


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МАРІУПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ


До захисту допустити
Завідувач кафедри
Олена СТУЛКА 
«21» грудня 2022 р.

**«УСВІДОМЛЕННЯ ВЛАСНОГО Я-ОБРАЗУ В СТРУКТУРІ
ПСИХОСОМАТИЧНОГО СТАНУ ОСОБИСТОСТІ»**

Кваліфікаційна робота здобувача вищої освіти другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньо-професійної програми «Практична психологія»
Трусової Вікторії Романівни

Науковий керівник:
Мараховська Наталя Владиславівна,
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри практичної психології

Рецензент:
Варава Людмила Анатоліївна,
кандидат психологічних наук,
провідний співробітник лабораторії
екологічної психології Інституту
психології ім. Г.С. Костюка НАПН
України

Кваліфікаційна робота захищена
з оцінкою ЄКТС 85 В
Секретар ЕК Анастасія ВАГАБОВА 
«21» грудня 2022 р.

Київ – 2022

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ I. АНАЛІЗ ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИХ АСПЕКТІВ «Я-ОБРАЗУ» ОСОБИСТОСТІ	
1.1. Основні теоретичні підходи до розгляду «Я-образу» особистості в психологічній науці	7
1.2. Особистісний потенціал в структурі «Я-образу» особистості.....	21
1.3. Усвідомлення власного «Я-образу» як ресурсності особистісного потенціалу	30
Висновки до I розділу.....	39
РОЗДІЛ II. УСВІДОМЛЕНІСТЬ ВЛАСНИХ РЕСУРСІВ В СТРУКТУРІ «Я-ОБРАЗА» ЯК МОЖЛИВІСТЬ РЕГУЛЯЦІЇ ПСИХОСОМАТИЧНИМ СТАНОМ ОСОБИСТОСТІ	
2.1. Мотиваційна сфера як інтенція розвитку можливостей особистості.....	40
2.2. Психологічні механізми виникнення соматичного стану особистості	
2.3. Усвідомленість власної ресурсності в структурі «Я-образу» особистості	55
Висновки до II розділу.....	62
РОЗДІЛ III. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ УСВІДОМЛЕНОСТІ РЕСУРСІВ РОЛЕВОГО РЕПЕРТУАРУ В «Я-ОБРАЗІ» ОСОБИСТОСТІ	
3.1. Планування та обґрунтування методів дослідження	63
3.2. Констатувальне дослідження та аналіз отриманих результатів	69
3.3. Розробка корекційно-тренінгової програми	82
Висновки до III розділу	94
ВИСНОВКИ	95
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	98
ДОДАТКИ	103

ВСТУП

Дослідження проблеми усвідомленості рольового репертуару «Я-образа» як власної ресурсності в психосоматичному стані, є дуже значним кроком у займанні активної позиції в життєдіяльності особистості особливо в ситуації сьогодення. Сучасна людина володіє достатньо великим обсягом інформації про себе та інших, але далеко не кожен вміє користуватися нею свідомо для поліпшення власного стану та ефективної реалізації. Кожна людина має уявлення про себе, але воно може бути усвідомленим та наближено до реальності або навпаки. З середини минулого століття стверджується та науково доведено, що психосоматичні розлади – це актуальні негативні переживання, стрес і моральні травми. Ситуація, в якій наша країна знаходиться зараз, ситуація війни, тільки ще більш актуалізувала проблему психосоматичних станів, які залежить від індивідуальних особливостей, психічної організації і спроможності до саморегуляції особистості.

На даному етапі актуальних досліджень психологічної науки, досить значну роль, займає психологія особистості. Саме вона, дозволяє здійснювати перехід від приватного до загального і від загального до приватного в життєорганізації особистості й різних психосоматичних станах. Безумовно, розвиток людини як особистості належить культурі, але існуючий процес неможливий без розвитку індивідуальності, її самопросування і існує як процес індивідуалізації та суб'єктивізації. Тому дуже важливим є той факт, що кожна людина має спроможність до реалізації потенціалу через усвідомлення власної ресурсності. Це дає змогу у регуляції власними психоемоційними й соматичними станами в сучасному соціальному просторі. Усі уявлення про свою особистість та власні «Я-образи» складають зміст «Я-концепції». Таким чином, при усвідомленні ресурсності яку вже має особистість стає можливим розгортання власного потенціалу. Саме процес усвідомлення себе відкриває простір можливостей власної саморегуляції.

Життєвий простір завжди структурується і створюється самою людиною. В залежності від усвідомлення нею власного «Я», визначається її позиція у власному житті. Виникає питання, можливості якісної реалізації та саморегуляції станів особистості без усвідомлення власних «Я-образів».

Таким чином є сенс проаналізувати диференціацію «Я-образів» та усвідомленість ресурсності особистості, її емоційну та мотиваційну складову, щодо суб'єктної регуляції психосоматичними станами. Розглянути особистість крізь призму індивідуальності і дослідити механізм займання особистістю суб'єктної позиції в ставленні до себе. Дати змогу людині в самопізнанні та усвідомленні ресурсності поведінкового репертуару який він використовує, переосмислити власні психосоматичні стани та просуватися у бажане майбутнє, створюючи свій шлях розвитку, та при взаємодії з іншими будувати культуру нашого суспільства.

На сучасному етапі розвитку психологічної науки в Україні, усвідомленість власної ресурсності рольового репертуару, як можливості саморегуляції психосоматичними станами, практично має дуже невелике вивчення проблеми. Тому, це дослідження має актуальне значення для розвитку психологічної науки та психологічно свідомого здорового суспільства.

Мета дослідження – визначити усвідомленість власної ресурсності рольового репертуару в структурі «Я-образа» як суб'єктної позиції в регуляції психосоматичним станом. Розробити корекційно-тренінгову програму щодо усвідомлення ресурсності рольового репертуару та визначення суб'єктної позиції щодо можливості регуляції психосоматичним станом.

Об'єкт дослідження – «Я-образ» особистості.

Предмет дослідження – усвідомленість власної ресурсності рольового репертуару «Я-образа», як особистісний потенціал саморегуляції в структурі психосоматичного стану.

Гіпотеза полягає у припущенні що – усвідомлення ресурсності рольового репертуару сприяє розширенню та реалізації особистісного потенціалу й можливості саморегуляції покращення психосоматичного стану через суб'єктну позицію організації життя.

Загальна мета, предмет та гіпотеза дослідження визначили постановку наступних завдань:

1. Проаналізувати теоретичні підходи щодо «Я-образа» в структурі «Я-концепції» особистості.
2. Розглянути теоретичні та практичні напрямки досліджень з проблеми усвідомленості в життєорганізації.
3. Визначити усвідомленість власної ресурсності та реалізації особистісного потенціалу в структурі «Я-концепції» особистості.
4. Виявити чинники які сприяють усвідомленню власної суб'єктності щодо регуляції психосоматичними станами в організації життя особистості.
5. Розробити корекційно-тренінгову програму спрямовану на формування свідомого відношення к особистісним ресурсам через суб'єктну позицію щодо саморегуляції психосоматичними станами.

Для вирішення встановлених завдань використовувались наступні теоретичні та емпіричні методи дослідження: аналіз наукових джерел з даної проблеми; комплекс психодіагностичного тестування; статистичні методи обробки емпіричних даних.

Теоретико-методологічну основу дослідження складають наступні концептуальні підходи: «Я-концепції» особистості (Е. Берн, Р. Бернс, І. Гофман, В. Джеймс, В.Н. Дружинін, Е. Еріксон, Луїс А.Зурхер-молодший, Дж. Келлі, І.С. Кон, Ч. Кулі, М. Кун, К. Левін, Х. Маркус, Дж. Мід, С.Дж. Моз і К. Дж. Герген, К. Роджерса, М. Розенберг, Г.С. Саллівен, Р. Уикланд і Ш. Дюваль, К.Г. Юнг, В.А. Янчук), особистісного потенціалу (К.А. Абульханова-Славська, Е. Берн, С.В. Величко, Г.М. Зараковській, М.С. Каган, Д.О. Леонтьєв, Ф. Лютанс, І.П. Маноха, В.Н. Марков і Ю.В. Синягин, М.

Мерфі, Ю.М. Резнік, В. Франкл, М. Чіксентміхайі, З. Фрейда), ресурсів особистості (К.А. Абульханова-Славська, І.С. Кон, Д.О. Леонтьєв, Д. В. Лубовський, Ю.М. Резнік, К. Ріфф, В.А. Петровський, М. Селигман і К. Петерсон), мотиваційна сфера особистості й саморегуляції (А. Адлер, Е. Десі і Р. Райан, М.Н. Епштейн, Р. Кеттел, К. Левін, Д.О. Леонтьєв, В. Мак-Дауголл, М.К. Мамардашвілі, Г. Мюррей, А.Б. Орлов, З. Фрейд, Ф. Хоппе, Х. Хекхаузен, К. Юнг), свідомість (О.Г. Асмолов, В.М. Бехтерев, Л.С. Виготський, В. Вундт, У. Джеймс, Е. Дюркгейм, В.П. Зінченко, О.Н. Леонтьєв, Е.Б. Тітченер, В. Франкл, З. Фрейд, М. Хальбвакс, Ю.М. Швалб).

Наукова новизна магістерської роботи полягає в тому, що вперше: розглядається усвідомленість власної ресурсності як можливості реалізації потенціалу в структурі «Я-образу» особистості, суб'єктна позиція щодо саморегуляції психосоматичним станом особистості; розроблено корекційно-тренінгову програму спрямовану на формування свідомого відношення к особистісним ресурсам через суб'єктну позицію щодо саморегуляції психосоматичними станами.

Практичне значення роботи: результати дослідження можуть бути використані у практичній діяльності психологів, соціальних працівників, та інших фахівців які надають допомогу у оволодінні навичками саморегуляції психосоматичними станами людини та допомагають їй самоусвідомленню ресурсів в процесі суб'єктивізації. Це дозволить вдосконалити процес надання кваліфікованої соціально-психологічної допомоги й підтримки населенню. Розроблена програма може використовуватися як особливий засіб корекційного характеру для підвищення ефективності соціально-психологічного супроводу та формуванню усвідомленості особистісних ресурсів через суб'єктну позицію щодо саморегуляції психосоматичним станом.

Апробація та впровадження результатів дослідження. Основні положення роботи доповідалися на:

Трусова В. Усвідомлення ресурсності власного рольового репертуару «Я-образу» як особистісного потенціалу саморегуляції в структурі психосоматичного стану. Дебют: збірник тез доповідей студентів психолого-педагогічного факультету за результатами участі в Декаді студентської науки – 2023 / за заг. ред. к. політ. н., проф. М. В. Трофименка, д. е. н., проф. О.В. Булатової. Київ: Маріупольський державний університет, 2023.

Структура магістерської роботи: робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, 1 додатку. Загальний обсяг роботи становить 98 сторінок. У тексті вміщено 8 таблиць, 2 рисунка. Додатки викладено на 104 сторінці. У списку використаних джерел 62 найменування, що охоплюють 5 сторінок.

Робота має емпіричний характер.

РОЗДІЛ І. АНАЛІЗ ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИХ АСПЕКТІВ «Я-ОБРАЗУ» ОСОБИСТОСТІ

1.1. Основні теоретичні підходи до розгляду «Я-образу» особистості в психологічній науці

З самого початку викладу даної теми, істотним є розрізнення двох понять «Самість» і «Я-образ», які в психології або не завжди розведені, або кожен напрямок який займався дослідженням цих понять, розглядав їх досить специфічно, тільки у зв'язку з тим, в руслі якого ці поняття вивчалися. У даній роботі буде проведений аналіз існуючих напрямків і виведено узагальнююче їх значення.

Найбільш детальний аналіз теоретико-методологічних аспектів понять «Самість» і «Я-образ» викладено в роботі І.С. Кона «У пошуках себе. Особистість і її самосвідомість». Автор проаналізував наукові підходи, представники яких займалися дослідженням цих категорій і прийшов до висновку, що у вивченні «Я-концепції», розглядаються проблеми в тісному зв'язку з самосвідомістю особистості, а при розгляді «Самості» також і не усвідомлювані. Так само різні теоретичні позиції, іноді взаємопов'язані, а часом, і суперечать одна одній. У загальному вигляді всі теоретико-методологічні підходи представлено наступним чином.

Психологи-персоналісти, які стверджують субстанціальність, нематеріальність, незвідність і необ'єктивіруємість «Я», бачать в ньому втілення душі або вільної волі, яка відкривається тільки в акті інтроспекції, на основі безпосереднього переживання. Так Т. Ліппс, вважає «Я» першопричиною всіх свідомих дій, а самосвідомість – основою особистості [17]. Можна припустити, що «Я» в даному випадку розглядається як ядро особистості з її інтенцією на реалізацію, а самосвідомість відіграє допоміжну роль розуміння даних підстав для подальшого саморегулювання в життєдіяльності.

У біхевіоризмі «Самість» розглядається як поведінкова категорія, яку можна вловити тільки в діях та вчинках. Когнітивна психологія вважає

«Самість» пізнавальної схемою, завдяки якій індивід переробляє інформацію про себе, організовуючи її в особливі поняття і образи. Для інтеракціонізму «Самість» – продукт міжособистісної взаємодії і комунікації. Екзистенційна психологія вбачає сутність «Самості» в процесах самоактуалізації, актах творчості і т.і.

Психоаналіз і его-психологія бачать в «Самості» мотиваційний феномен, основу якого складають потяги і потреби. З цими відмінностями в розумінні «Самості» пов'язана і спеціальна термінологія. Так К.Г. Юнг розширив концептуальний апарат і ввів нові поняття. Поряд з «Я» (Его) як суб'єктом свідомості К. Юнг виділяє «Самість» як суб'єкт «тотальної психіки», що включає і свідоме і несвідоме, він підкреслює багатолічність і багаторівневість «Самості». «Тінь» характеризує її негативну сторону – все нище, тваринне, примітивне, що дримає на дні душі. «Персона» або «Маска», яку індивід виставляє напоказ, для інших, чисто об'єктне відношення, за яким прихована справжня індивідуальність. «Душа» – внутрішня сторона особистості, на противагу зовнішньої, «Персони», існує як жіноче начало – «Душа» (Anima) і чоловіче начало – «Дух» (Animus) [46].

Представник неопрейдистів Г.С. Саллівен, засновник «міжособистісної теорії психіатрії» розрізняє «особистість», тобто «як стійкий зразок повторюваних міжособистісних ситуацій, які характеризують людське життя», і динамічну «систему Самості», що бере участь «в підтримці почуття міжособистісної безпеки»[33].

Г.С. Саллівен абсолютизує роль інтерперсональних стосунків та вважає, що «кожна людина містить у собі стільки особистостей, скільки існує у даний момент міжособистісних ситуацій» [33, с.25].

Е. Еріксон розрізняє в становленні «ідентичності» або «его-ідентичності» глибинні моменти, пов'язані з формуванням синтезу функції «Я», і моменти, пов'язані з інтеграцією різних «образів самості» [11].

Узагальнюючи можна сказати про «Самість» як поняття тотожне ідентичності, яке має три модальності: 1) Психофізіологічна ідентичність; 2) Соціальна ідентичність; 3) Особиста ідентичність (або его-ідентичність).

Суб'єктно-діяльнісний початок, регулятивно-організуючий принцип індивідуального буття називається активним, діючим, екзистенційним «Я», або «его», а уявлення індивіда про самого себе, його «Образ-Я» – рефлексивним, феноменальним або категоріальним «Я». Для позначення почуття «Самості», що не відливається в понятійні форми, іноді вживається також термін переживаюче «Я» [17].

Поява терміна «Я-образу» пов'язане з американським психологом В. Джеймсом, який на рубежі XIX-XX ст. сформував уявлення про дуальну природу людини як суб'єкта, що пізнає і пізнаваного об'єкта, що є актуальною проблемою досліджень сучасної психологічної науки досі. У своїй книзі «Принципи психології» (1890) він перший виклав ідею «Я-образу». Згідно В. Джеймсу, глобальне «Я» (особистість) містить в собі два аспекти: емпіричного об'єкта (Me), пізнаваного суб'єктивною оцінюючою свідомістю (I).

По В. Джеймсу «Я» як об'єкт містить у собі чотири аспекти:

- духовне «Я»
- матеріальне «Я»
- соціальне «Я»
- тілесне «Я»

Ці аспекти інтегруються в унікальний образ, або сукупність уявлень про себе як особистість. Крім цього автор запропонував формулу оцінювання особистістю самої себе. Формула самооцінки виражається в порівнянні досягнутих успіхів з рівнем домагань.

І.С. Кон описує диференціацію особистості визначену американським соціологом. Луїс А. Зурхер-молодший розрізняє чотири основні типи, або модуси, «Я»: фізичний, соціальний, рефлексивний і океанічний. Модус А («фізичне Я») – самовідчуття засноване на тілесності. Модус В («соціальне

Я») – самовизначення через соціальні статуси, ролі, групову приналежність. Модус С («рефлексивне Я») – суб'єктивні властивості, смаки і диспозиції, відносно незалежні від конкретних соціальних ситуацій. Він відрізняється плинністю і не залежить від «зовнішніх» соціальних ролей, кожна з яких постійно оцінюється особистістю, що стоїть як би поруч з ними. Модус D («океанічне Я») – засноване на універсальних цінностях, абстрактних ідеях, трансцендентних процесах. Не містить в собі будь якої жорсткої детермінації.

У феноменологічному підході особливе місце в психології особистості займає теорія, розроблена К. Левінім. Він виявив різні рівні у поведінці, яке може бути названо суб'єктивним або особистим. Свою теорію особистості К. Левін назвав «теорія психологічного поля», де мова йде про суб'єктивно сприймаєму і усвідомлювану реальність індивіда. В цілому теорія «Я-образу», розроблена К. Левіном, зводиться до наступних положень [14]:

1. Поведінка є продуктом сприйняття індивіда, яка за своєю природою феноменологічна: психологічна реальність індивіда – це не об'єктивна реальність як така, а продукт його суб'єктивного сприйняття в момент поведінки.

2. Центральною інтегруючою точкою феноменального поля індивіда є «Я-образ», навколо якого організуються всі образи сприйняття.

3. «Я-образ» – це одночасно і продукт сприйняття, і сукупність уявлень, в якій містяться цінності, привнесені з соціокультурного середовища.

4. З формуванням «Я-образу» поведінка в цілому починає регулюватися ним.

5. «Я-образ» відносно узгоджень в часі і ситуативних контекстах, в цьому полягає його прогностична цінність.

6. Потреба в позитивному ставленні інших людей виникає паралельно з формуванням «Я-образу». Потреба у своєму позитивному ставленні до себе

(потреба в позитивній самооцінці) виникає через засвоєння досвіду позитивної оцінки себе іншими людьми.

7. Для зняття розбіжностей між даними поточного життєвого досвіду і «Я-образом» використовуються різні захисні стратегії.

8. Існує одне головне мотиваційне спонукання людини – потреба в самоактуалізації, в підтримці і підвищенні цінності свого «Я-образу».

Р. Бернс для уніфікації концептуально-термінологічного апарату в описі «Я-образу» структурував установки індивіда на самого себе і згрупував в три категорії:

- Реальне «Я» (яким себе представляє індивід на даний момент)
- Соціальне «Я» (як, на думку індивіда, його представляють інші люди)
- Ідеальне «Я» (яким індивіду хотілося б бути) [3].

Це, на його думку, впливає з виділення описової та оціночної складових. Описову складову «Я-концепції» автор називає «Образом Я» чи картиною «Я». Складову, пов'язану зі ставленням до себе або до окремих своїх якостей, самооцінкою або прийняттям себе. Він пише, що «Я» визначає не просто те, що собою являє індивід, а й те, що він про себе думає, як дивиться на своє діяльне начало і можливості розвитку в майбутньому.

Розгляд життя людини як сценарію лягло в основу сценарного аналізу, розробленого в рамках інтеракціонізму Е. Берна. Такий підхід використовував І. Гофман, представник наративної психології [7]. Було розроблено теорією «Я» як сюжету (або як драми). У рольовій теорії соціальної драматургії І. Гофман порівнює театральні постановки з реальним життям. На його думку, особистість розігрує різні ролі для досягнення комунікативних цілей.

У перших десятиліттях ХХ століття «Я-образ» почали вивчати з позицій соціології такі вчені, як Ч. Кулі і Дж. Мід. Цей напрямок одержав назву «Соціальний інтеракціонізм».

Пізніше Ч. Кулі і Дж. Мід [23] розвинули теорію «дзеркального Я» і поставили в основу своєї позиції тезу про те, що саме суспільство визначає як

розвиток, так і зміст «Я-образу». Д. Сьюпер, Р. Еквейер, Дж. Бугенталь як автори індивідуального підходу зробили протилежний акцент – поставили в основу своєї теорії внутрішні чинники становлення «Я-образу».

Інший підхід до вивчення «Я» пропонується психоаналітичної школою. У своїй епігенетичній теорії Е. Еріксон [11], спираючись на погляди З. Фрейда, розглядає «Я-образ» крізь призму его-ідентичності. На його думку, характер его-ідентичності пов'язаний з особливостями навколишнього індивіда культурного середовища та його можливостями. У його теорії описані вісім стадій розвитку особистості, безпосередньо пов'язані зі змінами его-ідентичності, вказані кризи, що виникають на шляху вирішення внутрішніх конфліктів, характерних для різних вікових етапів розвитку. На відміну від символічного інтеракціонізму він пише про механізм формування «Я» як про несвідомий процес.

У клієнт-центрованої терапії К. Роджерса [30] робиться наголос на конфлікт між установками особистісного «Я», що виникли під впливом оточуючих і безпосереднім досвідом індивіда. Саме це, на його думку, лежить в основі дезадаптації. Одним з положень його теорії є погляд на глибинні шари людської психіки як на соціалізовані і позитивні за своєю спрямованістю. Автор розрізняє поняття «Я» і «Я-концепція». На його думку «Я» – це результат безпосереднього переживання свого реального досвіду, а «Я-концепція» стійке утворення, яке складається протягом усього життя, і на яке впливають такі фактори, як соціальні норми і реакції інших людей на поведінку людини.

З дослідженням «Я» як системи досвіду пов'язана теорія особистісних конструктів Дж. Келлі [16]. В її основі лежить поняття конструкту, який є одиницею досвіду. Конструкт є спосіб тлумачення реальності, винайдений людиною. Людський досвід, таким чином, формується системою особистих конструктів.

В.Б. Свенн – автор теорії верифікації – стверджує, що «Я-образ» потребує підтвердження з боку інших людей, що робить світ більш

передбачуваним і контрольованим, і є основою близьких відносин і побудови діяльності.

С. Стілл – автор концепції самоствердження – виділяє мотив самоствердження як одну з детермінант поведінки особистості.

Чимало авторів безліч теорій в дослідженні «Я» ділять на структурні і функціональні. До першої групи належать всі теорії, які розглядають «Я» як структуру, що виконує певні функції. У другій – «Я» досліджують як частину психічного досвіду, і вивчають структуру цього досвіду. Виходячи з першого підходу – «Я» складно і багатовимірно, згідно з другим – єдине і цілісно.

І.С. Кон вважає, що будь-який відносно повний опис існуючої самоконцепції повинен містити наступні чотири області:

- частини (зміст самості)
- взаємини між частинами (структура)
- шляхи опису всіх частин як цілого (вимірювання)
- межі об'єкта (его-протяжність)

Частини, елементи або компоненти образу включають, перш за все, елементи соціальної ідентичності, диспозиції і фізичні характеристики.

Соціальна ідентичність є характеристикою людського мислення, спрямованого на класифікацію частин реальності, які існують у вигляді категорій. Саме ці категорії становлять соціальну ідентичність індивіда - що означає групи, статус або категорії, до яких він соціально визнано належить. В одному сенсі ці елементи легко ідентифікуються через те, що в мові вони позначаються іменниками. І.С. Кон виділяє шість категорій соціальної ідентичності, які заслуговують на увагу:

- соціальний статус;
- групу членства;
- найменування;
- пріоритетний статус;
- тип;
- особистісну ідентичність.

Під типом автор розглядає деякі синдроми інтересу, аттїюди, характеристики або звички, які соціально розуміються як рядоположні. Ці типи не обов'язково стають характерними аспектами соціальної ідентичності.

Важливо зауважити, що елементи соціальної ідентичності являють собою більше ніж просто погоджені категорії, в яких визначається індивід. Скоріше за все вони включають соціальні моделі, які служать як стандарт для самооцінки[47].

М. Розенберг розглядає «Я-образ» як загальність думок і почуттів індивіда по відношенню до самого себе, як об'єкту, передбачає виокремлення наступних констатуюючих [54]:

- компонентів;
- структур;
- вимірювань;
- фокусів уваги;
- областей;
- планів;
- мотивів.

Компонентами «Я-образу» є частини, елементи або єдності, її складові. В першу чергу вони представлені іменниками і прикметниками.

Категорія «структура» відображає взаємини між елементами. Для розташування частин одна відносно іншої важливим є спосіб їх упорядкування. Не всі компоненти рівноположні. Деякі є основоположними, інші – периферичними. Разом з тим вкрай важливо з'ясування того, наскільки характерний той чи інший компонент для даної особистості, особливо, який з них є найбільш значущим. Поряд із значущістю важливою характеристикою є послідовність частин, описана С.Дж. Мозом і К.Дж. Герген [25], як «ступінь, в якій (індивід) розглядає різні компоненти «Я-образу», які формують пов'язане ціле, як послідовні один щодо одного.

Проаналізувавши роботи Мак Гура і Падовер-Сінгера, І.С. Кон описує їх наступним чином. Представленість різних елементів в «Я-образі» в полі уваги індивіда, а саме їх послідовність може змінюватись від ситуації до ситуації. Така особливість послідовності елементів Я-образів, на думку Мак Гура не обов'язково зумовлена мотивом самоповаги. В окремих випадках в якості найбільш характерних елементів можуть усвідомлюватися негативні якості. Критичним є не питання про те, чи є та чи інша якість хорошою або поганою, а то, наскільки характерно вона сприймається [17].

