного струму, однак неоднорідним за електричним опором. Найбільший опір електричному струму справляє шкіра, тому опір тіла людини визначається, головним чином, опором шкіри. Шкіра складається з двох основних шарів: зовнішнього – епідермісу та внутрішнього – дерми. Зовнішній шар – епідерма, у свою чергу має кілька шарів, з яких самий товстий верхній шар називається роговим. Роговий шар в сухому та незабрудненому стані можна розглядати як діелектрик: його питомий об'ємний опір досягає $10^5 - 10^6$ Ом-м, що в тисячі разів перевищує опір інших шарів шкіри – дерми. Опір дерми незначний: він у багато разів менший опору рогового шару. Опір тіла людини при сухій, чистій та непошкодженій шкірі (виміряний при напрузі 15–20 В) коливається від 3 до 100 кОм і більше, а опір внутрішніх шарів тіла складає усього 300–500 Ом. Внутрішній опір тіла вважається активним. Його величина залежить від

довжини та поперечного розміру ділянки тіла, по якій проходить струм. Зовнішній опір тіла складається наче з двох паралельно включених опорів: активного та ємнісного. На практиці звичайно нехтують ємнісним опором, який має невелике значення, і вважають опір тіла людини активним і незмінним. За розрахункову величину при змінному струмі промислової частоти приймають активний опір тіла людини, що дорівнює 1000 Ом.

У реальних умовах опір тіла людини не є сталою величиною. Він залежить від ряду факторів, у тому числі від стану шкіри, стану навколишнього середовища, параметрів електричного кола тощо. Пошкодження рогового шару (порізи, подряпини, садна тощо) зменшують опір тіла до 500–700 Ом, що збільшує небезпеку ураження людини струмом. Такий самий вплив справляє зволоження шкіри водою або потом. Таким чином, робота із електрообладнанням вологими руками або в умовах, що викликають зволоження шкіри, а також при підвищеній температурі, яка викликає посилене виділення поту, підвищує небезпеку ураження людини струмом. Забруднення шкіри шкідливими речовинами, які добре проводять електричний струм (пил, окалина тощо), призводить до зменшення її опору.

На опір тіла справляє вплив площа контактів, а також місце доторкання, тому що у однієї й тієї самої людини опір шкіри неоднаковий на різних ділянках тіла. Найменший опір має шкіра обличчя, шиї, рук на ділянці вище долоні та особливо на тому їх боці, що повернутий до тулуба, під пахвами, на тильному боці кисті тощо. Шкіра долоні та підошов має опір, що у багато разів перевищує опір шкіри інших ділянок шкіри [16]. Із збільшенням струму та часу його проходження опір тіла людини падає, тому що при цьому посилюється місцеве нагрівання шкіри, що призводить до розширення її судин, до посилення постачання цієї ділянки кров'ю та до збільшення виділення поту. Із зростанням напруги, що прикладається до тіла людини, опір шкіри зменшується в десятки разів, наближаючись до опору внутрішніх тканин (300–500 Ом) Це пояснюється електричним пробоем рогового шару шкіри, збільшенням струму, що проходить крізь шкіру. Із збільшенням частоти струму опір тіла буде

зменшуватися і при 10–20 кГц зовнішній шар шкіри практично втрачає опір електричному струму.

Величина струму та напруга. Основним фактором, що обумовлює результат ураження електричним струмом, є сила струму, що проходить крізь тіло людини. Напруга, прикладена до тіла людини, також впливає на результат ураження, але лише настільки, наскільки вона визначає значення струму, який проходить крізь людину.

Відчутний струм – електричний струм, що викликає під час проходження через організм відчутні подразнення. Відчутні подразнення викликає змінний струм силою 0,6–1,5 мА та постійний – силою 5–7 мА. Вказані значення є пороговими відчутними струмами: з них починається область відчутних струмів.

Струм, що не відпуска – електричний струм, що викликає під час проходження крізь людину нездоланні судомні скорочення м'язів руки, у якій затиснутий провідник. Пороговий струм, що не відпускає, складає 10–15 мА змінного струму та 50–60 мА постійного струму. За такого струму людина вже не може самостійно розтиснути руку, в якій затиснута струмоведуча частина, і опиняється наче прикутою до неї.

Струмфібриляції – електричний струм, що викликає під час проходження крізь організм фібриляцію серця. Пороговий струм фібриляції складає 100 мА змінного струму і 300 мА сталого за тривалості дії 1–2 с на шляху рука-рука або рука-ноги. Струм фібриляції може досягти 5 А. Струм більше 5 А фібриляції серця не викликає. За таких струмів відбувається зупинка серця [13].

