

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій
Кафедра авіаційної психології

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ

Завідувач випускової кафедри

_____ Л.В. Помиткіна

«_____» _____ 2020 р.

Дипломна робота
(пояснювальна записка)
ВИПУСКНИКА ОСВІТНЬОГО СТУПЕНЯ
МАГІСТР
Спеціальність 053 «Психологія»
Освітньо-професійна програма «Психологія»

**Тема: ТРЕНІНГ ЯК ЗАСІБ КОРЕКЦІЇ САМОСТАВЛЕННЯ ОСІБ З РІЗНИМ
ГЕНДЕРНИМ ТИПОМ**

Виконавець: Удод Аліна Володимирівна

Керівник: канд. психол. н., доцент Лич Оксана Миколаївна

Нормоконтролер: _____ Власова-Чмерук Оксана Миколаївна

Київ 2020

НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій

Кафедра авіаційної психології

Спеціальність 053 «Психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

_____ Помиткіна Л.В.

« ____ » _____ 2020 р.

ЗАВДАННЯ

на виконання дипломної роботи

Удод Аліни Володимирівни

1. Тема дипломної роботи: Тренінг як засіб корекції самоствавлення осіб з різним гендерним типом, затверджена наказом ректора від « ____ » _____ 20__ р. № _____

2. Термін виконання роботи: з _____ по _____

3. Вихідні дані до роботи: вибірку склали 58 респондентів. Дослідження проводилось за допомогою наступних методик: методика дослідження самоствавлення В.В. Століна та С.Р. Пантелєєва, методика «Маскулінність-фемінність» Сандри Бем, 16-факторний особистісний опитувальник Р. Кеттела (шкала самооцінки), опитувальник «Індекс задоволеності життям» Н.В. Паніної.

4. Зміст пояснювальної записки: дипломна робота складається з трьох розділів. 1 розділ – теоретичний аналіз понять «самоствавлення» та супроводжуючих компонентів; 2 розділ – емпіричне дослідження самоствавлення та задоволеності життям осіб з різним гендерним типом; 3 розділ – застосування тренінгу для корекції самоствавлення осіб з різним гендерним типом. У висновках зазначене узагальнення зробленої роботи. Список літератури складається з 73 джерел.

5. Перелік обов'язкового графічного (ілюстративного) матеріалу: 12 табл.

6. Календарний план-графік

№ п/п	Завдання	Термін виконання	Виконано
1	Вибір теми та формулювання завдань	Вересень	
2	Тематичний добір та аналіз наукових праць	Вересень	
3	Оформлення теоретичної частини	Жовтень	
4	Методологічне обґрунтування емпіричного дослідження	Жовтень	
5	Проведення емпіричного дослідження	Жовтень	
6	Аналіз та інтерпретація отриманих результатів	Листопад	
7	Оформлення дипломної роботи відповідно до ДСТУ	Листопад	
8	Попередній захист дипломної роботи	02.12.2020	
9	Виправлення зауважень, оформлення рецензії	Грудень	
10	Подання дипломної роботи нормоконтролеру та на підпис завідувачу кафедри	17.12.2020	
11	Захист дипломної роботи	21.12.2020	

7. Дата видачі завдання «_____» _____ р.

Керівник дипломної роботи _____ Лич О. М.

Завдання прийняв до виконання _____ Удод А.В.

РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка до дипломної роботи «Тренінг як засіб корекції самоставлення осіб з різним гендерним типом»: 100 стор., 12 табл., 11 додатків, 73 літературних джерел.

САМОСТАВЛЕННЯ, ГЕНДЕРНИЙ ТИП, ЗАДОВОЛЕНІСТЬ ЖИТТЯМ, КОРЕКЦІЯ, ТРЕНІНГОВА РОБОТА.

Об'єктом дослідження є самоставлення особистості.

Предметом дослідження є тренінг як засіб корекції самоставлення осіб з різним гендерним типом.

Мета дослідження: розробити та провести тренінгову програму для корекції самоставлення осіб з різним гендерним типом для покращення відчуття задоволеності життям.

Методи дослідження: теоретичні: аналіз, синтез, порівняння; психодіагностичні: методика дослідження самоставлення В.В. Століна та С.Р. Пантелєєва, методика «Маскулінність-фемінність» Сандри Бем, 16-факторний особистісний опитувальник Р. Кеттела (шкала самооцінки), опитувальник «Індекс задоволеності життям» Н.В. Паніної.

Методи математичної статистики: критерій Колмогорова-Смірнова для визначення типу розподілу даних, критерій t-Ст'юдента для порівняння середніх.

ЗМІСТ

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ САМОСТАВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ ЗА ГЕНДЕРНИМИ ТИПАМИ У ПСИХОЛОГІЇ.....	
1.1. Самоствавлення як психологічне явище.....	
1.2. Сучасний стан проблеми гендеру в психології	
1.3. Характеристика тренінгу як методу корекції	
Висновок до розділу 1.....	
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОСТАВЛЕННЯ ТА ЗАДОВОЛЕНОСТІ ЖИТТЯМ ОСІБ З РІЗНИМ ГЕНДЕРНИМ ТИПОМ	
2.1. Характеристика процедури та методик емпіричного дослідження.....	
2.2. Аналіз групових результатів дослідження.....	
2.3. Математично-статистична обробка результатів дослідження.....	
Висновок до розділу 2.....	
РОЗДІЛ 3. ТРЕНІНГ ЯК ЗАСІБ КОРЕКЦІЇ САМОСТАВЛЕННЯ ОСІБ З РІЗНИМ ГЕНДЕРНИМ ТИПОМ	
3.1. Тренінгова програма для покращення самоствавлення	
3.2. Порівняльний аналіз результатів дослідження після проведення тренінгу	
Висновок до розділу 3.....	
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ.....	
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	
ДОДАТКИ	

ВСТУП

Актуальність Питання самоствалення особистості займає важливе місце в психологічних дослідженнях. Самоствалення займає особливе місце в структурі цілісності особистості. Воно є важливою складовою як в діяльності, в самосвідомості людини, так і для її особистості в цілому, а також виступає ключовим фактором в процесі формування і розвитку особистості, завдяки чому відбувається оцінювання та прийняття чи неприйняття власного «Я». Безсумнівним є той факт, що самоствалення виступає значущою категорією психологічної науки взагалі, і є дуже вагомою категорією для характеристики особистості. При цьому найбільшу цікавість викликає дослідження взаємозв'язку самоствалення осіб з різним гендерним типом.

Об'єктом дослідження є самоствалення особистості.

Предметом є тренінг як засіб корекції самоствалення осіб з різним гендерним типом.

Мета: розробити та провести тренінгову програму для корекції самоствалення осіб з різним гендерним типом для покращення відчуття задоволеності життям.

Задачі емпіричного дослідження:

1. Теоретично проаналізувати проблеми самоствалення та його супроводжуючих факторів у психологічній літературі.
2. Теоретично проаналізувати сучасний стан проблеми гендеру в психології.
3. Емпірично дослідити рівень самоствалення та супроводжуючих факторів у осіб з різним гендерним типом.
4. Розробити та провести тренінгову програму для корекції самоствалення осіб з різним гендерним типом.
5. Емпірично дослідити відмінність у самостваленні до та після застосування тренінгу у досліджуваних з різним гендерним типом.

У емпіричному дослідженні взяли участь 58 респондентів юнацького віку.

Методи: методика дослідження самоствавлення В.В. Століна та С.Р. Пантелєєва, методика «Маскулінність-фемінність» Сандри Бем, 16-факторний особистісний опитувальник Р. Кеттела (шкала самооцінки), опитувальник «Індекс задоволеності життям» Н.В. Паніної.

Методи математичної статистики: критерій Колмогорова-Смірнова для визначення типу розподілу даних, критерій t-Стюдента для порівняння середніх.

Практична цінність полягає в подальшому використанні отриманих результатів та розробленої спеціально для даної роботи тренінгової програми, спрямованої на підвищення рівня самооцінки респондентів з низьким значенням вказаної характеристики. Тренінг також може бути використаний в психологічних центрах в якості курсу з підвищення самооцінки та самоствавлення.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ САМОСТАВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ ЗА ГЕНДЕРНИМИ ТИПАМИ У ПСИХОЛОГІЇ

1.1. Самоствавлення як психологічне явище

Стрімкі та неоднозначні соціально-економічні, політичні та культурні перетворення, котрі відбуваються останнім часом в Україні, зумовлюють виникнення широкого діапазону психологічних проблем, що відобразились на психічному стані, настрої та суб'єктивному благополуччі населення. Через це успішність людини, її позитивне функціонування все більше залежить від суб'єктивної позиції, від ставлення до себе та оточуючого світу. Поряд із комплексом культурних, соціальних, фізичних, економічних, духовних, психологічних та інших чинників важливим індикатором позитивного функціонування людини є її задоволеність життям – когнітивно-емоційна оцінка людини якості власного життя загалом та окремих його сфер, що залежить від об'єктивних умов існування людини та суб'єктивного сприйняття рівня значимості й задоволеності її потреб [57, с. 146].

В основі вітчизняної концепції відношень лежать погляди А.Ф. Лазурського, В.Н. Мясищева, Б.Г. Ананьєва, Б.Ф. Ломова, А.А. Бодалева та ін. Категорію «ставлення» в психологію особистості вперше ввів А.Ф. Лазурський. У його розумінні ставлення представляє собою певну «схильність» або «інтерес» особистості до тієї чи іншої сторони життя, до іншої людини, до самої себе. Надалі В.Н. Мясищев сформулював одне з найважливіших і принципових положень теорії особистості, підкреслюючи, що система суспільних відносин, в яку виявляється включеною кожна людина, формує її суб'єктивні ставлення до всіх сторін дійсності. І ця система відносин людини до навколишнього світу і самої себе є найбільш специфічною характеристикою особистості. Психологічний сенс ставлення він бачив в тому, що воно є однією з форм відображення людиною навколишньої дійсності, формування відносин в структурі особистості відбувається в результаті відображення на свідомому рівні сутності тих соціальних

об'єктивно існуючих відносин суспільства в умовах існування, в якому вона живе [6, с. 164] .

Теоретичні основи розуміння самоствавлення як компонента самосвідомості були закладені І.І. Чесноковою, яка ввела в науковий обіг поняття «емоційно-ціннісне самоствавлення». За визначенням автора емоційно-ціннісне самоствавлення – це специфічний вид «емоційного переживання», в якому відбивається власне ставлення особистості до того, що вона дізнається, розуміє, «відкриває» щодо самої себе. Переживання при цьому розуміється як внутрішня динамічна основа, спосіб існування самоствавлення, через який людина усвідомлює ціннісний зміст власного ставлення до себе [43, с. 76].

Самоствавлення в даному теоретичному контексті визначається як ставлення суб'єкта потреби до ситуації її задоволення, яке спрямоване на самого себе. У змісті самоствавлення суб'єкта життєдіяльності відображені характеристики індивіда, що беруть початок в наступних структурах його активності:

- біологічних (ставлення до своєї зовнішності, анатомічних особливостей, до своїх біомеханічних і функціонально-фізіологічних можливостей);
- психологічних (ставлення до своїх сенсомоторних, інтелектуальних, емоційних особливостей, вольових якостей і результатів своєї діяльності, ставлення до себе як неповторної особистості, почуття власної гідності);
- соціальних (ставлення до свого соціального статусу, до того, як до мене ставляться інші, чого від мене очікують, до себе як носія певних морально-соціальних норм і цінностей) [51, с. 9].

У сучасній психології відсутній єдиний підхід до визначення такого феномена як самоствавлення, незважаючи на те, що він активно вивчається як вітчизняними, так і зарубіжними дослідниками. Аналіз робіт, присвячених вивченню ставлення людини до себе, дозволяє говорити про велику різноманітність використовуваних для опису його змісту психологічних категорій. Можна назвати такі поняття як узагальнена самооцінка, самоповага, самоприйняття, емоційно-ціннісне ставлення до себе, власне самоствавлення, самовпевненість, почуття власної гідності, самозадоволення, аутосимпатія,

самоцінність та ін. Зміст цих понять розкривається за допомогою таких психологічних категорій як «установка» (Д.Н. Узнадзе), «особистісний сенс» (А.Н. Леонтьєв), «ставлення» (В.Н. Мясищев), «аттитюд» (M.Rosenberg, R.Wylie, S.Coopersmit), «соціальна установка» (І.С. Кон, Н.І. Сарджвеладзе), «почуття» (С.Л. Рубінштейн) [23, с. 4].

Деякі автори, характеризуючи самоствавлення в плані аналізу природи самосвідомості, міркують приблизно так: поряд з тим, що людина усвідомлює свої окремі сторони, самосвідомість ще включає певне ставлення до себе, що виражається в самооцінці особистості і емоційному відношенні до себе. Самоствавлення при такому формулюванні має значення психологічного утворення, яке взаємодіє з самопізнанням, саморегуляцією і самоконтролем. Проте таке формулювання має багато недоліків: здається, що спосіб ставлення до себе не стоїть в одному ряду з когнітивним, емоційним або регулятивним моментами самосвідомості; навпаки, феномен самоствавлення як своїх окремих граней включає самосвідомість, самопізнання, самооцінку, емоційне ставлення до себе, самоконтроль, саморегуляцію, а поняття самоствавлення є родовим щодо понять самопізнання, самооцінки та інших подібних понять, що відображають широкий спектр феноменів внутрішнього життя особистості. Доречно зазначити, що термін «самоствавлення» вперше було застосовано в 1974 році [45], а до цього термін, наскільки відомо, не зустрічався в радянській психологічній літературі. У подальших роботах та дослідженнях за цією темою цей термін регулярно вживався. В даний час багато авторів користуються ним [42, с. 59].

Відсутність чіткої термінології призвела до того, що значення використовуваних термінів більшістю авторів не розрізняються, вони найчастіше вживаються як синоніми. Разом з тим, аналіз тієї психологічної реальності, яка «ховається» за даними поняттями дозволяє більш досконально розібратися в феноменології ставлення людини до себе.

До найбільш уживаних категорій, що розкриває суть ставлення людини до себе, можна віднести чотири: «загальна» чи «глобальна самооцінка», «самоповага», «самоствавлення» і «емоційно-ціннісне ставлення до себе». Перший термін був

найбільш використовуваним в західній психології з кінця ХІХ до 60-х років ХХ століття, а потім був витіснений терміном «самоповага». У вітчизняній психології початок фундаментальних досліджень феномена ставлення людини до себе було покладено завдяки працям О.М. Леонтьєва [24], С.Л. Рубінштейна, А.Г. Спіркіна, Є.В. Шорохової і теоретичних робіт І.С. Кона [22] і І.І. Чеснокової. Термін «самоствалення» був введений грузинським психологом Н.І. Сарджвеладзе [49]. В даний час у вітчизняній психології домінуючою є категорія «емоційно-ціннісне самоствалення».

Наукове вивчення самоствалення як самооцінки є традиційною психологічною проблемою і не виходить з поля зору дослідників з часів У.Джемса. За цей час в психології накопичено величезну кількість фактів, концепцій, уявлень і експериментальних розробок, пов'язаних з самооцінкою як об'єктом психологічного аналізу. Розкрито багато закономірностей її функціонування, особливості її психологічної природи і будови, етапи її становлення та розвитку в процесі формування особистості [15, с. 37].

Разом з тим, ситуацію в області дослідження самооцінки і самоствалення навряд чи можна охарактеризувати як цілком благополучну. Існування безлічі розрізнених і суперечливих фактів і мікроконцепцій, відмінність методологічних установок, відсутність загальноновизнаної і сталої термінології ставлять багато проблем як перед дослідниками, які професійно спеціалізуються в цій області, так і перед фахівцями малознайомими з цією проблематикою, які хочуть отримати цілісне і систематизоване уявлення про цю сферу психологічних явищ.

Для вітчизняних психологів справа ускладнюється ще й тим, що довгий час наукове та експериментальне вивчення самоствалення і самооцінки були прерогативою в основному західних дослідників. Їх зусиллями було відкрито багато феноменів, висунуті цікаві концепції, розроблений різноманітний і обґрунтований психодіагностичний інструментарій. У 60-х-70-х роках минулого століття з'явилися фундаментальні узагальнюючі праці з проблематики самооцінки таких визнаних авторитетів в цій області як М.Розенберг, Д.Куперсміт, Р. Бернс, Р.Уайлі та ін. [34, с. 10].

Радянські психологи в силу існуючого «інформаційного дефіциту» в більшості виявилися незнайомими з досягненнями світової психології в цій області. Це, зокрема, призвело до того, що довгі роки єдиним інструментом дослідження і діагностики самоствавлення і самооцінки була методика Дембо-Рубінштейн.

Останнім часом ситуація багато в чому змінилася. З'явилися роботи І.С.Кона, які відкрили вітчизняним психологам основні досягнення західної психології в дослідженні проблеми «Я». Зусиллями В.В. Століна була створена оригінальна психологічна концепція самосвідомості, що отримала солідне емпіричне обґрунтування. У дослідженнях Є.Т. Соколової детально проаналізовано особливості самоствавлення невротичної особистості. Багато цінного внесли в розробку цієї проблематики І.І. Чеснокова, А.І.Захарова, Л.В.Бороздіна і ряд інших дослідників. Однак, далеко не всі важливі аспекти проблеми самоствавлення знайшли відображення у вітчизняній психологічній літературі. Зокрема, майже немає робіт з аналізу самоствавлення як складного системного утворення, що володіє специфічною будовою і структурою.

Змістовно близьким до самоповаги як психологічного явища є розроблена в рамках теорії «відносин» А.Ф. Лазурського – В.Н. Мясичева категорія «самоствавлення» [36, с. 52]. Самоствавлення в ній розглядається як єдність змістовних і динамічних аспектів особистості, міра усвідомлення і якість емоційно-ціннісного прийняття себе як ініціативної і відповідальної основи соціальної активності.

Самоствавлення особистості розуміється як складне когнітивно-афективне утворення, зрілість якого визначається якістю взаємозв'язку і ступенем узгодженості його складових [42, с. 156]. Його структура розглядається як така, що складається з двох компонентів: раціонального ставлення до себе як суб'єкта соціальної активності («образ - Я» або категоріальне «Я») і емоційно-ціннісного ставлення до себе – переживання і оцінки власної значущості як суб'єкта соціальної активності, що утворюють рефлексивне «Я». В результаті взаємодії зазначених компонентів з потребнісно-мотиваційною сферою особистості ставлення до себе

включається в процес діяльній та особистій саморегуляції, стимулює розвиток пізнавальної і особистій діяльності людини.

Отже, дослідники, які визначають самоставлення особистості як установче утворення, акцентують свою увагу на його місці в системі саморегуляції. При цьому саморегуляція розуміється як процес організації особистістю своєї поведінки, в якій включені результати самопізнання і емоційно-ціннісного ставлення до себе [33, с. 126].

Необхідно відзначити, що стосовно саме регуляційного аспекту самоставлення психологи виявляють найбільший дослідницький інтерес. Ще У. Джемс писав, що самопочуття проявляється через «інстинктивні спонукання», які спрямовані на турботу людини про себе, на її прагнення до соціального і духовного самозбереження [24, с. 14].

Характер регуляторного впливу самоставлення визначається широтою і глибиною його включеності в процес внутрішньоособистій детермінації [52, с. 205]. Ставлення особистості до себе впливає на прояв соціальної активності особистості, обумовлює її адекватність і диференційованість. Воно виступає мотивом саморегуляції поведінки і актуалізується на всіх етапах здійснення поведінкового акту, починаючи з його мотивуючих компонентів і закінчуючи власною оцінкою досягнутого ефекту поведінки, бере участь в механізмах регуляції поведінки від рівня конкретної ситуації діяльності до рівня реалізації ідейних задумів [19, с. 135].

У психології представлена величезна кількість досліджень, в яких встановлено тісний зв'язок між ставленням особистості до себе як до суб'єкта життєвих відносин і її поведінкою [7, с. 140]. У них зазначається, що висока самоповага особистості виступає умовою її максимальної активності, продуктивності в діяльності, реалізації творчого потенціалу, впливає на свободу вираження почуття, рівень саморозкриття в спілкуванні. Позитивне стійке самоставлення лежить в основі віри людини в свої можливості, самостійності, енергійності, пов'язане з його готовністю до ризику, обумовлює оптимізм щодо очікування успішності своїх дій в ситуації невизначеності. Люди з позитивним

самостваленням менш поглинені своїми внутрішніми проблемами, набагато рідше страждають на психосоматичні розлади. Одним з мотивів, які спонукають людину дотримуватися моральних норми, є його прагнення зберегти позитивне самоствалення [37, с. 59].

У той же час негативне самоствалення є джерелом різних труднощів у спілкуванні, оскільки людина з таким ставленням до себе заздалегідь упевнена в тому, що оточуючі погано до неї ставляться. Проблема гідності, цінності свого «Я» майже повністю поглинає її увагу, в зв'язку з чим рівень активності людини надмірно підвищується, ускладнюючи тим самим вибір адекватного способу взаємодії, її поведінка стає ригідною. Негативне, конфліктне ставлення особистості до себе обумовлює її девіантну поведінку: вчинення правопорушень, наркоманія, алкоголізм, агресивна і суїцидальна поведінку, яка пов'язана з неадаптивними, асоціальними формами поведінки та позитивно корелює з депресією [38, с. 103].

Людському сприйняттю властива упередженість. В процесі пізнання реального світу людина вносить щось своє, суб'єктивне. Вона звертається, насамперед, до тих впливів, які з огляду на їх тісний взаємозв'язок з її власними потребами, інтересами, схильностями, справляють на особистість глибоке враження.