Вимірювання відображають деякі абстрактні якості, що характеризують особливі компоненти «Я-образа» або «Самості» як загальності. Прикладами вимірювань є самооцінка, стабільність «Я-образа», самовпевненість і самокрісталізованість. Отже, оскільки «Я-образ» складається із елементів і деякі можуть бути позитивними, а деякі негативними, важливо розуміння про почування людини в цілому, як самовпевненого, з високою самооцінкою, чи навпаки. Саме ці компоненти виступають підґрунтям для розгортання власної відповідальності відношення до себе, як «здорового» або «хворого» та реалізації в соціальному просторі.

Д. Роттер запропонував своєрідну класифікацію людей поділивши на два типи: з внутрішнім і зовнішнім локусом контролю. Особи з вираженим внутрішнім локусом контролю проявляють тенденцію пояснення причинності власних досягнень своїми здібностями і зусиллями, а люди з зовнішнім локусом контролю схильні покладати відповідальність на зовнішні обставини. За аналогією Франкс и Маролла запропонували розрізняти внутрішню і зовнішню самооцінку [62]. Внутрішня самооцінка виявляється в схильності приписувати причинність своїм здібностям, зовнішня самооцінка – в представленості в суспільстві.

Проблема самоефективності досліджувалася А. Бандурой, який проаналізував особливості її формування і техніки розвитку. Самовпевненість і самооцінка представляють різні виміри. Самооцінка

відображає ступінь прийняття людиною самого себе, повагу до себе, значимість [47].

Фокуси уваги відносяться до сфери центральності «Я-образа» в полі свідомості індивіда стосовно до тих чи інших ситуацій. Вони дозволяють виявити місце, яке займає власний образ в свідомості людини: зосереджена її увага переважно на собі або на зовнішньому світі, стурбований він своїми внутрішніми якостями або особливостями своєї самопрезентації тощо. Фокуси уваги асоціюються з такими категоріями як «само-обізнаність», «само-спрямована увага» і «само-фокусування».

Р. Уикланд и Ш. Дюваль сформулювали теорію самоусвідомленості, яка часто визначається як об'єктивна самоусвідомленість, відповідно до якої людина розглядається як об'єкт власного аналізу. Цей аналіз або фіксація уваги на певних аспектах власного «Я» призводить до визначення інтерналізованих аттitudів, цінностей, моралі, фізичного буття, нарешті, на більш невизначеному утворюванні, яким і виступає «Самість». Як тільки в площині уваги виявляється певний аспект «здорового» або «хворого» в область аналізу включаються пов'язані з нею характеристики. У разі фіксації негативної моральної самохарактеристики часто використовується інша стратегія – яка виявляється або в уникненні ситуацій можливої оцінки «морального Я», або дискредитації оцінювача, що призводить до психосоматичного стану.

У зв'язку з цим Р. Уикланд и Ш. Дюваль розрізняють об'єктивну та суб'єктивну самоусвідомленість. Суб'єктивна самоусвідомленість представляє стан сконцентрованості свідомості на зовнішніх по відношенню до індивідуальної свідомості події, особистої історії, в той час як об'єктивна самоусвідомленість сфокусована виключно на «Самості» особистості. Як відзначають ці ж дослідники, можна говорити про наявність хронічних індивідуальних відмінностей в самоусвідомленості – психосоматичних станах.

Резюмуючи можна відзначити, що механізм самоусвідомленості сприяє своєрідному введенню «Самості» в рольову гру відношення до себе, як до «хворого» або навпаки. Людина, концентруючись на собі починає діяти відповідно до інтерналізованих атитюдів і моральних стандартів. Протиріччя між даними стандартами і реальною поведінкою включаючись в площину усвідомлення починають долатися з тим ступенем інтенсивності, в якій особистість оцінює їхню соціальну значимість для себе самої в даній конкретній ситуації.

Області «Я-образа» включають її широкі пласти або сфери до яких відносять «тілесне» і «соціальне»; «внутрішнє» і «зовнішнє»; «свідоме» і «неусвідомлене»; «автентичне» і «не автентичне»; «его» і «его-здійснення» і т.п. Особливий інтерес представляють області автентичного – не автентичного й его-здійснення.

Автентичне зазвичай визначається як усвідомлюване людиною, яке має відношення до його «Самості». Це своєрідна щира згода людини з тим, що такого роду особливості присутні в структурі його «Я-образа». Причому, автентичне далеко не завжди асоціюється з позитивними характеристиками. Людина може усвідомлювати свою нещирість, необов'язковість, нестриманість, не пунктуальність і т.п. Так само і з не автентичними – усвідомленими людиною, що не характерне для себе, але що пред'являються відповідно до ситуативно вирішуваних завдань. Прикладом чого є підвищена інтелігентність в присутності особливо значущої особи. Пред'являючи це «ідеальне Я» людина може усвідомлювати що в реальному житті і при інших обставинах вона далеко не завжди відповідає цьому ідеалу і це – то усвідомлення власної не автентичності може вносити в свідомість елементи емоційної напруги. Хоча і в цьому випадку процес усвідомлення власної не автентичності далеко не настільки одномірно. Людина може ідентифікуватися з не автентичним і щиро «вірити» що саме воно і є автентичним [47].

Область его-здійснення охоплює коло об'єктів (живих і неживих) причетних до «самості» людини і побічно характеризуючих її. Це і люди які входять в її середовище, місця які вона відвідує, захоплення, стани і багато іншого, що надає певний вплив на становлення особистості і побічно характеризує його внутрішні психологічні особливості.

Під площинами Я-образу зазвичай розуміють рівні її свідомості. Люди схильні розглядати себе такими, якими вони є в реальності, якими вони могли б бути в ідеалі, в динаміці, в очах інших людей і т.д. Поряд з цим «Я-образ» включає в себе площині реального, можливого, фантазії, моралі, виконання і т.п.

Залежно від обставин у них може домінувати та чи інша площина власного здійснення. Важливим є питання відповідності або узгодженості різних площин одна з одною, їх суперечності та взаємоперехрещення. Відповідно різняться образи «Я-реального», «Я-динамічного», «Я-уявного», «Я-фантастичного», «Я-належного» та «Я-представленого». Ці образи ніби характеризують уявлення людини про те, яким він бачить себе в даний момент; яке «Я» здається йому можливим; ким він уявляє себе; яким він хотів би стати; яке його моральне «Я» і т.п. Кожен такий образ формує своєрідну когнітивну схему, що має власну систему координат.

Площині можуть перетинатися одна з одною, входити в конфлікти. Найбільш поширеним конфліктом такого роду є конфлікт «морального» або «ідеального Я» з «Я-реальним».

Мотиви або імпульси, які спонукають людину діяти в інтересах «Я-образів» настільки ж різноманітні. Люди вважають за краще високу самооцінку низькій, чітке уявлення про себе – розмитому, стабільний «Я-образ» – мінливому, відчуття високої самоефективності низькому і т.п. Багатьма авторами в якості ведучих мотивів «Я-образу» називають мотиви самоприйняття і самовідповідності.

Ставлення людини до себе ніколи не буває байдуже-нейтральним, незацікавленим, причому, за словами І.С. Кона [17], емоційна тональність,

спрямованість (як позитивна, так і негативна) і інтенсивність цих почуттів пронизують всі сфери людської життєдіяльності. Позитивне самоствавлення є умовою психологічного благополуччя і, в кінцевому підсумку – «психологічного здоров'я» людини. Згідно С.М. Стилу, люди мають яскраво виражену потребу в самоствердженні, потреби в позитивному уявленні себе і своїх позитивних особливостях, властивостях і якостях. Зниження самоповаги в будь-якому аспекті може бути компенсовано підвищенням самооцінки в стані «хворого». Остання обставина ілюструє поширену тенденцію людей до пошуку зручних сторін і всілякого підкреслення їх як перед самими собою, так і перед іншими.

Існує безліч можливостей позитивізації або здійснення образу власного «Я» і пов'язаного з ним самовідношення. Однією з найбільш часто використовуваних є здатність виборчої переробки як надходящої ззовні, так і зафіксованої в структурах пам'яті інформації. Інша можливість представлена у виборчому атрибутуванні (причинному обґрунтуванні) позитивного характеру скоєних дій, в тому числі і очевидно соціально не схвалювальних. Цей процес став спеціальним об'єктом розгляду Х. Маркуса (Markus 1990), в рамках його концепції можливих самостей. Сенс підходу зводиться до того, що володіючи великим числом можливих «самостей» або «Я-образів», люди мотивовані на використання бажаних і ігнорування не бажаних. У багатьох дослідженнях, так і в емпіричному досвіді представлено безліч прикладів того, як людина виявляє виняткові «творчі здібності» для витіснення, раціоналізації, тобто виправдання, скоєних негативних діянь, що можуть відбитися на позитивному самовідношенні [47].

Варто відзначити і почуття сталості власного «Я», що дозволяє підтримувати і зберігати стійкість сформованої «схеми самості», навіть за умови її ілюзорності і неадекватності. Саме стабільність і є прикладом своєрідної основи для прогнозування своєї поведінки, орієнтування в майбутніх подіях. Свонн (2007) в своїх роботах по теорії самоверифікації показує наявність підтримки зворотного зв'язку з уточнення образу власного

«Я», причому самоверифікації виборчої, що дозволяє фіксувати влаштовуючи самопідтвердження і ігнорувати або дискредитувати ті, що не підтверджують.

Таким чином в кожен даний момент часу в свідомості людини фіксуються лише деякі аспекти «образу Я», звані «феноменальною самістю», «спонтанною самістю» або робочим «Я-образом». Цілком зрозуміло, що «феноменальна самість» змінюється значно швидше ніж загальність уявлень людини про саму себе. [17].

За Дружиніним «Я-образ» – це складний складовий образ, або картина, що включає в себе сукупність уявлень особистості про себе саму разом з емоційно-оцінними компонентами цих уявлень. «Я-образ» особистості формується в процесі життя людини на основі взаємодій зі своїм психологічним оточенням і реалізує мотиваційно-регуляторну функцію в поведінці особистості [9].

Проаналізувавши дані підходи у розгляді «Самості» і «Я-образу» можна зробити висновки, що «Самість» включає всі аспекти людського ества, в тому числі і неусвідомлювані, позначає зміст психіки, основу якої складають потяги і потреби, її можна вловити в діях, вчинках як реалізацію мотиваційних змістів. «Самість» являє собою повний набір змінних «Я», до якого б аспекту їх не відносили, екзистенційного, феноменального, категоріального й т.д. Що ж стосується «Я-образу» це тільки усвідомлювані уявлення людини про самого себе, що складаються в пізнавальні схеми як продукт міжособистісної взаємодії і комунікації, завдяки яким індивід переробляє інформацію про себе, організовуючи її в особливі поняття і образи, що фіксуються і виступають для нього як орієнтири для самооцінки і саморозвитку. Отже саме «Я-образ» містить в собі увесь набір соціальних ролей які використовує особистість. Зрозумілим стає те, що якась частина ролевого репертуару вилучається із навколишнього середовища та через процес інтеріоризації присвоюється людиною. Значну роль відіграють

захисні механізми, які зберігають особистісне самоствалення та самоприйняття.

Таким чином, нас інтєресує рольовий репертуар особистості, її «Я-образи», що реалізовуються через переживання психосоматичних станів в соціальному просторі, наскільки вони усвідомлені, що можна вважати потенціалом та ресурсами функціональних позицій і ролей а що є деструктивними наслідками порушеного самоствалення.

1.2. Особистісний потенціал в структурі «Я-образа» особистості

Останніми роками розвитку психології все більше уваги приділяється дослідженню особистісного потенціалу і його змістовних складових. Аналізуючи психоаналітичні концепції З. Фрейда, Е. Берна, А. Адлера, слід згадати про енергетичний потенціал людини. Проаналізувавши статтю Г.Т. Фехнера [40] З.Фрейд перевів його теорію про принципи задоволення – незадоволення в систему регуляції людських потягів, розглядаючи людину як – багатогранну енергетичну систему, повну динамічних потягів, що постійно намагається прийти в стан спокою, оскільки тільки в цьому стані відбувається відновлення розтрачених енергій. Напруження в даній системі викликають потяги і бажання, і завдання людини задовольняти ці бажання, не доставляючи проблем ні собі ні іншим. У психоаналітичному підході розглядаються два найпотужніших потяги людини – лібідо як інстинкт життя і мортідо – інстинкт смерті. Лібідо і мортідо знаходяться під належним контролем, що прикриваються один одним і більшість проживають життя не здогадуючись, як сильно вони впливають на мотиви і вчинки людини. З. Фрейд розглянув співвідношення енергетичного «Воно», що включає глибинні потяги, мотиви і потреби, «Над-Я» – норми моралі і цінності прийняті в суспільстві і інструмент свідомості – регулююче «Я», яке утримує баланс між «Воно» та «Над-Я».

Його послідовники Е. Берна і А. Адлер також розглядали ці два потяги людини, але по А. Адлеру [2] енергія спрямована, на роботу механізму компенсації почуття неповноцінності приводить до прагнення влади. У Е. Берна психічна енергія, постулюється для пояснення зсувів з одного еґо-стану в інший. Зсув по позиціях здійснюється відповідно до поточної соціальної ситуації. Таким чином потенціал розглядається через енергетичне обґрунтування з можливістю регуляції через функцію свідомості. Можна стверджувати, що при аналізі дій людини і його вчинків стає можливим з'ясувати яка з двох енергій рухає людиною, він усвідомлено вибирає стиль поведінки відповідно до займаної ролі чи ні, усвідомлює завдання які

вирішує в поточний момент або рухається не усвідомлюючи інтенцій свого руху.

На думку гуманістичних психологів, людським потенціалом володіє кожна людина, індивідуальні ж відмінності полягають лише в ступені його розкриття, або особистісної зрілості.

М. Мерфі відзначає, що людина реалізує за своє життя лише невелику частину того, що потенційно для нього можливо, і вивчення задокументованих екстраординарних проявів людських здібностей за межами того, що представляється для звичайної людини нормою, служить ключем до розуміння спрямованості та можливостей подальшої еволюції виду «людина» [27]. У цьому підході залишається незрозумілим механізм перекладу і розгортання даного потенціалу у кожної людини.

В. Франкл, представник екзистенційної позиції, не розглядав реалізацію можливостей як автоматичний процес: потенційні можливості набагато ширше втілених, і людина сама вирішує, чому дати реалізуватися, а чому ні [39]. Таке розуміння потенціалу в психології особистості другої половини ХХ ст., дало можливість звернути увагу на генетичні ресурси людини. У найширшому і загальному сенсі потенціал являє собою силу, яка виявляється в певних умовах.

У сучасній психології відомими поняттями є «людський потенціал» і «психологічний капітал». В авторитетному двотомнику Союзу міжнародних наукових товариств, названому «Енциклопедія світових проблем і людський потенціал», запропоновано наступне визначення: «Потенціал людини – здатність індивіда до самовираження, самоактуалізації і самореалізації ... Реалізується потенціал людини в захисті таких цінностей, як правдивість, доброта, щирість, краса, оптимізм, справедливість і порядність, природність поведінки, організованість, дисциплінованість; в постійному самовдосконаленні, в результативності, продуктивності діяльності» [12,с.119]. Аналіз даного поняття не розкриває механізм

перекладу здатностей до реалізації, розкривається тільки одна можливість – захист цих цінностей активізує цей потенціал.

«Психологічний капітал» – це поняття введено за аналогією з категорією капіталу в економіці, де під ним розуміють ресурси, витягнуті з поточного обороту і переслані на перспективні очікування [10]. Це поняття має два трактування. Перше у М. Чіксентміхайі [50,51] воно засновано на ідеї обмеженого запасу психічної енергії, яка, як і будь-які ресурси, може розподілятися з різною ефективністю. Автор розрізняє результати такого розподілу, або «інвестування» і в результаті мають місце такі вигоди як задоволення, або майбутні дивіденди, або марне розтрачання в негативних психосоматичних станах. Під дивідендами М. Чіксентміхайі має на увазі розвиток навичок і підвищення внутрішньої складності. Цей принцип він бачить в усіх життєвих сферах до яких задіяна особистість. Прикладом ресурсів може бути увага, психічна і фізична енергія. Життєвими сферами в даному випадку можуть бути благодійна активність, заняття спортом, творчістю. На думку автора ресурси уваги і психічної енергії, що вкладаються в подібні заняття, обернуться в майбутньому прибутком, в той час як вкладення їх у заняття, що приносять безпосередні позитивні емоції, призведе до їх втрати. Ресурси, вкладені в виховання дитини, перетворяться в його соціальний капітал і полегшать формування його психологічного капіталу. При цьому М. Чіксентміхайі підкреслює, що мова не йде про «відстрочку задоволення» в дусі протестантської етики; навпаки, важливо, щоб заняття, що сприяють формуванню психологічного капіталу в термінах оволодіння більш складними вміннями, несли в собі позитивні емоції, але при цьому вимагали докладання зусиль [49].

Друге трактування психологічного капіталу, розглядається в прикладному контексті проблеми позитивної організації поведінки Лютансом зі співавторами [52]. Психологічний капітал визначається в цьому підході операціонально, як позитивний психологічний стан розвитку, що характеризується: 1) упевненістю в собі, або самоефективністю, що дозволяє

докладати необхідних зусиль для вирішення складного завдання; 2) оптимізмом як позитивної атрибуцією поточних і майбутніх успіхів; 3) надією як завзятістю в прагненні до мети разом зі здатністю змінювати ведучі до неї шляхи; 4) резилентністю, тобто пружною стійкістю до дії несприятливих обставин. На нашу думку в даному трактуванні мова йде про особистісні ресурси, як здатність до реалізації поставлених цілей, та суб'єктну позицію, яка виступає організуючою не тільки себе самого, але і зовнішніх умов. Поняття психологічного капіталу викладені авторами, можливо розглядати як потенційні можливості особистості. Не зрозумілим тільки є той факт, що за психологічний механізм дає змогу реалізації або не реалізації того, що у людини і так існує. Проаналізувавши зміст даного поняття, можна зробити висновок, що оволодіння навичками, через розуміння, що людині приносить задоволення і подальші результати, робить можливим прийняття рішення про використання власних ресурсів, розвиваючи їх прикладаючи деякі зусилля. Процес розуміння в даному підході не розкритий, які етапи він в собі містить і які механізми функціонування в ньому закладені. Це вимагає подальшого аналізу який буде описаний в наданій роботі нижче.

Представниками гуманітарних наук потенціал розглядається як джерело прихованих можливостей для досягнення цілей, як спрямованість, що надає людському житті цінність і сенс.

Поняття особистісного потенціалу, що розвертається з поняття людського потенціалу або психологічного капіталу, вказує на деякі механізми роботи свідомості, за рахунок чого особистість організовує свою життєдіяльність.

Серед авторів які мають найбільш узагальнений погляд на потенціал особистості можна виділити М.С. Кагана. Розглядаючи особистість через призму її соціальної діяльності, він диференціював п'ять основних видів людської діяльності і відповідно до них виділив різні види потенціалів особистості:

- гносеологічний (пізнавальний)
- аксіологічний (ціннісний)
- творчий
- комунікативний
- художній (естетичний).

Гносеологічний потенціал включає в себе такі психологічні якості, які реалізуються в пізнавальній діяльності людини. Аксіологічний потенціал особистості визначається системою ціннісних орієнтацій особистості в різних сферах життя. Творчий потенціал визначається здатністю до творчої діяльності в різних аспектах праці. Комунікативний потенціал визначається можливостями особистості в сфері міжособистісної взаємодії. Художній потенціал реалізується в області естетичної діяльності [15]. Але потенціал може використовуватись не тільки як конструктивний розвиток особистості, а й виконувати негативні функції власного стану.

Ю.М. Резнік висуває майже настільки ж узагальнену інтегративну модель особистісного потенціалу людини, що складається з реалізованих здібностей (актуальних ресурсів) і незатребуваних або нереалізованих можливостей (нерозвинених здібностей, задатків і ін.). У структуру особистісного потенціалу він включає креативний центр особистості, репертуар видів діяльності і технічні навички особистості [28 С. 119–125]. Особистісний потенціал людини (ОПЛ) підрозділяється на:

- професійно-кваліфікаційний потенціал;
- інформаційно-пізнавальний потенціал;
- організаційно-комунікативний потенціал;
- духовно-моральний потенціал;
- репродуктивний потенціал.

Основними інструментами реалізації ОПЛ виступають особистісні стратегії, зокрема, стратегія життєвого благополуччя, стратегія життєвого успіху і стратегія самореалізації.

Спробу формалізувати поняття особистісного потенціалу, зв'язавши його з поняттям успішності соціальної адаптації, запропонували В.Н. Марков і Ю.В. Синягин, які розуміють під потенціалом особистості «систему її поновлюваних ресурсів, які проявляються в діяльності, спрямованої на отримання соціально значущих результатів» [28 с.137]. Структурна модель, запропонована цими авторами, передбачає, що «всі життєві досягнення особистості, зафіксовані в її біографії, суть зовнішні прояви її потенціалу та можуть служити для оцінки його рівня» [28]. Автори пропонують згрупувати ці досягнення з різних ключових сфер, що становлять структуру людського життя, за якими і відстежується реалізація потенціалу особистості. В якості таких сфер в спрощеному варіанті були запропоновані наступні:

- здоров'я;
- спілкування (зокрема, громадська робота);
- навчання;
- захоплення (що забезпечують разом з навчанням саморозвиток особистості);
- робота (містить успіхи в галузі управління, творчі успіхи в роботі за фахом і соціальну оцінку трудових досягнень);
- родина;
- витрати на соціальну мобільність (там же).

Під останнім компонентом мається на увазі більш-менш сприятлива стартова життєва позиція. Цей підхід характеризується розширювальним розумінням потенціалу особистості, в який включені, по суті, все її корисні ресурси.

Широке трактування пропонує також Г.М. Зараковський [12]. Він вводить поняття психологічного потенціалу людини як ядра якості його життя. Для нашого розгляду інтерес представляє психологічний потенціал індивіда (ППІ), який визначається як «система психологічних властивостей особистості, що визначає можливість успішної життєдіяльності індивіда в різних сферах життя»[12 с.135]. Автор виділяє різні групи властивостей особистості, з яких формується ППІ, в їх числі загальна активність і

установка на досягнення, спрямованість особистості, здатності і регуляторні якості.

Узагальнюючи погляди ряду дослідників особистісного потенціалу, С.В. Величко зазначає, що «з позицій психології потенціал виступає як психологічне явище, що представляє собою процес безперервного самовдосконалення і прагнення до досягнення вершин особистісного, професійного розвитку людини і реалізації творчих можливостей та здібностей» [4 с.126–127]. Спільним у проаналізованих підходах можна вважати вивчення потенціалу який активно проявляється індивідом у навколишньому середовищі ресурсу, який формується під впливом суб'єктивних і об'єктивних, тобто внутрішніх і зовнішніх, чинників. Автор зазначає, що «потенціал окремо взятої особистості перетворюється в соціальну цінність через механізми самореалізації» [4, с. 127] забезпечуючи особистості більш гармонійну взаємодію з навколишнім світом. В основі цієї гармонійної взаємодії з навколишнім світом лежать, на думку ряду авторів (С.В. Величко, А.Г. Маклаков та ін.), здатності змінювати свої цілі і стратегії їх досягнення в залежності від зміни умов навколишнього світу, тобто здатність бути йому адаптивним. С.В. Величко зазначає, що «адаптивна людина здатна коригувати свої цілі та плани, щоб використовувати нові можливості, а також здатна погоджувати протилежні вимоги: однаковості і різноманітності, стабільності і зміни, адаптації та саморегуляції» [4]. Отже адаптивність також виступає одним із компонентів реалізації особистості у власному житті.

В українській психологічній літературі існує власне підґрунтя для дослідження особистісного потенціалу та вчинку крізь призму суб'єктності (В.О. Роменець, В.О. Татенко та ін.), індивідуального досвіду особистості (О.М. Лактіонов та ін.), життєтворчості (Т.М. Титаренко та ін.), потенційності індивідуального буття (І.П. Маноха та ін.). На сьогодні розробка загальних закономірностей формування потенційної сфери або функціонального запасу особи в процесі діяльності здійснюється за умов

вивчення соціально-адаптивного потенціалу (К.А. Абульханова-Славська, Ю.М. Швалб) [36,37,1,44].

Д.О. Леонт'єв з колективом співавторів розглядають особистісний потенціал як інтегральну системну характеристику індивідуально-психологічних особливостей особистості, що лежить в основі здатності особистості виходити з стійких внутрішніх критеріїв і орієнтирів у своїй життєдіяльності і зберігати стабільність смислових орієнтацій і ефективність діяльності на тлі тиску і зовнішніх умов, що змінюються. Це здатність особистості проявляти себе в якості особистості, виступати автономним саморегульованим суб'єктом активності, що робить цілеспрямовані зміни в зовнішньому світі і поєднує стійкість до впливу зовнішніх обставин і гнучке реагування на зміни зовнішньої і внутрішньої ситуації [19]. Реалізація особистісного потенціалу передбачає зняття невідповідності між домаганнями людини, рівнем досягнень, на які він розраховує, його планами і цілями і оцінкою їм реально досягнутого, між його ідеальними і реальними цілями, що супроводжується задоволеністю діяльністю, передбачає максимальний розвиток здібностей і вдосконалення якостей особистості.

Загальним для всіх зазначених підходів є те, що особистісний потенціал визначається операціонально через успішність самореалізації в тій чи іншій діяльності і нерідко зводиться до набору здібностей і навичок, що сприяють здійсненню цієї діяльності. При цьому в понятті «потенціал» акцентується, що це в основному ще нерозкриті здібності, які підлягають виявленню і включенню в діяльність з метою більш повної самореалізації суб'єкта в ній. Особистісний потенціал постає як інтегральна характеристика рівня особистісної зрілості, а головним феноменом особистісної зрілості і формою прояву особистісного потенціалу є якраз феномен самодетермінації особистості, тобто здійснення діяльності у відносній свободі від заданих умов цієї діяльності – як зовнішніх, так і внутрішніх умов, під якими розуміються біологічні, зокрема тілесні, передумови, а також потреби, характер і інші стійкі психологічні структури.

Залишається до кінця не дослідженим питання про першопричинності реалізації особистісного потенціалу, ті вроджені ресурси вимагають реалізації або умови середовища припускають реалізацію їх. У своїй роботі ми дотримуємося думки, що мають місце обидві ці умови.