Тривалість дії електричного струму. Істотний вплив на результат ураження має тривалість проходження струму крізь тіло людини. Тривала дія струму призводить до важких, а іноді і смертельних уражень. Небезпека ураження струмом внаслідок фібриляції серця залежить від того, з якою фазою серцевого циклу збігається час проходження струму крізь область серця. Якщо тривалість проходження струму дорівнює часу або перевищує час кардіологічного циклу (0,75–1 м), то струм «зустрічається» зі всіма фазами

роботи серця (у тому числі з найбільш уразливою). Це дуже небезпечно для організму. Якщо час дії струму менший тривалості кардіологічного циклу на 0,2с і більше, то імовірність збігу моменту проходження струму з найбільш уразливою фазою роботи серця, а отже, і небезпека ураження різко зменшується.

Вплив тривалості проходження струму крізь тіло людини на результат ураження можна оцінити за емпіричною формулою:

$$I_n = 50 / 1$$

де I_n – струм, що проходить крізь тіло людини, мА; 1 – тривалість проходження струму, с. Ця формула дійсна у межах 0,1–1,0 с. Її використовують для визначення гранично допустимих струмів, що проходять крізь тіло людини по шляху рука-ноги, необхідних для розрахунку захисних пристроїв.

Шлях струму крізь тіло людини. Шлях проходження струму крізь тіло людини грає суттєву роль у наслідку ураження, тому що струм може пройти крізь життєво важливі органи: серце, легені, головний мозок тощо. Вплив шляху струму на наслідок ураження визначається також опором шкіри на різних ділянках тіла. Можливих шляхів струму в тілі людини, які називаються також петлями струму, досить багато. Найчастіше зустрічаються петлі струму: рука - рука, рука - ноги, і нога-нога. Найнебезпечніші петлі голова-руки та голова- ноги, але ці петлі виникають відносно рідко.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

Тема самозмін є актуальною з огляду на задоволення потреби людини в позитивній оцінці та самооцінці. Значущість даної теми обумовлена і тим, що в динамічному сучасному світі задля успішності в професійній, особистісній сферах потрібно удосконалювати свій професіоналізм, володіти сучасними вміннями та навичками, виробляти нові способи поведінки, самовдосконалюватися, відчувати себе «функціонуючою» особистістю.

Особистісний розвиток є динамічним процесом життєвого шляху людини та показником життєдіяльності зрілої особистості, характеризується відчуттям людиною своєї природи, поступальними змінами в самосприйманні, ставленні до себе, розумінні та опанування своїх емоцій, дій та вчинків, конструктивними рішеннями проблемних ситуацій та вибором вдалих способів самопрезентації тактик взаємодії з іншими людьми тощо.

Розвиток мотивації особистісного вдосконалення зумовлений значущістю внутрішніх і зовнішніх мотивів, а також сукупністю ставлень як до навколишнього середовища, до інших людей, так і до самого себе.

До складових мотивації самовдосконалення належать ціннісний, емоційний, цільовий, діяльнісний, когнітивний, вольовий рівні.

Діагностичний експеримент засвідчив, що вища мотивація до змін виникає у тих опитуваних, у яких є незадоволені сфери. З'ясовано, що працюючі люди, які мають роботу і стабільний дохід або одружені, що задоволені своїм партнером та сімейним життям є менш змотивовані до змін, ніж опитувані протилежної категорії.

Приорітетними цінностями у досліджуваних часто є ті, якими вони невдоволені і які прагнуть змінити. Виявлено, що у студентів основними цінностями є «кар'єра» та «фінанси», які у методиці «Колесо життя» оцінюють низько, а у розлучених приорітетним є «кохання», хоча, на даний час, вони не мають партнера. Цікаво також, що в одружених кохання є менш приорітетним, ніж у розлучених.

Однією із форм проведення мотиваційно-розвивальної програми є тренінгу, оскільки комунікація, міжособистісна взаємодія дозволяє оптимізувати процес змінювання, оскільки в груповому форматі зміни відбуваються найкраще. Ми запропонували авторський тренінг „Особистісний розвиток та зміни: адаптація та творчість”.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии. СПб.: Питер, 2003. 256с.
2. Алексеева А.В. Трансформация семейных ролей мужчины и женщины в современном украинском обществе. *Журнал практического психолога*. 2005. №5. с.161-165.
3. Анисимова О. М. Самооценка в структуре личности студента: автореф. дис. кандидата психологических наук.: *Ленинградский государственный университет*. Л. 1984. 17 с.
4. Асмолов А.Г. Психология личности: Принципы общепсихологического анализа. М.: Изд-во: МГУ, 1990. 367с.
5. Берн Ш. Гендерная психология. М., 2002. 132с.
6. Бучацкая М.В. Психологические особенности распределения ролей работающих женщин, имеющих детей. *Журнал практического психолога*. 2005. №6. с.166-172.
7. Вахромов Е.Е. О динамике концептуальных подходов к феномену самоактуализации. *Мир психологии*. 2005. №3. с.40-51.
8. Волочков А.А. Ценностная направленность личности как выражение смыслообразующей активности. *Психологічний журнал*. 2004. №2. с.17-27.
9. Воробель Г.С. Свобода вибору як критерій зрілої особистості. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. Львів. 2003. №4. с.132-139.
10. Гербачевський В.К. Опитувальник на оцінку рівня домагань. URL: <https://lib.chmnu.edu.ua/pdf/posibnuku/160/40.pdf>
11. Гіденс Е. Соціологія/ Пер. з англ. В.Шовкун, А. Олійник; Наук. ред. О.Іващенко. К.: Основи, 1999. 726с.
12. Говорун Т.В., Кікінежді О.М. Гендерна психологія: Навчальний посібник. К., 2004. 308с.
13. Гордеева Т. О. Психология мотивации достижения. М. : Смысл : Академия. 2006. 336 с.

