

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

Факультет психології

Кафедра загальної психології

ДИПЛОМНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему:

**Взаємозв'язок між адаптивністю та індивідуально-психологічними
характеристиками особистості**

Студентки 2 курсу

ОР «Магістр»

спеціальність 053 «Психологія»

Пінчук Катерини Германівни

Науковий керівник:

кандидат психологічних наук, доцент

Погорільська Наталія Іванівна

Допустити до захисту на ЕК

Протокол № ___ від ___ 2022 року

Завідувач кафедри загальної психології

_____ **Юрчинська Г. К.**

Київ — 2022

ЗМІСТ

| | |
|---|----|
| ВСТУП..... | 3 |
| РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ХАРАКТЕРИСТИК ОСОБИСТОСТІ У ЗАРУБІЖНІЙ ПСИХОЛОГІЇ..... | 6 |
| 1.1. Теоретичний аналіз адаптивності особистості у психології | 6 |
| 1.2. Теоретичний аналіз самоствавлення особистості у психології..... | 15 |
| 1.3. Психологічні особливості емотивності особистості..... | 23 |
| Висновки до розділу 1..... | 32 |
| РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ТА МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ МІЖ АДАПТИВНІСТЮ, ЕМОТИВНІСТЮ І САМОСТАВЛЕННЯМ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТСЬКОГО ВІКУ | 34 |
| 2.1. Методичний інструментарій емпіричного дослідження..... | 34 |
| 2.2. Характеристика вибірки..... | 40 |
| Висновки до розділу 2..... | 41 |
| РОЗДІЛ 3. ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ АГРЕСИВНОСТІ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ З ІНШИМИ ІНДИВІДУАЛЬНО- ПСИХОЛОГІЧНИМИ ХАРАКТЕРИСТИКАМИ..... | 43 |
| 3.1. Структура взаємозв'язків адаптивності поведінки особистості з іншими індивідуально-психологічними характеристиками | 43 |
| Висновки до розділу 3..... | 62 |
| ВИСНОВКИ..... | 64 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ..... | 68 |
| ДОДАТКИ..... | 77 |

ВСТУП

Актуальність дослідження: в умовах істотних змін, що відбуваються у суспільстві протягом останніх десятиліть, дослідження взаємозв'язку адаптивності, самоствалення та емотивності набуває все більшої актуальності, оскільки найбільшого успіху в житті досягають ті, хто в змозі в критичний момент взяти себе в руки, не піддаватися сильним емоціям. Контролювання емоцій, як правило, полягає в тому, щоб в ситуації незадоволення орієнтуватись на позитивне, віднайти конструктив та керувати емоційними реакціями.

Особливої актуальності ця тема набуває через посилення напруження у мікро — та макросоціумах. Кожна людина зазнає негативного впливу у навколишньому світі, який проявляється в емоційних реакціях. Вивчення цього феномену людської психіки і поведінки є важливим для різних наук с психології, педагогіки, соціології, медицини.

Зокрема проблема адаптивності особистості знайшла своє відображення в дослідженнях К. Дарвіна, Д. Големана, Г. Юкла, М. Соні, Р. Дубліна, А. Мартіна, М. Жу, Дж. Макдональда, К. Коука, Дж. Коена, М. Ванга, Дж. Коена, Х. Кауфмана, Е. Трафтона, С. МакАрдила. Проблема самоствалення особистості знайшла своє відображення в роботах А. Адлера, Ф. Нейла, К. Неффа, А. Маслоу, М. Селігмана, Дж. Стюарта, М. Розенберга, З. Фрейда, М. Перкі, К. Роджерса, Б. МакЛеода, Н. Хібберта, М. Бертона. Щодо проблеми емотивності, то її досліджували Д. Гоулман, Ч. М. Тан, П. Саловей, Дж. Мейєр, Р. Лазарус, С. Шахтер, Дж. Сінгер, У. Кеннон, Ф. Бард, Ч. Дарвін, В. Джеймс. Аналіз наукових праць і публікацій свідчить про те, що ця проблема була і залишається актуальною для світової психологічної спільноти.

Об'єктом дослідження є адаптація особистості.

Предметом дослідження є взаємозв'язок адаптивності поведінки з індивідуально-психологічними характеристиками особистості.

Метою дослідження є вивчення взаємозв'язку адаптивності поведінки з індивідуально-психологічними характеристиками особистості студентів.

Для досягнення даної мети були поставлені наступні **завдання**:

1. Провести теоретичний аналіз підходів і концепцій до вивчення адаптивності поведінки.
2. Визначити взаємозв'язок адаптивності поведінки особистості з самоставленням студентів.
3. Визначити взаємозв'язок адаптивності поведінки особистості з емотивністю студентів.
4. Визначити структуру зв'язків адаптивності поведінки особистості з іншими індивідуально-психологічними характеристиками.
5. Дослідити прояви адаптивності поведінки особистості студентів.

Методи дослідження: теоретичні – аналіз, систематизація і узагальнення психологічних даних з проблеми дослідження; методи математично–статистичної обробки даних: Ґрунтуючись на результати кореляційного коефіцієнту Пірсона у роботі визначені взаємозв'язки адаптивності поведінки із емотивністю та самоставленням особистості. Множинний регресійний аналіз дозволив визначити структуру взаємозв'язків адаптивності поведінки особистості з іншими індивідуально-психологічними характеристиками, а також дозволив визначити предиктори адаптивних стратегій.

Методики дослідження: тест–опитувальник самоставлення (В. Століна, С. Пантелєєва) для виявлення самоставлення, що відрізняється за ступенем узагальненості: глобальне самоставлення; самоставлення, диференційоване на самоповагу, аутосимпатію, самоінтерес і очікуване ставлення до себе; методика дослідження стратегій адаптивної поведінки (Мельнікова М.М.) спрямована на вивчення індивідуальних переваг у виборі стратегій поведінки в проблемних ситуаціях соціальної взаємодії; орієнтаційна анкета Б. Басса - методика

визначення спрямованості особистості людини: особистісної (на себе), ділової (на завдання) та колективістської (на взаємодію). Отримані результати дозволяють враховувати реакції респондента на передбачувані ситуації, пов'язані з роботою чи участю інших людей, і навіть зрозуміти, які види задоволення і винагороди він воліє отримувати; тест «Характеристика емоційності» Є. П. Ільїна призначений для того, щоб оцінити, наскільки виражені різні характеристики емоцій: емоційна збудливість, емоційна реактивність, емоційна стійкість.

Характеристика вибірки: в дослідженні брали участь 66 студентів різних університетів віком від 17 до 23 років.

Теоретична значущість роботи полягає у систематизації та поглибленні наукових знань про взаємозв'язок адаптивності поведінки з іншими індивідуально-психологічними характеристиками.

Практична значущість роботи полягає у можливості використання результатів дослідження у психологічних службах для соціальних робітників та у навчальних закладах.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ХАРАКТЕРИСТИК ОСОБИСТОСТІ У ЗАРУБІЖНІЙ ПСИХОЛОГІЇ

1.1. Теоретичний аналіз адаптивності особистості у психології

Адаптивність- це потужність помітити контекст, що змінюється і зрушити нашу поведінку або мислення щоб досягти мети.

У рамках сучасних досліджень адаптивність вивчається в області емоційного інтелекту[2], особистості [3][4], лідерства[5][6] [7] та комунікації [8][9]. Усі ці сфери показали, що адаптивність має критичне значення в прагненні до високої продуктивності, що робить це дуже бажаною рисою в спорті, бізнесі, політиці, та освіти. Але що ми насправді маємо на увазі під терміном «приспосованість» і як це виглядає у сучасному контексті?

Всі ці галузі дослідження діляться унікальними способами адаптації та зосереджені на тому, як ми використовуємо різні елементи нашої особистості, щоб ефективно поводитися всередині оточення, в якому ми опинилися. Психологічна концепція яка досліджувала адаптованість особистості, називається концепцією «приспосованості особистості» і вона найкраще представляє це поняття[3]. В цій концепції було досліджено і порівняно відмінності в окремих індивідах здатності вибрати той чи інший стан особистості через різні ситуації, з наміром отримання бажаного результату у поведінці, яка більш-менш відповідає особистим уподобанням особи. До прикладу, люди з низькою екстраверсією від природи можуть демонструвати більш високий рівень екстраверсії коли завдання вимагає цього.

Спираючись на цю роботу, ми можемо визначити адаптивність як здатність помічати зміни контексту і зміни нашої поведінки чи мислення щоб досягти мети. Це двоетапний процес, що вперше визначає нашу природну особистість через уподобання та упередження, які не можуть призвести нас до досягнення мети, перш ніж згодом бути здатними використати характеристики, які б були більш корисними для нас у певний момент. Це має багато різних вимірів, які

дозволяють нам ефективно реагувати на нову динаміку команди, організаційні культури та різних людей, соціальні групи та фізичне середовище[10][11].

Цікаво, що протилежний термін до адаптивності, також зацікавив деяких дослідників – термін, який був названий «фіксованістю» або «жорсткістю» [12]. Люди які більш жорсткі або фіксовані, як правило, ні можуть змінити свій підхід, незважаючи на наявність контекстуальних сигналів і їх мислення характеризується як те що не змінюється, так як вони мислять «це єдиний шлях» розв'язання задачі. На відміну від когось хто більш «жорсткий» чи «фіксований», адаптований індивідуум може згинати свою особистість продовжуючи виконувати роботу у мінливому контексті. Вони можуть бути у своїй поведінці та мисленні одночасно дисциплінованими і креативними, продуманими і виразними, спонтанними і логічними.

Часто характеризується як спритні, гнучкі або універсальні [2][13][14], особи, які дуже адаптивні, приносять користь не тільки собі, а й всій їхній команді[15]. Навіть більше критично, дослідження неодноразово показали що адаптивність – це щось таке чому ми можемо вчитися і розвивати [2]. Однак перш ніж досліджувати це далі ми спочатку наведемо докази, які ілюструють переваги адаптивності.

Для розуміння адаптивності як нашої здатності помічати мінливий контекст і змінювати нашу поведінку чи мислення щоб досягти мети, ми можемо розказати деякі конкретні переваги які з нею асоціюються. Для легкості читання, ми згрупували їх висновки за п'ятьма основними напрямками. Ці сфери включають відносини з людьми, продуктивність, психічне здоров'я, переходи, і лідерство.

Відносини з людьми

Один напрямок досліджень у галузі адаптивності розглядає як вона впливає на якість наших стосунків. Особливо зосередився цей інтерес на тому, як ми адаптуємося до того, як ми спілкуємося з іншими людьми, які можуть змінити

свій спосіб спілкування залежно від їх аудиторії до більш прихильного стилю [8][9]. Це через те, що здатність адаптувати наш стиль спілкування допомагає будувати довіру та покращити розуміння між особами [16].

Скористатися цими перевагами означає впізнати уподобання іншої людини, а потім сформуванати нашу комунікацію або повідомлення певним чином що допомагає їм зрозуміти і оцінити це. Завдяки оформленню повідомлень на основі первинних особистісних уподобань ми можемо підвищити ефективність нашого спілкування та запобігти втрати повідомлення через особистісний переклад [17].

Одне особливе дослідження ілюструє вплив здібностей адаптувати наш стиль спілкування через взаємодію між лікарями та їхніми пацієнтами [18]. Це дослідження показало, що через визнання власних особистісних уподобань, лікарі змогли визначити ситуації, в яких їх стиль спілкування за замовчуванням може не бути відповідним взаємодії пацієнта з лікарем. Усвідомивши це, вони змогли адаптувати їхній тембр голосу, вибір слів, і мову тіла, щоб краще відповідати власним уподобанням клієнта, а не своїм особистим упередженням, що допомогло швидко створити з'єднання зі їхніми пацієнтами, і бути більш ефективними у своїй роботі.

Крім того, краще розуміння світогляду і перспективи тих, з ким ми взаємодіємо, також можуть покращувати відносини. Насправді, адаптивність також є одним із ключових будівельних блоків, на основі яких емоційних інтелект допомагає нам налаштуватися до потреб і перспектив інших - підвищити нашу здатність по-справжньому розуміти тих, з ким ми взаємодіємо [2]. Це пояснюється тим, що з підвищеною адаптивністю, ми можемо дійсно краще бачити різні способи бачення ситуації, і проаналізувати її з точки зору інших людей. Це в поєднанні з гнучким стилем спілкування, дозволяє нам краще взаємодіяти та співпереживати з іншими людьми, що робить щасливішими, здоровішими стосунки з нашими друзями [19] та родинами [20], а також на робочому місці [21].

Продуктивність

Поряд з покращенням наших стосунків, адаптивність також може підвищити продуктивність різними способами. Кілька досліджень проілюстрували що адаптивність покращує здатність особистості розв'язувати нове завдання [22] , одночасно збільшуючи стійкість [23], креативність[37] та навички вирішення проблем [24] . Це дозволяє індивіду творчо долати проблеми, долати труднощі та реагувати на їх несподівані та мінливі вимоги.

З підвищеною адаптивністю, ми здатні приймати кращі рішення, тому що ми можемо подивитися на ситуацію з кількох точок зору. Ми здатні оцінити різні способи вирішення тієї ж задачі, бачити як можливості, так і ризики вирішення проблеми, а також зрушити наше зосередження на більш релевантну інформацію в непередбачуваній ситуації. Крім того, ми можемо більше вивчати нові навички ефективного коригування нашого міжособистісного спілкування та стиль під час роботи в команді, і зберігати спокій у стресових ситуаціях щоб поводитись ефективно [10].

У спорті це дозволяє спортсменам змінювати свій стиль гри, виконувати команди тренера під тиском та ефективно працювати з великою кількістю тренерів [25]. Як відповідають військові адаптовані особи вони у стані стресу спокійно чинять засідку, працюючи з іншими можуть приймати ефективні рішення в ситуаціях, що загрожують життю [10][26]. Все ці здібності роблять адаптивних людей тими, що високо цінуються роботодавцями в ряді галузей [27], оскільки вони здатні стабільно працювати на високому рівні стандартних професій, що швидко розвиваються, включаючи бізнес [28] і навіть арена комедії[3]. Це не тільки робить їх більш працездатними, але також приносить перевагу продуктивності їхнім командам у високому ситуативному тиску [15].

Психічне здоров'я

З кращими стосунками, і вищий рівень продуктивності, це і не дивно, що адаптивність також приносить користь психічному здоров'ю.

Недавнє масштабне дослідження студентів Австралійської середньої школи показало, що не тільки ті, хто більш адаптований більше беруть участь у заняттях, але вони також насолоджуються школою більше, більше задоволені життям, мають вищу цілеспрямованість і вищу самооцінку [29]. Ці висновки такі ж самі і в дорослій популяції, згідно з дослідженнями, що пов'язують адаптивність до підвищення задоволеності роботою [30][31], і також підкреслюють це як потенціальний захисний фактор від психічних труднощів та проблем зі здоров'ям [32].

Наслідки позитивного психічного здоров'я, ймовірно, прийдуть як результат адаптивної особистості вміти розпізнавати ситуації які вимагають зміни мислення або поведінки. Коли ця здатність відсутня, особи не можуть адаптувати їхні думки та поведінку, щоб отримати позитивні результати від світу, що може призвести до ряду негативних емоцій [32].

Як варіант, у дуже адаптивної особи часто зустрічається як стійка, риса, пов'язана з позитивним психічним здоров'ям [33]. Це відбувається тому, що вони можуть регулювати те, як вони реагують на несприятливі ситуації, і більш здатні рухатися далі та набирають досвіду від несподіваних невдач. Ця здатність призводить до більшого досвіду позитивних емоцій, так як особистості більш реалістичні щодо контролю над негативними подіями, дозволяючи собі відключити свою особистість від несприятливих наслідків [34]. Крім того, вони також відчують себе більш повноцінними, оскільки краще поряються в погоні за цілями у негативних ситуаціях [35].

Про це свідчить безліч доказів про те, що підвищення адаптивності у молоді і тих хто вже давно працює має бути основною метою для шкіл і організацій у рівній мірі – це призводить до щасливіших, здоровіших, більш заангажованих людей, які мають здатність орієнтуватися в невизначеності та змінювати її.

Зміни діяльності

У контексті високої продуктивності у елітному виді спорту, спортсмени стикаються з численними переходами з однієї команди в іншу, від одного тенера до другого протягом їхньої кар'єри. З переходу між молодим і старшим спортом, а згодом через нього до пенсії, як спортсмени реагують на такі зміни можна часто визначати їхній кар'єрний успіх [36]. Однак це не тільки спорт де відбуваються переходи, з людьми відбувається зміна роботи, в середньому, принаймні раз на п'ять років [37].

З цієї причини особливо цікава та адаптивність, що сприяє успішним переходам. Існують дослідження, що демонструють це у ряді контекстів, в тому числі у разі надмірної ваги [38],[39], виході на пенсію [40], переїзду з навчання на робоче місце [41], і навіть при переїзді до нової країни [42]. Це відбувається тому, що особи з більшою адаптивністю краще реагують на зміни (наприклад, спустошення від втрати їх робочих місць), побачивши можливість де вони зазвичай можуть лише інтерпретувати небезпеки[43], або відповідати на вимоги нової культури шляхом визнання необхідності вибору альтернативи поведінки, що відповідає їхньому новому оточенню [42]. Це дозволяє більш сприятливому досвіду робити багато переходів на індивіда протягом усього курсу їхньої кар'єри.

З огляду на це, більш адаптивні люди не тільки більш позитивно раегують на переходи усередині їх промисловості, але і також можуть бути тими, що більше підходять для переміщення по галузях [44]. Це робить їх більш придатними для працевлаштування [27], а також це може призвести до кращого психічного здоров'я та задоволеності кар'єрою в тих випадках у житті, коли такі речі роблять людей особливо вразливими до страждань [45].

Лідерство

Дослідження показують, що більш адаптовані особи, як правило є кращими лідерами, тому що вони більш ймовірно ефективніше реагують в кризових

ситуаціях [6], створюють кращі відносини зі своїми працівниками, і можуть залучити кращого співробітника до роботи [2]. Це відбувається через те, що вони здатні виходити за межі їхніх звичних методів управління [7].

Недавнє дослідження мультимедіа показало, що тренери-переможці з олімпійського спорту виявили, що за їхнім успіхом була можливість пересуватися вздовж континуум між «загнаністю» (наприклад, непохитні високі стандарти) і доброзичливості [46]. Для цього тренери поклалися на те, що вони були дуже налаштованими на потреби їхніх спортсменів, та бажанні потім рухатися далі в цьому континуумі для задоволення їхніх потреб. Ця «хамелеоноподібна» здатність рухатися між контрастною особистістю – це те, що лідери мають отримати якнайбільше від своїх команд, організацій, що зростають, аби перемогти.

Головне, вмінню лідерів коливатися і адаптуватися у цих підходах це щось чого можна навчитися [47], дозволяючи людям розвивати свої здібності викликати довіру та впевненість в інших [48], і створити відповідне психологічно безпечне середовище [49]. Маючи це, лідери тоді здатні збалансувати деякі ключі динаміки, що спостерігаються у межах високорозвинених середовищ, допомагаючи їм, щоб керувати успіхом у своїх власних командах та ввімкнути усі вище описані переваги.

Біологія адаптивності

Адаптивність — це двоетапний процес, який включає виявлення контексту, перш ніж відповісти шляхом зміни поведінки або мислення (це другий етап). Однак як це виглядає всередині мозку?

Поки існує велика мережа залучених ділянок, є два ключі структури, які нас цікавлять – гіпокамп і префронтальна кора [55].

Гіпокамп виявляє зміни в нашому середовищі шляхом порівняння поточної ситуації з тим, якими ми були раніше. Роблячи це, він визначає, коли все може відрізнятись від того, що ми очікували. Потім він повідомляє цю інформацію

передлобній корі, це ділянка мозку, що пов'язана з контролем поведінки особистості, яка потім вибирає, чи змінювати поведінку, щоб задовольнити вимоги поточної ситуації.

Ми знаємо це, тому що коли ці області пошкоджені через стрес ми більше не в змозі визначити зміни в контексті чи експозувати поведінковий контроль [14]. Це відбувається тому що гіпокамп дуже чутливий до кортизолу, гормону нашого організму, що звільняється під час стресу і коли піддаються його впливу протягом тривалого періоду часу клітини гіпокампу починають помирати [55]. Це означає, що гіпокамп менш чутливий до виявлення змін коли ми перебуваємо в стресі, в результаті явної відсутності адаптивності. Тобто коли мозок напружений він є менш адаптованим!

Як розвивається адаптивність

Поряд з наведеними перевагами, одна з найбільш критичних ознак адаптивності є те, що її можна розвинути [2]. Дослідження у різних контекстах [9] [18] [47], показало, що адаптивність не є фіксованою рисою, і люди можуть навчитися рости і розширити їх здатність до адаптації.

Визнаючи цінність адаптивності, Spotlight — це інструмент уподобання особистості який був розроблений для допомоги людям підвищити свою особисту ефективність і здатність змінювати своє мислення та поведінку. Психологічна адаптивність це серце філософії Spotlight, яка досліджує мислення людини і поведінкові переваги у двох різних сферах. COPE (акронім) фреймворк допомагає людям зрозуміти їхні власні уподобання, коли вони є тим, через що можна щось виграти, а щось програти (на основі чутливості до винагороди та загрози), а фреймворк FLEX (акронім) допомагає людині зрозуміти свою поведінку переваги на основі екстраверсії і уподобання приємності (особистісна модель «велики п'ятірка» [50]).

Spotlight спрямована на забезпечення простору для розмов, щоб покращити адаптивність спочатку через інформування людей про їхні особисті

уподобання, а згодом, це дозволяє людям зрозуміти, як вони можуть отримати найкраще від себе на основі їх уподобання, а також надає просту та інтуїтивно зрозумілу структуру, щоб допомогти людям адаптуватися відповідно від своїх природних уподобань, коли потрібна інша перспектива. Зокрема, Spotlight спрямована на підвищення адаптивності через три наступні області.

1) Розвивати самосвідомість

Spotlight підвищує самосвідомість шляхом визначення поведінки особистості і переваги мислення. Дослідження показали, що адаптивність і самосвідомість особистості взаємопов'язані [51], і є один із способів допомоги людям, щоб розвивати свою адаптивність через підвищення їх самосвідомості. За вивчення уподобань особистості на моделі FLEX і COPE, можна сформуванати необхідну самосвідомість та ефективно розпізнати власного характеру сильні сторони, сліпі плями та упередження, і почати розуміти, як вони можуть впливати на те, як люди поведуться та на спосіб як інші можуть їх сприймати.

2) Визнати переграно сильні сторони

Виявивши ці уподобання, Spotlight допомагає людям розпізнавати і подумати, коли ці уподобання служать їм ефективно, а також коли вони можуть почати перегравати свої сильні сторони, тобто вони більше не можуть бути корисними. Це дозволяє особам зрозуміти, як їх природні уподобання можуть відсунути їх далі від конкретної кінцевої мети та визначити контексти, в яких адаптація від їх переваг може принести користь.

Розуміючи їхні уподобання, люди можуть розпізнати те, коли їх сильні сторони можуть їм допомогти, а також у яких ситуаціях вони можуть бути під загрозою надмірного їх впливу. Це визнання має вирішальне значення для ефективної адаптивності, як фіксованість є результатом того, що ми не впізнаємо, коли ми переграємо наші сильні сторони.

Як варіант, не визнаючи ситуації, коли наші природні уподобання служать нам добре може привести нас до недоробки наших сильних сторін в образі

несправжності і непослідовності. Тому Spotlight має на меті допомогти людям зрозуміти, як зберігати свої уподобання в їхньому місці, уникаючи перегравання ними сильних сторін шляхом адаптації, коли це необхідно.

3) Рамка для руху

Визнавши, коли альтернатива поведінки або прийняття іншого мислення може принести користь, це час рухатися. Цей процес переміщення, що передбачає тимчасовий відхід від наших звичних уподобань до альтернативних методів, дозволяє нам подолати безпосередні виклики в навколишньому середовищі, краще змінювати відносини та досягти іншої переваги, пов'язаної з адаптивністю.

Spotlight забезпечує дві інтуїтивно зрозумілих рамки, засновані на психології особистості, щоб допомогти орієнтуватися людині навколо різних точок зору. Цінуючи ці різні перспективи, люди можуть отримати розуміння того як вони можуть змінити свою поведінку або мислення, щоб працювати ефективніше.

1.2. Теоретичний аналіз самоствавлення особистості у психології

Самоствавлення відноситься до загального відчуття людиною своєї цінності. Її можна вважати свого роду мірою того, наскільки людина «цінує, схвалює, нагороджує або любить себе» [56].

За словами експерта з самоствавлення Морріса Розенберга, самоствавлення — це просто ставлення до себе (1965). Він описав це як «сприятливе чи несприятливе ставлення до себе».

Різні фактори, які, як вважають, впливають на нашу самоствавлення, включають:

- Генетику
- Особистість
- Життєвий досвід

- Вік
- Здоров'я
- Думки
- Соціальні обставини
- Реакції інших
- Порівняння себе з іншими

Важливо зауважити, що самоствавлення не є фіксованим. Ця концепція поддатлива і піддається вимірюванню, а це означає, що ми можемо перевірити її та покращити.

Самоствавлення і психологія

Самоствавлення була гарячою темою в психології протягом десятиліть, починаючи з самого початку психології. Навіть Фрейд, якого багато хто вважає батьком-засновником психології (хоча на даний момент він трохи відчужений батько), мав теорії про самоствавлення в основі своїх робіт.

Хоча нам ще багато чого потрібно дізнатися про самоствавлення, ми принаймні зараз завдяки розвинутості психологічної науки можемо звизити, що таке самоствавлення і чим вона відрізняється від інших подібних конструкцій.