Проаналізувавши наявні підходи до вивчення особистісного потенціалу, можна прийти до висновку, що особистісний потенціал – це складно організований, структурований конструкт, який неодмінно включає в себе запас психічної енергії, актуальні ресурси особистості, тобто реалізовані здібності та здатності, нереалізовані можливості, а саме незатребувані або не розвинені здібності і здатності, технічні навички особистості, адаптивні якості, рефлексивну свідомість, що дозволяє інвестувати дані ресурси через позитивну організаційну поведінку і успішну реалізацію особистісних стратегій в різних видах діяльності. Але є й зворотна сторона цих можливостей, як здійснення бажаного образу «хворого» або «неспроможного» до вигідного розвитку такого особистісного потенціалу в соціальному просторі.

1.3. Власні ресурси як можливість реалізації особистісного потенціалу

Таке психологічне поняття як особистісний ресурс ще не має повного і єдиного розкриття у психологічній літературі. На сучасному етапі існує таке його розуміння. Д.В. Лубовський: «Під ресурсом, в загальноприйнятому плані розуміють засіб, можливість до яких можна вдатися за будь-якої необхідності»[19] Крім того, самі ресурси можуть задавати вектор напрямку внутрішньої інтенційної спрямованості. Тобто, загалом – це потенційні засоби, можливості та їх джерела, використання яких забезпечує спрямованість на позитивні зміни в конкретній сфері життя та в діяльності особистості з метою отримання нею бажаного результату. Висновком цього може бути припущення, що для отримання бажаного результату, необхідним є усвідомленість до якої життєвої сфери залучена особистість, свідоме ставлення до того яку функціональну позицію та соціальну роль займає й реалізовує, та якими особистісними ресурсами володіє.

В запропонованій «моделі чотирьох ресурсів» В.А. Петровського, автор розглядає їх таким чином:

- робочій ресурс – те, що «маю»;
- резерв – внутрішні можливості особистості або те, що «можу»;
- зовнішній ресурс – включає в себе ситуативні можливості (умови, шанси). [3 с.81]. В розглянутій теорії було введено поняття «спроможності» як підсумковий ресурс особистості, що досягається за умови актуалізації внутрішніх резервів та присвоєнні зовнішніх ресурсів. Відповідність робочих ресурсів запитам «хочу» відповідає переживанню:
- бажаного як можливого – заключається в понятті мобілізації зусиль та формулюється як «хочу, що можу»;
- можливого як бажаного – підкреслює рівень домагань особистості, тобто «можу, що хочу».

Досягаючи рівності між «спроможністю» та домаганнями (робочій ресурс), особистість, за В.А. Петровським набуває власної досконалості як суб'єкт – «суб'єкт у власному сенсі цього слова» [3 с.81]. В якості ключового

ресурсу, автор виокремлює «саморефлексію», що здатна посилювати привабливість стимулу. Отже, нашим висновком є визначення, що без усвідомлення немає можливості використання, навіть тих ресурсів які «маю» та не може бути повноцінного розкриття особистісного потенціалу як того, що «можу». Ми вважаємо, що необхідною ланкою, яка зможе надати повноцінне розкриття особистісному потенціалу є його усвідомленість. Саме вона може призвести до усвідомленої позиції стосовно власного життя й можливості регуляції психосоматичними станами.

В загальному вигляді, як одиниці особистості – ресурси класифікуються на:

- внутрішні і зовнішні;
- актуальні і потенційні;
- вузькоспрямовані і універсальні метаресурси;
- біологічні, психологічні, соціальні, матеріальні.

Значне місце в психологічному дослідженні займає власне проблема психологічних ресурсів. Змістова сторона внутрішніх психологічних ресурсів включає в себе різноманітні складові. Так, Д.О. Леонтьєв виділяє:

- ресурси стійкості – ціннісно-сміслові ресурси (задоволеність життям, осмисленість життя, почуття зв'язності, суб'єктивна вітальність, оптимізм, базові переконання, самоствавлення);
- ресурси саморегуляції – стратегії саморегуляції (міра суб'єктивного контролю, стійкі очікування, каузальні орієнтації, толерантність до невизначеності, схильність до ризику, рефлексивність);
- мотиваційні ресурси (життєві цілі, смисли життя);
- інструментальні ресурси (навички, компетенції, техніки опанування).

При цьому найбільш значущими в цій моделі виявляються ресурси саморегуляції, що компенсують дефіцит інших ресурсів, оскільки засновані «на переструктуруванні системних зав'язків у взаємодіях зі світом» [19]. Дуже значними, з нашої точки зору, є такі компоненти як осмисленість життя та рефлексивність. Ми вважаємо, що найбільш значним є усвідомленість

себе, тобто тих «Я-образів» і ресурсів які використовуються в життєвих сферах особистості. Саме усвідомленість до якого «Я-образу» які ресурси потрібно розвинути чи вдосконалити призводять до осмисленого життя через наявність «Я-рефлексивного». Це дає змогу займати суб'єктну позицію в реалізації особистісного потенціалу й можливості саморегуляції покращення психосоматичного стану через суб'єктну позицію організації життя.

До змісту ресурсу К.А. Абульханова-Славська включає: потребу в активності й здатності особистості, а його динаміку розкриває через протиріччя, які можуть бути «закладені в самій активності», або «в відношенні активності та діяльності, спілкування пов'язаного з діяльністю». Значущім виявляється акцент на формованність та інструментальність «ресурсу»: «тимчасові потенціали... створюються все більш наростаючою здатністю особистості до оволодіння власними природними психічними можливостями та особливостями, перетворенням їх в ресурси своєї активності, з подальшим використанням, або свідомим застосуванням активності як ресурсу самовираження, самореалізації» [1]. З нашої точки зору саме свідоме використання такого ресурсу як активність спрямованого на самореалізацію при усвідомленні вже перетворених можливостей у власні ресурси сприяє на подальше розкриття потенціалу. Отже усвідомлені ресурси вже стають часткою власного потенціалу і фундаментом для оволодіння регуляції власним станом. При цьому свідомо спрямованість активності сприяє переходу до суб'єктної позиції у власному житті.

В останні роки такий напрямок як позитивна психологія займається вивченням сильних сторін і ресурсів особистості. Представники цього напрямку бачать необхідність врівноважити переважну увагу до відхилень, проблем та захворювань пильною увагою до позитивних сторонах особистості та її функціонування. Позитивна психологія виходить з того, що недостатньо звільнити людину від проблем і симптомів, щоб її життя заграло всіма барвами; закономірності хорошого, оптимального, благополучного, життя і діяльності являють собою окреме поле психологічних досліджень, які

поки досить нечисленні; більш того, позитивні, сильні сторони особистості здатні виконувати профілактичну, імунну, «буферну» функцію, знижуючи ризик виникнення психосоматичних розладів та інших порушень адаптації [34]. Лідер цього напрямку Мартін Селигман виділив три основних об'єкту інтересу для позитивної психології:

- ✓ позитивні емоційні стани (щастя, задоволеність життям, психологічне благополуччя, переживання потоку, надія, оптимізм та ін);
- ✓ позитивні риси особистості;
- ✓ позитивні соціальні інститути [34].

В контексті проблеми розуміння ресурсів особистісного потенціалу нас цікавлять позитивні риси особистості, що розуміються як ресурси особистості. Саме поняття «позитивний особистісний ресурс» позначають у цьому контексті ті особистісні риси, які сприяють успішному пристосуванню людини до навколишнього світу і практичного оволодіння їм, а також виконують важливу буферну функцію, тобто перешкоджають розвитку психічної патології, особистісних порушень [34]. Спираючись на раніше розглянутий у цій роботі адаптаційний потенціал, можна сказати, що ці ресурси можуть розглядатися в цьому контексті.

Розглядаючи потенціал особистості як її регуляцію до суспільних вимог, різні автори виділяють наступні особистісні якості, складові потенціалу особистості або ті, що сприяють його реалізації:

- ✓ культура системного мислення;
- ✓ культура організаційної поведінки;
- ✓ комунікативна культура;
- ✓ вміння працювати в команді;
- ✓ толерантність;
- ✓ прагнення до самоосвіти та самовдосконалення;
- ✓ висока професійна відповідальність;
- ✓ організаторські та лідерські якості;

- ✓ стійкість до постійно мінливих соціальних, психологічних та економічних факторів;
- ✓ гнучкість і креативність мислення;
- ✓ оптимальний стиль поведінки;
- ✓ вміння представляти свої професійні і особистісні якості;
- ✓ культура здоров'я і здорового способу життя (Матеріали Всеросійської наради 2019).

У своєму дослідженні позитивних підстав психологічного благополуччя К. Ріфф [57,59] виділила особистісні характеристики, необхідні для повноцінного, благополучного функціонування. Благополуччя в розумінні К. Ріфф – це не емоційне переживання, а об'єктивна оснащеність необхідними психологічними особливостями, що дозволяють суб'єкту функціонувати у всіх відношеннях більш успішно, ніж при їх відсутності, тому закономірно розгляд її концепції як варіанти підходу до особистісного потенціалу. Згідно теорії К. Ріфф, в структуру психосоматичного благополуччя входять 7 характеристик:

- ✓ самоприйняття;
- ✓ позитивні відносини з іншими;
- ✓ автономія;
- ✓ контроль над оточенням;
- ✓ цілеспрямованість життя;
- ✓ особистісне зростання;
- ✓ соціальне благополуччя [59].

Соціальне благополуччя – це другий аспект позитивного функціонування, поряд з психологічним благополуччям. Воно включає в себе п'ять параметрів:

- ✓ соціальна інтеграція
- ✓ соціальний внесок
- ✓ соціальна зв'язність
- ✓ соціальне прийняття

- ✓ соціальна актуалізація.

Інший, більш системний і емпірично обґрунтований підхід до виділення позитивних особистісних ресурсів, які надають можливість змінювати власний психосоматичний стан, являє собою класифікатор «позитивних симптомів» – сильних сторін і чеснот. Для того щоб зрозуміти механізми благополуччя людей, говорить М. Селігман, нам потрібно зрозуміти також сили характеру і чесноти: «У людини може бути все добре не тому, що він цього хоче, а тому що ситуація до нього прихильна, інші люди його підтримують. Але якщо ми самі до цієї ситуації приходимо, її добиваємося, її контролюємо, реалізуючи наші сили й чесноти, наше щастя стає автентичним, тобто не випадковим» [34.]. Отже соціальне благополуччя ще не є запорукою суб'єктної позиції особистості та власної саморегуляції психосоматичними станами.

Певні риси зумовлюють те, що ті чи інші емоційні стани стають більш або менш імовірними, тобто призводять до підвищення і зниження тих або інших функціональних станів. У даній роботі ми будемо розглядати тільки позитивні риси. Автори підходу виокремлюють дві різнорівневі одиниці аналізу – чесноти і сили характеру. В якості чеснот розглядаються ті цінності, які визнаються основними і безумовними у всіх або майже всіх культурах і суспільствах. В результаті були виділені шість універсальних крос-культурних чеснот:

- ✓ мудрість;
- ✓ сміливість;
- ✓ гуманність;
- ✓ соціальність;
- ✓ помірність;
- ✓ духовність.

При подальшому аналізі кожної базової чесноти були виділені конкретизуючі її цінні особистісні риси, або сили характеру.

Сили – це вже психологічні компоненти більш низького рівня, структури або механізми, які конкретизують базові цінності, або чесноти, різними способами і шляхами їх набуття[34]. Наприклад, чеснота мудрості може бути досягнута через такі сили характеру, як цікавість, інтерес до навчання, гнучкість мислення, творчість, а також власна мудрість. При чому, як зауважує автор, мудрість не обов'язково використовується для досягнення цілей. На нашу думку це своєрідне відчуття особистістю власної якості, що не може не бути ресурсом для відчуття самоповаги й саморегуляції у власній самооцінці. Отже, ця риса може бути ресурсом для всіх «Я-образів» особистості. Таким чином, особистісні ресурси розглядається не стільки зовні, скільки «зсередини», не тільки як даність від народження, а і як пошук, можливість розвитку їх реалізації. Однак, скільки би їх не було і які б вони не були, якщо вони не є усвідомлюваними, то реалізація їх носить тільки інтуїтивний характер, а не усвідомлюваний і реалізовує тільки засвоєні патерни.

І.С. Кон розглядає «риса особистості», як не особливі онтологічні сутності, а умовні конструкти, за якими нерідко стоять вельми розпливчасті поведінкові або мотиваційні синдроми, причому розрізнення постійних, стійких «рис» і мінливих, текучих психологічних станів» (сором'язливість – стійка риса особистості, а збентеження або спокій – тимчасові стани) значною мірою умовна. Якщо взяти до уваги також умовність психологічних вимірювань, мінливість ситуацій, фактор часу і інші моменти, то сталість більшості «особистісних рис», за винятком хіба що інтелекту, виглядає вельми сумнівним. Візьмемо ми ставлення людей до авторитетних старших і однолітків, моральна поведінка, залежність, сугестивність, терпимість до суперечностей або самоконтроль – всюди мінливість превалує над сталістю. Поведінка одної і тої ж людини в різних ситуаціях може бути абсолютно різною, тому на підставі того, як поведився той чи інший індивід у певній ситуації, не можна достатньо точно прогнозувати варіації його поведінки в іншій ситуації[17].

I.C. Кон у своїй роботі «В пошуках себе. Особистість та її самоусвідомлення» описав лонгітюдні дослідження, які простежують розвиток одних і тих же людей протягом тривалого часу. Загальний висновок усіх лонгітюдів – стійкість, сталість і наступність індивідуально-особистісних рис на всіх стадіях розвитку виражені сильніше, ніж мінливість. Однак спадкоємність особистості та її властивостей не виключає їхнього розвитку та зміни, причому співвідношення того та іншого залежить від цілого ряду умов. Насамперед ступінь сталості або мінливості індивідуальних властивостей пов'язана з їх власною природою і передбачуваної детермінації. Так розрізняють:

- ✓ біологічно стабільні риси, зумовлені генетично або які виникли в початкових стадіях онтогенезу, стійка зберігаються протягом усього життя і тісніше пов'язані зі станами, ніж з віком;
- ✓ культурно-обумовлені риси значно більш мінливі, причому зрушення, які у порівняльно-вікових дослідженнях здаються незалежними від віку, насправді часто виражають соціально-історичні відмінності;
- ✓ біокультурні риси, підлеглі подвійній детермінації, варіюють в залежності як від біологічних, так і від соціально-культурних умов.

Когнітивні властивості, за даними багатьох досліджень, володіють найбільшою стабільністю зокрема так звані первинні розумові здібності і властивості, пов'язані з типом вищої нервової діяльності (темперамент, екстраверсія або інтроверсія, емоційна реактивність і невротизм).

Хоча стабільність багатьох індивідуально-особистісних рис можна вважати доведеною, не можна не зауважити, що мова йде переважно про психодинамічні властивості, так або інакше пов'язані з особливостями нервової системи. Виникає питання, як йде справа з вмістом особистості, з її ціннісними орієнтаціями, переконаннями, світоглядною спрямованістю, тобто такими рисами, до яких індивід не просто реалізує закладені в ній потенції, але здійснює свій самоусвідомлюваний вибір.

Традиційна психологія знає три підходи до проблеми. Біогенетична орієнтація вважає, що, оскільки розвиток людини, як і всякого іншого організму, є онтогенез із закладеною в ньому філогенетичної програми, його основні закономірності, етапи та властивості однакові, хоча соціокультурні та ситуативні фактори і накладають свій відбиток на форму їх протікання. Соціогенетична орієнтація ставить у главу кута процесу соціалізації, навчання в широкому сенсі слова, стверджуючи, що вікові зміни залежать насамперед від зрушень в суспільному становищі, системі соціальних ролей, прав і обов'язків, коротше – структурі соціальної діяльності індивіда. Персонологічна орієнтація висуває на перший план свідомість та самосвідомість суб'єкта, вважаючи, що основу розвитку особистості, на відміну від розвитку організму, становить творчий процес формування та реалізації її власних життєвих цілей і цінностей. [17].

Отже особистість являє собою складно інтегровану систему яка укладається в таких «Я-образах»: «Я-біологічне», «Я-соціальне», «Я-рефлексивне» і носить усвідомлюваний характер реалізації тих ресурсностей які має особистість, або при відсутності «Я-рефлексивне» всі інші «Я-образи» носять інтуїтивний характер і не мають можливостей реалізації з суб'єктній позиції до саморегуляції особливо, психосоматичними станами.

Головним висновком розглядання ресурсності особистості стає розуміння, що особистісні ресурси не стільки зовнішні, скільки внутрішні, не тільки як даність від народження, а і пошук, можливості розвитку їх під задачі реалізації бажаних станів. Таким чином, треба відзначити, що мова іде не тільки про здібності, а головним чином про здатності людини до власної реалізації через усвідомлення своїх ресурсів і можливостей регуляції переживаннями станів. Якщо є розуміння про те що «хочу», що «можу» і «що зможу» і із якого «Я-образу», то можна говорити що ця людина через механізм усвідомлення «Я-реального» та прагнення к «Я-ідеальному» може реалізувати власний потенціал.

ВИСНОВКИ ДО I РОЗДІЛУ

Проаналізувавши дані підходи у розгляді «Самості» й «Я-образу» можна зробити висновки, що «Самість» включає всі аспекти людського ества, в тому числі і неусвідомлювані. Що ж стосується «Я-образу» це більш менш усвідомлені уявлення людини про самого себе, що складаються в пізнавальні схеми як продукт міжособистісної взаємодії і комунікації, завдяки яким індивід переробляє інформацію про себе, організовуючи її в особливі поняття і образи, що фіксуються і виступають для нього як орієнтири для самопочуття і саморегуляції. Саме «Я-образ» містить в собі увесь набір соціальних ролей які використовує особистість.

На основі зробленого нами теоретичного аналізу особистісного потенціалу, ми зробили припущення, що в яку сферу життєдіяльності не була б залучена особистість, завжди мова йде про реалізацію комплексу потенціалів, які використовуються різними «Я», входять в «Я-образи» особистості і є частинами її структурної складової. Тобто в різних сферах життєдіяльності людина займає різні функціональні позиції та ролі, де і може реалізовувати і регулювати стани свого «Я». Отже, ми припускаємо, що у різних людей особистісний потенціал реалізується в залежності від того на скільки він є усвідомленим.

Аналіз теоретико-методологічних концепцій, які досліджували ресурси особистості розкриває таке узагальнююче поняття. Ресурси загалом – це потенційні засоби, можливості та їх джерела, використання яких забезпечує спрямованість на позитивні зміни в конкретній сфері життя та в діяльності особистості з метою отримання нею бажаного результату. Ми припускаємо, що для отримання бажаного результату – регуляції власними психосоматичними станами, необхідним є усвідомленість якими особистісними ресурсами володіє особистість.

РОЗДІЛ II. УСВІДОМЛЕНІСТЬ ВЛАСНИХ РЕСУРСІВ В СТРУКТУРІ «Я-ОБРАЗА» ЯК МОЖЛИВІСТЬ РЕГУЛЯЦІЇ ПСИХОСОМАТИЧНИМ СТАНОМ ОСОБИСТОСТІ

2.1. Мотиваційна сфера як інтенція розвитку можливостей особистості

Приходячи у цей світ людина потрапляє у створені умови, відповідне соціальне середовище і культурні норми даного суспільства. З самого раннього віку людина потрапляє в умови, де значущі дорослі транслюють норми і правила поведінки, кажуть як треба поводитись, яким бути, та як не можна, даючи вже готові зразки відповідних реакцій і типів поведінкових репертуарів. Людина як особистість формується під впливом біологічних факторів, які виступають як природні передумови так і соціальних, виступаючими як рушійні сили розвитку.

Один з представників психоаналізу К. Юнг джерелом, рушійною силою розвитку особистості вважав лібідозну енергію, яка приймає різні форми і каналізує досвід людини через вроджені архетипи [45]:

- архетип «Я» («Его») – саме уявлення людини про себе – це центральний елемент особистої свідомості, і він повинен бути побудован в ході його життя;
- архетип «Тіні» – центр особистого несвідомого, витіснені бажання, якими важко керувати;
- архетип «Персона» або «Маска», необхідна соціальна роль. Якщо людина зіткнулась зі своєю «Тінню», їй потрібен ще один архетип, потрібен захист від тіні. Тоді утворюється свідомий архетип – «Персона» або «Маска», який допомагає в соціальному просторі, це сукупність привласнених соціальних очікувань;
- архетип «Анима» (у чоловіка) або «Анімус» (у жінки) – це ті частини особи, які відображають уявлення про протилежну стать;

- архетип «Самість» – центральний архетип всієї особистості, «архетип порядку і цілісності особистості». Він з'єднує свідому і несвідому частини так, щоб вони доповнювали один одного.

Основна ідея К. Юнга – ідея динамічної рівноваги: «єдність свідомого і несвідомого» – це і є «Самість». Архетип не один, він взаємодіє з іншими, і тут має місце мотиваційний конфлікт, який за К. Юнгом є вихідним для розвитку особистості. У процесі розвитку особистість знаходить все більшу цілісність. Процес розвитку особистості – процес індивідуації, і межа процесу індивідуації – «Самість». Індивідуація по К. Юнгу це шлях до себе. Розглядаючи архетипи як «Я-образи» особистості зрозумілим стає те, що між ними може виникнути мотиваційний конфлікт, який і дає змогу розвитку особистості. Рівновага і цілісність особистості може досягатись через усвідомлення власних мотиваційних спонукань і усвідомленої розстановки їх за власною метою до регуляції власними станами в житті.

Р. Кеттел змінює стратегію виділення базових мотивів. Особистість по Р. Кеттелу – це те, що дозволяє нам передбачити поведінку людини в даній ситуації. Це система рис, яким Р. Кеттел дає власну класифікацію.

Риси особистості – це відносно постійні тенденції реагувати певним чином у різних ситуаціях і в різний час. Р. Кеттел за допомогою факторного аналізу виділив поверхневі риси і базові (вихідні) риси, які і складають «найбільш глибокий» рівень особистості (вони «є блоками будівлі особистості»). Базові риси Р. Кеттел класифікував в термінах модальності, в якій вони виражаються, це:

- ✓ здатності, ті риси, які визначають вміння людини, його ефективність в досягненні мети (інтелект, музичні здібності, зорово-моторна координація і т.д.);
- ✓ риси темпераменту (конституційні риси, що визначають емоційність людини);
- ✓ динамічні риси, відображають мотиваційні елементи поведінки людини, тобто активізують і спрямовують людину до конкретних цілей.

Р. Кеттелл розділив динамічні риси на три групи, три рівня: аттіюди (установи); ергі; семи.

Аттіюд – це видиме зовнішнє вираження внутрішньої динамічної структури, це специфічний спосіб дій, який людина реалізує або хоче реалізувати в конкретній ситуації. Як і всі аттіюди, вони включають в себе стимул або ситуацію, інтерес (інтенсивне бажання), реакцію і об'єкт [61]. У будь-який аттіюд входить комплекс мотивів, усвідомлюваних і неусвідомлюваних. Існує ієрархія цих мотивів, деякі з них є допоміжними, проміжними ступенями. Факторний аналіз цих установок призводить до більш глибокого шару – ергам. Ерг – це вихідна динамічна базова риса, вроджене біологічне спонукання або мотив (джерело первинної енергії, щось схоже з інстинктом).

Семи – вивчені або придбані динамічні риси, мотиви. Семи беруть свою енергію з ергів і якимось певним чином організують аттіюди. Тобто, проміжні цілі, що зв'язують аттіюд з початковим ергою, і називаються семами.

Взаємозв'язок різних рівнів динамічних характеристик Р. Кеттелл представив у вигляді динамічної решітки. Вона являє собою мотиваційну структуру, в першій частині якій відображені ергі, в середині – семи, кожен з яких взаємопов'язаний з декількома ергами, в третій частині – структура аттіюдів, кожен з яких взаємопов'язаний з декількома семами, а через них є виразом цілого ряду ергів [61]. Таким чином, людина може інтуїтивно проживати власне життя, через присвоєні їй зразки поведінки, які є не усвідомленими, а може через усвідомлення власних мотивів будувати спрямовану поведінку на реалізацію мотиваційних спонукань і визначених цілей.

Г. Мюррей основний представник терапевтичного підходу. Для нього саме виділення первинної риси або первинної потреби це виділення не задалегідь вродженої потреби, а такої основою якої є ставлення індивіду-середовище. Його насамперед цікавлять ті потреби, які виявляються у

людини при зверненні за терапевтичною допомогою. Одиницею аналізу є виділена тема, яка цікавить даного суб'єкта, як результат взаємодії індивіда і середовища. Тема має єдність наступних понять, потреб як бажаний цільовий стан, та потреби, з якої людина прийшла до психотерапевта, це не просто початкові потреби, у них є умови для прояву, це ті потреби, які виникли під впливом соціального середовища. Ці потреби будуть носити вже вторинний характер, але для психотерапевтичної роботи вони первинні. Це дає підставу стверджувати про ситуативну мотивацію проявів власних станів.

Дослідженням ситуативної мотивації в подальшому займався К. Левін [14]. Основним поняттям є мотиваційне поле. Вивчаються ті потреби, які виникають і розвиваються, в конкретній ситуації. Мотиваційне поле включає в себе суб'єкта з його квазі-потребами та об'єкти, які мають певну валентність. Джерело мотивів це все поле цілком, тобто гештальтна ситуація. Сама ситуація повинна бути представлена суб'єктом, все поле цілком відображається суб'єктивно, феноменально, має місце феноменальне суб'єктивне відображення. Це поле існує в теперішньому часі, причинність поведінки в мотиваційному полі не є односпрямованою, на людину відразу впливають маса можливих предметів, зі своєю передільною валентністю, має місце системна причинність. Виділяються не стільки окремі потреби, скільки їх супідрядність, так звані мотиваційні конфлікти. Коли людина виконує певну дію, вона не просто прагне її завершити, вона має уявлення про очікуваний результат дії, при чому це уявлення є індивідуальною рисою кожного випробуваного, це так званий рівень домагань при виконанні конкретного завдання.