- 14.Гуменюк О.Є. Психологія впливу: монографія. Тернопіль: економічна думка, 2003. 304 с.
- 15.Гупаловська В.А. Професійна самореалізація як чинник становлення особистості жінки. Київ, 2005. 26с.
- 16.Демократія без жінки – це не демократія. *Практична психологія та соціальна робота*. 2005. №3. с.77-78.
- 17.Деркач А.А. Потребность в самореализации как феномен социального мира и основание акмеологического развития. *Мир психологии*. 2008. №1. с.218-228.
- 18.Дмітрієва О.А. Особливості потребнісно-мотиваційної сфери психосоціально зрілих і психосоціально незрілих особистостей. *Практична психологія та соціальна робота*. 2005. №9. с.8-12.
- 19.Доський В.А. Методика САН. URL :https://blanki-ua.com.ua/zb_ct/9202/index.html?page=6
- 20.Егорычева И.Д. Самореализация как деятельность (к постановке проблемы). *Мир психологии*. 2005. №3. с.11-32.
- 21.Женщины, познание и реальность: Исследования по феминистской философии/ Сост. Э.Гарри, М. Пирсел. М.: РОССПЭН, 2005. 440с.
- 22.Зайцева Т.В. Жизненные доминанты: карьера и семья. *Журнал практического психолога*. 2005. №5. с.19-25.
- 23.Карелин А. Большая энциклопедия психологических тестов. М.: Эксмо, 2007. –416с.
- 24.Кон И.С. Маскулинность как история. *Гендерные проблемы в общественных науках*/ Отв. ред. И.М.Семашко. М: РАН, 2001. с.9-38.
- 25.Копець Л.В. Психологія особистості: Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. 2-ге вид. К.: Вид. дім «Києво-Могилянська академія», 2008. 458с.
- 26.Крайг Г. Психология развития. СПб., 2000. 940с.
- 27.Кузьмина З. В. Исследование особенностей самооценки личности в условиях успеха и неудачи: автореф. дис. кандидата психологических наук.: 19.00. 01. М., 1973. 17с.

28. Купер К. Индивидуальные различия. Пер. с англ. Т.М.Марютиной. М.: Аспект-Пресс, 2000. 527с.
29. Леонтьев Д.А. Развитие идеи самоактуализации в работах А.Маслоу. *Вопросы психологии*. М., 1987. №3. с.150-157.
30. Макклелланд Д. Мотивация человека. СПб. : Питер, 2007. 672 с. : ил. (Мастера психологии)
31. Маслоу А. Мотивация и личность. 3-ге: изд. СПб: Питер, 2003. 352с.
32. Маслоу А. Психология бытия. М.: Рефл-бук. К.: «Ваклер», 1997. 304с.
33. Маслоу А. Самоактуализация личности и образование. Пер. с англ. и предисл. Г.А.Балла. К.-Донецк, 1994. 52с.
34. Меднікова Г. І. Самооцінка та рівень домагань особистості як динамічна система: дис. кандидата психологічних наук.: 19.00. 01. / Харківський державний педагогічний університет ім. Г. С. Сковороди. Х., 2002. 194 арк.
35. Мерлин В.С. Психология индивидуальности. Под ред. Е.К.Климова. М.; Воронеж: МПСИ: МОДЭК, 1996. 448с.
36. Мілютіна. Психологія успіху. *Психологічна газета*. 2008. №16. с.15-26.
37. Мірошніченко О.М. Особливості самоактуалізації жінки у професійній діяльності: Автореф. дис. ... канд. психол. наук/ О.М.Мірошніченко. Київ, 2007. 21с.
38. Многофакторный личностный опросник FPI (форма В) / Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога. М., 1999. Кн.1. 56с.
39. МольцМаксуэлл . Я – это Я, или Как стать счастливым. URL:royallib.com
40. Олпорт Г. Личность в психологии. М.: КСП; СПб: Ювента. При участии психологического центра “Ленато”, СПб, 1998. 252с.
41. Олпорт Г. Становление личности (избранные труды). М.: Смысл, 2002. 462с.
42. Ракович Н.К. Практикум по психодиагностике личности. Дидактические материалы. М., 2002. 224с.