Останнім часом набувають актуальності дослідження, які підтверджують наявність зв'язку між особливостями самоствалення у зв'язку та задоволеністю життям. Переживання задоволеності життям залежить від специфіки вікового періоду. так, в молодості реалії життя людини та психологічні особливості особистості зазнають суттєвих змін, що може позначитися на судженні про якість життя. Молода людина зосереджується на пошуках власного життєвого шляху, аналізі власних переживань та самостваленні. однак неоднозначною є міра значущості окремих аспектів життя в молодості в детермінації задоволеності життям. окрім цього, описані життєві зміни можуть по-різному сприйматися залежно від індивідуальних особливостей особистості. значущість і недостатня розробленість теоретичних та прикладних аспектів проблеми задоволеності

життям молоді, зокрема виокремлених чинників ставлення до себе та світу, й зумовлює актуальність поставленої тематики.

Задоволеність життям – це інтегральний показник, що об'єднує в собі багато компонентів. Задоволеність життям визначається досягнутими цілями, подоланими труднощами, своєчасністю змін, які відбуваються в особистому і професійному житті і в залежності від того, як задоволеність життям пов'язана із досягненнями і бажаними змінами, вона залежить від таких характеристик, як віра у власні сили, планування, вміння оцінити наслідки своїх дій [5, с. 301].

У вітчизняній психології останнє десятиріччя також зростає інтерес до вивчення численних аспектів задоволеності життям, психологічного благополуччя та в цілому позитивного функціонування особистості (Е.Л. Носенко, О.М. Знанецька, Л.З. Сердюк, Т.В. Данильченко, Е.І. Кологривова, П.П. Фесенко, Т.Д. Шевеленкова). Велика частина досліджень у цій сфері зосереджена на суб'єктивній оцінці життя людини, індивідуальному змісті переживання щастя, що обумовлене не стільки об'єктивними показниками, скільки ставленням особистості до себе, навколишнього світу загалом та окремих його сторін.

Задоволеність життям представляє собою складний психологічний феномен, що широкий спектр його тлумачення і характеризується домінуванням позитивних емоцій, наявністю тісних взаємовідносин та суб'єктивної включеності в життєдіяльність, осмисленістю життя і позитивною самомотивацією. вона тісно пов'язана з поняттями суб'єктивного благополуччя, психологічного благополуччя, щастя, рівня і якості життя. задоволеність життям можна досліджувати через певні критерії та компоненти, однак їх кількість не визначена і їх дослідження залишається актуальним і складним завданням психології. в нашому дослідженні в якості факторів, що зумовлюють переживання задоволеності життям виокремили ставлення до себе та світу особи.

Вперше проблема ставлення до себе як самостійна категорія у вітчизняній психології розглядається в рамках концепції самосвідомості особистості (Л.Виготський, І. Кон, О. Соколова, В. Столін, І. Чеснокова та ін.). Перші спроби трактування феномену ставлення до себе у зарубіжній психології були пов'язані з

категорією «глобальна самооцінка» (У. Джеймс) як деякого загального переживання, що інтегрує окремі самооцінки в єдину динамічну сукупність. На думку західних вчених, завдяки самопізнанню можна виявити причину та смисл поведінки людини, тоді як самооцінка виражає модус сприймання індивідом себе, власних можливостей, своєї позиції серед інших людей. Р. Бернс вважає, що саме самооцінка і відображає ставлення людини до себе. Самоствавлення існує тому, що знання про себе не можуть сприйматися людиною байдуже і пробуджують у неї оцінки та емоції. Таким чином, на думку вченого, ставлення до себе – це емоційний компонент установки на себе, афективна складова частина я-концепції, інтегральна стійка самооцінка, яка характеризується різною інтенсивністю залежно від контексту змісту образу «я» [59, с. 256].

С. Пантілеєв, К. Роджерс, Н. Сарджвеладзе, В. Столін, Р. Уайлі та ін. самоствавлення розглядають як складноструктуроване психологічне утворення. Однією з найбільш поширених є думка, що структура самоствавлення включає все ж таки два компоненти: емоційний (самоприйняття) і самооцінний. Як зазначає Н. Сарджвеладзе, самоприйняття – це цілісне, безумовне прийняття себе, незалежно від тих рис, якими наділена особистість. При цьому, самооцінка являє собою ставлення до себе як носія певних чеснот та властивостей [62, с. 38].

На думку В. Століна, основою самоствавлення виступає процес самореалізації особистості. Відповідно до цього, основним компонентом структури самоствавлення є сума емоційних проявів особистості: самоінтерес, самоповага, аутосимпатія, які інтегруються в загальне почуття позитивного чи негативного ставлення до себе. Тому, як зазначає вчений, глобальне самоствавлення – це сукупність вище згаданих компонентів [63, с. 114].

Незважаючи на те, що найбільш часто в психологічній літературі розглядалися питання розвитку самоствавлення особистості та її ставлення до світу як не пов'язані один з одним феномени, ставлення до самого себе і ставлення до світу мають подібну структуру і загальні психологічні механізми. Використовується ряд термінів, що характеризують ставлення особистості до світу, в залежності від ракурсу досліджуваної проблеми: «світогляд», «світосприйняття»

«ціннісне ставлення до світу», «базові переконання». У деяких концепціях (І. Кон, І. Чеснокова) ставлення до себе і світу розуміється як емоційно забарвлена підструктура самосвідомості особистості. Н. Сарджвеладзе, М. Раусте фон Фріхт, С. Пантілесєв розуміють ставлення в ширшому сенсі, як систему, що включає декілька компонентів.

Формування ставлення до себе і світу починається в дитинстві, коли з'являється недиференційоване ставлення до зовнішнього середовища. на основі ставлення до світу дитина класифікує і маніпулює з об'єктами. за М. Раусте фон Фріхт, ставлення до світу формується на основі взаємодії з навколишнім середовищем, і істотну роль тут відіграє зворотний зв'язок, який отримує людина від світу. По мірі розвитку мислення й мови ставлення до світу диференціюється, і стає більш об'єктивним. Формуються поняття і очікування щодо нього, а пізніше відбувається поділ «я» і зовнішнього світу. ставлення до себе стає частиною ставлення до світу [18, с. 91].

З метою відповіді на питання про те, яким чином індивід конструює свої уявлення про навколишній світ у власному «я» було введено поняття «базові переконання». в цілому базові переконання можна визначити як імпліцитні, глобальні, стійкі уявлення індивіда про світ і про себе, що мають вплив на мислення, емоційні стани і поведінку особистості. відповідно до цього одним з базових відчуттів людини формується узагальнене почуття безпеки та довіри до світу. Тому ставлення до себе і світу є достатньо динамічними – під впливом багатьох чинників вони розвиваються протягом життя. таким чином, теоретичний аналіз дає можливість зробити припущення, що позитивне ставлення особистості до себе породжує позитивне ставлення і до світу також, що в свою чергу сприяє високому рівню задоволеності життям. Адже ставлення індивіда до інших людей, його світосприйняття, система цінностей, ставлення до життя являються відображенням самоствавлення. Людина, яка цінить себе, приймає такою, якою вона є, впевнена у собі в цілому більш доброзичлива, відкрита до світу, встановлює дружні зв'язки з оточуючими – і в такий спосіб є більш задоволеною своїм життям.

Хочеться сподіватися, що аналіз основних напрямків дослідження в цій області, а також виклад власних досліджень з цієї проблематики в якійсь мірі заповнять дефіцит інформації про самоствалення як системне психологічне явище.

1.2. Сучасний стан проблеми гендеру в психології

Вузке значення поняття «стать» як виключно анатомо-фізіологічної характеристики в сучасній науці сформувалося протягом 10 років після того, як американський психолог Роберт Стіллер запропонував понятійно розділяти два аспекти сексуальності людини: біологічний і соціальний. Для позначення соціально-психологічних аспектів сексуальності Р. Стіллер і запропонував використовувати граматичний термін «гендер», що позначає чоловічий, жіночий або середній рід висловлювань в англійській мові. Використання цієї граматичної категорії в якості соціально-психологічного поняття було покликане підкреслити той факт, що біологічні характеристики сексуальності не дані людині безпосередньо, а завжди переломлюються через призму індивідуальної свідомості і соціальних уявлень, тобто існують у вигляді суб'єктивного і зафіксованого в культурі знання про них. Із введенням цього терміну психологічні риси жінок і чоловіків, часто приписувані тільки на біологічних підставах, отримали пояснення за допомогою процесів акультурації і соціалізації [12, с. 73].

Паралельно Р. Стіллеру, подібна ідея розроблялася американськими психоендокринологами Джоном Мані і Анке Ерхардт в «новій психології статі». Ці автори ввели поняття «психологічна стать особистості», яка також має широке розповсюдження в науковій спільноті. Ці дослідники продовжували користуватися звичним терміном «стать», що неминуче породжувало протиріччя в розумінні того, які ж аспекти – біологічні або соціальні – маються на увазі при загальній характеристиці змісту «психологічної» статі особистості. У концепції Дж. Мані і А. Ерхардт психологічна стать особистості безпосередньо визначалася біологічними детермінантами (перш за все, ендокринною системою). По суті, вживання запропонованого цими вченими поняття «психологічна стать»

передбачає, що в свідомості особистості знаходить відображення деяка біологічна даність, з якою пов'язані психологічні відмінності між чоловіками і жінками. Досить часто в соціальній психології особистості поняття «психологічна стать» та «гендер» ототожнюються. Співвідношення цих термінів представляють в наступному вигляді: біологічна стать виступає природною основою для подальшого соціального та індивідуального конструювання сексуальної сфери людини у вигляді гендеру («психологічної статі») [19, с. 86]. Однак на сьогоднішній день таке трактування поняття «гендеру» є дуже спірним.

Ідея виділення біологічної та соціальної складових в сексуальній сфері особистості виникла в процесі досліджень феноменів транссексуальності і гермафродитизму, якими Р. Стіллер з групою колег займався в Каліфорнійському університеті (Лос-Анджелес, США). У феномені транссексуальності найбільш чітко відбивається та обставина, що природні властивості організму на особистісному рівні завжди виражаються символами, наділеними соціальним і індивідуальним смислами і ціннісними значеннями. Бути чоловіком або жінкою в психологічному плані означає суб'єктивну впевненість в тому, що кожен представник тої чи іншої біологічної статі (що володіє певними геніталіями і тілесними характеристиками) має специфічні особистісні і поведінкові характеристики, відповідні цій статі [42, с. 129]. У випадку з транссексуалами виявляється, що ця впевненість може існувати окремо від реальних анатомо-фізіологічних характеристик і не визначатися ними, оскільки транссексуальність пов'язана з неприйняттям людиною своєї тілесної організації, суперечить його або її суб'єктивним уявленням про себе як особистість певної статі. Та й у повсякденному житті кожен з нас завжди стикається з тією обставиною, що простий факт наявності або відсутності у людини відповідних анатомо-фізіологічних ознак ще не гарантує того, що особистість буде вважатися чоловіком або жінкою в своїх власних очах або в очах оточуючих людей.

В якості прикладу, що підтверджує самотійність існування природних і соціальних аспектів сексуальності, виступає здійснений Г. Гарфінкелем соціологічний аналіз випадку транссексуала Агнес.

Маючи від народження чоловічі геніталії, Агнес до сімнадцятирічного віку виховувалася хлопчиком. У 17 років, коли сексуальні переваги і тілесна конституція привели до особистісної кризи, вона прийняла рішення змінити чоловічу ідентичність і змінити свої геніталії на жіночі. Наявність чоловічих геніталій Агнес інтерпретувала як помилку природи. Ця помилка в досвіді соціальної взаємодії підтверджувалася тим фактом, що її – біологічного чоловіка – навколишні завжди помилково приймали за жінку; до того ж і сексуальні переваги, які вона відчувала, були сексуальними уподобаннями гетеросексуальної жінки. Суб'єктивно прийнявши себе в якості жінки, Агнес повністю змінила спосіб життя, покинувши будинок, місто, змінивши зовнішність, одяг, ім'я. Через деякий час вона змогла переконати хірургів, що їй слід провести хірургічну реконструкцію геніталій. Після цього у неї з'явився сексуальний партнер чоловічої статі. Як наслідок, у Агнес з'явилося життєво важливе завдання – уникнути викриття. Г. Гарфінкель описує Агнес як жінку, яка самостійно розробила набір процедур за поданням себе оточуючим людям в якості «нормальної жінки». Не маючи ніяких «вроджених сертифікатів» жіночності, не маючи спочатку жіночих статевих органів і не пройшовши соціальної школи «жіночого досвіду», яку вона спостерігала тільки ззовні, Агнес потрібно було вести себе, як «справжня жінка» і в той же самий час вчитися тому, як бути жінкою. Агнес була змушена свідомо відтворювати в поведінці і особистості те, що більшість жінок роблять природним чином. Іншими словами, вона повинна була проаналізувати і з'ясувати, як їй потрібно діяти в контексті соціальних обставин і понять про жіночність, характеристики якої вважаються вродженими [27, с. 106].

Претензія Агнес на приналежність до осіб жіночої статі, яку вона підкріплювала відповідністю «жіночим» поведінковим моделям і іншим способам самовираження себе в якості жінки, цілком могла бути спростована і до операції, і після неї – за хірургічно сформованими геніталіями і принциповою нездатністю до дітонародження. Її соціально-психологічна проблема полягала в тому, щоб не просто жити відповідно до деякого трактування жіночності, а затвердити в очах

оточуючих свою приналежність до жіночої статі, публічно довести свою «справжність» в якості жінки. І це їй вдалося.

Механізми, що дозволили Агнес вирішити непросте завдання, були проаналізовані соціальними антропологами Кендес Вест і Доном Зіммерман. Вони виявили, що в повсякденній взаємодії визначення статевої приналежності особи здійснюється за допомогою соціально-когнітивної операції – категоризації за ознаками статі. Виявилось, що розподіл членів суспільства на чоловіків і жінок як партнерів соціальної взаємодії здійснюється чітко соціальним чином: за соціально заданими ідентифікаційними критеріями. Визначення статі особистості в соціальній взаємодії передбачає об'єктивну перевірку і людина може претендувати на приналежність до будь-якої категорії за ознакою статі навіть в тому випадку, коли біологічних критеріїв статі у неї немає або не підтверджено. Категоризація за статтю в соціальній взаємодії ґрунтується на когнітивній схемі «якщо можливо, то»: якщо можливо розглядати людей, як належних до певної статі, отже, можна вважати, що у них дійсно є ця стать. Іншими словами, ми приймаємо на віру те, що бачимо, до тих пір, поки у нас немає причин сумніватися в цьому. Кожного разу, коли ми стикаємося з людьми, які з яких-небудь ознак підпадають під вже існуючі когнітивні схеми (зв'язкові, логічно несуперечливі уявлення про партнера взаємодії), ми автоматично стаємо готовими взаємодіяти з ним відповідно до наявних у схемі знань [41, с. 322]. А це, в свою чергу, запускає механізм когнітивних схем. Джерелом когнітивних схем є культура, що задає логічно несуперечливий опис пов'язаних характеристик людей, що відносяться до тієї чи іншої категорії (в тому числі – статі). Таким чином, виходить, що стать в соціальній взаємодії виступає тільки як когнітивна схема – як обумовлені культурою уявлення про те, які особистісні ознаки властиві людям тієї чи іншої статі.

До подібного висновку прийшли і соціальні психологи Сьюзан Дж. Кесслер і Уенді Маккенна. В результаті подальших досліджень феномена транссексуальності в напрямку, закладеному Р. Стіллер, автори поставили під сумнів саме існування об'єктивної біологічної реальності статі, зафіксованої в цьому понятті. Вони стверджують, що стать в тому вигляді, як вона розуміється в

науці і повсякденному знанні, є продуктом соціальної взаємодії в повсякденному житті, тобто стать виступає різновидом гендеру як системи соціальних відносин, що складається з довільно обраних за генітальним критерієм поділу людей на групи і є різновидом системи соціальних уявлень (переконань) про неминучість такого поділу.

Однак з точки зору сучасних уявлень про рівні організації людської статі можна задатися питанням: чому саме статеві органи і їх функції виступають основною ознакою поділу людей на дві статі? Цілком доречною тут виглядає точка зору прихильників теорії соціального конструкціонізму. Ця теорія стверджує, що біологічна стать насправді є соціальним конструктом, в якому різні рівні сексуальної організації тіла довільно збудовані у вигляді деякої ієрархії. В основі цієї ієрархії лежить функціонально-морфологічна протилежність пеніса і вагіни. Таке протиставлення вдало поєднується з ієрархічною структурою суспільства, в якому чоловіки і жінки мають різний соціальний статус і виконують взаємодоповнюючі соціальні ролі, а також служить обґрунтуванням для встановлення примусової гетеросексуальності. В рамках подібної соціальної організації і виникає установка розглядати відмінності між чоловіками і жінками з точки зору відмінностей систем дітонародження [67, с. 59].

Таким чином, у соціальній психології терміном «гендер» позначаються соціально-психологічні аспекти людської сексуальності: характеристики поведінки і особистості, які визначаються соціальним статусом і контекстом соціальної взаємодії людей певної статі і певних сексуальних уподобань, а не біологічними факторами. Поняттям «гендер» охоплюються такі соціально-психологічні феномени як сприйняття людьми один одного в якості чоловіків і жінок (гендерні схеми, або стереотипи), правила соціальної взаємодії між чоловіками і жінками (гендерні норми), соціальні прояви себе в якості чоловіка і жінки (гендерні ролі), сприйняття себе та інших в якості чоловіків або жінок (гендерна ідентичність). Відповідно, під гендером особистості швидше слід розуміти не суб'єктивне відображення деякої біологічної даності, а багатогранну систему відносин, яка виникає і існує в процесі спілкування і соціальної взаємодії в певному

соціокультурному просторі. Культура визначає те, що вважається в даний час в даному місці «чоловічим» або «жіночим», а соціум задає статусно-владний вимір системи відносин, в які вступають між собою чоловіки і жінки.

Згідно статево-рольової концепції гендеру, на підставі наявних біологічних відмінностей в суспільстві складається особлива система соціальних ролей для кожної статі [2, с. 75]. Ця система функціонує за принципом взаємодоповнюваності і максимального врахування природних можливостей. Виконання індивідом того чи іншого фіксованого набору статевих ролей призводить до їх закріплення у вигляді соціально обумовлених характеристик особистості – маскулінності або фемінності. Авторами статево-рольової концепції є соціологи Т. Парсонс і Р. Бейлз. Грунтуючись на ідеї Е. Дюркгейма про зв'язок суспільного розподілу праці з взаємодоповнюючими природними відмінностями статей, вони стверджували, що в силу біологічних причин жінки виконують в соціальній системі експресивну роль, а чоловіки – інструментальну. Ці ролі, на думку Т. Парсонса і Р. Бейлза, закріплюються в соціальних стереотипах, культурних нормах і соціальних очікуваннях і, тим самим, набувають соціальне буття. Самостійне, не пов'язане з біологічними основами, соціально-психологічне дослідження статевої складової особистості в такому випадку стає неможливим, тому що соціальні характеристики статі розглядаються в якості факторів «вторинної» причинності, що маскують щось насамперед несоціальне.

В рамках статево-рольової концепції гендер зводиться до простої сукупності поведінкових моделей, очікуваних від представників тієї чи іншої статі. А наявна соціальна асиметрія змісту цих моделей пояснюється біологічними схильностями чоловіків і жінок вести себе тим чи іншим чином. По суті, ця концепція обґрунтовує погляд, що анатомія – це доля, і переважна більшість жінок ніколи не зможуть в соціальному плані виявитися на одному рівні з чоловіками. Біологічна стать вважається тут даністю, а гендер пов'язується з досягненим соціальним статусом, що виявляється в компетентному виконанні певних соціальних ролей (наприклад, чоловік – воїн і годувальник, жінка – мати і берегиня домашнього вогнища). До речі, саме в статево-рольовій концепції панує уявлення про те, що гендер

формується в особистості до п'ятирічного віку, а потім всього лише відтворюється, зміцнюється і збагачується змістом репертуару соціальних ролей, обмеженого «біологічними» можливостями [16, с. 207].

З викладеного можна зробити тільки один висновок, що система соціальних ролей для кожної статі фактично ґрунтується зовсім не на біологічних відмінностях. Біологічні відмінності виступають лише зручним способом пояснення відмінностей в соціальному статусі людей різної статі і різних сексуальних уподобаннях тоді, коли їх статуси нерівні, а запропоновані соціальні ролі – асиметричні за своїм змістом. Тому ієрархічний зв'язок статі і гендеру, в якій стать займає чільне місце в поясненні гендерних відмінностей, є частиною ідеології певної соціальної системи, в якій одна соціальна група, утворена за ознакою статі, домінує на іншою соціальною групою, утвореною за ознакою статі. У соціальній системі, яка буде заснована на підставах соціальних відносин людей, що мають різні репродуктивні системи, розмежування сексуальності на статеву і гендерну складову, мабуть, перестане мати практичне значення. Однак на сьогоднішній день, такий поділ виявляється корисним.

В психологічній науці останнім часом актуалізується питання гендерних особливостей та відмінностей. Існує деяка кількість досліджень гендерних відмінностей самоствалення і ця тематика продовжує набирати популярності. Більшість дослідників розуміють гендер як психологічну стать особистості, яка нерозривно пов'язана з гендерною ідентичністю, що є складовою особистісної ідентичності (Ш.Берн, А.В.Візгіна, В.Є.Каган, І.С.Клецина, С.Р.Пантелєєв). Саме в підлітковому віці відбувається остаточне формування гендерної ідентичності, особистість приймає себе як представника певної статі і на основі цього формує ставлення до себе, будує свою поведінку. На специфіку гендерної ідентичності суттєво впливає процес гендерно-рольової соціалізації, який детермінований гендерними стереотипами, що панують у конкретно-історичному соціумі.

Говорун Т.В. і Кікінеджи О.М. визначають гендерні ролі як соціальні норми, які визначають функції, обов'язки чоловіків і жінок у сім'ї та суспільстві.