Учень К. Левіна Ф. Хоппе продовжив дослідження рівня домагань і вивів ще одне поняття – «я-рівень». Коли людина прагне до успіху, то у неї вже є певне уявлення про себе як про суб'єкта виконуючого завдання. Прагнення утримувати уявлення про себе на максимально високому рівні, внутрішній стандарт досягнення при якому «я-рівень» прагне до стабільності і поступового підвищення. Тенденція прагнення до успіху виявлена, якщо

людина вирішує завдання середнього рівня складності і поступово підвищує свій «я-рівень» в разі успіху. Друга тенденція – уникнення невдач, утримувати «я-рівень» можна і так. По початку, це ситуативні тенденції, але якщо вони зберігаються і стають стійкими, то можна говорити про мотиви досягнення або уникнення невдач.

Мотив досягнення вперше був виявлений і описаний Д. Мак-Клелландом [26]. Тенденція досягнення – прагнення підвищувати свій творчий хист і вміння або підтримувати їх на якомога більш високому рівні, в тих видах діяльності для яких досягнення є обов'язковим, тобто можна мати або успіх чи невдачу. Ці два види мотивації стали підставою для розробки моделі прийняття ризику. Розроблено цю модель Дж. Аткинсоном [48]. У будь-якій ситуації діють дві тенденції, описані вище, вони мають результативну тенденцію, кожна з двох тенденцій включає в себе три складові:

$$T_{пу} = МПУ * СЙУ * СЦУ;$$

де: $T_{пу}$ – тенденція прагнення до успіху, $МПУ$ – мотивація прагнення до успіху, $СЙУ$ – суб'єктивна ймовірність успіху, $СЦУ$ – суб'єктивна цінність успіху.

$$T_{ун} = МУН * СЙН * СЦН;$$

де: $T_{ун}$ – тенденція уникнення невдачі, $МУН$ – мотивація уникнення невдачі, $СЙН$ – Суб'єктивна ймовірність невдачі; $СЦН$ – суб'єктивна цінність невдачі.

Суб'єктивна ймовірність успіху і суб'єктивна цінність успіху пов'язані зворотною залежністю, чим вище ймовірність успіху, тим нижче його суб'єктивна цінність, і навпаки. Теж саме стосується і невдач, якщо суб'єктивна ймовірність невдачі низька, то суб'єктивна цінність буде високою і навпаки. Коли вводиться ситуація ризику, в ситуації ризику суб'єктивна ймовірність успіху дорівнює суб'єктивної ймовірності невдачі, в цьому випадку має прояв мотивація суб'єкта. Якщо мотивація прагнення до успіху більша, ніж мотивація уникнення невдачі, коли переважає мотив

досягнення, результуюча тенденція буде позитивною, випробуваний піде на ризик. В цьому випадку вибираються завдання середньої складності і поступово підвищується рівень складності в разі успіху. Якщо мотивація уникнення невдачі більша, ніж мотивація прагнення до успіху, в цьому випадку результуюча тенденція буде негативною, в принципі випробуваний уникає невдачі, однак вибір певний зробить, або вибір найлегших завдань, що забезпечує низьку ймовірність невдачі, або вибере найскладніші завдання, так як ймовірність невдачі висока, то мала її суб'єктивна цінність. Мотиви досягнення и уникнення невдачі є базовими чинниками у побудові рівня власної життєдіяльності й переживанні психосоматичних станів.

До розглядання увійшов зв'язок мотивації та продуктивності діяльності, якщо мотив має спонукання до діяльності, постає питання з якою інтенсивністю необхідно впливати, щоб суб'єкт виробляв діяльність. Р. Йеркс і Дж. Додсон [18] здійснили дослідження і виявили закон оптимальної мотивації, або оптимального спонукання до діяльності. Виявили ряд факторів: складність завдань і підкріплення. Для легких завдань оптимальна сильна мотивація, сильна мотивація проектує шаблонні рішення задач, а для складних завдань оптимальна слабка мотивація, тобто потрібна внутрішня активність, творча активність яка за шаблоном не здійснюється.

Структура мотивів особистості є одним з основоположних складових, що визначають її життєвий шлях власного самопочуття й самоствавлення. Особистість і мотивація, ці два поняття тісно пов'язані між собою, якщо розглядати тільки мотивацію, необхідно розглядати окремі мотиви, як тільки ми починаємо розглядати особистість ми виділяємо не окремі мотиви, а їх супідрядність. Особистість виникає в невизначеній ситуації, – це і є ситуація мотиваційного конфлікту, і цей мотиваційний конфлікт стає для людини особистісною проблемою [32]. Отже, вихід із мотиваційного конфлікту можливий при усвідомленій ієрархії особистісних мотивів, як інтенції на розвиток особистості.

На сучасному етапі розвитку психології мотивації найбільший інтерес для нашого дослідження представляє теорія самодетермінації. Автори цієї теорії Е. Десі і Р. Райан задалися питанням, чи може людина здійснювати вільний вибір або ж її поведінка детермінована не залежними від самої людини факторами.

На передній план висувається проблема власної активності людини, його здатність самостійного вибору напрямку саморегуляції. «Наша теорія самодетермінації пов'язана з діалектичним протистоянням активного «Я» і різних сил, зовнішніх і внутрішніх, з якими особистість зустрічається в процесі різноманітних станів» [56,6]. Е.Десі вважає, що самодетермінація є не тільки здатністю, але також і потребою. Він визначає її як основу вродженої схильності, яка веде організм до залученості в поведінку, яка зазвичай має переваги для розвитку умінь здійснювати гнучку взаємодію із соціальним середовищем. Отже, мова йде, про усвідомлену поведінку, а не про адаптивність в навколишньому середовищі. Коли суб'єкт розуміє вимоги середовища, та через власні вміння організовує і керує своєю поведінкою або станом.

Е. Десі та Р. Райан розглядають самодетермінацію в двох напрямках, коли суб'єкт бере на себе управління собою та середовищем і коли він відмовляється від контролю. Отже, мова йде вже не про суб'єктивну позицію стосовно власного життя, а позицію об'єкта життєдіяльності.

Автори розглядають внутрішні ресурси особистості які допомагають особистості зайняти позицію до управління власним станом. «Емпіричними критеріями самодетермінації є такі її прояви як спонтанність, креативність, інтерес і особистісна значимість, а як причини дії – почуття, відчуття себе вільним і такі психолінгвістичні індикатори, як переважання в мові дієслів «хочу» над «повинен»» [56].

Одним з типів мотивації, необхідних для здійснення людської саморегуляції є внутрішня мотивація. Її можна визначити як вільну участь в діяльності при відсутності зовнішніх вимог або підкріплень. «Внутрішня

мотивація стосується активної, дослідницької, яка перебуває в пошуку завдань природи індивідів, яка грає вирішальну роль в придбанні і розвитку структур і функцій» [55].

Зростання внутрішньої мотивації, що забезпечує оптимальну саморегуляцію особистості, залежить від соціальних умов, які підтримують і охороняють автономію людини або ж навпаки руйнують її. Таким чином, внутрішня мотивація і супроводжуючі її прояви можуть бути підірвані за умови надмірного контролю. Отже, позитивний «Я-образ» може скластися у особистості при оптимальних, сприяючих до розвитку власної внутрішньої мотивації умов, які забезпечує найближче оточення, особливо на ранніх стадіях онтогенезу.

Важливе місце в «Я-образі» особистості займає така її складова як компетентність диференціації власних почуттів. На думку авторів теорії самодетермінації переживання компетентності розуміється як один з типів внутрішньої задоволеності, що досягається людиною, і забезпечує розвиток. Розвиток саморегуляції станами, є способом взаємної актуалізації внутрішніх потенціалів, інтересів і об'єднання знань, цінностей і регуляторних механізмів, що призводить до їх гармонізації [55]. Слід зауважити, що такий розвиток можливий тільки за рахунок усвідомленості власних ресурсів особистісного потенціалу, власних інтересів та ціннісних орієнтацій, та управління власною регуляцією з позиції суб'єкта по відношенні к власному стану в житті. Така поведінкова стратегія призводить до позиції організатора власного життя і можна стверджувати про наявність не просто життєдіяльності, а життєорганізації і усвідомленої можливості регулювати власними психосоматичними станами.

В процесі соціального навчання відбувається процес перетворення зовнішніх вимог у внутрішню регуляцію – через процес інтерналізації. Інтерналізація – це перемикання зовнішньої рушійної сили і засобів поведінки у внутрішні [55]. Будучи інтерналізованими, спочатку зовнішні результати поведінки людини можуть стати частиною його внутрішнього

світу, і відповідна поведінка більше не буде вимагати зовнішніх підкріплень. Але для повної інтерналізації, або інтеграції, необхідно, щоб людина не тільки прийняла у себе процес регуляції, а ще й зробила його своїм власним. Інтерналізація є найбільш продуктивним способом розвитку внутрішньої мотивації. Інтерналізація забезпечує можливість найбільш гармонійного стану розвитку.

«За нашою концепцією і інтроекція, і его-включеність є часткою інтерналізації. Джерело регуляції є внутрішнім по відношенню до особистості, але залишається зовнішнім по відношенню до «Я»» [56]. Важливо відмітити, що цей процес є джерелом напруги та внутрішнього конфлікту. Це призводить не до інтегрованого і цілісного, а до помилкового «Я» і пов'язано з тривожністю, самознищенням і іншими психосоматичними розладами.

Іншою формою часткової інтерналізації є его-включеність. Его-включеність визначається наступним чином: «індивіди розглядають свою власну хорошість або «оцінюванність», як залежну від досягнутого кінцевого результату». Отже, вона ще менше, ніж інтроекція дає можливість прояву внутрішньої мотивації.

«Его-включеність є інтернальною, але гетерономний тиск, який руйнує автономію. Так, хоча его-включеність, будучи інтрапсихічною силою, є внутрішньою по відношенню до особистості, одночасно вона є «зовнішньою» по відношенню до «Я»» [56]. У зв'язку з цим реалізуються не власні мотиви, а ті що були присвоєні як свої. Важливим є те, що при цьому не може йти річ про відчуття гармонії власного «Я».

Важливим компонентом гармонійного «Я-образу» є відчуття автономії. Чим вище ступінь автономії, тим сильніше зв'язок з емпатією, тим вище моральні принципи і позитивне ставлення з іншими людьми. Це на нашу думку призводить до почуття соціальності та єдності і цілісності власного образу «Я-соціальне».

Пізніше для пояснення того, яким чином люди по-різному реагують в різних типах середовищ, Е. Десі и Р. Райан вводять більш диференційоване уявлення про три мотиваційні субсистеми, кожна з яких відрізняється характерним для неї способом переробки інформації та реагування. Автори виділяють три типи мотиваційних субсистем: внутрішню, зовнішню і амотівіровану.

Внутрішня мотиваційна субсистема базується на потребі в компетентності і самодетермінації. Для неї властиво:

- ✓ прийняття рішень (самодетермінація) в поведінці;
- ✓ ефективне управління своїми мотивами;
- ✓ внутрішній локус каузальності;
- ✓ почуття самодетермінації в якості нагороди;
- ✓ високий ступінь сприйняття людиною власної компетентності і високий рівень самооцінки;
- ✓ і самодетерміроване (вибране), і автоматизоване поводження в якості автоматизованих підрівнів;
- ✓ емоції визначають поведінку разом з інформацією, що виходить від середовища і з пам'яті. Відбувається інтуїтивна і феноменологічна оцінка емоцій, які розглядаються як джерело інформації при виборі поведінки.

Отже всі ці властивості говорять про суб'єктивну позицію особистості у власному житті, як поруку бажаного самопочуття.

Зовнішня мотиваційна субсистема базується на зовнішній мотивації. Їй притаманні:

- ✓ схильність реагувати швидше на зовнішні, ніж на внутрішні стимули;
- ✓ відділення нагороди від поведінки;
- ✓ почуття, швидше супроводжуючі активність, ніж спонтанно проявляються в ній;
- ✓ зовнішній локус каузальності;
- ✓ поведінка, обумовлений підкріпленням, а не власним вибором людини;
- ✓ нижчий, ніж у внутрішньо мотивованих людей, рівень самооцінки;

- ✓ автоматичне і автоматизоване поводження;
- ✓ емоції більше пов'язані із зовнішньою ситуацією.

Таким чином, мова іде про займання позиції більш об'єктної, без усвідомлення власних мотивів і регуляції поведінки під бажані результати й незадоволеність власним станом.

Амотиваціона субсистема проявляє себе у відсутності активності, у неї немає пов'язаних з нею форм поведінки. Для неї характерно:

- ✓ суб'єктивна відсутність взаємозв'язку між поведінкою і результатом або підкріпленням, тому немає активності внаслідок недосяжності результатів;
- ✓ дуже низький рівень сприймання компетентності;
- ✓ дуже низький рівень самодетермінації;
- ✓ дуже низький рівень самооцінки;
- ✓ наявність почуттів безпорадності, некомпетентності, не контрольованості, оскільки людина недооцінює власну здатність до самодетермінації;
- ✓ емоції блокуються.

Наслідком такої поведінки є повна не усвідомленість власних бажань, не реалізація власних мотивів, не контрольованість поведінкою, отже це цілком займання об'єктної позиції по відношенню к власному життю, що призводить до психосоматичних розладів.

Відповідно до особливостей розвитку мотивації у людини формується індивідуальний локус каузальності. Локус каузальності визначається авторами як когнітивний конструкт, який представляє ту ступінь, в якій людина сприймає свою поведінку як самодетерміновану [56].

Поняття локусу каузальності пов'язано з поняттями локусу контролю і вивченої безпорадності, проте не тотожне їм [6]. Зовнішньому локусу контролю відповідає очікування відсутності зв'язку між поведінкою і бажаним результатом, що виражається в почутті безпорадності. В цьому випадку Е. Десі і Р. Райан [55] говорять про безособовий локус каузальності.

Внутрішній локус контролю і відсутність безпорадності відповідає особистісному локусу каузальності, але він, в свою чергу, підрозділяється на внутрішній і зовнішній. Таким чином, якщо поведінка ґрунтується на власному автономному виборі, має місце внутрішній локус каузальності, якщо на зовнішніх вимогах або очікуваної нагороди – зовнішній локус, якщо воно виходить з неможливості досягнення бажаного результату будь-яким шляхом і носить випадковий, хаотичний характер – у наявності безособовий локус каузальності.

Можна зробити висновки, що люди з внутрішньою, каузальною орієнтацією оперують внутрішньою мотиваційною системою на основі інтересів і внутрішніх цінностей. У них виявляються тенденції сприймати локус каузальності як внутрішній і відчувати почуття самодетермінації і компетентності. У наявності висока ступінь усвідомлення базових потреб і чітке використання інформації для прийняття рішень про поведінку, внаслідок чого є розвинене почуття компетентності і високий рівень самодетермінації. Така людина володіє гнучкою поведінкою і чутливістю до змін середовища і в залежності від ситуації може вибрати як внутрішню мотивовану, так і зовні мотивовану поведінку – може регулювати власними силами. При переважанні у людини зовнішньої каузальної орієнтації характерна орієнтація на зовнішній контроль та вказівки і прагнення над досягнень. Такі люди вірять в залежність отриманих результатів від поведінкових реакцій і постійно виробляють різні реакції, прагнучи досягти нових результатів. Прагнучи досягти успіху, вони знаходяться в пошуку його зовнішніх ознак, а невдача породжує стреси. Чинником цієї особистісної орієнтації є недолік самодетермінації. Зовнішньо-каузальна особистість в основному оперує зовнішньою мотиваційною системою, що веде до негнучкості в поведінкових реакціях і переробці інформації. Має місце здійснення вибору, але рішення при цьому базуються не на внутрішніх потребах, а на зовнішніх імпульсах і критеріях. Як наслідок у цих людей виступає проблема в управлінні своїми мотивами, які у них надмірно

визначаються зовнішніми обставинами. Втрата почуття самодетермінації заміщається сильною потребою в контролі. Результатом домінування зовнішньої мотиваційної субсистеми виступає самообман: суб'єкт вірить тільки в деякі, не завжди реалістичні уявлення про себе і діє відповідно до них, а суперечлива цьому інформація залишається в підсвідомості і блокується. При безособовій каузальній орієнтації виникає феномен «вивченої безпорадності», оскільки такі люди «вивчають», що навколишнє середовище не реагує на їхні дії [6]. Безособова орієнтація виникає при неадекватному вирішенні конфліктів, пов'язаних з компетентністю і самодетермінацією. Поведінка або прояви середовища не сприймаються людиною як причини, які призводять до передбачуваних результатів, тому вона взагалі бачить мало користі в здійсненні дій. Середовище не реагує на її поведінку і не служить джерелом контролюючих сигналів. При цьому сам суб'єкт фокусується на ознаках, що підтверджують марність будь-яких зусиль, і проявляє мінімум самодетермінації, слідством є психосоматичні розлади.

Так, поряд з мотивами, що спонукають дію, чималу роль відіграє ставлення особистості до своїх мотивів, що виражається в різному ступені їх «приватизації», прийняття особистістю, визнання відповідальності за них [38]. Це ставлення, передумовою якого є рефлексивна свідомість (пункт 2.2.), набагато варіативніша, ніж самі мотиви, і може істотно впливати на їх прояв. Різні люди, які мають одні і ті ж цінності, можуть по-різному ставитися до цих цінностей. При одному і тому ж зробленому фактичному виборі, може бути різне ставлення до нього [19]. Саме цей факт сприяє на самоприйняття та самооцінку особистості і може призводити до психосоматичних розладів.

Х. Хекхаузен розглядає причини станів особистості через «погляд на зовнішню ситуацію як на простір не стимулів, а можливостей» [42, с.32]. Саме з введенням в лексикон психології особистості категорії можливого, надається вихід на нове розуміння реалізації особистісного потенціалу при переході до образу «Я-ідеальне».

Найбільш повно ця ідея опрацьована у М.Н. Епштейна. У його «Філософії можливого» вводиться суворе логічне модальне визначення «можливого» – «це те, що може бути», хоча і не повинно бути, на відміну від «необхідного» як того, «що не може не бути» [19].

М.К. Мамардашвілі говорив про цілий ряд феноменів – добро, любов, думку, свободу, т – що вони неможливі, але трапляються [21]. Можна припустити, що немає обов'язково діючих законів, які поширюються на кожного, і якщо у когось це є, а у іншого немає, то не можна говорити про неможливе. Тут можна так само сказати про ситуативність появи цих феноменів. Таким чином, саму закономірність простежити не вдається, а можливість появи їх, не залишає сумнівів, але не є необхідним.

На думку Д.О. Леонтьєва саме те, що в нашому житті, крім необхідного, існує сфера можливого, вводить в життя людини вимір самодетермінації і автономії. Автономія і самодетермінація потрібні людині для того, щоб орієнтувати поведінку в просторі можливого-бажаного.

Якщо все необхідно і причино обумовлено, то автономія особистості позбавлена практичного сенсу. І навпаки, якщо ми визнаємо простір можливого, то без ідеї самодетермінації не обійтися, тому що перетворення можливості в дійсність відбувається тільки через не детермінований (точніше, самодетермінований) вибір і рішення суб'єкта. Коли суб'єкт протиставляє своє свідоме рішення автоматично спрацьовує механізм, він вводить в регуляцію своєї життєдіяльності нові, більш високі принципи регуляції і організації власної діяльності та з режиму детермінованості переходить в інший режим функціонування – режим самодетермінації [19]. На нашу думку саме цей механізм і є тим, що призводить через процеси усвідомлення до суб'єктної позиції як можливості саморегуляції психосоматичними станами.

А.Б. Орлов розглядає особистість через її мотиваційні відносини. На його думку, по-перше, особистість є атрибутивною характеристикою кожного людського суб'єкта, але не самим цим суб'єктом і, по-друге, що

особистість є такою психологічною характеристикою суб'єкта, яка регулює його відносини з об'єктивною дійсністю. Таким чином, особистість – це система мотиваційних відносин, яку має суб'єкт [27]. Автор розглядає особистість у вигляді своєрідної оболонки, що оточує область суб'єктного змісту і яка відділяє дану область від області об'єктного змісту. При цьому в залежності від типу мотиваційних відносин, що становлять особистість, вона може складатися як із зовнішніх (афективно і когнітивно акцентованих), так і з внутрішніх (гармонійних) мотивацій. Особистісну «оболонку» в цілому можна розглядати як область потенційного особистісного розвитку до саморегуляції станами.

Отже можна визначити, що внутрішня і зовнішня мотивація мають різні наслідки для особистості. Якщо внутрішня мотивація заснована на власному інтересі, отриманні задоволення від самого процесу, то зовнішня мотивація заснована на отриманні благ, а також позитивних або негативних підкріпленнях. Відповідно до особливостей розвитку мотивації у людини формується індивідуальний локус каузальності, що дозволяє займати суб'єктну або об'єктну позицію у власному житті. Коли людина діє на основі внутрішньої мотивації, вона реалізовує свій потенціал та може регулювати власними почуттями й станами. Коли ж людина діє на основі зовнішньої мотивації втрачається контакт зі своїм власним «Я» та виникають психосоматичні розлади особистості.

2.2. Психологічні механізми виникнення соматичного стану особистості

Психосоматичні захворювання – це група захворювань, які виникають на основі взаємодії психічних і соматичних факторів, в результаті чого виникає соматична патологія [44].

Психосоматичний процес в структурі «Я-образу» проходить три стадії розвитку. Перша – «Я» повністю переживає екзистенціальну проблему та не зможе її вирішити, спрямовано до спроби повністю забути, витіснити її. Таким чином проблема не тільки забувається але й усуваються всі факти, які б могли нагадати про неї. Все, що витісняється незбіжно приводить до емоційних та біологічних змін. Проте на цій стадії ще немає соматичного розладу. Друга стадія носить психологічний характер та може тривати від декількох днів до десятків років. На цій стадії проблема затухає та осідає в глибинах психіки людини. У реальності ж вона продовжує свій розвиток у несвідомому. На третій стадії переміщення по несвідомому досягає соматичного та проривається назовні. Це відбувається тому, що хоча проблема й забута та виключена з зони відображаючого «Я», проте й досі вона перебуває у рамках структури, в якій суб'єкт існує. Цей факт проблеми переміщується у частину органічного та не зникає, бо людина сама несвідомо підтримує та будує цю ситуацію. Людина не відчуває провини за свою хворобу, ухиляється від відповідальності за те, що в ним відбувається та вважає, що хтось інший має йому допомогти [33;42].

За твердженням А. Менегетті психосоматичні хвороби мають саме психічний характер. Всередині індивіда страждаючого хронічним захворюванням у явній або поки що у скритій формі виявляється психічна роздвоєність, небажання більш пристосовуватись до ситуації, відкидання тих взаємовідносин, в яких він знаходився раніше. Сама ж хвороба виникає тоді, коли індивід при зіткненні з незручною для нього ситуацією, прагне опанувати її незважаючи ні на що, при цьому не змінюючи себе. У такому випадку існує три шляхи: адаптуватися та подолати розбіжності,

перетворивши їх в особистісний ріст; піти від ситуації; або третій патологічний шлях – зовнішньо адаптуватися і розплатитися здоров'ям [54].

Згідно з концепцією «втрати об'єкта» («object loss»), якої дотримуються В.Д. Тополянський і М.В. Струківська, психосоматичний розлад найчастіше проявляється протягом п'яти років після втрати незамінного об'єкта прихильності. Він вражає насамперед людей, що переживають сильну тривогу, що знаходяться в пригніченому стані, що стримують свої емоції, що особливо яскраво проявляється у неможливості виразу гніву [80]. «Втрата суб'єктності» ж виступає як фактор, що знижує толерантність особистості до стресу і підвищує ймовірність психосоматичного захворювання.

Виникнення хронічного захворювання, на думку К. Родевіджа, є результатом прояву втрати надії на досягнення життєвих цілей [65]. Це стосується проблем сексуальності, шлюбу, материнства та інших соціальних проблем.

В дослідженні, Г. Айзенк наводить дані про зв'язок особистості з виникненням або запобіганням хворобам. Ризик розвитку негативного психосоматичного стану, на його думку, пов'язаний з такими особливостями особистості, як: емоційна лабільність; екстернальний вияв локус контролю; аномальний вираз емоцій, зокрема надмірне подолання прояву почуттів; схильність до песимістичної оцінки життєвих подій; схильність до тривалих негативних переживань й відсутності радощів, депресій і почуття безнадії; втрата інтересу бажаного майбутнього в житті. Як вважає Г. Айзенк, тривога і нейротизм, сприяючи зміцненню захисних сил організму, захищають від захворювання. Гострий стрес, навпаки, знижує ефективність імунної системи і сприяє виникненню хвороби. Депресія знижує клітинний імунітет і теж сприяє розвитку психосоматичним розладам [1; 53].

В описах Л. Лешана людина, яка може занедужати хронічними хворобами:

- ✓ Нездатна виражати гнів, особливо в цілях самозахисту.

- ✓ Відчуває свою неповноцінність і не подобається самій собі.
- ✓ Відчуває напруженість у відносинах з одним або обома батьками.
- ✓ Переживає важку емоційну втрату, на яку вона реагує почуттям безпорадності, безнадійності, пригніченості, прагненням до ізоляції, тобто так само, як у дитинстві, коли він опинявся позбавленим чогось важливого.

Він вважає, що при цьому типовому комплексі почуттів, психосоматичні розлади у людини можуть з'явитися за період від 6 місяців до одного року [50].

Також на основі аналізу психологічних аспектів життя багатьох хворих

Л. Лешан виділяє чотири основних моменти:

1. Проживання життя цих людей було відзначено почуттям самотності, відчаю. Занадто велика близькість взаємодій з людьми викликала у них труднощі і здавалася небезпечною ситуацією.
2. У ранній період свого життя пацієнти, навпаки першому випадку, встановили глибокі, дуже значимі відносини з якимось людьми, або отримували глибоке задоволення від своєї роботи. Це стало на деякий час сенсом їх існування, навколо цього будувалося все їх життя.
3. Потім ці відносини зникли з звичного життя. Причини можуть бути зовсім різними: смерть значущої людини або розставання з нею, переїзд на нове місце проживання, вихід на пенсію, початок самотійного життя, або їхньої дитини і так далі. Відсутність стабільності й позитивних подій в житті руйнують психологічний й нелісний стани.
4. Однією з основних особливостей цих хворих є те, що їх відчай не має усвідомленої перспективи виходу, вони переживають його в собі. Вони не здатні вилити біль, гнів або ворожість в оточуючий простір [50].