- 43.Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. М.: Прогресс, 1994. 480с.
- 44.Саморазвитие личности: психолого-педагогические основы: Учеб. пособие. Хабаровск: Изд-во ХГПУ, 2005. 320с.
- 45.Степанова Л.Г. Вариабельность или инвариабельность гендерных ролей: позитивное и негативное воздействие на отношения в семье. *Журнал практического психолога*. 2005. №5. с.175-180.
- 46.Степанский В. И. Влияние мотивации достижения успеха и избегания неудачи на регуляцию деятельности. *Вопросы психологии*. 1981. № 6. С. 59-74.
- 47.Токарева Е.В. Конкурентноспособность личности – залог успешности в профессиональной деятельности. *Психология и школа*. 2008. №3. с.76-83.
- 48.Фетіський Н.П. Самооцінкам емоційних станів «Методик градусник». URL:<https://rykovodstvo.ru/exspl/121393/index.html>
- 49.Ф. Зімбардо. Методика рівень впевненості в собі. URL:<https://studfile.net/preview/5263787/page:14/>
- 50.Фельдштейн Д. И. Психология развития личности в онтогенезе. М.: Педагогика, 1989. 208 с.
- 51.Фрейд З. Введение в психоанализ. Лекции. М.: Наука, 1991. 455с.
- 52.Фромм Э. Иметь или быть. М., 1998. 128с.
- 53.Х. Хекхаузен. Мотивация и деятельность . 2-е изд. СПб. : Питер ; М. : Смысл, 2003. 860 с.
- 54.Хлівна О.М, Федотова Т.В. Здорова особистість в світлі гуманістичної моделі А.Маслоу та акмеологічного підходу. *Практична психологія та соціальна робота*. 2005. №9. с.1-4.
- 55.Хорни К. Самоанализ. Психология женщины. Новые пути в психоанализе. СПб.: Питер, 2002. 489с.
- 56.Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. – СПб.: Питер Пресс, 1997. 606с.
- 57.Чекалина А.А. Профессиональная самореализация женщины. *Мир психологии*. 2005. №3. с.127-139.

58. Чирикова А.Е. Женщина во главе фирмы. *Вопр. экономики*. 2000. №3. с.94-103.
59. Шнейдер Л.Б. Личностная, гендерная и профессиональная идентичность: Учеб. пособие для студ. психол. вузов/ Гл. ред. Д.И.Фельдштейн. М.: МПСИ, 2007. 124с.
60. Эрикссон Э. Идентичность: юность и кризис. М.: Прогресс, 1996. 356с.
61. Юдіна О.М. Гендерні особливості у становленні особистості. Вісник Київського міжнародного університету. Сер. Психол. науки. 2005. Випуск 7. с.212-219.
62. Юнг К.Г. Психология бессознательного / Пер. с нем. В.Бакусева, А.Кричевского, Т.Ребека. М.: Изд-во АСТ, 2001. 400с.

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета для дослідження мотивації самозмін

Ваша стать : *

- ☐ Чоловіча
- ☐ Жіноча

Вік : *

- ☐ 16 - 21
- ☐ 22 - 25
- ☐ 26 - 30
- ☐ 31- 40
- ☐ 41 - 50
- ☐ 51+

Сімейний стан *

- ☐ У стосунках
- ☐ Не в стосунках
- ☐ Одружена(ий)
- ☐ Розлучена(ий)
- ☐ Вдова/вдівець
- ☐ Інше:

Діти *

- ☐ Є
- ☐ Немає
- ☐ Інше:

Соціальний стан *

- ☐ Студент
- ☐ Безробітний
- ☐ Працівник
- ☐ У декретній відпустці
- ☐ Інше:

Яка, на вашу думку, у вас самооцінка : *

- ☐ Надмірно занижена
- ☐ Занижена
- ☐ Середня
- ☐ Вище середньої
- ☐ Висока
- ☐ Надмірно завищена

Чи задоволені Ви собою ? *

- ☐ Так
- ☐ Швидше за все так
- ☐ Ні
- ☐ Швидше за все ні
- ☐ Інше:

Якими сферами свого життя Ви задоволені(можна декілька варіантів)

- ☐ Комунікації
- ☐ Кар'єра
- ☐ Сім'я
- ☐ Фінансова сфера

Чи вважаєте Ви себе емоційно стабільною людиною ? *

- ☐ Так
- ☐ Так, але бувають моменти/ситуації
- ☐ Скоріш за все ні
- ☐ Ні
- ☐ Інше:

Чи подобається Вам аналізувати себе, свою поведінку ? *

- ☐ Так, часто це роблю
- ☐ Іноді
- ☐ Не задумувався про це
- ☐ Не вдаюся до самоаналізу
- ☐ Інше:

Як Ви ставитеся до змін ? *

- ☐ Позитивно, прагну вдосконалюватися
- ☐ Негативно, мене все влаштовує
- ☐ Нейтрально, не сильно задумуюся про це
- ☐ Інше:

Мотивація до самозмін з'являється тоді, коли *

- ☐ прагну до розвитку
- ☐ невдоволення собою, своїми звичками
- ☐ відчуваю невідповідність своєму оточенню
- ☐ перегляд і прослуховування мотиваційних програм
- ☐ порівняння своїх досягнень у минулому із теперішніми
- ☐ Інше:

Для виникнення бажання щось змінити мені необхідно : *

- ☐ вигода

- ☐ страх щось не встигнути
- ☐ ізоляція, почуття неповноцінності (невизнання суспільством)
- ☐ спробувати щось нове
- ☐ Інше:

Найбільше мене мотивує до змін : *

- ☐ досягнення
- ☐ особистісний ріст
- ☐ соціальна приналежність
- ☐ контроль за власним життям
- ☐ Інше:

Чи легко Вам сконцентруватися на будь-якій справі ? *

- ☐ Так
- ☐ Ні
- ☐ Іноді
- ☐ Інше:

Вам легко досягнути успіху у поставлених цілях ? *

- ☐ Так, завжди це виходить
- ☐ Так, однак не завжди
- ☐ Ні, мені заважають деякі фактори
- ☐ Зазвичай ні
- ☐ Інше:

Наскільки Ви наполегливі ? *

- ☐ 1
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4
- ☐ 5

Ви боїтеся починати вирішувати складні завдання ? *

- ☐ Так
- ☐ Ні
- ☐ Іноді
- ☐ Інше:

Чи можете ви досягнути успіху самостійно ? *

- ☐ Так, завжди
- ☐ Так, іноді
- ☐ Можу без сторонньої допомоги
- ☐ Ні, навіть із сторонньою допомогою
- ☐ Інше:

Чи хочете Ви щось змінити у вашій поведінці ? *

- ☐ Так
- ☐ Іноді
- ☐ Ні, не бачу ніяких проблем у цій сфері
- ☐ Інше:

Якщо так, то що саме ? *

- ☐ Важко визначити
- ☐ Інше:

У процесі самозмін я: *

- ☐ обдумано та цілеспрямовано роблю все, що від мене залежить
- ☐ шукаю причини, обдумую чи готова(ий) до результату
- ☐ переконую себе, що потрібно це відкласти на кращі часи
- ☐ Інше:

Перед початком нового завдання я : *

- ☐ позитивно налаштована(ий), що все вийде
- ☐ позитивно налаштована(ий), однак із певною тривогою, сумнівами
- ☐ не розглядаю можливість отримання позитивного результату
- ☐ відмовляюся щось виконувати через невпевненість, лінь та переконання, що це марно
- ☐ Інше:

Натиск з боку іншої людини або групи може мене : *

- ☐ змотивувати до дій
- ☐ демотивувати
- ☐ змотивувати лише тоді, якщо бачу авторитет, на який потрібно рівнятися
- ☐ Інше:

Під час виконання якого-небудь завдання я : *

- ☐ покладаюся лише на себе, продовжую навіть коли не все вдається
- ☐ розраховую на свої сили, однак очікую на допомогу збоку
- ☐ намагаюся виконати самостійно, однак коли не виходить відкладаю або не завершую
- ☐ мені потрібне заохочення
- ☐ Інше:

Найцікавішим у процесі виконання завдання для мене є : *

- ☐ пошук вирішення
- ☐ вирішення проблем/запитань

- отриманий результат
- Інше:

Як Ви переживаєте невдачі ? *

- Легко, можу підбадьорити себе і спробувати наступного разу
- Складно, одразу розчаровуюся і більше не намагаюся спробувати
- Складно, однак через деякий час намагаюся спробувати знову
- Інше:

У випадку невдачі я : *

- звинувачую себе, шукаю причину у собі
- звинувачую усіх лише не себе (події, оточення)
- не витрачаю час на звинувачення, а намагаюся зрозуміти, що саме зробив(ла) не так
- очікую на сторонню допомогу
- Інше:

Чи влаштовує Вас ваше оточення ? *

- Так, задоволена(ий)
- Бувають моменти/ситуації, що ні
- Ні, прагну змінити його
- Інше:

Чи є у Вас приклади особистостей, на які прагнете рівнятися ? *

- Так, це спонукає мене до дій
- Так, однак не намагаюся щось досягнути
- Ні, вважаю це безглуздим, марним
- Інше:

Додаток Б

ТЕСТ-ОПИТУВАЛЬНИК САМОСТАВЛЕННЯ (В. В. СТОЛІН, С. Р. ПАНТЕЛЄВ)

Тест опитувальник самоставлення побудований відповідно до розробленої В. В. Століним ієрархічною моделлю структури самоставлення. Дана версія опитувальника дозволяє виявити три рівні самовідношення, що відрізняються за ступенем узагальненості: 1) глобальне самоставлення; 2) самоставлення, диференційоване за самоповазі, аутосімпатії, самоінтересу і очікуванням ставлення до себе, 3) рівень конкретних дій (готовності до них) у відношенні до свого «Я».

