

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ, ІСТОРІЇ ТА СОЦІОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ**

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТАНОВЛЕННЯ ОСОБИСТІСНОЇ
ЗРІЛОСТІ ЧОЛОВІКІВ**

Кваліфікаційна робота (проект)
на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

Виконав: здобувач 2 курсу 231М групи
другого (магістерського) рівня вищої освіти
Спеціальності 053 Психологія
Освітньо-професійної програми
«Психологія»
Володимир БАГНЕНКО

Керівник: докторка психологічних наук,
професорка Олена БЛИНОВА
Рецензент: докторка психологічних наук,
професорка Світлана КУЗІКОВА

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. Теоретичний аналіз проблеми становлення особистісної зрілості чоловіків	
1.1. Особливості розвитку чоловіків у підлітковому періоді	6
1.2. Як приходить зрілість. Дослідження основних психологічних теорій	13
1.3. Як приходить зрілість. Основні визначення, аспекти, постулати	31
РОЗДІЛ 2. Методологічний підхід до дослідження соціально-психологічних особливостей чоловіків і хлопчиків. Емпіричне дослідження розвитку чоловіків і хлопчиків	44
2.1. Методологічне обґрунтування гіпотез емпіричного дослідження	44
2.2. Характеристика методичного інструментарію дослідження	45
2.3. Авторська анкета з питаннями про зрілість і дорослішання	54
2.4. Емпіричне дослідження особливостей особистісної зрілості чоловіків	54
ВИСНОВКИ	56
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	57
ДОДАТКИ	61

ВСТУП

Проблема зрілості чоловіків наразі величезна. Через це багато проблем у сім'ях, у дорослішанні дітей. За дослідженнями середня кількість розлучень сьогодні – 60%. І це дуже приблизна статистика. Не вся відповідальність на чоловіках, але вони точно мають вплив на цю ситуацію. Тому ми і вирішили провести це дослідження і знайти ті принципи, ті дослідження попередніх вчених, які допомагали чоловікам дорослішати. А також винайти щось своє. Загальна цінність роботи дуже важлива, на наш погляд, бо саме завдяки такій послідовності у дослідженні ми знаходимо і проблему, і розкриваємо процес дорослішання і знаходимо принципи, як цю проблему змінити.

Актуальність теми дуже висока. Враховуючи ситуацію не тільки в нашій країні, а взагалі на пострадянському просторі – кількість дітей, які ростуть без батьків, кількість неповних сімей, дітей, яких виховують бабусі, кількість алкогольно і наркотично залежних. Це не пряма кореляція, але незрілість чоловіків дуже впливає на всі вищезазначені проблеми.

Якщо чоловік зрілий, він не допустить багатьох проблем в своїй сім'ї і навколо нього. Праці вчених, які ми використовували Джуліан Роттер, Віктор Франкл, Альберт Бандура, Ерік Берн, Ерік Еріксон та ін.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Кваліфікаційну роботу виконано в межах тематичного плану кафедри психології Херсонського державного університету «Соціально-психологічні виміри становлення та розвитку особистості» (державний реєстраційний номер 0119U101096).

Мета і завдання дослідження:

Основною метою було проаналізувати наявний стан проблеми, за допомогою емпіричного дослідження розробити рекомендації для дорослішання чоловіків.

Завдання дослідження:

1. Провести теоретичний аналіз та знайти основні теорії, які пояснюють зрілість і дорослішання чоловіків.
2. На основі даних емпіричного дослідження зрозуміти процес дорослішання хлопчика до чоловіка.
3. Розробити рекомендації, які працюють, і віднайти принципи, які можна використовувати для допомоги кожному чоловіку.

Об'єкт дослідження – особистісна зрілість.

Предмет дослідження: психологічні особливості становлення особистісної зрілості чоловіків.

Методи дослідження.

Основні методи – це анкетування, тестування та інтерв'ю. По-перше, ми зможемо побачити рівень дорослості багатьох чоловіків у різних вікових категоріях. По-друге, ми зможемо побачити кореляцію між тривожністю, зрілістю, ідентичністю хлопця чи чоловіка. А також авторська анкета, з якої можна побачити процес дорослішання різних вікових категорій.

Ми використовували тест-опитувальник особистісної зрілості Ю. З. Гільбуха з метою діагностування рівня особистісної зрілості; Методика дослідження особистісної ідентичності (Л.Б. Шнейдер) (російською Тест «МИЛИ»); тест Спілбергера-Ханіна – методика, яка дозволяє диференційовано вимірювати тривожність і як особистісну властивість і як стан, пов'язаний з поточною ситуацією; тест-опитувальник РСК (рівня суб'єктивного контролю) Джуліана Роттера.

Наукова новизна одержаних результатів: поглиблено уявлення про проблему психологічних особливостей дорослішання чоловіків.

Практичне значення одержаних результатів.

Прикладне значення даної роботи у тому, що ці знання практичні і їх одразу можна втілювати в життя у сімейних питаннях, у питаннях відносин між батьками та дітьми. Важливість того, щоб хлопці ставали більш зрілими чоловіками і змогли відповісти на прості і важливі питання: “хто я”, “куди я

йду”, “Чи несую я відповідальність за свою сім'ю” не переоцінити. Ці знання можна і треба доносити і втілювати в життя.

Апробація результатів дослідження.

За темою роботи було зроблено доповідь на VI Міжнародній науково-практичній конференції молодих вчених, аспірантів та студентів «Соціально-психологічні технології розвитку особистості» (22 квітня 2021 р., м. Херсон).

Автор має публікацію у збірнику матеріалів конференції: з теми «Психологічні особливості становлення особистості чоловіків до зрілості».

Структура кваліфікаційної роботи: робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ СТАНОВЛЕННЯ ОСОБИСТІСНОЇ ЗРІЛОСТІ ЧОЛОВІКІВ

1.1. Соціальні та психологічні особливості розвитку чоловіків

Чоловіки проходять свої етапи дорослішання. Але основна проблема полягає в тому, що багато хто не приходить до етапу зрілості і взагалі, чи існує ця зрілість, чи це відносне поняття. У цій роботі я хочу поділитися тим, що допомагає чоловікові дорослішати. Тема величезна і неосяжна, але я хочу зачепити хоча б частину. Чоловіки під ударом. Багато причин критикувати їх, знаходити проблеми суспільства і показувати відповідальність. Але багато хто з нас, чоловіків, не знають, з чого потрібно почати, де вчитися мужності і як ставати справжніми

Завдання: Розібратися в питанні дорослішання чоловіка. Дослідити питання в світовій психологічній літературі щодо дорослішання чоловіка і зрозуміти його краще.

Ідеї розвитку людини до зрілості висловлювалися давно. Одним з перших, хто говорив про розвиток людини є Арістотель. Уся його етика будувалася як наука про людину, мета життя якої є становлення вільної, розумної та сильної. Спіноза, наприклад, мав ідею в тому, що кожна людина має максимально розкрити свій потенціал. Основна мета людини, як казав Спіноза, є «розгортання специфічних можливостей кожного організму; для людини це стан, в якому він найбільш людяний» (Спіноза Б., 1932). Схожі ідеї висловлював Дж.Дьюї. Він казав про те, що основним мотивом и метою людини є зростання і розвиток людини в межах її природи і життєустрою.

Факторами психічного розвитку, провідними детермінантами розвитку людини прийнято вважати спадковість, середовище і активність. Якщо дія фактора спадковості проявляється в індивідуальній властивості людини і виступає як передумова розвитку, а

дія фактора середовища (суспільства) в соціальних властивостях особистості, то дія фактора активності у взаємодії двох попередніх. Для того щоб підкреслити значення середовища як фактора розвитку психіки, зазвичай кажуть: особистістю не народжуються, але стають. У зв'язку з цим, доречно згадати теорію конвергенції В. Штерна, згідно з якою психічний розвиток це результат сходження внутрішніх даних із зовнішніми умовами розвитку. Пояснюючи свою позицію, В. Штерн писав: «Духовний розвиток не просто прояв природжених властивостей, а результат конвергенції внутрішніх даних із зовнішніми умовами розвитку. Ні про яку функції, ні про яке властивості не можна запитувати: «Чи відбувається воно ззовні або зсередини?», А треба питати: «Що в ньому відбувається ззовні? Що зсередини?».

Модель життєвого шляху Е. Еріксона розглядає психосоціальні аспекти формування людського «Я». Е. Еріксон ґрунтувався на трьох положеннях: по-перше, він припустив, що існують психологічні стадії розвитку «Я», в ході якого індивід встановлює основні орієнтири по відношенню до себе і своєї соціального середовища; по-друге, Е. Еріксон стверджував, що становлення особистості не закінчується в підлітковому і юнацькому віці, а охоплює весь життєвий цикл; по-третє, він запропонував поділ життя на вісім стадій, кожній з яких відповідає домінуючий параметр розвитку «Я», що приймає позитивне або негативне значення [5, с.133].

Позитивний розвиток пов'язується з самореалізацією особистості, досягненням щастя і життєвого успіху і характеризується, за Е. Еріксоном, певною логікою зміни позитивних параметрів розвитку «Я». Негативний розвиток асоціюється з різними формами деградації особистості, життєвими розчаруваннями, відчуттям власної неповноцінності. Цей вектор розвитку особистості характеризується також певною послідовністю, але вже негативних властивостей розвитку «Я». Питання про те, який напрям візьме гору, не вирішується один раз і назавжди, а виникає знову і знову в кожній наступній стадії. Іншими словами, можливі переходи від негативного вектора

до позитивного і навпаки. Те, в якому напрямку піде розвиток – до позитивного або негативного параметру, залежить від успішності вирішення людиною основних проблем і протиріч кожної стадії життя.

Судячи з ідей Еріха Фромма, ключовим завданням кожної людини є навчитися любити. Для цього кожна людина повинна подорослішати. Починаючи від дитинства, коли дитина тільки приймає любов до періоду зрілості, коли вона віддає любов. Про це Еріх Фромм пише в книзі «Мистецтво любити» (Хьелл Л., Зиглер Д.) [5, с.181] «Зайве нагадувати, що здатність любити віддаючи, залежить від особливостей розвитку особистості. Це передбачає, що особистість повинна виробити в собі переважну установку на плідну діяльність, подолавши залежність, самозамилування, схильність до накопичення і до помиканню іншими; людина повинна повірити у власні сили, повинен наважитися покладатися на себе в досягненні цілей. Чим менше розвинені в людині ці якості, тим більше вона боїться віддавати, а значить, боїться любити. Крім того, що любити завжди означає віддавати, це завжди означає також піклуватися, нести відповідальність, поважати і знати. Це теж прояви активного характеру любові, найважливіші риси, властиві всім її формам. Те, що любов – завжди турбота, найбільш очевидно проявляється в любові матері до дитини. Ніщо не переконає нас, що вона його любить, якщо ми побачимо, що вона не дбає про своє немовля, недбало ставиться до його годівлі та купання, не прагне зробити так, щоб йому було добре і зручно; і навпаки, в любові турботливої матері ми ніколи не засумніваємося. І навіть з любов'ю до тварин і квітів справа йде так само. Якщо жінка говорить, що любить квіти, а ми побачимо, що вона забуває їх поливати, то ми не повіримо в її «любов». Любов є діяльна заклопотаність, зацікавленість в житті і благополуччі того, кого ми любимо. Де немає такої діяльної заклопотаності, там немає і любові. Людина, яка любить – віддає.

Основна ідея Віктора Франкла в тому, що людині потрібен сенс. І разом зі своїм змістом людина дорослішає і стає краще, сильніше, досвідченіше і потужніше. Ось, що пише Віктор Франкл в книзі «Воля до

сенсу»: У строгому сенсі трансценденталізму І. Канта віра людини в сенс повинна також вважатися трансцендентною. Якщо дозволено дидактики заради спростити питання, я скажу, що людина не може зрозуміти щонебудь, інакше як в просторі і часі і застосовуючи категорії причини і слідства. Це що стосується І. Канта. Ми ж, зі свого боку, додамо, що людина не може і рукою ворухнути, якщо вона повністю не пронизана фундаментальною вірою в абсолютний сенс – до самих підстав своєї істоти і з глибин буття. Без цієї віри відразу ж припиняється дихання. Навіть самогубець повинен вірити хоча б в те, що суїцид має сенс. Це дуже сумно, тому що сьогодні, більш ніж будь-коли раніше, відчай, викликане відчуттям безглуздості життя, перетворюється в загальну і нагальну проблему. Наше індустріальне суспільство намагається задовольнити всі потреби кожного, наше суспільство споживання ще й створює нові потреби, щоб їх задовольняти. Але найголовніша потреба – базова потреба в сенсі, найчастіше залишається в нехтуванні. А це дуже важливо, тому що, коли потреба людини в сенсі задоволена, у неї з'являється можливість і готовність страждати, справлятися з фрустраціями і напруженнями і, якщо знадобиться, вона зможе навіть пожертвувати життям. Тільки придивіться до різних політичних рухів минулого і сьогодення. З іншого боку, якщо воля до сенсу фрустрирована, людина настільки ж готова померти, вона зробить це і посеред благополуччя, всупереч навколишнього його достатку. Придивіться до зростаючого рівня самогубств в типових державах «загального добробуту», таких як Швеція і Австрія.