Самоствавлення проти Я-концепції

Самоствавлення не є Я-концепцією, хоча самоствавлення може бути частиною Я-концепції. Я-концепція — це уявлення про себе, наша відповідь, коли ми ставимо собі питання «Хто я?» Це знання про власні схильності, думки, уподобання та звички, хоббі, навички та сфери слабкості.

Простіше кажучи, усвідомлення того, хто ми є, є нашим уявленням про себе.

Перкі (1988) описує Я-концепцію як сукупність складної, організованої та динамічної системи засвоєних переконань, поглядів і думок, які кожна людина вважає істинними щодо свого особистого існування.

За словами Карла Роджерса, засновника клієнтоцентрованої терапії, Я-концепція є загальною конструкцією, де самоствавлення є одним із її компонентів [57].

Самоствавлення проти самообразу

Інший подібний термін з іншим значенням – образ себе; Я-образ схожий на Я-концепцію в тому, що все залежить від того, як ви бачите себе [57]. Однак замість того, щоб ґрунтуватися на реальності, вона може ґрунтуватися на хибних і неточних думках про нас самих. Наше уявлення про себе може бути близьким до реальності або далеким від неї, але, як правило, не повністю відповідає об'єктивній реальності чи тому, як нас сприймають інші.

Самоствавлення проти самоцінності

Самоствавлення схожа на самоцінність, але з невеликою (хоча важливою) відмінністю: самоствавлення — це те, що ми думаємо, відчуваємо і віримо про себе, тоді як самоцінність — це більш глобальне визнання того, що ми цінні люди, істоти, гідні любові [58].

Самоствавлення проти впевненості в собі

Самоствавлення – це не впевненість у собі; Впевненість у собі — це наша довіра до себе та наша здатність справлятися з викликами, вирішувати проблеми та успішно взаємодіяти зі світом [59]. Впевненість у собі ґрунтується більше на зовнішніх показниках успіху та цінності, ніж на внутрішніх показниках, які сприяють самоствавленню.

Людина може мати високу впевненість у собі, особливо в певній області чи сфері, але все ще може не мати здорового почуття загальної цінності чи самоствавлення.

Самоствавлення проти самоефективності

Подібно до впевненості в собі, самоефективність також пов'язана з самоствавленням, але не є її посередником. Самоефективність означає віру в

свою здатність досягти успіху в певних завданнях [60]. Ви можете мати високу самоефективність, коли справа доходить до гри в баскетбол, але низьку самоефективність, коли справа доходить до успіху на уроці математики.

На відміну від самоствавлення, самоефективність є більш конкретною, а не глобальною, і вона базується на зовнішньому успіху, а не на внутрішній цінності.

Самоствавлення проти самоспівчуття

Нарешті, самоствавлення – це також не співчуття до себе. Співчуття до себе зосереджується на тому, як ми ставимося до себе, а не на тому, як ми судимо або сприймаємо себе [61]. Милосердя до себе означає, що ми добрі й прощаємо себе, а також уникаємо різких коментарів чи надмірної критики до себе. Співчуття до себе може привести нас до здорового почуття власної гідності, але саме по собі воно не є самоствавленням.

Самоствавлення в теорії Маслоу – Ієрархія потреб

В піраміді Маслоу Ієрархія потреб ргадка про самоствавлення може нагадати четвертий рівень піраміди Маслоу: потреби в повазі.

Хоча ці потреби та концепція самоствавлення, безсумнівно, пов'язані, потреби в повазі Маслоу більше зосереджені на зовнішніх показниках поваги, таких як статус, визнання, досягнення та престиж [57].

На цьому рівні ієрархії є компонент самоствавлення, але Маслоу вважав, що повага інших є важливішою для розвитку та задоволення потреби, ніж самоствавлення.

Він пояснив, що для досягнення самоактуалізації та зростання необхідно задовольнити їхню потребу у внутрішній повазі та повазі з боку інших.

Включення самооцінки в позитивну психологію

Доктор Мартін Селігман має певні занепокоєння щодо відкритого прийняття самоствавлення як частини позитивної психології. Його хвилює, що люди

живуть у світі, де самоствавлення впроваджене в особистість людини, не дбаючи про те, як це робиться, доки створюється образ «впевненості». У 2006 році він висловив наступне: «Я не проти самоствавлення, але вважаю, що самоствавлення — це лише лічильник, який зчитує стан системи. Це не самоціль. Коли ви добре навчаєтесь у школі чи на роботі, коли у вас все добре з людьми, яких ви любите, коли ви добре вправляєтеся в грі, вимірювач буде високо. Коли ви робите погано, він буде реєструватися низьким» [62].

Селігман робить чудовий висновок, важливо враховувати його слова, розглядаючи самоствавлення. Самоствавлення і позитивна психологія можуть ще не поєднатися, тому важливо подивитися, що дослідження говорять нам про самоствавлення, перш ніж ми побудуємо обґрунтування для цього як дослідник позитивної психології, тренер або практик.

18 дивовижних статистичних даних і фактів про самоствавлення

Хоча деякі з цих фактів можуть мати для вас сенс, ви, ймовірно, виявите, що принаймні один чи два вас здивують — зокрема, ті, що стосуються глибини й широти низького самоствавлення людей (і особливо молодих людей та дівчат).

Факти:

Хлопчики-підлітки з високим самоствавленням майже в два з половиною рази частіше починають сексуальне життя, ніж хлопчики з низьким самоствавленням, тоді як дівчата з високим самоствавленням в три рази частіше відкладають секс, ніж дівчата з низьким самоствавленням [63].

Низьке самоствавлення пов'язане з насильством, рівнем відсіву з школи, підлітковою вагітністю, самогубством і низькими успіхами в навчанні [64].

Близько 44% дівчат і 15% хлопчиків у старших класах намагаються схуднути.

Сім з 10 дівчат вважають, що вони недостатньо хороші або в чомусь не відповідають [65].

Самоставлення дівчини більше пов'язане з тим, як вона дивиться на власну форму тіла та вагу тіла, ніж з тим, скільки вона насправді важить [65].

Відсутність батьків, бідність і неякісне домашнє середовище негативно впливають на самоставлення [62].

Ці факти про низьке самоставлення викликають тривогу і невтішність, але, на щастя, вони не представляють всю історію. Вся історія показує, що є багато людей із здоровим почуттям власної гідності, і вони користуються деякими великими перевагами. Наприклад, люди зі здоровим самоставленням:

- Менш критично ставляться до себе та інших.
- Вони краще справляються зі стресом і уникають нездорових побічних ефектів стресу.
- Рідше розвиваються розлади харчової поведінки.
- Вони менше відчують себе нікчемними, винними та соромними.
- З більшою ймовірністю будуть наполегливо висловлювати та отримувати те, чого хочуть.
- Вміють будувати міцні, чесні стосунки і частіше залишають нездорові.
- Більш впевнені у своїй здатності приймати правильні рішення.
- Стають більш стійкими та здатними відновлюватися, коли стикаються з розчаруванням, невдачами та перешкодами [66].

Враховуючи факти про низький стан самоставлення в суспільстві та позитивні результати, пов'язані з високою самооцінкою, здається зрозумілим, що вивчення того, як можна побудувати самоставлення, є гідним зусиллям.

На щастя, є багато дослідників, які займалися цією темою. Численні дослідження показали, що підвищити самоставлення, особливо у дітей та молоді, можна.

Недавні дослідження виявили кореляцію між самоставленням та оптимізмом у студентів університетів з Бразилії [67]. Одним з найцікавіших результатів є

кроскультурне дослідження задоволеності життям і самоствавлення, яке було проведено в 31 країні.

Вони виявили відмінності в самоствавленні між колективною та індивідуалістичною культурами, при цьому самоствавлення було нижчим в колективістських культурах. Вираз особистих емоцій, поглядів і когнітивних думок тісно пов'язані з самоствавленням, колективістські культури, схоже, мають падіння самоствавлення через відсутність цих характеристик [68].

Китай, колективістська культура, виявила, що самоствавлення є значущим показником задоволеності життям [69]. Вони виявили, що, як і в інших колективістських культурах, самоствавлення також впливає на стійкість підлітків. Підлітки з низьким самоствавленням мали високе відчуття безнадійності та мали низьку стійкість [70].

У більш індивідуалістичних культурах підлітки, яких навчали залежати від своїх переконань, поведінки і відчували відкритість для висловлення своєї думки, мали більшу стійкість і вище самоствавлення [71].

Було доведено, що шкільні програми, які об'єднують учнів з наставниками та зосереджуються на стосунках, формуванні, підвищенні самоствавлення, постановці цілей та академічній допомозі, підвищують самоствавлення учнів, покращують стосунки з іншими, зменшують депресію та знуцання. Аналогічно, програми початкової школи, спрямовані на підвищення самоствавлення через короткі заняття в класі, також позитивно впливають на самоствавлення учнів, а також зменшують проблемну поведінку та зміцнюють зв'язки між однолітками [21].

Проте можливість підвищити своє самоствавлення та отримати переваги не обмежується студентами! Дорослі також можуть взяти участь у цьому заході, хоча обов'язок внести необхідні зміни буде на них.

17 факторів, які впливають на самоствавлення

Можливо, буде швидше перерахувати, які фактори не впливають на самоствавлення, ніж визначити, які фактори впливають на нього! Як можна було очікувати, самоствавлення є складною конструкцією, і існує багато факторів, які сприяють цьому, як позитивно, так і негативно.

Щоб отримати короткий зразок деяких із багатьох факторів, які, як відомо, впливають на самоствавлення, перегляньмо цей список:

- Відданість працівнику, дружині та батьківській ролі позитивно пов'язана з самоствавленням [72]
- Значення ідентичності працівника позитивно пов'язане з самоствавленням [72].
- Бути одруженим і старшим пов'язано з нижчим самоствавленням [72].
- Вища освіта і вищий дохід пов'язані з вищим самоствавленням [72].
- Низький соціально-економічний статус і низьке самоствавлення пов'язані між собою [73].
- Життя на самоті (без близької людини) пов'язане з низьким самоствавленням [73].
- Безробіття та інвалідність сприяють зниженню самоствавлення [73].
- Більш зріла особистість і емоційна стабільність пов'язані з вищим самоствавленням [73].
- Соціальні норми (важливість думок друзів і членів сім'ї) щодо власного тіла та звичок фізичних вправ негативно пов'язані з самоствавленням, тоді як самоєфективність і самореалізація позитивно пов'язані з самоствавленням [74].

Вплив соціальних медіа на самоствавлення

Дослідження показують, що використання соціальних мереж негативно впливає на самоствавлення [75].

Цей ефект легко зрозуміти. Люди є соціальними істотами і потребують взаємодії з іншими, щоб залишатися здоровими та щасливими; однак ми також використовуємо тих, хто нас оточує, як порівняння, щоб вимірювати та відстежувати власний прогрес у роботі, стосунках та житті загалом. Соцмережі спрощують ці порівняння, ніж будь-коли, але вони дають тенденцію порівнювати темний поворот.

Те, що ми бачимо у Facebook, Instagram та Twitter, не є репрезентацією реального життя. Його часто ретельно підбирають і ретельно представляють, щоб створити найкраще враження.

Ми рідко бачимо смуток, невдачі та розчарування, які супроводжують повсякденне людське життя; натомість ми бачимо ідеальну картину, хронологію, сповнену лише хороших новин, і короткі анотації про досягнення та щастя.

Хоча це соціальне порівняння з недосяжними стандартами, безсумнівно, є поганою звичкою, соціальні мережі не обов'язково є смертельним дзвоном для нашого самоствалення. Помірне використання соціальних мереж, доповнене частими нагадуваннями про те, що ми часто бачимо в інших лише найкраще, може дозволити нам використовувати публікації в соціальних мережах як натхнення та мотивацію, а не як нездорове порівняння.

Нам не потрібно назавжди відмовлятися від соціальних мереж, щоб зберегти здорове почуття власної гідності – просто треба використовувати їх з розумом і тримати їх у правильному ракурсі!

1.3. Психологічні особливості емотивності особистості

Емоції часто плутають з почуттями та настроєм, але ці три терміни не є взаємозамінними. За даними Американської психологічної асоціації (АРА), емоція визначається як «складна реакція, що включає елементи досвіду, поведінки та фізіології». Емоції – це те, як люди ставляться до речей або

ситуацій, які вони вважають особисто важливими. Емоційний досвід складається з трьох компонентів: суб'єктивного досвіду, фізіологічної реакції та поведінкової або експресивної реакції [63].

Почуття виникають внаслідок емоційного переживання. Оскільки людина усвідомлює цей досвід, його відносять до тієї ж категорії, що й голод чи біль. Почуття є результатом емоцій і на нього можуть впливати спогади, переконання та інші фактори.

АРА описує настрій як «будь-який короткочасний емоційний стан, зазвичай низької інтенсивності». Настрій відрізняється від емоцій, тому що їм не вистачає стимулів і немає чіткої відправної точки. Наприклад, образи можуть викликати емоцію гніву, тоді як гнівний настрій може виникнути без видимої причини [31].

Визначення емоцій – це завдання, яке ще не завершено. Багато дослідників все ще пропонують теорії про те, з чого складаються наші емоції, і існуючі теорії постійно оскаржуються. Проте є хороша база знань для аналізу під час вивчення теми.

Процес емоцій

Хоча існують суперечки щодо послідовності, існує загальна згода, що емоції, як згадувалося раніше, складаються з трьох частин: суб'єктивних переживань, фізіологічних реакцій та поведінкових реакцій. Розглянемо кожен з цих частин докладніше [70].

Суб'єктивні переживання

Усі емоції починаються з суб'єктивного досвіду, який також називають стимулом, але що це означає? Хоча основні емоції виражаються всіма людьми, незалежно від культури чи виховання, досвід, який їх викликає, може бути дуже суб'єктивним.

Суб'єктивні переживання можуть варіюватися від чогось простого, наприклад, побачити колір, до чогось такого серйозного, як втрата коханої людини або одруження. Незалежно від того, наскільки інтенсивним був цей досвід, він може викликати багато емоцій у однієї людини, і емоції, які відчуває кожен, можуть бути різними. Наприклад, одна людина може відчувати гнів і шкодувати про втрату близької людини, а інша може відчувати сильний сум [13].

Фізіологічні реакції

Ми всі знаємо, що ми відчуваємо, коли наше серце б'ється прискорено від страху. Ця фізіологічна реакція є результатом реакції вегетативної нервової системи на емоцію, яку ми переживаємо. Вегетативна нервова система контролює наші мимовільні реакції організму і регулює нашу реакцію «бийся чи тікай». На думку багатьох психологів, наші фізіологічні реакції, ймовірно, пов'язані з тим, як емоції допомогли нам еволюціонувати та вижити протягом усієї історії.

Цікаво, що дослідження показали, що автономні фізіологічні реакції є найсильнішими, коли вираз обличчя людини найбільше нагадує вираження емоцій, які вони переживають. Іншими словами, вираз обличчя відіграє важливу роль у відповідній реакції на емоцію у фізичному сенсі [44].

Поведінкові реакції

Аспект поведінкової реакції емоційної реакції є фактичним вираженням емоції. Поведінкові реакції можуть включати посмішку, гримасу, сміх або зітхання, а також багато інших реакцій залежно від суспільних норм та особистості.

Хоча численні дослідження показують, що багато виразів обличчя є універсальними, як-от нахмуреність, що вказує на смуток, соціокультурні норми та індивідуальне виховання відіграють певну роль у наших поведінкових

реакціях. Наприклад, те, як виражається любов, відрізняється як від людини до людини, так і в різних культурах [10].

Поведінкові реакції важливі, щоб повідомити іншим про те, що ми відчуваємо, але дослідження показують, що вони також життєво важливі для благополуччя людей. Дослідження в *Journal of Abnormal Psychology* показало, що під час перегляду негативних і позитивних емоційних фільмів придушення поведінкових реакцій на емоції мали фізичний вплив на учасників. Ефекти включали підвищення частоти серцевих скорочень. Це говорить про те, що висловлювання поведінкових реакцій на стимули, як позитивні, так і негативні, краще для загального здоров'я, ніж тримати ці реакції всередині. Таким чином, є переваги посмішки, сміху та здорового вираження негативних емоцій [19].

Фізіологічні та поведінкові реакції, пов'язані з емоціями, показують, що емоція – це набагато більше, ніж психічний стан. Емоції впливають на всю нашу поведінку та наше здоров'я. Крім того, наша здатність розуміти поведінкові реакції інших відіграє величезну роль у нашому емоційному інтелекті, про що буде розказано більш детально пізніше.

Емоції та психологія

Теорії та гіпотези про емоції сягають століть. Насправді, основні або первинні емоції згадуються в «Книзі прав», китайській енциклопедії першого століття. Емоцію набагато важче виміряти та правильно визначити, ніж багато інших людських реакцій. Велика частина досліджень, проведених в емоційній психології, стосується основних емоцій, наших психологічних і поведінкових реакцій, а також ролі емоційного інтелекту в нашому житті [9].

Базові та складні емоції

В емоційній психології емоції поділяють на дві групи: основні та комплексні [3].

Основні емоції пов'язані з впізнаванням виразом обличчя і, як правило, відбуваються автоматично. Чарльз Дарвін був першим, хто припустив, що

викликані емоціями вирази обличчя є універсальними. Ці припущення були центральною ідеєю його теорії еволюції, що передбачає, що емоції та їх вираження були біологічними та адаптивними. Насправді, дослідники спостерігали за емоціями у тварин протягом кількох років, що свідчить про те, що вони мають ключове значення для виживання й інших видів. Базові емоції, ймовірно, відігравали певну роль у нашому виживанні протягом людської еволюції, сигналізуючи тим, хто нас оточує, щоб вони реагували відповідним чином [5].

Емоційний психолог Пол Екман виділив шість основних емоцій, які можна інтерпретувати за допомогою виразів обличчя. Вони включали щастя, смуток, страх, гнів, здивування та огиду. У 1999 році він розширив список, включивши також збентеження, хвилювання, презирство, сором, гордість, задоволення та розвагу, хоча ці доповнення не були широко адаптовані [22].

Так само у 1980-х роках психолог Роберт Плутчик виділив вісім основних емоцій, які він об'єднав у пари протилежностей, включаючи радість і смуток, гнів і страх, довіру і огиду, здивування і очікування. Ця класифікація відома як колесо емоцій, і її можна порівняти з кольоровим колесом, оскільки певні емоції, змішані разом, можуть створювати нові складні емоції [57].

Зовсім нещодавно нове дослідження Інституту нейронауки та психології Університету Глазго в 2014 році показало, що замість шести можуть бути лише чотири легко впізнавані основні емоції. Дослідження виявило, що гнів і огида мають схожі вирази обличчя, як і здивування і страх. Це говорить про те, що відмінності між цими емоціями соціологічні, а не біологічні. Незважаючи на всі суперечливі дослідження та адаптації, більшість досліджень визнають, що існує набір універсальних базових емоцій із впізнаваними рисами обличчя [14].

Складні емоції мають різний вигляд і можуть бути не так легко впізнаваними, як-от горе, ревності чи жаль. Складні емоції визначаються як «будь-яка емоція, яка є сукупністю двох або більше інших». АРА використовує приклад, коли ненависть є злиттям страху, гніву та огиди. Базові емоції, з

іншого боку, не змішані і вроджені. Інші складні емоції включають любов, збентеження, заздрість, вдячність, провину, гордість і занепокоєння, серед багатьох інших [17].

Складні емоції сильно відрізняються за тим, як вони відображаються на обличчі людини і не мають легко впізнаваних виразів. Горе виглядає зовсім по-різному між культурами та індивідами. Деякі складні емоції, такі як ревності, можуть взагалі не супроводжувати вираз обличчя.

Теорії емоцій

Як ми з'ясували, емоції багатогранні та суперечливі. Таким чином, існує багато теорій емоцій. Хоча деякі теорії прямо спростовують інші, багато з них спираються одна на одну. Ось деякі поширені теорії емоційної психології, які допомогли сформуванню погляду та те, як люди сприймають емоції.

Теорія Джеймса-Ланге

Теорія емоцій Джеймса-Ланге є однією з найперших теорій емоцій сучасної психології. Розроблена Вільямом Джеймсом і Карлом Ланге в 19 столітті теорія припускає, що фізіологічні подразники (збудження) викликають реакцію вегетативної нервової системи, яка, у свою чергу, змушує людей відчувати емоції. Реакції нервової системи можуть включати прискорене серцебиття, напруження м'язів, пітливість тощо. Згідно з цією теорією, фізіологічна реакція стоїть перед емоційною поведінкою. З часом теорія Джеймса-Ланге була оскаржена, а також розширена в інших теоріях, припускаючи, що емоція є сумішшю фізіологічної та психологічної реакції [60].

Теорія зворотного зв'язку на обличчі

Теорія емоцій із зворотним зв'язком на обличчі припускає, що вираз обличчя має вирішальне значення для переживання емоцій. Ця теорія пов'язана з роботою Чарльза Дарвіна та Вільяма Джеймса, які висунули гіпотезу, що вираз обличчя впливає на емоцію. Ця теорія стверджує, що емоції безпосередньо

пов'язані з фізичними змінами в м'язах обличчя. Таким чином, той, хто змушував себе посміхатися, був би щасливішим, ніж той, хто хмурився [74].

Теорія гарматного барда

Розроблена Уолтером Кенноном і Філіпом Бардом у 1920-х роках теорія була розроблена, щоб спростувати теорію Джеймса-Ланге. Ця теорія стверджує, що тілесні зміни та емоції відбуваються одночасно, а не одна за одною. Ця теорія підкріплена нейробіологічною наукою, яка говорить, що як тільки виявляється стимулююча подія, інформація одночасно передається як в мигдалину, так і в кору мозку. Якщо це вірно, збудження та емоція є одночасною подією [8].

Теорія Шахтера-Зінгера

Ця теорія, розроблена Стенлі Шахтером і Джеромом Е. Сінгером, вводить елемент міркування в процес емоцій. Теорія припускає, що коли ми переживаємо подію, яка викликає фізіологічне збудження, ми намагаємося знайти причину збудження. Тоді ми переживаємо емоцію [18].

Теорія когнітивної оцінки

Річард Лазарус започаткував цю теорію емоцій. Відповідно до теорії когнітивної оцінки, мислення має відбутися до того, як ми відчуємо емоцію. Таким чином, людина спочатку відчуває подразник, думає, а потім одночасно відчуває фізіологічну реакцію та емоцію [13].

Це далеко не єдині існуючі теорії емоцій, але вони дають чудові приклади того, як уявлення про те, як генеруються емоції, відрізняються одне від одного. Спільним для всіх теорій емоцій є ідея про те, що емоція заснована на якомусь особисто значимому стимулі або досвіді, що викликає біологічну та психологічну реакцію.

Переваги розуміння емоцій

Як обговорювалося, емоції допомогли людям розвиватися і виживати. За словами Екмана, який розробив колесо емоцій: «Було б дуже небезпечно, якби

у нас не було емоцій. Це також було б дуже нудним життям. Тому що, по суті, нами керують наші емоції — хвилювання, задоволення, навіть гнів» [69]. Ось чому важливо, щоб ми могли розуміти емоції, оскільки вони відіграють таку важливу роль у тому, як ми поведимося.

Екман стверджує, що емоції принципово конструктивні. На них впливає те, що добре для нашого виду загалом і те, чого ми навчилися під час нашого виховання. Вони керують нашою поведінкою таким чином, що це має привести нас до позитивного результату. Однак емоції можуть стати руйнівними, якщо емоції, яких ми навчилися, є правильною реакцією, більше не відповідають нашій ситуації, або якщо підсвідомі емоції викликають реакції, які ми не в змозі зрозуміти. Перебувати в контакті зі своїми емоціями і перетворювати своє розуміння в дію називається емоційним усвідомленням. Можливість робити це з іншими також називається емоційним інтелектом [7].

Емоційний інтелект – це здатність сприймати, контролювати та оцінювати емоції. Термін був вперше введений дослідниками Пітером Саловей та Джоном Майєром і знайшов популярність завдяки книзі Дена Гоулмана 1996 року. Вони визначають це як здатність розпізнавати, розуміти та керувати своїми емоціями, а також розпізнавати, розуміти та впливати на емоції інших. Вивчення емоційного інтелекту набуло великої популярності з середини 1990-х років, коли бізнес-фахівці, тренери з відносин та інші почали використовувати цей термін, щоб заохотити інших покращити своє життя. Багато дослідників вважають, що емоційний інтелект можна покращити з часом, а деякі стверджують, що це риса, з якою ми від народження або без неї [72].

До складу емоційного інтелекту входять:

- Оцінка та вираження емоцій у себе та інших: розпізнавання або вираження вербальних чи невербальних сигналів про емоції
- Регулювання емоцій у собі та інших: керувати емоціями, щоб усі сторони були мотивовані до позитивного результату.

- Адаптивне використання емоцій: використання емоцій та інтерпретація емоцій для досягнення позитивних результатів [5].

Ті, хто володіє емоційним інтелектом, відкриваються для позитивних і негативних емоційних переживань, ідентифікують емоції та належним чином передають ці емоції. Емоційно розумні люди можуть використовувати своє розуміння своїх емоцій та емоцій інших, щоб рухатися до особистого та соціального зростання. Люди з низьким емоційним інтелектом можуть бути не в змозі зрозуміти і контролювати свої емоції або емоції інших. Це може призвести до того, що інші почуватимуться погано, якщо вони не розуміють своїх емоцій, почуттів чи виразів [64].