Дотримання гендерної ролі – це комбінація всього, що людина робить, говорить, як поводить, щоб відповідати прийнятим у суспільстві щодо чоловіків і жінок нормативам і приписам [2, с. 135]. Гендерна роль як уявлення людини про себе як істоту певної статі пов'язана з культурними нормами та співвідноситься з чоловічими або жіночими моделями поведінки, властивими соціальним ситуаціям. Гендерна роль формується в процесі нерозривної взаємодії біологічного та соціокультурного чинників і зумовлює специфіку поведінки особистості, її сприймання себе та оточуючих.

Ставлення особистості до атрибутів гендерної ролі та до власної статевої приналежності виявляється у її статево-рольовій позиції. Поведінка ж, яка реалізує нормативні очікування або орієнтована на них, називається авторами статево-рольовою поведінкою, або гендерною поведінкою [39, с. 107].

Отже, під час аналізу гендерних особливостей самоствавлення необхідно враховувати його взаємозв'язок із такими соціально-психологічними чинниками як: відповідність самоствавлення гендерним ролям особистості в соціумі; залежність ступеня вираження самоствавлення від типу гендерно-рольової поведінки особистості (домінування маскулінності, фемінінності, андрогінності чи недиференційованості).

1.3. Характеристика тренінгу як методу корекції

Психологічний тренінг як метод активного соціально-психологічного навчання сьогодні є одним із найбільш поширених видів психологічної роботи. Він є найбільш актуальним на ринку психологічних послуг, які може надати соціальна психологія, оскільки приваблює людей своєю ефективністю, конфіденційністю, внутрішньою відкритістю, психологічною атмосферою, індивідуальною й груповою рефлексією та іншими явищами. Його значущість у тому, що він дозволяє ефективно розв'язувати завдання, пов'язані з розвитком навичок спілкування, управлінням власними емоційними станами, самопізнанням і самоприйняттям, особистісним зростанням. Тренінг став міждисциплінарним

методом, за допомогою якого вчені-практики розв'язують багато різноманітних актуальних проблем. Насамперед, це стосується того, що він є одним зі способів професійного і особистісного розвитку, який все інтенсивніше проникає в різні сфери професійної діяльності, сприяє підвищенню психологічної культури суспільного життя. Психологічний тренінг забезпечує ефективну взаємодію зі світом, тобто сприяє досягненню успіху в різних сферах діяльності, спілкуванні, впевненості, створенню гармонійних стосунків [31, с. 159].

Тренінг (групова робота) дозволяє учаснику відчувати себе прийнятим групою і відповідно приймати інших учасників. Він вчиться довіряти свої почуття, думки, переживання групі і, як наслідок, зростає його довіра до світу. Група надає можливість експериментувати, наприклад, приміряти різні стилі спілкування, освоювати і відпрацьовувати зовсім інші, не задіяні раніше комунікативні вміння і навички, відчуваючи при цьому психологічну підтримку, комфорт і особистісну захищеність. При цьому він може не боятися зробити чергову помилку або виглядати дурним чи недосвідченим [29, с. 45].

Тренінгова група допомагає розкритися кожному учаснику. В процесі тренінгової роботи людина навчається самовираженню. Але справжнє самовираження починається після того, як людина починає приймати, розуміти себе та вибудовує позитивне ставлення до себе та свого життя.

Груповий психологічний тренінг являє собою сукупність активних методів практичної психології, які використовуються в рамках клінічної психотерапії при лікуванні неврозів, алкоголізму і ряду соматичних захворювань, а також для роботи з психічно здоровими людьми, що мають психологічні проблеми, з метою надання їм допомоги в саморозвитку. Ми в нашому дослідженні більшою мірою приділяємо увагу розгляду групового тренінгу в його другому значенні.

В психологічному словнику соціально-психологічний тренінг визначається як «галузь практичної психології, орієнтована на використання активних методів групової психологічної роботи з метою розвитку компетентності в спілкуванні». Груповий психологічний тренінг не зводиться тільки до соціально-психологічного. Область його застосування значно ширше, ніж у останнього, і аж ніяк не

обмежується розвитком навичок ефективного спілкування та підвищенням комунікативної компетентності.

Один з провідних фахівців з тренінгів Ю. Н. Ємельянов зазначає: при цьому термін «тренінг», на нашу думку, в структурі російської психологічної мови повинен використовуватися не для позначення методів навчання, а для позначення методів розвитку здібностей до навчання або оволодіння будь-яким складним видом діяльності, зокрема спілкуванням. Слідуючи цьому підходу, він пропонує чітко розмежовувати навчальний і тренувальний аспекти в роботі групи. Можна погодитися з подібним поглядом, додавши, що тренінг – це не тільки метод розвитку здібностей, але і метод розвитку різноманітних психічних структур і особистості в цілому [5, с. 216].

В даний час в літературі і практичній роботі термін «тренінг» трактується набагато ширше, ніж він розумівся лише кілька років тому. Так, відомий фахівець в області нейролінгвістичного програмування і акмеології А. П. Ситников дає таке визначення тренінгу: «Тренінг (навчальна гра) є синтетичним набором технік, що поєднує в собі навчальну та ігрову діяльність, що проходить в умовах моделювання різних ігрових ситуацій». При цьому під синтетичним набором технік він розуміє таку складову практики, яка спрямована на перетворення «природно даних людині здібностей» і формування на їх основі культурного феномена професійної майстерності. Він виділяє три основні техніки: навчіння, вчення і гру.

Розширення меж використання поняття «тренінг» пов'язано, перш за все, зі збільшенням діапазону цілей, значно ширшого порівняно з раніше визначеними цілями (розвиток компетентності в спілкуванні) [52, с. 6]. Так, цілями спеціально організованих тренінгів стають особистісний ріст, навчання новим психологічним технологіям або відпрацювання нових поведінкових патернів. А. П. Ситников, наприклад, розуміє програмно-цільову спрямованість розробленого ним тренінгу «як орієнтованість тренінгу як системи навчання і підготовки професійних кадрів на відтворення цілісного феномена професійної майстерності, характерного для конкретного виду професійної діяльності».

Таким чином, в нинішній ситуації терміном «тренінг» охоплюється настільки широка область психології, яка перетинається з груповою психотерапією, психокорекцією та навчанням, що було б неправомірним звужувати діапазон застосування цього терміну, відмовляючи цілій низці психологічних методів в праві називатися тренінговими.

Специфічними рисами тренінгів, сукупність яких дозволяє виділяти їх серед інших методів психології, є:

- дотримання ряду принципів групової роботи;
- націленість на психологічну допомогу учасникам групи в саморозвитку, при цьому така допомога виходить не тільки (а часом і не стільки) від ведучого, скільки від самих учасників;
- наявність більш-менш постійної групи (зазвичай від 7 до 15 осіб), яка періодично збирається на зустрічі або працює безперервно протягом двох-п'яти днів (так звані групи-марафони);
- певна просторова організація (найчастіше – робота в зручному ізолюваному приміщенні, учасники більшу частину часу сидять у колі);
- акцент на взаєминах між учасниками групи, які розвиваються і аналізуються в ситуації «тут і тепер»;
- застосування активних методів групової роботи;
- об'єктивація суб'єктивних почуттів і емоцій учасників групи щодо один одного і того, що відбувається в групі, невербалізована рефлексія;
- атмосфера розкнутості і свободи спілкування між учасниками, клімат психологічної безпеки.

В рамках цих рис існує величезна кількість модифікацій конкретних форм тренінгів, які сильно різняться між собою за цілою низкою ознак. Особливо велика різниця є в часі роботи груп: від двох днів до п'яти і більше років з щотижневими зустрічами (наприклад, в груп-аналізі). Важливою загальною рисою тренінгів є їх стадійність, обумовлена соціально-психологічними закономірностями розвитку малої групи. Як правило, в процесі будь-якого тренінгу можна виділити три основні

стадії: початкову, робочу та кінцеву. Іноді ці стадії характеризують як етапи «відтавання», «зміни», «заморожування» [34, с. 247].

Тренінги, будучи формою практичної психологічної роботи, завжди відображають своїм змістом певну парадигму того напрямку, поглядів якого дотримується психолог, який проводить тренінгові заняття. Таких парадигм можна виділити кілька:

- 1) тренінг як своєрідна форма дресури, при якій жорсткими маніпулятивними прийомами за допомогою позитивного підкріплення формуються потрібні патерни поведінки, а за допомогою негативного підкріплення «стираються» шкідливі, непотрібні;
- 2) тренінг як тренування, в результаті якого відбувається формування і відпрацювання умінь і навичок ефективної поведінки;
- 3) тренінг як форма активного навчання, метою якого є перш за все передача психологічних знань, а також розвиток деяких умінь і навичок;
- 4) тренінг як метод створення умов для саморозкриття учасників і самостійного пошуку ними способів вирішення власних психологічних проблем [49, с. 362].

Парадигми розташовані в списку за ступенем зменшення рівня маніпулятивного ведучого і зростання відповідальності за те, що відбувається на тренінгу і усвідомленості учасників групи. Психолог повністю бере відповідальність на себе за зміни, що відбуваються в учасниках, і абсолютно не цікавиться рівнем усвідомленості групових і внутрішньоособистісних процесів. Психолог делегує учасникам тільки малу частину відповідальності і займається їх навчанням для розвитку необхідних умінь і навичок. Виступаючи в ролі учителя, він здатний здійснювати співробітництво з учасниками, проте займає зазвичай позицію «керуючого над ними» і не ризикує повністю віддавати членам групи відповідальність за них, таким чином, він бере на себе відповідальність тільки за створення для учасників сприятливих і безпечних умов, в яких можливий старт самозмін [37, с. 167].

Різне розуміння психологічного сенсу тренінгу знаходить своє відображення і в розмаїтті назв фахівця, який проводить тренінг: ведучий, керівник, директор групи, тренер, експерт і ін. Зрозуміло, далеко не кожен проведений тренінг можна впевнено віднести до якогось одного з виділених видів, оскільки зазвичай перед тренінгом ставиться не одна, а кілька конкретних завдань, вирішення яких може здійснюватися наскрізними методами різних напрямків. Крім того, в літературі не раз наголошувалося на значній ролі особистості ведучого тренінгової групи, індивідуальному стилю і його особливостям, які можуть часом йти врозріз з парадигмою того психологічного спрямування, в якому він працює, і мати більше значення, ніж застосовувані ним методики і прийоми.

Вправи і прийоми, характерні для тієї чи іншої психологічної школи тренінгу, є не більше ніж інструментом, результат застосування якого залежить не стільки від якості цього інструменту, скільки від особистості майстра, що з ним працює. Внаслідок цього ми вважаємо, що навіть жорстко маніпулятивні ззовні прийоми нейролінгвістичного програмування можуть бути використані не в цілях маніпуляції, а з метою полегшення процесів саморозкриття і самоактуалізації учасників групи [53, с. 301].

У ведучого тренінгу повинно бути власне чітке уявлення про те, як «влаштований» той феномен, який він збирається тренувати з учасниками тренінгу своє розуміння того, через який досвід учасники тренінгу можуть навчитися новій позиції, новій поведінці в своєму житті.

Концепція тренінгу – це точка зору ведучого про явище, яке піддається корекції, це основа в пізнанні досліджуваного феномена, це орієнтир для учасників і ведучого в кожен момент тренінгу. Концепція стає методологічним підставою, теоретичних і прикладних фундаментом тренінгу (Е. В. Чумакова).

Концепція тренінгу містить опис досліджуваного учасниками і тренуваного феномена (об'єкта):

- відносини людей: керівника і підлеглих, лідера і послідовників, продавця і покупця;
- діяльність: продаж, переговори, наради;

- групи: команда
- компетенції: лідерство, здатність вирішувати завдання, управління, ораторську майстерність.

У концепції бізнес тренер пропонує своє авторське бачення і розуміння тренуваного феномена, своє відкриття, яке він зробив про нього, свій особливий погляд, якусь «родзинку», унікальну виставу, авторську модель. В авторській позиції можуть бути відображені: визначення феномена, історія його формування або освіти, описані межі використовуваного, плюси і мінуси, можливості і обмеження, типові помилки у застосуванні.

Критеріями якісно сформульованої концепції є:

- затребуваність, актуальність,
- доступність сприйняття,
- чітке формулювання кінцевого результату,
- авторська позиція.
- реалізація, практичність, застосовність,
- простота, лаконічність,
- універсальність, адаптованість,
- запам'ятовуваність.

На основі сформованої концепції ведучий тренінгу пропонує теми для дослідження і вправи для тренування.

Сама по собі концепція ведучого тренінгу - це одна з багатьох точок зору на нескінченну кількість форм, що описують облаштування світу.

У ведучого тренінгу є досвід, що саме таке уявлення про світ приносить плоди і є результативним. Тренінг дозволяє знайти учасникам «інструменти» актуалізації суб'єктності та самопізнання: я-позицію, цінності, уявлення, переживання, здібності, навички, вміння, знання, що дозволяють досягати ці результати в житті не випадковим чином, а навмисно.

Як тільки цілі сформульовані, у ведучого з'являється розуміння, яким чином він може створити можливість набуття учасниками «особистого інструментарію». Як тільки сформульовані цілі тренінгу, у тренера з'являється орієнтир, щодо якого

вибудовуються всі інші компоненти тренінгу: послідовність дій, зміст вправ, динаміка тренінгу та ін.

Будь-яка мета формулюється відповідно до шести умов. Умови ефективно сформульованої мети – це сукупність необхідних і достатніх умов, які використовуються для отримання ефективного результату (В. Морозов, К. Раловец).

Мета вважається ефективно сформульованою, коли:

- Починається з дієслова. Дієслово задає дію і робить зрозумілим способи досягнення мети.
- Позитивно сформульована. Формулюйте то, чого ви хочете досягти, а не те, чого ви хотіли б уникнути або припинити.
- Реалістична, досяжна. Цю мету можна досягти, і вона реально існує в світі.
- В наявності особиста відповідальність. Цю мету досягаєте, реалізуєте, робите саме ви, а не хтось із вашого оточення.
- вимірні. Задайте достатню кількість вимірних параметрів, щоб ви могли точно знати про досягнення ваших цілей.
- Призначено термін. Визначте бажаний термін досягнення мети [71, с. 120].

Екологічна перевірка ефективності поставленої мети:

Задайте собі питання: мета надихає або пригнічує вас? Якщо надихає і ви знаєте, що вже сьогодні ви зробите, щоб почати рух до неї, то дійте. Якщо пригнічує, подумайте, які з параметрів слід підкоригувати.

Зважте: мета амбітна і передбачає трохи більше того, що «я хочу» або те, що «я намітив» і так само станеться? Якщо мета амбітна, то ви відчуєте велике бажання до її виконання, щоб вона була досягнута, але поки не знаєте, які дії приведуть до результату. Наступний крок - дослідження та пошук ресурсів для досягнення мети. Якщо результат станеться сам собою, то навіщо ставити мету? Поставити мету і позначити результати необхідно для всіх зацікавлених сторін.

Будь-який тренінг, які б завдання він не переслідував, майже завжди починається з вироблення правил роботи групи і зі знайомства. Правила можуть визначатися по-різному. Можна їх просто вивісити на плакаті перед учасниками.

Можна, пропонуючи варіанти, почати спільний вибір найбільш придатних. Можна починати складати самим. Все залежить від того, чого хочуть учасники від занять. Якщо це групові заняття, пов'язані з проблемами міжособистісних відносин, або навіть особистісних проблем, то в цьому випадку корисно почати з процедури знайомства, оголосивши лише правила для цієї першої процедури. Потім, після закінчення її, можна зайнятися виробленням правил життя всередині групи, перетворивши цю вироблення в самостійну групову процедуру. Якщо ж учасники зібралися, щоб вирішити якусь загальну для них проблему, не пов'язану, як вони думають (поки думають) з особистістю кожного, або учасники безумовно налаштовані і очікують якогось тренінгу поведінки, відпрацювання навичок і вмінь, то тут досить небезпечно намагатися перетворити вироблення правил в особливу групову процедуру. Уже на цьому етапі психологу, який веде групову роботу, корисно задавати собі питання про те, чого хочуть клієнтів, за їхніми словами, і про те, чого ж вони хочуть насправді. І не взагалі від життя (багато від життя хочуть, наприклад, сенсу, однак не всі учасники групи схильні займатися цим тут і зараз), а від життя, витраченої на роботу в цій саме групі.

Таким чином, тренінг є однією з найбільш зручних, конструктивних, швидкодіючих форм психологічної роботи з групами, яка включає, крім спеціальних психотерапевтичних і психокорекційних технік, ділові та рольові ігри, дискусійні методи групового прийняття рішень і багато іншого, тобто прийоми, які націлені на формування необхідних навичок, і дозволяє реалізувати необхідні психологічні умови розвитку професійної та особистісної самосвідомості людей і актуалізації їх ресурсів, змінити їх поведінку і ставлення до світу і інших людей.

Висновок до розділу 1

Теоретичний аналіз з обраної проблематики дозволяє зробити такі висновки:

Самоставлення особистості розуміється як складне когнітивно-афективне утворення, зрілість якого визначається якістю взаємозв'язку і ступенем узгодженості його складових. Його структура розглядається як така, що складається з двох компонентів: раціонального ставлення до себе як суб'єкта соціальної активності і емоційно-ціннісного ставлення до себе – переживання і оцінки власної значущості як суб'єкта соціальної активності, що утворюють рефлексивне «Я». В результаті взаємодії зазначених компонентів з потребнісно-мотиваційною сферою особистості ставлення до себе включається в процес діяльній та особистісної саморегуляції, стимулює розвиток пізнавальної і особистісної діяльності людини;

Терміном «гендер» у психології позначаються соціально-психологічні аспекти людської сексуальності: характеристики поведінки і особистості, які визначаються соціальним статусом і контекстом соціальної взаємодії людей певної статі і певних сексуальних уподобань, а не біологічними факторами. Відповідно, під гендером особистості швидше слід розуміти не суб'єктивне відображення деякої біологічної даності, а багатогранну систему відносин, яка виникає і існує в процесі спілкування і соціальної взаємодії в певному соціокультурному просторі.

Психологічний тренінг – одна з найбільш зручних, конструктивних, швидкодіючих форм психологічної роботи з групами, яка включає, крім спеціальних психотерапевтичних і психокорекційних технік, ділові та рольові ігри, дискусійні методи групового прийняття рішень і багато іншого, тобто прийоми, які націлені на формування необхідних навичок, і дозволяє реалізувати необхідні психологічні умови розвитку професійної та особистісної самосвідомості людей і актуалізації їх ресурсів, змінити їх поведінку і ставлення до світу і інших людей.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОСТАВЛЕННЯ ТА ЗАДОВОЛЕНОСТІ ЖИТТЯМ ОСІБ З РІЗНИМ ГЕНДЕРНИМ ТИПОМ

2.1. Характеристика процедури та методик емпіричного дослідження

У емпіричному дослідженні взяли участь 58 респондентів юнацького віку. Для тестування спочатку було обрано 65 респондентів, але фактична вибірка тих, хто повноцінно пройшов опитування, в результаті склала 58 осіб. Середній вік усієї вибірки становить 22 роки. Під час проведення дослідження було враховано також гендерні типи досліджуваних, оскільки на основі цих даних в подальшому проводилась обробка результатів проведеного тестування. Саме дослідження проводилось в онлайн-форматі у зв'язку з епідемічною ситуацією, спричиненою новим вірусним захворюванням, яке поширилось і досі продовжує розповсюджуватись по всій планеті. Як наслідок, в більшості країн (в тому числі і в Україні) було введено карантин та інші обмежувальні заходи з міркувань безпеки та збереження життя населення. Ці заходи передбачають ізолювання людей у власних домівках, у зв'язку з чим проведення нашого дослідження не могло бути здійснено відповідно до стандартних вимог. Таким чином, кожному респонденту було надіслано електронний лист з проханням взяти участь у тестуванні. Наступним етапом було надсилання усіх опитувальників та відповідних інструкцій досліджуваним. Результати пройденого тестування кожним респондентом по кожній методиці автоматично зберігались в системі для подальшої обробки.

Для дослідження самоствавлення та задоволеності життям осіб з різним гендерним типом було обрано такі методики. А саме:

- 1) Методика дослідження самоствавлення В.В. Століна та С.Р. Пантелєєва Багатовимірний опитувальник дослідження самоствавлення створений С.Р. Пантілєєвим в 1989 році, містить 110 тверджень розподілених за 9 шкалами: внутрішня чесність, самовпевненість, самоуправління, відображене самоствавлення, самоцінність, самоприйняття, самоприв'язаність, внутрішня конфліктність, самозвинувачення. Методика призначена для поглибленого

вивчення сфери самосвідомості особистості, що включає різні (когнітивні, динамічні, інтегральні) аспекти [3, с. 437].

Особливості внутрішньої динаміки самосвідомості, структура і специфіка ставлення особистості до власного «Я» надають регулюючий вплив практично на всі аспекти поведінки людини, граючи найважливішу роль у встановленні міжособистісних відносин, в постановці і досягненні цілей, в способах формування і розв'язання кризових ситуацій, в адекватній зацікавленості суб'єкта у психокорекційних і психотерапевтичних заходах.

Одним з розробників методики (Столін В.В.) було прийнято розуміння самоствавлення в контексті уявлень про сенс «Я» – це передбачає певну мову його вираження, а ця «мова» може володіти деякою специфікою як для різних індивідів, так і для різних соціальних груп або інших соціальних спільнот. Причому алфавіт цієї мови повинен бути досить широким, так як в зв'язку з суперечливістю буття, перетином діяльностей і боротьбою мотивів суб'єкт повинен відчувати досить широку гаму почуттів і переживань в свою адресу. Самоствавлення розуміється як складна, рівнева емоційно-оцінна система. Самоствавлення може бути трактуватись як вираз сенсу "Я" для суб'єкта, як деяке стійке відчуття на адресу власного "Я", яке, незважаючи на узагальненість, містить ряд специфічних вимірювань, що розрізняються як за емоційним тоном, переживаннями, так і за змістом відповідного ставлення до себе [45, с. 106].