А ось уже його книга «Доктор і душа»: «У психоаналізі, отже, невроз розглядається в кінцевому рахунку як скорочення «Я», тобто області свідомого, а в індивідуальній психології – як скорочення «Я», тобто області відповідальності. Обидві теорії страждають обмеженістю: одна повністю зосереджується на свідомості, інша – на відповідальності. Але неупереджений погляд на першооснови людського буття підтвердить, що і свідомість, і відповідальність – невід'ємні елементи нашого буття-в-світі.

Можна висловити ту ж думку антропологічної формулою: бути людиною – значить володіти свідомістю і відповідальністю. І психоаналіз, і індивідуальна психологія розглядають лише одну сторону людського буття, один момент людської екзистенції, але тільки склавши обидва боки воєдино ми отримаємо справжній образ людини. До антропологічної картині ці школи підходять з протилежних точок зору, але в підсумку їх принципи взаємно один одного доповнюють. Науковий аналіз показує, що виникнення саме таких двох найбільш представницьких шкіл в області психотерапії - результат аж ніяк не випадкового ходу розвитку науки, але логічної необхідності».

3. Фрейд вважав джерелом психічного розвитку потягу і інстинкти. Дитина народжується з певним запасом енергії – «лібідо», яка лежить в основі сексуальних потягів людини. Весь процес дитячого розвитку З. Фрейд укладав в 4 стадії: оральна, анальна, фалічна стадія, латентний період і генітальна стадія. Однак деякі моменти в теорії З. Фрейда не бралися навіть його учнями. У тому числі надмірне захоплення З. Фрейда проблемою сексуальності в житті людини викликало дуже багато нарікань і служило приводом для критики. На кожній стадії «лібідо» зосереджується в тій чи іншій області тіла, роздратування якої призводить до задоволення значущих для дитини потреб. Так, наприклад, в дитинстві лібідо зосереджено в області рота і губ і пов'язане з годуванням грудьми. Тому недостатнє задоволення потреб, пов'язаних з оральної областю, може загальмувати дитини на наступних стадіях, викликати у неї стан депресії і тому подібне. Якщо ж потреби задовольняються надлишково, у дитини може розвинути надмірна залежність від оточення (конформізм). Таким чином, незадоволення потреб призводить до фіксації потягів, створює максимальне напруження, викликає або невротоподобний стан, невпевненість, капризи і інші хворобливі симптоми, або явища регресії – повернення до нижчого рівня мотивації поведінки. Надмірне задоволення потреб також може викликати небажані ефекти, які ми відзначали на прикладі оральної стадії розвитку.

У своїй першій книзі «Особистість: психологічна інтерпретація» Г. Олпорт описав і класифікував більше 50 різних визначень особистості. Він робить висновок, що адекватний синтез існуючих визначень може бути виражений у фразі: «Людина – це об'єктивна реальність» (Allport, 1937, р. 48). Дане визначення настільки ж всеохоплююче, наскільки в той же час і неточно. Визнаючи це, Г. Олпорт пішов трохи далі в своїй заяві про те, що «особистість – це щось, і вона щось робить. Особистість – те, що лежить за конкретними вчинками всередині самого індивідуума» (Allport, 1937, р. 48). Уникаючи визначення особистості як суто гіпотетичного поняття, Г. Олпорт стверджував, що це реальна сутність, віднесена до індивідуума. Однак залишається питання: яка природа цього щось? Г. Олпорт (1937) відповів на це питання, запропонувавши в результаті багаторазових коригувань точне визначення особистості: «Особистість – це динамічна організація тих психофізичних систем всередині індивідуума, які визначають характерне для нього поведінку і мислення» Олпорт Г.) [3, с. 161]. Що означає все це? По-перше, «динамічна організація» припускає, що поведінка людини постійно еволюціонує і змінюється; відповідно до теорії Олпорта, особистість – не статична сутність, хоча тут і має місце якась основоположна структура, яка об'єднує і організовує різні елементи особистості. Посилання на «психофізичні системи» нагадує нам, що при розгляді і описі особистості слід враховувати як елементи «розуму», так і елементи «тіла». Використання терміна «визначає» є логічним наслідком психофізичної орієнтації Г. Олпорта. По суті справи, сенс цього виразу полягає в тому, що особистість включає "визначають тенденції", при появі відповідних стимулів дають імпульс вчинків, в яких проявляється справжня природа індивідуума. Слово "характерних" у визначенні Г. Олпорта лише відображає першорядної важливості, що їм надають унікальності будь-якої людини. У його персонологічній системі немає двох людей, схожих один на одного. І нарешті, під словами "поведінку і мислення" маються на увазі всі види людської активності. Г. Олпорт вважав, що особистість виявляє себе тим чи

іншим чином у всіх спостережуваних проявах поведінки людини. Наводячи це концептуальне визначення, Г. Олпорт зазначав, що терміни характер і темперамент часто використовувалися як синоніми особистості. Олпорт пояснив, як кожен з них можна легко відрізнити від власне особистості. Слово "характер" традиційно асоціюється з певним моральним стандартом або системою цінностей, відповідно до яких оцінюються вчинки особистості. Наприклад, коли ми чуємо, що у когось "хороший характер", то в даному випадку мова йде про те, що його особистісні якості соціально і / або етично бажані. Таким чином, характер і справді є поняття етичне. Або, за формулюванням Олпорта, характер – це оцінена особистість, а особистість – це неоцінений характер (Allport, 1961). Отже, характер не слід розглядати як якусь відокремлену область всередині особистості. Темперамент, навпаки, є "первинним матеріалом" (поряд з інтелектом і фізичною конституцією), з якого будується особистість. Г. Олпорт вважав поняття "темперамент" особливо важливим при обговоренні спадкових аспектів емоційної природи індивідуума (таких, як легкість емоційного збудження, переважаючий фон настрою, коливання настрою і інтенсивність емоцій) (Allport, 1961). Представляючи собою один з аспектів генетичної обдарованості особистості, темперамент обмежує розвиток індивідуальності. Відповідно до поглядів Г. Олпорта, образно кажучи, «з свинячого вуха шовковий гаманець не пошиєш». Таким чином, як і у всякому доброму визначенні особистості, в концепції Г. Олпорта ясно сформульовано, чим вона є по суті, а що не має до неї ніякого відношення.

Висновки. Чоловік дорослішає поступово. Важливо розуміти з якої точки зору дивитися. Кожна теорія дорослішання – це одна з точок зору. Можна звертати увагу на його інстинкти. можна дивитися на його оточення. Можна просто періодизувати етапи за віком. Але на мій погляд, ключовим для дорослішання є 3 фактори. Перший – генетика; Другий – середовище, де дорослішає людина; Третій – активність; І на другий та третій можна впливати. Можна створювати середовище, в якому йому буде простіше

дорослішати. І можна діяти, брати на себе відповідальність і робити ті вчинки, які допоможуть йому ставати кращим, сильнішим і зрілішим.

1.2. Як приходить зрілість. Дослідження основних психологічних теорій

У цій частині нашої роботи ми хочемо поділитися дослідженнями, які допомагають поглянути на процес дорослішання чоловіка з різних точок зору. Ми не поділяємо якусь одну, важливіше для нас показати загальну позицію і погляди. І ще. Всі теорії часто описані досить складною і плутаною мовою. Спробуємо описати це зрозуміло, а головне, в кінці кожної теорії – описати, як це може застосувати пересічна людина.

Транзактний аналіз – Ерік Берн

Він першим виділив 3 основні позиції, ролі людини в дорослому житті.

Перша – дитина

Друга – Батько

Третя – Дорослий

Розповімо коротко про кожну (Берн Е.) [4, с.317].

Позиція «Дитина». Бути дитиною – це, напевно, найбільш зрозуміла роль. Наша дитяча частина дуже знайома кожному і має грайлива частину. Тут нам хочеться веселитися, гратися.

Коли ми досліджували цю теорію і взагалі готували матеріали для роботи, натикалися на праці декількох психологів, які робили акцент на тому, що чоловіки – це тільки хлопчики в душі. Тобто у чоловіків не розвинена роль дорослого і він тільки маскою прикривається. Що, загалом-то, досить поширене сьогодні. Так, частково з цим можна погодитися, але важливо доповнити, що багато чоловіків просто не розвинули ще роль дорослого. І тому часто або весь час виявляють себе хлопчиками.

Поведінка, думки, почуття – родом з дитинства.

Прояви: інфантилізм, егоїзм, безпорадність, стан підпорядкування.

Стан «Дитина» має кілька різновидів:
 вільний, природний (розкутість, уява, імпульсивність, безпосередність, наснага, сміх, плач і т.п.);
 адаптований, що пристосовується (покірний, невпевнений, скаржиться, безпорадний, соромиться, боязкий і ін.);
 бунтарський (грубий, примхливий, перекірливий, неслухняний, агресивний і т. д.).

Стан Дитя також ділиться на два підвиди: Д-природне і Д-адаптивне. У природному дитини зрілої людини полягають імпульсивність, емоційність, бажання наполягати на своєму навіть у разі неправоти, а також прагнення до задоволення будь-якими способами. Адаптивне Дитя поводить на догоду Батькові, тобто поводить так, щоб отримати схвалення і похвалу старшого елемента особистості, не виходить за рамки дозволеного (Берн Е.) [4, с.327].

Позиція «Батько (Родитель)»

Він часто вчить, наставляє, схвалює або засуджує. Батьківська модель – важлива в розвитку кожного. Але не вона повинна бути переважаючою. Поведінка, думки, почуття – скопійовані від батьків. І часто ззовні. Основні прояви: вимагає, оцінює, засуджує, схвалює, вчить, керує, протегує.

Володіє установками, отриманими ззовні.

До навколишніх налаштований з турботою і одночасно критично

Позиція «Дорослий»

Поведінка, думки, почуття – вибирає. Вони є відповіддю на "тут і зараз".

Прояв – проявляє розсудливість, діє логічно.

Дорослий – це зважений підхід до життя.

Це моя власна частина особистості. Чи не проекція батьків. Не те, що ми отримали в дитинстві.

Типові фрази: "Давай обговоримо це". "Я впевнений, ми знайдемо вирішення цього питання"

Логічна і структурна частина людини.

Якщо "Дорослий" стан блоковано і не функціонує, то така людина живе в минулому, вона не здатна усвідомити світ, що змінюється, і її поведінка коливається між поведінкою "Дитини" і "Батька".

Якщо "Батько" – це викладена концепція життя, "Дитина" – концепція життя через почуття, то "Дорослий" – це концепція життя через мислення, заснована на зборі та обробці інформації. "Дорослий" у Берна грає роль арбітра між "Батьком" і "Дитиною". Він аналізує інформацію, записану в "Батька" і "Дитини", і вибирає, яка поведінка найбільш відповідає даним обставинам, від яких стереотипів необхідно відмовитися, а які бажано включити. Тому корекція повинна бути спрямована на вироблення постійного дорослого поведінки, її мета: "Будь завжди дорослим!".

В ідеалі саме Дорослий повинен вирішувати, коли "випускати в світ" Дитя і Батька. Ерік БERN пропонує розглядати особистість психічно здорової людини у вигляді схеми, що складається з трьох кіл, кожне з яких представляє собою сутність Дитя, Дорослого і Батька. Три кола знаходяться в рівновазі, ніяких перекриттів немає. (Берн Е.) [4, с.329]

У разі, якщо один з его-станів прагне до домінування, відбувається особистісний дисбаланс. Наприклад, коли Батько перекиває Дорослого, ми спостерігаємо закрити в собі людини, схильну до постійного самоконтролю, жорстким принципам і строгості. Якщо ж активним є Дитя, таку людину назвуть безсовісною і гіперактивною, адже для неї геть відсутні правила, яких слід дотримуватися кожному члену суспільства. Крім того, у такої особистості високий ризик розвитку періодичних неврозів і психозів.

Наша мета в цій роботі – дослідити, що допомагає чоловікові вести себе як дорослий, який не перекиває інші ролі. Тому найбільше ми будемо досліджувати модель поведінки "Дорослий".

Для більш повного розуміння транзактного аналізу потрібно розібрати ще кілька питань:

1. Що означає "гра"
2. Що означає "життєвий сценарій"

3. Що означає “психологічна позиція”

І вже потім ми розберемо, що таке транзактний аналіз і як він може нам допомогти.

Гра як стереотип поведінки.

Грою називають фіксовану або неусвідомлену поведінку особистості, що передбачає уникнення близькості методом маніпуляцій. Якщо близькість ґрунтується на обміні щирими почуттями без експлуатації інших для отримання зиску, то гра – це поведінка, яка демонструє різноманітні дії (слабкість, пастка, удар, відповідь, винагорода тощо). Всі ці дії невіддільні від почуттів, і саме почуття – мета гри.

Принцип гри – супровід дій погладжуваннями, які по кількості на початку переважають удари. Із розгортанням гри і погладжування, і удари набирають інтенсивності, а в кінці досягають максимального рівня (Берн Е.) [4, с.411].