Очевидно, що покращення вашого емоційного інтелекту дає особисті та професійні переваги. У Forbes, співголова кампанії, номінованої на Нобелівську премію миру, і автор бестселерів New York Times Чейд-Менг Тан розглянув переваги покращення емоційного інтелекту. Він зазначив, що високий емоційний інтелект корелює з кращою продуктивністю роботи, робить людей кращими лідерами та створює умови для особистого щастя. Він зазначив: «Існують також переконливі особисті переваги, і найосновніші з них поділяються на три категорії: спокій і ясність розуму, стійкість і більш приємні стосунки» [58].

Емоційний інтелект відіграє роль у загальному успіху так само, як і традиційний інтелект. Насправді, деякі дослідники стверджують, що це відіграє більшу роль. У своїй книзі 1995 року «Емоційний інтелект: чому він має значення більше, ніж IQ» психолог Деніел Гоулман представив ідею EQ. Подібно до IQ, EQ є показником здібностей людини до емоційного інтелекту. Гоулман стверджує, що для досягнення успіху EQ має значення вдвічі більше, ніж IQ та технічні навички разом узяті [51].

Правда це чи ні, безсумнівно, але емоційний інтелект добре служив людям протягом нашої еволюції та історії. Це відіграло свою роль задовго до того, як

термін було офіційно визначено, і, ймовірно, буде відігравати велику роль протягом багатьох років.

Висновки до розділу 1

Підводячи підсумок, адаптивність, здатність щоб помітити змінний контекст і змінити нашу поведінку або мислення для досягнення мети, пов'язана з рядом переваг, які є пов'язані з відносинами, продуктивністю, психічним здоров'ям, зміни діяльності та лідерством. Проєкт Spotlight створено, щоб допомогти людям бути більш адаптивними завдяки покращенню самосвідомості і допомагає їм розпізнавати контексти де вони відходять від своїх уподобань, щоб наблизити нас до наших цілей. Це може принести цілу низку переваг у тому, що все більше змінюється сучасний світ.

Адаптивність не означає повністю відійти від того, що робить нас такими, якими ми є. Натомість адаптивність – це те, що ми повинні використовувати разом із нашими унікальними можливостями і сильними сторонами, щоб отримати перевагу автентичності [52] [53].

Бути по-справжньому справжнім – це не сказати, що ми фіксовані, але поводитися так, щоб наші потреби задовольнялися [54]. Це мистецтво збалансування сторони фіксованості (напр. залишаючись вірними нашим цінностям) зі змінами (наприклад, поведінка відповідно до цих цінностей); стабільність (наприклад, підключення до нашої історії) з гнучкістю (наприклад, збереження репутації за допомогою методів, що розвиваються); податливість (напр. поведінка відповідно до наших соціальних ролей); сила (наприклад, робити те, що правильно в цих ролях) [55]. Тільки дотримуючись цих балансів ми будемо справжніми, водночас використовуючи адаптивність у найкращій формі – це дозволить нам покращити нашу конкурентну перевагу і дійсно оцінити деякі особистісні та міжособистісні переваги, які може запропонувати адаптивність.

Самоставлення – це суб'єктивна оцінка індивідом власної цінності. Самоставлення охоплює переконання про себе (наприклад, «Мене не люблять», «Я гідний»), а також емоційні стани, такі як тріумф, відчай, гордість і сором.[1] Сміт і Макі (2007) визначили це, сказавши: «Я-концепція — це те, що ми думаємо про себе; самоставлення — це позитивні чи негативні оцінки себе, як ми ставимося до нас самих».[2]

Ми цілком можемо побудувати власне самоставлення, і ми можемо мати великий вплив на самоставлення тих, кого любимо. Самоставлення не є панацеєю — воно не виправить усіх наших проблем і не допоможе нам спокійно плисти через життя, вільне від боротьби та страждань, — але воно допоможе нам знайти сміливість пробувати нове, розвинути стійкість, щоб відновитися від невдач, і зробити нас більш сприйнятливими до успіху.

Це те, над чим ми повинні постійно працювати, але це цілком досяжно. Потрібно залишатися відданими. Бути в курсі своїх внутрішніх думок і зовнішнього оточення. Зосередитися на своїх особистих цілях і всьому, що можливо, коли невпевненість у собі не стримує нас.

Емоційність включає різноманітні суб'єктивні стани почуттів, які передбачувано впливають на спостережувану поведінку та фізіологічні реакції для функціональних цілей, пов'язаних з адаптацією. Емоції зазвичай включають кілька компонентів, включаючи вегетативний, гормональний, поведінковий та когнітивний компонент. Фізіологічні ознаки емоцій можуть включати зміну діяльності вегетативної нервової системи, яка включає зміни частоти серцевих скорочень, напруги м'язів, поту та метаболічних змін. Дослідження Екмана про міжкультурну інваріантність емоційної ідентифікації та вираження наводять на думку про емоції як типову реакцію. Координації емоційного стану сприяє мигдалина. Виявлено, що мигдалина, скупчення ядер в лімбічній системі поблизу скроневих часток, є важливими для викликання каскаду фізіологічних змін, пов'язаних з емоційною поведінкою [43].

РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ТА МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ МІЖ АДАПТИВНІСТЮ, ЕМОТИВНІСТЮ І САМОСТАВЛЕННЯМ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТСЬКОГО ВІКУ

2.1. Методичний інструментарій емпіричного дослідження

**Тест - опитувальник «Дослідження стратегій адаптивної поведінки» М.
М. Мельнікова**

Опитувальник "Адаптивні стратегії поведінки" (АСП) (Мельнікова Н.М., 2000 р.) [4] спрямований на вивчення індивідуальних переваг у виборі стратегій поведінки в проблемних ситуаціях соціальної взаємодії. Поєднання стратегій в індивідуальній поведінці характеризує стиль адаптації особистості. В цій методиці виділяють 8 стратегій [79]:

1. Активна зміна середовища (активна, контактна, спрямована поза). Для першої стратегії характерно прагнення активно впливати на середовище чи партнера з метою змінити їх, «пристосувати» до своїх особливостей та потреб. Ця стратегія передбачає широкий арсенал засобів і може реалізуватися через активний тиск на партнера, перетворення середовища, а також різні види маніпуляції.

2. Активна зміна себе (активна, контактна, спрямована усередину). Друга стратегія будується на активній зміні себе таким чином, щоб середовище перестало сприйматися як фруструюче. Такий ефект може досягатися через зміну сприйняття ситуації, системи потреб та цінностей, відпрацювання адекватних форм поведінки та реагування. Ця стратегія передбачає (на відміну стратегії пасивного підпорядкування) саме свідомо досягати зміни у собі. Як правило, такі зміни стійкі та пов'язані з внутрішньою перебудовою особистості [81].

3. Відхід із середовища та пошук нового (активна, унікальна, спрямована поза). Третя стратегія являє собою прямий відхід індивіду з ситуації з метою

пошуку нового середовища, яке б більше гармоніювало з його властивостями. Людина уникає контакту з фруструючим середовищем і зосереджує сили на пошуку нового, більш прийняттого середовища (або партнера). І тут можливі зміни місця проживання, роботи, навчання, зміна кола друзів, утворення нової сім'ї [78].

4. Уникнення контакту з середовищем і занурення у внутрішній світ (активна, уникаюча, спрямована всередину). Можна уникнути контакту з фруструючим середовищем, фізично не віддаляючись від нього. Четверта стратегія – це уникнення контакту із середовищем у вигляді замикання у внутрішньому, «своєму» світі. Прояви стратегії досить різноманітні і включають, зокрема, пошук альтернативи реальному світу у власних фантазіях, а також у релігійних філософських системах. Стратегія характеризується концентрацією на внутрішніх станах і переживаннях, може супроводжуватися психологічним придушенням, витісненням фруструючих факторів, використанням психоактивних засобів (алкоголю, наркотиків) зміни внутрішнього стану [79].

5. Пасивна репрезентація себе (пасивна, контактна, спрямована ззовні). Прагнення самоствердитись, відстояти своє «Я» часто реалізується через стратегію пасивної репрезентації себе. Стратегія проявляється у впертій демонстрації своєї позиції. Як правило, тут відсутня активність, спрямована на зміну ситуації: людина не прагне впливати на партнера, так само, як і відмовляється від перегляду своєї власної позиції. Випадки при відданості жорстким життєвим принципам, упертість і іноді фанатизм є проявами п'ятої стратегії адаптивної поведінки [78].

6. Пасивне підпорядкування умовам середовища (пасивна, контактна, спрямована всередину). Шоста стратегія визначається тенденцією до пасивного підпорядкування умов середовища. Зміни відбуваються під впливом ззовні, без самостійного свідомого аналізу ситуації та, здебільшого випадків, не припускають глибокої особистісної перебудови. Найбільш яскравий прояв цієї

стратегії – зовнішня конформна поведінка. Стратегія може виявлятися у формі пасивної згоди із зовнішніми вимогами, поступливості, підпорядкування авторитету, іноді – у формі наслідування [79].

7. Пасивне вичікування зовнішніх змін (пасивна, уникаюча, спрямована ззовні). У проблемній ситуації індивід може зайняти позицію очікування. Реалізуючи цьому стратегію, людина прагне уникнути неприємних впливів середовища, просто вичікуючи, коли зовнішні умови самі зміняться на більш сприятливий їй бік. Відкладаючи вирішення проблеми на пізніший термін, людина тимчасово обмежує свої контакти з середовищем, залишаючись, можливості, непомітною, «замороженою» до появи тих, хто задовольняє її умов. Така стратегія передбачає надію на сприятливі зміни середовища або надію на те, що все вирішиться само собою [76].

8. Пасивне очікування внутрішніх змін (пасивна, уникаюча, спрямована всередину). Ззовні восьма стратегія схожа на попередню, але керуючись цією стратегією, людина чекає сприятливих змін зовні, а не всередині себе. Це може бути зміна настрою, дозрівання, поява відчуття внутрішньої готовності. Відкладаючи вирішення проблеми на більш пізній термін, людина подумки апелює до того, що вона ще не готова, але через деякий час внутрішні умови складуться на її користь [77].

Тест–опитувальник самоствавлення (В. Столін, С. Пантелєєв)

Тест опитувальник самоствавлення побудований відповідно до розробленої В. Століним ієрархічної моделі структури самоствавлення. Дана версія дозволяє виявити три рівні самовідношення, що відрізняються за ступенем узагальненості: глобальне самоствавлення; самоствавлення, диференційоване на самоповагу, аутосимпатію, самоінтерес і очікування ставлення до себе; рівень конкретних дій (готовностей до них) у відношенні до свого «Я» [78].

В якості вихідного приймається відмінність змісту «Я–образу» і самоствавлення. Опитувальник включає наступні шкали: Шкала S – вимірює

інтегральне почуття «за» або «проти» власне «Я» випробуваного; Шкала I – самоповага; Шкала II – аутосимпатія; Шкала III – очікуване ставлення від інших; Шкала IV – самоінтерес.

Опитувальник містить також сім шкал спрямованих на вимірювання вираженості установки на ті чи інші внутрішні дії на адресу «Я» випробуваного [79]: Шкала 1 – самовпевненість; Шкала 2 – ставлення інших; Шкала 3 – самоприйняття; Шкала 4 – самокерованість, самопослідовність; Шкала 5 – самозвинувачення; Шкала 6 – самоінтерес; Шкала 7 – саморозуміння.

Глобальне самоставлення – внутрішньо недиференційоване почуття «за» і «проти» самого себе. Самоповага – шкала з 15 пунктів, що об'єднали твердження, що стосуються «внутрішньої послідовності», «саморозуміння», «самовпевненості». Аутосимпатія – шкала з 16 пунктів, що об'єднує пункти, в яких відбивається дружність–ворожість до власного «Я». У шкалу увійшли пункти, що стосуються «самоприйняття», «самозвинувачення». Самоінтерес – шкала з 8 пунктів, відображає міру близькості до самого себе, зокрема інтерес до власних думок і почуттів, готовність спілкуватися з собою «на рівних», впевненість у своїй цікавинці для інших [78]

Тест опитувальник «Характеристика емоційності» (Є. П. Ільїна)

Тест призначений для самооцінки того, наскільки виражені різні показники емоцій:

- емоційна збудливість,
- емоційна реактивність (інтенсивність, тривалість),
- емоційна стійкість (вплив емоцій на ефективність діяльності) [80].

Діагностичні шкали:

1. Емоційна збудливість.
2. Інтенсивність почуттів.
3. Тривалість почуттів.

При розробці опитувальника Ільїн виходив з того, що емоції - особливий клас психічних процесів і станів (людини та тварин), пов'язаних з інстинкними, потребами, мотивами та відображаються у формі безпосереднього переживання (задоволення, радості, страху тощо) значимості діючих на індивіда явищ та ситуацій для здійснення його життєдіяльності.

Найпростіша форма емоцій - емоційний тон відчуттів - уроджені гедонічні переживання, що супроводжують відслухні життєво важливі впливи (напр., смакові, температурні, болісні). Вже на цьому рівні емоції диференціюються на 2 полярних класи [76].

Позитивні емоції, викликані корисними впливами, спонукають суб'єкта до їх досягнення та збереження; негативні емоції стимулюють активність, спрямовану на уникнення шкідливих впливів.

В екстремальних умовах, коли суб'єкт не справляється з ситуацією, що виникла, розвиваються т.зв. афекти - особливий вид емоційних явищ, що відрізняються великою силою, здатністю гальмувати інші психічні процеси і нав'язувати певний спосіб, що закріпився в еволюції, "аварійного" вирішення ситуації (наприклад, втеча, агресія) [77].

Виявляючись у відповідь впливу життєво значимих подій, емоції сприяють або мобілізації, або гальмуванню внутрішньої і зовнішньої діяльності; в т.ч. вони впливають на зміст та динаміку пізнавальних психічних процесів: сприйняття, уваги, уяви, пам'яті, мислення

Одна з регулятивних функцій емоцій, що полягає в регуляції рівня енергетичної мобілізації (активації) або демобілізації організму, здійснюється через активність вегетативної нервової системи і ретикулярної формації, які знаходяться у взаємодії з лімбічними структурами, що становлять центральний нервовий субстрат емоцій [79].

Супроводжуючі емоції фізіологічні процеси (вегетативні, біохімічні, електроміографічні, електроенцефалографічні) виступають (поряд з мімічними,

пантомімічними та мовними показниками) у психологічних експериментах як об'єктивні індикатори емоційних станів.

Самі емоційні явища включають різні компоненти (як суб'єктивні, об'єктивні так і первинні та вторинні):

- 1) емоційно-оцінний компонент (емоційне переживання);
- 2) експресивний компонент (виразні рухи: міміка, жести, пантоміміка, голосові реакції та ін.);
- 3) когнітивний, у т. ч. рефлексивний, компонент (аналіз та розуміння того що сприймається, пригадувана або уявна ситуація, що, власне, надає емоційним явищам предметної спрямованості, інтенціональність; відчуття та сприйняття станів організму; рефлексія різних компонентів емоцій);
- 4) фізіологічний, як центральний, і периферичний, компонент (включає різноманітні вегетативні та біохімічні, в т. ч. ендокринні, зміни; активаційний ефект ретикулярної формації, що чітко виявляється в ЕЕГ-зсувах, зіниці, рефлекс, тремор і т. д.);
- 5) поведінковий компонент [80].

Тест-опитувальник «Визначення спрямованості особистості» (Б. Басса)

Для визначення особистісної спрямованості нині використовується орієнтаційна анкета, вперше опублікована Б. Бассом 1967 р. [79] Анкета складається з 27 пунктів-суджень, по кожному з яких можливі три варіанти відповідей, що відповідають трьом видам спрямованості особистості. Респондент повинен вибрати одну відповідь, яка найбільшою мірою виражає його думку або відповідає реальності, і ще одна, яка, навпаки, найбільш є далекою від його думки або найменш відповідає реальності. Відповідь "найбільше" отримує 2 бали, "найменше" - 0, що залишилася необраною - 1 бал. Бали, набрані по всіх 27 пунктах, підсумовуються для кожного виду спрямованості окремо.

За допомогою методики виявляються такі напрямки:

1. Спрямованість на себе (Я) - орієнтація на пряму винагороду та задоволення безвідносно роботи та співробітників, агресивність у досягненні статусу, владність, схильність до суперництва, дратівливість, тривожність, інтровертованість [79].

2. Спрямованість на спілкування (О) - прагнення за будь-яких умов підтримувати відносини з людьми, орієнтація на спільну діяльність, але часто на шкоду виконанню конкретних завдань або надання щирої допомоги людям, орієнтація на соціальне схвалення, залежність від групи, потреба у прихильності та емоційних відносинах з людьми.

3. Спрямованість на справу (Д) - зацікавленість у вирішенні ділових проблем, виконання роботи якнайкраще, орієнтація на ділове співробітництво, здатність відстоювати в інтересах справи власну думку, яка корисна для досягнення спільної мети [79].

2.2. Характеристика вибірки

Метою нашого дослідження є вивчення взаємозв'язку адаптивності, самоствавлення особистості та емотивності у студентському віці. Для реалізації даного дослідження було досліджено 66 студентів. Дослідженні –студенти різних університетів України, віком від 17 до 23 років. Під час проведення дослідження роздавались бланки, які містили 4 методики: методика дослідження стратегій адаптивної поведінки (Мельнікова М.М.); орієнтаційна анкета Б. Басса; тест «Характеристика емоційності» Є. П. Ільїна; Тест-опитувальник самоствавлення (В. Столін, С. Пантелєєв). Зразки бланків містяться в додатку.

Ми вважали доцільним провести дане дослідження саме на студентах, оскільки саме цей віковий період відрізняється високою соціальною сензитивністю, ускладненням системи вимог до людини, до її рефлексивних здібностей та інших психічних якостей. Що по-різному проявляється в

емоційних проявах, зокрема адаптивності особистості, емотивності та самоставленні, що ми й хотіли дослідити. Нова соціальна ситуація розвитку в цей період багато в чому стає стресовою, що тягне за собою появу психічної напруженості, а, отже, і прояв можливих порушень розвитку [77].

Дане дослідження дає можливість під іншим кутом зору подивитись на проблему адаптивності, самоставлення та емотивності у студентів, побачити особливості прояву цих емоцій та їх взаємозв'язок.

Висновки до розділу 2

У цьому дослідженні ми використали 4 методики :

Опитувальник "Адаптивні стратегії поведінки" (АСП) (Мельникова Н.М., 2000 р.) спрямований на вивчення індивідуальних переваг у виборі стратегій поведінки в проблемних ситуаціях соціальної взаємодії. Поєднання стратегій в індивідуальній поведінці характеризує стиль адаптації особистості. В цій методиці виділяють 8 стратегій: 1. Активна зміна середовища. 2. Активна зміна себе. 3. Відхід із середовища та пошук нового. 4. Уникнення контакту з середовищем і занурення у внутрішній світ. 5. Пасивна репрезентація себе. 6. Пасивне підпорядкування умовам середовища. 7. Пасивне вичікування зовнішніх змін. 8. Пасивне очікування внутрішніх змін.

Тест опитувальник самоставлення побудований відповідно до розробленої В. Століним ієрархічної моделі структури самоставлення. Дана версія дозволяє виявити три рівні самовідношення, що відрізняються за ступенем узагальненості: глобальне самоставлення; самоставлення, диференційоване на самоповагу, аутосимпатію, самоінтерес і очікування ставлення до себе; рівень конкретних дій (готовностей до них) у відношенні до свого «Я» [76].

Тест «Характеристика емоційності» призначений для самооцінки того, наскільки виражені різні показники емоцій емоційна збудливість, емоційна реактивність (інтенсивність, тривалість), емоційна стійкість (вплив емоцій на ефективність діяльності).

Для визначення особистісної спрямованості використовується орієнтаційна анкета по трьом видам спрямованості особистості: 1. Спрямованість на себе, 2. Спрямованість на спілкування, 3. Спрямованість на справу.

Для реалізації даного дослідження було досліджено 66 студентів. Дослідженні –студенти різних університетів України, віком від 17 до 23 років. Ми вважали доцільним провести дане дослідження саме на студентах, оскільки саме цей віковий період відрізняється високою соціальною сензитивністю, ускладненням системи вимог до людини, до її рефлексивних здібностей та інших психічних якостей. Що по-різному проявляється в емоційних проявах, зокрема адаптивності особистості, емотивності та самостваленні, що ми й хотіли дослідити. Нова соціальна ситуація розвитку в цей період багато в чому стає стресовою, що тягне за собою появу психічної напруженості, а, отже, і прояв можливих порушень розвитку.

РОЗДІЛ 3. ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ АГРЕСИВНОСТІ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ З ІНШИМИ ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИМИ ХАРАКТЕРИСТИКАМИ

3.1. Структура взаємозв'язків адаптивності поведінки особистості з іншими індивідуально-психологічними характеристиками

Адаптивність вважається важливою психологічною характеристикою, оскільки визначає специфіку взаємодії людини із зовнішнім середовищем. У такому випадку, її розгляд у зазначеному контексті визначається іншими характеристиками, зокрема стратегіями поведінки та емоційними реакціями на те, яким власне чином відбувається взаємодія із зовнішнім середовищем. Для визначення взаємозв'язків адаптивності поведінки в цілому із індивідуально-психологічними характеристиками студентів було проведено емпіричне дослідження із застосуванням валідизованих та перевірених методик. У дослідженні взяло участь 68 респондентів, студентів різних навчальних закладів України, віком від 18 до 23 років. Враховуючи те, що вибірка є гомогенною, додатково розділення на вікові групи не проводилось. Проте, варто відзначити наявність відмінностей за статтю за кожною окремою шкалою методики. Враховуючи те, що у дослідженні взяло участь 22 чоловіки (33,3%) та 44 (66,7%) жінки, визначення відмінностей за кожною запропонованою шкалою варто брати до уваги, проте лише за умови наявності статистично значущих результатів.

Таблиця 3.1

Диференціація вибірки відносно статі

| | Кількість | Відсоток |
|---------|-----------|----------|
| чоловік | 22 | 33,3 |
| жінка | 44 | 66,7 |
| Всього | 66 | 100,0 |

Для визначення статистично-значущих результатів згідно статі відносно кожної отриманої шкали, був застосований т-критерій Ст'юдента. Проте переди тим,

щоб застосувати відповідний критерій, необхідно провести перевірку отриманих результатів на нормальність розподілу. Ця процедура є обов'язковою задля визначення типу методів, які в подальшому можна буде застосовувати для всієї вибірки. Зокрема, це стосується вибору параметричних або непараметричних методів: у випадку відсутності нормального розподілу треба застосовувати непараметричні методи, що, у свою чергу, може вплинути на кількість потенційних методів, які можна застосувати для статистичного аналізу в цілому. Отже, задля оцінки нормальності розподілу, враховуючи, що всі шкали дослідження є інтервальними, доцільно застосувати критерій Колмогорова-Смірнова. Згідно отриманих результатів стає очевидним, що розподіл є нормальним, а тому подальше застосування як параметричних методів, так і т-критерію Ст'юдента є виправданим (детальні результати перевірки представлено у додатку А, таблиця А.1.)

Використання т-критерію Ст'юдента є одним із найпоширеніших методів задля перевірки наявності статистично-значущих відмінностей у двокатегоризованій вибірці. Зручність методу полягає у розрахунку статистичної значущості поряд із визначенням середнього значення за кожною окремою категорією, що у свою чергу дозволяє визначати справедливості статистичних гіпотез у разі необхідності їх застосування. У цьому дослідженні необхідність висунування статистичних гіпотез відсутня, оскільки здійснюється лише перевірка на наявність статистично-значущих результатів у порівнянні значень шкал між статтями. Відповідно, це не є складним або багаторівневим процесом задля необхідності виокремлення додаткових рівнів аналізу, які могли б бути представлені у окремих статистичних гіпотезах. До того ж, визначення відмінностей за статтями не є головною метою дослідження, а тому цей критерій застосовується лише як допоміжний задля визначення необхідності подальшої диференціації вибірки, або задля виокремлення статистично-значущих відмінностей, які тим або іншим чином могли б вплинути на якість подальших результатів. Отже, після застосування

зазначеного критерію, встановлено, що статистично-значущі відмінності характерні лише для таких шкал:

- Емоційна збудливість ($F = 9,483$; $p = 0,003$).
- Активна зміна середовища ($F = 5,939$; $p = 0,018$).
- Уникнення контакту з середовищем ($F = 7,408$; $p = 0,008$).

Більш детальну інформацію щодо відмінностей та результатів за кожною шкалою окремо представлено у додатку Б, таблиця Б.2. Відмінності середніх значень представлено у додатку Б, таблиця Б.1. Виходячи із отриманих результатів варто зазначити, що за шкалою «Емоційна збудливість», середнє значення для чоловіків становить 3,82, а для жінок – 3,27. Результати за цією вибіркою вказують на те, що чоловіки виявились більш схильними до емоційного реагування. Незважаючи на відносно невелику різницю у показниках середніх значень за кожною статтю окремо, за допомогою критерію отримано статистично-значущі результати, що дозволяє стверджувати наявність відмінностей саме за цією шкалою. Проте, зазначена відмінність не сприяє подальшому розділенню вибірки, а у свою чергу може слугувати додатковим характеризуючим елементом, який окреслює тільки специфіку вибірки. Враховуючи те, що більшість респондентів є психологами, такі результати можуть бути цілком виправдані за рахунок того, що чоловіки психології здатні до емоційного реагування та зазвичай не мають звички приховувати власні емоції, навіть у повсякденному житті. Відповідно, можна стверджувати, що отримані результати вважаються цілком нормальними та не потребують подальшого уточнення або диференціації.