2) Методика «Маскулінність-фемінність» Сандри Бем

Методика була розроблена та введена в психологію Сандрою Бем (Sandra L. Bem, 1974). Дана методика дозволяє діагностувати гендерний тип людини та визначити належність людини до одного з трьох типів – андрогінного, маскулінного або фемінного. Опитувальник складається з 60 тверджень або так званих якостей, 20 із яких є притаманними маскулінному типу, 20 – відносять до фемінного, а також є 20 нейтральних якостей, які є бінарними (тобто можуть бути застосовані до обох вищевказаних типів, але при цьому не стосуються конкретно одного). Під час проходження опитування має змогу погодитись або не погодитись із кожним твердженням, відповідаючи «так» або «ні». Таким чином, всі 60

характеристик розподіляються на наявні та відсутні відповідно до суб'єктивної оцінки власної особистості досліджуваним. Опитувальник може застосовуватися і в формі експертного рейтингу. [41, с. 255] В цьому випадку оцінка випробуваного за відповідними якостями здійснюється компетентними суддями – людьми, які перебувають у близьких стосунках з випробуваним. В якості таких людей можуть виступати чоловік або дружина, батьки, дорослі діти, друзі тощо.

Опитувальник Сандри Бем (Bem Sex Role Inventory, BSRI) значно відрізняється від інших використовуваних шкал маскулінності-фемінності. По-перше, BSRI був заснований на базі класифікації людей за статтю та засвоєнням ними громадських стандартів бажаної поведінки для чоловіків і жінок (типової для кожної статі), тому характеристики особистості були обрані як чоловічі або жіночі на основі статі, а не на основі диференційованого оцінювання чоловіків і жінок, як це робилося в більшості інших методик. Тобто характеристика кваліфікується як чоловіча, якщо вона вважається більш бажаною в американському суспільстві для чоловіка, ніж для жінки, і навпаки – кваліфікується як жіноча, якщо вважається більш бажаною для жінки, ніж для чоловіка. По-друге, BSRI характеризує людину як маскулінну, фемінну або андрогінну особистість в залежності від різниці між схваленими нею чоловічими і жіночими характеристиками особистості.

Крім того, BSRI також включає шкалу соціальної бажаності, повністю нейтральну по відношенню до статі. В наш час ця шкала служить в першу чергу для забезпечення нейтрального контексту шкал маскулінності та фемінності, але при розробці BSRI вона використовувалася, щоб гарантувати, що методика не буде просто відображати загальну тенденцію до схвалення соціально бажаних рис. [1, с. 155].

3) 16-факторний особистісний опитувальник Р. Кеттела (шкала самооцінки)

Тест вперше був опублікований в 1949 році Інститутом з перевірки здібностей особистості (JPAT). Після першої публікації тест пройшов складний шлях. У 1956-1957 рр. вийшло друге видання, доповнене новими розробками. У

1961-1962 рр. – третє, яке можна було використовувати як самостійне керівництво до тесту.

Теоретичною і методологічною основою розробленого тесту є факторний аналіз особистості. В результаті дослідження за допомогою даного опитувальника особистість описується за допомогою 16 фундаментально незалежних і психологічно змістовних чинників. Кожен фактор має умовну назву і передбачає стійкий вірогідний зв'язок між окремими рисами особистості. Окрім основних шкал дана методика включає також фактор самооцінки, який оцінює водночас рівень та вид самооцінки (тобто її адекватність або неадекватність).

Структура факторів опитувальника у кожної окремої людини відображає вірогідну модель індивідуально-психологічних властивостей її особистості і при накладенні на групову модель тієї вибірки, до якої належить дана людина, демонструє індивідуальну своєрідність конкретної особистості і дозволяє з більшою часткою ймовірності прогнозувати її реальну поведінку в певних життєвих ситуаціях [27, с. 55].

На даний момент тест має 6 перерахованих нижче паралельних форм. Кожна з основних форм визначає одні і ті ж шістнадцять особистісних характеристик. Як пише Кеттелл, для дослідника при більш точній індивідуальній роботі пропонуються форми А і В; форми С і D використовуються частіше в тих випадках, коли час тестування обмежений і існує необхідність роботи з групою. Дослідження в групі дозволяє застосовувати дану форму тесту як експрес-методику, а також при застосуванні групових тестових методик суб'єктивний фактор дослідження зводиться до мінімуму, що дозволяє підвищити надійність дослідження.

4) Опитувальник «Індекс задоволеності життям» Н.В. Паніної

Методика призначена визначення загального психологічного стану людини. Тест «Індекс задоволеності життям», розроблений групою американських вчених, що займаються соціально-психологічними проблемами геронтології, був вперше опублікований в 1961 році і незабаром набув широкого поширення. Подальша робота над методикою вимірювання задоволеності життям визначалася завданням

зробити обстеження максимально компактним, придатним для масових досліджень.

Під категорією «задоволеність життям» розуміється загальне уявлення людини про психологічний комфорт, яке включає в себе:

- інтерес до життя як протилежність апатії;
- рішучість, цілеспрямованість, послідовність у досягненні життєвих цілей;
- узгодженість між поставленими і реально досягнутими цілями;
- позитивна оцінка власних якостей і вчинків;
- загальний фон настрою;
- індекс задоволеності життям – загальний показник, який представлений сумою п'яти попередніх шкал [11, с. 69].

Тест вимірює найбільш загальний психологічний стан людини, обумовлений її особистісними особливостями, системою відносин до різних сторін свого життя. Індекс задоволеності життям – інтегративний показник, що включає в якості основного носія емоційну складову. Для представників високого значення індексу характерні низький рівень емоційної напруженості, висока емоційна стійкість, низький рівень тривожності, психологічний комфорт, високий рівень задоволеності ситуацією і своєю роллю в ній.

2.2. Аналіз групових результатів дослідження

В основі нашого дослідження лежить розгляд гендерних типів та особливостей самоствавлення у зв'язку із задоволеністю життям залежно від вказаних типів. При цьому ми аналізували відмінності, які були виявлені між різними гендерними типами та показниками за шкалами методик на дослідження складових самоствавлення (в тому числі самооцінки), а також рівня задоволеності життям як наслідку самоствавлення. Тобто для кожного гендерного типу в результаті було виявлено набір певних показників самоствавлення та задоволеності життям.

За результатами дослідження самоствалення та задоволеності життям осіб з різним гендерним типом ми встановили наступні групові результати досліджуваних ознак респондентів:

- 1) За методикою дослідження самоствалення В.В. Століна та С.Р. Пантелєєва ми маємо такі групові результати (таблиця 2.3.1):

Таблиця 2.3.1

Розподіл даних респондентів за методикою дослідження самоствалення
(В.В. Столін та С.Р. Пантелєєв)

Компонент самоствалення	Рівень		
	низький	середній	високий
внутрішня чесність	1	49	8
самовпевненість	7	46	5
самоуправління	2	41	15
відображене самоствалення	2	46	10
самоцінність	4	44	10
самоприйняття	10	41	7
самоприв'язаність	6	43	9
внутрішня конфліктність	3	52	3
самозвинувачення	6	41	11

Отже, за даною методикою ми спостерігаємо такі тенденції:

- переважну більшість займають респонденти з показниками середнього рівня самоствалення. Така стабільність проявляється щодо всіх складових самоствалення і ми можемо зробити висновок, що у більшості досліджуваних ці складові можуть набувати як високих, так і низьких значень, поступово коливаючись між ними. Такі люди схильні в звичних для себе ситуаціях зберігати працездатність, впевненість в собі, проте з несподіваною появою труднощів вони губляться, впевненість в собі знижується і натомість

наростають тривога та занепокоєння, тобто їхнє ставлення до себе та здатність оцінювати себе залежить від ступеня адаптованості в ситуації;

- низькі показники за складовою самоприйняття вказують на загальний негативний фон сприйняття себе, на схильність сприймати себе надто критично. Симпатія до себе недостатньо виражена, виявляється епізодично, а негативна оцінка себе існує в різних формах: від опису себе в комічному світлі до морального самознищення;
- високі показники за шкалою самоуправління характерні для тих, хто основним джерелом розвитку своєї особистості, регулятором досягнень і успіхів вважає себе. Людина переживає власне «Я» як внутрішній стержень, який координує та спрямовує всю активність, організовує поведінку і відносини з людьми, що робить її здатною прогнозувати свої дії і їх наслідки. Людині властивий контроль над емоційними реакціями і переживаннями з приводу себе.
- високі показники за шкалою самозвинувачення можна спостерігати у тих, хто бачить в собі перш за все недоліки, хто готовий поставити собі в провину всі свої промахи і невдачі. Установка на самозвинувачення супроводжується розвитком внутрішньої напруги, відчуттям неможливості задоволення основних потреб.

2) За методикою «Маскулінність-фемінність» Сандри Бем ми визначили гендерні типи респондентів та оформили результати у таблицю 2.3.2:

Таблиця 2.3.2

Розподіл даних респондентів у відсотках
за методикою «Маскулінність-фемінність» (С. Бем)

Респонденти	Тип гендеру		
	фемінний	маскулінний	андрогінний
Кількість	19	17	22

%	32,76	29,31	37,93
---	-------	-------	-------

Отже, за результатами даної методики ми бачимо такі показники:

- відсоткове переважання андрогінного типу порівняно з двома іншими. Це свідчить про наявність у даних осіб психологічних ознак обох гендерів, які гармонійно взаємодоповнюють один одного, за рахунок чого значно підвищується адаптивність особистості. Переважання третього (андрогінного) типу може бути пов'язано також з належністю респондентів до вибірки юнацького віку. Це можна пояснити тим, що в юнацькому віці особливо проявляється нестабільність у власних поглядах на життя, наявне бажання досягати всього і одразу, стрімке намагання пробувати свої сили в різних сферах діяльності, відбувається переоцінка власних можливостей, цілей, з'являються нові захоплення, молоді люди починають замислюватись більш серйозно про особисте життя та можливість створення сім'ї – це все створює ілюзію визначеності у власному майбутньому і змушує постійно сумніватися у своїх життєвих планах. Таким чином, молодим людям притаманна гнучкість у поведінці, прояви якої набувають бінарних значень відповідно до ситуації, тобто молода особа може проявляти як фемінні, так і маскулінні характеристики як того вимагають обставини, в яких вона знаходиться;
- фемінний та маскулінний типи представлені відсотково в менших значеннях та з невеликим розривом за кількістю респондентів. Це може бути пояснено тим, що кожен з цих типів має чітко окреслене коло характеристик, які мають конкретну спрямованість. Іншими словами, кожен з цих типів є однополюсним і включає набір відповідних типізованих якостей. Так, наприклад, маскулінний тип представлений наполегливістю, рішучістю, домінантністю, самостійністю, схильністю до ризику. На противагу йому до фемінного типу відносять поступливість, м'якість, співчуття, ніжність, співпереживання, чутливість тощо. Тобто ми можемо зробити висновок, що

особистість в юнацькому віці стає більш сформованою та набуває тих рис, які відповідають її потребам та допомагають їй в процесі самореалізації. Залежно від цього змінюється та стабілізується її гендерний тип.

3) За методикою 16-факторний особистісний опитувальник Р. Кеттела (шкала самооцінки) ми маємо такі групові результати (таблиця 2.3.3):

Таблиця 2.3.3

Розподіл даних респондентів у відсотках за шкалою самооцінки
16-факторного особистісного опитувальника Р. Кеттела

	Вид та рівень		
	неадекватно низька самооцінка	адекватна самооцінка (середній рівень)	неадекватно висока самооцінка
Кількість респондентів	12	40	6
%	20,69	68,97	10,34

Отже, за результатами даної методики ми бачимо, що:

- переважна більшість респондентів має адекватну самооцінку середнього рівня, що свідчить про раціональне оцінювання власної особистості, своїх якостей (як позитивних, так і негативних), прийняття себе. Наявність адекватної самооцінки є індикатором особистісної зрілості;
- наступним є показник за кількістю респондентів з низькою самооцінкою. Таким людям притаманні невдоволення собою, невпевненість в собі, надмірна самокритичність та неприйняття себе;
- останній показник за даною шкалою – це неадекватно висока самооцінка, яка проявилась у відносно невеликого відсотка респондентів. Такий тип самооцінки свідчить про відсутність критичного ставлення до себе при наявності таких характеристик як прийняття себе та своїх якостей. Даний тип є індикатором особистісної незрілості, оскільки ідеальний «Я»-образ не відповідає реальному «Я» особистості.

4) За опитувальником «Індекс задоволеності життям» Н.В. Паніної ми маємо такі групові результати (таблиця 2.3.4):

Таблиця 2.3.4

Розподіл даних респондентів
за опитувальником «Індекс задоволеності життям» (Н.В. Паніна)

Характеристика	Рівень		
	низький	середній	високий
інтерес до життя	13	23	22
послідовність в досягненні цілей	8	25	25
узгодженість між поставленими та досягнутими цілями	18	22	18
позитивна оцінка себе та власних вчинків	17	28	13
загальний фон настрою	10	32	16
індекс задоволеності життям	19	16	23

Отже, за результатами даної методики ми бачимо, що у більшості респондентів:

- наявний переважно середній та високий рівень інтересу до життя, лише невелика частина вибірки проявила низькі показники. Тобто більшість досліджуваних проявляють зацікавленість по відношенню до власних життєвих планів та досягнень, вони націлені на теперішнє і майбутнє, на основні цілі, визначаючи при цьому перспективи власного саморозвитку та самореалізації;
- за послідовністю в досягненні цілей вибірка представила однакову кількість високих та середніх значень, найменше було виявлено низьких показників. Це свідчить про бажання досягнення успіху в різних сферах життя, про націленість на результат, рішучість, наполегливість в роботі над собою;
- показники узгодженості між поставленими та досягнутими цілями проявились з невеликим відривом – низькі та високі значення розділились

порівню між респондентами, середні значення показала порівняно більша частина респондентів. Це може бути пов'язано з тим, що респондентам притаманна деяка невпевненість у власних діях для досягнення цілей та безпосередньо у самих цілях, які вони ставлять перед собою, важливості, чіткості та обумовленості цих цілей. Таким чином, частина вибірки більше сфокусована на осмисленому прийнятті рішень в той час як інша частина вже працює над отриманням результату роботи;

- середній рівень позитивної оцінки себе та власних вчинків у більшості респондентів свідчить про наявність адекватності самооцінки та усвідомлення власних можливостей. Проте за даною шкалою ми також спостерігаємо низькі показники у третини вибірки – це може бути пов'язано з неадекватною заниженою самооцінкою, неприйняттям власних позитивних якостей, надмірною самокритичністю, зосередженням на невдачах;
- загальний фон настрою порівняно оптимальний та знаходиться на середньому рівні, деяка частина респондентів має високі показники і невеликий відсоток знаходиться в межах низьких показників. Тому ми можемо говорити про гарне самопочуття, порівняно оптимістичний настрій та отримання задоволення від життя;
- показники індексу задоволеності життям набрали здебільшого високих значень, третина вибірки проявила низькі значення і ще деякий відсоток має середні значення. Переважаюча кількість респондентів з високими показниками надає розуміння того, що у даних респондентів спостерігається високий рівень задоволеності життям, психологічного комфорту та соціально-психологічної адаптованості. Натомість респонденти з низьким рівнем задоволеності життям проявляють високий рівень емоційної напруженості та нестійкості, тривожності та психологічного дискомфорту, у них наявне загальне невдоволення нинішнім реальним становищем та бажання змінити ситуацію на краще.

Отже, відповідно до даних, отриманих в результаті проведення

2.3. Математично-статистична обробка результатів дослідження

У результаті проведення емпіричного дослідження ми застосували математичні методи для порівняння середніх. Спочатку ми визначили розподіл даних за допомогою критерію Колмогорова-Смірнова. Розподіл виявився нормальним для більшості параметрів, отже для порівняльного аналізу та знаходження відмінностей між гендерними типами застосовуємо критерій t-Стьюдента для незалежних вибірок.

Слід зазначити, що в нашому дослідженні була лише одна вибірка, яка склала 58 респондентів, тобто фактично у нас була одна група, яка при дослідженні за методикою «Маскулінність-фемінність» розділилась на декілька груп відповідно до гендерних типів. Відповідно до цього утворились три групи, між якими ми знаходили відмінності за показниками самоствавлення та задоволеності життям.

Для порівняння між групами ми поступово порівнювали результати між кожними двома різними гендерними типами, тобто між трьома парами типів:

- фемінним та маскулінним;
- маскулінним та андрогінним;
- фемінним та андрогінним.

Між групами виявилися відмінності за шкалою «Індекс задоволеності життям» опитувальника «Індекс задоволеності життям» Н.В. Паніної та за шкалою «Самовпевненість» методики дослідження самоствавлення В.В. Століна та С.Р. Пантелєєва, результати подано відповідно у таблицях 2.4.1 та 2.4.2:

Таблиця 2.4.1

Результати порівняння двох гендерних типів
за шкалою «Індекс задоволеності життям» опитувальника «Індекс задоволеності
життям» Н.В. Паніної

Назва шкали	Середні значення		Значимість t-критерію
	Група 1 (фемінний тип)	Група 2 (маскулінний тип)	
Індекс задоволеності життям	20,58	24,94	0,038

Таблиця 2.4.2

Результати порівняння двох гендерних типів за шкалою «Самовпевненість»
методики дослідження самоствавлення В.В. Століна та С.Р. Пантелєєва

Назва шкали	Середні значення		Значимість t-критерію
	Група 1 (фемінний тип)	Група 2 (маскулінний тип)	
Самовпевненість	8,53	6,88	0,040

Отже, як ми бачимо за даними з таблиці, між двома найменшими групами з вибірки (тобто тими, що в результаті опитування отримали менше респондентів відносно загальної кількості) було встановлено найбільшу за значимістю відмінність, а саме 0,038, за шкалою «Індекс задоволеності життям». Ця шкала визначає загальний психологічний стан людини, обумовлений її особистісними особливостями, системою відносин до різних сторін свого життя. Індекс задоволеності життям – інтегративний показник, що включає в якості основного

носія емоційну складову. Для представників високого значення індексу характерні: низький рівень емоційної напруженості, висока емоційна стійкість, низький рівень тривожності, відчуття психологічного комфорту, високий рівень задоволеності ситуацією і своєю роллю в ній. Обидва типи знаходяться в рамках середнього рівня задоволеності життям. Однак, фемінний тип проявляє відносно нижчий рівень задоволеності життям, що може бути пов'язано з порівняно більш лояльним підходом до вирішення різних ситуацій. Мається на увазі, що представники даного типу проявляють емоційність в будь-яких ситуаціях і в тих випадках, коли потрібно оцінювати обстановку більш раціонально та дипломатично, маючи «холодний розум», це стає їм на заваді і створює перепони для досягнення особистих цілей. Якщо ж говорити про маскулінний тип, то в даному випадку спостерігається переважання показників вище середнього рівня задоволеності життям. Це можна пояснити, виходячи з того факту, що людям цього типу притаманні такі характеристики, як логічність та послідовність дій, рішучість, наполегливість, серйозність, висока мотивація досягнення успіху, лідерство, жага до суперництва, які вдало поєднуються в роботі і дозволяють слідувати своїм цілям і отримувати бажані результати. При цьому варто також зазначити, що представники фемінного типу мають вищі показники за рівнем самовпевненості порівняно з маскулінним типом. Це може бути пов'язано з тим, що перші проявляють значно більше впевненості у власних можливостях, зберігають оптимізм щодо майбутнього та віддають перевагу спонтанності у прийнятті рішень. Таким чином, вони проявляють впевненість у собі та прийняття своїх навіть слабких сторін як можливостей для розвитку.

Наступним було порівняння результатів між маскулінним та андрогінним типами. Між групами виявилися відмінності за шкалою «Індекс задоволеності життям» та шкалою «Позитивна оцінка себе та власних вчинків» опитувальника «Індекс задоволеності життям» Н.В. Паніної, результати подано відповідно у таблицях 2.4.3 та 2.4.4:

Таблиця 2.4.3

Результати порівняння двох гендерних типів за шкалою «Самоцінність»
методики дослідження самоствавлення В.В. Століна та С.Р. Пантелєєва

Назва шкали	Середні значення		Значимість t-критерію
	Група 2 (маскулінний тип)	Група 3 (андрогінний тип)	
Самоцінність	7,47	8,59	0,023

Таблиця 2.4.4

Результати порівняння двох гендерних типів
за шкалою «Позитивна оцінка себе та власних вчинків» опитувальника «Індекс
задоволеності життям» Н.В. Паніної

Назва шкали	Середні значення		Значимість t-критерію
	Група 2 (маскулінний тип)	Група 3 (андрогінний тип)	
Позитивна оцінка себе та власних вчинків	4,76	3,32	0,019

Таким чином, за шкалою «Самоцінність» ми спостерігаємо середні показники рівня у обох груп, при чому представники андрогінного типу мають вищі значення порівняно з маскулінним. Середні показники самоцінності відображають вибіркоче ставлення до себе, тобто людина схильна високо оцінювати ряд своїх якостей, визнавати їх унікальність, але недооцінює інші якості, тому зауваження оточуючих можуть викликати відчуття малоцінності, особистої бездарності. Тому ми робимо висновок, що представники андрогінного типу володіють більшою самоцінністю, аніж маскулінні особистості.

За шкалою «Позитивна оцінка себе та власних вчинків» спостерігається наявність показників середнього рівня у обох груп. Але маскулінний тип представлений вищими значеннями. Таким чином, ми можемо констатувати, що у вищевказаних типів наявне позитивне самоствавлення та адекватна оцінка власних вчинків, що вказує на те, що особистість реально оцінює та зіставляє свої можливості і здібності, достатньо критично ставиться до себе, ставить перед собою реальні завдання, вміє прогнозувати відповідне ставлення оточуючих до результатів своєї діяльності.