Ігри є 3 ступенів:

- 1 ступінь передбачає звичні та прийнятні для суспільства дії, які здійснюються відкрито та не мають невинних наслідків в результаті;
- 2 ступінь – приховані дії, які суспільством не визнаються та призводять до наслідків, що не є непоправними;
- 3 ступінь – приховані дії, які різко засуджують у суспільстві, вони несуть непоправний збиток для людини, що програє.

Грати можна наодинці з собою, але частіше грають два гравці або один гравець проти організації.

Психологічні ігри – це серія трансакцій, які здійснюються послідовно одна за одною. Але в будь-якому разі дії мають чітко визначений та передбачуваний результат і приховану мотивацію. Виграш є нічим іншим, як емоційним станом, до якого призводить несвідоме прагнення гравця.

Погладжування та удари, про які говорилося вище, є діями, що передають позитивні або негативні почуття. Таким чином, погладжування умовно класифікують на такі типи:

- позитивні («Ви дуже милі», «Я вам симпатизую»);
- негативні («Ви погано виглядаєте», «Ти мені неприємний»);
- умовні (акцентують на діяльності людини та її результаті: «Ви гарно виконали завдання», «Я б ставився до тебе краще, якби...»);
- безумовні (пов'язані з людською суттю: «Я знаю, хто ти і приймаю тебе таким», «Ви – спеціаліст високого класу»);
- фальшиві (мають позитивний вигляд, але насправді діють не як погладжування, а як удари: «Звісно, ти мене зрозумів, хоч я від твоїх розумових здібностей цього не очікував», «Ця сукня гарно на вас сидить, хоча я звикла, що ви в сукнях завжди, як у мішку»).

Загалом, погладжування та удари є визначними факторами для визначення самооцінки та самоповаги. Всі люди потребують погладжувань, а підлітки цю потребу відчують найгостріше. Не менше потрібні погладжування дітям та людям похилого віку. Потреба в психологічних погладжуваннях тим більша, чим менше людина відчуває погладжувань фізичних. Від кількості психологічних погладжувань залежить кількість ударів, що віддає людина: чим більше перших, тим менше других. Відповідно, люди, які приймають багато ударів, погладжувань віддають мало.

Розігрування життєвого сценарію.

Сценарієм називають план життя, що схожий на виставу, розіграну особистістю. Його складниками є:

- батьківські настанови (поєднання соціальних норм, заборон, правил), які передаються дітям вербальним шляхом). Повідомлення від батьків можуть бути спрямовані на різні життєві сторони: професійне зростання, створення сім'ї, отримання освіти, віросповідання тощо). Батьківські послання ділять на конструктивні, деструктивні та непродуктивні;
- ранні рішення (реакція-відповідь на батьківські настанови);
- ігри з метою реалізації ранніх рішень;

- вимоги, що роблять ранні рішення виправданими;
- чекання та варіації на тему закінчення життєвої п'єси (Берн Е.) [4, с.419].

Психологічна позиція за Е.Берном.

Психологічною позицією називають основні уявлення людини про себе та оточуючий світ. Ця сукупність базових понять стає основою для прийняття рішень та незмінно впливає на поведінку. Позицій життєвої установки є 4:

- «Я благополучний – ти благополучний»;
- «Я неблагополучний – ти неблагополучний»;
- «Я неблагополучний – ти благополучний»;
- «Я благополучний – ти неблагополучний».

Позиція «Я благополучний – ти благополучний» є відображенням здорової та задоволеної життям людини. Тут простежується достаток та прийняття оточення. Люди з такою психологічною позицією гарно почуваються в соціумі, їх приймають інші. Мінливість світу не перешкоджає вільному життю, вони чуйні та користуються довірою, не вступають в конфлікти та вважають, що кожна людина варта того, щоб жити в щасті.

Для позиції «Я неблагополучний – ти неблагополучний» характерне негативне сприйняття оточення. Таке світосприйняття мають люди, які встигли відчувати втрату уваги, тепла і турботи, що ними були обігріті донедавна. Для них світ радикально змінився, і з'явилося відчуття неблагополучності.

Безнадія та відчай – головні життєві фактори в новій реальності цих людей. Життя здається марним та сповненим розчарувань. Таку позицію можна спостерігати у позбавлених уваги або покинутих малюків, коли вони бачать байдужість оточуючих. Наприклад, дорослий, що був опорою, внаслідок непоправної втрати міг тимчасово позбутися життєствердного ресурсу. Таким чином, дитина також цього ресурсу не отримує.

Багато людей з такою життєвою установкою стають пацієнтами наркологічних, психіатричних та соматичних закладів, потрапляють за ґрати. Вони мають проблеми зі здоров'ям, можуть багато палити чи зловживати алкоголем або наркотиками. Ці люди вважають, що власне життя, як і життя оточуючих, не має жодної цінності.

«Я неблагополучний – ти благополучний» – установка людей, що усвідомлюють негативне «Я», яке сформувалося внаслідок певних подій, та беруть на себе провину. Для них характерні непевненість у собі та відсутність прагнення успіху. Особистість не проявляє ініціативи та уникає відповідальності. Відчуття абсолютної залежності від інших супроводжує людину постійно. Оточуючі здаються більшими, ніж є насправді, їм приписується всесильність та благополучність. Люди з позицією «Я неблагополучний – ти благополучний» знецінюють власне життя, але вважають, що життя інших вартує багато (Берн Е.) [4, с.429].

Установка «Я благополучний – ти неблагополучний» формується незалежно від віку. Якщо говорити про формування позиції в дитинстві, то механізмів може бути два. Перший – родина всіляко акцентує на тому, що дитина краща за інших членів сім'ї та оточуючих. Таким чином, малюк всотує шанобливе ставлення до себе, користується всепрощенням та спостерігає за приниженням оточуючих, щоб потім відтворювати це в своїй поведінці. Другий варіант формування такої установки – дитина росте в несприятливих умовах, відчуває постійну загрозу життю та здоров'ю. В процесі відновлення від наслідків поганого поводження стосовно себе малюк усвідомлює себе благополучним та прагне позбутися кривдників або дорослих, що мали його захистити, але не зробили цього. Таким чином, «винні» бачаться в негативному ключі і дитина визначає їх, як неблагополучних. Люди з такою життєвою позицією зазвичай цінують власне життя дуже високо, а от життя інших людей для них цінності не має.

Що таке трансактний аналіз? Словосполучення «трансактний аналіз» дослівно означає «аналіз взаємодій». У ньому закладені дві психологічні ідеї:

- а) багаторівнева природа спілкування;
- б) поділ процесу спілкування на елементарні складові і аналіз цих елементів взаємодії.

Згідно транзактному аналізу є стимул і є реакція. Завжди є вчинок ззовні. І наша на нього реакція. Дуже важливо відстежувати і аналізувати свої транзакції.

"Транзакції" – все взаємодії з іншими людьми з позиції тієї чи іншої ролі: "Дорослого", "Батька", "Дитину".

Є 3 основних транзакції

1. додаткові,
2. перехресні
3. приховані транзакції (Берн Е.) [4, с.171].

Розберемо докладніше:

Додатковими називаються транзакції, що відповідають очікуванням взаємодіючих людей і відповідають здоровим людським відносинам. Такі взаємодії неконфліктогенні і можуть тривати необмежений час. Додаткові – це транзакції, при яких стимул, що виходить від однієї людини, безпосередньо доповнюється реакцією іншого. Наприклад, стимул: «Котра зараз година?», Реакція: «Без чверті шість». В даному випадку взаємодія відбувається між людьми в однакових его-станах (Дорослого).

Перехресні транзакції починаються взаємними докорами, неприємними репліками і закінчуються грюканням дверима. У цьому випадку на стимул дається реакція, активізує невідповідні "его-стан".

У разі перехресних транзакцій напрямки стимулу і реакції перетинаються, дані транзакції є основою для скандалів. Наприклад, чоловік запитує: «Де мій галстук?», Дружина з роздратуванням відповідає: «Я завжди у тебе в усьому винна!». Стимул в даному випадку направлений від Дорослого чоловіка до Дорослій дружини, а реакція відбувається від Дитину до Батькові.

Приховані трансакції включають більше двох "его-станів", повідомлення в них маскується під соціально прийнятним стимулом, але відповідна реакція очікується з боку ефекту прихованого повідомлення, що становить суть психологічних ігор. Прихована трансакції відбувається, коли людина говорить одне, але при цьому має на увазі зовсім інше. В цьому випадку вимовлені слова, тон голосу, вираз обличчя, жести і відносини часто не узгоджуються один з одним.

Ідея психотерапевтичної допомоги людині полягає в звільненні його від скриптів.

Щоб допомогти людині – потрібно допомогти йому звільнитися від своїх скриптів поведінки, особливо якщо це приховані або перехресні трансакції.

Це здійснюється шляхом:

усвідомлення самого факту їх наявності;

прийняття (всупереч скриптів) розгальмованої, щирої поведінки;

формування незалежності.

Метою також є досягнення клієнтом незалежності і автономії, звільнення від примусу, включеність в справжні, вільні від ігор взаємодії, що допускають відвертість і близькість.

Кінцева мета – досягнення автономії особистості, визначення своєї власної долі, прийняття відповідальності за свої вчинки і почуття.

Зміна сценарію, перехід від одного в до іншого має чотири етапи

Перший етап. осягається ситуація як сукупність значень в новому її баченні;

Другий етап. виникають нові мотиви, які долають і кличуть до заповітної мети;

Третій етап. Реалізується дію, через яке людина входить в нове «Я-стан»;

Четвертий етап. Спрацьовує рефлексія – активна філософія життя. І ви виробляєте новий образ життя.

Наведемо приклад.

Батько одного хлопця завжди починав сперечатися. І іноді у того ж хлопця з'являлося враження, що він сперечається дуже завзято, не тільки, щоб довести свою правоту, але і заради суперечки.

І він помітив, що часто теж діє так само.

І коли він це усвідомив, то став частіше поступатися. І не намагатися вступати в суперечку.

Завдяки навичкам батька у мене чудова здатність сперечатися, перебивати, доводити свою правоту і стояти на своєму. Але часто вона не потрібна.

Або інший приклад. Хлопець помітив, що у нього є якість, якого не зустрічав у батьків. Я швидко впроваджую в життя ідеї. Прийшла ідея – відразу зробив і протестував. І я вважаю це якістю свого дорослого.

Ключове, на мій погляд, в нашому суспільстві – це знайти свою роль дорослого.

Ось важливі питання, які допоможуть кожному знайти свого дорослого.

Коли відбувається стресових ситуація, як ви хочете – як ви реагуєте?

Постарайтеся в момент стресу НЕ змушувати себе робити правильно. Спробуйте зрозуміти Ваші ролі зараз и что ви відчуваєте? Чому так чините? Випишіть, як би ви вчинили, Якби ви ні дитина або батько в Цій ситуації, а дорослий? Як було б розумно вчинити зараз?

Проаналізуйте свою життєву позицію. Яка вона? Що говорили вам в дитинстві батьки вербально або невербально?

Спробуйте виписати сценарій, який ви засвоїли з дитинства. Це благополучно або неблагополучних сценарій? (Берн Е.) [4, с.179]

Альберт Бандура. Навчання через моделювання.

Він один з апологетів соціально-когнітивної теорії. Іншими словами, ця теорія пояснює поведінку людини.

Він спростовував, що поведінка людини, в першу чергу, залежить від внутрішніх чинників (Хьелл Л., Зиглер Д.) [5, с.377]

Для А. Бандури – людина не є автономною системою, він сповідував так званий взаємний детермінізм. Якщо простими словами пояснити, що фактори схильності людини і ситуаційні чинники є взаємозалежними. Тобто внутрішні причини поведінки, такі як віра, очікування, і зовнішні чинники – як заохочення і покарання, є частиною систем взаємодіючих впливів.

В одному випадку внутрішні чинники впливають сильніше.

В іншому – публічно озвучене заохочення.

А. Бандура розробив модель взаємного детермінізму.

Вона складається з трьох частин:

1. Відкрита поведінка
2. Особистісні чинники
3. Вплив оточення

При цьому, зверніть увагу, що кожна з трьох змінних в цій моделі взаємного детермінізму може впливати на іншу.

Але, в остаточному підсумку, на думку Альберта Бандури, люди є і продуктом і одночасно виробником свого оточення.

Научіння через моделювання. А. Бандура є апологетом навчання через моделювання. Кожен з нас мав досвід боротьби з якоюсь проблемою і виявляв, що може перемогти її, коли побачив, як хтось інший вже вирішив її.

Ключовим тут є фактор спостереження.

Спостерігаючи, діти вчаться.

Через спостереження діти навчаються бути агресивними, альтруїстичними, чуйними, нестерпними. (Хьелл Л., Зиглер Д.) [5, с.379].

Як відбувається процес навчання через спостереження?

Етап 1. Розуміння моделі

Людина може навчитися багато чому, якщо буде звертати увагу на характерні деталі поведінки і правильно зрозуміє їх.

Тобто недостатньо просто бачити.

Важливо вибрати, на що звертати увагу, щоб в майбутньому імітувати цю поведінку.

Люди, з якими ми регулярно спілкуємося, визначають типи поведінки, яке можна спостерігати і досліджувати найбільш повно.