За наступною шкалою отримано відмінності, які стосуються активної зміни середовища. Ця шкала спрямована на визначення схильності та здатності до зміни середовища у процесі адаптації. Мається на увазі, що особи, які мають високі показники за цією шкалою здатні до перетворення дійсності як способу адаптації до неї. Це може стосуватися як глобальних, так і локальних речей. Наприклад, банальної перестановки меблів у кімнаті задля того, щоб почуватися більш комфортно у середовище, де особа перебуває. Також це може

стосуватися і будь-якого роду соціальних ситуацій, так як адаптація та адаптивність саме у соціальному контексті є однією із важливих характеристик соціального життя особистості в цілому. Отже, згідно отриманих результатів, середнє значення для чоловіків становить 1,64, а для жінок – 2,50. Можна вважати, що різниця у середніх значеннях є суттєвою та може відображати специфіку підходу до адаптації у новому середовищі. Так, жінки набагато більш схильні до його перетворення, у той час як чоловіки не вважають це за потрібне і готові скоріше за все проявляти тенденцію до пристосування до умов, у яких доводиться перебувати, незважаючи на контекст цих умов: чи соціальних, чи побутових, тощо. Відповідно, окреслені результати також вказують на специфіку вибірки, але у той же час можуть бути екстрапольовані і на генеральну сукупність, оскільки подібна тенденція може прослідковуватись не тільки локально, але й глобально у тому ж числі.

Також статистично-значущі результати були отримані за шкалою уникання контакту із середовищем. Так, середнє значення для чоловіків становить 2,59, а для жінок – 1,55. Отримані результати додатково підтверджують результати, отримані за попередньою шкалою, яка стосувалася схильності до активної зміни середовища. Результати дозволили додатково підтвердити схильність чоловіків до уникання контакту із середовищем для комфортної адаптації до нього. У той же час, для жінок характерна абсолютно протилежна тенденція, оскільки вони схильні набагато більш активно взаємодіяти із середовищем будь-якого виду, зокрема для того, щоб його змінювати задля більш комфортного перебування у ньому. Варто знову ж таки відзначити, що під середовищем мається на увазі не тільки матеріальне, а й соціальне середовище будь-якого порядку. Варто також зауважити, що серед характеристик та складових самоствавлення статистично-значущих відмінностей виявлено не біло, і ці результати додатково також не були винесені у додатки.

Отримані результати дозволяють стверджувати, що необхідності у подальшій диференціації вибірки немає, і можна застосовувати параметричні методи задля визначення особливостей взаємозв'язку означених психологічних

характеристик, до яких відносяться адаптивність поведінки (як здатність пристосовуватися до середовища, зокрема у контексті поведінкових стратегій, які використовуються для цього) та емотивністю і самоствалненням як індивідуально-психологічними характеристиками студентів. Варто зауважити, що кожна окрема характеристика має свою складові. Так, до поведінкових стратегій адаптації відноситься низка патернів, які представлені окремими шкалами. Зокрема це:

- Активна зміна середовища
- Активна зміна себе
- Пошук нового середовища
- Уникнення контакту з середовищем
- Пасивна репрезентація себе
- Пасивне підпорядкування
- Пасивне вичікування змін

До складових емоційного реагування (емотивності) віднесено такі шкали:

- Емоційна збудливість
- Інтенсивність емоцій
- Тривалість емоцій
- Негативний вплив емоцій

До складових спрямованості особистості відносяться:

- Спрямованість на себе
- Спрямованість на взаємодію
- Спрямованість на задачу

До складових самоствалнення відносяться:

- Самоповага
- Аутосимпатія
- Очікуване ставлення інших
- Самоінтерес
- Самовпевненість
- Ставлення інших

- Самоприйняття
- Самопослідовність
- Самозвинувачення
- Саморозуміння

Зазначений спектр шкал, які представляють індивідуально-психологічні характеристики є достатньо широким задля визначення максимально повної картини того, яким чином можуть бути взаємопов'язані поведінкові адаптаційні стратегії та індивідуально психологічні характеристики. Задля цього був проведений кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта Пірсона (який використовується для стандартних інтервальних шкал, які підпадають нормальному розподілу) задля визначення сили та значущості взаємозв'язків за кожною шкалою окремо.

У першу чергу до уваги взято ті шкали, які представляють саме поведінкові стратегії адаптації. Так, згідно результатів кореляційного аналізу, статистично-значущі зв'язки отримано між такими шкалами:

- Активна зміна середовища – самовпевненість ($r = 0,305$; $p = 0,13$)
- Активна зміна себе – пасивне вичікування змін ($r = -0,431$; $p = 0,000$), спрямованість на взаємодію ($r = 0,520$; $p = 0,000$)
- Пошук нового середовища – очікуване ставлення інших ($r = 0,288$; $p = 0,19$)
- Уникнення контакту з середовищем – емоційна збудливість ($r = -0,366$; $p = 0,03$), інтенсивність емоцій ($r = -0,400$; $p = 0,000$), спрямованість на задачу ($r = 0,439$; $p = 0,000$)
- Пасивна репрезентація себе – спрямованість на себе ($r = -0,376$; $p = 0,002$), спрямованість на задачу ($r = 0,415$; $p = 0,001$)
- Пасивне підпорядкування – самоствавлення ($r = -0,379$; $p = 0,002$), очікуване ставлення інших ($r = -0,364$; $p = 0,003$), самоінтерес ($r = -0,398$; $p = 0,001$)

Результати більш детально представлено у таблиці 3.2. За відсутності великої кількості статистично-значущих кореляційних зв'язків, загальна таблиця кореляції у додатки виноситись не буде.

Таблиця 3.2

Кореляційні зв'язки поведінкових стратегій адаптації

| | | Спря мо вані сть на себе | Спря мо ван ість на задач у | самос тавле ння | само пова га | Очі кув ане став лен ня інш их | самоі нтерес |
|--|-------------------|---|---|-----------------------|--------------------|---|-----------------|
| Активна Зміна Середовища | Кореляція Пірсона | ,134 | -,046 | ,134 | ,196 | -,071 | ,214 |
| | Значущість | ,284 | ,717 | ,282 | ,115 | ,570 | ,084 |
| | Кількість | 66 | 66 | 66 | 66 | 66 | 66 |
| Активна Зміна Себе | Кореляція Пірсона | -,227 | -,227 | ,060 | ,244* | ,005 | ,192 |
| | Значущість | ,067 | ,067 | ,633 | ,049 | ,971 | ,123 |
| | Кількість | 66 | 66 | 66 | 66 | 66 | 66 |
| Людина Йде З Середовища Шукає Нове | Кореляція Пірсона | -,226 | ,005 | -,092 | ,026 | ,288* | ,033 |
| | Значущість | ,068 | ,971 | ,463 | ,838 | ,019 | ,791 |
| | Кількість | 66 | 66 | 66 | 66 | 66 | 66 |
| Уникнення Контакту З Середовищем | Кореляція Пірсона | -,273* | ,415** | -,169 | ,067 | ,099 | -,012 |
| | Значущість | ,027 | ,001 | ,176 | ,591 | ,430 | ,926 |
| | Кількість | 66 | 66 | 66 | 66 | 66 | 66 |
| Пасивна Репрезентація Себе | Кореляція Пірсона | -,376** | ,439** | -,178 | -,108 | -,177 | -,116 |
| | Значущість | ,002 | ,000 | ,153 | ,387 | ,155 | ,353 |
| | Кількість | 66 | 66 | 66 | 66 | 66 | 66 |

| | | | | | | | |
|--------------------------------|----------------------|-----------|------|-------------|------------|-------------|---------|
| Пасивне Підпорядкування | Кореляція Пірсона | - ,009 | ,066 | - ,379** | - ,263* | - ,364** | -,398** |
| | Значущість | ,945 | ,597 | ,002 | ,033 | ,003 | ,001 |
| | Кількість | 66 | 66 | 66 | 66 | 66 | 66 |
| Пасивне Вичікування Змін | Кореляція Пірсона | - ,029 | ,164 | ,205 | ,188 | ,353** | ,110 |
| | Значущість | ,817 | ,188 | ,098 | ,131 | ,004 | ,380 |
| | Кількість | 66 | 66 | 66 | 66 | 66 | 66 |

Отримані результати досить добре висвітлюють специфіку взаємозв'язків адаптаційних поведінкових стратегій, оскільки дозволяють зрозуміти власне особливості їх взаємо співвіднесення. Зокрема варто відзначити наявність сильних та значущих зв'язків активної зміни середовища із самовпевненістю, оскільки індивідуально-психологічна характеристика визначає те, наскільки людина буде здатна та схильна до перетворення середовища, у якому вона функціонує.

До того ж, варто звернути увагу на активну зміну себе: ця поведінкова адаптаційна стратегія характеризується схильністю до максимальної внутрішньої адаптації, оскільки людина не здатна проводити активних дій, які будь-яким чином стосуються перетворення зовнішнього середовища. Таким чином, вона дуже тісно пов'язана із пасивним очікуванням змін та спрямованістю на взаємодію. Такий зв'язок дуже характерний, оскільки описує людину як таку, що радше буде орієнтуватися на специфіку соціальної взаємодії та використовувати стратегію постійного підлаштування, аби зберегти внутрішній спокій та комфорт. Такі результати також наголошують на тому, що людина краще буде очікувати, коли ситуація буде змінюватися та не буде перешкоджати будь-яким чином тому, що і як буде відбуватися у середовищі, де вона знаходиться.

Особливої уваги також потребує взаємозв'язок пошуку нового середовища, яке тісно пов'язане із очікуванням ставлення інших. Тут можна стверджувати, що людина використовує цю адаптаційну стратегію в межах

особливо соціальної адаптації та радше буде схильна шукати саме те середовище, де до неї будуть ставитися таким чином, щоб їй було комфортно. Відповідно, цей зв'язок є досить показовим.

Взаємозв'язки уникнення контакту з середовищем визначаються емоційною сферою особистості. Так, людина, яка здатна до активної емоційної збудливості та виражає емоції не приховуючи їх, радше буде схильна уникати контакту із середовищем, ймовірно із-за нездатності впоратися із емоційним відреагуванням, що у свою чергу мало б вплив і на те, яким чином здійснюється адаптація. Іншими словами, емоційна людина буде прагнути уникати контакту із середовищем та прагне орієнтуватися на виконання конкретної задачі, на відміну від спроб зміни середовища та спроб вирішувати завдання для середовища, зокрема соціального.

Пасивна репрезентація себе дуже показово взаємопов'язана із спрямованістю на себе та спрямованістю на задачу. Результати вказують на те, що людина не здатна активно впливати на середовище та не прагне його змінювати у будь-якому адаптаційному контексті, а також проявляє тенденцію до спрямованості на виконання задач, без необхідності їх формування. Опосередковано можна стверджувати, що така людина не є ініціативною та, можливо, не здатна до прояву емоцій та характеру задля відстоювання власних інтересів як у контексті соціальної адаптації, так і поза цим контекстом.

Врешті-решт, пасивне підпорядкування показало достатньо неоднозначні результати. Зокрема обернений кореляційний зв'язок із загальною шкалою самоствавлення вказує на те, що особи із високим самоствавленням мають схильність до пасивного підпорядкування і навпаки. До того ж, у цій сукупності зв'язків варто відзначити наявність таких характеристик як очікуване ставлення інших та самоінтерес, які також показали зворотній коефіцієнт кореляції, що свідчить про те, що людина із високими очікуваннями щодо інших та високим рівнем самоінтересу радше схильна до пасивного підпорядкування. Додатково це можна пояснювати тим, що людина, яка поважає себе, не хоче йти на будь-яку конфронтацію із середовищем, тому

скоріше за все буде схильна до пасивного адаптаційного підпорядкування, що у свою чергу виступатиме більш безпечною стратегією по відношенню до середовища, особливо якщо воно оцінюється людиною як небезпечне, або навіть вороже. Іншими словами, це стратегія так званого збереження енергії, що не дозволяє надмірно напружуватись та використовувати власні ресурси задля перетворення середовища, зокрема із-за відсутності доцільності з точки зору індивідуально-психологічних характеристик особистості.

Окреслені взаємозв'язки розкривають лише ті особливості, які вказують на міру наближення одних характеристик до інших. Проте кореляційний аналіз не дозволяє визначити причинно-наслідкових зв'язків, а тому для визначення останніх необхідне проведення регресійного аналізу. Зокрема, варто використовувати множинний регресійний аналіз, який дозволяє побудувати лінійну модель взаємозалежностей однієї характеристики від декількох інших. Існує низка правил для проведення цього аналізу, проте його можна застосувати у декілька етапів. По-перше, можна розглядати лише ті змінні, які показали високий та значущий кореляційний зв'язок із залежною змінною, проте такий підхід не завжди може повністю розкривати релевантність отриманих результатів. По-друге, можна розглядати весь сукупний перелік змінних, які потенційно могли б визначити залежну змінну, але тоді існує високий ризик автокореляції, якщо попередньо не здійснена перевірка кореляцій незалежних змінних. Враховуючи вищезазначене, множинний регресійний аналіз проводиться у два етапи із використанням двох підходів для підвищення загальної ефективності у пошуці найбільш визначальних характеристик для поведінкових стратегій адаптації. До того ж, одним із найважливіших характеристик якості отриманої регресійної моделі є коефіцієнт множинної детермінації, який визначає, на який відсоток дисперсії отримана регресійна модель може бути застосована. Відповідно, цей показник братиметься у першу чергу при розгляді регресійних моделей.

За планом дослідження мінімальна кількість регресійних моделей становитиме сім, оскільки кожна стратегія поведінкової адаптації перевірятиметься окремо. Так, залежними змінними дослідження є:

- Активна зміна середовища
- Активна зміна себе
- Пошук нового середовища
- Уникнення контакту з середовищем
- Пасивна репрезентація себе
- Пасивне підпорядкування
- Пасивне вичікування змін

Кожна із наведених стратегій адаптаційної поведінки виступає як окрема залежна змінна, яка буде перевірятися на кількість потенційних індивідуально-психологічних характеристик, які могли б її визначати. Перевірка автокореляції здійснюватиметься безпосередньо при виконанні множинного регресійного аналізу задля уникнення подвоєння кількості етапів його виконання. Так, необхідності додаткової перевірки на наявність кореляційних зв'язків між незалежними змінними проведено не буде, проте буде застосований «зворотній» метод множинного регресійного аналізу, який дозволить визначити та обмежити кількість індивідуально-психологічних характеристик, які могли б визначати залежну змінну. До того ж, аналіз залишків буде здійснено тільки у випадку низької якості регресійної моделі задля підвищення її якості (у випадках, коли показник множинної детермінації буде меншим за 0,5).

Першою до розгляду взято адаптаційну поведінкову стратегію «Активна зміна середовища». За схемою проведення дослідження до розгляду були взяті всі змінні дослідження та було здійснено перевірку колінеарності. Згідно отриманих результатів можна стверджувати, що кількість змінних є зависокою, а також присутні автокореляції, що призвело до отримання регресійних моделей низької якості. Їх загальна кількість та числові показники представлені у додатку В, таблиця В.1. Відповідно, треба викоремити ті змінні, які мають високу кореляцію між собою, та залишити ті, які мають відносно високу

кореляцію із залежною змінною. Таким чином, із загального переліку змін було виключено:

- Негативний вплив емоцій
- Тривалість емоцій
- Спрямованість на взаємодію
- Спрямованість на задачу
- Загальний показник самоствавлення
- Очікуване ставлення інших
- Самоповага
- Аутосимпатія

Відповідно, встановлено, що емоційна складова не визначає стратегії активної зміни середовища. Попередньо було встановлено, що важливою індивідуально-психологічної характеристикою для цієї стратегії є самовпевненість. Після здійснення перевірки через розподіл залишків та спроб покращення якості регресійної моделі, до розгляду було взято модель номер три, яка показала найкращі показники якості (див. додаток В, таблиця В.2.). Детальні показники моделі представлено у таблиці 3.3.

Таблиця 3.3

Складові регресійної моделі залежної змінної «Активна зміна середовища»

$$R^2 = 0,540$$

| Модель | | Нестандартизований коефіцієнт | | Стандартизований коефіцієнт | t | Значущість |
|---|----------------------|-------------------------------|---------|-----------------------------|--------|------------|
| | | B | Похибка | Бета | | |
| 3 | (константа) | 2,440 | 1,564 | | 1,560 | ,124 |
| | емоційна збудливість | ,176 | ,150 | ,129 | 1,171 | ,246 |
| | самоінтерес | ,140 | ,120 | ,135 | 1,161 | ,250 |
| | самовпевненість | ,331 | ,114 | ,337 | 2,898 | ,005 |
| | самопослідовність | -,437 | ,133 | -,389 | -3,294 | ,002 |
| | самозвинувачення | -,227 | ,095 | -,279 | -2,396 | ,020 |
| а. Залежна змінна: Активна Зміна Середовища | | | | | | |

Згідно отриманих результатів, предикторами поведінкової стратегії активна зміна середовища є: емоційна збудливість, самоінтерес, самовпевненість,

самопослідовність та самозвинувачення. При цьому варто зауважити, що активну зміну середовища детермінують: високі показники самовпевненості, середні показники емоційної збудливості та самоінтересу, низькі показники самозвинувачення, самопослідовність. Отримані результати є логічними, оскільки вони описують людину, яка впевнена у собі, здатна емоційно реагувати, якщо того потребує ситуація, при цьому їй не обов'язково бути самопослідовною, і головне – не звинувачувати себе. При цьому не можна стверджувати, що така особа є імпульсивною, а здатна проявляти емоційне стримання у ситуаціях, коли це потрібно. Відповідно, рівняння регресії виглядає наступним чином:

$$Y = 2,440 + 0,176(\text{емоційна збудливість}) + 0,140(\text{самоінтерес}) + 0,331(\text{самовпевненість}) + (-0,437)(\text{самопослідовність}) + (-0,227)(\text{самозвинувачення})$$

Наступною змінною до розгляду була взята «Активна зміна себе» як поведінкова стратегія адаптації. Процедура проведення множинного регресійного аналізу залишалась такою ж самою, як і при розгляді попередньої змінної. За отриманими результатами, на відміну від попередньої змінною, тут вдалося отримати якісну модель фактично з першого разу. Детальні показники якості отриманих регресійних моделей представлені у додатку В, таблиця В.3. Детальні результати отриманих коефіцієнтів представлено у таблиці 3.4.

Таблиця 3.4

Складові регресійної моделі залежної змінної «Активна зміна себе»

$$R^2 = 0,603$$

| Модель | | Нестандартизований коефіцієнт | | Стандартизований коефіцієнт | t | Значущість |
|--------|-------------------------|-------------------------------|---------|-----------------------------|--------|------------|
| | | B | Похибка | Бета | | |
| 7 | (Константа) | -167,539 | 59,267 | | -2,827 | ,007 |
| | Інтенсивність емоцій | ,277 | ,142 | ,182 | 1,941 | ,057 |
| | Тривалість емоцій | ,364 | ,126 | ,313 | 2,884 | ,006 |
| | Негативний вплив емоцій | -,739 | ,183 | -,518 | -4,040 | ,000 |

| | | | | | |
|---------------------------------------|--------|-------|-------|--------|------|
| Спрямованість на себе | 9,684 | 3,559 | 5,888 | 2,721 | ,009 |
| Спрямованість на взаємодію | 11,128 | 3,623 | 5,157 | 3,072 | ,003 |
| Спрямованість на задачу | 9,629 | 3,574 | 4,435 | 2,694 | ,009 |
| Самовпевненість | ,453 | ,107 | ,444 | 4,245 | ,000 |
| Ставлення інших | -,280 | ,114 | -,267 | -2,450 | ,018 |
| Самоприйняття | ,376 | ,083 | ,529 | 4,541 | ,000 |
| Самопослідовність | -,434 | ,129 | -,371 | -3,363 | ,001 |
| Самозвинувачення | ,388 | ,092 | ,461 | 4,235 | ,000 |
| а. Залежна змінна: Активна Зміна Себе | | | | | |

Згідно з отриманими результатами, предикторами активної зміни себе як поведінкової адаптаційної стратегії є цілий перелік індивідуально-психологічних характеристик, зокрема: інтенсивність емоцій, тривалість емоцій, негативний вплив емоцій, спрямованість на себе, спрямованість на взаємодію, спрямованість на задачу, самовпевненість, ставлення інших, самоприйняття, самопослідовність, самозвинувачення. Виходячи із цього переліку варто зазначити, що на відміну від самоствавлення, тут набагато більшу роль відіграє спрямованість особистості, зокрема на себе та на задачу. Тоді можна стверджувати, що така людина, яка здатна контролювати інтенсивність та тривалість емоцій, цілеспрямована, самовпевнена, має тенденції до самозвинувачення, при цьому не вважає, що інші можуть ставитися до неї добре та за відсутності самопослідовності, буде обирати для себе активну зміну себе як адаптаційну поведінкову стратегію. У цьому випадку рівняння регресії виглядає наступним чином:

$$\begin{aligned}
 Y = & -167,539 + 0,277(\text{інтенсивність емоцій}) + 0,364(\text{тривалість емоцій}) + (- \\
 & 0,739)(\text{негативний вплив емоцій}) + 9,884(\text{спрямованість на себе}) \\
 & + 11,128(\text{спрямованість на взаємодію}) + 9,629(\text{спрямованість на задачу}) + \\
 & 0,453(\text{самовпевненість}) + (-0,280)(\text{ставлення інших}) + 0,376(\text{самоприйняття}) + \\
 & (-0,434)(\text{самопослідовність}) + 0,388(\text{самозвинувачення})
 \end{aligned}$$

Наступною стратегією для розгляду стала стратегія «Пошук нового середовища». Процедура проведення множинного регресійного аналізу

залишалась такою ж самою, як і при розгляді попередньої змінної. За отриманими результатами, тут вдалося отримати якісну модель фактично з першого разу, проте після виключення змінних, які підвищували автокореляцію. Перелік цих змінних наводитись не буде. Також довелося провести роботу із залишками, проте суттєвого покращення отримати не вдалось, тому результат із коефіцієнтом множинної детермінації 0,433 це найкращий показник для цієї поведінкової стратегії адаптації. Детальні результати отриманих коефіцієнтів представлено у таблиці 3.5.

Таблиця 3.5

Складові регресійної моделі залежної змінної «Пошук нового середовища»

| $R^2 = 0,433$ | | | | | | |
|--|----------------------------|-------------------------------|---------|-----------------------------|--------|------------|
| Модель | | Нестандартизований коефіцієнт | | Стандартизований коефіцієнт | t | Значущість |
| | | B | Похибка | Бета | | |
| 1 | (Константа) | -99,678 | 76,370 | | -1,305 | ,197 |
| | спрямованість на себе | 5,761 | 4,550 | 3,297 | 1,266 | ,211 |
| | очікуване ставлення інших | ,864 | ,167 | ,858 | 5,188 | ,000 |
| | самоінтерес | ,353 | ,158 | ,309 | 2,237 | ,029 |
| | інтенсивність емоцій | ,543 | ,220 | ,336 | 2,465 | ,017 |
| | самовпевненість | ,325 | ,184 | ,299 | 1,762 | ,084 |
| | спрямованість на задачу | 6,279 | 4,579 | 2,722 | 1,371 | ,176 |
| | самоповага | -,326 | ,158 | -,363 | -2,066 | ,044 |
| | аутосимпатія | -,296 | ,202 | -,333 | -1,463 | ,149 |
| | спрямованість на взаємодію | 6,533 | 4,673 | 2,849 | 1,398 | ,168 |
| а. Залежна змінна: Пошук нового середовища | | | | | | |

Згідно з отриманими результатами, предикторами пошуку нового середовища як поведінкової адаптаційної стратегії є цілий перелік індивідуально-психологічних характеристик, зокрема: спрямованість на себе, очікуване ставлення інших, самоінтерес, інтенсивність емоцій, самовпевненість, спрямованість на задачу, самоповага, аутосимпатія, спрямованість на взаємодію. Цей перелік предикторів не дозволяє вважатися повним та

визначеним, оскільки якість регресійної моделі залишається доволі низькою. Тим не менш, у цьому випадку рівняння регресії виглядає наступним чином:

$$Y = -99,678 + 5,761(\text{спрямованість на себе}) + 0,864(\text{очікуване ставлення інших}) + 0,353(\text{самоінтерес}) + 0,543(\text{інтенсивність емоцій}) + 0,325(\text{самовпевненість}) + 6,279(\text{спрямованість на задачу}) + (-0,325)(\text{самоповага}) + (-0,296)(\text{аутосимпатія}) + 6,533(\text{спрямованість на взаємодію})$$

Наступною стратегією для розгляду стала стратегія «Уникнення контакту з середовищем». Процедура проведення множинного регресійного аналізу залишалась такою ж самою, як і при розгляді попередньої змінної. За отриманими результатами, тут вдалося отримати якісну модель фактично з першого разу, проте із відносно низьким коефіцієнтом Дьорбіна-Уотсона ($DW = 1,447$), що ймовірно свідчить про наявність автокореляцій та необхідності не брати до розгляду деякі змінні, зокрема . Детальні показники якості отриманих регресійних моделей представлені у додатку В, таблиця В.4. Детальні результати отриманих коефіцієнтів представлено у таблиці 3.6.