Далі ми здійснили порівняння результатів між фемінним та андрогінним типами. Між групами виявилися відмінності за шкалою «Самовпевненість» та за шкалою «Самоприйняття» методики дослідження самоствавлення В.В. Століна та С.Р. Пантелєєва, результати подано відповідно у таблицях 2.4.5. та 2.4.6:

Таблиця 2.4.5

Результати порівняння двох гендерних типів за шкалою «Самовпевненість» методики дослідження самоствавлення В.В. Століна та С.Р. Пантелєєва

Назва шкали	Середні значення		Значимість t-критерію
	Група 1 (фемінний тип)	Група 3 (андрогінний тип)	
Самовпевненість	8,53	6,68	0,025

Таблиця 2.4.6

Результати порівняння двох гендерних типів за шкалою «Самоприйняття» методики дослідження самоствавлення В.В. Століна та С.Р. Пантелєєва

Назва шкали	Середні значення		Значимість t-критерію
	Група 1 (фемінний тип)	Група 3 (андрогінний тип)	
Самоприйняття	5,95	7,14	0,012

Отже, за результатами порівняння груп з фемінним та андрогінним типами було встановлено, що респонденти фемінного типу мають більші показники самовпевненості. Це властиво тим людям, які в звичних для себе ситуаціях зберігають працездатність, впевненість в собі, орієнтацію на успіх починань, але з несподіваною появою труднощів їхня впевненість в собі знижується, нарастають тривога та занепокоєння.

Натомість андрогінні особистості проявили вищий рівень самоприйняття. Це дозволяє судити про наявність почуття симпатії до себе та водночас високу сприйнятливості по відношенню до критики. Тобто на фоні позитивної оцінки своєї особистості та наявності багатьох переваг та досягнень, людина піддається впливу оцінки з боку її оточення і це безумовно змінює її самооцінку, при чому здебільшого в негативну сторону. Прийняття власної особистості базується на прийнятті людини іншими, на її адаптованості та соціалізації, на бажанні відповідати вимогам та стандартам інших. Звичайно, це накладає слід на можливість повного самоприйняття людиною власної особистості та перешкоджає її самовираженню.

Висновок до розділу 2

У емпіричному дослідженні взяли участь 58 респондентів юнацького віку. Середній вік усієї вибірки становить 22 роки. Під час проведення дослідження було враховано також гендерні типи досліджуваних, оскільки на основі цих даних в подальшому проводилась обробка результатів проведеного тестування.

Для проведення дослідження ми використали такі методики: методика дослідження самоствалення В.В. Століна та С.Р. Пантелєєва, методика «Маскулінність-фемінність» Сандри Бем, 16-факторний особистісний опитувальник Р. Кеттела (шкала самооцінки), опитувальник «Індекс задоволеності життям» Н.В. Паніної.

За результатами проведення емпіричного дослідження було встановлено:

- 1) За методикою дослідження самоствалення В.В. Століна та С.Р. Пантелєєва ми визначили, що переважну більшість займають респонденти з показниками середнього рівня самоствалення. Така стабільність проявляється щодо всіх складових самоствалення і ми можемо зробити висновок, що у більшості досліджуваних ці складові можуть набувати як високих, так і низьких значень, поступово коливаючись між ними. Також за результатами ми маємо низькі показники за складовою самоприйняття і високі значення за шкалами самоуправління та самозвинувачення;
- 2) За методикою «Маскулінність-фемінність» Сандри Бем ми визначили відсоткове співвідношення гендерних типів респондентів. Таким чином, ми маємо переважну більшість респондентів андрогінного типу (37,93%), а фемінний та маскулінний типи представлені відсотково у відносно менших значеннях (32,76% та 29,31% відповідно);
- 3) За методикою 16-факторний особистісний опитувальник Р. Кеттела (шкала самооцінки) ми робимо висновок, що переважна більшість респондентів (68,97%) має адекватну самооцінку середнього рівня, інша частина має

низький рівень (20,69%) і ще деяка частина вибірка представлена високим рівнем (10,34%);

- 4) За опитувальником «Індекс задоволеності життям» Н.В. Паніної можна зробити висновок, що наявний переважно середній та високий рівень інтересу до життя та послідовності в досягненні цілей. За шкалами узгодженості між поставленими та досягнутими цілями, позитивної оцінки себе та власних вчинків, а також загального фону настрою найбільше середніх значень. Показники індексу задоволеності життям набрали здебільшого високих значень, третина вибірки проявила низькі значення і ще деякий відсоток має середні значення.

У результаті проведення емпіричного дослідження ми застосували математичні методи для порівняння середніх: спочатку ми визначили розподіл даних за допомогою критерію Колмогорова-Смірнова, для порівняльного аналізу та знаходження відмінностей між типами часової перспективи було застосовано критерій t-Стюдента для незалежних вибірок.

Слід зазначити, що в нашому дослідженні була лише одна вибірка, яка при дослідженні за методикою «Маскулінність-фемінність» розділилась на декілька груп відповідно до гендерних типів. Відповідно до цього утворились три групи, між якими ми знаходили відмінності за показниками самоствалення та задоволеності життям.

- 1) Між фемінним та маскулінним типами було виявлено відмінності за шкалою «Індекс задоволеності життям» опитувальника «Індекс задоволеності життям» Н.В. Паніної та за шкалою «Самовпевненість» методики дослідження самоствалення В.В. Століна та С.Р. Пантелєєва. Обидва типи знаходяться в рамках середнього рівня задоволеності життям. Однак, фемінний тип проявляє відносно нижчий рівень задоволеності життям, але вищі показники самовпевненості.
- 2) Між маскулінним та андрогінним типами виявилися відмінності за шкалою «Індекс задоволеності життям» та шкалою «Позитивна оцінка себе та

власних вчинків» опитувальника «Індекс задоволеності життям» Н.В. Паніної. Таким чином, за шкалою «Самоціність» ми спостерігаємо середні показники рівня у обох груп, при чому представники андрогінного типу мають вищі значення порівняно з маскулінієм. За шкалою «Позитивна оцінка себе та власних вчинків» спостерігається наявність показників середнього рівня у обох груп, але маскуліній тип представлений вищими значеннями.

- 3) Між фемінним та андрогінним типами виявилися відмінності за шкалою «Самовпевненість» та за шкалою «Самоприйняття» методики дослідження самоствалення В.В. Століна та С.Р. Пантелєєва. За результатами порівняння груп з фемінним та андрогінним типами було встановлено, що респонденти фемінного типу мають більші показники самовпевненості, а представники андрогінного типу проявили вищий рівень самоприйняття.

РОЗДІЛ 3. ТРЕНІНГ ЯК ЗАСІБ КОРЕКЦІЇ САМОСТАВЛЕННЯ ОСІБ З РІЗНИМ ГЕНДЕРНИМ ТИПОМ

3.1. Тренінгова програма для покращення самоствавлення

Відповідно до результатів, отриманих під час проведення емпіричного дослідження та математично-статистичної обробки даних, ми виявили деяку кількість респондентів (15 осіб) та основні показники за методиками, які проходили наші респонденти. Таким чином, було виявлено декілька шкал методики дослідження самоствавлення, за якими вищевказані респонденти набрали низьких значень. У зв'язку з цим подальшим етапом та завданням нашої роботи стала розробка тренінгової програми з метою корекції та підвищення рівня самоствавлення у досліджуваних.

Основні вимоги, яких ми дотримувались при розробці власного тренінгу:

- Наявність постійного складу групи.
- Присутність групового тренера, який має свою концепцію тренінгу.
- Наявність мети тренінгу.
- Чітка просторово-часова організація тренінгу.
- Дотримання загальногрупових норм.
- Використання активних методів роботи.
- Орієнтація на внутрішні процеси.
- Наявність зворотнього зв'язку.
- Атмосфера психологічної безпеки, яка дозволяє кожному учаснику легко і відкрито ділитися своїми думками, почуттями, проблемами, а також експериментувати зі своєю поведінкою.
- Наявність креативного середовища.

Таким чином, була розроблена психокорекційна програма, на яку було відведено 5 основних зустрічей (днів), кожна з яких тривала в середньому по 2-3 години. Кількість учасників, як вже було зазначено, становила 15 осіб. Мета нашої

програми: покращення самоствавлення за допомогою методів психокорекційної роботи.

Нижче представлені етапи проведення психокорекційної роботи (тренінгу).

Заняття № 1. Знайомство. Правила групової роботи. Міжособистісна взаємодія.

Мета: задати зміст програми та її мету, забезпечити запуск групових процесів та залучення до проблематики учасників тренінгу, формувати в учасників навички групової взаємодії та ефективного спілкування, допомога в організації знайомства учасників.

На початку роботи в загальних рисах розкривалося, чим буде займатися група, яка її мета, в чому полягає особливість простору групи. Це окреслювало її межі і відокремлювало від зовнішнього життя, що створювало можливості для посилення корекційних впливів.

Далі декларувалися та обговорювалися правила роботи групи:

- Щирість і відвертість. Виразити почуття. Не брехати – краще відмовитися від відповіді, ніж спонукати групу хибної думки та переінакшувати дійсність.
- Відповідальність під час обговорення. Починати висловлювання зі слова «Я». Дотримуватися правил. Не відволікатись.
- Конфіденційність. Не обговорювати те, що відбувалося в групі, а також її учасників за межами групи.
- Повага до іншого. Не перебивати, не ображати, не заподіювати фізичного збитку. Не оцінювати інших. Не говорити про присутніх у третій особі, а звертатися прямо до них.
- «Тут-і-зараз». В групі обговорюються лише події, що відбулися в цей час і саме зараз. Це дуже важливо.
- Активно брати участь в роботі групи. Виразити свою думку. Повідомляти про труднощі участі в групі.

Вправа 1. Вибір ролі

Ведучий: Не тільки психологам, але і всім іншим добре відомо, який вплив має перше уявлення, яке виникає від нового знайомого, на стиль і рівень нашого

подальшого спілкування. Нагадаємо, що існує, наприклад, так зване «правило п'ятнадцяти секунд», згідно з яким основне ставлення до партнера закладається в перші п'ятнадцять секунд спілкування з ним, «ефект ореолу», пов'язаний, зокрема, з виникненням у нас стійких установок по відношенню до людини на основі отриманої інформації про неї, і так далі. Перше враження може виявитися як абсолютно точним (адже свіжому оку видніше дрібниці і деталі, які заважає помітити звичка), так і стовідсотково помилковим.

Ви ще зовсім мало знаєте один одного, оскільки зустрілися тут зовсім недавно. Однак згадані п'ятнадцять секунд вже давно минули і якась думка один про одного по першому враженню у вас вже склалася. Тому я пропоную вам обмінятися цими найпершими враженнями, але в рамках визначеної тренінгової процедури. Бажаючі з групи будуть сидіти на цей стілець – «стілець презентації», а решта учасників групи спробують відповісти на кілька запитань про цю людину.

Ведучий: Питання ці не мають на меті змусити вас проявляти неабиякі здібності до проникливості і вгадувати реальні характеристики людини, її особистісні якості або професію. Я пропоную вам уявити себе кінорежисерами, які мають знімати якийсь фільм. Для фільму, зрозуміло, потрібно підібрати акторів, придатних для виконання тієї чи іншої ролі. Таким чином, вам потрібно просто визначити, яка роль за зовнішніми ознаками людини і особливостям поведінки, які ви встигли помітити, більшою мірою їй відповідає. Роль може бути реальною, тобто з відомих творів. А може, ви знімаєте абсолютно новий фільм за власним сценарієм? Тоді опишіть, будь ласка, що це за герой, на роль якого здатна претендувати людина на «стілці презентації», його вік, соціальний статус, професію, інші його характеристики, час дії фільму тощо. Будь ласка, хто перший? На початковій стадії групової роботи далеко не завжди миттєво знаходяться добровольці. В крайньому випадку ведучий може запропонувати стати першим учаснику, що сидить поруч з ним.

Ведучий: Отже, перший з учасників сидить на стільці презентації. Поаплодуємо йому за сміливість. Шановні кінорежисери! Уважно подивіться на цю людину. Яку роль ви могли б запропонувати їй зіграти в ваших фільмах?

При необхідності ведучий ставить учасникам уточнюючі питання. Це особливо важливо, коли роль дається тільки описово або знайома не всім членам групи. Учаснику, що сидить на «стілці презентації», нічого говорити не доводиться. Він тільки слухає думки інших. Це не є обов'язковим для всіх. Говорять ті, у кого вже з'явилося чітке уявлення про можливу роль кандидата. Вправу слід проводити в досить швидкому темпі, щоб уникнути стомлення. Разом з тим потрібно забезпечити тим членам групи, які висловили бажання сісти на «стілець презентації», чіткий зворотній зв'язок через конкретне визначення відповідної ролі і краще за все не однієї.

Рефлексія думок і переживань проводиться тільки після того, як всі члени групи побували на «стілці презентації». Важливо, щоб кожен висловився, наскільки запропоновані йому ролі збігаються з власним уявленням про себе і своїх «життєвих ролях».

Кожному «акторові» на «стілці презентації» ведучий ставить такі питання:

- Чи були, на їх погляд, точні попадання?
- Які ролі, побачені в їх виконанні кінорежисерами, викликали подив або навіть протест?
- Яка із запропонованих кінорежисерами ролей їм припала найбільш до душі? Чому?
- Хто з присутніх тут людей також міг би зіграти в цьому фільмі?
- Які ролі могли б виконати ці люди?

Заняття № 2. Знайомство з собою.

Мета: створити сприятливі умови для роботи в групі. Ознайомитись з основними принципами роботи психологічного тренінгу. Здійснити первинне освоєння прийомів самодіагностики і способів саморозкриття. Зняття зайвого емоційного напруження в групі. Створення сприятливих умов для роботи групи, вироблення спільних норм і принципів роботи для даної групи.

Вправа 1. Мої переваги та недоліки

Інструкція ведучого: Практично у кожної людини є недоліки. Ставитися до них можна по-різному: хтось щосили бореться з ними як зі своїми лютими ворогами, хтось приймає їх як природну і гармонійну частину самого себе. Якщо задуматися над самим словом «недоліки», то легко побачити, що воно означає не «негативні сторони», «негативні якості», а щось таке, чого нам бракує. Іншими словами, фразу «я ледачий» можна вимовити інакше: «мені бракує працьовитості». Або: «я боязкий, сором'язливий» легко переформулювати так: «мені не вистачає впевненості в собі, рішучості». Тоді стає ясно, що саме потрібно розвивати в собі. Напевно, це продуктивніше, ніж боротися з негативними якостями, вірно?

Отже, пропоную всім подумати хвилину і вибрати ту якість, яку, як вам здається, розвинена у вас недостатньо. Вимовляти вголос цю якість зовсім необов'язково – просто кивніть, коли визначитеся з нею.

Учасники замислюються. Остання фраза ведучого призначена для тих учасників, хто все ж поки не готовий до відкритої самопрезентації. Хоча, як показує досвід, в більшості випадків учасники групи виявляються здатні поділитися з групою уявленням про свої недоліки. Після того як ведучий отримав від всіх невербальні сигнали про зроблений вибір, він продовжує: «А тепер я прошу вас згадати якогось казкового героя, який володіє цією якістю в повній мірі, може бути, навіть з надлишком. Зовсім необов'язково, щоб це був позитивний персонаж. Важливо тільки, щоб те, чого вам бракує, він точно мав у надлишку.

У групі іноді виявляються кілька людей, які виявляються не в змозі підібрати відповідного героя. Ведучий може сам назвати найбільш відомих казкових персонажів або, якщо виникло таке питання, погодитися на вибір не казкового, а літературного або кіногероя. На наш погляд, все-таки краще залишатися в рамках казкової тематики.

Отже, чи всі вибрали для себе героя? Ні? Кому не вдалося? Ті, хто поки не зміг цього зробити, бажаєте ви отримати допомогу від групи?

Це питання слід задати обов'язково, оскільки спочатку було обіцяно, що свій недолік не потрібно вимовляти вголос, а в цій ситуації це зробити доведеться. Отримавши згоду від учасника, ведучий пропонує йому назвати якість, якої, на

його думку, йому бракує, а всі інші учасники перераховують казкових героїв, що володіють цією якістю. Після того як всі зробили вибір, на прохання ведучого кожен по колу називає свого персонажа. Зрозуміло, якість, на підставі якої саме цьому герою було віддано перевагу, не оголошується. До цього моменту найбільш прозорливі починають здогадуватися, для чого все це було зроблено. Ведучий може повторити названих героїв. А тепер давайте поділимося на кілька команд.

Поділ на команди можна проводити будь-яким випадковим чином: за розрахунком номерів, за співпадінням квітів в одязі або інших зовнішніх ознак. Ведучий може і сам розподілити учасників, виходячи з тактичних міркувань і бажання об'єднати в підгрупах людей, які до цього моменту недостатньо спілкувалися один з одним. У кожній команді має бути чотири-п'ять осіб.

Ось тепер ми приступимо до найголовнішого. Кожна команда – це театральна труппа, яка через двадцять хвилин покаже нам невеличку виставу. Ролі, які вам належить грати, вже задані. І нічого страшного, якщо в одній команді виявилися дві Попелюшки або три Кота Матроскіна. Це ще цікавіше. Ваша основна задача – створити спектакль, в якому ваш герой якомога яскравіше і чіткіше проявить ту якість, за яку і був обраний вами.

Ведучий визначає тему вистави в залежності від конкретної ситуації: «Новий рік», «День знань», «День народження» або просто «Любов». Можливо і з'єднання декількох тем. Команди йдуть готувати вистави. Ведучому необхідно заздалегідь приготувати окремі приміщення для кожної команди, де ніхто не може перешкодити учасникам. Досвід показує, що двадцяти хвилин буває достатньо для створення дуже яскравих драматичних творів. Однак при наявності часу можна дати на підготовку і півгодини. коли відведений час закінчується, команди збираються у тренінговій кімнаті і в порядку, визначеному жеребкуванням, демонструють створені спектаклі. Обговорення проводиться тільки після того, як показані всі вистави.

Заняття № 3. Самопізнання.

Формування уявлення про своє ідеальне Я, про власну унікальність і цінність власної особистості, створення мотивації до формування самоствавлення на основі внутрішньої системи цінностей, поглядів, переконань.

Мета: сприяти набуттю досвіду виступу перед аудиторією, підвищення самооцінки, відпрацювання навички впевненої поведінки, самопізнання.

Вправа 1. Розмова субособистостей.

Ведучий: Щодня кожна людина виявляється в ситуаціях, в яких їй необхідно зробити вибір. Часом цей вибір болісний. Одинадцятикласник, наприклад, часом розривається між бажанням розважитися на дискотеці та необхідністю підготуватися до завтрашньої контрольної роботи. Учитель, повернувшись додому, робить вибір між професійним обов'язком (перевірити пачку зошитів), подружніми обов'язками (приготувати родині вечерю) і бажанням повалятися на дивані з цікавою книжкою. І це – тільки найпростіші ситуації буденного вибору. Адже іноді наші суперечливі мотиви буквально роздирають нас на частини. Створюється враження, що у внутрішньому світі звучать голоси різних людей, які вступають в суперечки між собою. Творець психосинтезу Р. Ассаджіолі назвав таких «внутрішніх людей» субособистостями. Це саме вони порушують гармонію всередині нас і викликають часом ситуацію внутрішньоособистісних конфліктів. Ми з вами можемо спробувати розібратися з тими субособистостями, які живуть в нас, і допомогти їм знайти контакт один з одним. Можливо, нам вдасться відвести кожній субособистості належне місце в нашому внутрішньому світі.

Етап 1.

Ведучий: Приготуйте, будь ласка, аркуші паперу і ручки. Коли я закінчу інструкцію, ви зможете написати на цих аркушах всі свої бажання, які сьогодні, зараз, в цю хвилину будуть приходити вам у голову. Підкреслюю – абсолютно все, будь-які бажання! Це може бути бажання піти в туалет або бажання стати міністром освіти, бажання вивчити англійську мову або придбати трикімнатну квартиру. Дайте можливість виплеснутися на папір будь-яким вашим бажанням. Не обмежуйте себе. Якщо ви не захочете, то після завершення роботи можете нікому не показувати свої записи. Ніхто не буде вимагати цього від вас. Нумеруйте кожне

бажання, починаючи його запис з нового рядка. Кожен пункт можете починати зі слів «Я хочу...». Зліва на аркуші залиште невеликі поля – досить двох-трьох сантиметрів. Робота триватиме протягом п'ятнадцяти-двадцяти хвилин. Якщо вам здається, що начебто все бажання вичерпалися – не зупиняйтеся. Нехай ваша рука продовжує рух, просто ведучи хвилясту лінію – напевно вам в голову прийде ще якась думка. Якщо вам все зрозуміло, то можете починати роботу.

Часом учасникам здається, що п'ятнадцять хвилин це занадто багато. Однак, як правило, у переважної більшості потік бажань не вичерпується і через двадцять хвилин. Якщо дозволяє час, можна приділити написанню бажань півгодини. За хвилину до закінчення відведеного терміну ведучий попереджає, що часу залишилося лише на написання останнього бажання.

Етап 2.

Ведучий: Давайте назвемо кількість зафіксованих вами бажань (кожен з учасників, що сидять в колі, вимовляє одну цифру – його кількість). Перечитайте написані вами бажання. Напевно, вони виявилися досить різноплановими – одні пов'язані з матеріальними потребами, інші – з романтичними мріями, треті – зі спрямуванням на особистісний розвиток. Втім, у кожного вони особливі. Виберіть будь-які критерії за якими ви можете розбити ваші бажання на окремі групи. Позначте бажання, відносяться до однієї групи, яким-небудь символом – для цього ми і залишали на аркушах поля зліва. Символами можуть бути галочки, квадратики, кухлі і будь-які інші значки за вашим вибором. Не прагніть до занадто дробової класифікації. непогано, якщо у вас вийде від трьох до шести груп. Не треба намагатися, щоб групи були рівними за обсягом. Кількість бажань в групах може бути різним.