Етап 2. Процес збереження. Запам'ятовування моделі.

Другий набір процесів, які допомагають вчитися через спостереження є запам'ятовування і довгострокова репрезентація в пам'яті того, що спостерігалось.

Етап 3. Переклад пам'яті в поведінку.

Кожна людина ретельно формулює і зберігає уявні образи поведінки моделі, і повторює це в розумі безліч разів, але перетворити це в поведінку на перших порах може не вийти.

постійна практика має великий вплив і значення для вдосконалення модельованої поведінки.

Етап 4. Мотиваційні процеси.

Важливо підкріплення дії.

Важливо, щоб ви отримали позитивну зворотний зв'язок, що у вас виходить.

Наприклад, ви вперше приготували нове блюдо, коли дружина захворіла. І вона похвалила вас.

Або ви, наприклад, вперше спробували вирішити конфлікт по-новому. Завжди в вашій родині родині вирішували криком, а зараз ви спробували по-іншому.

Підкріпленням може бути що завгодно.

Дружина сказала, що ви зробили смачну вечерю.

Дружина стала по-іншому дивитися на вас, вести себе після ваших нових вчинків. Ви стали відчувати себе краще і впевненіше.

Ви побачили, що ваше самопочуття покращилося, тіло стало міцніше і підтягнуті після інтенсивних занять спортом.

Все це може бути підкріпленням.

По суті, будь-яка зміна на краще може стати підкріпленням.

Як пересічний чоловік може застосувати ці знання?

1. Знайдіть сім'ю, чоловіка, який поводить себе більш зріло, ніж ви.

Головне – чесно для себе визнавати, що ви не досягли того рівня дорослого, якого хотіли б.

2. Намагайтеся спостерігати за ним не коли ви спілкуєтеся.

Намагайтеся бувати у нього вдома.

Ідеально, якщо ви можете приїжджати на каву, на спілкування.

3. Підкріплення.

Шукайте підкріплення.

В ідеалі, якщо ця людина буде знати, що ви хочете працювати над собою.

І зможе спостерігати за вами і підкріплювати вас. (Хьелл Л., Зиглер Д.)

[5, с.381]

Ерік Еріксон і його теорія 8 вікових груп.

Один з центральних принципів, який привніс Ерік Еріксон – це епігенетичний принцип.

Згідно з ним, людина проходить в життя через кілька стадій для дорослішання.

Особистість розвивається поступово. Тобто переходить від однієї сходинки до іншої, коли досягає стелі в розвитку на зазначеній стадії.

І при переході на нову стадію завжди переживає кризу.

Висновки, які ми можемо зробити.

Криза – це не погано. Криза часто може свідчити про те, що людина готова до переходу на новий рівень

Тепер про кожен етап окремо (Еріксон Е.) [6, с.312]

Етап 1. Дитинство.

Наріжним каменем розвитку людини в самому першому періоді життя є почуття довіри.

Інші психологи називають це почуття упевненістю.

Немовля, який має почуття довіри, сприймає світ навколо, як безпечне, стабільне місце, а людей, як дбайливих і надійних.

Це почуття почуття визначеності лише частково усвідомлюється в період дитинства.

Етап 2. Раннє дитинство. Автономія – сором і сумнів

Придбання почуття базального довіри готує ґрунт для досягнення автономії і довіри в світі.

Якщо ж на першому етапі дитина не набула певного здорового рівня довіри до світу – вона починає відчувати сором, сумнів, приниження.

Рівень розвитку дитини на цій стадії залежить від готовності батьків поступово надавати дітям свободу самим здійснювати контроль над своїми діями.

Також важливо ненав'язливо, але чітко обмежити дитини в тих сферах, які потенційно можуть бути небезпечними для дитини.

Також Е. Еріксон розглядає почуття сорому у дитини, як щось схоже на родинний гнів, спрямований на самого себе.

Сором може проявитися, якщо батьки нетерпляче, роздратовано або наполегливо роблять за дітей щось, що дитина вже може зробити сама.

З іншого боку, набуття постійного відчуття автономії в значній мірі зміцнює почуття довіри у дитини.

При цьому, якщо у дитини нестійке почуття довіри, то на стадії автономії така дитина може стати нерішучою, боязкою, буде боятися відстоювати свої права, так що буде шукати допомоги і підтримки у інших.

Етап 3. Вік гри: ініціативність - вина.

Це останній етап в дошкільному віці і останній, де важливо вирішити психосоціальний конфлікт (Еріксон Е.) [6, с.319]

У цей час світ дитини вимагає від неї активності, вирішення нових завдань і придбання нових навичок.

Похвала є нагородою за успіхи дитини.

Крім цього, у дитини з'являється додаткова відповідальність за себе і за те, що становить їхній світ – іграшки, домашні тварини і, можливо, брати і сестри.

Ось, що сам Ерік Еріксон говорить про це:

Ініціатива додає до автономії здатність приймати на себе зобов'язання, планувати, енергійно братися за якісь справи або завдання, щоб просуватися вперед.

Загалом, дуже важливо допомагати і розвивати у дитини ініціативу.

А ось чи буде у дитини після проходження цієї стадії почуття ініціативи перевершувати почуття провини – багато в чому залежить від батьків.

Як вони ставляться до прояву у дитини волевиявлення.

Розвитку ініціативи у дитини сприяє і визнання батьками права дитини на допитливість і творчість – коли вони не висміюють і не гальмують фантазію дитини.

Згідно Е. Еріксону – почуття провини у дітей викликають батьки, які не дозволяють їм діяти самостійно.

Також цьому сприяють батьки, які надмірно карають дитини у відповідь на їх потребу любити і отримувати любов від батьків протилежної статі.

І нарешті, ступінь ініціативності, яку дитина набуває на цій стадії, Е. Еріксон пов'язує з економічною системою суспільства.

Він твердо переконаний, що потенційні здібності дитини бути продуктивним, його самодостатність в майбутньому багато в чому залежать від його здатності вирішити кризу на цьому етапі розвитку (Еріксон Е.) [6, с.329]

Четвертий етап. Шкільний вік: працьовитість – неповноцінність.

У цьому віці дитина розвивається і освоює почуття працьовитості, коли він починає осягати технологію своєї культури, навчаючись в школі.

У всіх культурах, де є писемність – це відбувається в школі.

Основна криза і небезпека цієї стадії криється в можливості появи почуття неповноцінності або некомпетентності. Наприклад, якщо дитина сумнівається в своїх здібностях або статус серед однолітків – це може відбити у них бажання вчитися далі.

Або якщо дитина розуміє, що її стать, раса, релігія, соціально-економічне становище, а зовсім не рівень знань і мотивація визначають її особистісну значущість і гідність. Тоді вона може втратити впевненість у своїх здібностях ефективно функціонувати в існуючому світі.

Почуття компетентності і працьовитість у дитини сильно залежать від шкільної успішності. Е. Еріксон бачить в цьому велику проблему – якщо дитина сприймає успішність, школу як єдиний критерій, за яким можна судити про достоїнства, вони можуть стати просто робочою силою.

Працьовитість – це вміння працювати і віддавати на благо суспільства.

П'ятий етап. Юність. Его-ідентичність – рольове змішання.

Юність вважається дуже важливим етапом в психосоціальному розвитку людини. Е. Еріксон бачив це і приділив особливу увагу цьому етапу. Тут з'являється нова вступна - его-ідентичність. Тобто те, як людина бачить себе і сприймає.

Якщо у нього не розвинулася его-ідентичність – то виробляється рольове змішання. Ви напевно зустрічали людей, які не знають чітко себе, постійно хапаються за все нове.

Е. Еріксон підкреслює психо-соціальну сутність его-ідентичності, звертає увагу на конфлікт всередині самої людини. На конфлікт ідентичності та рольового змішання (Еріксон Е.) [6, с.339]

Ось, що сам Е.Еріксон пише про це:

Молодь, котра переживає внутрішню фізіологічну революцію, перш за все намагається зміцнити соціальні ролі. Вони проявляють заклопотаність тим, як вони виглядають в очах інших порівняно з тим, що вони самі думають про себе, а також з тим, як поєднувати ті ролі і навички, які вони культивували в собі раніше.

В результаті у них з'являється сума всіх смислів про себе – его-ідентичність.

Це сума внутрішнього досвіду, набутого на всіх попередніх стадіях, коли відбувається успішна ідентифікація. Іншими словами, почуття его-ідентичності означає зросту впевненість індивіда в тому, що його здатність зберігати внутрішню тотожність і цілісність (психологічне значення его) узгоджується з його ж оцінкою тотожності і цілісності, даної іншими.

Тепер розберемо це.

У визначенні ідентичності у Е. Еріксона є 3 елементи.

Молоді люди повинні постійно сприймати себе "внутрішньо тотожними самим собі". Тобто у індивіда повинен сформуватися образ себе, що склався в минулому і зникається з майбутнім.

Друге. Значні люди теж повинні бачити тотожність і цілісність в індивідуумі. Тобто молодим людям потрібно бачити, що вироблена всередині ідентичність і цілісність буде прийнята іншими людьми, значимими для них.

Третє: Молоді люди повинні досягти "дорослої впевненості" в тому, що внутрішні і зовнішні плани цієї цілісності узгоджуються між собою.

Згідно з Е. Еріксоном, основа для благополучної юності і досягнення глибокої ідентичності закладається в дитинстві (Хьелл Л., Зіглер Д.) [5, с.243]

Нездатність юних досягти своєї особистої ідентичності називається кризою ідентичності. Криза ідентичності найчастіше характеризується нездатністю вибрати кар'єру або продовжити освіту. У цей момент підлітки, які страждають від специфічного для цього віку конфлікту, відчувають гостре почуття власної непотрібності, душевного розладу і безцільності. Его-ідентичність позначає цілісність особистості, що розвивається; тотожність і безперервність нашого Я, незважаючи на ті зміни, які відбуваються з нами в процесі росту і розвитку. "Я розвиваюся, але я – той же самий". Те, ким людина бачить і вважає себе тут і зараз, в даній ситуації або на даному відрізку життєвого шляху – це особистісна ідентичність. Якщо просто щось "знаю" про себе – це скоріше особистісна ідентичність. Якщо я "відчуваю,

хто я і де я перебуваю", це скоріше его-ідентичність. Якщо я можу інтегрувати свої різні особистісні та соціальні ролі плюс відчуваю непривність себе і свого розвитку, це его-ідентичність.

Его-ідентичність завжди стійкіше, якщо вона підкріплюється оточуючими людьми.

Е. Еріксон визначає его-ідентичність як те, що заряджає людину психічною енергією, "суб'єктивне почуття безперервної самототожності", вид "творчої полярності самосприйняття і сприйняття людини іншими".

Почуття его-ідентичності є оптимальним, коли людина має внутрішню впевненість в напрямку свого життєвого шляху. При кризі его-ідентичності зникають або знижуються цілісність, тотожність і віра людини в свою соціальну роль. Найгостріша і типова криза ідентичності – це пора юності.

Я дорослий або ще дитина? Я той, який крутий – або який ботанік? Я математику люблю або тільки захоплююся? Я віруюча чи це смішно? Я патріот або ну його? Я любитель пепсі-коли або усвідомлена істота?

Необхідна умова для формування его-ідентичності – визначення індивіда в трьох основних сферах: професії, релігії та політики.

4 основні стани людини за класифікацією Д.Марсія.

Також є дуже важливий розбір досягнення ідентичності у Джеймса Марсія.

Він провів кілька досліджень і вивів 4 основні стани людини:

1. дифузія ідентичності
2. вирішеність
3. мораторій
4. досягнення ідентичності (Хьелл Л., Зиглер Д.) [5, с.378]

Ці стани описані за допомогою двох самостійних параметрів.

Перший – це криза.

Другий – прийняття зобов'язань в двох основних сферах функціонування: професійний розвиток і ідеологія (релігія і політика).

Кожна людина приходить до того, що повинен вирішити і вибрати для себе шлях. І від того, що вона вибере залежить і її еґо-ідентичність!

Досягнення еґо-ідентичності – це коли людина визначилася зі своїм професійним розвитком і своєю ідеологією.

Така людина повинна пройти два етапи

Пережити кризу

Зробити вибір щодо професії і цінностей.

Проведено чимало досліджень, які підтверджують існування цих 4 статусів еґо-ідентичності. (Хьелл Л., Зіглер Д.) [5, с.379].

1.3. Як приходить зрілість. Основні визначення, аспекти та постулати

Соціальна зрілість особистості: визначення та аспекти.

Б. Г. Ананьєв переконаний, що в психологічній літературі автори не проводять чіткої різниці між поняттями «зрілість» та «дорослість» (А. Реан) [1, с.56]. Це спричиняє плутанину та взаємозаміну понять, і в результаті виникає чимало труднощів в обробці інформації на відповідні теми.

Хоч загалом поняття «зрілість» і «дорослість» вважаються синонімічними, проте певні розбіжності існують. Наприклад, є нюанси такого визначення у суспільно-професійній діяльності, де не існує визначення дорослості, проте є визначення суб'єктно-діяльній (професійній) зрілості.