Таблиця 3.6

Складові регресійної моделі залежної змінної «Уникнення контакту з середовищем»

| $R^2 = 0,529$ | | | | | | |
|---------------|-------------------------|-------------------------------|---------|-----------------------------|--------|------------|
| Модель | | Нестандартизований коефіцієнт | | Стандартизований коефіцієнт | t | Значущість |
| | | B | Похибка | Бета | | |
| 5 | (Константа) | -3,654 | 3,129 | | -1,168 | ,248 |
| | Емоційна збудливість | -,315 | ,182 | -,218 | -1,734 | ,089 |
| | Інтенсивність емоцій | -,841 | ,192 | -,543 | -4,386 | ,000 |
| | Тривалість емоцій | ,433 | ,170 | ,366 | 2,548 | ,014 |
| | Негативний вплив емоцій | -,585 | ,214 | -,402 | -2,736 | ,008 |
| | Спрямованість на себе | ,993 | ,272 | ,593 | 3,652 | ,001 |
| | Спрямованість на задачу | 1,096 | ,275 | ,495 | 3,987 | ,000 |
| | Самоповага | ,571 | ,141 | ,663 | 4,037 | ,000 |
| | Аутосимпатія | ,551 | ,212 | ,647 | 2,598 | ,012 |

| | | | | | | |
|---|-----------------|-------|------|-------|--------|------|
| | Ставлення інших | ,492 | ,169 | ,460 | 2,917 | ,005 |
| | Самоприйняття | -,387 | ,114 | -,535 | -3,384 | ,001 |
| а. Залежна змінна: Уникнення Контакту З Середовищем | | | | | | |

Відносно цієї поведінкової адаптаційної стратегії вдалося отримати досить цікаві результати. Тут вдало поєдналися як емоційний, так і різні компоненти самоставлення. Зокрема, якщо людина схильна обирати стратегію уникнення контакту із середовищем, то важливу роль у цьому відіграє відсутність емоційної збудливості та низька інтенсивність емоцій, при цьому високий рівень їх тривалості; людина також повинна зазнавати руйнівного впливу від переживання емоцій; водночас вона повинна бути спрямована на себе, орієнтуватися на виконання задачі, мати високий рівень самоповаги, аутосимпатії, орієнтується на те, чи добре до неї ставляться інші, при цьому не має високого рівня самоприйняття. Такий комплексний набір індивідуально-психологічних характеристик явно добре описує особистісний профіль та яскраво його представляє. У цьому випадку рівняння регресії виглядає наступним чином:

$$Y = -3,654 + (-0,315)(\text{емоційна збудливість}) + (-0,841)(\text{інтенсивність емоцій}) + 0,433(\text{тривалість емоцій}) + (-0,585)(\text{негативний вплив емоцій}) + 0,993(\text{спрямованість на себе}) + 1,096(\text{спрямованість на задачу}) + 0,571(\text{самоповага}) + 0,551(\text{аутосимпатія}) + 0,492(\text{ставлення інших}) + (-0,387)(\text{самоприйняття})$$

Наступною стратегією для розгляду стала стратегія «Пасивна репрезентація себе». Процедура проведення множинного регресійного аналізу залишалась такою ж самою, як і при розгляді попередньої змінної. За отриманими результатами, на відміну від попередньої змінною, тут вдалося отримати якісну модель фактично з першого разу. Детальні показники якості отриманих регресійних моделей представлені у додатку В, таблиця В.5. Детальні результати отриманих коефіцієнтів представлено у таблиці 3.7.

Таблиця 3.7

Складові регресійної моделі залежної змінної «Пасивна репрезентація себе»

| $R^2 = 0,524$ | | | | | | |
|---------------|-------------------------|-------------------------------|---------|-----------------------------|--------|------------|
| Модель | | Нестандартизований коефіцієнт | | Стандартизований коефіцієнт | t | Значущість |
| | | B | Похибка | Бета | | |
| 8 | (Константа) | -106,082 | 52,094 | | -2,036 | ,047 |
| | Емоційна збудливість | ,679 | ,145 | ,567 | 4,700 | ,000 |
| | Тривалість емоцій | -,369 | ,135 | -,375 | -2,724 | ,009 |
| | Спрямованість на задачу | 6,939 | 3,129 | 3,780 | 2,218 | ,031 |
| | Самоставлення | -1,049 | ,203 | -1,181 | -5,173 | ,000 |
| | Самопослідовність | ,377 | ,108 | ,382 | 3,478 | ,001 |

а. Залежна змінна: Пасивна Репрезентація Себе

Перелік індивідуально-психологічних характеристик для цієї поведінкової адаптаційної стратегії виявився відносно скромним. До нього увійшли емоційна збудливість, тривалість емоцій, спрямованість на задачу, самоставлення, самопослідовність. У цьому випадку рівняння регресії виглядає наступним чином:

$$Y = -106,082 + 0,679(\text{емоційна збудливість}) + (-0,369)(\text{тривалість емоцій}) + 6,939(\text{спрямованість на задачу}) + (-1,049)(\text{самоставлення}) + 0,377(\text{самопослідовність})$$

Наступною стратегією для розгляду стала стратегія «Пасивне підпорядкування». Процедура проведення множинного регресійного аналізу залишалась такою ж самою, як і при розгляді попередньої змінної. За отриманими результатами, на відміну від попередньої змінної, тут вдалося отримати якісну модель фактично з першого разу. Проте довелося провести роботу із залишками, проте суттєвого покращення отримати не вдалось, тому результат із коефіцієнтом множинної детермінації 0,468 це найкращий показник для цієї поведінкової стратегії адаптації. Детальні результати отриманих коефіцієнтів представлено у таблиці 3.8.

Складові регресійної моделі залежної змінної «Пасивне підпорядкування»

| $R^2 = 0,468$ | | | | | | |
|---------------|---------------------------|-------------------------------|---------|-----------------------------|--------|------------|
| Модель | | Нестандартизований коефіцієнт | | Стандартизований коефіцієнт | t | Значущість |
| | | B | Похибка | Бета | | |
| 4 | (Константа) | -318,383 | 75,916 | | -4,194 | ,000 |
| | Самоповага | ,530 | ,200 | ,554 | 2,650 | ,011 |
| | Аутосимпатія | ,957 | ,296 | 1,011 | 3,237 | ,002 |
| | Очікуване ставлення інших | -,789 | ,232 | -,735 | -3,395 | ,001 |
| | Самоінтерес | -,810 | ,165 | -,664 | -4,904 | ,000 |
| | Самозвинувачення | ,616 | ,185 | ,645 | 3,326 | ,002 |

а. Залежна змінна: Пасивне Підпорядкування

Результати за цією змінною виявились досить цікавими, зокрема у тому контексті, що сюди більшою мірою ввійшли саме компоненти самоствавлення, зокрема: самоповага, аутосимпатія, очікуване ставлення інших, самоінтерес та самозвинувачення. При цьому людина, яка схильна обирати цю стратегію, характеризується високою самоповагою, високою аутосимпатією, при цьому має високий рівень самозвинувачення, низький рівень самоінтересу та не очікую позитивного ставлення до себе від інших. У цьому випадку рівняння регресії виглядає наступним чином:

$$Y = -318,383 + 0,530(\text{самоповага}) + 0,957(\text{аутосимпатія}) + (-0,789)(\text{очікуване ставлення інших}) + (-0,810)(\text{самоінтерес}) + 0,616(\text{самозвинувачення})$$

Наступною стратегією для розгляду стала стратегія «Пасивне вичікування змін». Процедура проведення множинного регресійного аналізу залишалась такою ж самою, як і при розгляді попередньої змінної. За отриманими результатами, на відміну від попередньої змінною, тут вдалося отримати якісну модель фактично з першого разу. Проте довелося провести роботу із залишками, проте суттєвого покращення отримати не вдалось, тому результат із коефіцієнтом множинної детермінації 0,369, що не дозволяє брати до уваги отримані результати, особливо враховуючи показник коефіцієнту

Дьорбіна-Уотсона ($DW = 1,281$). Подальше опрацювання та переналаштування змінних лише знизили показники регресійної моделі. Деталі представлено у додатку В, таблиця В.6. На жаль, предикторів цієї адаптаційної стратегії поведінки встановити не вдалось.

Висновки до третього розділу

У процесі визначення особливостей взаємозв'язку між адаптивністю, емотивністю та самоставленням вдалося визначити зв'язки адаптивності із індивідуально-психологічними характеристиками студентів. Зокрема до розгляду були взяті стратегії адаптивної поведінки, до яких відносяться: активна зміна середовища, активна зміна себе, пошук нового середовища, уникнення контакту з середовищем, пасивна репрезентація себе, пасивне підпорядкування, пасивне вичікування змін. Встановлено, що кожна стратегія взаємопов'язана із компонентами емотивності та самоставлення. Так, активна зміна середовища має невисоку та значущу кореляцію із самовпевненістю ($r = 0,305$; $p = 0,13$); активна зміна себе із спрямованістю на взаємодію ($r = 0,520$; $p = 0,000$); пошук нового середовища із очікуваним ставлення інших ($r = 0,288$; $p = 0,19$); уникнення контакту з середовищем із емоційною збудливістю ($r = -0,366$; $p = 0,03$), інтенсивністю емоцій ($r = -0,400$; $p = 0,000$) та спрямованістю на задачу ($r = 0,439$; $p = 0,000$); пасивна репрезентація себе із спрямованістю на себе ($r = -0,376$; $p = 0,002$), спрямованість на задачу ($r = 0,415$; $p = 0,001$); пасивне підпорядкування із самоставленням ($r = -0,379$; $p = 0,002$), очікуваним ставлення інших ($r = -0,364$; $p = 0,003$) та самоінтересом ($r = -0,398$; $p = 0,001$); пасивне вичікування змін як поведінкова адаптаційна стратегія взаємозв'язків із індивідуально-психологічними характеристиками не має.

Кожна адаптаційна стратегія має певний перелік предикторів серед індивідуально-психологічних характеристик. Так, предикторами поведінкової стратегії активна зміна середовища є емоційна збудливість, самоінтерес, самовпевненість, самопослідовність та самозвинувачення. Предикторами активної зміни себе як поведінкової адаптаційної стратегії є інтенсивність емоцій, тривалість емоцій, негативний вплив емоцій, спрямованість на себе,

спрямованість на взаємодію, спрямованість на задачу, самовпевненість, ставлення інших, самоприйняття, самопослідовність, самозвинувачення. Предикторами пошуку нового середовища як поведінкової адаптаційної стратегії є спрямованість на себе, очікуване ставлення інших, самоінтерес, інтенсивність емоцій, самовпевненість, спрямованість на задачу, самоповага, аутосимпатія, спрямованість на взаємодію. Предикторами уникнення контакту з середовищем є емоційна збудливість, інтенсивність емоцій, тривалість емоцій, негативний вплив емоцій, спрямованість на себе, спрямованість на задачу, самоповага, аутосимпатія, ставлення інших, самоприйняття. Предикторами пасивної репрезентації себе є емоційна збудливість, тривалість емоцій, спрямованість на задачу, самоствавлення, самопослідовність. Предикторами пасивного підпорядкування є компоненти самоствавлення, зокрема: самоповага, аутосимпатія, очікуване ставлення інших, самоінтерес та самозвинувачення. Предикторів пасивного вичікування змін встановити не вдалось.

ВИСНОВКИ

Адаптивність – це здатність розпізнавати потребу змінити, перш ніж відповісти на цю потребу шляхом коригування наших поведінки чи мислення по досягненню мети. Переваги від адаптивності обертаються навколо продуктивності, психічного здоров'я, особистісних відносин, лідерства, і зміни діяльності. Створений проєкт Spotlight можна використовувати для покращення адаптивності, оскільки це дозволяє людям зрозуміти переваги їх мислення та поведінки, визнати коли вони можуть не працювати, і забезпечує основу для початку розвитку адаптивності в цих обставинах.

Самоставлення є привабливою психологічною конструкцією, оскільки вона передбачає певні результати, такі як академічні досягнення,[3][4] щастя,[5] задоволення у шлюбі та стосунках [6] та злочинну поведінку [6]. Самоставлення може стосуватися певного атрибута або бути глобальним. Психологи зазвичай розглядають самоставлення як стійку характеристику особистості (риса самоставлення), хоча нормальні короткострокові варіації (самоставлення до стану) також існують. Синоніми самоставлення включають: самооцінку, [7] самоповагу [8]. Це суперечливий термін між науковцями через те, що деякі вважають, що поняття не існує і краще вимірюється рівнями екстраверсії та інтроверсії.

Емоційність — це риса особистості, пов'язана з постійною тенденцією людей надмірно реагувати на емоційні ситуації. Це пов'язано з фізіологічним компонентом тривоги і може проявлятися як напруга м'язів, підвищення частоти серцевих скорочень, пітливість, нудота і тремтіння.

У цьому дослідженні ми використали 4 методики :

Опитувальник "Адаптивні стратегії поведінки" (АСП) (Мельникова Н.М., 2000 р.) спрямований на вивчення індивідуальних переваг у виборі стратегій поведінки в проблемних ситуаціях соціальної взаємодії. Поєднання стратегій в індивідуальній поведінці характеризує стиль адаптації особистості. В цій

методиці виділяють 8 стратегій: 1. Активна зміна середовища. 2. Активна зміна себе. 3. Відхід із середовища та пошук нового. 4. Уникнення контакту з середовищем і занурення у внутрішній світ. 5. Пасивна репрезентація себе. 6. Пасивне підпорядкування умовам середовища. 7. Пасивне вичікування зовнішніх змін. 8. Пасивне очікування внутрішніх змін.

Тест опитувальник самоствавлення побудований відповідно до розробленої В. Століним ієрархічної моделі структури самоствавлення. Дана версія дозволяє виявити три рівні самовідношення, що відрізняються за ступенем узагальненості: глобальне самоствавлення; самоствавлення, диференційоване на самоповагу, аутосимпатію, самоінтерес і очікування ставлення до себе; рівень конкретних дій (готовностей до них) у відношенні до свого «Я» [4, с. 8].

Тест «Характеристика емоційності» призначений для самооцінки того, наскільки виражені різні показники емоцій емоційна збудливість, емоційна реактивність (інтенсивність, тривалість), емоційна стійкість (вплив емоцій на ефективність діяльності).

Для визначення особистісної спрямованості використовується орієнтаційна анкета по трьом видам спрямованості особистості: 1. Спрямованість на себе, 2. Спрямованість на спілкування, 3. Спрямованість на справу.

Для реалізації даного дослідження було досліджено 66 студентів. Дослідженні – студенти різних університетів України, віком від 17 до 23 років. Ми вважали доцільним провести дане дослідження саме на студентах, оскільки саме цей віковий період відрізняється високою соціальною сензитивністю, ускладненням системи вимог до людини, до її рефлексивних здібностей та інших психічних якостей. Що по-різному проявляється в емоційних проявах, зокрема адаптивності особистості, емотивності та самоствавленні, що ми й хотіли дослідити. Нова соціальна ситуація розвитку в цей період багато в чому стає стресовою, що тягне за собою появу психічної напруженості, а, отже, і прояв можливих порушень розвитку.

У процесі визначення особливостей взаємозв'язку між адаптивністю, емотивністю та самоставленням вдалося визначити зв'язки адаптивності із індивідуально-психологічними характеристиками студентів. Зокрема до розгляду були взяті стратегії адаптивної поведінки, до яких відносяться: активна зміна середовища, активна зміна себе, пошук нового середовища, уникнення контакту з середовищем, пасивна репрезентація себе, пасивне підпорядкування, пасивне вичікування змін. Встановлено, що кожна стратегія взаємопов'язана із компонентами емотивності та самоставлення. Так, активна зміна середовища має невисоку та значущу кореляцію із самовпевненістю ($r = 0,305$; $p = 0,13$); активна зміна себе із спрямованістю на взаємодію ($r = 0,520$; $p = 0,000$); пошук нового середовища із очікуваним ставлення інших ($r = 0,288$; $p = 0,19$); уникнення контакту з середовищем із емоційною збудливістю ($r = -0,366$; $p = 0,03$), інтенсивністю емоцій ($r = -0,400$; $p = 0,000$) та спрямованістю на задачу ($r = 0,439$; $p = 0,000$); пасивна репрезентація себе із спрямованістю на себе ($r = -0,376$; $p = 0,002$), спрямованість на задачу ($r = 0,415$; $p = 0,001$); пасивне підпорядкування із самоставленням ($r = -0,379$; $p = 0,002$), очікуваним ставлення інших ($r = -0,364$; $p = 0,003$) та самоінтересом ($r = -0,398$; $p = 0,001$); пасивне вичікування змін як поведінкова адаптаційна стратегія взаємозв'язків із індивідуально-психологічними характеристиками не має.

Кожна адаптаційна стратегія має певний перелік предикторів серед індивідуально-психологічних характеристик. Так, предикторами поведінкової стратегії активна зміна середовища є емоційна збудливість, самоінтерес, самовпевненість, самопослідовність та самозвинувачення. Предикторами активної зміни себе як поведінкової адаптаційної стратегії є інтенсивність емоцій, тривалість емоцій, негативний вплив емоцій, спрямованість на себе, спрямованість на взаємодію, спрямованість на задачу, самовпевненість, ставлення інших, самоприйняття, самопослідовність, самозвинувачення. Предикторами пошуку нового середовища як поведінкової адаптаційної стратегії є спрямованість на себе, очікуване ставлення інших, самоінтерес, інтенсивність емоцій, самовпевненість, спрямованість на задачу, самоповага,

аутосимпатія, спрямованість на взаємодію. Предикторами уникнення контакту з середовищем є емоційна збудливість, інтенсивність емоцій, тривалість емоцій, негативний вплив емоцій, спрямованість на себе, спрямованість на задачу, самоповага, аутосимпатія, ставлення інших, самоприйняття. Предикторами пасивної репрезентації себе є емоційна збудливість, тривалість емоцій, спрямованість на задачу, самоствавлення, самопослідовність. Предикторами пасивного підпорядкування є компоненти самоствавлення, зокрема: самоповага, аутосимпатія, очікуване ставлення інших, самоінтерес та самозвинувачення. Предикторів пасивного вичікування змін встановити не вдалось.

Список використаних джерел

- 1) C. Darwin, *On the Origin of Species by Means of Natural Selection, or the Preservation of Favoured Races in the Struggle for Life*, London: John Murray, 1859.
- 2) D. Goleman, R. Boyatzis, R. J. Davidson, V. Druskat and G. Kohlrieser, *Building Block of Emotional Intelligence: Adaptability: A Primer*, Florence, MA: More Than Sound, LLC, 2017.
- 3) C. T. Cook, *Is Adaptability a Personality Trait?*, Manchester: The University of Manchester, 2016. <https://www.escholar.manchester.ac.uk/uk-ac-manscw:296077>
- 4) P. E. Smaldino, A. Lukaszewski, C. von Rueden and M. Gurven, “Niche diversity can explain cross-cultural differences in personality structure,” *Nature Human Behaviour*, pp. 1-8, 2019.
- 5) R. E. Boyatzis, D. Good and R. Massa, “Emotional, Social, and Cognitive Intelligence and Personality as Predictors of Sales Leadership Performance,” *Journal of Leadership & Organizational Studies*, vol. 19, no. 2, pp. 191-201, 2012.
- 6) G. Yukl and R. Mahsud, “Why flexible and adaptive leadership is essential,” *Consulting Psychology Journal Practice and Research*, vol. 62, no. 2, pp. 81-93, 2010.
- 7) J. Sugerman, M. Scullard and E. Wilhelm, *The 8 Dimensions of Leadership*, Oakland, CA: Inscape Publishing, Inc., 2011.
- 8) R. L. Duran, “Communicative adaptability: A measure of social communicative competence,” *Communication Quarterly*, vol. 31, no. 4, pp. 320-326, 1983.
- 9) T. R. Williams, “Exploring the Impact of Study Abroad on Students Intercultural Communication Skills: Adaptability and Sensitivity,” *Journal of Studies in International Education*, vol. 9, no. 4, pp. 356-371, 2005.
- 10) E. D. Pulakos, N. Schmitt, D. W. Dorsey, S. Arad, W. C. Borman and J. W. Hedge, “Predicting Adaptive Performance: Further Tests of a Model of Adaptability,” *Human Performance*, vol. 15, no. 4, pp. 299-323, 2002.

- 11) M. Sony and N. Mekoth, "The relationship between emotional intelligence, frontline employee adaptability, job satisfaction and job performance," *Journal of Retailing and Consumer Services*, vol. 30, pp. 20-32, 2016.
- 12) R. E. Boyatzis, "Adaptability and Leadership," in *Building Blocks of Emotional Intelligence: Adaptability: A Primer*, Florence MA, More Than Sound LLC, 2017.
- 13) R. E. Kaplan and R. B. Kaiser, "Toward a Positive Psychology for Leaders," in *Oxford Handbook of Positive Psychology and Work*, New York, Oxford University Press, 2009.
- 14) R. D. Rubin, P. D. Watson, M. C. Duff and N. J. Cohen, "The role of the hippocampus in flexible cognition and social behavior," *Frontiers in Human Neuroscience*, vol. 8, no. 742, pp. 1-15, 2014.
- 15) J. W. R. Burns and W. D. Freeman, "Developing More Adaptable Individuals and Institutions," Institute for Defense Analyses, Alexandria, Virginia, 2010.
- 16) J. B. Hirsh, S. K. Kang and G. V. Bodenhausen, "Personalised Persuasion: Tailoring Persuasive Appeals to Recipients' Personality Traits," *Psychological Science*, vol. 23, no. 6, pp. 578-581, 2012.
- 17) G. B. Clack, J. Allen, D. Cooper and J. O. Head, "Personality Differences between doctors and their patients: implications for the teaching of communication skills," *Medical Education*, vol. 38, pp. 177-186, 2004.
- 18) P. N. Lopes, P. Salovey and R. Straus, "Emotional intelligence, personality, and the perceived quality of social relationships," *Personality and Individual Differences*, vol. 35, no. 3, pp. 641-658, 2003.
- 19) K. G. Gardner and J. D. Moran III, "Family Adaptability, Cohesion, and Creativity," in *Eminent Creativity, Everyday Creativity, and Health*, Greenwich, CT, Ablex Publishing Corporation, 1997, pp. 325-332.

20) S. M. Grover, "Shaping effective communication skills and therapeutic relationships at work: The foundation of collaboration.," *Aaohn Journal*, vol. 53, no. 4, pp. 177-182, 2005.

21) M. D. Mumford, W. A. Baughman, K. V. Threlfall, C. E. Uhlman and D. P. Costanza, "Personality, Adaptability, and Performance: Performance on Well-Defined and Ill-Defined Problem Solving Tasks," *Human Performance*, vol. 6, no. 3, pp. 241-285, 1993.

22) E. Grafton, B. Gillespie and S. Henderson, "Resilience: The Power Within," *Oncology Nursing Forum*, vol. 37, no. 6, pp. 698-705, 2010.

23) M. D. Mumford, M. S. Connelly, W. A. Baughman and M. A. Marks, "Creativity and problem solving: Cognition, adaptability, and wisdom," *Roeper Review*, vol. 16, no. 4, pp. 241-246, 1994.

24) M. J. G. Holland, C. Woodcock, J. Cumming and J. L. Duda, "Mental Qualities and Employed Mental Techniques of Young Elite Team Sport Athletes," *Journal of Clinical Sport Psychology*, vol. 4, no. 1, pp. 19-38, 2010.

25) S. C. Burke, L. G. Pierce and E. Salas, *Understanding Adaptability: A Prerequisite for Effective Performance within Complex Environments*, Bingley: Emerald Group Publishing Limited, 2006.

26) S. McArdle, L. Waters, J. P. Briscoe and D. T. Hall, "Employability during unemployment: Adaptability, career identity and human and social capital," *Journal of Vocational Behavior*, vol. 71, pp. 247-264, 2007.

27) K. L. Cullen, B. D. Edwards, W. C. Casper and K. R. Gue, "Employees' Adaptability and Perceptions of Change-Related Uncertainty: Implications for Perceived Organizational Support, Job Satisfaction, and Performance," *Journal of Business and Psychology*, vol. 29, no. 2, pp. 269-280, 2014.

28) A. J. Martin, H. G. Nejad, S. Colmar and G. A. D. Liem, "Adaptability: How students' responses to uncertainty and novelty predict their academic and non-

academic outcomes,” *Journal of Educational Psychology*, vol. 105, no. 3, pp. 728-746, 2013.

29) M. Zhou and W. Lin, “Adaptability and Life Satisfaction: The Moderating Role of Social Support,” *Frontiers in Psychology*, vol. 7, no. 1134, 2016.

30) M. C. Ginevra, P. Magnano, E. Lodi, C. Annovazzi, E. Cannussi, P. Patrizi and L. Nota, “The role of career adaptability and courage on life satisfaction in adolescence,” *Journal of Adolescence*, vol. 62, no. 1, pp. 1-8, 2018.

31) T. B. Kashdan and J. Rottenberg, “Psychological flexibility as a fundamental aspect of health,” *Clinical Psychology Review*, vol. 30, no. 7, pp. 865-878, 2010.

32) T. Hu, D. Zhang and J. Wang, “A meta-analysis of the trait resilience and mental health,” *Personality and Individual Differences*, vol. 76, no. 1, pp. 18-27, 2015.

33) M. Wannon, CHILDREN’S CONTROL BELIEFS ABOUT CONTROLLABLE AND UNCONTROLLABLE EVENTS: THEIR RELATIONSHIP TO STRESS RESILIENCE AND PSYCHOSOCIAL ADJUSTMENT, University of Rochester, 1991.

34) G. McDonald, D. Jackson, L. Wilkes and M. Vickers, “Personal resilience in nurses and midwives: Effects of a work-based educational intervention,” *Contemporary Nurse*, vol. 45, no. 1, pp. 134-143, 2013.

35) N. Stambulova, D. Alfermann, T. Statler and J. Côté, “ISSP Position Stand: Career Development and Transitions of Athletes,” *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, vol. 7, no. 4, pp. 395-412, 2009.

36) K. Hope, “How long should you stay in one job?,” BBC, 1 February 2017. [Online]. Available: <https://www.bbc.co.uk/news/business-38828581>.

37) C. A. Ebberwein, T. S. Krieshok, J. C. Ulven and E. C. Prosser, “Voices in Transition: Lessons on Career Adaptability,” *The Career Development Quarterly*, vol. 52, no. 4, pp. 292-308, 2004.