В якості вихідного приймається відмінність змісту «Я-образу» (знання або уявлення про себе, в тому числі і у формі оцінки вираженості тих чи інших рис) і самоставлення. У ході життя людина пізнає себе і накопичує про себе знання, ці про себе. Однак знання про себе самого, природно, йому небайдужі: те, що в них розкривається, виявляється об'єктом його емоцій, оцінок, стає предметом його більш-менш стійкого самоставлення. Знання становлять змістовну частину його уявлень

Опитувальник включає наступне шкали.
Шкала S - вимірює інтегральне почуття «за» чи «проти» власне «Я» випробуваного.

Шкала I - самоповага.

Шкала II-аутосімпатія.

Шкала III - очікуване ставлення від інших.

Шкала IV - самоінтерес.

Опитувальник містить також сім шкал спрямованих на вимірювання вираженості установки на ті чи інші внутрішні дії на адресу «Я» випробуваного.

Шкала 1 - самовпевненість.

Шкала 2 - ставлення інших.

Шкала 3 - самоприйняття.

Шкала 4 - самокерівництво, самопослідовність.

Шкала 5 - самозвинувачення.

Шкала 6 - самоінтерес.

Шкала 7 - саморозуміння.

Глобальне само ставлення - внутрішньо недиференційоване почуття «за» і «проти» самого себе.

Самоповага - шкала з 15 пунктів, об'єднали затвердження, що стосуються «внутрішньої послідовності», «саморозуміння», «самовпевненості». Мова йде про той аспект самоставлення, який емоційно і змістовно об'єднує віру в свої сили, здібності, енергію, самотійність, оцінку своїх можливостей, контролювати власне життя і бути послідовним, розуміння самого себе. Аутосімпатія - шкала з 16 пунктів, що об'єднує пункти, в яких від-ражаєт дружність-ворожість до власного «Я». У шкалу увійшли пункти, що стосуються

«самоприйняття», «самозвинувачення». У змістовному плані шкала на позитивному полюсі об'єднує схвалення себе в цілому і в істотних деталях, довіру до себе і позитивну самооцінку, на негативному полюсі, - бачення в собі переважно недоліків, низьку самооцінку, готовність до самозвинувачення. Пункти свідчать про таких емоційних реакціях на себе, як роздратування, презирство, глузування, винесення самоприговорів («і Так тобі й треба»). Самоінтерес - шкала з 8 пунктів, відображає міру близькості до самого себе, зокрема інтерес до власних думок і почуттів, готовність спілкуватися з собою «на рівних», впевненість у своїй цікавості для інших. Очікуване ставлення від інших - шкала з 13 пунктів, що відображають сподівання позитивного чи негативного ставлення до себе оточуючих. Інструкція випробуванню. Вам пропонується відповісти на наступні 57 питань. Якщо Ви згодні з цим твердженням ставте знак «+», якщо не зголосили то знак «-».

Тест опитувальника

1. Думаю, що більшість моїх знайомих ставиться до мене з симпатією.
2. Мої слова не так вже й часто розходяться з ділом.
3. Думаю, що багато хто бачить у мені щось схоже з собою.
4. Коли я намагаюся себе оцінити, насамперед я бачу свої недоліки.
5. Думаю, що як особистість я цілком можу бути привабливим для інших.
6. Коли я бачу себе очима люблячого мене людини, мене неприємно вражає те, наскільки мій образ далекий від дійсності.
7. Моє «Я» завжди мені цікаво.
8. Я вважаю, що іноді не гріх пожаліти самого себе.
9. У моєму житті є або принаймні були люди з якими я був надзвичайно близький.
10. Власне повагу мені ще треба заслужити.
11. Бувало, і не раз, що я сам себе гостро ненавидів;
12. Я цілком довіряю своїм раптово виникли бажанням.
13. Я сам хотів багато в чому себе переробити.
14. Моє власне «Я» не представляється мені чимось гідним глибокої уваги.
15. Я щиро хочу, щоб у мене було все добре в житті.
16. Якщо я, і ставлюся до кого-небудь з докором, то перш за все до самого себе.
17. Випадковій знайомому я швидше за все здамся людиною приємним.
18. Частіше за все я схвалюю свої плани і вчинки.
19. Власні слабкості викликають у мене щось на зразок презирства.
20. Якби я роздвоївся, то мені було б досить цікаво спілкуватися зі своїм двійником.
21. Деякі свої якості я відчуваю як сторонні, чужі мені.
22. Навряд чи хто-небудь зможе відчутти свою подібність зі мною.
23. У мене досить здібностей і енергії втілити в життя задумане.
24. Часто я не без глузування жартують над собою.
25. Найрозумніше, що може зробити людина в своєму житті - це

підпорядкуватися власній долі.