Особистісний рівень розгляду розвитку людини також має певні розбіжності в поняттях «зрілість» та «дорослість».

Питання зрілості розглядається на кількох рівнях:

- індивіда;
- особистості;
- суб'єкта діяльності;
- суб'єкта індивідуальності.

Зрілість людини може визначатися зрілістю інтелектуальною, особистісною та емоційною (Реан А. А., Коломинский Я. Л.) [1, с.57]. У будь-якому разі особистісна зрілість – об'єктивне поняття, яке є недостатньо вивченим в силу складності розгляду всіх аспектів.

Вичерпного поняття моделі соціальної зрілості особистості поки що не існує, проте вже визначені чотири компоненти особистісної зрілості. Це не просто рядові компоненти, вони є базовими й визначальними, фундаментальними. Навколо них постійно з'являються чимало інших, взаємопов'язаних з ними складових.

«Трійка» найбільш помітних і важливих компонентів особистісної зрілості визначається такими якостями:

- відповідальність;
- терпимість;
- саморозвиток.

Четвертим компонентом, який неможливо уявити без розвитку трьох попередніх, є позитивне мислення, що включає позитивне ставлення до всього світу та окремих його складових.

Нижче розглянемо ці компоненти детальніше (Реан А. А., Коломинский Я. Л.) [1, с.56].

Відповідальність

Відповідальність – риса, яка з'являється як основна компонента саме у зрілому розвитку особистості, на середньому рівні розвитку відповідальність залишає бажати кращого, а про попередні зразки зрілості й говорити нічого – відповідальності особистості незрілій відверто бракує.

Дж. Роттер у психології казуальної атрибуції виділяє два типи відповідальності. Перший тип передбачає, що людина вважає себе відповідальною за те, що стається з нею у її житті (інтернальність локусу контролю). Це передбачає відповідальність за такі аспекти:

- власні досягнення чи невдачі;
- життя самої особистості та її родини;

- вчинки, що справляють певний вплив на життя (своє чи оточуючих).

Другий тип відповідальності передбачає, що людина перекладає відповідальність за те, що трапляється з нею чи її оточенням, на ситуацію, інших людей, непереборні обставини (екстернальний локус контролю). В такому випадку в очах особистості відповідальними за її стан, здобутки є оточення (від батьків, вчителів друзів та колег до осіб, що перебувають вище у суспільній ієрархії).

Людей, яким притаманний другий тип відповідальності, у суспільні вважають безвідповідальними.

Без такої риси, як відповідальність, неможливі зрілі вчинки особистості. А все життя можна розглядати як сукупність вчинків чи, як зазначає М.М. Бахтін, один складний вчинок.

Гуманістична та екзистенціальна психологія визначає відповідальність як складову зрілої особистості, якій мають бути притаманні також повага, турбота та знання (Е Фромм). Інший же персонолог В.Франкл переконаний, що зрілій людині мають бути притаманні відповідальність, свобода та духовність. Причому ці поняття нерозривно пов'язані – вільна людина обов'язково має бути відповідальною (Реан А. А., Коломинский Я. Л.) [1, с.56].

Відповідальність також є визначальною для формування неповторності індивіда. Не усвідомивши себе як єдину й неповторну особистість, індивід не здатен взяти на себе всю повноту відповідальності за власні вчинки. І сутність людського існування, як і успішність та різні варіанти її самоактуалізації, також мають відповідальність як обов'язкову складову.

Для соціальної зрілості та відповідальності як її визначальної частини характерне формування в процесі діяльності та за умови свободи у прийнятті рішень. Обмеження свободи можливе у випадку, коли того вимагає вік, певні обставини чи особливості особистості. Та теза про те, що свобода невід'ємна від повноти відповідальності, є незмінною. До речі, ця взаємозалежність рис

зрілої особистості є вірною і в зворотному порядку: визнаючи людину відповідальною, неможливо одночасно не визнати її вільною.

Відповідальність також тісно пов'язана зі здатністю особистості до автономності та готовності приймати важливі для неї самої рішення. Прагнення навчити людину відповідальності з одночасним блокуванням можливості приймати рішення, важливі для автономності, нагадує навчання плаванню без води у басейні. Попри всі благі наміри, розвиток особистості буде не надто ефективним.

Зазвичай при прагненні виховати відповідальність у дитині батьки обмежують її в питаннях автономності. Для родини та школи така гіперопіка є класичною і поширеною проблемою. Ініціативність заохочується, проте до певної межі. Більше того, цінується значно більше не ініціативність, а готовність до послуху.

У результаті формується, як помічає у своїх дослідженнях А. О. Реан, система соціально-перцептивних стереотипів, у яких учні несамостійні та нездібні. Проте пояснюється це тим, що педагоги значно більше цінують слухняне та дисципліноване молоде покоління, а не самостійне та ініціативне. (Реан А. А., Коломинский Я. Л.) [1, с.58]

Терпимість

Наступною складовою зрілості особистості є терпимість. Втім, терпимість буває дуже різною.

А. Реан виділяє два різновиди терпимості:

- сенсуальна;
- диспозиційна.

Для сенсуальної терпимості характерне спокійне сприйняття впливу та змін у соціумі. Можливе як ослаблення реагування на подразники соціального характеру, так і відсутність реакції, що спричинені зниженням чутливості особистості. Підвищений поріг чутливості тісно пов'язаний з класичною та психофізіологічною толерантністю, зростанням порогу

чутливості до соціальної та міжособистісної взаємодії. Тож сенсуальна терпимість нагадує фортецю, вона спричинена внутрішнім захистом.

Проте для зрілої особистості характерна терпимість не сенсуальна, а диспозиційна.

Для диспозиційної терпимості характерний інший механізм внутрішнього захисту. Мова йде про схильність до певної терпимої реакції на подразники соціального середовища. Подразниками можуть виступати як люди та їхні вчинки, так і нюанси життя загалом (Реан А. А., Коломинский Я. Л.) [1, с.59].

Установками, що вказують на диспозиційну терпимість, є такі:

- «Люди можуть помилятися»;
- «Людина має право на особисту думку»;
- «Люди проявляють агресію не тому, що вони погані, а тому, що на це їх провокує середовище»;
- «Нервовий зрив можливий у кожної людини»;
- «Людина, яка запізнюється, переймається з цього приводу куди більше, ніж той, хто її очікує» тощо.

Такий спосіб мислення називається альтруїстичним егоїзмом і він суттєво підвищує поріг терпимості. Саме цей варіант сприйняття впливу середовища називають диспозиційною, а не сенсуальною терпимістю. Вона пояснюється установками та світовідчуттям і ніяким чином не пов'язана з порогом психофізіологічної толерантності.

Диспозиційна терпимість дозволяє людині спокійно сприймати зовнішні подразники, не втрачаючи при цьому співчуття, емпатію тощо.

У людини з диспозиційною терпимістю проявляється зазвичай ще одна інтегральна складова зрілості — позитивне світовідчуття.

Втім, саме терпимості в реальності значній кількості людей бракує. За дослідженнями А.О. Реана, для школярів віком 15-17 років характерна спонтанна агресія. Напади спонтанної агресії підтвержені у 53% підлітків. Стійкість до провокацій зовнішнього середовища та терпимість проявляють

тільки 9% школярів обох статей. Інші підлітки показують посередню терпимість.

Щоб зрозуміти, що означають такі показники, слід розглянути поняття «спонтанна агресія». Це явище означає сплеск підсвідомої радості у випадку, якщо інша людина помилилася чи зазнала невдачі. Для підлітків з високим рівнем спонтанної агресії характерне прагнення ткнути носом інших людей в результати їхніх помилок. Людина відчуває прагнення розлютити інших, змусити їх відчувати розчарування, зіпсувати настрій.

Дещо відрізняються результати дослідження реактивної агресії, тобто агресивної реакції підлітків на вплив зовнішнього середовища. Високі показники продемонстрували 47% підлітків з числа досліджуваних, а низькі – всього 4%. Слід зазначити, що люди з високим рівнем реактивної агресії демонструють невмотивовану недовіру до людей, нездатність прощати людям їхні помилки. (Реан А. А., Коломинский Я. Л.) [1, с.61].

Дратівливість високого рівня продемонстрували 56% досліджуваних, низькі показники – 4%. Поняття «дратівливість» включає в себе емоційність, запальність та здатність легко втрачати самовладання. Людина, для якої характерна така риса, як дратівливість, може втрачати самоконтроль навіть через незначні фактори.

Динаміка зростання рівня агресивності у середовищі підлітків показує, що у середовищі учнів шкіл та професійних ліцеїв тільки за останні 3-4 роки рівень агресивності зріс не менше, ніж у 1,5 разів. І це при тому, що учні професійних ліцеїв демонструють далеко не найвищі показники – за даними дослідження Т.Н. Курбатової найвищі показники агресивності зафіксовані в середовищі підлітків віком від 12 до 13 років.

Це дає можливість прогнозувати зростання агресивності у суспільстві загалом, адже нетерпиме суспільство призводить до найяскравіших проявів нетерпимості та агресивності серед молодшого покоління. Поступово високий рівень агресії перестає бути патологією і стає нормою у суспільстві. Слід зазначити, що агресія стає хворобою суспільства зі здатністю до

розповсюдження завдяки механізму наслідування та психологічного зараження.

Саморозвиток

Зріла особистість відчуває постійну потребу у саморозвитку та самоактуалізації. Це викладається в концепціях багатьох дослідників: А. Маслоу, К. Роджерса, Е. Фромма, В. Зінченка, А. Брушлінського, К. Абульханової-Славської та інших. Найбільш потужні напрями гуманістичної психології та акмеології визнають особливу вагу самореалізації, саморозвитку та самовдосконалення для сучасної людини.

Прагнення до саморозвитку не значить, що людина прагне бути ідеальною, адже це не є головною потребою і може тільки накладати додаткову відповідальність і псувати якість життя людини. Недарма існує жарт, що важче за життя ідеальної людини може бути тільки життя з ідеальною людиною.

Прагнення до саморозвитку являє цінність саме по собі, адже одночасно є показником зрілості та умовою досягнення особистісної зрілості.

Прагнення до вдосконалення призводить до безлічі позитивних результатів, зокрема здорового довголіття людини, яке включає фізичну, соціальну, професійну активність. Самовдосконалення є обов'язковою умовою професійної успішності, досягнення професійних піків і тривалого професійного життя. Останнє вже підтверджено низкою експериментів та досліджень.

Окремо взяті ідеї саморозвитку та самореалізації «у чистому вигляді» не є самодостатніми в плані побудови здорової зрілої особистості.

Зрілість – це обов'язково комплекс самоактуалізації і самотрансценденції, які сприймаються за принципом додатковості.

Поняття самотрансцендентності означає спрямованість не на себе, а на інший об'єкт. Це підкреслював у своїх роботах В. Франкл.

Водночас самоактуалізація (спрямованість на себе) та самотрансцендентність (спрямованість на інший об'єкт) не можуть у зрілій

особистості сприйматися окремо, вони мають бути наявні у комплексі. Перспективи розробки проблематики особистісної зрілості та гуманістичний підхід до саморозвитку не визнають у цьому питанні альтернативності двох напрямків.

Відповідальність як якість зрілої особистості. Локус контролю.

Відповідальність – саме та характеристика особистості, яка відрізняє соціально незрілу особистість від особистості соціально зрілої. Наразі існує концепція про два типи відповідальності.

Цю концепцію також називають теорією локус контролю.

Перший тип відповідальності передбачає готовність брати на себе відповідальність за те, що відбувається у житті (як за успіхи, так і за невдачі).

Другий тип відповідальності передбачає прагнення перекласти відповідальність з себе на зовнішні фактори – як на людей, так і на різноманітні обставини. Зокрема, для людини з другим типом відповідальності характерне перенесення відповідальності в юному віці на батьків, друзів, вчителів, у дорослому – на колег, начальство, коло спілкування. Зазвичай у суспільстві такі люди вважаються безвідповідальними (Реан А. А., Коломинский Я. Л.) [1, с.63].

Дані щодо розповсюдження різних типів відповідальності були викладені у низці експериментальних психологічних досліджень.

Підлітки соціально незрілі та асоціальні демонструють другий тип відповідальності: серед них розповсюдження такого способу мислення становить 84%. Відповідальними за власне життя вважають себе тільки 16% підлітків з асоціальною поведінкою.

Кардинально інші результати показують дослідження групи підлітків, які провадять соціальний спосіб життя, обрали професію, мають певну мету в житті. Перший тип відповідальності (готовність брати на себе відповідальність за те, що відбувається у житті) показали 72% підлітків, а відповідальність другого типу з прагненням перекласти відповідальність за

все, що відбувається, на зовнішні чинники, показали 16% обстежених підлітків.

Локус контролю – поняття, яке запровадив американський психолог Дж.Роттер. Він припустив, що існує континуум з двома протилежними точками – і цими точками є індивідууми з крайнім проявом першого та другого типу відповідальності. Переважна більшість людей перебуває на лінійці між цими двома параметрами.

Відповідно поняття локус контролю вказує на прагнення людини або брати відповідальність на себе, або перекладати її на зовнішні чинники.