38) J. Koen, U.-C. Klehe, A. E. M. Van Vianen, J. Zikic and A. Nauta, "Job-search strategies and reemployment quality. The impact of career adaptability.," *Journal of Vocational Behavior*, vol. 77, no. 1, pp. 126-139, 2010.

39) M. Wang and L. T. Penn, "Retirement and Adaptability," in *Individual Adaptability to Changes at Work: New Directions in Research*, D. Chan, Ed., Hove, Routledge, 2014, pp. 134-155.

40) J. Koen, U.-C. Klehe and A. E. M. Van Vianen, "Training career adaptability to facilitate a successful schoolto-work transition," *Journal of Vocational Behavior*, vol. 81, pp. 395-408, 2012.

41) S. E. Volet and P. D. Renshaw, "Chinese students at an Australian university: Adaptability and continuity," in *The Chinese learner: Cultural, psychological and contextual influences.*, D. A. Watkins and J. B. Biggs, Eds., Hong Kong University Press, 1996, pp. 205-220.

42) J. Zikic and U.-C. Klehe, "Job loss as a blessing in disguise: The role of career exploration and career planning in predicting reemployment quality," *Journal of Vocational Behavior*, vol. 69, no. 1, pp. 391-409, 2006.

43) H. G. Kaufman, "Obsolescence and Retraining of Technical Professionals: A Research Perspective," *The Journal of Continuing Higher Education*, vol. 42, no. 2, pp. 2-11, 1994.

44) A. Wolanin, M. Gross and E. Hong, "Depression in Athletes: Prevalence and Risk Factors," *Current Sports Medicine Reports*, vol. 14, no. 1, pp. 56-60, 2015.

45) S. L. Bercial, "Leadership Lessons from Serial Winning Coaches," *Leaders UK*, 18 December 2017. [Online]. Available: <https://leadersinsport.com/performance/leadership-lessons-serialwinning-coaches/>.

46) J. W. R. Burns and W. D. Freeman, "Developing an Adaptability Training Strategy and Policy for the DoD: Interim Report," *Institute for Defense Analyses*, 2008.

47) B. Staats, "The Adaptable Emphasis Leadership Model: A More Full Range of Leadership," *Servant Leadership: Theory & Practice*, vol. 2, no. 2, pp. 12- 26, 2015.

48) A. Ortega, P. Van den Bossche, M. SanchezManzanares, R. Rico and F. Gil, "The Influence of Change-Oriented Leadership and Psychological Safety on Team Learning in Healthcare Teams," *Journal of Business and Psychology*, vol. 29, pp. 311-321, 2014.

49) R. R. McCrae and P. T. Costa Jr, "A Five-Factor Theory of Personality," in *Handbook of personality: Theory and research*, 2nd ed., New York, Guildford, 1999, pp. 139-153.

50) A. Karaevli and D. T. T. Hall, "How career variety promotes the adaptability of managers: A theoretical model," *Journal of Vocational Behavior*, vol. 69, pp. 359-373, 2006.

51) S. Harter, "Authenticity," in *Handbook of positive psychology*, New York, Oxford University Press, 2002, pp. 382-394.

52) G. N. Rivera, A. G. Christy, J. Kim, M. Vess, J. A. Hicks and R. J. Schlegel, "Understanding the Relationship Between Perceived Authenticity and Well-Being," *Review of General Psychology*, vol. 23, no. 1, pp. 113-126, 2019.

53) S. B. Kaufman, "Authenticity under Fire," *Scientific American*, 14 June 2019. [Online]. Available: [https:// blogs.scientificamerican.com/beautiful-minds/authenticity-under-fire/](https://blogs.scientificamerican.com/beautiful-minds/authenticity-under-fire/).

54) G. E. Newman, "The Psychology of Authenticity," *Review of General Psychology*, vol. 23, no. 1, pp. 8-18, 2019.

55) R. J. Davidson, "Training Your Brain to Be Flexible," in *Building Blocks of Emotional Intelligence: Adaptability: A Primer*, Florence MA, More Than Sound, LLC, 2017.

- 56) Operario, D., Adler, N. E., & Williams, D. R. (2004). Subjective social status: Reliability and predictive utility for global health. *Psychology & health*, 19(2), 237-246.
- 57) McLeod, S. (2008). *Social identity theory*.
- 58) Hibbert, C. (2013). *If Self-Esteem is a Myth, then What is the Truth: Understanding Self-Worth*.
- 59) Barton, J., Sandercock, G., Pretty, J., & Wood, C. (2015). The effect of playground-and nature-based playtime interventions on physical activity and self-esteem in UK school children. *International journal of environmental health research*, 25(2), 196-206.
- 60) Schwartz, J. P., Waldo, M., & Daniel, D. (2005). Gender-Role Conflict and Self-Esteem: Factors Associated With Partner Abuse in Court-Referred Men. *Psychology of Men & Masculinity*, 6(2), 109.
- 61) Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and personality psychology compass*, 5(1), 1-12.
- 62) Segev-Jacobovski, O., Herman, T., Yogev-Seligmann, G., Mirelman, A., Giladi, N., & Hausdorff, J. M. (2011). The interplay between gait, falls and cognition: can cognitive therapy reduce fall risk?. *Expert review of neurotherapeutics*, 11(7), 1057-1075.
- 63) Spencer, J. M., Zimet, G. D., Aalsma, M. C., & Orr, D. P. (2002). Self-esteem as a predictor of initiation of coitus in early adolescents. *Pediatrics*, 109(4), 581-584.
- 64) Missetich, M., & Delis-Abrams, A. (2003). *Your self-esteem is up to YOU*.
- 65) Fund, D. S. E. (2008). *Real girls, real pressure: A national report on the state of self-esteem*. Retrieved on January, 15, 2016.
- 66) Kintner, E. K., Cook, G., Marti, C. N., Allen, A., Stoddard, D., Harmon, P., ... & Van Egeren, L. A. (2015). Effectiveness of a school- and community- based academic asthma health education program on use of effective asthma self-care

behaviors in older school-age students. *Journal for Specialists in Pediatric Nursing*, 20(1), 62-75.

67) Bastianello, M. R., Pacico, J. C., & Hutz, C. S. (2014). Optimism, self-esteem and personality: Adaptation and validation of the Brazilian version of the Revised Life Orientation Test (LOT-R). *Psico-USF*, 19(3), 523-531.

68) Diener, E., & Diener, M. (2009). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. In *Culture and well-being* (pp. 71-91). Springer, Dordrecht.

69) Chen, S. X., Cheung, F. M., Bond, M. H., & Leung, J. P. (2006). Going beyond self-esteem to predict life satisfaction: The Chinese case. *Asian Journal of Social Psychology*, 9(1), 24-35.

70) Karatas, Z., & Cakar, F. S. (2011). Self-Esteem and Hopelessness, and Resiliency: An Exploratory Study of Adolescents in Turkey. *International Education Studies*, 4(4), 84-91.

71) Dumont, M., & Provost, M. A. (1999). Resilience in adolescents: Protective role of social support, coping strategies, self-esteem, and social activities on experience of stress and depression. *Journal of youth and adolescence*, 28(3), 343-363.

72) Reitzes, D. C., & Mutran, E. J. (1994). Multiple roles and identities: Factors influencing self-esteem among middle-aged working men and women. *Social Psychology Quarterly*, 313-325.

73) von Soest, T., Wagner, J., Hansen, T., & Gerstorf, D. (2018). Self-esteem across the second half of life: The role of socioeconomic status, physical health, social relationships, and personality factors. *Journal of Personality and Social Psychology*, 114(6), 945.

74) Chang, H. J., & Suttikun, C. (2017). The examination of psychological factors and social norms affecting body satisfaction and self-esteem for college students. *Family and consumer sciences research Journal*, 45(4), 422-437.

75) Friedlander, J. (2016). Why social media is ruining your self-esteem—and how to stop it. Success.

76) Анастаси А. Психологическое тестирование. – М.: Педагогика, 1982. – Кн. 1. – 320 с.

77) Клайн П. Справочное руководство по конструированию тестов. – Киев: ПАН ЛТД, 1994. – 286 с.

78) Куликов Л.В. Детерминанты удовлетворённости жизнью// Общество и политика: Современные исследования, поиск концепций/ Под ред. В.Ю. Большакова. – СПб.: СПбГУ, 2000. – С. 476–510.

79) Мельникова Н.Н. Классификация стратегий адаптивного поведения //Теоретическая, экспериментальная и практическая психология: Сб. науч. трудов/ Под ред. Н.А. Батурина. – Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2001. – Т. 3. – С. 13–23.

80) Общая психодиагностика/ Под ред. А.А. Бодалева, В.В. Столина. – М.: МГУ, 1987. – 304 с.

81) Реан А.А. К проблеме социальной адаптации личности// Вестник СПбГУ. Сер 6. – 1995. – Вып. 3. – № 20. – С. 74–79.

**Інструкція та твердження за методикою «Тест-опитувальник
самоствлення» В.В. Століна, С. Р. Пантелєєва**

Інструкція испытуемым.

Вам предлагается ответить на следующие 57 утверждений. Если Вы согласны с данным утверждением ставьте знак "+", если не согласны то знак "-".

Текст опросника

1. Думаю, что большинство моих знакомых относится ко мне с симпатией.
2. Мои слова не так уж часто расходятся с делом.
3. Думаю, что многие видят во мне что-то сходное с собой.
4. Когда я пытаюсь себя оценить, я прежде всего вижу свои недостатки.
5. Думаю, что как личность я вполне могу быть притягательным для других.
6. Когда я вижу себя глазами любящего меня человека, меня неприятно поражает то, насколько мой образ далек от действительности.
7. Мое "Я" всегда мне интересно.
8. Я считаю, что иногда не грех пожалеть самого себя.
9. В моей жизни есть или, по крайней мере, были люди с которыми я был чрезвычайно близок.
10. Собственное уважение мне еще надо заслужить.
11. Бывало, и не раз, что я сам себя остро ненавидел;
12. Я вполне доверяю своим внезапно возникшим желаниям.
13. Я сам хотел во многом себя переделать.

14. Мое собственное "Я" не представляется мне чем-то достойным глубокого внимания.

15. Я искренне хочу, чтобы у меня было все хорошо в жизни.

16. Если я и отношусь к кому-нибудь с укоризной, то прежде всего к самому себе.

17. Случайному знакомому я скорее всего покажусь человеком приятным.

18. Чаще всего я одобряю свои планы и поступки.

19. Собственные слабости вызывают у меня что-то наподобие презрения.

20. Если бы я раздвоился, то мне было бы довольно интересно общаться со своим двойником.

21. Некоторые свои качества я ощущаю как посторонние, чужие мне.

22. Вряд ли кто-либо сможет почувствовать свое сходство со мной.

23. У меня достаточно способностей и энергии воплотить в жизнь задуманное.

24. Часто я не без издевки подшучиваю над собой.

25. Самое разумное, что может сделать человек в своей жизни – это подчиниться собственной судьбе.

26. Посторонний человек, на первый взгляд, найдет во мне много отталкивающего.

27. К сожалению, если я и сказал что-то, это не значит, что именно так и буду поступать.

28. Свое отношение к самому себе можно назвать дружеским.

29. Быть снисходительным к собственным слабостям вполне естественно.

30. У меня не получается быть для любимого человека интересным длительное время.

31. В глубине души я бы хотел, чтобы со мной произошло что-то катастрофическое.
32. Вряд ли я вызываю симпатию у большинства моих знакомых.
33. Мне бывает очень приятно увидеть себя глазами любящего меня человека.
34. Когда у меня возникает какое-либо желание, я прежде всего спрашиваю себя, разумно ли это.
35. Иногда мне кажется, что если бы какой-то мудрый человек смог увидеть меня насквозь, он бы тут же понял, какое я ничтожество.
36. Временами я сам собой восхищаюсь.
37. Можно сказать, что я ценю себя достаточно высоко.
38. В глубине души я никак не могу поверить, что я действительно взрослый человек.
39. Без посторонней помощи я мало что могу сделать.
40. Иногда я сам себя плохо понимаю.
41. Мне очень мешает недостаток энергии, воли и целеустремленности.
42. Думаю, что другие в целом оценивают меня достаточно высоко.
43. В моей личности есть, наверное, что-то такое, что способно вызывать у других неприязнь.
44. Большинство моих знакомых не принимают меня уж так всерьез.
45. Сам у себя я довольно часто вызываю чувство раздражения.
46. Я вполне могу сказать, что унижаю себя сам.
47. Даже мои негативные черты не кажутся мне чужими.
48. В целом, меня устраивает то, какой я есть.

49. Вряд ли меня можно любить по-настоящему.
50. Моим мечтам и планам не хватает реалистичности.
51. Если бы мое второе "Я" существовало, то для меня это был бы самый скучный партнер по общению.
52. Думаю, что мог бы найти общий язык с любым разумным и знающим человеком.
53. То, что во мне происходит, как правило, мне понятно.
54. Мои достоинства вполне перевешивают мои недостатки.
55. Вряд ли найдется много людей, которые обвинят меня в отсутствии совести.
56. Когда со мной случаются неприятности, как правило, я говорю: "И поделом тебе".
57. Я могу сказать, что в целом я контролирую свою судьбу.

ДОДАТОК Б

Інструкція, твердження та бланк для відповідей за методикою «Дослідження стратегій адаптивної поведінки» М. М. Мельнікова

Инструкция

Перед Вами жизненные ситуации, которые могут произойти с любым человеком. Представьте, что это произошло именно с Вами. Вам предлагается 7 вариантов поведения в каждой ситуации. Каждый из способов поведения по-своему хорош и может способствовать разрешению ситуации.

Внимательно прочитайте все предложенные стратегии и выберете ту, которая, на Ваш взгляд, больше соответствует данной ситуации, чаще используется и выглядит для Вас обычной. Номер выбранной стратегии обведите на бланке в кружок: 1 2 3 4 5 6 7.

После этого выберите стратегию, которая, по Вашему мнению, не допустима в данной ситуации, практически никогда Вами не используется и выглядит неестественной. Номер этой стратегии зачеркните: 1 2 3 4 5 6 7.

После этого, необходимо посмотреть, какие ещё стратегии можно использовать в данной ситуации, кроме выбранной, и подчеркнуть в бланке их номера (не более двух): 1 2 3 4 5 6 7

Обязательно, перед тем как сделать выбор, прочитайте все 7 вариантов. Помните, что варианты ответов подобраны так, что среди них нет «неправильных».

Текст опросника

1. Сложилось так, что Вы вынуждены выполнять значимое для Вас дело совместно с другим человеком, но Ваши точки зрения на саму проблему и на способ решения не совпадают.

- 1) Такая ситуация доставляет мне много неприятных переживаний, но я не решусь высказать своё неудовлетворение вслух.
- 2) Постараюсь настоять на своём способе решения, убедить партнёра.
- 3) Думаю, если нет согласованности, для пользы дела лучше сменить партнёра.
- 4) Попробую встать на точку зрения партнёра, может это поможет мне пересмотреть мои позиции.
- 5) Если нет согласованности, я не буду уговаривать, просто буду делать посвоему для пользы дела.
- 6) Думаю, лучше отложить дело на более поздний срок, может, позиция моего партнёра несколько изменится или я буду готов работать вместе с этим человеком.
- 7) Скорее всего, придётся согласиться с предложенным мне способом работы.

2. Вам трудно поддерживать стиль общения, принятый в Вашем коллективе.

- 1) Постараюсь ограничиться только необходимыми формальными контактами, а для общения найти другое место, по душе.
- 2) Постараюсь сделать так, чтобы коллеги изменили свой стиль общения на более приемлемый для меня.
- 3) В таком случае я просто чувствую себя «одиноким среди людей». Это может продолжаться достаточно долго.
- 4) Буду общаться так, как я привык (привыкла) и считаю правильным. Пусть подстраиваются под меня.

- 5) Надо изменить своё отношение к этому и приложить усилия, чтобы изменить свой стиль общения.
- 6) Постараюсь временно поменьше вступать в контакты, подожду, может что-то изменится.
- 7) Думаю, надо принять этот стиль общения, чтобы просто быть со всеми.

3. Вы завершили работу, в которую вложили много сил и времени. Работа получилась, на Ваш взгляд удачной, но Вас оценили гораздо ниже того, что Вы заслуживаете, не заметив основных достоинств работы.

- 1) Считаю, что оценка должна быть пересмотрена.
- 2) Если ситуация будет повторяться, постараюсь найти новое место работы, где меня больше будут ценить.
- 3) Обычно я сильно переживаю, но ничего не говорю.
- 4) Нужно подождать. Возможно, позже мой труд заметят и оценят по достоинству.
- 5) Постараюсь ещё раз показать все положительные стороны моей работы, убедить в том, что оценка неадекватна, приложу все силы для достижения цели.
- 6) Вряд ли можно что-то исправить, придётся согласиться с тем, что есть.
- 7) Постараюсь разобраться в чём заключаются замечания ко мне, чтобы ситуация не повторялась.

4. Вы должны участвовать в мероприятии, которое Вам совершенно не интересно.

- 1) Придётся прийти на мероприятие, чтобы избежать конфликта.
- 2) Буду активно протестовать против такого распоряжения, добьюсь того, чтобы посещение подобных мероприятий стало добровольным.
- 3) Сегодня схожу, а завтра посмотрю.
- 4) Просто не пойду на это мероприятие.
- 5) Постараюсь найти в предложенном мероприятии что-то интересное для себя.
- 6) Постараюсь избежать участия в мероприятии, сославшись на занятость в другом месте.

7) Находясь на подобных мероприятиях, я просто «отсутствую», занимаюсь своими делами, ухожу в себя, думаю о своём.

5. Ваш друг (подруга) требует к себе постоянного внимания, ревнует Вас, когда Вы общаетесь с другими людьми. Вас это утомляет.

- 1) Постараюсь объяснить этому человеку его неправоту и убедить прекратить подобное поведение.
- 2) Постараюсь избегать с ним (с ней) разговоров на эту тему, может проблема разрешится сама собой.
- 3) Буду делать так, как считаю нужным. Никто не вправе мне указывать.
- 4) Я непроизвольно начинаю избегать контактов с этим человеком, стараюсь реже встречаться, чтобы не провоцировать выяснения отношений.
- 5) Я чувствую себя очень неуютно в такой ситуации, сильно переживаю, ухожу в себя.
- 6) Если этот человек мне дорог, скорее всего, буду меньше встречаться с другими людьми, как он (она) хочет.
- 7) Подумаю, может, я действительно мог (могла) бы уделять ему (ей) больше внимания.

6. Вы перешли на новое место работы и чувствуете, что коллектив не принимает Вас, Вы – чужой для них.

- 1) Постараюсь вернуться на прежнее место работы или перейти в какую-нибудь другую организацию, где обстановка будет лучше.
- 2) Постараюсь сделать так, чтобы мной заинтересовались. Постараюсь понять «их» законы и научиться их использовать.
- 3) Ничего не буду предпринимать; со временем, думаю, всё наладится.
- 4) Скорее всего, замкнусь в себе и буду жить своей жизнью, почти ни с кем не общаясь.
- 5) Считаю, что новый коллектив тоже должен считаться с моим характером и с моими интересами. Буду вести себя так, как всегда.
- 6) Надо выполнять все требования и правила нового коллектива, чтобы стать «своим». Так и поступлю.

7) Не буду ждать, предприму специальные шаги, чтобы меня заметили и изменили ко мне отношение.

7. Ваш руководитель (администратор) опытный и компетентный человек, прекрасно владеющий речью. Однако он очень властен и напорист и во время бесед с Вами постоянно ставит Вас в неловкое положение, как бы подчёркивая Вашу некомпетентность в отдельных вопросах.

1) Скорее всего, попрошу его изменить свой стиль общения со мной, объясню, что мне сложно работать в такой атмосфере.

2) Незачем тратить нервы и подвергать себя лишним стрессам. Постараюсь реже с ним встречаться или, при удобном случае, сменю место работы.

3) Будет спокойнее, если просто выслушивать его, принимая предложенную позицию.

4) Я тяжело переживаю такие ситуации, пропадает желание общаться, скорее всего, замкнусь в себе, внутренне отгородившись от него.

5) Если я ему нужен как специалист, пусть принимает меня таким, как есть.

6) Постараюсь повысить свой уровень компетентности и отработать соответствующий стиль общения, чтобы разговаривать с ним на равных.

7) Возможно, со временем, когда у нас будет больше совместного опыта работы, ситуация изменится.

8. Победителю конкурса была обещана денежная премия. Вы выиграли конкурс, но почему-то вознаграждения до сих пор не получили, о нём как будто забыли.

1) Это обычная история, придётся остаться без вознаграждения.

2) Потребую вознаграждение, не имеют права не выплатить положенное.

3) Попробую по-другому отнестись к этому, ведь и сама победа в конкурсе может быть не менее ценна.

4) Если обещанное не выплачивают, больше не буду участвовать в подобных конкурсах.

5) Это меня сильно расстраивает, но, несмотря на внутренние переживания, никуда не пойду.

6) Думаю, сумею договориться и получить положенное, использую для этого все возможные средства.

7) Надо подождать, надеясь, что вознаграждение выплатят позже.

9. У Вашего приятеля (приятельницы) есть некоторые привычки (черты характера), которые Вас раздражают и доставляют массу неприятностей.

- 1) Ничего не поделаешь, буду терпеть его недостатки, хотя это и неприятно.
- 2) Когда это начинается снова, лучше просто уйти.
- 3) Когда это надоедает, надо сказать, чтобы он перестал вести себя подобным образом, постараться объяснить ему его ошибки.
- 4) В неприятный момент можно «отключиться», погрузившись в свои мысли.
- 5) Надо подождать, рано или поздно он сам поймёт свою ошибку.
- 6) Мои друзья должны знать, что мне не нравится их поведение и целесообразно это открыто демонстрировать.
- 7) Надо разобраться, почему он поступает именно таким образом и что можно сделать, чтобы не провоцировать неприятного мне поведения.

10. У Вас есть недоброжелатели в коллективе, с которыми очень напряжённые отношения.

- 1) Я тяжело переживаю такую ситуацию, чувствую себя неловко, неуверенно, замыкаюсь в себе.
- 2) Надо найти средства сделать так, чтобы они изменили своё мнение обо мне.
- 3) Поищу новое место работы, где бы у меня не было конфликтов.
- 4) Буду всё время стараться наладить с ними отношения, демонстрируя доброжелательность.
- 5) Не всегда всё в жизни гладко, придётся с этим смириться.
- 6) Каждый вправе думать то, что он хочет. Буду таким (такой) как я есть, несмотря ни на что.
- 7) Считаю, что ничего страшного не происходит, надо не вступать в конфликт, постепенно всё наладится.

11. Ваше руководство контролирует буквально каждый Ваш шаг.

- 1) В такой ситуации лучше по возможности реже встречаться с администрацией.

- 2) Надо несмотря ни на что делать по-своему, в конце концов, они поймут, что жёсткие рамки не для меня.
- 3) Остаётся только создать свой мир, внутренне отгородиться, иначе это выдержать очень сложно.
- 4) Надо подождать несколько лет, всё само собой встанет на свои места.
- 5) По всей вероятности, надо измениться самому, и тогда изменится отношение ко мне.
- 6) Постараюсь убедить, доказать, что такой контроль излишен и в нём нет необходимости.
- 7) Скорее всего, придётся с этим смириться, чтобы не создавать напряжения.

12. В Вашей организации ввели дополнительные семинарские занятия. Они достаточно скучны и Вы считаете, что Вам нет необходимости посещать их. Но введены требования обязательного присутствия на семинарах.

- 1) Скорее всего, буду ходить на занятия для того, чтобы не портить отношения.
- 2) Найду причину, чтобы избежать посещения семинаров.
- 3) Постараюсь взять из этих занятий максимум.
- 4) Я могу посещать семинар формально, проводя время в своих размышлениях и занимаясь своими делами.
- 5) Поговорю с администрацией, постараюсь переубедить их, буду добиваться добровольного посещения.
- 6) Такие занятия следует игнорировать. Никто не имеет права ставить такие условия.
- 7) Может, немного похожу, если будет настроение, возможно, через некоторое время уже не будет таких жёстких требований.

13. Ваш близкий друг (подруга) пригласил(а) Вас на день рождения. Вы узнаете, что среди приглашённых будет человек, к которому Вы испытываете явную антипатию.

- 1) Мне будет неприятно там находиться, буду чувствовать себя скованно, у меня испортится настроение, но другу (подруге) ничего не скажу.
- 2) Скорее всего, не пойду на день рождения.

- 3) С этим я не могу ничего поделать, придётся терпеть.
- 4) Возможно, пообщавшись с этим человеком, смогу пересмотреть своё отношение к нему.
- 5) Постараюсь убедить друга ради хорошего вечера пересмотреть список гостей и не приглашать этого человека.
- 6) До дня рождения ещё есть время, может что-то изменится.
- 7) Мой друг должен учитывать мои интересы. Поставлю условие: или я, или он.

14. В Вашем коллективе есть определённые неформальные правила, которые Вы считаете важными, но некоторые члены Вашего коллектива не выполняют их.

- 1) Мне нужны эти правила, я придерживаюсь их для себя, но вряд ли я буду вмешиваться в чужую жизнь.
- 2) Надо подождать, если нормы нужны, то, в конце концов, все их примут.
- 3) Постараюсь убедить в необходимости соответствия общим нормам, объяснить их целесообразность.
- 4) Здесь я ничего не могу поделать. Пусть поступают так, как считают нужным.
- 5) Возможно, мои собственные представления об этих нормах не совсем верные. Постараюсь пересмотреть их.
- 6) С такими людьми достаточно трудно, я буду всячески избегать общения с ними.
- 7) Правила есть правила. Все это должны понимать.