Психофізіологічну модель розвитку соматичних захворювань запропонували К. Саймонтон і С. Саймонтон, вказавши в ній на такі психологічні характеристики пацієнтів, як:

- ✓ Нездатність пробачати і виражена схильність таїти образу;
- ✓ Тенденція до саможалю;
- ✓ Нездатність до організації і підтримки довгих, значущих відносин;
- ✓ Негативна самооцінка (наприклад, постійне незадоволення власними діями та відсутністю результатів).

Вони припускають, що в основі всіх цих характеристик лежить єдина матриця – фундаментальне заперечення. Ця матриця максимально проявляється через різні втрати цінностей за 16-18 місяців до встановлення захворювання [67; 68].

За даними А.В. Асєєва [6] найбільш загальними рисами людей з психосоматичними захворюваннями:

- ✓ Труднощі в спілкуванні та здійсненні тісних дружніх зав'язків;
- ✓ Нездатність розуміти причини багатьох подій у власному житті, а задовольняючись знанням зовнішніх оцінок, формальних проявів. Тобто, немає аналізу причинно-наслідкових зав'язків у житті;
- ✓ Нездатність бути вдячними і сприймати підтримку у важких ситуаціях з боку оточуючих;
- ✓ Труднощі в ідентифікації власних почуттів (алекситимічний розлад);
- ✓ Редукована здібність виражати агресію або чинити опір їй;
- ✓ Примітивність уявлень про можливості захисту від агресії;
- ✓ Фіксація на перешкодах, відчуття безпорадності при стресі;
- ✓ Відсутність в житті таких пацієнтів достатньо позитивних і адекватних способів емоційної розрядки;
- ✓ Схильність до високого рівня особистісної та реактивної тривожності;
- ✓ Зниження фрустраційної толерантності;
- ✓ Наявність дискомфортних стосунків у сім'ї або її відсутність, розлучення, самотність;
- ✓ Наявність не гармонійних сексуальних відносин, позиціонування себе як жертви.

У своїй роботі М.Г. Івашкіна [29] вказує на те, що для психосоматичних станів пацієнтів характерні особливі психологічні риси, які можна назвати особистісною незрілістю, яка проявляється у:

- ✓ Наявності симптомів ідентифікації себе з дитиною (інфантилізм);
- ✓ Домінуючій дитячій позиції в комунікації з оточуючими;
- ✓ Тенденції до екстерналізації локусу контролю;
- ✓ Підвищеному стані сприйняття і реагування по відношенню до дрібних негативних ситуацій;
- ✓ В труднощах усвідомлення, особливо неприємних ситуацій, у своєму житті. Тобто, стереотипне і поверхневе сприйняття речей, явищ та подій;
- ✓ Спрямованості на збереження звичних речей, постійних ситуацій у своєму житті, тобто в підвищеному рівні ригідності;
- ✓ Високих нормативних цінностях оточуючих, не усвідомлюючи власні;
- ✓ Зниженому рівні критичності по відношенню до захворювання (значимість хвороби або заперечується або зменшується, пацієнт як би відсторонюється від неї);
- ✓ Низька значущість цінності здоров'я в психосоматичних станах.

Таким чином, психосоматичними розладами переважно страждають люди, що володіють високою схильністю до стресу, який вони не в змозі прийняти і перевести в власний досвід. Вони характеризуються почуттям безпорадності, відчувають себе покинутими або бояться втратити джерело задоволення.

2.3. Усвідомленість власної ресурсності в структурі «Я-образу» особистості

Свідомість як психологічний феномен являє собою конгломерат парадигм дослідження, об'єднаних загальним предметом, але розглядається то в метафоричному то недостатньо змістовному аспектах. При його визначенні виникає багато труднощів, які пов'язані з різними підходами до вивчення цього питання.

Функціональна психологія розглядала предметом психологічного дослідження функції психічних процесів, свідомості в поведінці, пристосування (адаптації) до середовища, до практичних ситуацій. В. Джеймс, представник функціональної психології використовував метафору «потік свідомості» яка фіксувала динамічність психічних явищ, виходячи з того, що в нашої психіки немає нічого постійного. Мета психології як вважав В. Джеймс, у вивченні пристосувальної функції свідомості [8]. Свідомість по В. Джеймсу – це життєво важлива функція людини, що живе в складному середовищі. В. Джеймс ввів «особистісний» вимір свідомості, вважаючи, що свідомий досвід завжди переживається як «мій», який «належить мені». Свідомість, по В. Джеймсу, не площинна картинка, а деякий мінливий, безперервний потік функціональних актів. Потік володіє характеристикою обмеженості. Є ще важливі властивості потоку – спрямованість, селективність, сила, швидкість, об'єм.

Представники структурної психології свідомості В. Вундт, Е. Титченер. Методом структурної психології служить аналітична інтроспекція – опис переживань у категоріях елементів свідомості. Основним завданням психології (за В. Вундтом) є розкладання безпосереднього досвіду свідомості на елементи, виділення зав'язків елементів один з одним і визначення законів цих в'язків. Елементи свідомості – це відчуття, уявлення і почування. Опис всіх видів почування, у свою чергу, укладається в тривимірний простір, який складається з координатних осей:

- ✓ задоволення – невдоволення;

- ✓ напруги – розрядки;
- ✓ збудження – заспокоєння.

Основними процесами психіки, результатом творчого синтезу яких і виступає свідомість, є процеси:

- ✓ процес безпосереднього відображення об'єктивної дійсності органами почуттів (перцепції)
- ✓ активного процесу, за допомогою якого свідомість реалізує свій потенціал до самоорганізації на якісно іншому, ніж проста сума його елементів рівні і призводить до утворення осмислених і впорядкованих сукупностей психічних елементів (апперцепції).

Одночасно зі структурною психологією В. Вундта розвивалася теорія актів свідомості Ф. Brentano (1838-1917). Головним предметом в ній був не зміст і структура свідомості, а активність свідомості. Ф. Brentano також намагався знайти одиниці психіки, але виявляв їх у елементарних психічних актах.

М. Хальбвакс, Е. Дюркгейм розуміють свідомість як площину, яка є основою для проектування на неї понять, концептів, які складають зміст суспільної свідомості. Вони практично об'єднують поняття свідомості і знання (свідомість – продукт суспільного знання).

У західній психології досі базовою, переважаючою теорією свідомості є теорія З. Фрейда. Він вважав, що вихідною формою свідомості є – міф, який дає розуміння і цінність базових категорій, що описують життя і смерть, дає зразки поведінки в ситуаціях. Одночасно з міфом існує і табу – деяка норма, як повинно бути, вказується межа дій з даною нормою і вказується санкції за порушення цієї межі. З. Фрейд розглядає свідомість як регулюючу ланку між природно біологічним і соціальним, тобто тими нормами, які задані у відповідному суспільстві.

Серед психологів пострадянського простору які досліджували свідомість можна виділити В.М. Бехтерева, Л.С. Виготського, О.Н. Леонтьєва, В.П. Зінченко.

В.М. Бехтерев розглядав свідомість через метафору променя прожектора, який висвітлює частину нашого психічного життя. Йому належить вислів «Немає жодного, навіть найвіддаленішого куточка душевного життя, який не міг би стати предметом усвідомлення при достатньому валенні до того». Не дивлячись на те, що життя або психічне дуже складно влаштоване, і яка б не була складність цієї конструкції, всі ці предмети можуть стати усвідомленими.

Великий внесок у вивченні свідомості належить В.П. Зінченко. Він розглядав в якості основи життя особистості і вчинку активну, породжуючу свідомість. У своїх записах В.П. Зінченко та О.Б. Моргунов виділяють п'ять функцій свідомості: відбивну; та, що породжує; регулятивно-оцінює; рефлексивну і духовну. Це дозволяє розглядати свідомість як складно структурований і одночасно цілісний об'єкт.

В. Франкл описуючи прояв людської свободи, мав на увазі свободу по відношенню до власних потреб і до власної тілесності [39]. На думку Гегеля: «Обставини і мотиви панують над людиною лише в тій мірі, в якій вона сама дозволяє їм це». Ця фраза містить у собі дві істини:

- 1) обставини і мотиви можуть панувати над людиною;
- 2) обставини і мотиви можуть не панувати над людиною, якщо вона їм цього не дозволить[5].

Іншими словами, існують різні форми і механізми регуляції та детермінації людської поведінки, які можуть «включатися» і «вимикатися», у тому числі механізми самодетермінації. Самодетермінація лежить в основі таких проявів особистості, які, знаходяться по перпендикуляру до повсякденного потоку життя [21]. В навколишньому середовищі на кожного постійно діють різноманітні чинники, і людина може сама обирати чи плисти по течії, і не займати активну позицію, або через механізми самодетермінації та усвідомленого ставлення до власного життя займати позицію суб'єкта.

За визначенням Л.С. Виготського свідомість – це рефлексія людиною дійсності, самого себе та власної діяльності. Свідомість не дається спочатку,

не породжується природою, вона – продукт діяльності суспільства, яке його виробляє [5]. Ми можемо припустити, що є і така можливість, коли за рахунок усвідомлення особистість може процеси в суспільстві зробити продуктом свого усвідомлення.

О.Н. Леонтьєв розглядав принцип цілісності свідомості. Він бачив свідомість як механізм для здійснення індивідуальної діяльності в конструкті діяльності громадської. Д.О. Леонтьєв формулює значення рефлексивної свідомості таким чином: «над рівнем мимоволі функціонуючих механізмів виникає рефлексивна «надбудова», що істотно впливає на функціонування цих механізмів; передумовою подібної рефлексивної саморегуляції служить самодистанційована рефлексивна свідомість. Риси, мотиви, емоції, стани – це те, що ми в себе виявляємо, але не породжуємо; ми їх носії, а не автори. Крім них, однак, є ще стратегії та цілі, які ми творчо виробляємо. Саме завдяки ним людина може виступати як суб'єкт життєдіяльності» [19].

Д.О. Леонтьєв виділяє дві особливості цієї рефлексивної надбудови. По-перше – її факультативність: вона існує лише як можливість, а не як універсальна необхідність. Емоції, риси, стани, спонукання, стійкі тенденції поведінки і диспозиції завжди є в кожній людині і не лише людини. Проте не завжди і не у всіх ми виявляємо які б то не було цілі, стратегії, рефлексивну свідомість. Частіше ми можемо спостерігати детерміноване, програмоване та прогнозоване існування. Безліч можливостей, які є частиною власне людського потенціалу, в такому існуванні не реалізуються. По-друге, особливістю описаного рефлексивного ставлення є його незалежність від первинного, базового, «природного» механізму. Тобто при рефлексивній свідомості людина регулює свою поведінку незалежно від природних потягів в залежності від поставлених цілей. Таким чином, ключову роль в механізмі самодетермінації суб'єкта відіграє свідомість.

При цьому мова йде не просто про свідомість, а про рефлексивну свідомість, усвідомлюючи не тільки навколишній світ, але і «Я» суб'єкта. В неї розділені змістовно наповнений «образ Я» і «Я» як внутрішній центр, як

єдина точка відліку, звідки може брати початок автономна активність. Без відчуття «Я» як внутрішнього центру не може бути рефлексивної свідомості і навпаки [19]. Таким чином, саме рефлексія дозволяє суб'єкту розуміти підстави власних дій та вчинків. Тільки при наявності рефлексивної свідомості людині спроможна вибирати із різних можливостей ті які їй потрібні. «За різними можливостями, з яких людина вибирає, стоять різні «можливі Я»; особистісний вибір – це завжди вибір одного з можливих варіантів себе» [24]. Не випадково в останні два десятиліття в західній психології користується великою популярністю поняття «можливих Я» [19].

На сучасному етапі розвитку психологічної науки найбільш змістовною є робота Ю.М. Швалба «Цілепокладаюча свідомість (психологічні моделі та дослідження)», в якій автор провів ретельний аналіз наявних теорій свідомості від філософських до науково-психологічних. Велике значення для нашої роботи мають відображаюча і породжуюча функції свідомості. Особливу увагу заслуговує той факт, що «відбивається в кожній конкретній індивідуальній свідомості не Світ в цілому, а приватні фрагментальні прояви, які потрібно якимось чином «зупинити», «схопити», «структурувати» в щось відносно стійке» [44,с.23].

Автор дослідження вважає, що універсальною формою такої представленості Світу є Ситуація. Якщо якісь ситуації не відображаються в свідомості індивіда, що не входять в структуру його життєвого досвіду, то не виникають і відповідні компоненти свідомості. Слід зазначити два важливих принципи: принцип організованості і принцип комунікативності. Принцип організованості передбачає структурованість елементів, їх відносну внутрішню суперечливість, функціональну цілісність, просторово-часову обмеженість. У психологічній заставі організованості Свідомість – Світ задані відношенням до адекватності. Основним механізмом встановлення відносини адекватності є система суб'єктивних дій, спрямованих на зміну ситуативних умов існування суб'єкта, а також активна зміна себе самого як суб'єкта життя і поведінки. Таким чином принцип адекватності реалізується

через можливість регулювання елементів обох систем: умов ситуації і самого себе, свого «Я» як суб'єкта. Принцип організованості доповнюється принципом комунікативності, оскільки практично будь-яка ситуація є сукупний продукт взаємодії людей один з одним. Розглядаючи породжуючу функцію свідомості, слід зазначити, що всі форми свідомості – це кінцевий продукт процесу трансляції культури, і в той же час культура – це зафіксовані і набуті здатності до трансляції змісту свідомості. Автор припускає, що теоретична модель свідомості складається з двох часткових моделей – моделі породжуючої свідомості і моделі відображаючої свідомості. Ю.М. Швалб підкреслює, що не всякий зміст свідомості має породжуваний потенціал, їм володіють лише нові розумові моделі, образні метафори і змістовні символи. Розглядаючи взаємозв'язок Свідомість – Ситуація та Ситуація – Свідомість можна виділити два способи доцільної поведінки в цих системах. У першому випадку – опосередковуючою ланкою виступають всі форми організаційно-регуляторної поведінки, які забезпечують трансформації ситуації у відповідності з уявленнями свідомості. Його вихідним моментом є переживання стану дискомфорту, незадоволеності, або потреби. Це переживання і є рушійна сила і джерело енергії для складання образу власної ситуації. В остаточному підсумку формування образу ситуації завершується виділенням цільового елемента і співвіднесенням витрат на досягнення бажаного. Таке співвіднесення розкриває суб'єктивну доцільність дій ґрунтуючись на суб'єктивні мотиви поведінки, з'єднання образу ситуації і уявлень про способи дії по відношенню до елементів ситуації. Таким чином розкриває доцільність поведінковий зміст елементів ситуації і уявлення про способи дії перетворюються в план дій. Планування в даному разі включає в себе, прогностичний план, тобто розуміння можливих змін ситуації в залежності від тих дій які будуть вироблені, а також постійний контроль, який в свою чергу співвідносить поточні зміни з образом ситуації та вносить необхідні корективи і відчуття керованості ситуацією, що і призводить до суб'єктивної

позиційності особистості. А в другому випадку – опосередковуючою ланкою виступають всі форми адаптивної поведінки, які визначаються сукупністю механізмів стереотипізації, звичками, установками, атитюдами.

Таким чином, можна стверджувати, що усвідомлення простору можливого і рефлексія власної ситуації вибору є необхідною передумовою автономної, самодетермінованої життєдіяльності власних «Я-образів», які в процесі проживання ситуацій, так і як результат прийнятих рішень і досягнутих цілей, буде сприйматися особистістю як бажане життя, що приносить задоволення собою.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ II

Здійснивши ретельний теоретико-методологічний аналіз проблеми усвідомленості власних ресурсів і можливість диференціації власних «Я-образів», які є підґрунтям для регуляції власними психосоматичними станами, ми дійшли висновку:

- що особистість через різні «Я-образи» має різні мотиваційні спонукання. Для ефективної саморегуляції власними станами важливим є – вистроєна ієрархія цих мотивів, а також розуміння про те, являються вони внутрішніми або зовнішніми.

- Проаналізувавши теоретичні підходи на визначення функцій свідомості ми можемо припустити, що ключову роль в механізмі самодетермінації суб'єкта життєдіяльності, відіграє рефлексивна свідомість. Виходячи із теоретичного обґрунтування саме вона дає змогу усвідомлювати не тільки навколишній світ, але і власне «Я», власні інтереси, мотиви, цінності, бажання, цілі, стани – породжувати автономну активність. Основним механізмом саморегуляції власними станами є система усвідомлення суб'єктивних дій, спрямованих на зміну ситуативних умов існування суб'єкта, а також активна зміна себе самого як суб'єкта життя і поведінки, що і призводить до суб'єктної позиційності особистості.

- Відчуття себе як суб'єкта життєдіяльності сприяє нормальному розвитку особистості та допомагає у пошуку тих ресурсів, які необхідні при саморегуляції власними психосоматичними станами. Інтернальний локус контролю та відчуття керованості ситуацією є запорукою переживанням власних станів та самопочуття.

Ми зробили припущення, що завдяки усвідомленню власних соціальних ролей і відношення до себе, як до «хворого» або «здорового», розкриваються можливості у саморегуляції власними станами на основі застосування якісних характеристик, життєвих стратегій і тактик, відповідальності як перед навколишнім соціальним оточенням, так і перед собою за власну самореалізацію.

РОЗДІЛ III. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ УСВІДОМЛЕНОСТІ РЕСУРСІВ РОЛЬОВОГО РЕПЕРТУАРУ В «Я-КОНЦЕПЦІЇ» ОСОБИСТОСТІ

3.1. Планування та обґрунтування методів дослідження

Досліджуючи проблему усвідомленості ресурсності рольового репертуару в «Я-образі» особистості нами були проаналізовані теоретико-методологічні підходи до визначення: «Я-образа» особистості, ресурсів особистості, мотиваційної сфери особистості та свідомості що породжує – можливості саморегуляції.

З метою виявлення та описання усвідомленості рольового репертуару та власних ресурсів як чинника наявності суб'єктної позиції особистості до саморегулювання власними станами нами було проведено емпіричне дослідження. Експериментальну групу досліджуваних складають 38 осіб (26 жінок та 12 чоловіків) віком від 20 до 50 років у яких, за їх власним визначенням, є хронічні захворювання різної нозології.

Для проведення дослідження нами використовувались методики, до яких належить: Тест Куна «Хто я?» тест 20 висловлювань (М. Кун, Т. Макпартленд, модифікація Т.В. Румянцевой), «Діагностика парціальних позицій інтернальності-екстернальності особистості (Є.Ф. Бажин, Є.А. Голинкіна, А.М. Еткінд), експрес-діагностика рівня соціальної фрустрованості (Л.І. Вассермана), опитувальник А.А. Реана «Діагностика мотивації успіха і боязні невдачі та модифіковані нами «Не закінчені речення» Сакса Леві, шкала модифікована під визначення задоволеності життям, та розроблена анкета на усвідомлюваність життєвих сфер особистості.

В процесі аналізу досліджуваної проблеми ми спиралися на теоретичні основи психології організації власного способу життя особистості. Її предмет як раз і становлять психічні феномени, стани, механізми і закономірності побудови особистістю індивідуального образу в житті, через що вона може бути також названа психологією особистості як суб'єкта життя. Центральним

завданням даної галузі являється розкриття того, яким чином особистість перетворює своє життя в індивідуальний життєвий спосіб і сама перевтілюється з «продукту» біографії в її творця. Для цього ми здійснили дослідження тих чинників, які сприяють даному процесу. Дослідження содіючих чинників особистості в оволодінні і управлінні процесом індивідуальної саморегуляції в власному способі життя. Центральною ланкою нашого дослідження став «Я-образ» особистості як функціональне «ядро» психічної регуляції, усвідомлення сфер життєдіяльності та власної ресурсності особистості як суб'єктної позиції в регуляції психосоматичними станами.

З цією метою ми використали методику М. Куна «Хто Я?» для виявлення уявлення особистості про власні «Я-образи» та ролі. Для отримання бажаних результатів щодо усвідомленості власних ресурсів ми модифікували цю методику. Тому, щоб виявити рівень усвідомленості життєвих сфер до яких вона задіяна, усвідомленості власних ресурсів, які є наявними ми включили додаткові вимоги, а саме: записати на кожен пункт наявні ресурси, тобто навички, якості та характеристики якими вона вже володіє; прописати ті навички, якості та характеристики якими вона хотіла б володіти для досягнення образу «Я-ідеальне», що дало б змогу усвідомити себе в бажаному майбутньому стані. Також ця методика дозволяє дослідити рівень образу «Я-рефлексивне».

З метою дослідження чинників які сприяють або заважають людині зайняти позицію суб'єкта у власному житті, була використана діагностика парціальних позицій інтернальності-екстернальності особистості (Є.Ф. Бажин, Є.А. Голинкіна, А.М. Еткінд). Однією з важливих інтегральних характеристик самосвідомості, що викликають почуття відповідальності, готовність до активності і переживання «Я», є якість особистості, що отримала назву локуса контролю. Існують два крайніх типу локусу контролю – інтернальний і екстернальний. У першому випадку людина переконана, що події з нею трапилися залежать від її особистісних якостей і є закономірним

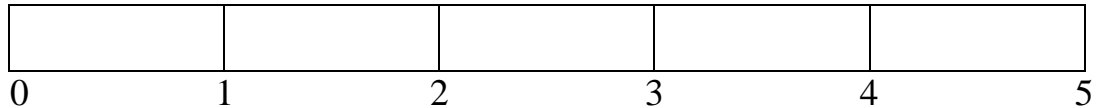
результатом її власної діяльності. У другому випадку людина переконана, що її успіхи і невдачі – це результат зовнішніх сил (везіння, випадковість, тиску оточення, інших людей тощо). Будь-який індивід займає певну позицію на континуумі, що задається цими полярними типами локусу контролю.

Було використано опитувальник А.А. Реана «Діагностика мотивації успіху і боязні невдачі». Структура мотивів особистості є одним з основоположних складових, що визначають її життєвий шлях. Цей опитувальник дозволив продіагностувати мотивацію особистості на успіх або на уникання невдачі, прослідити мотиваційну складову у власному відношенні та реалізації.

Додатковим критерієм для розуміння власних ресурсів стала методика рівня соціальної фрустрації розроблена Л.І. Вассерманом. Соціальна фрустрованість – вид (форма) психічної напруги, яка обумовлена незадоволеністю досягненнями та положенням особистості в соціально заданих ієрархіях. Соціальна фрустрованість передає емоційне ставлення людини до власних позицій, які він зумів зайняти в суспільстві на даний момент свого життя. Вона розглядається як наслідок неможливості реалізації особистістю своїх актуальних бажаних потреб соціально-рольового репертуару. Значимість цих потреб для кожної особистості індивідуальна, залежить від самосвідомості, системи життєвих цілей і цінностей, індивідуальних здібностей та досвіду вирішення проблемних і кризових ситуацій. Тому соціальна фрустрованість, будучи наслідком реальної соціальної ситуації, носить особистісний характер, визначаючи стресогенність соціальних фрустраторів, таких, наприклад, як незадоволеність собою, відносинами в родині і на роботі, фізичним і психічним здоров'ям, освітою, соціально-економічним статусом, становищем у суспільстві, працездатністю та ін. Оцінка конкретних параметрів дозволяє наповнити конкретним внутрішнім змістом і поняття якості життя з позиції організації функціонування особистості та її адаптивних можливостей. Іншими словами, соціальну фрустрованість можна розглядати як

специфічний комплекс переживань і відносин особистості, що виникає у відповідь на дію фруструючих факторів, тобто здібності до саморегуляції.

Для того щоб виявити як ці фактори впливають на загальну задоволеність життям нами було розроблено п'яти бальну шкалу с наступними критеріями.



0-1 Зовсім не задоволен

1-2 Більш не задоволен ніж задоволен

2-3 Задовільне

3-4 Більш задоволен ніж не задоволен

4-5 Повністю задоволен

Також в число використаних методик у анкету увійшов тест незавершених речень Сакса Леві, модифікований нами для підтвердження складових «Я-образів», таких як «Я-реальне», «Я-соціальне», «Я-дзеркальне» та «Я-ідеальне». Методика (метод) незавершених речень дозволяє виявити усвідомлювані і неусвідомлювані установки людини, відношення до своїх страхів і побоювань, до майбутнього, до життєвих цілей і самосприйняттю.

Реципієнтам запропонували продовжити наступні речення:

Більш за все мені подобається проводити час –

Більш за все мені не подобається проводити час –

Більш за все я собі подобаюсь –

Більш за все я собі не подобаюсь –

Мені подобається коли про мене говорять –

Мені не подобається коли про мене говорять –

Більш за все мені подобаються в людях такі риси –

Більш за все мені не подобаються в людях такі риси –

Мені подобається коли люди проводять час займаючись –

Мені не подобається коли люди проводять час займаючись –

Для виявлення рівня усвідомлюваної регуляції власних станів в

життєвих сферах було запропоновано перелічити ті сфери життєдіяльності у які залучена особистість.

Укажіть (перерахуйте) у які сфери життєдіяльності ви включені:

-
-
-
- ...

Для підтвердження можливої неусвідомлюваності тих життєвих сфер до яких задіяна особистість був запропанован наступний опросник, на кожну сферу треба було вибрати один з варіантів: постійно, інколи, зовсім не залучен.

1. Робота
2. Сім'я
3. Здоров'я
4. Дружбові стосунки
5. Дозвілля, приємне проведення часу
6. Творчість
7. Освіта
8. Саморозвиток

Для виявлення можливої трансформації на усвідомлення саморегуляції щодо власного стану, реципієнти продовжували вираз Мій стан в житті –...в самому початку анкети, та в кінці. Також в кінці анкети вони відповідали на наступні питання:

Вказуючи «Так» чи «Ні» у % відношенні, Ні- 0%, так – їх суб'єктивна оцінка у %:

Після участі у опитуванні поглибилося ваше розуміння про:

- себе
- власний стан в життєвих сферах до яких ви залучені
- ціннісні орієнтації
- власні бажання та мрії

що допомогло прослідити їх можливу трансформацію щодо усвідомлення саморегуляції під час проходження анкети.