Як і Дж. Роттер, ми виділимо два типи локусу контролю:

- інтернальний;
- екстернальний.

Інтернальність вказує на перший тип відповідальності, завдяки якому людина готова пояснювати все, що відбувається в її житті, власними вчинками, здібностями, особливостями характеру (Аверин В.А.) [4, с.159].

Екстернальний локус контроль характерний для людей з другим типом відповідальності, для яких властиве приписування відповідальності за стан справ у власному житті зовнішнім факторам – від конкретних людей і до певних випадковостей.

За дослідженнями багатьох психологів, серед яких особливо популярними є Муздибаєв К., Lipp L., Kolsol R., James W., Randall H., інтернали впевнені в собі, а також значно спокійніші. Вони демонструють готовність до товариських і довірливих стосунків, до того ж популярніші за осіб з другим типом відповідальності. Це дуже яскраво демонструють дані дослідження, проведеного Р. Heaven. Низка експериментів показала, що підлітки з внутрішнім локусом контролю ставляться без настороженості та досить доброзичливі до вчителів та правоохоронців.

К. Муздибаєв вказує на позитивну кореляцію між інтернальністю та наявністю сенсу життя: суб'єкт, який вірить, що буде своє життя самотужки, має більше шансів знайти в житті сенс і цілі. Екстернали вирізняються

надмірною тривожністю і стурбованістю, до того ж для них характерна невисока терпимість і високий рівень агресії до інших, невисокою є й популярність таких людей у суспільстві (Муздибаєв К., Голинкіна Е. А., Бажин Е.Ф., Еткінд О. М., Tolor A., Reznikoff M.), це накладається і на природну безпорадність у питаннях керування своїми справами, і на залежність від обставин. Цікаво, що екстернали, відповідно до низки досліджень, мають певну схильність до обману й аморальних вчинків (Гамезо М.В., Домашенко І.А.) [11, с.38].

Для екстерналів, здавалося б, не повинна бути характерною тривожність, адже у будь-якому випадку вони точно знають, що винні зовнішні чинники. Проте результати досліджень показали, що екстернали мають підвищений рівень тривожності.

П.В. Симонов описав структурну формулу для виявлення ступеню тривожності:

$$E \approx P (I_n - I_i),$$

де E – емоції; P – актуальна потреба особистості; I_n , I_i – комплекс інформації, яку суб'єкт потребує і яка у нього є для того, щоб знайти можливість задовольнити свої потреби.

Вираз у дужках постійно змінюється і змушує кардинально змінювати загальний рівень емоційної напруги. І якщо інтернал весь час самостійно контролює своє життя, то екстернал залежить від багатьох чинників, що змушує його нервувати і підвищує загальний рівень тривожності.

Локус контролю особистості за К. Муздибаєвим не є стабільним показником, він змінюється впродовж життя завдяки розвитку особистості. Відповідно, мало виявляти певні риси характеру, слід розглядати їх на конкретному життєвому етапі, використовуючи дані про конкретний життєвий цикл даного індивіда.

Це означає, що не варто абсолютизувати зв'язок локус контролю з конкретними рисами характеру певного індивіда. Звичайно, існують загальні тенденції, проте їх доцільно розглядати як первинні орієнтири, припускаючи

досить значні відхилення від тенденцій у певних випадках (Елисеєв О.П.) [18, с.231]

Дослідження К. Муздибаєва також показують, що локус контролю змінюється не тільки в залежності від рівня розвитку особистості, але й від обставин, в які ця особистість потрапляє. Окремий розділ дослідження на цю тему, однак, не містить даних про вплив криміногенних ситуацій. Втім, у цих дослідженнях розглядається такий феномен, як заступництво випадкового свідка у ситуації насильства. Проте, для нас в криміногенних ситуаціях цікавить локус контролю ініціатора насильства, а не жертв чи випадкових свідків.

Зазначимо, що концепція локус контролю безпосередньо пов'язана з психологією каузальної атрибуції.

Дж. Роттер запровадив усвідомлення багатовекторності формування відповідальності, при якому відбувається протиставлення внутрішніх і зовнішніх причин впливу на ситуацію. Це обумовлює певні нюанси підконтрольності результату дії суб'єкту.

Ф. Хайдер вказав на існування особливого чинника. Поруч з внутрішніми (особистісними) і зовнішніми факторами впливу важливе місце посідає параметр стабільності/варіативності. Цей фактор впливає як на внутрішній потенціал відповідальності, так і на зовнішній. Наприклад, для внутрішнього (особистісного) аспекту здібності є загалом стабільним чинником, а мотивація – варіативним. Для зовнішнього аспекту об'єктивна складність є стабільним чинником, а випадкова удача чи невезіння – варіативним чинником.

А. Б. Вайнер створив чотиривимірну модель причин, у якій об'єднав всі перераховані параметри.

Стабільність – варіативність

Попри те, що основою теорії локус контролю є локалізація відповідальності (як внутрішня, так і зовнішня), є таке поняття, як стабільність – варіативність. Ця ідея показує, що інтернальність буває

різною: пов'язаною з варіативним або стабільним компонентом. Інтернальність в області невдач в першому випадку передбачає атрибутивну формулу, яка виражає визнання власної відповідальності та розуміння, що для досягнення мети потрібно докладати більше зусиль, а в другому, ця формула видозмінюється: людина визнає невдачу та власну відповідальність, але підкріплює це визнання тим, що має недостатньо вмінь і знань для успіху. Обидва випадки ілюструють інтернальний контроль, але різницю між ними може побачити лише прониклива особистість.

Концепція Дж. Роттера передбачає ще один напрямок: вона вирізняє два види екстернальності. Перший вид – екстернальність, що викликана відчуттям недосконалості світу та залежністю від долі (Krampen G., 1981), другий – екстернальність, пов'язана з власною безпорадністю та залежністю від інших. Цю модель свого часу досліджували і західні (H. Levenson, G. Krampen), і вітчизняні (І. М. Кондаков, М. Н. Нілопец) психологи. Станом на сьогодні визначають екстернальність, що викликана іншими людьми та екстернальність, яка пов'язана з випадком (Кураев Г.А., Пожарская Е.Н.) [27, с.144].

Як інтернальність, так і екстернальність, за теорією локус контролю, є не особистісною рисою, а повноцінною особистісною комбінацією (патерном). Ґрунтується ця комбінація на ставленні до себе і оточуючого світу.

Дж. Роттер наполягає: локус контроль в області досягнень та невдач практично однаковий.

Багато сучасних дослідників вважають, що спрямування поєднань локус контролю може бути різним, залежно від спрямування. Це підтверджено емпірично. Тому тексти про діагностування локус контролю пропонують виділення різних субшкал:

- контроль при досягненнях;
- контроль при невдачах;
- контроль в сфері відносин (на виробництві та в родині);

- контроль в сфері охорони здоров'я.

Подібний підхід є цілком обґрунтованим і виправдовується численними життєвими ілюстраціями. Іноді категорично стверджують, що американські психологи, згідно традиції досліджень локус контролю, спираються на його універсальність. З цим можна було б погодитися, якби говорилося конкретно про Дж. Роттера. Це твердження навіть можна назвати справедливим, якщо вживати його в минулому часі. Дійсно, американська психологія 60-х років минулого століття розглядала локус контролю як універсальну та транситуативну характеристику. Але в сучасних реаліях локус контроль передбачає ситуації невдач або досягнень в різних галузях: професійної діяльності, навчального процесу тощо.

Висновки першого розділу

Основними важливими факторами дорослішання хлопчиків є:

Перша – це сім'я. І ті сценарії життя, рольові моделі і ігри, які він засвоїв у сім'ї батьків.

Другий фактор – це школа і університет. Місця, де кожен проводить дійсно багато часу.

Третій фактор – оточення. Друзі, люди, з якими ми проводимо багато часу.

Четвертий фактор – значущі дорослі. Це можуть бути викладачі.

Пятий фактор – внутрішні рішення. На кожному етапі життя це свої рішення, іноді великі, іноді маленькі, але всі ці рішення формують зрілу людину.

Шостий фактор – це відповідальність за прийняті рішення. Відповідальність як складова характеру, як бажання бути вірним власним рішенням, власним ідеям, ідеології і баченню.

Саме тому ми розробили анкету, у якій всі ці складові будуть покладені в основу питань до чоловіків.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДОЛОГІЧНИЙ ПІДХІД ДО ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЧОЛОВІКІВ І ХЛОПЧИКІВ

2.1. Методологічне обґрунтування гіпотез емпіричного дослідження

У цій роботі ми вирішили використовувати 4 методи дослідження.

Одна авторська анкета, яка розроблена за результатами даного дослідження та 4 тести.

1) Анкета – це опитувальний лист, призначений для отримання будь-яких відомостей, складений за певною формою.

Анкета починається з вступної частини, в якій вказується: хто проводить опитування, з якою метою, і дається інструкція щодо заповнення анкети. Вступна частина повинна підкреслювати шанобливе ставлення до респондентів (опитуваних), створювати у них бажання відповідати на питання. Обов'язково слід вказувати на анонімність опитування.

Далі в анкеті розташовуються контактні питання. Їхнє завдання зацікавити співрозмовника, ввести в курс досліджуваних проблем.

Нам потрібен був вік чоловіка, щоб дізнатися, у якому саме віці він зробив свої висновки.

Також у анкеті ми внесли два важливі питання:

Чи одружений чоловік?

І чи є у нього діти?

Це впливає не те, як саме будуть сприйматися його відповіді.

У дослідженні взяли участь чоловіки віком від 23 до 50 років.

Всього у відкритій анкеті брали участь 19 осіб.

Для нас було важливим виділити сімейний стан, чи є у опитуваного діти, а також чи вважає він сам себе зрілою людиною. Всі опитувані провели різний час з анкетами.

2.2. Характеристика методичного інструментарію дослідження

Тест-опитувальник особистісної зрілості Ю. З. Гільбуха.

Мета: діагностика рівня особистісної зрілості.

Вік: від 15 років і старше.

Зрілість – це результат дорослішання, тобто якість, залежна, перш за все, від віку, причому це поняття поширюється як на людський організм, так і на особистість, тобто на ті якості, які пов'язані з засвоєнням моральних норм, принципів міжособистісного спілкування, поведінки в колективі і т.д. Чим старша дитина, хлопець або дівчина, тим, як правило, вищий і рівень особистісної зрілості.

Однак особистісна зрілість не є функцією одного лише віку. Багато що тут залежить і від конкретних умов, в яких зростав і виховувався дана людина. Тому деякі підлітки відрізняються вже достатньою особистісною зрілістю, тоді як окремі дорослі і навіть літні люди в своїх поглядах і установках по відношенню до важливих аспектів людських взаємин залишаються дітьми.

Цей тест допоможе нам визначити рівень зрілості чоловіка

Тест 2. МДОІ (російською Тест «МИЛИ»)

Методика вивчення особистісної ідентичності (Л.Б. Шнейдер).

Інформація для користувачів. Для вивчення особистісної ідентичності використовується методика, побудована на принципах прямого і ланцюгового асоціативного експерименту. Спочатку досліджуваним пред'являлося 2 слова «живе» і «мертве», на які кожен випробовуваний записував по 10 асоціативних реакцій. Потім вже на ці 10 слів-стимулів знову пропонувалося написати 10 будь-яких слів, що прийшли в голову. Все асоціативні реакції (первинні і вторинні) випробовуваних зводилися воедино.

Потім за кожним початковим словом стимулом «живе», «мертве» проводилася обробка: групи слів, що утворюють «гніздо асоціацій» замінялися одним словом. Слова, що зустрічаються по обох стимулам,

виключалися, випадкові асоціації також віддалялися із загального набору. В результаті залишені ключові асоціації зі словами - стимулами.

Результати тесту в тому, що ми можемо визначити, на якому зараз рівні розуміння власної ідентифікації перебуває чоловік.

Тест 3. Тест Спілбергера-Ханіна.

Тест Спілбергера-Ханіна – методика, яка дозволяє диференційовано вимірювати тривожність і як особистісну властивість, і як стан, пов'язаний з поточною ситуацією.

Цей тест допомагає визначити вираженість тривожності в структурі особистості. Тривожність як особистісна риса означає мотив або придбану поведінкову позицію, яка змушує людину сприймати широке коло об'єктивно безпечних обставин, як містять загрозу, спонукаючи реагувати на них станами тривоги, інтенсивність яких не відповідає величині реальної небезпеки.

Реактивна (ситуативна) тривожність характеризує стан людини в даний момент часу, яке характеризується суб'єктивно пережитими емоціями: напругою, занепокоєнням, заклопотаністю, нервозністю в даній конкретній обстановці. Цей стан виникає як емоційна реакція на екстремальну або стресову ситуацію, може бути різним за інтенсивністю та динамічним у часі.

Тестування за методикою Спілбергера-Ханіна проводиться із застосуванням двох бланків: один бланк для вимірювання показників ситуативної тривожності, а другий – для вимірювання рівня особистісної тривожності.

Тест 4. Опитувальник РСК (рівень суб'єктивного контролю) Джуліана Роттера

Опитувальник РСК (рівень суб'єктивного контролю) Джуліана Роттера діагностує локалізацію контролю над значущими подіями, в інших словах – рівень особистої відповідальності. В основі його лежить розрізнення двох локусів контролю – інтернальність і екстернальний і, відповідно, двох типів людей – інтернали і екстернали.