15. Вы получили распоряжение от Вашего руководства использовать новые методы работы. Но Вы осознаёте, что введение этих новых методов нецелесообразно и будет стоить Вам многих затрат сил и времени.

- 1) Постараюсь протянуть время, может нововведение растворится само собой.
- 2) Постараюсь отстоять своё право выбирать, постараюсь убедить руководство в нецелесообразности нововведения, приложу к этому все силы.
- 3) Если меня заставят заниматься тем, чем я не хочу, это выведет меня из равновесия на долгое время, я замкнусь в себе и всё равно не смогу хорошо выполнить работу.
- 4) Просто откажусь и буду делать так, как считаю нужным.

- 5) Спокойнее будет просто выполнить то, что требуют.
- 6) Скорее всего, сменю место работы: лучше найти новое место работы, чем тратить время на бесполезное переучивание.
- 7) Рассмотрю это предложение, постараюсь найти в нём положительные моменты, возможно, пересмотрю своё мнение.

16. В очередной раз изменился режим работы. Новый график чрезвычайно неудобен для Вас. Из-за этого нарушается весь ритм повседневной жизни и не остаётся времени для отдыха.

- 1) Придётся от многого отказаться и перейти на новое расписание.
- 2) Буду искать возможности добиться изменений неудобного для меня графика, думаю, мои усилия не пропадут даром.
- 3) Буду сильно переживать по этому поводу, но что я могу сделать?
- 4) Думаю, что возможно быстро перестроить свою жизнь, приспособиться к возникшей ситуации.
- 5) Не соглашусь на изменения. Мои интересы тоже должны учитывать.
- 6) Надо подождать. Возможно, появятся какие-нибудь компромиссные варианты.
- 7) Когда такая ситуация возникнет не в первый раз, я серьёзно подумаю о поиске нового места работы.

17. Один из Ваших знакомых очень любит критиковать других.

- 1) Лучше переждать такой момент. Рано или поздно он всё равно успокоится.
- 2) Постараюсь объяснить ему непродуктивность его поведения.
- 3) Попытаюсь понять, что он от нас хочет; может стоит вести себя с ним по-другому.
- 4) Мне это очень неприятно, я сильно переживаю, хотя высказать это вслух мне трудно.
- 5) Если его критика несправедлива, я смогу противостоять ему в споре.
- 6) Ему всё равно ничего не докажешь, лучше просто уйти и в дальнейшем меньше с ним общаться.
- 7) Правильнее будет выслушать критику, по-видимому, для неё есть основания.

18. Ценности группы людей, с которыми Вы обычно проводите свободное время, чужды Вам.

- 1) Я умею не замечать таких противоречий, живу в своём мире, ценном и значимом для меня.
- 2) Буду спокойно ждать, может, наши ценности со временем и сблизятся.
- 3) Думаю, смогу повлиять на окружающих и сделать так, чтобы они поняли, что для меня важно.
- 4) Постараюсь понять, что нравится им и, возможно, изменю свои представления.
- 5) Не пойду на уступки, буду жить так, как я считаю правильным.
- 6) Вероятно, оставлю эту группу и поищу для себя более приемлемый вариант.
- 7) Не следует показывать своё несогласие. Правильнее будет следовать правилам группы, когда Вы находитесь в ней.

19. Обычно, важные решения в Вашей организации принимаются без Вашего участия.

- 1) Даже если меня это не совсем устраивает, придётся смириться с этим.
- 2) Надо просто не соглашаться с решениями принятыми таким образом, в конце концов, наше мнение тоже что-то значит.
- 3) Необходимо изменить ситуацию, убедить администрацию прислушиваться к нашему мнению, согласовывать принимаемые решения.
- 4) Сейчас такой период, возможно, со временем ситуация сама собой изменится.
- 5) Возможно, я не умею донести своё мнение, надо над этим поработать.
- 6) Если здесь не хотят со мной считаться, то можно найти другое место работы, где моё мнение будет учитываться.
- 7) Это очень обижает меня, но что-то говорить бесполезно и я переживаю всё внутри себя.

20. В Вашей организации существуют некоторые формальные требования, которым трудно соответствовать.

- 1) Думаю необходимо настойчиво добиваться изменения принятых правил, что я и буду делать.

- 2) Будет спокойнее, если просто выполнять эти требования.
- 3) Если так будет продолжаться, то, в крайнем случае, можно поменять место работы.
- 4) Ничего предпринимать не буду, думаю, постепенно требования сами собой станут более лояльными.
- 5) Находясь в таких условиях, я чувствую себя очень плохо, мне тревожно, я переживаю, но вряд ли буду что-то говорить вслух.
- 6) Буду просто игнорировать нецелесообразные требования, и никто меня не сможет заставить.
- 7) Необходимо понять, что именно от нас хотят, может тогда легче будет изменить своё поведение.

Бланк для ответов

| | | | |
|----|---------------|----|---------------|
| 1 | 1 2 3 4 5 6 7 | 11 | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 2 | 1 2 3 4 5 6 7 | 12 | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 3 | 1 2 3 4 5 6 7 | 13 | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 4 | 1 2 3 4 5 6 7 | 14 | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 5 | 1 2 3 4 5 6 7 | 15 | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 6 | 1 2 3 4 5 6 7 | 16 | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 7 | 1 2 3 4 5 6 7 | 17 | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 8 | 1 2 3 4 5 6 7 | 18 | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 9 | 1 2 3 4 5 6 7 | 19 | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 10 | 1 2 3 4 5 6 7 | 20 | 1 2 3 4 5 6 7 |

| | | | | | | | | |
|------|---|---|---|---|---|---|---|-------|
| + | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | x2 |
| доп. | | | | | | | | x1 |
| - | | | | | | | | x(-2) |
| Σ | | | | | | | | |

ДОДАТОК В

Інструкція та твердження за методикою «Визначення спрямованості особистості» Б. Басса

Інструкція

Опросный лист состоит из 27 пунктов. По каждому из них возможны три варианта ответов: А, Б, В.

Из ответов на каждый из пунктов выберите тот, который лучше всего выражает вашу точку зрения по дан ному вопросу. Возможно, что какие-то из вариантов ответов покажутся вам равноценными. Тем не менее, мы просим вас отобрать из них только один, а именно тот, который в наибольшей степени отвечает вашему мнению и более всего ценен для вас. Букву, которой обозначен ответ (А, Б, В), напишите на листе для записи ответов рядом с номером соответствующего пункта (1–27) под рубрикой «больше всего».

Затем из ответов на каждый из пунктов выберите тот, который дальше всего отстоит от вашей точки зрения, наименее для вас ценен. Букву, которой обозначен ответ, вновь напишите на листе для записи ответов рядом с номером соответствующего пункта, в столбце под рубрикой «меньше всего».

Таким образом, для ответа на каждый из вопросов Вы используете две буквы, которые и запишите в соответствующие столбцы бланка тестируемого. Остальные ответы нигде не записываются.

Бланк для ответов

| № вопроса | Больше всего | Меньше всего | № вопроса | Больше всего | Меньше всего |
|-----------|--------------|--------------|-----------|--------------|--------------|
| 1 | | | 15 | | |
| 2 | | | 16 | | |
| 3 | | | 17 | | |
| 4 | | | 18 | | |
| 5 | | | 19 | | |
| 6 | | | 20 | | |
| 7 | | | 21 | | |
| 8 | | | 22 | | |
| 9 | | | 23 | | |
| 10 | | | 24 | | |
| 11 | | | 25 | | |
| 12 | | | 26 | | |
| 13 | | | 27 | | |
| 14 | | | | | |

Старайтесь быть максимально правдивым. Среди вариантов ответа нет «хороших» или «плохих», поэтому не старайтесь угадать, какой из ответов является «правильным» или «лучшим» для вас.

Текст опросника

1. Наибольшее удовлетворение я получаю от...

- А. Одобрения моей работы.
- Б. Сознания того, что работа сделана мною хорошо.
- В. Сознания того, что меня окружают друзья.

2. Если бы я играл в футбол (волейбол, баскетбол), то хотел бы быть...

- А. Тренером, который разрабатывает тактику игры.
- Б. Известным игроком.
- В. Выбранным капитаном команды.

3. По-моему, лучшим педагогом является тот, кто...

- А. Проявляет интерес к учащимся и имеет к каждому индивидуальный подход.
- Б. Вызывает интерес к предмету, так что учащиеся с удовольствием углубляют свои знания по этому предмету.
- В. Создает в коллективе такую атмосферу, при которой никто не боится высказать свое мнение.

4. Мне нравится, когда люди...

- А. Радуются выполненной работе.
- Б. С удовольствием работают в коллективе.
- В. Стремятся выполнить свою работу лучше других.

5. Я хотел бы, чтобы мои друзья были...

- А. Отзывчивы и помогали людям, когда для этого представляется возможность.
- Б. Верны и преданы мне.
- В. Умными и интересными людьми.

6. Лучшими друзьями я считаю тех...

- А. С кем складываются хорошие взаимоотношения.
- Б. На кого всегда можно положиться.
- В. Кто сможет многого достичь в жизни.

7. Больше всего я не люблю, когда...

- А. У меня что-то не получается.
- Б. Портятся отношения с товарищами.
- В. Меня критикуют.

8. По-моему, хуже всего, когда педагог...

- А. Не скрывает, что некоторые учащиеся ему несимпатичны, насмехается и подшучивает над ними.
- Б. Вызывает в коллективе дух соперничества.
- В. Недостаточно хорошо знает предмет, который преподает.

9. В детстве мне больше всего нравилось...

- А. Проводить время с друзьями.
- Б. Ощущение выполненных дел.
- В. Когда меня за что-нибудь хвалили.

10. Я хотел бы быть похожим на тех, кто...

- А. Добился успеха в жизни.
- Б. По-настоящему увлечен своим делом.
- В. Отличается дружелюбием и доброжелательностью.

11. В первую очередь школа должна...

- А. Научить решать задачи, которые ставит жизнь.
- Б. Развивать индивидуальные способности ученика.

В. Воспитывать качества, помогающие взаимодействовать с людьми.

12. Если бы у меня было больше свободного времени, охотнее всего я использовал бы его для...

А. Общения с друзьями.

Б. Отдыха и развлечений.

В. Своих любимых дел и самообразования.

13. Наибольших успехов я добиваюсь, когда...

А. Работаю с людьми, которые мне симпатичны.

Б. У меня интересная работа.

В. Мои усилия хорошо вознаграждаются.

14. Я люблю, когда...

А. Другие люди меня ценят.

Б. Испытываю удовлетворение от хорошо выполненной работы.

В. Приятно провожу время с друзьями.

15. Если бы обо мне решили написать в газете, то хочется, чтобы...

А. Рассказали о каком-либо интересном деле, связанном с учебой, работой, спортом, в котором мне довелось участвовать.

Б. Написали о моей деятельности.

В. Обязательно рассказали о коллективе, в котором я работаю.

16. Лучше всего я учусь, если преподаватель...

А. Имеет ко мне индивидуальный подход.

Б. Сумеет вызвать у меня интерес к предмету.

В. Устраивает коллективные обсуждения изучаемых проблем.

17. Для меня нет ничего хуже, чем...

- А. Оскорбление моего личного достоинства.
- Б. Неудача при выполнении важного дела.
- В. Потеря друзей.

18. Больше всего я ценю...

- А. Успех.
- Б. Возможность хорошей совместной работы.
- В. Здравый, практичный ум и смекалку.

19. Я не люблю людей, которые...

- А. Считают себя лучше других.
- Б. Часто ссорятся и конфликтуют.
- В. Возражают против всего нового.

20. Мне приятно, если...

- А. Занимаюсь делом, важным для всех.
- Б. Имею много друзей.
- В. Вызываю восхищение и всем нравлюсь.

21. По-моему, руководитель в первую очередь должен быть...

- А. Доступным.
- Б. Авторитетным.
- В. Требовательным.

22. В свободное время я охотно прочитал бы книги...

- А. О том, как находить друзей и поддерживать хорошие отношения с людьми.
- Б. О жизни знаменитых и интересных людей.
- В. О последних достижениях науки и техники.

23. Если бы у меня были способности к музыке, я предпочел бы быть...

А. Дирижером.

Б. Композитором.

В. Солистом.

24. Мне бы хотелось...

А. Придумать интересный конкурс.

Б. Победить в конкурсе.

В. Организовать конкурс и руководить им.

25. Для меня важнее всего знать...

А. Что я хочу сделать.

Б. Как достичь цели.

В. Как организовать людей для достижения цели.

26. Человек должен стремиться к тому, чтобы...

А. Другие были им довольны.

Б. Прежде всего выполнить (свою задачу).

В. Его не нужно было упрекать за выполненную работу.

27. Лучше всего я отдыхаю в свободное время...

А. В общении с друзьями.

Б. Просматривая развлекательные фильмы.

В. Занимаясь своим любимым делом.

Інструкція та приклади тверджень за методикою «Характеристика емоційності» Є. П. Ільїна

Інструкція. На кожен із заданих питань відповідайте «так», якщо погоджені з тим, про що вас питають, або «ні», якщо не погоджені.

Текст опитувальника

1. В розмові ви легко ображаєтесь по дрібницях?
2. Сильно ли вы переживаете, когда сдаете экзамен менее успешно, чем ожидали?
3. Часто ли вы не можете заснуть оттого, что в голову лезут волнующие вас мысли?
4. Когда вы сильно волнуетесь, у вас все валится из рук?
5. Легко ли вы ранимы намеками и шутками над вами?
6. Выходите ли вы из себя, сердясь не на шутку?
7. Быстро ли вы отходите после того, как разозлитесь?
8. Вам помогает волнение собраться с мыслями на экзамене?
9. Вас можно быстро рассердить?
10. Охватывает ли вас ярость, когда с вами поступают несправедливо?
11. Долго ли вы не прощаете нанесенную вам обиду?
12. Вы от страха теряли голову?
13. Легко ли вы можете заплакать при трогательных сценах в театре или кино?
14. Сильно ли вы волнуетесь перед ответственным делом или разговором?
15. Вы действительно долго переживаете из-за пустяков?
16. Можете ли вы от сильного волнения совершить какую-нибудь глупость?
17. Вы легко откликаетесь на горе других?
18. Вы способны восторгаться, восхищаться чем-либо или кем-нибудь?
19. Долго ли вы переживаете оттого, что сказали такое, чего не следовало бы?
20. Вы не теряете контроль над собой, даже если очень волнуетесь?
21. Легко ли вы ображаетесь, если вас критикуют?

22. Вы впадаете в глубокое отчаяние при каких-либо разочарованиях?
23. Правда ли, что вы недолго переживаете свои разочарования?
24. Бывает ли, что от возмущения вы не можете вымолвить и слова, как будто у вас язык к небу прилип?
25. Вы быстро начинаете злиться или впадать в гнев?
26. Вы сильно волнуетесь на экзамене?
27. Вы долго дуетесь на обидчика?
28. Часто ли на зачетах и экзаменах вы из-за сильного волнения не можете показать все, на что способны?
29. Волнуетесь ли вы из-за пустяков?
30. Вы действительно принимаете все близко к сердцу?
31. Вам действительно свойственно быстро забывать свои неудачи?
32. Это правда, что во время ссоры вы не лезете за словом в карман?

ДОДАТОК Д

Таблиця А.1.

Результати застосування критерію Колмогорова-Смірнова (частина 1)

| | | Емоційна збудливість | Інтенсивність емоцій | Тривалість емоцій | Негативний вплив емоцій | Спрямованість на себе | Спрямованість на взаємодію | Спрямованість на задачу |
|--|----------------|----------------------|----------------------|-------------------|-------------------------|-----------------------|----------------------------|-------------------------|
| N | | 66 | 66 | 66 | 66 | 66 | 66 | 66 |
| Normal Parameters a,b | Mean | 3,45 | 5,58 | 3,70 | 4,70 | 5,38 | 5,02 | 6,25 |
| | Std. Deviation | 1,684 | 1,570 | 2,053 | 1,673 | 1,450 | 1,105 | 1,099 |
| Most Extreme Differences | Absolute | ,161 | ,243 | ,178 | ,125 | ,168 | ,114 | ,076 |
| | Positive | ,161 | ,121 | ,178 | ,125 | ,094 | ,114 | ,076 |
| | Negative | -,112 | -,243 | -,165 | -,117 | -,168 | -,068 | -,056 |
| Test Statistic | | ,161 | ,243 | ,178 | ,125 | ,168 | ,114 | ,076 |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | | ,101 _c | ,064 _c | ,826 _c | ,092 _c | ,076 _c | ,333 _c | ,234 _{c,d} |
| a. Test distribution is Normal. | | | | | | | | |
| b. Calculated from data. | | | | | | | | |
| c. Lilliefors Significance Correction. | | | | | | | | |
| d. This is a lower bound of the true significance. | | | | | | | | |

Таблиця А.1.

Результати застосування критерію Колмогорова-Смірнова (частина 2)

| | | АктивнаЗмінаСередовища | АктивнаЗмінаСебе | ЛюдинаЙдеЗСередовищаШукає Нове | УникненняКонтактуЗСередовищ ем | ПасивнаРепрезентаціяСебе | ПасивнеПідпорядкування | ПасивнеВичікуванняЗмін |
|--|-------------------|------------------------|------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|--------------------------|------------------------|------------------------|
| N | | 66 | 66 | 66 | 66 | 66 | 66 | 66 |
| Normal Parameters a,b | Mean | 2,21 | 3,18 | 2,91 | 2,24 | 2,45 | 2,67 | 3,09 |
| | Std. Deviation | 2,29 7 | 2,38 5 | 2,53 4 | 2,43 1 | 2,01 7 | 2,70 2 | 2,91 8 |
| Most Extreme Differences | Absolute | ,337 | ,266 | ,259 | ,362 | ,286 | ,294 | ,237 |
| | Positive | ,337 | ,266 | ,259 | ,362 | ,286 | ,294 | ,222 |
| | Negative | - ,299 | - ,180 | - ,226 | - ,305 | - ,235 | - ,269 | - ,237 |
| Test Statistic | | ,337 | ,266 | ,259 | ,362 | ,286 | ,294 | ,237 |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | | ,760 c | ,650 c | ,801 c | ,760 c | ,430 c | ,650 c | ,940 c |
| a. Test distribution is Normal. | | | | | | | | |
| b. Calculated from data. | | | | | | | | |
| c. Lilliefors Significance Correction. | | | | | | | | |
| d. This is a lower bound of the true significance. | | | | | | | | |

ДОДАТОК Е

Таблиця Б.1.

Середні значення за кожною шкалою відносно статі респондентів (частина 1)

Group Statistics

| | стать | N | Mean | Std. Deviation | Std. Error Mean |
|-------------------------------|---------|----|------|----------------|-----------------|
| Емоційназбудливість | чоловік | 22 | 3,82 | 2,174 | ,464 |
| | жінка | 44 | 3,27 | 1,370 | ,207 |
| Інтенсивністьемоцій | чоловік | 22 | 5,18 | 1,622 | ,346 |
| | жінка | 44 | 5,77 | 1,523 | ,230 |
| Тривалістьемоцій | чоловік | 22 | 4,00 | 1,952 | ,416 |
| | жінка | 44 | 3,55 | 2,107 | ,318 |
| Негативнийвпливемоцій | чоловік | 22 | 5,00 | 1,852 | ,395 |
| | жінка | 44 | 4,55 | 1,577 | ,238 |
| Спрямованістьнасебе | чоловік | 22 | 5,05 | 1,392 | ,297 |
| | жінка | 44 | 5,55 | 1,465 | ,221 |
| спрямованістьнавзаємодію | чоловік | 22 | 5,24 | 1,027 | ,219 |
| | жінка | 44 | 4,91 | 1,137 | ,171 |
| спрямованістьназадачу | чоловік | 22 | 6,38 | 1,031 | ,220 |
| | жінка | 44 | 6,18 | 1,137 | ,171 |
| АктивнаЗмінаСередовища | чоловік | 22 | 1,64 | 1,177 | ,251 |
| | жінка | 44 | 2,50 | 2,655 | ,400 |
| АктивнаЗмінаСебе | чоловік | 22 | 2,91 | 2,114 | ,451 |
| | жінка | 44 | 3,32 | 2,522 | ,380 |
| ЛюдинаЙдеЗСередовищаШукаєНове | чоловік | 22 | 2,55 | 2,198 | ,469 |
| | жінка | 44 | 3,09 | 2,692 | ,406 |
| УникненняКонтактуЗСередовищем | чоловік | 22 | 2,59 | 1,471 | ,314 |
| | жінка | 44 | 1,55 | 2,739 | ,413 |
| ПасивнаРепрезентаціяСебе | чоловік | 22 | 2,55 | 1,405 | ,300 |
| | жінка | 44 | 2,41 | 2,275 | ,343 |
| ПасивнеПідпорядкування | чоловік | 22 | 3,18 | 3,825 | ,816 |
| | жінка | 44 | 2,41 | 1,921 | ,290 |
| ПасивнеВичікуванняЗмін | чоловік | 22 | 2,55 | 2,017 | ,430 |
| | жінка | 44 | 3,36 | 3,264 | ,492 |

Таблиця Б.2.
Значення критерію t-критерію Ст'юдента (частина 1)

| Independent Samples Test | | | | | | | | | | |
|--------------------------|-----------------------------|---|------|------------------------------|--------|-----------------|-----------------|-----------------------|---|-------|
| | | Levene's Test for Equality of Variances | | t-test for Equality of Means | | | | | | |
| | | F | Sig. | t | df | Sig. (2-tailed) | Mean Difference | Std. Error Difference | 95% Confidence Interval of the Difference | |
| | | | | | | | | | Lower | Upper |
| Емоційна збудливість | Equal variances assumed | 9,483 | ,003 | 1,246 | 64 | ,217 | ,545 | ,438 | -,329 | 1,420 |
| | Equal variances not assumed | | | 1,075 | 29,598 | ,291 | ,545 | ,507 | -,492 | 1,582 |
| Інтенсивність емоцій | Equal variances assumed | ,307 | ,582 | -,1454 | 64 | ,151 | -,591 | ,406 | -,1403 | ,221 |
| | Equal variances not assumed | | | -,1423 | 39,807 | ,162 | -,591 | ,415 | -,1430 | ,248 |
| Тривалість емоцій | Equal variances assumed | ,221 | ,640 | ,846 | 64 | ,401 | ,455 | ,537 | -,619 | 1,528 |
| | Equal variances not assumed | | | ,868 | 45,122 | ,390 | ,455 | ,524 | -,600 | 1,509 |
| Негативний вплив емоцій | Equal variances assumed | ,508 | ,479 | 1,041 | 64 | ,302 | ,455 | ,437 | -,418 | 1,327 |
| | Equal variances not assumed | | | ,986 | 36,637 | ,330 | ,455 | ,461 | -,479 | 1,389 |
| Спрямованість на себе | Equal variances assumed | ,007 | ,933 | -,1349 | 64 | ,182 | -,508 | ,376 | -,1259 | ,244 |

| | | | | | | | | | | |
|---|--|-----------|----------|------------|----------------|------|--------|------|------------|------|
| | Equal varianc es not assume d | | | - 1,372 | 44, 09 8 | ,177 | -,508 | ,370 | - 1,253 | ,238 |
| спрямов аністьна взаємоді ю | Equal varianc es assume d | ,080 | ,77 8 | 1,158 | 64 | ,251 | ,333 | ,288 | -,242 | ,908 |
| | Equal varianc es not assume d | | | 1,199 | 46, 17 5 | ,237 | ,333 | ,278 | -,226 | ,893 |
| спрямов аністьна задачу | Equal varianc es assume d | ,113 | ,73 8 | ,684 | 64 | ,497 | ,197 | ,288 | -,378 | ,772 |
| | Equal varianc es not assume d | | | ,707 | 45, 96 3 | ,483 | ,197 | ,279 | -,364 | ,758 |
| Активна3 мінаСере довища | Equal varianc es assume d | 5,93 9 | ,01 8 | - 1,452 | 64 | ,151 | -,864 | ,595 | - 2,052 | ,325 |
| | Equal varianc es not assume d | | | - 1,828 | 63, 39 4 | ,072 | -,864 | ,472 | - 1,807 | ,080 |
| Активна3 мінаСебе | Equal varianc es assume d | ,339 | ,56 2 | -,654 | 64 | ,516 | -,409 | ,626 | - 1,659 | ,841 |
| | Equal varianc es not assume d | | | -,694 | 49, 33 5 | ,491 | -,409 | ,590 | - 1,594 | ,776 |
| ЛюдинаЙ де3Сере довищаШукаєНо ве | Equal varianc es assume d | 1,23 0 | ,27 2 | -,822 | 64 | ,414 | -,545 | ,663 | - 1,871 | ,780 |
| | Equal varianc es not assume d | | | -,880 | 50, 45 4 | ,383 | -,545 | ,620 | - 1,790 | ,699 |
| Уникненн яКонтакт у3Серед овищем | Equal varianc es assume d | 7,40 8 | ,00 8 | - 1,669 | 64 | ,100 | -1,045 | ,626 | - 2,296 | ,206 |

| | | | | | | | | | | |
|--------------------------------------|--------------------------------------|-----------|----------|------------|----------------|------|--------|------|------------|-----------|
| | Equal variances not assumed | | | - 2,016 | 63, 58 9 | ,048 | -1,045 | ,519 | - 2,082 | - ,009 |
| Пасивна Репрезе нтаціяСе бе | Equal variances assumed | ,832 | ,36 5 | ,257 | 64 | ,798 | ,136 | ,530 | -,923 | 1,19 6 |
| | Equal variances not assumed | | | ,299 | 60, 97 9 | ,766 | ,136 | ,455 | -,774 | 1,04 7 |
| Пасивне Підпоряд кування | Equal variances assumed | 5,19 0 | ,02 6 | 1,097 | 64 | ,277 | ,773 | ,705 | -,635 | 2,18 0 |
| | Equal variances not assumed | | | ,893 | 26, 42 3 | ,380 | ,773 | ,865 | - 1,005 | 2,55 0 |
| Пасивне Вичікува нняЗмін | Equal variances assumed | 1,23 6 | ,27 0 | - 1,075 | 64 | ,286 | -,818 | ,761 | - 2,339 | ,702 |
| | Equal variances not assumed | | | - 1,252 | 60, 95 7 | ,215 | -,818 | ,654 | - 2,125 | ,489 |

Таблиця Б.1.