26. Стороння людина, на перший погляд, знайде в мені багато недоліків.
27. На жаль, якщо я і сказав щось, це не означає, що саме так і буду поступати.
28. Своє ставлення до самого себе можна назвати дружнім;
29. Бути поблажливим до власних слабостей цілком природно.
30. У мене не виходить бути для коханої людини цікавим тривалий час.
31. У глибині душі я б хотів, щоб зі мною сталося щось катастрофи-чеський.
32. Навряд чи я викликаю симпатію в більшості моїх знайомих.
33. Мені буває дуже приємно побачити себе очима люблячого мене людини.
34. Коли у мене виникає якесь бажання, я перш за все питаю про себе, чи розумно це.
35. Іноді мені здається, що якби якийсь мудрий чоловік зміг побачити мене наскрізь, він би туг ж зрозумів, яке я нікчема.
36. Часом я сам собою захоплююсь.
37. Можна сказати, що я ціную себе досить високо.
38. У глибині душі я ніяк не можу повірити, що я дійсно дорослий чоловік.
39. Без сторонньої допомоги я мало що можу зробити.
40. Іноді я сам себе погано розумію.
41. Мені дуже заважає нестача енергії, волі і цілеспрямованості.
42. Думаю, що інші в цілому оцінюють мене досить високо.
43. В моїй особистості є, напевно, щось таке, що здатне викликати в інших неприязнь.
44. Більшість моїх знайомих не приймають мене вже так серйозно.
45. Сам у себе я досить часто викликаю почуття роздратування.
46. Я цілком можу сказати, що принижую себе сам.
47. Навіть мої негативні риси не здаються мені чужими.
48. У цілому, мене влаштовує те, яким я є.
49. Навряд чи мене можна любити по-справжньому.
50. Моїм мріям і планам не вистачає реалістичності.
51. Якби моє друге «Я» існувало, то для мене це був би самий нудний партнер по спілкуванню.
52. Думаю, що міг би знайти спільну мову з будь-яким розумним і знаючим чоловіком.
53. Те, що в мені відбувається, як правило, мені зрозуміло.
54. Мої гідності цілком переважають мої недоліки.
55. Навряд чи знайдеться багато людей, які звинуватять мене в відсутності совес-ти.
56. Коли зі мною трапляються неприємності, як правило, я кажу: «І поді-лом тобі».
57. Я можу сказати, що в цілому я контролюю свою долю.

Порядок підрахунку

Показник по кожному фактору підраховується шляхом підсумовування тверджень, з якими досліджуваний згоден, якщо вони входять в фактор з позитивними знаком, і з якими досліджуваний не згоден, якщо вони входять в

фактор з негативним знаком. Отриманий «сирої бал» по кожному фактору перекладається, за наведеними нижче таблиць, в накопичені частоти (у%%).

Ключ для обробки

Номери пунктів і знак, з яким пункт входить у відповідний фактор.

Шкала S (інтегральна):

«+»: 2, 5, 23, 33, 37, 42, 46, 48, 52, 53, 57.

«-»: 6, 9, 13, 14, 16, 18, 30, 35, 38, 39, 41, 43, 44, 45, 49, 50, 56.

Шкала самоповаги (I):

«+»: 2, 23, 53, 57.

«-»: 8, 13, 25, 27, 31, 35, 38, 39, 40, 41, 50.

Шкала аутосимпатії (II):

«+»: 12, 18, 28, 29, 37, 46, 48, 54.

«-»: 4, 9, 11, 16, 19, 24, 45, 56.

Шкала очікуваного ставлення від інших (III):

«+»: 1, 5, 10, 15, 42, 55.

«-»: 3, 26, 30, 32, 43, 44, 49.

Шкала самоінтересов (IV):

«+»: 7, 17, 20, 33, 34, 52.

«-»: 14, 51.

Шкала самовпевненості (1);

Фактор I

«+»: 2, 23, 37, 42, 46.

«-»: 38, 39, 41.

Шкала ставлення інших (2):

«+»: 1, 5, 10, 52, 55.

«-»: 32, 4, 44.

Шкала самоприйняття (3).

«+»: 12, 18, 28, 47, 48, 54

«-»: 21.

Шкала самопослідовності (самокерівництво) (4):

+ ": 50, 57.