Інтернальний тип. Людина вважає, що відбуваються з ним події залежать перш за все від його особистісних якостей (компетентності, цілеспрямованості, рівня здібностей і т. п.) і є закономірними наслідками його власної діяльності.

Екстернальний тип. Людина переконана, що її успіхи і невдачі залежать перш за все від зовнішніх обставин – умов навколишнього середовища, дій інших людей, випадковості, везіння чи невезіння і т.д.

Будь-який індивід займає певну позицію на континуумі, що задається цими полярними локусами контролю.

Завдяки цим 4-м тестам та авторській анкеті ми зможемо зрозуміти рівень зрілості, тривожності і дорослості людини.

Аналіз результатів тестів.

Таблиця 2.1.

Аналіз результатів тесту-опитувальника особистісної зрілості

(Ю. З. Гільбух)

Ім'я	Досягнення	Ставлення до Я	Громад. обов'язок	Життєва установка.	Здатність до психологічної близькості	Результати
Опитуваний 1	18	20	3	23	10	74, високий
Опитуваний 2	10,	9	7	10	9	45 задовільний
Опитуваний 3.	15	30	5	21	10	81 вельми високий
Опитуваний 4	9	20	4	11	4	48, задов
Опитуваний 5	25,	42	5	11	9	92, вельми висок
Опитуваний 6	24,	30	12	16	8	90, вельми висок

Опитуван ий 7	20,	20	9	25	15	89, вельми висок
Опитуван ий 8	12	19	5	24	14	74, високий
Опитуван ий 9	19,	39	7	20	19	89, вельми висок
Опитуван ий 10	10,	40	11	19	7	87, вельми високий
Опитуван ий 11	14	30	10	27	3	84, вельми високий
Опитуван ий 12	19,	25	9	25	15	93, вельми високий

Висновки з таблиці аналізу теста Ю.З. Гільбуха

Цей тест дає нам кілька важливих висновків. Один з перших, люди з високим рівнем саморозвитку можуть впливати на інших і приносити їм користь. По-друге, спочатку треба самому стати зрілим, щоб допомагати іншим.

Кількість людей, які мають високий розвиток – 10 чоловіків;

Середній і задовільний – 2 чоловіків у даній групі за такою шкалою.

З високим рівнем 83,3%, з задовільним 16,7%.

За результатами тесту на зрілість можна зробити кілька висновків.

Перший. Люди спочатку повинні видобути високий рівень власної мотивації досягнень. А тоді вже і до суспільної користі.

Другий висновок. Якщо людина високорозвинута, то вона може тоді впливати і допомагати іншим.

Взагалі головне для хлопця – знайти зону відповідальності.

Те місце, де він може докласти зусиль і стати сильніше.

Висновок 3. Складні умови. Коли треба працювати над собою. Працювати над тим, щоб стати краще.

Висновок 4. Від віку залежить, наскільки чоловік готовий до суспільної роботи.

Тест 2. Методика дослідження особистісної ідентичності (Л.Б. Шнейдер)

Таблиця 2.2.

**Первинні дані за тестом «Методика дослідження особистісної ідентичності»
(Л.Б. Шнейдер)**

Опитуваний	МИЛИ	МИПИ	Результат
1	23 бали	14 балів	1,64 - дифузна ідентичність
2	28	25	1,75
3	29	20	1,87
4	19	31	2,12
5	35	29	1,13
6	41	20	3,01
7	25	33	1,87
8	24	13	1,94
9	29	11	2,06
10	31	17	3,54

Висновки

З цього тесту ми можемо зробити ясні і важливі висновки. Люди не мають ясної ідентичності.

6 чоловік – це дифузна ідентичність

2 чоловіка – це мораторій ідентичності

2 чоловіка – досягнута ідентичність

80% відсотків чоловіків з нашого дослідження не мають досягнутої ідентичності. Вони мають дифузну ідентичність, або мораторій.

Важливі дослідження основних показників.

Більше 50% людей – віком більше за 30 років. Тобто вони повинні мати якийсь шлях до ідентичності Після аналізу ми побачили, що у багатьох або дифузія ідентичності, або мораторій.

Тільки 20% людей мають досягнуту позитивну ідентичність

Це важко пояснити. Бо здається, що з плином часу і віку люди повинні досягати більшого розуміння своєї ідентичності. **Вирішеність** – це стан, коли людина вже прийняла рішення про шлях у житті, але ще не пережила кризи.

Дифузія ідентичності – це стан, коли людина не пережила ще кризи і не прийняла важливі рішення.

Мораторій – це стан, коли людина зараз в стані кризи, та не має явних проявів чи бажань, а тому не зрозуміло, яку дорогу вона обере.

Досягнута позитивна ідентичність – це стан, коли людина пройшла стадію кризи і обрала для себе шлях, ідеологію та цінності. найбільш дивним для нас став факт того, що так мало людей дійсно досягають ідентичності.

Але це можна пояснити – тому що ідентичність чоловіка досягається не завдяки його віку. Ідентичність можна пояснити завдяки тому, що чоловік працює над собою і стає більш свідомим і зрілим.

Тест 3. Тест на тривожність Спілбергера-Ханіна.

Таблиця 2.3.

Таблиця результатів тесту на тривожність (Спілбергер-Ханін)

Опитуваний	Результати тесту на тривожність	Рівень тривожності
1	30	Низька
2	29	Низька
3	35	Помірна
4	46	Висока
5	21	Низька
6	36	Помірна
7	39	Помірна
8	32	Помірна
9	34	Помірна
10	23	Низька

Висновки з таблиці 2.3.

Більшість опитуваних мають помірний або низький рівень тривожності.

Дуже висока тривожність (> 46) прямо може бути пов'язана з наявністю невротичного конфлікту, емоційними зривами і з психосоматичними захворюваннями.

Низька тривожність (<12), навпаки, характеризує стан як депресивний, неактивний з низьким рівнем мотивацій. Іноді дуже низька тривожність є результатом активного витіснення особистістю високої тривоги з метою показати себе в «кращому світлі».

Певний рівень тривожності – природна і обов'язкова особливість активної діяльної особистості. У кожної людини існує свій оптимальний, або бажаний, рівень тривожності, це так звана корисна тривожність. Оцінка людиною свого стану в цьому відношенні є для неї істотним компонентом самоконтролю і самовиховання.

Ми вже говорили вище, що під особистісною тривожністю розуміється стійка індивідуальна характеристика, яка відображає схильність людини до тривоги і передбачає наявність у нього тенденції сприймати досить широкий спектр ситуацій як загрозливі, відповідаючи на кожну з них певною реакцією. Як схильність, особиста тривожність активізується при сприйнятті певних стимулів, що розцінюються людиною як небезпечні для самооцінки, самоповаги.

Особи, що відносяться до категорії високотревожних, схильні сприймати загрозу своїй самооцінці і життєдіяльності у великому діапазоні ситуацій і реагувати на них вираженим станом тривожності. Якщо психологічний тест виявляє у випробуваного високий показник особистісної тривожності, то це дає підставу припускати в нього появу стану тривожності в різних ситуаціях, особливо коли вони стосуються оцінки його компетенції та престижу. Особам з високою оцінкою тривожності слід формувати почуття впевненості й успіху. Їм необхідно змістити акцент з зовнішньої вимогливості, категоричності, високої значимості в постановці завдань на

змістовне осмислення діяльності та навчитися розбивати великі завдання на більш дрібні

Для людей з низьким рівнем тривожності, навпаки, потрібно пробудження активності, підкреслення мотиваційних компонентів діяльності, збудження зацікавленості, формування почуття відповідальності у вирішенні тих чи інших завдань.

Тест 4. Опитувальник Джуліана Роттера на визначення рівня суб'єктивного контролю.

Є 7 основних шкал:

1. Шкала загальної інтернальності (Іо).
2. Шкала інтернальності в області досягнень (Ід).
3. Шкала інтернальності в області невдач (Ін)
4. Шкала інтернальності в області сімейних відносин (Іс)
5. Шкала інтернальності в області виробничих відносин (Іп).
6. Шкала інтернальності в області міжособистісних відносин (Ім)
7. Шкала інтернальності стосовно здоров'я і хвороби (Із).

Таблиця 2.4.

Таблиця результатів опитування за Дж.Роттером

Опитуваний	ІО	ІД	ІН	ІС	ІП	ІМ	ІЗ	
1	3	3	3	2	4	5	3	
2	3	4	7	2	4	5	2	
3	4	4	5	3	8	5	3	
4	2	3	4	2	4	3	4	
5	2	3	4	4	4	2	4	
6	5	3	5	3	4	1	3	
7	5	4	5	5	4	2	1	

Валідність шкал УСК демонструється їх зв'язками з іншими характеристиками особистості, вимірюваними за допомогою особистісного

опитувальника Кеттелла. Людина з низьким суб'єктивним контролем (схильний вважати свої успіхи і невдачі наслідком обставин) емоційно нестійка (фактор С), схильна «до неформального поведінки (фактор -G), мало спілкується (фактор + Q), у неї поганий самоконтроль (фактор -Q) і висока напруженість (фактор + Q). Людина з високим показником суб'єктивного контролю характеризується емоційною стабільністю (фактор + С), завзятістю, рішучістю (+ G), товариськістю (фактор -Су, високим самоконтролем (фактор + Q,) і стриманістю (фактор -q ()).

Інтелект (фактор В) і багато факторів, пов'язані з екстраверсія-інтроверсією, не корелюють ні з Іо, ні з ситуативними характеристиками суб'єктивного контролю.

Суб'єктивний контроль над позитивними подіями (досягнення, успіхи) більшою мірою корелює з силою Его (фактор + С), самоконтролю (фактор - Q), соціальної екстраверсія (фактори + А; -Су, ніж суб'єктивний контроль над негативними подіями (неприємності, невдачі). з іншого боку, люди, які не відчують відповідальності за невдачі, частіше виявляються більш практичними (фактор М), ніж люди з сильним контролем в цій області, що нехарактерно для суб'єктивного контролю над позитивними подіями.

Висновки з результатів опитування і анкет.

Переважає більшість наших опитуваних має екстернальний локус контролю.

Опитування проходили люди до 25 років.

Це настановує не висновок, що, в першу чергу, людина повинна подорослішати, стати більш зрілою – і тоді і локус контролю стане більш схильним до інтернального.

2.3. Авторська анкета з питаннями про зрілість і дорослішання

Всього у опитуванні в анкеті брали участь 19 осіб.

Кожен отримав 8 питань.

Питання 1. Що для тебе зрілість?

Питання 2. Як сім'я вплинула на твоє дорослішання?

Як відносини з мамою і з батьком допомагали тобі дорослішати і розкриватися?

Питання 3. Як оточення вплинуло на твоє дорослішання?

3.1. Школа.

3.2. Університет.

3.3. Друзі.

3.4. Значущі дорослі.

Питання 4. Чи є речі, звички, які допомагають тобі дорослішати?

Питання 5. Чи є сенс, причина, мотив, який мотивує і надихає тебе дорослішати і жити зрілу життя?

Питання 6. Чи пройшов ти ініціацію і якщо так, то як?

Питання 7. Які рішення сформували тебе

Питання 8. Крім зазначених, чи є фактори, які допомогли тобі подорослішати і стати краще?

2.4. Результати емпіричного дослідження особливостей особистісної зрілості чоловіків

Аналізуючи дані з довільної анкети, ми можемо побачити цікаві знахідки.

Перше. Дорослі за віком можуть зовсім не вважати себе зрілими.

Наприклад, людина віку 62 років не вважає себе зрілою.

2. Всі молоді вважають себе зрілими.

3. Молоді, приймають найважливіші рішення, які роблять їх зрілими.

Відмова від компанії.

4. Рішення – це ключове в дорослішанні.

Без рішення немає ніякого

Поки людина просто аналізує, думає, оцінює – це все добре.

Але зрілість приносять саме рішення, за які я тримаюся і на підставі яких стою.

Не важливо, що відбувається в зовнішньому світі.

Я вирішив щось. мені страшно і важко.

Але я просто дотримуюся прийнятому всередині рішення і це змінює мене.

5. Ключовим для дорослішання є 4 категорії людей

Перша – це сім'я. Досвід батьків визначну роль має.

Школа чи університет. Саме люди в оточенні впливають найбільше

Друзі

Значущі дорослі.

Також трагічні або тяжкі події дуже впливають на роль і розвиток чоловіків.

Важливим є те, якщо хлопчик у дитячому чи підлітковому віці приймає рішення не здаватися. А битися до кінця.

Іноді такі рішення приходять підсвідомо.

Наприклад, хлопець побачив розлад у сім'ї батьків, і зрозумів, що не хоче так у своїй сім'ї. Це не було рішенням, це було підсвідоме розуміння “я не хочу, щоб таке ще хтось відчував”. А уже потім у більш зрілому віці зрозумів, що він хоче мати міцну сім'ю і допомагати іншим сім'ям бути щасливими.