Етап 3.

Ведучий: Кожна з груп бажань пов'язана з якимось боком вашої особистості, з якимись головними мотивами, які діють у вашому житті. Користуючись термінами психосинтеза, можна сказати, що в кожній з цих груп бажань відбивається певна субособистість, яка проявилася тут і зараз. Уявіть, що за кожною сукупністю бажань спить якась людина, що має власний своєрідний склад

особистості і мріє саме про це і ні про що інше. Як можна було б назвати таку людину? Спробуємо придумати назви отриманих субособистостей. Так, скажімо, групу бажань, пов'язаних з матеріальними придбаннями, можна було б назвати «Руки загребуші», а романтичні бажання про далекі подорожі можна об'єднати назвою «Синдбад-мореплавець». Чим яскравіше і дотепніше виявляться назви, тим краще. Запишіть назви під списком бажань, забезпечивши їх відповідними значками.

Дочекавшись моменту, коли більшість учасників впорається із завданням, ведучий пропонує кожному зобразити «діаграму субособистостей», розподіливши назви субособистостей по секторах і привівши розміри секторів відповідно до кількості бажань кожної із субособистостей.

Після цього ведучий пропонує бажачим повідомити групі назви своїх субособистостей і кількість бажань, які потрапили у відповідну групу. Слід звернути увагу на тих учасників, хто зголосився озвучити отримані у нього результати. Як правило, саме хтось із них заявляє бажання стати протагоністом (головним героєм) на наступних етапах роботи. Ведучому слід заохочувати висловлювання учасників і їх коментарі до власних «діаграм субособистостей», але не треба наполягати на цьому і тим більше вимагати (пам'ятаємо про обіцянку, дану в першій інструкції).

Етап 4.

Цей етап в роботі є кульмінаційним. Завдання, виконані до цього моменту, вже самі по собі є корисними і значущими. На попередніх етапах в роботі брали активну участь всі члени групи. Тут же найважливішим дійовою особою стає головний герой, і розгортається психодраматична процедура із залученням допоміжних осіб.

Ведучий: Отже, нам вдалося виокремити деякі з наших субособистостей, які проявилися тут і зараз. Хто з вас бажає ближче з ними познайомитися і спробувати з'ясувати, яка з них для вас найбільш значима? Попереджаю, що цій людині доведеться відкрити іншим список своїх бажань.

Що буде відбуватися далі, ще ніхто не знає, тому потрібно все-таки мати неабияку сміливість, щоб стати добровольцем. Якщо бажаючих кілька, то ведучий вирішує по ситуації, кому віддати перевагу. І тільки тепер пояснюється подальша процедура.

Ведучий: Тепер вам необхідно вибрати з учасників групи тих, хто, на вашу думку, зміг би виконати роль кожної з ваших субособистостей. Прошу учасників не відмовляти протагоністу якщо на вас впав його вибір.

Протагоніст вказує на обраних ним «акторів» і називає ті «ролі», які їм пропонуються. Після цього ведучий продовжує:

Ви стаєте в середину кола. Ваші субособистості займають місця навколо вас, на однаковій відстані. Ваше завдання – просто слухати, а завдання кожної субособистості – переконати протагоніста в тому, що саме вона найважливіша, найголовніша в його особистості. Щоб знати, що говорити і як переконувати, ви повинні добре зрозуміти, що вдає із себе кожна субособистість, які бажання сконцентровані в ній. Тому я прошу протагоніста пояснити суть ролей субособистостей і зміст бажань, які характеризують кожен.

Кілька хвилин приділяється підготовці акторів-субособистостей до виконання ролей. Зміст спілкування протагоніста з допоміжними особами не обов'язково має відкриватися іншим - незадіяним учасникам групи, які під час цієї процедури можуть отримати настанови від ведучого щодо уважного спостереження за тим, що відбуватиметься надалі. По завершенню підготовки акторів ведучий знову звертається до них.

Ведучий: Складність майбутньої процедури буде полягати в тому, що все субособистості повинні будуть говорити ... **ОДНОЧАСНО!** У протагоніста буде можливість регулювати цей процес одночасного говоріння наступним чином: підняття руки означає прохання якоїсь субособистості говорити голосніше, опускання руки – прохання говорити тихіше, «закриттю» горизонтальних долонь в напрямі якійсь субособистості – знак їй замовкнути, відстороняти рух руки – трохи відійти, рух руки до себе – наблизитися, руки, схрещені над головою, означають прохання замовкнути всіх.

Пояснюючи все це, ведучий демонструє відповідні сигнали. Починати переконувати протагоніста субособистості можуть тільки по сигналу ведучого після чіткого з'ясування інструкції.

Незважаючи на зовнішню простоту цієї процедури, сила її емоційного впливу надзвичайно велика. Нерідко її результатом стає справжній катарсис. Ведучий повинен вкрай уважно стежити за ходом процесу і реакцією протагоніста. Зазвичай слухання субособистостей протагоністом займає дві-три хвилини, але це – надзвичайно емоційно насичені хвилини. Відразу після того як протагоніст подає сигнал про припинення мовлення, ведучий просить його розставити субособистості навколо себе таким чином, щоб він відчував себе комфортно.

Обговорення четвертої справи починається з традиційного питання до протагоністу: «Що ви зараз відчуваєте?» Цікаво, що процес одночасного говоріння субособистостей часто сприймається зовнішніми спостерігачами як нерозбірливе буркання, однак протагоніст зазвичай чує всіх і вловлює сенс сказаного. Це дуже непросто. Відчуття, що виникають у протагоніста, часом досить несподівані і зазвичай дуже яскраві, нерідко ведуть до справжніх відкриттів себе.

Потім своїми враженнями діляться допоміжні особи. Під час одного заняття можливе проведення процедури розмови субособистостей з двома або навіть трьома протагоністами. Порівняння їх відчуттів і переживань також дає цікавий досвід групі.

Заняття № 4. Самопізнання.

На цьому етапі головна увага була приділена формуванню уявлення про багатоаспектність самоствавлення, усвідомленню уявлення про себе в очах інших людей, формуванню шляхів саморозвитку.

Мета: сформуванню загального бачення самоствавлення та позитивного мислення у кожного учасника, виробити адекватне ставлення до сприйняття та оцінювання особистості іншими, розвиток позитивного самоствавлення.

Курс вправ на цьому занятті називається «Мої успіхи і невдачі»

Вправа 1. Події мого життя

Ведучий повідомляє учасникам, що на сьогоднішньому занятті їм належить працювати з образами фантазії і просить їх розгорнути свої стільці спиною до центру кола. Таке розташування представляється найбільш відповідним до завдання символічного усамітнення, яке актуалізується в процесі проведення. Ведучий говорить учасникам, що при бажанні можна закрити очі. Багато людей можуть з легкістю викликати яскраві зорові образи, не докладаючи глобальних зусиль для цього. І навпаки, у деяких учасників закривання очей викликає підвищення тривоги.

Ведучий: Прошу кожного з вас згадати своє життя, як воно проходило до нинішнього моменту. Невидимий чарівний ліхтар, що горить у центрі нашого кола, висвітлює твою пам'ять, допомагаючи виявити найважливіші події. Звичайно ж, згадати абсолютно все неможливо. Наразі це і не потрібно. Ось промінь чарівного ліхтаря висвітлює один з найвіддаленіших куточків твоєї пам'яті. Вернись до того моменту в своїй біографії, який можна вважати першим спогадом... Скільки тобі було в той день – 3 роки? Можливо трохи більше або менше? Що тоді сталося з тобою таке, що пам'ятається й понині? Як оцінити ту обставину – чи була вона твоїм успіхом або невдачею? Не кожна подія може бути однозначно віднесеною до рангу успіху або невдачі. Але подія відбулась, вона врізалася в пам'ять, а отже, якимось чином вплинула на твоє життя. В результаті цієї події ти змінився, бо для тебе вона мало значення...

Чарівний ліхтар може висвітлити і інші події. Давай підемо далі по маршруту твого життя, зупиняючись на тих моментах, які з тих чи інших причин опинилися для тебе значущими... Зараз вони сплинуть в твоїй пам'яті. Ти сам маєш право обирати, чи варто зосереджуватися, відтворюючи подробиці, або навпаки йти далі, не затримуючись. Згадуй ті дні, години, хвилини, які були для тебе дуже вдалимими. Ті миті, які ти проживав, як тріумфатор, що в'їжджає в місто на білому коні...

Однак постарайся не бігти від спогадів і тих подій, які можна розглядати як моменти невдачі. А можливо, і про них варто все-таки згадати? Вони відбулися. Вони залишилися в пам'яті. Вони вплинули на тебе. Вони змінили тебе. Отже, вони потрібні тобі.

Цілком очевидно, що в формі цієї медитації-візуалізації застосовується метод регресії.

Світло чарівного ліхтаря, що горів у центрі нашого кола, стає все менш яскравим, оскільки його перебиває світло сьогодення, світло справжнього нинішнього життя.

Вправа 2. Створення малюнка «Мій життєвий шлях»

Ведучий: А тепер я прошу відкрити очі тих, хто закривав їх під час вправи. Не робіть різких рухів. Не кваплячись, повільно змініть позу. Можна потягнутися. На столі лежать аркуші паперу і олівці. Не розмовляючи і не заважаючи один одному, підійдіть до столу. Спробуйте відобразити в малюнку свій життєвий шлях, який ви проробили до нинішнього моменту. Зобразити тим чи іншим чином ті події, які згадувалися в процесі виконання щойно проведеної вправи. Час на малювання – приблизно п'ятнадцять хвилин.

Під час малювання ведучий включає легку спокійну музику. За хвилину до закінчення відведеного проміжку часу ведучий просить учасників завершити свої роботи. Втім, якщо дозволяє час, краще дати кожному завершити свій малюнок, приділивши йому стільки часу, скільки учасник вважатиме за потрібне. Малювання є одним з конкретних способів реалізації методу символічного самовираження.

Учасники, які закінчили малюнки раніше, повертаються в коло і чекають завершення роботи своїх товаришів, розташувавшись вже віч-на-віч.

Обговорення малюнків не проводиться, як і їх інтерпретація та оцінювання. Про це учасників було відразу попереджено. Далі всі «художники», тримаючи свої малюнки в руках, мовчки пред'являють їх іншим членам групи. Ведучий просить учасників вибрати серед малюнків своїх колег ті, які здаються в чомусь схожими на їх власні або навіть просто співзвучні за тематикою та настроєм. Учасники повідомляють про свій вибір і коротко його пояснюють. У них також є можливість задати один одному питання щодо якихось аспектів або деталей зображення, уточнити, чи правильно зрозумілий образ на малюнку.

За бажанням, учасники коментують свої малюнки і розповідають про відчуття, що виникли по ходу виконання етапів вправи – під час медитації-

візуалізації і під час малювання. У великій групі не є необхідним наполягати на висловлюваннях всіх членів групи. Тому бажано надати можливість висловитись тим, хто вважатиме це за потрібне. Сам процес виконання описаної роботи має велике розвиваюче значення для учасників тренінгу.

Заняття № 5. Рефлексія. Зворотній зв'язок. Підведення підсумків

Мета: Поглиблення процесів саморозкриття. Отримання позитивного зворотного зв'язку для зміцнення самооцінки та актуалізації особистісних ресурсів. Пізнання себе за допомогою групи.

Вправа 1. Подяка за досвід

Ведучий: Сьогодні ми дізналися один про одного те, про що навіть не здогадувались. Ми поділилися один з одним своїм життєвим досвідом. Ми дали можливість один одному випробувати нові переживання. Мені здається, варто подякувати тим, хто вніс в цю справу найбільш значимий для нас вклад. Я прошу кожного з вас подумати і вибрати ту людину з нашої групи, кому ви хотіли б особисто подякувати. Можна висловитися, звертаючись до цієї людини і пояснивши, чому хочеться подякувати саме їй.

Ведучий уважно стежить за тим, на чию адресу звучить найбільше число подяк і хто залишився без уваги. Якщо останніх виявилось кілька людей, він сам вимовляє слова вдячності за досвід того, хто, на його думку, найбільше потребує підтримки.

Вправа 2. Підведення підсумків

Ведучий: Ми завершуємо цей тренінг. Я прошу вас повернутися до малюнків, на яких зображений ваш життєвий шлях. Погляньте на них ще раз. Чи хочеться зараз вам щось виправити на них? Або додати щось? У вас є п'ять хвилин, щоб внести в малюнки ті зміни, які здаються вам необхідними. Але якщо вас влаштовує те, що вже намальовано, то відповідно можна нічого не змінювати.

Для того щоб виконати це завдання, учасники повинні зосередитися на своїх переживаннях і думках. У цьому випадку ведучий непрямим чином застосовує метод концентрації присутності та метод групової рефлексії.

Через п'ять хвилин учасники знову сідають в загальне коло. Обговорюються питання:

Обговорення особистісних вражень стосовно тренінгу:

1. Чи змінилося ваше уявлення про себе?
2. Який досвід ви отримали для себе на даному тренінгу сьогодні?
3. Що нового ви дізналися про себе?
4. Які висновки ви зробили для себе?

3.2. Порівняльний аналіз дослідження після проведення тренінгу

По закінченню тренінгової роботи ми провели повторне тестування тих респондентів, які були учасниками нашої тренінгової програми. Це потрібно було для порівняння отриманих результатів до та після тренінгу і знаходження потенційно існуючих відмінностей між ними, оскільки в цьому і полягала основна мета тренінгу – покращити показники самоствалення осіб маскулінного, фемінного та андрогінного гендерних типів. Таким чином, для проведення тренінгу були обрані респонденти, які мають низькі та середні показники за більшістю шкал. Група учасників тренінгу склала 15 осіб – із них по 5 представників кожного із трьох типів гендеру. Відповідно до цього, ми отримали такі групові результати, які представлено у таблиці 3.2.1:

Таблиця 3.2.1

Групові результати за методикою дослідження самоствалення
(В.В. Столін та С.Р. Пантелєєв) до та після проведення тренінгу

Компонент самоствалення	Рівень					
	низький		середній		високий	
	До	Після	До	Після	До	Після
внутрішня чесність	0	0	15	15	0	0
самовпевненість	4	0	11	15	0	0
самоуправління	1	0	13	15	0	0
відображене самоствалення	0	0	15	12	0	3
самоцінність	2	0	12	13	1	2
самоприйняття	7	2	8	13	0	0
самоприв'язаність	3	0	11	13	1	2
внутрішня конфліктність	0	0	15	10	0	5
самозвинувачення	3	0	8	13	4	2

Отже, як ми бачимо з інформації, поданої в таблицях, до застосування тренінгової програми переважна більшість респондентів мали середні показники за шкалами, деяка частина проявила низькі значення за шкалами «Самовпевненість», «Самоуправління», «Самоцінність», «Самоприйняття», «Самоприв'язаність» та «Самозвинувачення», а інша частина респондентів проявили високі показники за шкалами «Самоцінності», «Самоприв'язаність» та «Самозвинувачення». Після проведення тренінгу ми бачимо різке підвищення показників за всіма шкалами, особливо можна відзначити практичну відсутність низьких значень (за винятком шкали «Самоприйняття») та появу більшої кількості високих значень. Таким чином, респонденти, які мали до цього низькі значення за шкалами – тепер

проявили середній рівень, а ті, хто мав середні значення – тепер проявили показники вище середнього або високі.

Наступним етапом було порівняння показників до та після проведення тренінгу за допомогою програми математично-статистичної обробки даних. Спочатку ми визначили розподіл даних за допомогою критерію Колмогорова-Смірнова. Розподіл виявився нормальним для більшості параметрів, отже для порівняльного аналізу та знаходження відмінностей між показниками до та після тренінгу застосовуємо критерій t-Стюдента для парних (залежних) вибірок. Результати подано в таблиці 3.2.2

Таблиця 3.2.2

Результати математично-статистичної обробки даних респондентів до та після проведення тренінгу

Назва шкали	Середні значення		Значимість t-критерію
	До тренінгу	Після тренінгу	
внутрішня чесність	3,53	5,27	0,000
самоуправління	4,67	5,80	0,000
самоцінність	6,00	7,27	0,000
самоприйняття	4,80	6,00	0,000
самоприв'язаність	4,60	6,07	0,000
внутрішня конфліктність	6,60	7,93	0,000
самозвинувачення	6,00	7,53	0,000

Отже, за результатами математично-статистичної обробки даних респондентів до та після проведення тренінгу, можна зробити висновок, що за сімома з дев'яти шкал спостерігаються значимі відмінності між показниками до та після проведення тренінгу. Це такі шкали як «Внутрішня чесність», «Самоуправління», «Самоцінність», «Самоприйняття», «Самоприв'язаність», «Внутрішня конфліктність» та «Самозвинувачення». За шкалами «Самовпевненість» та «Відображене самоствавлення» значимих відмінностей не було виявлено, що може бути пояснено тим, що показники за цими шкалами не були настільки сильно вираженими порівняно з іншими. Таким чином, ми можемо зробити висновок що наш тренінг був ефективним і має позитивні результати.

Висновок до розділу 3

Відповідно до результатів, отриманих під час проведення емпіричного дослідження та математично-статистичної обробки даних, ми виявили деяку кількість респондентів (15 осіб) та основні показники за методиками, які проходили наші респонденти. Таким чином, було виявлено декілька шкал методики дослідження самоствавлення, за якими вищевказані респонденти набрали низьких значень. У зв'язку з цим подальшим етапом та завданням нашої роботи стала розробка тренінгової програми з метою корекції та підвищення рівня самоствавлення у досліджуваних.

По закінченню тренінгової роботи ми провели повторне тестування тих респондентів, які були учасниками нашої тренінгової програми. Це потрібно було для порівняння отриманих результатів до та після тренінгу і знаходження потенційно існуючих відмінностей між ними, оскільки в цьому і полягала основна мета тренінгу – покращити показники самоствавлення осіб маскуліного, фемінного та андрогінного гендерних типів.

За результатами математично-статистичної обробки даних респондентів до та після проведення тренінгу, можна зробити висновок, що за сімома з дев'яти шкал спостерігаються значимі відмінності між показниками до та після проведення тренінгу. Це такі шкали як «Внутрішня чесність», «Самоуправління», «Самоцінність», «Самоприйняття», «Самоприв'язаність», «Внутрішня конфліктність» та «Самозвинувачення». За шкалами «Самовпевненість» та «Відображене самоствавлення» значимих відмінностей не було виявлено, що може бути пояснено тим, що показники за цими шкалами не були настільки сильно вираженими порівняно з іншими. Таким чином, ми можемо зробити висновок що наш тренінг був ефективним і має позитивні результати.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

Відповідно до задач емпіричного дослідження, які ми ставили собі на початку, можна зробити висновок, що:

1. Самоставлення особистості розуміється як складне когнітивно-афективне утворення, зрілість якого визначається якістю взаємозв'язку і ступенем узгодженості його складових;

Терміном «гендер» у психології позначаються соціально-психологічні аспекти людської сексуальності: характеристики поведінки і особистості, які визначаються соціальним статусом і контекстом соціальної взаємодії людей певної статі і певних сексуальних уподобань, а не біологічними факторами;

Психологічний тренінг як метод активного соціально-психологічного навчання сьогодні є одним із найбільш поширених видів психологічної роботи. Його значущість полягає у тому, що він дозволяє ефективно розв'язувати завдання, пов'язані з розвитком навичок спілкування, управлінням власними емоційними станами, самопізнанням і самоприйняттям, особистісним зростанням.

2. У емпіричному дослідженні взяли участь 58 респондентів юнацького віку. Середній вік усієї вибірки становить 22 роки. Під час проведення дослідження було враховано також гендерні типи досліджуваних, оскільки на основі цих даних в подальшому проводилась обробка результатів проведеного тестування.

За результатами проведення емпіричного дослідження було встановлено:

- За методикою дослідження самоставлення В.В. Століна та С.Р. Пантелєєва ми визначили, що переважну більшість займають респонденти з показниками середнього рівня самоставлення. Також за результатами ми маємо низькі показники за складовою самоприйняття і високі значення за шкалами самоуправління та самозвинувачення;
- За методикою «Маскулінність-фемінність» Сандри Бем ми визначили відсоткове співвідношення гендерних типів респондентів. Таким чином, ми маємо переважну більшість респондентів андрогінного типу (37,93%), а

фемінний та маскулінний типи представлені відсотково у відносно менших значеннях (32,76% та 29,31% відповідно);

- За методикою 16-факторний особистісний опитувальник Р. Кеттела (шкала самооцінки) ми робимо висновок, що переважна більшість респондентів (68,97%) має адекватну самооцінку середнього рівня, інша частина має низький рівень (20,69%) і ще деяка частина вибірка представлена високим рівнем (10,34%);
- За опитувальником «Індекс задоволеності життям» Н.В. Паніної можна зробити висновок, що наявний переважно середній та високий рівень інтересу до життя та послідовності в досягненні цілей. За шкалами узгодженості між поставленими та досягнутими цілями, позитивної оцінки себе та власних вчинків, а також загального фону настрою найбільше середніх значень. Показники індексу задоволеності життям набрали здебільшого високих значень.

У результаті проведення емпіричного дослідження ми застосували математичні методи для порівняння середніх: спочатку ми визначили розподіл даних за допомогою критерію Колмогорова-Смірнова, для порівняльного аналізу та знаходження відмінностей між типами часової перспективи було застосовано критерій t-Стюдента для незалежних вибірок.

Слід зазначити, що в нашому дослідженні була лише одна вибірка, яка при дослідженні за методикою «Маскулінність-фемінність» розділилась на декілька груп відповідно до гендерних типів. Відповідно до цього утворились три групи, між якими ми знаходили відмінності за показниками самоствавлення та задоволеності життям.