«-»: 25, 27, 31, 35, 36.

Шкала самозвинувачення (5):

«+»: 3, 4, 9, 11, 16, 24, 45, 56.

«-»:

Шкала самоінтереса (6):

«+»: 17, 20, 33.

«-»: 26, 30, 49, 51.

Шкала саморозуміння (7):

«+»: 53.

«-»: 6, 8, 13, 15, 22, 40.

Додаток В

МЕТОДИКА «ЦІННІСНІ ОРІЄНТАЦІЇ» М.РОКИЧА

Інструкція: Перед вами набір із 18 карток, на яких написані цінності. Ваше завдання – розкласти їх в порядку значимості для вас як принципів, якими ви керуєтесь у своєму житті. Кожна цінність написана на окремій картці. Уважно вивчіть картки і, вибравши ту, яка для вас є найбільш значимою, помістіть її на перше місце. Потім виберіть другу за значимістю цінність і помістіть її після першої. Після цього зробіть те ж саме з рештою карток. Найменш важлива залишиться останньою і займе 18 місце.

Працуйте не поспішаючи, вдумливо. Якщо в процесі роботи ви зміните свою думку, то можете виправити свої відповіді, помінявши картки місцями.

Остаточний результат повинен відображати вашу істинну позицію.

№	Список А (термінальні цінності)	Присвоєний номер
1.	Активне діяльне життя (повнота й емоційна насиченість життя)	
2.	Життєва мудрість (зрілість суджень і здоровий глузд, які досягаються життєвим досвідом)	
3.	Здоров'я (фізичне і психічне)	
4.	Цікава робота	
5.	Краса природи та мистецтва (переживання прекрасного у природі та мистецтві)	
6.	Кохання (духовна та фізична близькість з коханою людиною)	
7.	Матеріально забезпечене життя (відсутність матеріальних труднощів)	
8.	Наявність хороших і вірних друзів	
9.	Суспільне визнання (повага оточуючих, колективу, товаришів по навчанню)	
10.	Пізнання (можливість розширення своєї освіти, світогляду, загальної культури, інтелектуальний розвиток)	
11.	Продуктивне життя (максимально повне використання своїх можливостей, сил і здібностей)	
12.	Розвиток (робота над собою, постійне фізичне та духовне вдосконалення)	
13.	Розваги (приємне, необтяжливе проведення часу, відсутність обов'язків)	
14.	Свобода (самостійність, незалежність у судженнях та вчинках)	
15.	Щасливе сімейне життя	
16.	Щастя інших (благополуччя, розвиток і удосконалення інших людей, всього народу, людства в цілому)	
17.	Творчість (можливість творчої діяльності)	

18.	Впевненість у собі (внутрішня гармонія, свобода від внутрішніх протиріч, сумнівів)	
-----	--	--

№	Список Б (інструментальні цінності)	Присвоєний номер
1.	Акуратність (охайність), вміння тримати в порядку речі, порядок у справах	
2.	Альтруїзм (безкорислива турбота про благо інших)	
3.	Вихованість (гарні манери)	
4.	Високі запити (високі вимоги до життя та високі домагання)	
5.	Життєрадісність (почуття гумору)	
6.	Обов'язковість, ретельність у виконанні (дисциплінованість)	
7.	Незалежність (здатність діяти самостійно, рішуче)	
8.	Нетерпимість до недоліків у собі та інших	
9.	Освіченість (широта знань, висока загальна культура)	
10.	Раціоналізм (уміння логічно мислити, приймати обдумані, раціональні рішення)	
11.	Самоконтроль (стриманість, самодисципліна)	
12.	Сміливість у відстоюванні своєї думки, своїх поглядів	
13.	Тверда воля (уміння настояти на своєму, не відступати перед труднощами)	
14.	Толерантність (терпимість до поглядів та думок інших, уміння прощати іншим їхні помилки та хибні погляди)	
15.	Широта поглядів (уміння зрозуміти точку зору іншого, поважати чужі смаки, звичаї, звички)	
16.	Чесність (правдивість, щирість)	
17.	Ефективність у справах (працелюбність, продуктивність у роботі)	
18.	Чуйність	

Додаток Д

Методика «Колесо життя» Б. Рейна. Даний метод дозволяє визначити сферу реалізованості або задоволеності та їхній рівень, адже випробуваному потрібно суб'єктивно оцінює реалізованість у важливих сферах життя. До таких критеріїв увійшли:

1. Здоров'я, догляд за тілом, спорт.
2. Духовність, релігійність
3. Творчість, майбутнє, плани, хобі.
4. Особисті стосунки та сім'я життя.
5. Особистісний розвиток.
6. Професіоналізм, кар'єра, розвиток бізнесу.
7. Коло спілкування: близьке оточення та друзі.
8. Відпочинок, релакс, подорожі, враження.