ВИСНОВКИ

На основі результатів проведеного дослідження:

Визначено, що дійсно проблема інфантильності чоловіків існує. Ми вже приводили результати дослідження про спонтанну агресію і її зв'язок з зрілістю. За дослідженнями А. Реана, для школярів віком 15-17 років характерна спонтанна агресія. Напади спонтанної агресії підтверджені у 53% підлітків. Стійкість до провокацій зовнішнього середовища та терпимість проявляють тільки 9% школярів обох статей. Інші підлітки показують посередню терпимість.

Проаналізовано результати 4 анкет і тестів-опитувальників.

Загалом було опитано більше 50 чоловіків віком від 17 до 60 років.

З'ясовано, що важливим є те, що хлопець повинен розвивати терпимість і позитивне світосприйняття. Але все це можливо через розуміння свого внутрішнього локусу контролю, або внутрішньої відповідальності.

Завдяки дослідженням ми тільки підтвердили ці припущення.

Показано, що кожен чоловік повинен виробити в собі кілька важливих якостей: Внутрішній локус контролю. Внутрішня відповідальність. Це основні якості, які потрібні для розвитку зрілості чоловіка.

І внутрішня зрілість – це не сталий компонент, це те, що кожен чоловік повинен розвивати і прагнути. Тільки завдяки такому підходу, завдяки розумінню, що він не народжується сильним і зрілим, а стає ним кожен чоловік і зможе стати сильнішим і зрілішим.

В цій роботі ми розглядали ті аспекти, які реально допомагають чоловікам ставати зрілішими.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аверин В.А. Психология личности: Учебное пособие. СПб.: Изд-во Михайлова В.А., 2009. 89 с.
2. Александровский Ю.И. Введение в системную психофизиологию. Психология XXI века. М, 2003. 185 с.
3. Берн Э. Игры, в которые играют люди К.: Освита, 2016. 471 с.
4. Выготский Л.С. Воображение и творчество подростка. М.: Российское педагогическое агентство, 2007. 526 с.
5. Выготский Л.С. Развитие высших психических функций в переходном возрасте. Психология подростка. Хрестоматия / Сост. Ю.И. Фролов. М.: Российское педагогическое агентство, 2007. 526 с.
6. Выготский Л.С. Развитие интересов в переходном возрасте // Психология подростка. Хрестоматия / Сост. Ю.И. Фролов. М.: Российское педагогическое агентство, 1997. 526 с.
7. Гамезо М.В., Домашенко И.А. Атлас по психологии: Информ.-метод. пособие курсу «Психология человека». М.: Педагогическое общество России, 2004. 276 с.
8. Гиппенрейтер Ю.Б. Введение в общую психологию, М, 2013. 185 с.
9. Демина Л.Д., Ральникова И.А. Психическое здоровье и защитные механизмы личности: Учебное пособие. Барнаул, Изд-во Алтайского государственного университета, 2000. 123 с.
10. Джулай Л.Г. Психология саморегуляции функционального состояния субъекта в экстремальных условиях деятельности. М.: Институт психологии РАН, 2002. 193 с.
11. Дубровина И.В., Данилова Е.Е., Прихожан А.М. Психология: Учебник для студ. сред. пед. учеб. заведений / Под ред. И.В. Дубровиной. М., Издательский центр «Академия», 1999. 464 с.
12. Елисеев О.П. Практикум по психологии личности СПб.: Издательство «Питер», 2000. 560 с.
13. Золотова Т.Н. Психология стресса. М.: Книголюб, 2008. 192 с. Ильин Е.П. Психология индивидуальных различий. СПб.: Питер, 2004. 701 с.

14. Ильин Е.П. Психофизиология состояний человека. СПб.: Питер, 2005. 412 с.
15. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. СПб: Питер, 2001. 752 с. (Серия «Мастера психологии»).
16. Крысько В.Г. Психология и педагогика: курс лекций. 4-е изд., испр. М.: Изд-во Омега-Л, 2006. 368 с.
17. Кузнецова О.В. Взаимосвязь уровней тревожности и механизмов адаптации личности в период юности. Автореф. дисс. ... канд. психол. наук. М.: Институт психологии РАН, 2009, 2006. 368 с.
18. Кураев Г.А., Пожарская Е.Н. Психология человека: Курс лекций. Киев, 2002. 250 с.
19. Либин А.В. Дифференциальная психология: на пересечении европейских, российских и американских традиций. М.: Смысл, 1999. 532 с.
20. Мариновская И.Д., Цветков В.Л. Конфликтология. М., 2001. 462 с.
21. Маричева Г.С., Гаврилов В.И. Умственная отсталость при наследственных болезнях. М., 2008. 332 с.
22. Маклаков А.Г. Общая психология. СПб.: Питер, 2001. 592 с. (Серия «Учебник нового века»)
23. Мерлин В.С. Отличительные признаки темперамента. Очерк теории темперамента. М., 1994. С.3-18.
24. Мещеряков Б.Г., Зінченко В.П. Великий психологічний словник. Київ, 2011, 391 с.
25. Мур Б., Файн Б. Психоаналитические термины и понятия, Киев, 2019. 219 с.
26. Мэй Р. Смысл тревоги. М.: Независимая фирма «Класс», 2001. 532 с.
27. Николаева Е.И. Психофизиология. Психологическая физиология с основами физиологической психологии. Учебник. М.: ПЕР СЭ; Логос, 2003. 544 с.
28. Общая психология: Курс лекций / Сост. Е.И. Рогов. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1998. 448 с.

29. Павлов И.П. Двадцатилетний опыт объективного изучения высшей нервной деятельности (поведения) животных. М.: Наука, 1973. 664 с.
30. Первушина О.Н. Общая психология: Методические указания. Новосибирск: Научно-учебный центр психологии НГУ, 1996.
31. Петровский А.В., Ярошевский М.Г. Психология: Учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений. 2-е изд., стереотип. М.: Издательский центр «Академия»; Высшая школа, 2001. 512 с.
32. Практикум по возрастной и педагогической психологии: Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов / А. А. Алексеев, И. А. Архипова, В. Н. Бабий и др.; Под ред. А. И. Щербакова. М.: Просвещение. 2017, 255 с.
33. Практическая психология образования: Учебное пособие. 4-е изд. / Под редакцией И. В. Дубровиной. СПб.: Питер, 2004. 592 с.
34. Психология подростка. Хрестоматия / Сост. Ю.И.Фролов. М.: Российское педагогическое агентство, 1997. 526 с.
35. Реан А. А., Коломинский Я. Л. Социальная педагогическая психология. СПб.: Питер, 2007. 480 с.
36. Франкл В. Воля к смыслу: сб. / пер. с англ. и нем.; общ. ред. Л.Я. Гозмана и Д.А. Леонтьева; вст. ст. Д. А. Леонтьева. М.: Прогресс, 1990. 368 с.
37. Олпорт Г. Становление личности: избранные труды / пер. с англ. Л. В. Трубицыной и Д. А. Леонтьева; под общ. ред. Д. А. Леонтьева. М.: Смысл, 2019. 461 с.
38. Радулевич Д.А. Тревожность учащихся: влияние на эффективность процесса обучения, причины возникновения и способы преодоления. *Материалы международной научно-практической интернет-конференции «Преподаватель высшей школы в XXI веке».*
39. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога: Учеб. пособие: В 2 кн. 3-е изд. М.: Петров, 2001. 384 с.
40. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. СПб.: Питер Ком, 1999. 720 с. (Серия «Мастера психологии»).

41. Смирнов Ю.А. Стиль жизни у лиц с разным уровнем личностной тревожности. Автореф. дисс. ... канд. психол. наук. М.: МГУ, 2007.
42. Собчик Л.Н. Психология индивидуальности. Теория и практика психодиагностики. СПб.: Издательство «Речь», 2005. 624 с.
43. Сорокун П.А. Психология. Псков: Изд-во ПГПУ им. С.М. Кирова, 2001. 300 с.
44. Фокина М.В. Особенности интерпретации жизненных ситуаций детьми с разным уровнем тревожности. Автореф. дисс. ... канд. психол. наук. М., МГУ, 2009.
45. Хорни К. Тревожность. К. Собр. соч. в 3 томах. М.: Смысл, 1997. Т.2. С. 174-180.
46. Шалимов В.Ф. Школьная адаптация детей с пограничными психическими расстройствами. *Журнал неврологии и психиатрии*. 2007. №3. С.24-29.
47. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. СПб., 2006, 606 с.
48. Эриксон Э. Детство и общество, Питер, 2021. 479 с.
49. Эльконин Д.Б. Возрастные и индивидуальные особенности младших подростков. *Психология подростка*. Хрестоматия / Сост. Ю.И.Фролов. М.: Российское педагогическое агентство, 2007. 526 с.
50. Эмоции человека в нормальных и стрессорных условиях / А.И.Яроцкий, Ф.П.Космолинский, А.К.Попов и др.; Под общ. ред. А.И.Яроцкого, И.А.Криволапчука. Гродно: ГрГУ, 2001. 494 с.
51. Эрих Фромм, Искусство любить / пер. с англ. под ред. Д.А.Леонтьева. 2-е изд. СПб.: Азбука, 2015. 216 с.
52. Эриксон Э.Г. Идентичность. *Психология самосознания: Хрестоматия*. Самара, 2013. 533 с.

**КОДЕКС АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ
ЗДОБУВАЧА ВИЩОЇ ОСВІТИ ХЕРСОНЬКОГО
ДЕРЖАВНОГО УНІВЕРСИТЕТУ**

Я, Бібіченко Володимир Юрійович
учасник(ця) освітнього процесу Херсонського державного університету, УСВІДОМЛЮЮ, що академічна доброчесність – це фундаментальна етична цінність усієї академічної спільноти світу.

ЗАЯВЛЯЮ, що у своїй освітній і науковій діяльності **ЗОБОВ'ЯЗУЮСЯ**:

- дотримуватися:
 - вимог законодавства України та внутрішніх нормативних документів університету, зокрема Статуту Університету;
 - принципів та правил академічної доброчесності;
 - нульової толерантності до академічного плагіату;
 - моральних норм та правил етичної поведінки;
 - толерантного ставлення до інших;
 - дотримуватися високого рівня культури спілкування;
- надавати згоду на:
 - безпосередню перевірку курсових, кваліфікаційних робіт тощо на ознаки наявності академічного плагіату за допомогою спеціалізованих програмних продуктів;
 - оброблення, збереження й розміщення кваліфікаційних робіт у відкритому доступі в інституційному репозитарії;
 - використання робіт для перевірки на ознаки наявності академічного плагіату в інших роботах виключно з метою виявлення можливих ознак академічного плагіату;
- самостійно виконувати навчальні завдання, завдання поточного й підсумкового контролю результатів навчання;
 - надавати достовірну інформацію щодо результатів власної навчальної (наукової, творчої) діяльності, використаних методик досліджень та джерел інформації;
 - не використовувати результати досліджень інших авторів без використання покликань на їхню роботу;
 - своєю діяльністю сприяти збереженню та примноженню традицій університету, формуванню його позитивного іміджу;
 - не чинити правопорушень і не сприяти їхньому скоєнню іншими особами;
 - підтримувати атмосферу довіри, взаємної відповідальності та співпраці в освітньому середовищі;
 - поважати честь, гідність та особисту недоторканність особи, незважаючи на її стать, вік, матеріальний стан, соціальне становище, расову належність, релігійні й політичні переконання;
 - не дискримінувати людей на підставі академічного статусу, а також за національною, расовою, статевою чи іншою належністю;
 - відповідально ставитися до своїх обов'язків, вчасно та сумлінно виконувати необхідні навчальні та науково-дослідницькі завдання;
 - запобігати виникненню у своїй діяльності конфлікту інтересів, зокрема не використовувати службових і родинних зв'язків з метою отримання нечесної переваги в навчальній, науковій і трудовій діяльності;
 - не брати участі в будь-якій діяльності, пов'язаній із обманом, нечесністю, списуванням, фабрикацією;
 - не поширювати неправдиву та компрометуючу інформацію про інших здобувачів вищої освіти, викладачів і співробітників;
 - не отримувати і не пропонувати винагород за несправедливе отримання будь-яких переваг або здійснення впливу на зміну отриманої академічної оцінки;
 - не залякувати й не проявляти агресії та насильства проти інших, сексуальні домагання;
 - не завдавати шкоди матеріальним цінностям, матеріально-технічній базі університету та особистій власності інших студентів та/або працівників;
 - не використовувати без дозволу ректорату (деканату) символіки університету в заходах, не пов'язаних з діяльністю університету;
 - не здійснювати і не заохочувати будь-яких спроб, спрямованих на те, щоб за допомогою нечесних і негідних методів досягати власних корисних цілей;
 - не завдавати загрози власному здоров'ю або безпеці іншим студентам та/або працівникам.

УСВІДОМЛЮЮ, що відповідно до чинного законодавства у разі недотримання Кодексу академічної доброчесності буду нести академічну та/або інші види відповідальності й до мене можуть бути застосовані заходи дисциплінарного характеру за порушення принципів академічної доброчесності.

26.10.2020
(дата)

(підпис)

Бібіченко Володимир
(ім'я, прізвище)