- Між фемінним та маскулінним типами було виявлено відмінності за шкалою «Індекс задоволеності життям» опитувальника «Індекс задоволеності життям» Н.В. Паніної та за шкалою «Самовпевненість» методики дослідження самоствавлення В.В. Століна та С.Р. Пантелєєва. Обидва типи знаходяться в рамках середнього рівня задоволеності життям. Однак,

фемінний тип проявляє відносно нижчий рівень задоволеності життям, але вищі показники самовпевненості.

- Між маскулінним та андрогінним типами виявилися відмінності за шкалою «Індекс задоволеності життям» та шкалою «Позитивна оцінка себе та власних вчинків» опитувальника «Індекс задоволеності життям» Н.В. Паніної. Таким чином, за шкалою «Самоціність» ми спостерігаємо середні показники рівня у обох груп, при чому представники андрогінного типу мають вищі значення порівняно з маскулінним. За шкалою «Позитивна оцінка себе та власних вчинків» спостерігається наявність показників середнього рівня у обох груп, але маскулінний тип представлений вищими значеннями.
- Між фемінним та андрогінним типами виявилися відмінності за шкалою «Самовпевненість» та за шкалою «Самоприйняття» методики дослідження самоствавлення В.В. Століна та С.Р. Пантелєєва. За результатами порівняння груп з фемінним та андрогінним типами було встановлено, що респонденти фемінного типу мають більші показники самовпевненості, а представники андрогінного типу проявили вищий рівень самоприйняття.

3. Відповідно до результатів, отриманих під час проведення емпіричного дослідження та математично-статистичної обробки даних, ми виявили деяку кількість респондентів (15 осіб) та основні показники за методиками, які проходили наші респонденти. Таким чином, було виявлено декілька шкал методики дослідження самоствавлення, за якими вищевказані респонденти набрали низьких значень. У зв'язку з цим подальшим етапом та завданням нашої роботи стала розробка тренінгової програми з метою корекції та підвищення рівня самоствавлення у досліджуваних.

По закінченню тренінгової роботи ми провели повторне тестування тих респондентів, які були учасниками нашої тренінгової програми. Це потрібно було для порівняння отриманих результатів до та після тренінгу і знаходження потенційно існуючих відмінностей між ними, оскільки в цьому і полягала основна

мета тренінгу – покращити показники самоствалення осіб маскулінного, фемінного та андрогінного гендерних типів.

За результатами проведення тренінгу ми бачимо різке підвищення показників за всіма шкалами, особливо можна відзначити практичну відсутність низьких значень (за винятком шкали «Самоприйняття») та появу більшої кількості високих значень. Таким чином, респонденти, які мали до цього низькі значення за шкалами – тепер проявили середній рівень, а ті, хто мав середні значення – тепер проявили показники вище середнього або високі. Відповідно до результатів математично-статистичної обробки даних респондентів до та після проведення тренінгу, можна зробити висновок, що за сімома з дев'яти шкал спостерігаються значимі відмінності між показниками до та після проведення тренінгу. Це такі шкали як «Внутрішня чесність», «Самоуправління», «Самоцінність», «Самоприйняття», «Самоприв'язаність», «Внутрішня конфліктність» та «Самозвинувачення». За шкалами «Самовпевненість» та «Відображене самоствалення» значимих відмінностей не було виявлено, що може бути пояснено тим, що показники за цими шкалами не були настільки сильно вираженими порівняно з іншими. Таким чином, ми можемо зробити висновок що наш тренінг був ефективним і має позитивні результати.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Bem S. L. The measurement of psychological androgyny // Journal of Consulting and Clinical Psychology — 1974. — Vol. 42, no. 2. — P. 155—162.
2. Bem, S. L., Lewis, S. A. Sex role adaptability: One consequence of psychological androgyny. Journal of Personality and Social Psychology, —31(4), — 1975. — p. 634—643.
3. Абрамова Г.С. Введение в практическую психологию. - М.: Международная педагогическая академия, 1994. — 237 с.
4. Абрамова Г. С. Возрастная психология. Учебное пособие для студентов вузов. — М.: Академия, 1999. — 672 с.
5. Ананьев Б.Г. Избранные психологические труды / Под ред. А.А. Бодалева, Б.Ф. Ломова — Т. 1. — М.: Педагогика, 1980. — 230 с.
6. Бем С. Л. Линзы гендера: Трансформация взглядов на проблему неравенства полов / Пер. с англ. — М.: «Российская политическая энциклопедия» (РОССПЭН), 2004. - 336 с.
7. Берн Ш. Гендерная психология. — М.: Прайм-Еврознак, 2004. - 320 стр.
8. Бурлачук Л. Ф. Самоотношения опросник // Словарь-справочник по психодиагностике Мастера психологии. — 3-е издание. — Санкт-Петербург: Питер, 2008. — С. 402. — 688 с.
9. Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга. Учеб. пособие. — М: Издательство «Ось-89», 1999. — 176 с.
10. Вачков И.В. Психология тренинговой работы: Содержательные, организационные и методические аспекты ведения тренинговой группы / И.В. Вачков. — М.: Эксмо, 2007. — 416 с. — (Образовательный стандарт XXI).
11. Вікова та педагогічна психологія: Навч. посібник / О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін.. — К.: Просвіта, 2001. — 416 с.
12. Воронцов Д. В. Гендерная психология общения / Д. В. Воронцов. — Ростов н/Д: Издво ЮФУ, 2008. — 208 с.

- 13.Высокинська-Гонсер Т. Поведение группового психотерапевта // Групповая психотерапия / Под ред. Б.Д.Карвасарского, С. Ледера. — М.: Медицина, 1990.—С. 160—171.
- 14.Горбатов Н. С. Практикум по психологическому исследованию: Учеб. пособие. – Самара: Издательский дом «БАРАХ-М», 2003. – С. 141–146.
- 15.Гриник, І. Психологічні особливості задоволеності життям людей похилого віку. Проблеми гуманітарних наук: збірник наукових праць Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка. Серія «Психологія», 2019. с. 45, 52–62.
- 16.Грисенко Н. В. Ставлення до себе та світу як фактори задоволеності життям молоді / Н. В. Грисенко // Молодий вчений. — 2018. — №11. с. 626-631
- 17.Данилова О. Л. Психология восприятия насилия: культурный и гендерный аспекты // Практикум по гендерной психологии / Под ред. И. С. Клециной. – СПб.: Питер, 2003. С. 388–403.
- 18.Дуткевич Т. В., Яцюк В. А. Вікова і педагогічна психологія (курс лекцій та практикум): Навч. посібник. – Кам'янець-Подільський, 2005, – С. 45–47.
- 19.Духновский С. В. Диагностика межличностных отношений. Психологический практикум. СПб.: Речь, 2009. — 141 с.
- 20.Жеребкина И.А. (ред.) Введение в гендерные исследования. Учебное пособие. Харьков: ХЦГИ, 2001; СПб.: Алетейя, 2001. — 708 с.
- 21.Зелінська, Т. М. Психологія особистісної амбівалентності в юнацькому віці: автореф. дис. докт. психол. наук: Т. М. Зелінська ; наук. керівник С. Д. Максименко; М-во освіти і науки України, Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. – Київ, 2014. – 44 с.
- 22.Ильин Е. П. Пол и гендер / Е. П. Ильин — «Питер», 2010 — (Мастера психологии). – 467 с.

- 23.Капустина А.Н. Многофакторная личностная методика Р. Кеттелла // Практикум по психодиагностике. СПб.: «Речь». 2001 - 112 стр. С. 55-81, 96-97.
- 24.Кириллина А.В. Гендерные исследования в лингвистике и теории коммуникации: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. М.: 2004. – 252 с.
- 25.Козлов Н. И. Лучшие психологические игры и упражнения. — Екатеринбург: Изд. АР4,Тд, 1997. — 144 с.
- 26.Колышко А.М. Психология самоотношения: Учеб. пособие / А.М.Колышко. Гродно: ГрГУ, 2004. – 102 с.
- 27.Кон И. С. Сексология: Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений. – М.: Академия, 2004. – 384 с.
- 28.Кон И.С. В поисках себя: Личность и ее самосознание. – М: Политиздат, 1984. – 335 с.
- 29.Кондратов Р.Р. Отношение личности к самой себе как фундаментальный психологический феномен / Р.Р. Кондратов // Методологические проблемы психологи личности : сб. научн. трудов. – М., 1981. – С. 145 – 166.
- 30.Кузікова С. Б. Теорія і практика вікової психокорекції: навч. посібник / С. Б. Кузікова. — Суми: ВТД «Університетська книга», 2006. — 384 с.
- 31.Леонтьев А. Н. Деятельность Сознание. Личность. – М.: Политиздат, 1975. – 304 с.
- 32.Маліч І.В. Динаміка змін самосвідомості студентів на начальному етапі професійного становлення Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology, III(27), Issue: 51, 2015. С. 95-98
- 33.Марасанов Г. И. Методы моделирования и анализа ситуаций в социально-психологическом тренинге. — Киров, 1995. — 152 с.
- 34.Мясищев В.Н. Некоторые вопросы теории психотерапии.// «Вопросы психотерапии (сборник научных трудов)», вып. 3, М., 1972, с.11-16.
- 35.Мясищев В.Н. Психология отношений: избранные психологические труды. М.; Воронеж, 1995.

- 36.Мясищев, В.Н. Психология отношений: избранные психологические труды / В.Н. Мясищев. Ред. А.А. Бодалев. – Москва: Институт практической психологии, Воронеж: НПО «МОДЭК», 1995. – 356 с.
- 37.Обозов Н. Н. Психология межличностных отношений. – К.: Либідь, 1990. – 197 с.
- 38.Пантилеев С. Р. Методика исследования самооотношения. – М.: «СМЫСЛ», 1993.-32 с.
- 39.Пантилеев С. Р. Самоотношение как эмоционально-оценочная система. — Изд-во Московского университета, 1991. — 241 с.
- 40.Практикум по гендерной психологии. Под ред. И.С. Клециной. СПб., 2003. С. 277-280.
- 41.Прутченков А.С. Трудное восхождение к себе. Методические разработки и сценарии занятий социально-психологических тренингов. — М: Российское педагогическое агентство, 1995. — 140 с.
- 42.Психологический словарь / Под ред. В.П.Зинченко, Б.Г.Мещерякова. — М.: Педагогика-Пресс, 1996. — 440 с.
- 43.Психология личности / под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, А. А. Пузыря, В. В. Архангельской. — М.: АСТ: Астрель, 2009. — 624 с.: ил. — (Хрестоматия по психологии).
- 44.Психологія особистості:Хрестоматія: Навч. посіб./ О.Б.Мельничук, Р.Ф.Пасічняк, Л.М.Вольнова та ін. – К.: . НПУ імені М.П.Драгоманова, 2009. – 532 с.
- 45.Райгородский Д. Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие. – Самара: Издательский Дом «БАХРАХ-М», 2001. – 672 с.
- 46.Реан А. А. Психология изучения личности: Учеб. пособие. — СПб., Изд-во Михайлова В. А., 1999. — 288 с.
- 47.Ремесник Н. Ю. Щастя та сучасне суспільство : збірник матеріалів міжнародної наукової конференції (Львів, 20-21 березня 2020 р.). – Львів: СПОЛОМ, 2020. – С. 208-211.

48. Роджерс К. Р. Консультирование и психотерапия. Новейшие подходы в области практической работы: Пер. с англ. – М.: ЭКСМО Пресс, 1999. – 464 с.
49. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии : учебник / Рубинштейн С.Л. – СПб. : Питер, 2007. – 713 с.
50. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб.: Питер Ком, 1998. – 688 с.
51. Савицька О.В. Психологічний тренінг як засіб розвитку та психокорекції професійної свідомості студентів. Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Проблеми сучасної психології. 2017. Випуск 38, 2017. С. 350-359
52. Сарджвеладзе Н.И. Личность и ее взаимодействие с социальной средой. – Тбилиси: «Мецниереба», 1989. – 206 с.
53. Синявський В.В., Сергєєнкова О.П. (уклад.) Психологічний словник. Тлумачний словник / за ред. Н.А. Побірченко. — Київ: Наук. світ, 2007. — 274 с.
54. Словарь гендерных терминов / Под ред. А. А. Денисовой / Региональная общественная организация «Восток—Запад: Женские инновационные проекты». – М: «Информация—XXI век», 2002. – 256 с.
55. Словарь гендерных терминов / Под ред. А. А. Денисовой / Региональная общественная организация «Восток—Запад: Женские инновационные проекты». – М: «Информация—XXI век», 2002. – 256 с.
56. Старовойтенко Е.Б. Модели развития индивидуального отношения к себе / Е.Б. Старовойтенко // Мир психологии. – 2011. – № 1. – С. 55-69.
57. Столин В. В. Самосознание личности. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1983. –284 с.
58. Столяренко О. Б. Психологія особистості. Навч. посіб. – К.: Центр учбової літератури, 2012. – 280 с.
59. Тартаковская И. (ред.) Гендер для чайников. М.: Звенья, 2006. — 264 с.
60. Теория и методология гендерных исследований. Курс лекций / Под общ. ред. О.А.Вороной. — М.: МЦГИ - МВШСЭН - МФФ, 2001. — 416 с.

61. Федорчук В. М. Тренінг особистісного зростання: навч. посіб. / В. М. Федорчук - К.: «Центр учбової літератури», 2014. – 250 с.
62. Федорчук В. М. Соціально-комунікативний тренінг «Розвиток комунікативної компетентності викладача»: Навчально-методичний посібник. – Кам'янець-Подільський: Абетка, 2003. – С. 48.
63. Фопель К. Технология ведения тренинга. Теория и практика. — 2-е изд. — М.: Генезис, 2004.
64. Франкл В. Человек в поисках смысла. – М., 1990. – 286 с.
65. Хватова М. В. Самоотношение в структуре психологически здоровой личности. Психолого-педагогический журнал Гаудеамус Тамбовского государственного университета имени Г.Р. Державина, № 1 (25), 2015. С. 9-18
66. Хоменко К. В. Програма психокорекції самоствавлення: особливості використання в юнацькому віці. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки. Випуск 7(52), 2018. С. 157-165
67. Хоменко К. В. Теоретичне обґрунтування програми психокорекційного впливу з підвищення позитивного узгодженого самоствавлення в юнацькому віці. Вісник ОНУ ім. І. І. Мечникова. Психологія. 2017. Том 22. Випуск 3 (45), 2017. С. 80-88
68. Хоменко К.В. Емпіричне дослідження структурних компонентів самоствавлення в осіб юнацького віку. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія» / ред. кол.: І. Д. Пасічник, Р. В. Каламаж, Л. В. Засекіна та ін. – Острог: Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2017. – Вип. 5. – 204 с.
69. Хрестоматия по общей психологии. Психология мышления / Под ред. Гиппенрейтер Ю. Б., Петухова В. В. – М.: Изд. МГУ, 1981. – 400 с.
70. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. – СПб: Питер, 2007. – 607 с.
71. Черняева С.А. Психотерапевтические сказки и игры. — СПб.: Речь, 2002.

- 72.Чеснокова И.И. Проблемы самосознания в психологии. – М.: Наука,1977. – 144с.
- 73.Штылева Л. В. Фактор пола в образовании: гендерный подход и анализ. – Л. В. Штылева — «Когито-Центр», 2008. – 467 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

Таблиця сирих балів респондентів за методиками

№	внутрішня чесність	самовпевненість	самоуправління	відображене самоставлення	самоцінність	самоприйняття	самоприв'язаність	внутрішня конфліктність	самозвинування	інтерес до життя	послідовність в досягненні цілей	узгодженість між поставленими та досягнутими цілями	позитивна оцінка себе та власних вчинків	загальний фон настрою	індекс задоволеності життям	самооцінка
1	2	8	12	5	7	2	6	15	10	5	5	2	5	1	18	2
2	8	6	10	6	10	9	2	12	7	8	6	3	6	7	30	5
3	5	6	6	3	12	6	2	10	7	6	8	6	8	5	33	4
4	6	9	7	2	13	6	5	4	5	3	2	7	2	6	20	5
5	7	12	10	8	9	3	9	5	3	4	7	1	2	3	17	3
6	11	14	5	11	2	7	4	9	4	1	1	8	3	7	20	3
7	9	5	9	5	5	12	7	1	1	8	6	8	6	5	33	8
8	11	2	9	10	7	11	5	15	9	2	7	1	1	5	16	9
9	2	7	3	4	6	5	11	3	9	7	2	4	4	6	23	7
1	4	4	7	2	14	6	6	7	2	5	7	3	3	8	26	5
1	6	4	4	7	11	3	1	6	3	6	5	5	3	8	27	4
1	7	9	6	6	8	8	10	10	5	6	1	6	8	4	25	6
13.	5	4	4	6	6	8	5	8	7	6	6	6	6	4	28	9
1	7	10	8	9	3	9	2	9	7	5	3	4	2	3	17	6

	1	3	13	1	5	9	12	4	8	6	3	4	1	7	5	20	8
16.	5	4	4	4	6	2	3	3	7	7	2	4	2	4	2	14	7
17.	4	9	8	8	6	7	8	5	8	6	6	8	6	2	7	29	5
18.	6	5	5	5	4	10	8	5	3	2	6	7	0	4	1	18	8
19.	4	5	5	5	7	7	7	7	9	8	4	4	0	2	1	11	3
20.	5	10	8	8	7	8	6	9	10	6	6	3	2	1	5	17	9
21.	6	8	7	7	5	9	6	8	11	7	4	5	8	2	6	25	9
22.	8	5	7	7	7	8	6	5	7	8	1	8	7	4	3	23	3
23.	7	7	9	9	8	8	9	6	6	5	3	7	5	2	0	17	2
24.	2	4	6	6	5	4	5	5	6	6	2	8	5	4	1	20	1
25.	3	4	4	4	5	6	5	3	5	8	4	7	5	3	2	21	5
26.	8	6	10	10	11	12	10	8	12	10	2	3	2	5	2	14	4
27.	6	10	8	8	7	9	8	9	9	5	1	3	1	4	2	11	6
28.	8	10	8	8	8	9	9	7	6	5	7	4	3	1	5	20	7
29.	5	5	7	7	6	7	2	2	9	10	2	4	2	2	0	10	3
30.	5	8	7	7	6	7	5	8	6	4	8	6	2	5	3	23	7
31.	6	7	7	7	6	5	5	5	5	10	6	5	4	4	6	25	6
32.	1	5	4	4	6	5	4	3	2	8	4	5	3	3	4	19	4
33.	2	5	5	5	8	4	3	2	5	9	6	5	7	4	4	20	3
34.	4	7	10	10	5	8	6	6	10	5	5	4	1	2	3	15	8
35.	4	8	7	7	8	6	5	7	10	6	5	6	5	7	7	30	4
36.	10	11	12	12	9	11	10	8	12	5	5	5	4	6	4	24	6
37.	9	10	11	11	10	12	11	9	15	5	2	7	7	3	6	25	2

38.	7	9	8	6	9	7	8	2	4	6	8	2	7	4	27	5
39.	11	12	11	10	14	10	11	8	4	8	6	4	4	5	29	5
40.	11	12	10	9	14	9	8	5	7	3	7	3	8	5	26	10
41.	9	8	10	11	10	9	8	9	9	5	4	6	3	7	25	8
42.	8	7	10	9	10	8	7	4	5	4	7	4	5	8	28	3
43.	6	7	8	4	6	7	7	5	5	6	4	4	4	4	22	8
44.	7	10	9	8	11	8	9	5	8	2	5	1	0	4	12	5
45.	5	8	7	8	9	7	6	4	8	5	4	6	6	3	24	7
46.	5	6	8	6	7	6	8	4	9	3	3	0	1	4	11	6
47.	6	9	8	7	8	7	9	5	4	5	8	5	4	6	28	5
48.	2	5	4	5	6	5	3	10	2	2	2	3	0	3	10	7
49.	5	8	6	7	8	7	5	12	3	8	6	4	5	5	28	8
50.	4	5	6	7	9	8	6	8	4	4	6	5	4	4	23	4
51.	2	5	4	6	5	4	3	5	2	5	8	7	5	7	32	9
52.	3	6	4	5	5	4	6	7	6	5	2	0	1	4	12	3
53.	7	8	8	8	8	7	6	6	6	6	5	8	2	7	28	7
54.	5	6	5	6	7	6	5	8	7	6	4	5	3	4	22	5
55.	4	8	6	8	8	7	6	8	9	7	2	6	5	5	25	5
56.	4	8	5	5	6	7	8	9	10	1	5	7	6	4	23	7
57.	5	8	8	8	9	9	7	5	2	7	8	8	7	5	35	5
58.	2	5	4	8	3	4	5	3	5	2	0	2	5	4	13	8

Результати визначення типу розподілу даних за критерієм Колмогорова-Смірнова

	фемінність	маскулінність	андрогінність	внут_чесність	самовпевненість	самоуправління	вдобр_самостав	самоцінність	самоприйняття	самопривязаність	внут_конфліктн	самозвиначувач	інт_до_життя	посл_досягн_цле й	УПДЦ	ПОСВ	заг_фон_настрою	ІЗЖ	самоцінка	
N	19	17	22	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	
Нормальные параметры ^{ab}	Среднее	1,33816	-1,27024	,08445	5,67	7,34	7,05	6,72	7,90	6,79	6,03	7,36	6,02	4,59	5,03	4,07	3,88	4,36	21,84	5,62
	Стд. отклонение	,233404	,226518	,608352	2,550	2,593	2,424	2,067	2,864	2,404	2,413	3,259	2,417	2,035	2,086	2,390	2,053	2,006	6,456	2,191
	Модуль	,130	,193	,099	,121	,127	,100	,137	,109	,086	,110	,111	,111	,150	,120	,117	,114	,135	,088	,129
Разности экстремумов	Положитель ные	,130	,160	,083	,121	,127	,094	,137	,109	,086	,085	,111	,111	,122	,087	,117	,114	,106	,060	,129
	Отрицатель ные	-,105	-,193	-,099	-,068	-,083	-,100	-,099	-,067	-,086	-,110	-,062	-,089	-,150	-,120	-,101	-,092	-,135	-,088	-,115
Статистика Z Колмогорова- Смирнова	,565	,795	,466	,923	,971	,765	1,043	,827	,658	,837	,842	,848	1,139	,915	,891	,872	1,030	,672	,981	
Асимпт. знч. (двухсторонняя)	,907	,552	,982	,362	,303	,602	,227	,501	,779	,485	,478	,468	,149	,373	,406	,433	,239	,757	,291	