Середні значення за кожною шкалою відносно статі респондентів (частина 2)

| Group Statistics | | | | | |
|-------------------------|---------|----|------|----------------|-----------------|
| | стать | N | Mean | Std. Deviation | Std. Error Mean |
| самоствалення | чоловік | 22 | 7,81 | 1,749 | ,373 |
| | жінка | 44 | 7,00 | 2,463 | ,371 |
| самоповага | чоловік | 22 | 5,04 | 2,569 | ,548 |
| | жінка | 44 | 5,82 | 2,935 | ,442 |
| аутоcимпатія | чоловік | 22 | 6,79 | 2,759 | ,588 |
| | жінка | 44 | 5,65 | 2,857 | ,431 |
| очікуванеставленняінших | чоловік | 22 | 4,84 | 2,465 | ,526 |
| | жінка | 44 | 5,59 | 2,531 | ,382 |
| самоінтерес | чоловік | 22 | 8,36 | 1,924 | ,410 |
| | жінка | 44 | 8,05 | 2,362 | ,356 |
| самовпевненість | чоловік | 22 | 5,46 | 2,616 | ,558 |
| | жінка | 44 | 5,18 | 2,206 | ,333 |
| ставленняінших | чоловік | 22 | 4,26 | 1,889 | ,403 |
| | жінка | 44 | 4,92 | 2,435 | ,367 |
| самоприйняття | чоловік | 22 | 6,62 | 3,247 | ,692 |
| | жінка | 44 | 6,22 | 3,439 | ,519 |
| самопослідовність | чоловік | 22 | 6,51 | 1,893 | ,404 |
| | жінка | 44 | 5,24 | 2,003 | ,302 |
| самозвинувачення | чоловік | 22 | 5,20 | 2,460 | ,525 |
| | жінка | 44 | 5,66 | 3,013 | ,454 |

Таблиця Б.2.
Значення критерію t-критерію Ст'юдента (частина 1)

| | | Levene's Test for Equality of Variances | | t-test for Equality of Means | | | | | | |
|----------------------------|-----------------------------|---|------|------------------------------|--------|-----------------|-----------------|-----------------------|---|-------|
| | | F | Sig. | t | df | Sig. (2-tailed) | Mean Difference | Std. Error Difference | 95% Confidence Interval of the Difference | |
| | | | | | | | | | Lower | Upper |
| самоствлення | Equal variances assumed | 3,488 | ,066 | 1,382 | 64 | ,172 | ,814 | ,589 | -,362 | 1,990 |
| | Equal variances not assumed | | | 1,546 | 56,271 | ,128 | ,814 | ,526 | -,241 | 1,868 |
| самоповага | Equal variances assumed | 1,966 | ,166 | 1,055 | 64 | ,295 | -,777 | ,736 | 2,248 | ,694 |
| | Equal variances not assumed | | | 1,103 | 47,482 | ,275 | -,777 | ,704 | 2,193 | ,639 |
| аутосимпатія | Equal variances assumed | ,097 | ,756 | 1,549 | 64 | ,126 | 1,143 | ,738 | -,331 | 2,617 |
| | Equal variances not assumed | | | 1,567 | 43,457 | ,124 | 1,143 | ,729 | -,327 | 2,613 |
| очікуваність влнення інших | Equal variances assumed | ,508 | ,479 | 1,149 | 64 | ,255 | -,753 | ,655 | 2,062 | ,556 |
| | Equal variances not assumed | | | 1,159 | 43,122 | ,253 | -,753 | ,649 | 2,062 | ,557 |
| самоінтерес | Equal variances assumed | ,304 | ,583 | ,531 | 64 | ,597 | ,309 | ,582 | -,853 | 1,471 |
| | Equal variances not assumed | | | ,569 | 50,566 | ,572 | ,309 | ,543 | -,782 | 1,400 |
| самовпевненість | Equal variances assumed | 1,833 | ,181 | ,462 | 64 | ,646 | ,283 | ,613 | -,942 | 1,508 |
| | Equal variances not assumed | | | ,436 | 36,342 | ,665 | ,283 | ,649 | 1,033 | 1,600 |

| | | | | | | | | | | |
|-----------------------|--------------------------------------|-------|------|------------|--------|------|-------|------|------------|-------|
| ставлення і ших | Equal variances assumed | 1,707 | ,196 | 1,114 | 64 | ,269 | -,661 | ,593 | - 1,845 | ,524 |
| | Equal variances not assumed | | | - 1,212 | 52,661 | ,231 | -,661 | ,545 | - 1,754 | ,432 |
| самоприйня ття | Equal variances assumed | ,615 | ,436 | ,450 | 64 | ,654 | ,397 | ,882 | - 1,365 | 2,159 |
| | Equal variances not assumed | | | ,459 | 44,356 | ,648 | ,397 | ,865 | - 1,346 | 2,140 |
| самопослід овність | Equal variances assumed | 1,102 | ,298 | 2,473 | 64 | ,016 | 1,270 | ,514 | ,244 | 2,296 |
| | Equal variances not assumed | | | 2,520 | 44,315 | ,015 | 1,270 | ,504 | ,255 | 2,286 |
| самозвинув ачення | Equal variances assumed | 2,130 | ,149 | - ,620 | 64 | ,537 | -,461 | ,743 | - 1,944 | 1,023 |
| | Equal variances not assumed | | | - ,664 | 50,454 | ,510 | -,461 | ,694 | - 1,854 | ,933 |

ДОДАТОК Є

Таблиця В.1.

Якісні показники регресійних моделей для залежної змінної «Активна зміна середовища»

Model Summary^o

| Model | R | R Square | Adjusted R Square | Std. Error of the Estimate | Durbin-Watson |
|-------|-------------------|----------|-------------------|----------------------------|---------------|
| 1 | ,655 ^a | ,429 | ,226 | 2,021 | |
| 2 | ,655 ^b | ,429 | ,242 | 2,000 | |
| 3 | ,655 ^c | ,428 | ,257 | 1,980 | |
| 4 | ,654 ^d | ,428 | ,271 | 1,961 | |
| 5 | ,652 ^e | ,425 | ,281 | 1,947 | |
| 6 | ,651 ^f | ,424 | ,293 | 1,931 | |
| 7 | ,650 ^g | ,422 | ,304 | 1,916 | |
| 8 | ,645 ^h | ,416 | ,310 | 1,908 | |
| 9 | ,640 ⁱ | ,409 | ,314 | 1,902 | |
| 10 | ,623 ^j | ,388 | ,303 | 1,918 | |
| 11 | ,615 ^k | ,378 | ,303 | 1,918 | |
| 12 | ,607 ^l | ,368 | ,304 | 1,917 | |
| 13 | ,595 ^m | ,353 | ,300 | 1,923 | |
| 14 | ,579 ⁿ | ,336 | ,292 | 1,933 | 1,937 |

a. Predictors: (Constant), самозвинувачення, Спрямованістьнасебе, очікуванеставленняінших, Емоційназбудливість, самоінтерес, самопослідовність, Інтенсивністьемоцій, самовпевненість, Тривалістьемоцій, самоприйняття, спрямованістьназадачу, самоповага, Негативнийвпливемоцій, ставленняінших, самоставлення, аутосимпатія, спрямованістьнавзаємодію

b. Predictors: (Constant), самозвинувачення, Спрямованістьнасебе, очікуванеставленняінших, Емоційназбудливість, самоінтерес, самопослідовність, Інтенсивністьемоцій, самовпевненість, Тривалістьемоцій, самоприйняття, спрямованістьназадачу, самоповага, Негативнийвпливемоцій, самоставлення, аутосимпатія, спрямованістьнавзаємодію

c. Predictors: (Constant), самозвинувачення, Спрямованістьнасебе, очікуванеставленняінших, Емоційназбудливість, самоінтерес, самопослідовність, Інтенсивністьемоцій, самовпевненість, Тривалістьемоцій, самоприйняття, спрямованістьназадачу, самоповага, самоставлення, аутосимпатія, спрямованістьнавзаємодію

d. Predictors: (Constant), самозвинувачення, Спрямованістьнасебе, очікуванеставленняінших, Емоційназбудливість, самоінтерес, самопослідовність, Інтенсивністьемоцій, самовпевненість, Тривалістьемоцій, самоприйняття, самоповага, самоставлення, аутосимпатія, спрямованістьнавзаємодію

e. Predictors: (Constant), самозвинувачення, Спрямованістьнасебе, очікуванеставленняінших, Емоційназбудливість, самоінтерес, самопослідовність, Інтенсивністьемоцій, самовпевненість, Тривалістьемоцій, самоповага, самоставлення, аутосимпатія, спрямованістьнавзаємодію

f. Predictors: (Constant), самозвинувачення, очікуванеставленняінших, Емоційназбудливість, самоінтерес, самопослідовність, Інтенсивністьемоцій, самовпевненість, Тривалістьемоцій, самоповага, самоставлення, аутосимпатія, спрямованістьнавзаємодію

g. Predictors: (Constant), самозвинувачення, очікуванеставленняінших, Емоційназбудливість, самоінтерес, самопослідовність, Інтенсивністьемоцій, самовпевненість, Тривалістьемоцій, самоповага, самоставлення, спрямованістьнавзаємодію

h. Predictors: (Constant), самозвинувачення, очікуванеставленняінших, Емоційназбудливість, самоінтерес, самопослідовність, Інтенсивністьемоцій, самовпевненість, самоповага, самоставлення, спрямованістьнавзаємодію

i. Predictors: (Constant), самозвинувачення, очікуванеставленняінших, Емоційназбудливість, самоінтерес, самопослідовність, самовпевненість, самоповага, самоставлення, спрямованістьнавзаємодію

n. Predictors: (Constant), самозвинувачення, очікуванеставленняінших, самопослідовність, самовпевненість

o. Dependent Variable: АктивнаЗмінаСередовища

Таблиця В.2.

Показники якості регресійних моделей для залежної змінної «Активна зміна середовища»

Model Summary^f

| Model | R | R Square | Adjusted R Square | Std. Error of the Estimate | Durbin-Watson |
|-------|-------------------|----------|-------------------|----------------------------|---------------|
| 1 | ,749 ^a | ,602 | ,518 | 2,032 | |
| 2 | ,748 ^b | ,600 | ,529 | 2,017 | |
| 3 | ,746 ^c | ,698 | ,540 | 2,003 | |
| 4 | ,732 ^d | ,683 | ,536 | 2,009 | |
| 5 | ,718 ^e | ,668 | ,533 | 2,012 | 1,966 |

a. Predictors: (Constant), самозвинувачення, Емоційназбудливість, самовпевненість, спрямованістьназадачу, самоінтерес, самопослідовність, самоприйняття

b. Predictors: (Constant), самозвинувачення, Емоційназбудливість, самовпевненість, самоінтерес, самопослідовність, самоприйняття

c. Predictors: (Constant), самозвинувачення, Емоційназбудливість, самовпевненість, самоінтерес, самопослідовність

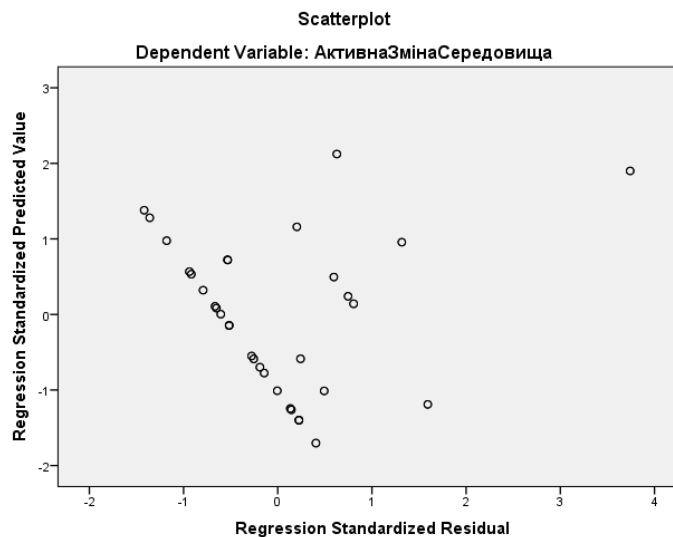
d. Predictors: (Constant), самозвинувачення, Емоційназбудливість, самовпевненість, самопослідовність

e. Predictors: (Constant), самозвинувачення, самовпевненість, самопослідовність

f. Dependent Variable: АктивнаЗмінаСередовища

Рисунок В.1.

Графік розподілу залишків регресійного аналізу залежної змінної «Активна зміна середовища»



Показники якості регресійних моделей залежної змінної «Активна зміна себе»

Model Summary^h

| Model | R | R Square | Adjusted R Square | Std. Error of the Estimate | Durbin-Watson |
|-------|-------------------|----------|-------------------|----------------------------|---------------|
| 1 | ,829 ^a | ,688 | ,577 | 1,551 | |
| 2 | ,829 ^b | ,688 | ,586 | 1,536 | |
| 3 | ,828 ^c | ,686 | ,592 | 1,523 | |
| 4 | ,828 ^d | ,685 | ,599 | 1,511 | |
| 5 | ,827 ^e | ,685 | ,606 | 1,497 | |
| 6 | ,826 ^f | ,682 | ,610 | 1,489 | |
| 7 | ,819 ^g | ,670 | ,603 | 1,502 | 1,971 |

a. Predictors: (Constant), самозвинувачення, Спрямованістьнасебе, очікуванеставленняінших, Емоційназбудливість, самоінтерес, самопослідовність, Інтенсивністьемоцій, самовпевненість, Тривалістьемоцій, самоприйняття, спрямованістьназадачу, самоповага, Негативнийвпливемоцій, ставленняінших, самоставлення, аутосимпатія, спрямованістьнавзаємодію

b. Predictors: (Constant), самозвинувачення, Спрямованістьнасебе, очікуванеставленняінших, Емоційназбудливість, самопослідовність, Інтенсивністьемоцій, самовпевненість, Тривалістьемоцій, самоприйняття, спрямованістьназадачу, самоповага, Негативнийвпливемоцій, ставленняінших, самоставлення, аутосимпатія, спрямованістьнавзаємодію

c. Predictors: (Constant), самозвинувачення, Спрямованістьнасебе, очікуванеставленняінших, самопослідовність, Інтенсивністьемоцій, самовпевненість, Тривалістьемоцій, самоприйняття, спрямованістьназадачу, самоповага, Негативнийвпливемоцій, ставленняінших, самоставлення, аутосимпатія, спрямованістьнавзаємодію

d. Predictors: (Constant), самозвинувачення, Спрямованістьнасебе, очікуванеставленняінших, самопослідовність, Інтенсивністьемоцій, самовпевненість, Тривалістьемоцій, самоприйняття, спрямованістьназадачу, самоповага, Негативнийвпливемоцій, ставленняінших, аутосимпатія, спрямованістьнавзаємодію

e. Predictors: (Constant), самозвинувачення, Спрямованістьнасебе, очікуванеставленняінших, самопослідовність, Інтенсивністьемоцій, самовпевненість, Тривалістьемоцій, самоприйняття, спрямованістьназадачу, Негативнийвпливемоцій, ставленняінших, аутосимпатія, спрямованістьнавзаємодію

f. Predictors: (Constant), самозвинувачення, Спрямованістьнасебе, самопослідовність, Інтенсивністьемоцій, самовпевненість, Тривалістьемоцій, самоприйняття, спрямованістьназадачу, Негативнийвпливемоцій, ставленняінших, аутосимпатія, спрямованістьнавзаємодію

g. Predictors: (Constant), самозвинувачення, Спрямованістьнасебе, самопослідовність, Інтенсивністьемоцій, самовпевненість, Тривалістьемоцій, самоприйняття, спрямованістьназадачу, Негативнийвпливемоцій, ставленняінших, спрямованістьнавзаємодію

h. Dependent Variable: АктивнаЗмінаСебе

Показники якості регресійних моделей залежної змінної «Уникнення контакту з середовищем»

Model Summary^f

| Model | R | R Square | Adjusted R Square | Std. Error of the Estimate | Durbin-Watson |
|-------|-------------------|----------|-------------------|----------------------------|---------------|
| 1 | ,805 ^a | ,647 | ,522 | 1,680 | |
| 2 | ,804 ^b | ,647 | ,532 | 1,663 | |
| 3 | ,804 ^c | ,647 | ,541 | 1,647 | |
| 4 | ,800 ^d | ,640 | ,541 | 1,647 | |
| 5 | ,789 ^e | ,623 | ,529 | 1,668 | 1,447 |

a. Predictors: (Constant), самозвинувачення, Спрямованістьнасебе, очікуванеставленняінших, Емоційнабудливість, самоінтерес, самопослідовність, Інтенсивністьемоцій, самовпевненість, Тривалістьемоцій, самоприйняття, спрямованістьназадачу, самоповага, Негативнийвпливемоцій, ставленняінших, самоставлення, аутосимпатія, спрямованістьнавзаємодію

b. Predictors: (Constant), самозвинувачення, Спрямованістьнасебе, очікуванеставленняінших, Емоційнабудливість, самоінтерес, самопослідовність, Інтенсивністьемоцій, Тривалістьемоцій, самоприйняття, спрямованістьназадачу, самоповага, Негативнийвпливемоцій, ставленняінших, самоставлення, аутосимпатія, спрямованістьнавзаємодію

c. Predictors: (Constant), самозвинувачення, Спрямованістьнасебе, очікуванеставленняінших, Емоційнабудливість, самоінтерес, самопослідовність, Інтенсивністьемоцій, Тривалістьемоцій, самоприйняття, спрямованістьназадачу, самоповага, Негативнийвпливемоцій, ставленняінших, самоставлення, аутосимпатія

d. Predictors: (Constant), самозвинувачення, Спрямованістьнасебе, очікуванеставленняінших, Емоційнабудливість, самоінтерес, Інтенсивністьемоцій, Тривалістьемоцій, самоприйняття, спрямованістьназадачу, самоповага, Негативнийвпливемоцій, ставленняінших, самоставлення, аутосимпатія

e. Predictors: (Constant), самозвинувачення, Спрямованістьнасебе, очікуванеставленняінших, Емоційнабудливість, Інтенсивністьемоцій, Тривалістьемоцій, самоприйняття, спрямованістьназадачу, самоповага, Негативнийвпливемоцій, ставленняінших, самоставлення, аутосимпатія

f. Dependent Variable: УникненняКонтактуЗСередовищем

Таблиця В.5.
Показники якості регресійних моделей залежної змінної «Пасивна
репрезентація себе»

| Model Summary ⁱ | | | | | |
|----------------------------|-------------------|----------|-------------------|----------------------------|---------------|
| Model | R | R Square | Adjusted R Square | Std. Error of the Estimate | Durbin-Watson |
| 1 | ,785 ^a | ,616 | ,480 | 1,454 | |
| 2 | ,785 ^b | ,616 | ,491 | 1,439 | |
| 3 | ,785 ^c | ,616 | ,501 | 1,425 | |
| 4 | ,785 ^d | ,616 | ,510 | 1,412 | |
| 5 | ,784 ^e | ,614 | ,518 | 1,400 | |
| 6 | ,782 ^f | ,611 | ,523 | 1,393 | |
| 7 | ,778 ^g | ,606 | ,525 | 1,390 | |
| 8 | ,773 ^h | ,598 | ,524 | 1,391 | 2,019 |

a. Predictors: (Constant), самозвинувачення, Спрямованістьнасебе, очікуванеставленняінших, Емоційнабудливість, самоінтерес, самопослідовність, Інтенсивністьемоцій, самовпевненість, Тривалістьемоцій, самоприйняття, спрямованістьназадачу, самоповага, Негативнийвпливемоцій, ставленняінших, самоставлення, аутосимпатія, спрямованістьнавзаємодію

b. Predictors: (Constant), самозвинувачення, Спрямованістьнасебе, очікуванеставленняінших, Емоційнабудливість, самоінтерес, самопослідовність, Інтенсивністьемоцій, самовпевненість, Тривалістьемоцій, самоприйняття, спрямованістьназадачу, самоповага, Негативнийвпливемоцій, самоставлення, аутосимпатія, спрямованістьнавзаємодію

c. Predictors: (Constant), самозвинувачення, Спрямованістьнасебе, очікуванеставленняінших, Емоційнабудливість, самоінтерес, самопослідовність, самовпевненість, Тривалістьемоцій, самоприйняття, спрямованістьназадачу, самоповага, Негативнийвпливемоцій, самоставлення, аутосимпатія, спрямованістьнавзаємодію

d. Predictors: (Constant), самозвинувачення, Спрямованістьнасебе, очікуванеставленняінших, Емоційнабудливість, самопослідовність, самовпевненість, Тривалістьемоцій, самоприйняття, спрямованістьназадачу, самоповага, Негативнийвпливемоцій, самоставлення, аутосимпатія, спрямованістьнавзаємодію

e. Predictors: (Constant), Спрямованістьнасебе, очікуванеставленняінших, Емоційнабудливість, самопослідовність, самовпевненість, Тривалістьемоцій, самоприйняття, спрямованістьназадачу, самоповага, Негативнийвпливемоцій, самоставлення, аутосимпатія, спрямованістьнавзаємодію

f. Predictors: (Constant), Спрямованістьнасебе, очікуванеставленняінших, Емоційнабудливість, самопослідовність, самовпевненість, Тривалістьемоцій, самоприйняття, спрямованістьназадачу, Негативнийвпливемоцій, самоставлення, аутосимпатія, спрямованістьнавзаємодію

g. Predictors: (Constant), Спрямованістьнасебе, очікуванеставленняінших, Емоційнабудливість, самопослідовність, самовпевненість, Тривалістьемоцій, самоприйняття, спрямованістьназадачу, самоставлення, аутосимпатія, спрямованістьнавзаємодію

i. Dependent Variable: ПасивнаРепрезентаціяСебе

Показники якості регресійних моделей залежної змінної «Пасивне вичікування змін»

Model Summary^k

| Model | R | R Square | Adjusted R Square | Std. Error of the Estimate | Durbin-Watson |
|-------|-------------------|----------|-------------------|----------------------------|---------------|
| 1 | ,704 ^a | ,495 | ,316 | 2,413 | |
| 2 | ,704 ^b | ,495 | ,330 | 2,388 | |
| 3 | ,703 ^c | ,495 | ,343 | 2,365 | |
| 4 | ,702 ^d | ,494 | ,354 | 2,344 | |
| 5 | ,700 ^e | ,490 | ,363 | 2,329 | |
| 6 | ,697 ^f | ,486 | ,369 | 2,317 | |
| 7 | ,685 ^g | ,469 | ,361 | 2,333 | |
| 8 | ,677 ^h | ,458 | ,360 | 2,335 | |
| 9 | ,662 ⁱ | ,439 | ,348 | 2,355 | |
| 10 | ,648 ^l | ,420 | ,338 | 2,374 | 1,281 |

- a. Predictors: (Constant), самозвинувачення, Спрямованістьнасебе, очікуванеставленняінших, Емоційназбудливість, самоінтерес, самопослідовність, Інтенсивністьемоцій, самовпевненість, Тривалістьемоцій, самоприйняття, спрямованістьназадачу, самоповага, Негативнийвпливемоцій, ставленняінших, самоставлення, аутосимпатія, спрямованістьнавзаємодію
- b. Predictors: (Constant), самозвинувачення, Спрямованістьнасебе, очікуванеставленняінших, Емоційназбудливість, самоінтерес, самопослідовність, Інтенсивністьемоцій, самовпевненість, Тривалістьемоцій, самоприйняття, спрямованістьназадачу, самоповага, Негативнийвпливемоцій, самоставлення, аутосимпатія, спрямованістьнавзаємодію
- c. Predictors: (Constant), самозвинувачення, Спрямованістьнасебе, очікуванеставленняінших, Емоційназбудливість, самоінтерес, самопослідовність, Інтенсивністьемоцій, самовпевненість, Тривалістьемоцій, самоприйняття, самоповага, Негативнийвпливемоцій, самоставлення, аутосимпатія, спрямованістьнавзаємодію
- d. Predictors: (Constant), самозвинувачення, Спрямованістьнасебе, очікуванеставленняінших, самоінтерес, самопослідовність, Інтенсивністьемоцій, самовпевненість, Тривалістьемоцій, самоприйняття, самоповага, Негативнийвпливемоцій, самоставлення, аутосимпатія, спрямованістьнавзаємодію
- e. Predictors: (Constant), самозвинувачення, Спрямованістьнасебе, очікуванеставленняінших, самоінтерес, самопослідовність, Інтенсивністьемоцій, самовпевненість, Тривалістьемоцій, самоприйняття, самоповага, Негативнийвпливемоцій, аутосимпатія, спрямованістьнавзаємодію
- f. Predictors: (Constant), самозвинувачення, Спрямованістьнасебе, очікуванеставленняінших, самоінтерес, Інтенсивністьемоцій, самовпевненість, Тривалістьемоцій, самоприйняття, самоповага, Негативнийвпливемоцій, аутосимпатія, спрямованістьнавзаємодію
- k. Dependent Variable: ПасивнеВичікуванняЗмін