В загальному вигляді проінтерпретовані методики були проаналізовані за допомогою статистичного та якісного аналізу які спрямовані на визначення кореляційного зв'язку між рівнем усвідомлюваності рольового репертуару з локусом контролю, рівнем мотивації на успіх з локусом контролю та рівнем усвідомленістю рольового репертуару з задоволеністю життям, що є способом саморегуляції власними психосоматичними станами.

3.2. Констатуюче дослідження та аналіз отриманих результатів

В процесі дослідження усвідомленості ресурсності рольового репертуару в «Я-образі» особистості нами були проаналізовані анкети респондентів досліджуваної групи, що складалася з 38 осіб (26 жінок та 12 чоловіків) віком від 20 до 50 років у яких, за їх власним визначенням, є хронічні захворювання різної нозології.

З метою виявлення усвідомленості «Я-образів» та ролей, власних ресурсів особистості була використана методика М. Куна «Хто Я?». Для отримання бажаних результатів щодо усвідомленості власних ресурсів ми модифікували цю методику. Нам було потрібно з'ясувати, чи є у власному образі визначення себе як «Я-хворий» або «Я-здоровий» і взагалі можливості усвідомлено регулювати власними станами різних «Я-образів». Тому, щоб виявити рівень усвідомленості ресурсів, які є наявними ми включили додаткові вимоги, а саме: записати на кожен пункт наявні ресурси, тобто навички, якості та характеристики якими вона вже володіє; прописати ті навички, якості та характеристики якими вона хотіла б володіти для досягнення образу «Я-ідеальне», що дало б змогу усвідомити себе в бажаному майбутньому. Також ця методика дозволяє дослідити рівень образу «Я-рефлексивне». Отримані результати були переведені у відсотки для зручності використання. Тим респондентам які змогли прописати всі 20 пунктів присвоїли 100% усвідомленості. Іншим, відсоток було перераховано в співвідношенні до заповнених пунктів. Те ж саме було перелічено і з ресурсністю. Результати представлені у таблиці 3.2.1.

Таблиця 3.2.1.

Рівень усвідомленості рольового репертуару та ресурсності %

Кількість осіб	Усвідомленість рольового репертуару	Усвідомленість ресурсності
4	100	100
4	100	75
2	100	50

3	100	10
2	75	75
1	75	50
4	70	50
2	50	50
1	50	0
3	45	45
3	45	20
4	35	25
4	25	10
1	10	0

Рівень рефлексивності у цій методиці лічиться в залежності від кількості заповнених пунктів, тому в даному випадку рівень «Я-рефлексивного» дорівнюється рівнем усвідомленості. У 57% респондентів вказано, що до переліку власних ролей входить образ – «Я-хворий».

Аналіз результатів надає можливість констатувати наступне: по-перше, що усвідомленість власних ролей не є запорукою усвідомленості ресурсності; по-друге, що чим менш усвідомленість власного рольового репертуару, тим менш усвідомлюється можливість використання власних ресурсів й регуляція станом; по-третє, власну ресурсність забезпечує рівень рефлексивності особистості.

Наступним завданням було дослідження чинників які сприяють або заважають людині зайняти позицію суб'єкта у власному житті, була використана діагностика парціальних позицій інтернальності-екстернальності особистості (Є.Ф. Бажин, Є.А. Голинкіна, А.М. Еткінд). Ця методика дозволяє перевірити рівень суб'єктивного контролю по таким сферам:

ІД – Шкала інтернальності в області досягнень (Ід). Високий показник по цій шкалі відповідає високому рівню суб'єктивного контролю над емоційно позитивними подіями і ситуаціями. Такі люди вважають, що вони самі досягли всього, що було і є в їх житті, і що вони здатні з успіхом домагатися свого в майбутньому. Низький показник за шкалою свідчить про

те, що людина приписує свої успіхи і досягнення обставинам – везінню, щасливій долі або допомозі інших людей.

ІН – Шкала інтернальності в області невдач (Ін). Високий показник по цій шкалі показує розвинене почуття суб'єктивного контролю по відношенню до негативних подій і ситуацій, що проявляється у схильності звинувачувати самого себе в різноманітних неприємностях і стражданнях. Низький показник свідчить про те, що випробуваний схильний приписувати відповідальність за подібні події іншим людям або вважати їх результатом невезіння.

ІС – Шкала інтернальності в області сімейних відносин (Іс). Високий показник Іс означає, що людина вважає себе відповідальною за події, що відбуваються в її сімейному житті. Низький показник Іс вказує на те, що суб'єкт вважає своїх партнерів відповідальними за те, які виникають у його родині ситуації.

ІВ – Шкала інтернальності в області виробничих відносин (Ів). Високий показник по цій шкалі говорить про те, що в організації своєї виробничої діяльності людина покладається в основному на себе. Він вважає, що може впливати на свої відносини з колегами, керувати ними і нести за них відповідальність; думає, що його професійна кар'єра, просування по службі залежать більшою мірою від нього самого, ніж від інших людей або від зовнішніх сил. Низький показник свідчить про те, що людина має схильність не брати на себе відповідальність за свої професійні успіхи і невдачі. Така людина вважає, що не він сам, а хтось інший – начальство, колеги, везіння та ін. визначають, що з ним відбувається в цій області.

ІМ – Шкала інтернальності в області міжособистісних відносин (Ім). Високий показник Ім свідчить про те, що людина вважає себе в силах контролювати свої формальні і неформальні відносини з іншими людьми, викликати до себе повагу та симпатію. Низький показник, навпаки, вказує на те, що людина не може активно формувати своє коло спілкування і схильний вважати свої міжособистісні стосунки результатом активності партнерів.

IЗд – Шкала інтернальності стосовно здоров'я та хвороби (IЗд). Високий показник свідчать про те, що випробуваний вважає себе відповідальним за своє здоров'я: якщо вона хвора, то звинувачує в цьому себе і вважає, що стан одужання багато в чому залежить від його дій. Людина з низьким показником за цією шкалою вважає хворобу результатом випадку і сподівається, що стан одужання прийде в результаті дій інших, насамперед лікарів або близьких людей.

На основі цих показників була введена шкала загальної інтернальності.

IЗ – Шкала загальної інтернальності (IЗ). Високий показник по цій шкалі відповідає високому рівню суб'єктивного контролю над будь-якими значущими ситуаціями. Такі люди вважають, що більшість важливих подій в їх житті – результат їх власних дій, що вони можуть ними керувати. Вони відчувають свою власну відповідальність за ці події, власний стан і за те, як складається їхнє життя в цілому. Випробовувані з низьким рівнем суб'єктивного контролю не бачать зв'язку між своїми діями і значущими для них подіями життя. Вони не вважають себе здатними контролювати їх розвиток і вважають, що більшість подій є результатом випадку або дій інших людей.

Отримані показники зіставляються з нормою (5,5 стевів). Показник вище 5,5 стевів свідчить про інтернальний тип контролю в даній області, нижче 5,5 – про екстернальний.

Результати представлені у вигляді графіків (додаток А).

На підставі даних показників графіків респонденти розподілились на дві групи:

1 група – ті у кого шкала інтернальності вища за показник 5.5, тобто високий рівень суб'єктивного контролю над будь-якими значущими ситуаціями й власними станами.

2 група – ті у кого шкала інтернальності нижча за показник 5.5, тобто з низьким рівнем суб'єктивного контролю, не бачать зв'язку між своїми діями

і значущими для них подіями життя. Вони не вважають себе здатними контролювати їх розвиток і вважають, що більшість подій та їх стану є результатом випадку або дій інших людей.

Це дозволило розподілити їх показники у таблицю 3.2.2

Таблиця 3.2.2

Показники локусів контролю досліджуваної вибірки

Локус контролю	Кількість у %	Кількість респонд.
Інтернальний	43	16
Екстернальний	57	22

На підставі цих даних ми можемо представити їх в виді діаграми (рис.3.2.1)

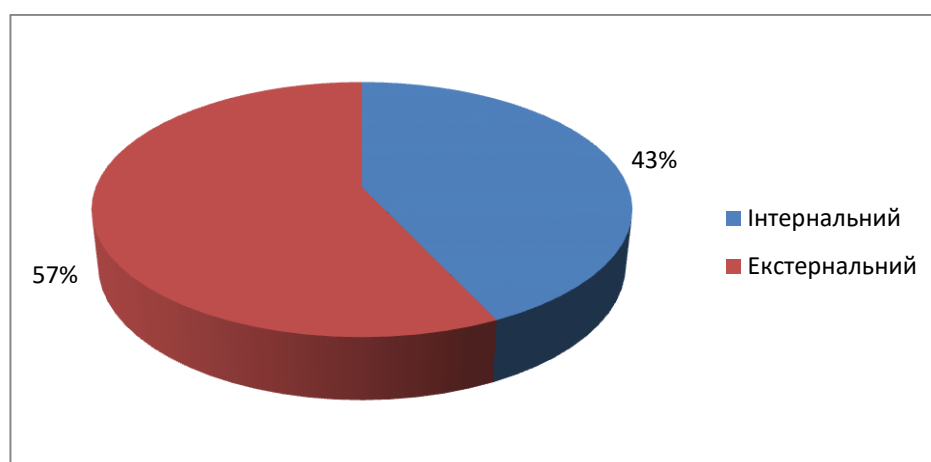


Рисунок 3.2.1 Співвідношення локусу контролю у досліджуваної групи

Отже 57% респондентів мають екстернальний локус контролю за шкалою загальної інтернальності, і 43% мають інтернальний локус контролю.

В таблиці 3.2.3 представлені данні респондентів з інтернальним локусом контролю та усвідомленості рольового репертуару і ресурсності.

**Показники інтернального локусу контролю та усвідомленістю
рольового репертуару і ресурсності**

Кількість осіб	Локус контролю інтернальний	Усвідомленість рольового репертуару	Усвідомленість ресурсів
1	10	100	100
1	9	100	100
1	7	100	100
2	6	100	100
2	6	100	75
2	7	100	75
1	7	100	50
2	6	75	75
2	9	70	50
1	6	70	50
1	8	70	50

Спираючись на данні по тесту усвідомленого ставлення до власного життя ми дослідили кореляційний зв'язок між цими двома показниками.

Використовували коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона:

$$r_{xy} = \frac{\Sigma(x_i - \bar{x}) \times (y_i - \bar{y})}{\sqrt{\Sigma(x_i - \bar{x})^2 \times \Sigma(y_i - \bar{y})^2}}$$

Отже, зв'язок між інтернальним локусом контролю з усвідомленістю рольового репертуару $r_{xy}=0,177130094$, тобто зв'язок є, характер зв'язку слабкий.

Зв'язок між інтернальним локусом контролю з усвідомленістю ресурсів $r_{xy}=0,311007349$, зв'язок є, характер зв'язку середній.

Таким чином, ми прийшли до висновків, що зв'язок між інтернальним локусом контролю з усвідомлюваним репертуаром «Я-образом» існує. Тобто чим більша усвідомленість, тим суб'єктна позиція особистості більш виражена.

В таблиці 3.2.4 представлені показники респондентів з екстернальним локусом контролю та усвідомленості рольового репертуару і ресурсності.

**Показники екстернального локусу контролю та усвідомленістю
рольового репертуару і ресурсності**

Кількість осіб	Локус контролю екстернальний	Усвідомленість рольового репертуару	Усвідомленість ресурсів
1	5	100	50
2	5	100	10
1	4	100	10
1	3	70	50
2	3	50	50
1	2	50	0
2	3	45	45
1	2	45	45
1	3	45	20
2	2	45	20
2	4	35	25
1	3	35	25
1	2	35	25
1	4	25	10
2	2	25	10
1	3	10	0

Зв'язок між екстернальним локусом контролю з усвідомленістю рольового репертуару $r_{xy} = 0,519844994$, зв'язок є, характер зв'язку середній.

Зв'язок між екстернальним локусом контролю з усвідомленістю ресурсів $r_{xy} = 0,102550704$, зв'язок є, характер зв'язку слабкий.

Таким чином, ми прийшли до висновків, що зв'язок між екстернальним локусом контролю з усвідомлюваним репертуаром «Я-образом» існує. Тобто чим менша усвідомленість, тим суб'єктна позиція особистості менш виражена. Можна стверджувати за отриманими результатами, що відношення до власного образу «Я-хворий» належить респондентам з екстернальним локусом контролем, а саме, відсутність усвідомлення можливості регулювання власним станом, це стосується і інших «Я-образів».

Наступним етапом нашого дослідження був тест незавершених речень, трансформований нами для підтвердження складових «Я-образів», таких як

«Я-реальне», «Я-соціальне», «Я-дзеркальне» та «Я-ідеальне». Інтерпретація цих висловлювань підтвердила наявність або відсутність усвідомлювання власних ресурсів які сприяють можливості саморегуляції.

Ще один опитувальник модифікований нами висвітив усвідомленість та не усвідомленість життєвих сфер до яких задіяна особистість. Так в середньому 50% респондентів не прописали всі сфери в котрих задіяні, була перевірена нижче в анкеті. В даному завданні ми самостійно прописали ці сфери, а респондент помічав задіяні він до них чи ні.

Також нами був використано опитувальник А.А. Реана «Діагностика мотивації успіху або боязні невдачі». Цей опросник дозволив визначити мотивації особистості на успіх або на уникання невдачі, прослідити мотиваційну складову щодо власної ресурсності та можливості до саморегуляції станами. Данні представлені у таблиці 3.2.5

Таблиця 3.2.5

Показники вираженості мотивації на успіх і боязні невдачі

Рівень мотивації	Кількість у %	Кількість респондентів
На успіх	79	30
Уникнення невдач	16	6
Не визначений	5	2

За поліченими даним респонденти розподілились на 3 групи:

1 група – склала 79% з вираженою мотивацією на успіх.

2 група – склала 16% з вираженою мотивацією на уникнення невдачі.

3 група – склала 5% з невизначеним полюсом.

На підставі цих даних побудовано діаграму рівня мотивації за трьома групами (рис. 3.2.2).

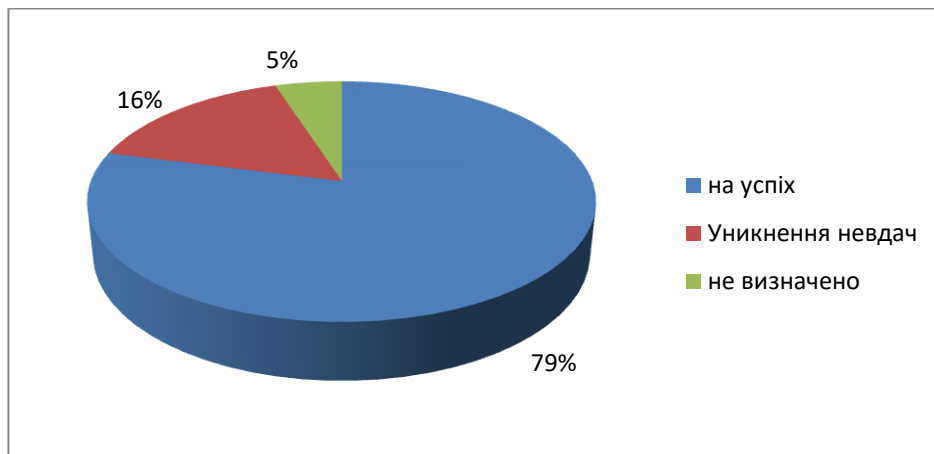


Рисунок 3.2.2 Показники розподілу мотивації у досліджуваної групи

Мотиви досягнення й уникнення невдачі є базовими чинниками у побудові рівня власної життєдіяльності за умов усвідомлення власного «Я-образу» та ресурсів, які сприяють саморегуляції. Отже 79% опитуваних орієнтовані на успіх при вирішенні життєвих задач але мотивація ще не є умовою дії, хоча й спрямована на досягнення бажаного. У 16% діагностували мотивацію на уникнення невдачі, тобто ці респонденти опираються не на досягнення успіху, що потребує повної віддачі, а на уникнення невдачі. При цьому у таких людей розкриття власного потенціалу або дуже низьке, або він остається на незмінному, постійному рівні. Це єдина можливість утримувати свій «Я-образ» для подальшої рівноваги звичного стану «Я-хворого» або іншого. Респонденти з невизначеним полюсом мотивації склали 5%.

Для того щоб виявити чинники сприяючі на суб'єктну або об'єктну позицію, які на наш погляд є усвідомленою можливістю регуляції до зміни «Я-образу» ми дослідили як зв'язані між собою мотивація на успіх та локус контролю. Для цього ми провели кореляційний аналіз. Коефіцієнт лінійної

кореляції Пірсона:

$$r_{xy} = \frac{\Sigma(x_i - \bar{x}) \times (y_i - \bar{y})}{\sqrt{\Sigma(x_i - \bar{x})^2 \times \Sigma(y_i - \bar{y})^2}}$$

Коефіцієнт кореляції $r_{xy}=0,642318544$, що доводить – зв'язок є, він прямий і характер зв'язку міцний.

Отже, зв'язок між локусом контролю та мотивацією на успіх є, причому прямий та міцний.

Іншим чинником який може заважати людині в регуляції власним станом – це стан фрустрованості. Соціальна фрустрованість – вид психічної напруги, обумовлена незадоволеністю досягненнями та положенням особистості в соціально заданих ієрархіях. Соціальна фрустрованість передає емоційне ставлення людини до позицій, які він реалізовує в суспільстві на даний момент свого життя. Тому дуже важливим діагностування за цими показниками. Отже людина яка знаходиться в стані фрустрації не може займати усвідомлену позицію щодо регуляції і зміни власного образу.

За допомогою методики рівня соціальної фрустрації розробленою Л.І. Вассерманом були отримані наступні показники (таблиця 3.2.6.)

Таблиця 3.2.6.

Показники рівня фрустрації респондентів у %

Рівень фрустрації			
Високий	Дуже низький	Низький	Невизначений
16	29	50	5

Згідно цим показникам можна констатувати, що мотиваційна спрямованість особистості є умовою переживання власного стану й в тому числі й фрустрації.

Для того щоб виявити, як фактори усвідомленості рольового репертуару «Я-образа» впливають на можливості регулювати власними психосоматичними станами, нами було використано п'яти бальну шкалу.

Ми використали коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона:

$$r_{xy} = \frac{\Sigma(x_i - \bar{x}) \times (y_i - \bar{y})}{\sqrt{\Sigma(x_i - \bar{x})^2 \times \Sigma(y_i - \bar{y})^2}}$$

Коефіцієнт кореляції $r_{xy}=0,34108$, тобто зв'язок є, він прямий і характер зв'язку середній. Ці показники дають змогу стверджувати, що при

рості усвідомленості рольового репертуару збільшується показники можливості регуляції власними станами.

Для виявлення можливої трансформації на усвідомленість власного стану та можливості регулювати їми реципієнти продовжували вираз Мій стан в житті – ...в самому початку анкети, та в кінці. Аналіз висловлювання показав, що останній вираз був більш деталізованим та конкретним, також була виявлена смислова трансформація представленості власного стану у власному житті.

Також в кінці анкети опитувальні відповідали на наступні питання:
Після участі у опросі поглибилось ваше розуміння про:

Вказуючи «так» чи «ні» у % відношенні, «ні» - 0%, «так» – їх суб'єктивна оцінка у %:

- себе
- свій стан
- життєві сфери до яких ви залучені
- ціннісні орієнтації
- власні бажання та мрії

Результати представлені у таблиці 3.2.7.

Таблиця 3.2.7

**Показники трансформації загальної усвідомленості
досліджуваної групи у %**

Поглибилось розуміння				
Про себе	Свій стан	Життєві сфери до яких залучені	Ціннісні орієнтації	Власні бажання та мрії
35	30	20	10	15

Ці показники респонденти виставляли опираючись на своє суб'єктивне відчуття, що допомогло прослідити трансформацію усвідомлення під час проходження анкети.

3.3 Формуючий експеримент та перевірка ефективності програми

Саморегуляція психосоматичними станами – це той компонент, який дозволяє людині переживати комфорт у власному житті. Усвідомлюючи власний рольовий репертуар та ресурси, займаючи суб'єктну позицію все це стає можливим. Тому нами була розроблена корекційно-тренінгова програма направлена на розкриття потенціалу особистості, що становить основу для самосприйняття, усвідомленості тих ресурсів які вже є та розвиненню тих, що потенційно існують, займанню суб'єктної позиції у власній саморегуляції, на відчуття простору можливого, як того що може бути при реалізації власних потенцій.

Для розкриття особистісного потенціалу, як потенційних ресурсів саморегуляції особистості, що впливають на способи усвідомлення «Я-образа», можливості змін та регулювання власного стану в життєвому просторі, нами був розроблений комплекс тренінгових занять (Додаток Г). Програма орієнтована на людей, які хочуть свідомо регулювати власними станами й організувати бажане власне життя.

Корекційно-тренінгова програма складається з двох блоків (таблиця 3.11.), які спрямовані на:

1. усвідомлення власних можливостей та ресурсів для регуляції ефективними стратегіями поведінки у різних життєвих ситуаціях;
2. встановлення умов для рефлексивного самовизначення учасників як суб'єктів що можуть регулювати власними станами у різних «Я-образах»;
3. формування бажаної картини майбутнього, на основі усвідомлених власних особистісних ресурсів та можливостей до саморегуляції психосоматичними станами.

Основними завданнями програми є:

- розкриття та усвідомлення внутрішніх особистісних можливостей і потенціалу;

- формування нових позитивних особистісних якостей для ефективної реалізації бажаних «Я-образів»;
- набуття суб'єктної позиції через усвідомлення «Я-образів» щодо регуляції власними станами в житті.

Методичні основи:

- групові обговорення, мозковий штурм;
- робота в мікрогрупах з виконанням практичних завдань;
- аналіз проміжних результатів;
- ігрові методи.

Цільова аудиторія: чоловіки і жінки, які прагнуть до самопізнання, індивідуалізації, хочуть бути суб'єктом у власному житті й регулювати власними психосоматичними станами.

У програмі два блоки. Кожен блок корекційно-тренінгової програми складається з двох тренінгових занять, які мають свою ціль і завдання. У кожному блоці 2 тренінгових заняття. Кожне тренінгове заняття триває чотири години роботи у груповій формі.

Перший блок спрямований на усвідомлення учасниками власних можливостей та ресурсів, самосприйняття для формування усвідомленого ставлення до своїх можливостей.

Тренінгове заняття №1

Ціль: визначення учасниками власних якостей та ресурсів, самосприйняття.

Перше заняття має наступні завдання:

1. Створення сприятливого клімату в групі та готовності до спільної роботи;
2. Встановлення довірливої атмосфери серед учасників для їх розкриття;
3. Визначення особливостей сприйняття учасниками власних якостей та можливостей;

4. Усвідомлення та розширення уявлень учасників щодо ресурсів різних «Я-образів».

Тривалість тренінгу 4 години

Хід роботи

Назва вправи	Цілі
«Візитка»	<ul style="list-style-type: none"> - знайомство з групою; - обговорення правил роботи у групі; - встановлення довірливої, комфортної атмосфери для роботи.
«Інтерв'ю»	<ul style="list-style-type: none"> - встановлення контакту в групі; - більш детальне знайомство учасників.
«Я такий»	<ul style="list-style-type: none"> - Усвідомлення своїх позитивних властивостей; - Усвідомленість властивостей які людина сприймає як негативні; - Розширення уявлення про власні властивості.
Вправа «Потенціал»	<ul style="list-style-type: none"> - розширення уявлень учасників групи про варіанти людських ресурсів; - розвиток рефлексивних можливостей.
«Східний ринок»	<ul style="list-style-type: none"> - розширення поведінкових стратегій та способів комунікації.
«Розум, почуття, тіло»	<ul style="list-style-type: none"> - усвідомлення себе, та прийняття всіх частин тілесності та власних почуттів

«Комплімент»	- прийняття себе та інших членів групи
Завершення першого заняття (рефлексивне коло)	- фіксація особистісних результатів та почуттів учасниками групи.

Тренінгове заняття №2

Заняття спрямоване на усвідомлення учасниками власних «Я-образів», бажань, інтересів, бажаних ресурсів.

Завдання:

1. Підтримання довірливої атмосфери серед учасників для їх розкриття;
2. Усвідомлення учасниками тренінгу бажаних ресурсів;
3. Усвідомлення власних інтересів;
4. Розкриття ресурсності невербального спілкування.

Тривалість тренінгу 4 години.

Хід роботи

Назва вправи	Цілі
«Привітання-хвастощі»	- вироблення вільного, розкутого спілкування; - закріплення попередніх результатів.
«Відро для сміття»	- зняття емоційно-чуттєвої напруги локалізованої на тілі.
«Скриня»	- усвідомлення внутрішніх ресурсів, їх розкриття; - розширення рольового репертуару «Я-образа».

«Очі в очі»	- можливості невербального спілкування.
«Календар»	- усвідомлення власних інтересів; - обмін позитивними емоціями.
Завершення другого заняття (рефлексивне коло)	- обговорення динаміки змін; - власного почуття та стану; - результатів, які отримали учасники групи.

Другий блок спрямований на розкриття рефлексійної спроможності, заняття суб'єктної позиції у власному житті та саморегуляції власними станами.

Тренінгове заняття №3

Ціль: Заняття спрямоване на створення умов для рефлексивного самовизначення учасників як суб'єктів щодо саморегуляції психоемоційними станами.

Завдання:

1. Формування почуття власної відповідальності;
2. Усвідомлення власних стратегій поведінки;
3. Створення умов для набуття учасниками суб'єктної позиції щодо саморегуляції власними станами.

Тривалість тренінгу 4 години.

Хід роботи

Назва вправи	Цілі
«Привітання мовчуна»	- можливості невербального спілкування.

«Острів»	<ul style="list-style-type: none"> - розвинення почуття відповідальності; - виявлення неусвідомлюваних особистісних якостей, - усвідомлення стратегій поведінки та фіксація змін власних станів.
«Якщо годинник заговорить»	<ul style="list-style-type: none"> - розвиток свідомого ставлення до власного стану різних «Я-образів»; - розвиток навичок саморегуляції.
«Колесо життя»	<ul style="list-style-type: none"> - розвиток рефлексивних можливостей; - закріплення навичок саморегуляції станами; - розвиток диференціації рольового репертуару та психоемоційного стану.
Завершення третього заняття (рефлексивне коло)	<ul style="list-style-type: none"> - розкриття можливостей використання особистісних ресурсів, потенціалів та саморегуляції психоемоційними станами; - обговорення результатів, позитивних змін, власних особистісних набутків, переживань з якими уходять учасники групи.