Результати математично-статистичного порівняння середніх
за шкалами методик між фемінним та маскуліним типом

Групповые статистики

	група	N	Среднее	Стд. отклонение	Стд. ошибка среднего
внут_чесність	1	19	5,37	2,587	,593
	2	17	5,76	2,905	,705
самовпевненість	1	19	8,53	2,816	,646
	2	17	6,88	2,446	,593
самоуправління	1	19	6,84	2,651	,608
	2	17	7,00	2,264	,549
відобр_самоставл	1	19	7,05	1,779	,408
	2	17	6,41	1,906	,462
самоцінність	1	19	7,47	2,816	,646
	2	17	7,47	2,267	,550
самоприйняття	1	19	5,95	2,738	,628
	2	17	7,29	2,257	,547
самопривязаність	1	19	6,05	2,857	,655
	2	17	6,06	2,331	,565
внут_конфліктн	1	19	7,37	3,022	,693
	2	17	6,88	3,951	,958
самозвинувач	1	19	6,47	2,366	,543
	2	17	5,65	2,548	,618
інт_до_життя	1	19	4,42	1,835	,421
	2	17	5,06	2,045	,496
посл_досягн_цілей	1	19	4,32	1,857	,426
	2	17	5,82	2,157	,523
УПДЦ	1	19	3,95	2,896	,664
	2	17	4,71	1,863	,452
ПОСВ	1	19	3,74	2,306	,529
	2	17	4,76	2,047	,497
заг_фон_настрою	1	19	4,47	2,144	,492
	2	17	4,59	1,622	,394
ІЗЖ	1	19	20,58	6,971	1,599
	2	17	24,94	5,031	1,220
самооцінка	1	19	5,53	2,435	,559
	2	17	5,88	2,205	,535

Додаток Г

Критерий для независимых выборок

		Критерий равенства дисперсий Ливиня		t-критерий равенства средних						
		F	Знч.	t	ст.св.	Значимость (2-сторонняя)	Разность средних	Стд. ошибка разности	95% доверительный интервал разности средних	
									Нижняя граница	Верхняя граница
внут_чесність	Предполагается равенство дисперсий	,724	,401	-,433	34	,668	-,396	,915	-2,256	1,464
	Равенство дисперсий не предполагается			-,430	32,300	,670	-,396	,921	-2,272	1,479
самовпевненість	Предполагается равенство дисперсий	,207	,652	1,859	34	,042	1,644	,884	-,153	3,441
	Равенство дисперсий не предполагается			1,874	33,977	,040	1,644	,877	-,139	3,427
самоуправління	Предполагается равенство дисперсий	,064	,801	-,191	34	,850	-,158	,827	-1,838	1,522
	Равенство дисперсий не предполагается			-,193	33,937	,848	-,158	,819	-1,823	1,507
відобр_самоставл	Предполагается равенство дисперсий	,121	,730	1,043	34	,304	,641	,614	-,607	1,889
	Равенство дисперсий не предполагается			1,039	32,896	,306	,641	,617	-,614	1,895
самоцінність	Предполагается равенство дисперсий	,295	,591	,004	34	,997	,003	,859	-1,742	1,748
	Равенство дисперсий не предполагается			,004	33,655	,997	,003	,848	-1,722	1,728
самоприйняття	Предполагается равенство дисперсий	,925	,343	-1,599	34	,023	-1,347	,842	-3,059	,365
	Равенство дисперсий не предполагается			-1,616	33,795	,012	-1,347	,833	-3,041	,347
самопривязаність	Предполагается равенство дисперсий	,453	,505	-,007	34	,994	-,006	,876	-1,786	1,773
	Равенство дисперсий не предполагается			-,007	33,738	,994	-,006	,866	-1,766	1,753
внут_конфліктн	Предполагается равенство дисперсий	1,630	,210	,417	34	,679	,486	1,165	-1,882	2,854
	Равенство дисперсий не предполагается			,411	29,863	,684	,486	1,183	-1,930	2,902
самозвинувач	Предполагается равенство дисперсий	,163	,689	1,009	34	,320	,827	,819	-,838	2,491
	Равенство дисперсий не предполагается			1,005	32,836	,322	,827	,822	-,847	2,500
інт_до_життя	Предполагается равенство дисперсий	,047	,830	-,986	34	,331	-,638	,647	-1,952	,676

	Равенство дисперсий не предполагается			-,980	32,406	,334	-,638	,651	-1,963	,687
посл_досягн_цілей	Предполагается равенство дисперсий	,431	,516	-2,253	34	,031	-1,508	,669	-2,868	-,148
	Равенство дисперсий не предполагается			-2,234	31,820	,033	-1,508	,675	-2,883	-,133
УПДЦ	Предполагается равенство дисперсий	5,698	,023	-,922	34	,363	-,759	,823	-2,430	,913
	Равенство дисперсий не предполагается			-,944	31,033	,352	-,759	,803	-2,397	,880
ПОСВ	Предполагается равенство дисперсий	,806	,376	-1,407	34	,168	-1,028	,730	-2,512	,456
	Равенство дисперсий не предполагается			-1,417	33,999	,166	-1,028	,725	-2,502	,446
заг_фон_настрою	Предполагается равенство дисперсий	2,109	,156	-,179	34	,859	-,115	,640	-1,415	1,186
	Равенство дисперсий не предполагается			-,182	33,142	,857	-,115	,630	-1,396	1,167
ІЗЖ	Предполагается равенство дисперсий	1,848	,183	-2,130	34	,040	-4,362	2,048	-8,524	-,200
	Равенство дисперсий не предполагается			-2,169	32,620	,038	-4,362	2,012	-8,456	-,268
самооцінка	Предполагается равенство дисперсий	,581	,451	-,458	34	,650	-,356	,778	-1,937	1,224
	Равенство дисперсий не предполагается			-,460	33,992	,648	-,356	,773	-1,928	1,216

Результати математично-статистичного порівняння середніх
за шкалами методик між маскуліним та андрогінним типом

Груповые статистики

	група	N	Среднее	Стд. отклонение	Стд. ошибка среднего
внут_чесність	2	17	5,76	2,905	,705
	3	22	5,86	2,315	,494
самовпевненість	2	17	6,88	2,446	,593
	3	22	6,68	2,234	,476
самоуправління	2	17	7,00	2,264	,549
	3	22	7,27	2,434	,519
відобр_самоставл	2	17	6,41	1,906	,462
	3	22	6,68	2,438	,520
самоцінність	2	17	7,47	2,267	,550
	3	22	8,59	3,276	,698
самоприйняття	2	17	7,29	2,257	,547
	3	22	7,14	2,100	,448
самопривязаність	2	17	6,06	2,331	,565
	3	22	6,00	2,160	,461
внут_конфліктн	2	17	6,88	3,951	,958
	3	22	7,73	2,963	,632
самозвинувач	2	17	5,65	2,548	,618
	3	22	5,91	2,408	,513
інт_до_життя	2	17	5,06	2,045	,496
	3	22	4,36	2,216	,472
посл_досягн_цілей	2	17	5,82	2,157	,523
	3	22	5,05	2,081	,444
УПДЦ	2	17	4,71	1,863	,452
	3	22	3,68	2,276	,485
ПОСВ	2	17	4,76	2,047	,497
	3	22	3,32	1,644	,351
заг_фон_настрою	2	17	4,59	1,622	,394
	3	22	4,09	2,202	,469
ІЗЖ	2	17	24,94	5,031	1,220
	3	22	20,55	6,420	1,369
самооцінка	2	17	5,88	2,205	,535
	3	22	5,50	2,041	,435

Додаток Е

Критерий для независимых выборок

		Критерий равенства дисперсий Ливиня		t-критерий равенства средних						
		F	Знч.	t	ст.св.	Значимость (2-сторонняя)	Разность средних	Стд. ошибка разности	95% доверительный интервал разности средних	
									Нижняя граница	Верхняя граница
внут_чесність	Предполагается равенство дисперсий	1,182	,284	-,118	37	,906	-,099	,835	-1,792	1,594
	Равенство дисперсий не предполагается			-,115	30,046	,909	-,099	,860	-1,856	1,658
самовпевненість	Предполагается равенство дисперсий	,215	,645	,267	37	,791	,201	,752	-1,323	1,724
	Равенство дисперсий не предполагается			,264	32,862	,794	,201	,761	-1,348	1,749
самоуправління	Предполагается равенство дисперсий	,185	,670	-,358	37	,723	-,273	,763	-1,818	1,273
	Равенство дисперсий не предполагается			-,361	35,665	,720	-,273	,755	-1,805	1,260
відобр_самоставл	Предполагается равенство дисперсий	,441	,511	-,376	37	,709	-,270	,718	-1,725	1,185
	Равенство дисперсий не предполагается			-,388	36,987	,700	-,270	,696	-1,679	1,139
самоцінність	Предполагается равенство дисперсий	2,326	,136	-1,203	37	,030	-1,120	,931	-3,007	,766
	Равенство дисперсий не предполагается			-1,260	36,631	,023	-1,120	,889	-2,922	,681
самоприйняття	Предполагается равенство дисперсий	,059	,809	,225	37	,823	,158	,701	-1,262	1,577
	Равенство дисперсий не предполагается			,223	33,230	,825	,158	,707	-1,281	1,596
самопривязаність	Предполагается равенство дисперсий	,518	,476	,081	37	,936	,059	,722	-1,404	1,522
	Равенство дисперсий не предполагается			,081	33,157	,936	,059	,729	-1,425	1,542
внут_конфлікти	Предполагается равенство дисперсий	2,787	,103	-,764	37	,450	-,845	1,106	-3,086	1,396
	Равенство дисперсий не предполагается			-,736	28,786	,468	-,845	1,148	-3,193	1,503
самозвинувач	Предполагается равенство дисперсий	,017	,898	-,329	37	,744	-,262	,798	-1,878	1,354
	Равенство дисперсий не предполагается			-,326	33,539	,746	-,262	,803	-1,896	1,372

інт_до_життя	Предполагается равенство дисперсий	,764	,388	1,004	37	,322	,695	,692	-,707	2,098
	Равенство дисперсий не предполагается			1,015	35,766	,317	,695	,685	-,694	2,085
посл_досягн_цілей	Предполагается равенство дисперсий	,021	,886	1,140	37	,262	,778	,683	-,605	2,162
	Равенство дисперсий не предполагается			1,134	33,920	,265	,778	,686	-,616	2,172
УПДЦ	Предполагается равенство дисперсий	1,813	,186	1,505	37	,141	1,024	,680	-,355	2,403
	Равенство дисперсий не предполагается			1,545	36,846	,131	1,024	,663	-,320	2,368
ПОСВ	Предполагается равенство дисперсий	,519	,476	2,449	37	,019	1,447	,591	,250	2,644
	Равенство дисперсий не предполагается			2,380	30,207	,024	1,447	,608	,206	2,687
заг_фон_настрою	Предполагается равенство дисперсий	2,436	,127	,781	37	,440	,497	,637	-,793	1,788
	Равенство дисперсий не предполагается			,812	36,941	,422	,497	,613	-,744	1,739
ІЗЖ	Предполагается равенство дисперсий	2,720	,108	2,323	37	,026	4,396	1,892	,562	8,230
	Равенство дисперсий не предполагается			2,397	36,984	,022	4,396	1,834	,680	8,111
самооцінка	Предполагается равенство дисперсий	,058	,812	,560	37	,579	,382	,682	-1,000	1,765
	Равенство дисперсий не предполагается			,555	33,139	,583	,382	,689	-1,020	1,785

Результати математично-статистичного порівняння середніх
за шкалами між фемінним та андрогінним типами

Групповые статистики

	група	N	Среднее	Стд. отклонение	Стд. ошибка среднего
внут_чесність	1	19	5,37	2,587	,593
	3	22	5,86	2,315	,494
самовпевненість	1	19	8,53	2,816	,646
	3	22	6,68	2,234	,476
самоуправління	1	19	6,84	2,651	,608
	3	22	7,27	2,434	,519
відобр_самоставл	1	19	7,05	1,779	,408
	3	22	6,68	2,438	,520
самоцінність	1	19	7,47	2,816	,646
	3	22	8,59	3,276	,698
самоприйняття	1	19	5,95	2,738	,628
	3	22	7,14	2,100	,448
самопривязаність	1	19	6,05	2,857	,655
	3	22	6,00	2,160	,461
внут_конфліктн	1	19	7,37	3,022	,693
	3	22	7,73	2,963	,632
самозвинувач	1	19	6,47	2,366	,543
	3	22	5,91	2,408	,513
інт_до_життя	1	19	4,42	1,835	,421
	3	22	4,36	2,216	,472
посл_досягн_цілей	1	19	4,32	1,857	,426
	3	22	5,05	2,081	,444
УПДЦ	1	19	3,95	2,896	,664
	3	22	3,68	2,276	,485
ПОСВ	1	19	3,74	2,306	,529
	3	22	3,32	1,644	,351
заг_фон_настрою	1	19	4,47	2,144	,492
	3	22	4,09	2,202	,469
ІЗЖ	1	19	20,58	6,971	1,599
	3	22	20,55	6,420	1,369
самооцінка	1	19	5,53	2,435	,559
	3	22	5,50	2,041	,435

Критерий для независимых выборок

		Критерий равенства дисперсий Ливиня		t-критерий равенства средних						
		F	Знч.	t	ст.св.	Значимость (2-сторонняя)	Разность средних	Стд. ошибка разности	95% доверительный интервал разности средних	
									Нижняя граница	Верхняя граница
внут_чесність	Предполагается равенство дисперсий	,006	,938	-,647	39	,521	-,495	,766	-2,044	1,053
	Равенство дисперсий не предполагается			-,642	36,537	,525	-,495	,772	-2,060	1,069
самовпевненість	Предполагается равенство дисперсий	,855	,361	2,338	39	,025	1,844	,789	,249	3,440
	Равенство дисперсий не предполагается			2,298	34,217	,028	1,844	,803	,214	3,475
самоуправління	Предполагается равенство дисперсий	,009	,923	-,542	39	,591	-,431	,794	-2,037	1,176
	Равенство дисперсий не предполагается			-,539	36,954	,593	-,431	,799	-2,051	1,189
відобр_самоставл	Предполагается равенство дисперсий	,971	,331	,549	39	,586	,371	,676	-,997	1,738
	Равенство дисперсий не предполагается			,561	38,018	,578	,371	,661	-,967	1,708
самоцінність	Предполагается равенство дисперсий	,815	,372	-1,161	39	,253	-1,117	,962	-3,063	,829
	Равенство дисперсий не предполагается			-1,174	39,000	,247	-1,117	,951	-3,042	,807
самоприйняття	Предполагается равенство дисперсий	,889	,352	-1,572	39	,01	-1,189	,756	-2,719	,341
	Равенство дисперсий не предполагается			-1,541	33,517	,012	-1,189	,771	-2,757	,379
самопривязаність	Предполагается равенство дисперсий	1,781	,190	,067	39	,947	,053	,785	-1,535	1,640
	Равенство дисперсий не предполагается			,066	33,220	,948	,053	,801	-1,577	1,682
внут_конфліктн	Предполагается равенство дисперсий	,264	,610	-,383	39	,704	-,359	,937	-2,253	1,536
	Равенство дисперсий не предполагается			-,383	37,901	,704	-,359	,938	-2,258	1,540

самозвинувач	Предполагается равенство дисперсий	,103	,750	,755	39	,455	,565	,748	-,949	2,078
	Равенство дисперсий не предполагается			,756	38,326	,454	,565	,747	-,948	2,077
інт_до_життя	Предполагается равенство дисперсий	1,561	,219	,089	39	,929	,057	,642	-1,241	1,355
	Равенство дисперсий не предполагается			,091	38,945	,928	,057	,633	-1,223	1,337
посл_досягн_цілей	Предполагается равенство дисперсий	,300	,587	-1,176	39	,247	-,730	,620	-1,985	,525
	Равенство дисперсий не предполагается			-1,186	38,948	,243	-,730	,615	-1,974	,515
УПДЦ	Предполагается равенство дисперсий	1,831	,184	,329	39	,744	,266	,808	-1,369	1,900
	Равенство дисперсий не предполагается			,323	34,026	,749	,266	,823	-1,406	1,937
ПОСВ	Предполагается равенство дисперсий	3,485	,069	,676	39	,503	,419	,619	-,834	1,671
	Равенство дисперсий не предполагается			,660	31,994	,514	,419	,635	-,874	1,711
заг_фон_настрою	Предполагается равенство дисперсий	,010	,919	,562	39	,577	,383	,681	-,995	1,761
	Равенство дисперсий не предполагается			,563	38,411	,577	,383	,680	-,993	1,759
ІЗЖ	Предполагается равенство дисперсий	,001	,977	,016	39	,987	,033	2,092	-4,198	4,265
	Равенство дисперсий не предполагается			,016	37,008	,987	,033	2,105	-4,231	4,298
самооцінка	Предполагается равенство дисперсий	1,245	,271	,038	39	,970	,026	,699	-1,387	1,440
	Равенство дисперсий не предполагается			,037	35,325	,971	,026	,708	-1,411	1,463

Результати визначення типу розподілу даних за критерієм Колмогорова-Смірнова

		фемінний	маскулінний	андрогінний	внут_чесність	самовпевненість	самоуправління	відобр_самоставл	самоцінність	самоприйняття	самопривязаність	внут_конфліктн	самозвинувач	внут_чесністьI	самовпевненістьI	самоуправлінняI	відобр_самоставлI	самоцінністьI	самоприйняттяI	самопривязаністьI	внут_конфліктнI	самозвинувачI
N		5	5	5	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
Нормальные параметры ^{a,b}	Среднее	1,46280	-1,27720	,18580	3,53	5,33	4,67	5,87	6,00	4,80	4,60	6,60	6,00	5,27	6,33	5,80	6,87	7,27	6,00	6,07	7,93	7,53
	Стд. отклонение	,240953	,296135	,709249	1,552	1,345	1,047	1,302	2,420	1,781	2,640	2,746	3,000	,961	1,345	,941	1,302	2,086	1,558	2,282	2,344	2,356
	Модуль	,224	,253	,190	,238	,331	,271	,214	,167	,189	,194	,142	,175	,276	,331	,269	,214	,218	,233	,245	,195	,142
Разности экстремумов	Положительн ые	,224	,216	,147	,238	,331	,271	,214	,167	,189	,194	,120	,175	,276	,331	,269	,214	,218	,233	,245	,195	,142
	Отрицательны е	-,220	-,253	-,190	-,162	-,161	-,195	-,141	-,100	-,158	-,096	-,142	-,148	-,191	-,161	-,198	-,141	-,139	-,167	-,116	-,144	-,133
Статистика Z Колмогорова- Смирнова		,501	,565	,426	,923	1,283	1,051	,828	,645	,731	,753	,551	,677	1,069	1,283	1,042	,828	,842	,904	,949	,756	,551
Асимпт. знч. (двухсторонняя)		,963	,907	,993	,361	,074	,220	,499	,799	,660	,622	,922	,750	,203	,074	,228	,499	,477	,388	,329	,617	,921

Результати математично-статистичного порівняння середніх за шкалами методик після проведення тренінгу

Статистики парных выборок

		Среднее	N	Стд. отклонение	Стд. ошибка среднего
Пара 1	внут_чесність	3,53	15	1,552	,401
	внут_чесність1	5,27	15	,961	,248
Пара 2	самовпевненість	5,33 ^a	15	1,345	,347
	самовпевненість1	6,33 ^a	15	1,345	,347
Пара 3	самоуправління	4,67	15	1,047	,270
	самоуправління1	5,80	15	,941	,243
Пара 4	відобр_самоставл	5,87 ^a	15	1,302	,336
	відобр_самоставл1	6,87 ^a	15	1,302	,336
Пара 5	самоцінність	6,00	15	2,420	,625
	самоцінність1	7,27	15	2,086	,539
Пара 6	самоприйняття	4,80	15	1,781	,460
	самоприйняття1	6,00	15	1,558	,402
Пара 7	самопривязаність	4,60	15	2,640	,682
	самопривязаність1	6,07	15	2,282	,589
Пара 8	внут_конфліктн	6,60	15	2,746	,709
	внут_конфліктн1	7,93	15	2,344	,605
Пара 9	самозвинувач	6,00	15	3,000	,775
	самозвинувач1	7,53	15	2,356	,608

a. Корреляцию и t невозможно вычислить, так как стандартная ошибка разности равна 0.

Критерий парных выборов

		Парные разности					t	ст.св.	Значимость (2- сторонняя)
		Среднее	Стд. отклонение	Стд. ошибка среднего	95% доверительный интервал разности средних				
					Нижняя граница	Верхняя граница			
Пара 1	внут_чесність - внут_чесність1	-1,733	,799	,206	-2,176	-1,291	-8,404	14	,000
Пара 3	самоуправління - самоуправління1	-1,133	,352	,091	-1,328	-,938	-12,475	14	,000
Пара 5	самоцінність - самоцінність1	-1,267	,594	,153	-1,595	-,938	-8,264	14	,000
Пара 6	самоприйняття - самоприйняття1	-1,200	,414	,107	-1,429	-,971	-11,225	14	,000
Пара 7	самопривязаність - самопривязаність1	-1,467	,743	,192	-1,878	-1,055	-7,643	14	,000
Пара 8	внут_конфліктн - внут_конфліктн1	-1,333	,724	,187	-1,734	-,933	-7,135	14	,000
Пара 9	самозвинувач - самозвинувач1	-1,533	,834	,215	-1,995	-1,072	-7,122	14	,000