Тренінгове заняття № 4

Ціль тренінгу: завдяки набутим навичкам та усвідомленим ресурсам запланувати реалізацію бажаних подій власного «Я-образа» в відповідному психосоматичному стані.

Завдання:

1. Закріплення усвідомлених ресурсів.

2. Демонстрація набутих навичок.
3. Визначення кроків та дій необхідних для досягнення бажаних результатів та закріплення результатів усіх попередніх занять.

Тривалість тренінгу 4 години.

Хід роботи

Назва вправи	Цілі
«Я» – подарунок для людства»	<ul style="list-style-type: none"> - закріплення комунікативних здібностей та самоствавлення; - фіксація власних якостей як особистісного потенціалу.
«Хочу-можу-буду»	<ul style="list-style-type: none"> - визначення бажаних особистісних станів в власному майбутнього; - розвиток навичок саморегулювання власними станами учасниками тренінгу, - закріплення усвідомлених ресурсів.
«Запрошення без слів»	<ul style="list-style-type: none"> - підтримка позитивного настрою серед учасників; - закріплення вміння розпізнавати власні стани і стани оточуючих.
«Розмова зі зміщенням по ролях»	<ul style="list-style-type: none"> - розвиток можливостей сприйняття ситуації та вирішення її за допомогою зміни позицій та «Я-образа» з яких вона розглядається; - розширення альтернатив взаємодії з ситуацією за умов зміни власного психоемоційного стану; - зняття емоціонального напруження

	щодо планованих дій.
«Скрина подарунків»	- отримання зворотної реакції серед учасників; - закріплення позитивних якостей щодо усвідомлення ролевого репертуару й можливості регулювати психосоматичними станами.
Завершення четвертого заняття (рефлексивне коло)	- підведення підсумків загальної роботи; - фіксація: результатів, позитивних змін власних особистісних набутків з якими уходять учасники групи.

Таблиця 3.3.1

Структура корекційно-тренінгової програми

ПЕРШИЙ БЛОК			
МЕТА			КІЛЬКІСТЬ ГОДИН
Усвідомлення учасниками власних можливостей та ресурсів, самоприйняття щодо формування ставлення до власного рольового репертуару.			8
Тренінгове заняття №1		Тренінгове заняття №2	
МЕТА:	КІЛЬКІСТЬ ГОДИН	МЕТА:	КІЛЬКІСТЬ ГОДИН
Визначення учасниками власних якостей та ресурсів, самоприйняття	4	Усвідомлення учасниками власних бажань, інтересів, бажаних ресурсів	4

ДРУГИЙ БЛОК			
МЕТА			КІЛЬКІСТЬ ГОДИН
Розкриття рефлексійної спроможності, заняття суб'єктної позиції у власному житті та саморегуляції власними станами			8
Тренінгове заняття №3		Тренінгове заняття №4	
МЕТА:	КІЛЬКІСТЬ ГОДИН	МЕТА:	КІЛЬКІСТЬ ГОДИН
Створення умов для рефлексивного самовизначення учасників, як суб'єктів життя та їх можливостей саморегуляції психоемоційними станами	4	Завдяки набутим навичкам та усвідомленим ресурсам запланувати реалізацію бажаних подій	4

Розроблена нами корекційно-тренінгова програма була впроваджена в напрямку психологічної підтримки особам які зацікавлені в усвідомленні власних ресурсів та рольового репертуару «Я-образа»; можливостей, розкритті власної індивідуальності та займанні у власному житті суб'єктної позиції. Загальна кількість занять складала чотири тренінга і відповідала 16 робочим годинам.

Висновки до III розділу

Досліджуючи усвідомленість ресурсності рольового репертуару в «Я-образі» особистості нами були проаналізовані результати діагностики 38 респондентів віком від 20 до 50 років. Данні обстеження у багатьох опитуваних зафіксували низький рівень усвідомленості власної ресурсності й можливості саморегуляції власного психоемоційного стану.

Аналізуючи зафіксовані показники локусу контролю у 57% респондентів виявився екстернальний локус контролю, у 43% інтернальний. Це свідчить про те що більшість учасників не усвідомлює власну позиційність рольового репертуару у своєму житті, та не бачать зв'язку між своїми діями та своїми психосоматичними станами. Показники мотивації на успіх склали 79%, мотивації на уникнення невдачі 16%, невизначена мотивація складала 5%. Данні свідчать про те, що у реалізації власного «Я-образу» в житті не всі готові усвідомлювати власний «Я-рівень» для можливостей регулювати психосоматичними станами. Дослідження довело, що усвідомленість ресурсності рольового репертуару надає спроможності для реалізації власного потенціалу, тобто можливості змінювати психоемоційні стани. Тому нами була розроблена та запропонована корекційно-тренінгова програма, яка спрямована на розкриття особистісного потенціалу усвідомлення «Я-образу», як ресурсу саморегуляції особистості, що впливає на способи, можливості змін та регулювання власного психосоматичного стану.

Програма орієнтована на людей, які хочуть свідомо змінити власні негативні стани й оволодіти техніками саморегуляції. Тому вона може бути рекомендована до впровадження та застосування в практичній діяльності психологів як один з інструментів психологічної підтримки.

ВИСНОВКИ

Важливими висновками емпіричного дослідження, стало підтвердження, що усвідомленість становить в переживанні психосоматичних станів особистості ключову складову. Саме через рефлексійну свідомість особистість має змогу здійснити аналіз свого психоемоційного стану. Диференціюючи власні «Я-образи», набагато легшим стає обґрунтовано підходити до їх реалізації. Говорячи про ресурсність рольового репертуару слід відзначити що, вона включає в себе як внутрішні так і зовнішні, актуальні і потенційні можливості особистості. Перетворення можливостей у власні ресурси сприяє розкриттю особистісного потенціалу. Усвідомлені ресурси вже стають часткою власного потенціалу і фундаментом для оволодіння саморегуляції психоемоційним станом особистості.

Таким чином, в яку сферу життєдіяльності не була б включена особистість, завжди мова йде про реалізацію комплексу потенціалів, які використовуються різними «Я», входять в «Я-образ» особистості і є частинами її структурної складової. Слід зазначити, що ієрархію компонентів цих структур кожен індивідуально розставляє сам, в залежності від ступеня мотиваційних спонукань. Тобто в різних сферах життєдіяльності людина займає різні функціональні позиції та ролі, де і реалізує своє «Я».

Усвідомлюючи ті компоненти які складають «Я-образ» можливим стає виявлення місця які вони займають в свідомості людини: зосереджена її увага переважно на собі або на зовнішньому світі, стурбована вона своїми внутрішніми якостями або особливостями свого самопочуття. Отже, власне «Я» сприймається як «моє», чи «Я» засновано тільки на тому як «мене» сприймає оточення.

Оскільки психосоматичне благополуччя не є запорукою суб'єктивної позиції особистості та власною саморегуляцією в життєдіяльності, важливим є усвідомлений рольовий репертуар «Я-образів», що використовуються в соціальному просторі. Усвідомлена ресурсність у функціональних позиціях і

ролях та усвідомленість інтенцій, що реалізуються, стають чинником у займанні суб'єктної позиції щодо саморегуляції власними психосоматичними станами.

Якщо є розуміння про те що «хочу» та що «можу» й із якого «Я-образу», то можна говорити що ця людина через механізм усвідомлення «Я-реального» та прагнення к «Я-ідеальному» може реалізувати власний потенціал і регулювати власними психосоматичними станами. Реалізація особистісного потенціалу передбачає зняття невідповідності між домаганнями людини, рівнем досягнень, на які він розраховує, а передбачає максимальний розвиток здібностей і вдосконалення якостей особистості для досягнення того що «хочу» через те що «можу» – усвідомлену саморегуляцію.

Як наведено за результатами дослідження, локус контролю має прямий зв'язок у визначенні особистості як суб'єкта або об'єкта по відношенню до власного психосоматичного стану. Займання активної позиції спрямованої на саморегуляцію при усвідомленні власної ресурсності стає запорукою суб'єктної позиції в життєорганізації людини. Особистісний потенціал як рушійна, інтенціональна спрямованість складає умови для розвитку та збагачення особистості через надбання як психологічних так і інструментальних ресурсів. Встановлення балансу між внутрішнім та зовнішнім світом призводить до гармонізації складових «Я-образу». Це сприяє позитивному сприйняттю як по відношенні к власному «Я» так і к психоемоційному стану. На нашу думку це своєрідне відчуття особистістю власної якості, що не може не бути ресурсом для відчуття самоповаги та власного позитивного самовідношення. Такі внутрішні ресурси як мудрість, сміливість, гуманність, соціальність, помірність та духовність можуть бути притаманні для всіх «Я-образів» особистості. Таким чином можна стверджувати про наявність особистісної зрілості, опануванні не тільки власними психосоматичними станами, але і власним розвитком через рефлексивне ставлення до самого себе.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абульханова–Славская К.А. Стратегия жизни – М:Мысль,2001. – 299 с.
2. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии / пер. с нем. А.М. Боковой / Под. ред. Л.И. Дорогома – М.: «Прогресс», 1995. – 96 с.
3. Бернс Р. Развитие Я – концепции и воспитание – М.: Прогресс, 1986
4. Величко С.В. Личностный потенциал как фактор адаптации: Мир человека. Вып. 5. // Междунар. сб. научно-практических работ / Под ред. В.С. Кукушина. – Ростов н/Д: ГинГо, 2003. – 1992. – № 5
5. Вікторова Л.В. Основи соціалізації особистості [текст] : навч. Посібник для студентів ОС «Бакалавр» спеціальності 6.010106 «Соціальна педагогіка» / Л.В. Вікторова, Н.Т. Тверезовська, М.В. Михайліченко, Г.М. Ржевський. – К. : «ЦП «КОМПРИНТ», 2017. – 475 с.
6. Выготский Л.С. Психика, сознание, бессознательное // Собр.соч.:В 5-ти т. – М.:Педагогика, 2012. Т1. – С.132-148
7. Гегель Г.В.Ф. Наука логики: В 3-х т. – М., 1972. – Т.3. – с. 26.
8. Гордеева Т.О. Теория самодетерминации Э. Деси и Р. Райана // Психология мотивации достижения. — М.: Смысл; Издательский центр «Академия», 2016. – 332 с.
9. Гофман И. Анализ фреймов: Эссе об организации повседневного опыта / Ирвин Гофман; [пер. с англ]. – М.: Ин-т социологии РАН, 2014. – 986 с.
10. Джеймс У. Потік свідомості. Психологія свідомості. Хрестоматія. –Київ: вид-во Наукова думка, 2001. – 156с.
11. П. Друкер; цит. За: Csikszentmihalyi, 2004, p. 95
12. Еріксон Е. Ідентичність: юність і криза: Пер. з англ. / Заг. ред. та предісл. Товстих А.В. – К.: «Знання», 2016. – 344с.
13. Зараковский Г.М. Качество жизни населения России: психологические составляющие. М.: Смысл, 2009. – 112с.
14. Зейгарник Б.В. Теории личности в зарубежной психологии : монография – Москва : Изд-во МГУ, 1982. – 128 с.

15. Зейгарник Б.В. Теория личности К. Левина. М., 1981. – 124с.
16. Каган М.С. Морфология искусства. Л.: Искусство, 1972.
17. Келлі Дж. Теорія особистих конструктів. – Харків: Крок., 2000. – 240с.
18. И.С. Кон «В поисках себя. Личность и ее самосознание М.: «Политиздат», 1984. – 326с.
19. Краткий психологический словарь / Сост. Л. А. Карпенко; Под общ. ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского.- М.: Политиздат, 1985. – 431 с.
20. Личностный потенциал: структура и диагностика / Под ред. Д.А. Леонтьева: Смысл; Москва; 2011. – 422с.
- 19 а. Лубовский Д. В. Введение в методологические основы психологии – М.: МОДЭК, МПСИ, 2007. – 224 с.
21. Мадди С. Теории личности: сравнительный анализ / С. Мадди [пер. с англ. И. Авидона, А. Батустина, П. Румянцевой]. – СПб.: Речь, 2012. – Т. 1. – 539 с.
22. Мамардашвили М.К. Как я понимаю философию – 2-е изд., изм. и доп. – М.: Прогресс; Культура, 1992. – 348 с.
23. Марков В.Н. Личностные основы социальной устойчивости // Общественные науки и современность. 2002. № 1. С. 136–143.
24. Мид Дж. Г. Избранное: Сб. переводов / Г. Дж. Мид // [Отв. ред. Д. В. Ефременко]/РАН. ИНИОН., центр социал. научн.-информ. исследований., отд. социологии и социал. психологии. — М.: 2009. – 290 с.
25. Мэрфи М. Будущее тела: исследование дальнейшей эволюции человека. М.: РИПОЛ Классик; Открытый мир, 2009. – 256с.
26. Никитская М.Г., Толстых Н.Н. Зарубежные исследования учебной мотивации: XXI век [Электронный ресурс] // Современная зарубежная психология. 2018. Т. 7. № 2. С. 100-113. URL: http://psyjournals.ru/files/93944/jmfp_2018_n_2_Nikitskaya_Tolstykh.pdf
27. Орлов А.Б. Психология личности и сущности человека: Парадигмы, проекции, практики: Учеб. пособие для студ. психол. фак. вузов, М.: Издательский центр «Академия», 2012. – 323 с.

28. Резник Ю.М. Личностный потенциал и стратегия жизни человека // Человеческий потенциал как критический ресурс России / Отв. ред. Б.Г. Юдин. М.: Институт философии РАН, 2007. С. 119–125.
29. Роджерс К. Полноценно функционирующий человек / К. Роджерс // Взгляд на психотерапию. Становление человека. М.: Прогресс, 1994. – С. 234-247.
30. Роджерс К. Взгляд на психотерапию, становление человека. М.: «Наука», 1994. – 155 с.
31. Петровский В. А. Состоятельность и рефлексия: модель четырех ресурсов // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2008. – Т. 5 – № 1. – С. 77–100. – (24с.)
32. В.В. Петухов, Загальна психологія, психологія мотивації, Людина як суб'єкт діяльності або психологія особистості. Навч. посіб. – К.: Центр учбової літератури, 2012. – 280 с.
33. Салливан Г. С. Интерперсональная теория в – Москва : Ювента 1999. – 213 с.
34. Селигман Мартин Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни/ Перев. с англ. – М.: Издательство «София», 2006. – 368 с.
35. Сердюк Л.З. Психологія мотивації учіння майбутніх фахівців: системно-синергетичний підхід: монографія. – К.: Університет «Україна», 2012. – 323 с.
36. Степанов Г.Б. Психофизиологические критерии здоровьесберегающих технологий обучения // Человек. М.: Наука, 2009. - № 3. – С. 51-59.
37. Татенко В.О. Суб'єктно-вчинкова парадигма в сучасній психології // Людина. Суб'єкт. Вчинок: Філософсько-психологічні студії / За заг. ред. В.О. Татенка. – К.: Либідь, 2006. – 360 с.
38. Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. – К.: Либідь, 2013. – 376 с.
39. Франкл В. Человек в поисках смысла. М.: Прогресс, 1990

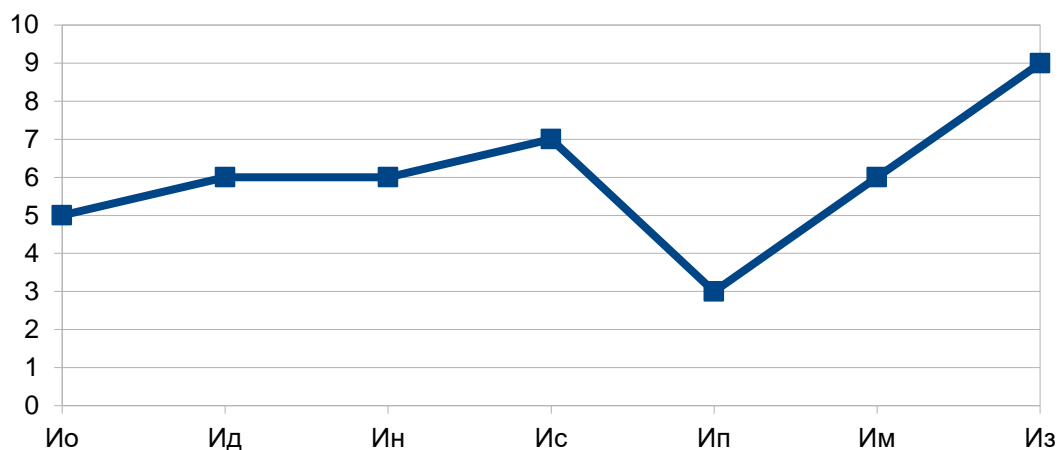
40. Фрейд З. Поту сторону принципа насладження. Тотем и табу. «Я» и «Оно» – М.: Просвещение, 2019. – 232с.
41. Фрейд З. Психология бессознательного – М.: Просвещение, 1989. – 374 с.
42. Фришман А. Мир Кьеркегора. Русские и датские интерпретации творчества Серёна Кьеркегора – Москва: «Ad Marginem», 1994.– 129 с.
43. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность – 2-е изд. СПб.: Питер; 2013. – 860 с.
44. Эльконин Д. Б. К проблеме периодизации психического развития в детском возрасте // Вопросы психологии. – 1971. – №4. – С. 39-51.
45. Швалб Ю.М., Тищенко Л.В. Майбутнє і сьогодення студентів з обмеженими функціональними можливостями: психологічні аспекти. Монографія. – К.: Основа, 2015. – 240 с.
46. Юнг К. Психология бессознательного. – М.: Канон, 1994. – 320 с.
47. Янчук В.А. Современные представления о самости и Я-концепции личности: Введение в современную социальную психологию. – Минск: АСАР, 2015, с. 251-352.
48. Atkinson, 1957, 1964
49. Csikszentmihalyi, 2003, p. 79–80
50. Csikszentmihalyi M. Good Business: Leadership, Flow, and the Making of Meaning. N.Y.: Penguin, 2003.
51. Csikszentmihalyi M. Materialism and the evolution of consciousness // Kasser T., Kanner A.D. (Eds.). Psychology and Consumer Culture: The Struggle for a Good Life in a Materialistic World. Washington (DC): American Psychological Association, 2004. P. 91–106.
52. Luthans F., Youssef C.M., Avolio B.J. Psychological Capital: Developing the Human Competitive Edge. N.Y.: Oxford University Press, 2017.
53. Maddi S.R. reativity is strenuous // The University of Chicago Magazine. 1973. Vol. 66, № 2. P. 18–23.
54. Rosenberg, M., 1982, pp. 1 – 12

55. Ryan S. Wisdom // Knowledge, teaching, and wisdom / K. Lehrer, B.J. Lum, B.A. Slichta, N.D. Smith (Eds.). Dordrecht: Walter Kluvers, 1996. P. 233–242.
56. Ryan R.M., Deci E.L. On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being // Annual Review of Psychology. 2011. Vol. 52. P. 141–166.
57. Ryff C. Happiness is everything, or is it. Explorations on the meaning of psychological well-being // Journal of Personality and social Psychology. 1989. Vol. 57. P. 1069–1081.
58. Ryff C.D. Possible selves in adulthood and old age: a tale of shifting horizons // Psychol. Aging, 1991. Vol. 6. P. 286–295.
59. Ryff, C.D., Singer B. The contours of positive human health // Psychological Inquiry. 1998. Vol. 9. P. 1—28.
60. Seligman M.E.P., Park N., Peterson C. The Values in Action (VIA) Classification of Character Strengths // Ricerche di Psicologia. 2014. Vol. 27. № 1. P. 63–78.
61. [[Http://bookap.info/genpsy/terlich/gl237.shtm](http://bookap.info/genpsy/terlich/gl237.shtm)]

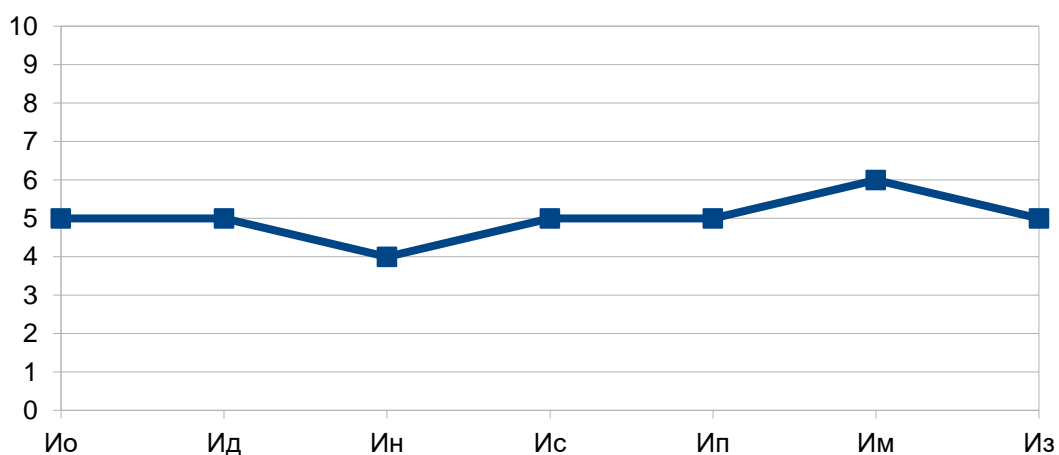
ДОДАТКИ

Додаток А

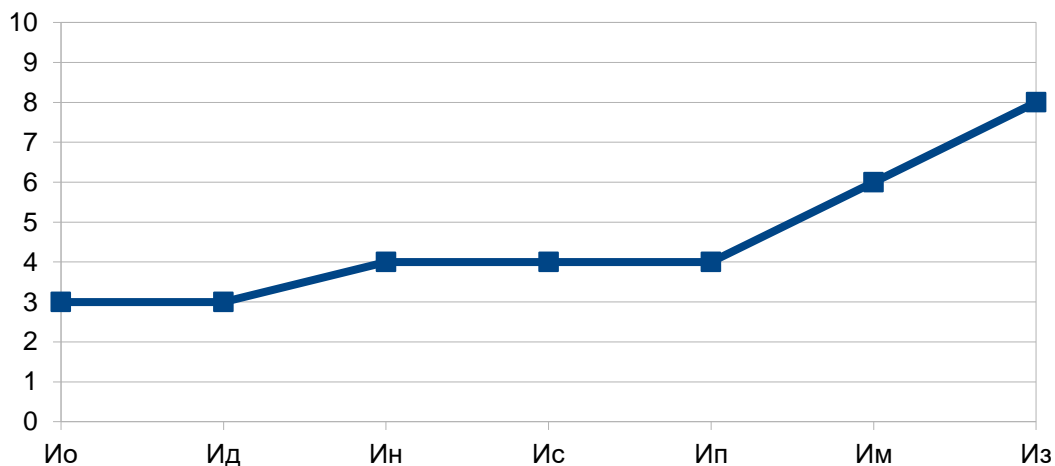
Отримані показники рівня інтернальності-екстернальності реципієнтів представлені у вигляді графіків.



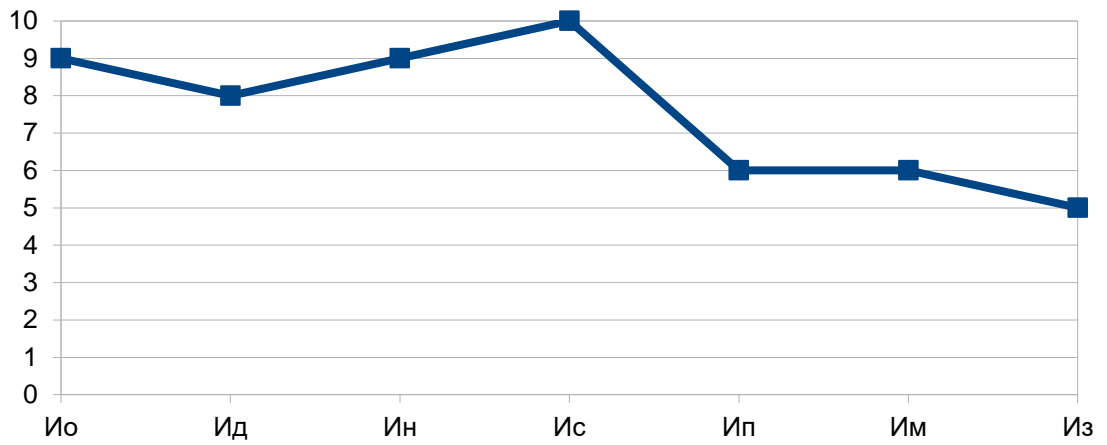
Графік 1. Реципієнтів №1,27



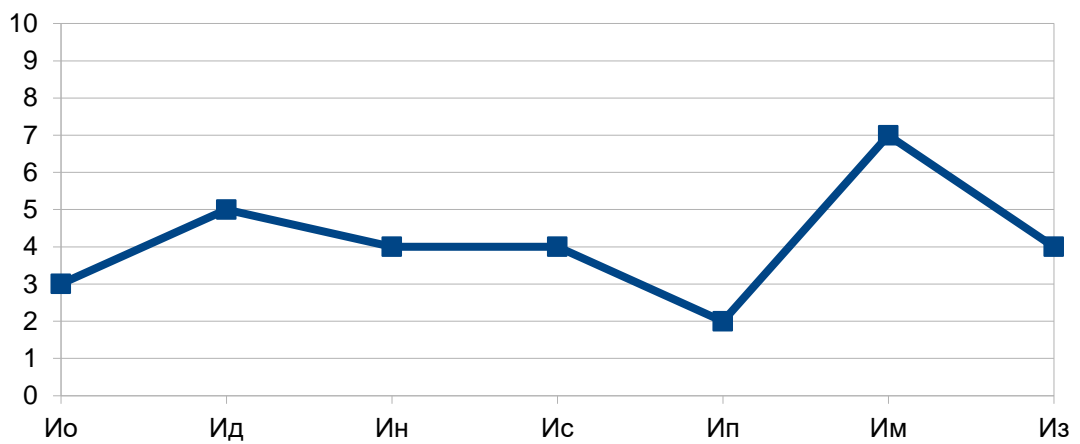
Графік 2. Реципієнтів №2,23



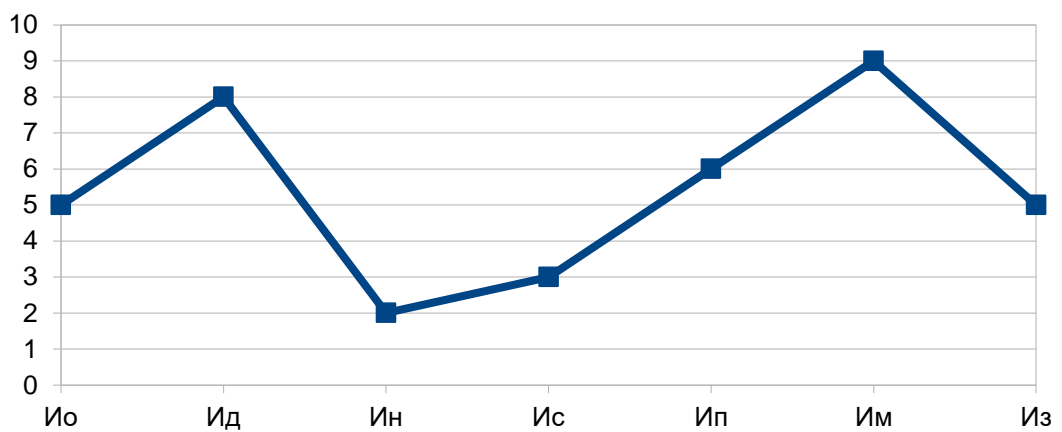
Графік 3. Реципієнтів №3,38



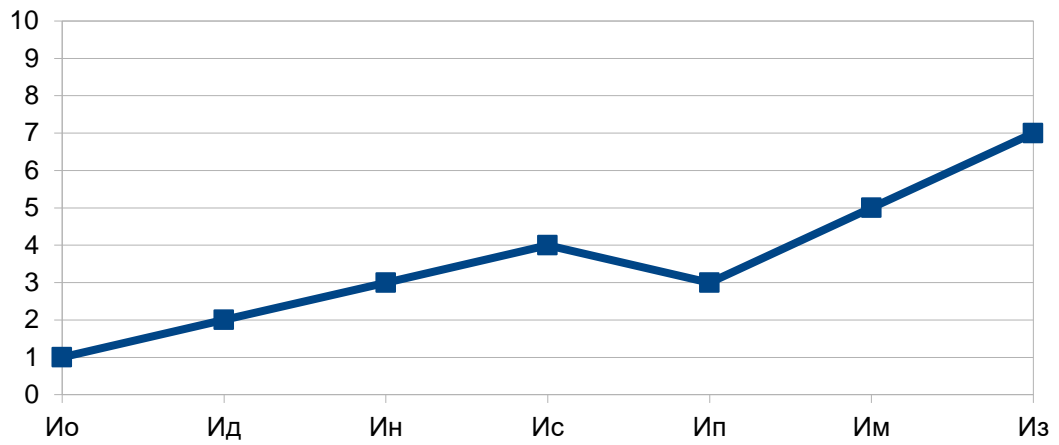
Графік 4. Реципієнтів №4,37



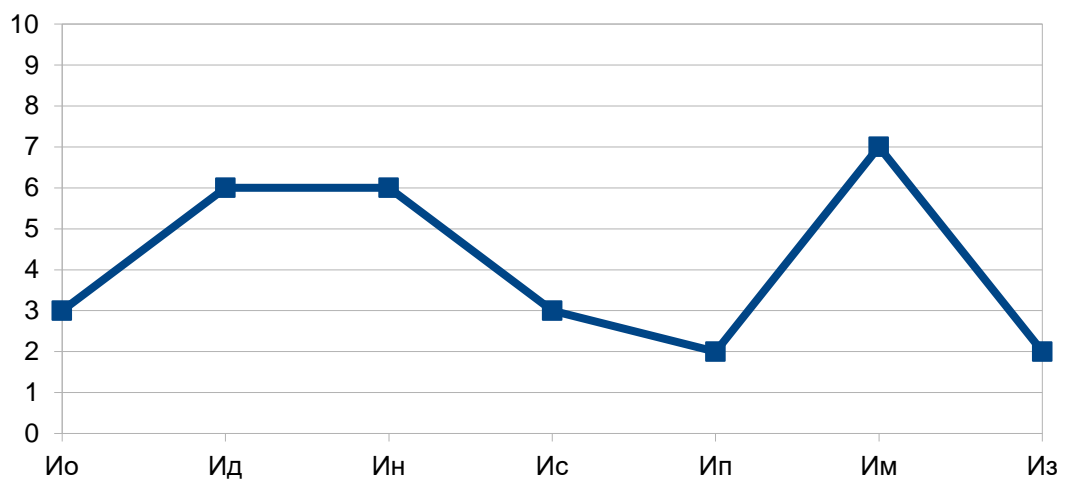
Графік 5. Реципієнт №5,21



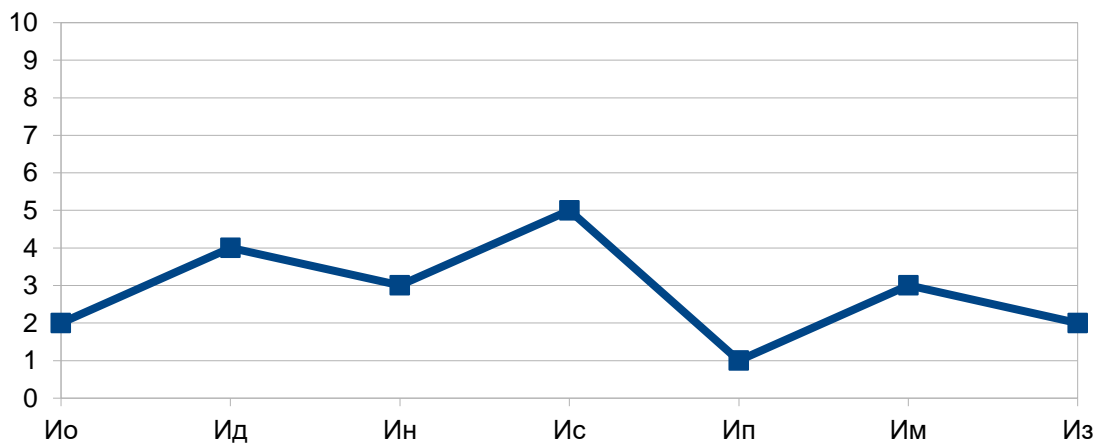
Графік 6. Реципієнтів №6,20,35



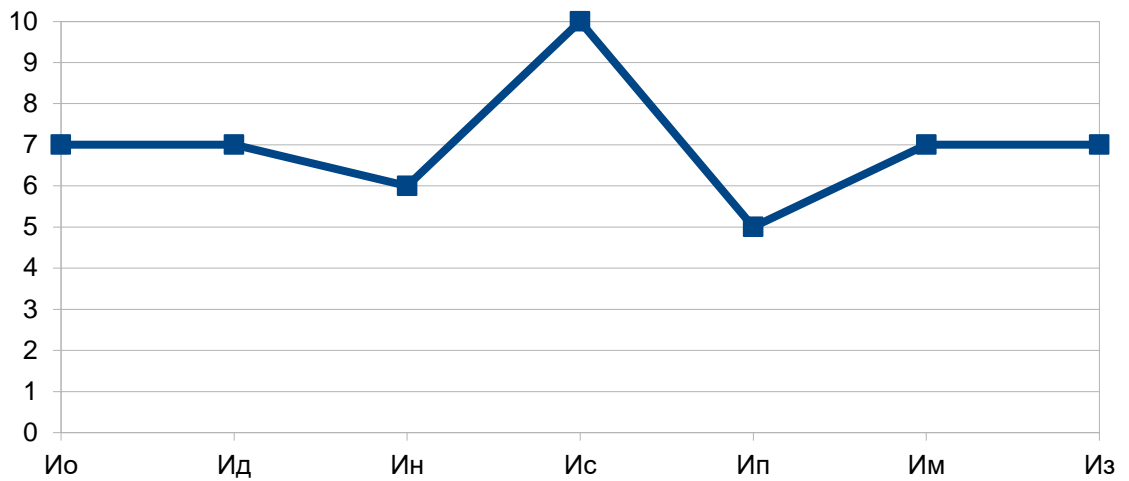
Графік 7. Реципієнт №7



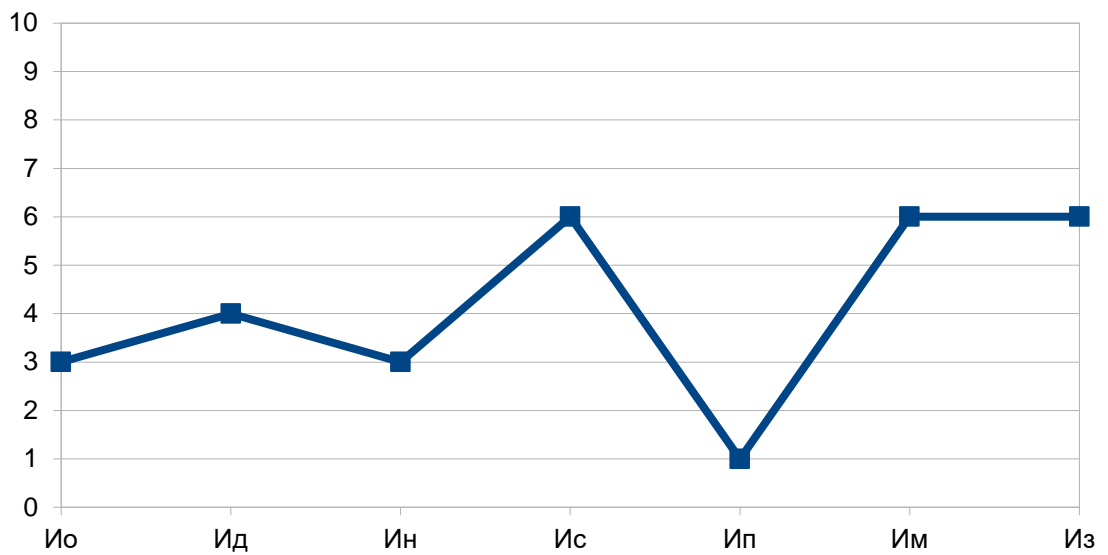
Графік 8. Реципієнтів №8,24



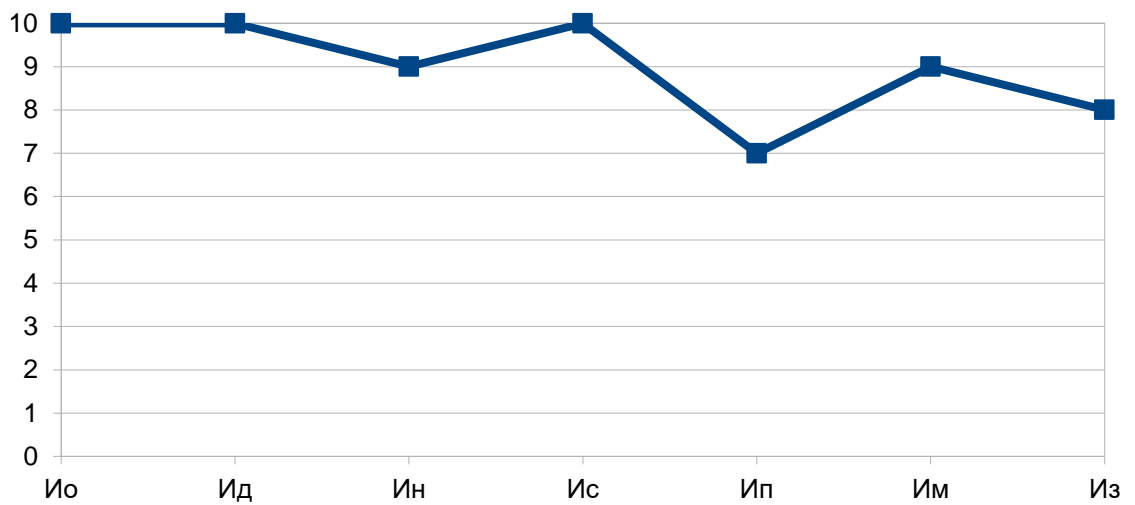
Графік 9. Реципієнтів №9,22,36



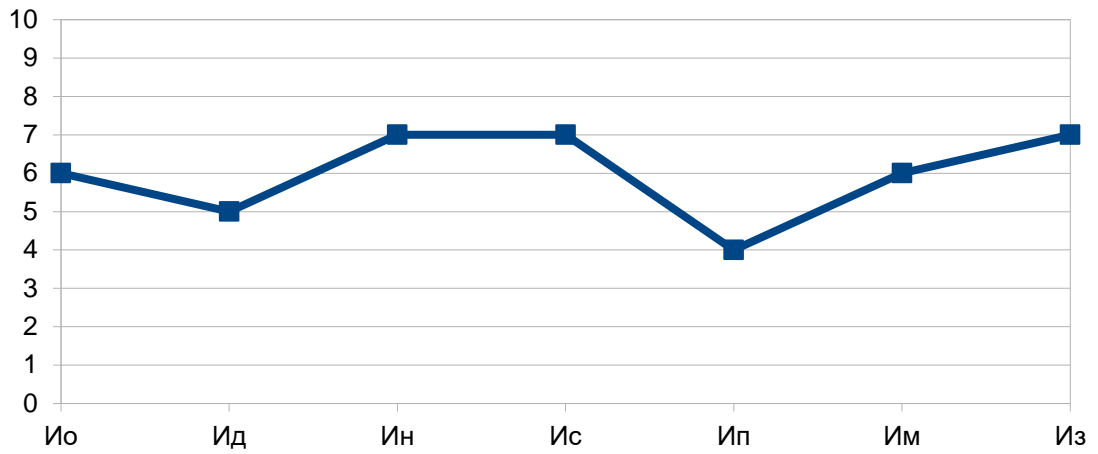
Графік 10. Реципієнтів №10,25



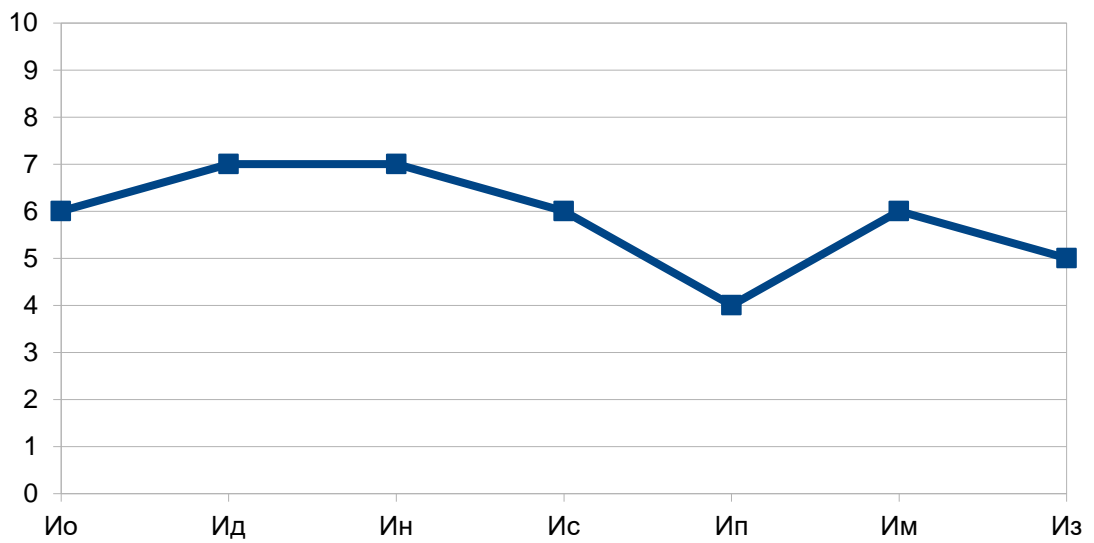
Графік 11. Реципієнт №11



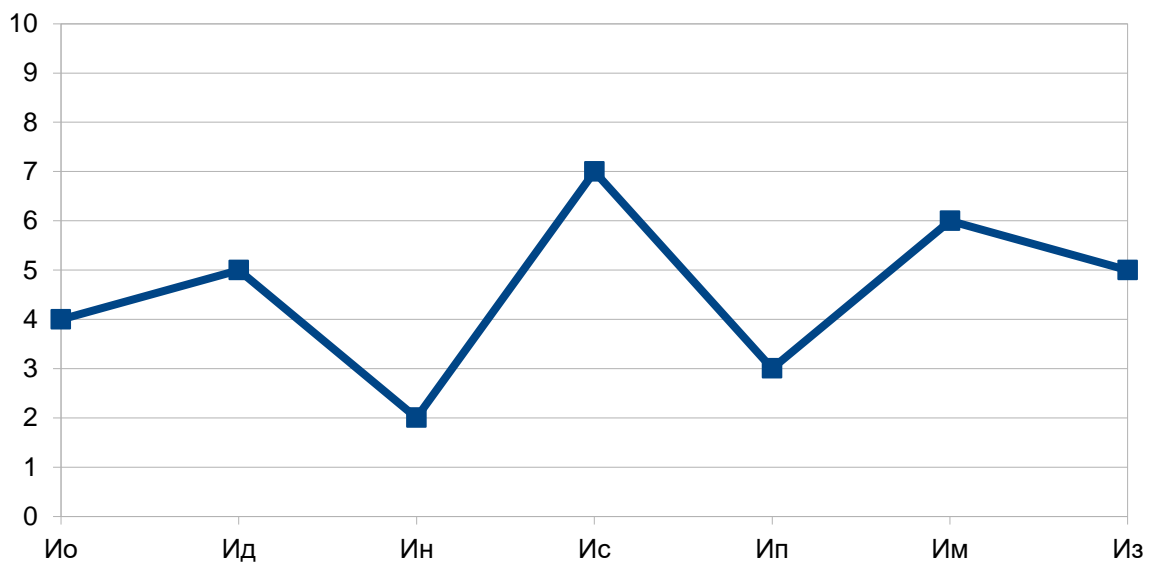
Графік 12. Реципієнт №12



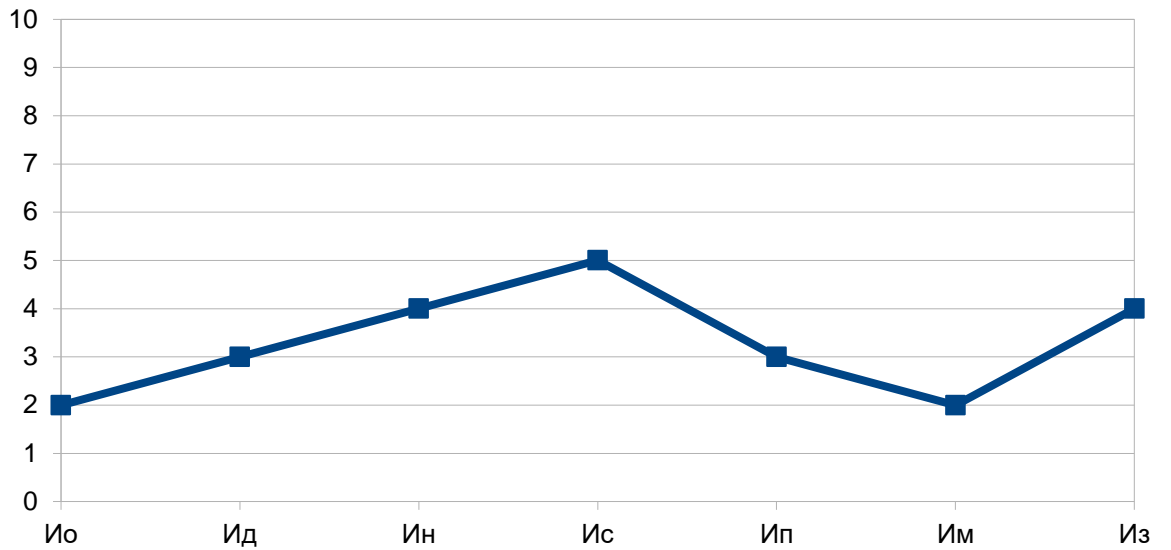
Графік 13. Реципієнтів №13,28



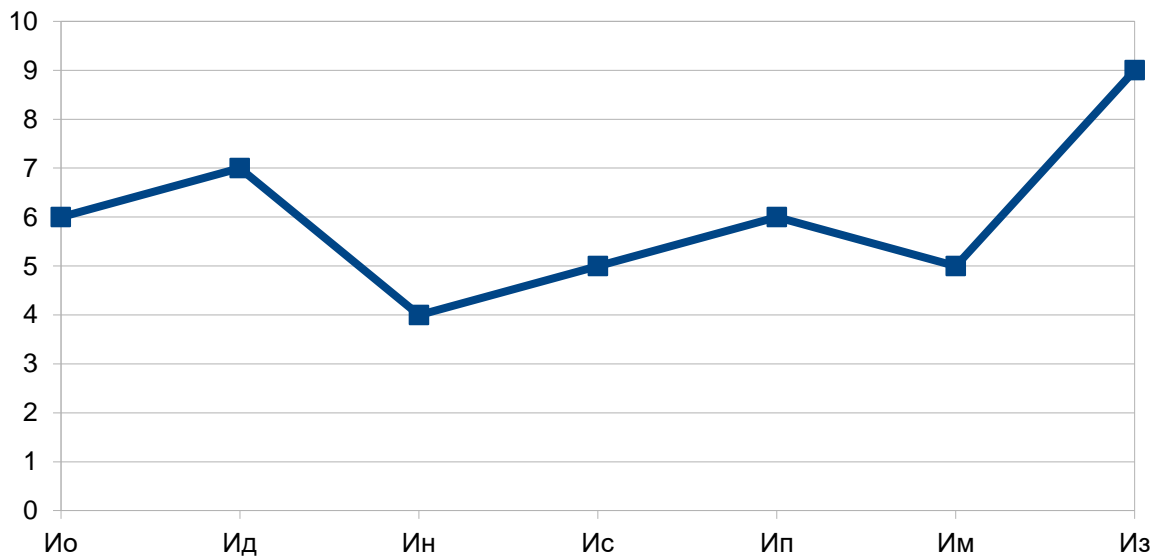
Графік 14. Реципієнт №14



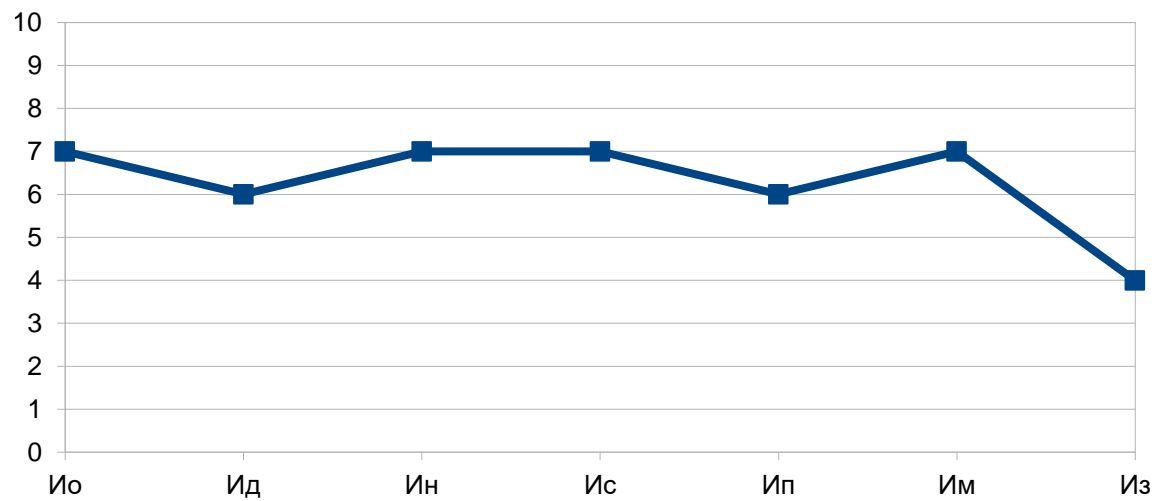
Графік 15. Реципієнт №15



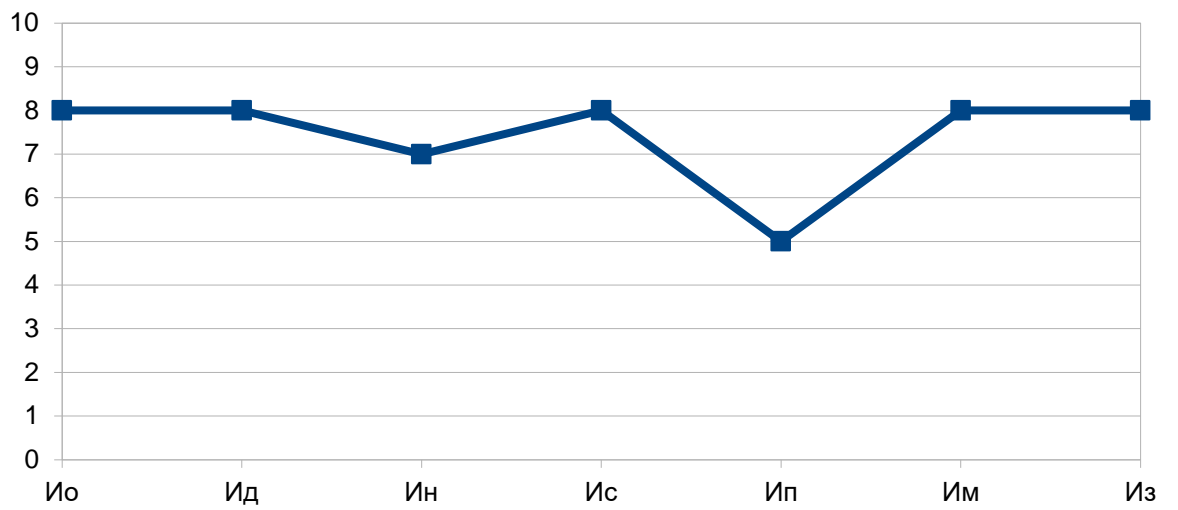
Графік 16. Реципієнтів №16,33



Графік 17. Реципієнт №17



Графік 18. Реципієнт №18



Графік 19. Реципієнт №19