

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ПОЛІСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет права, публічного  
управління та національної безпеки  
Кафедра психології

Кваліфікаційна робота на правах  
рукопису

**Отрощенко Вікторія Миколаївна**

УДК 159.922.8:316.356.2-058.8

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**

**Психологічне благополуччя сім'ї в уявленнях особистості  
юнацького віку**

Спеціальність 053 «Психологія»  
ОПП «Практична психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня **магістр**  
Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання  
ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело  
\_\_\_\_\_Отрощенко В.М.

Керівник роботи:

**Можаровська Тетяна Вікторівна**

кандидат психологічних наук, доцент кафедри

**Висновок кафедри** \_\_\_\_\_

за результатами попереднього захисту: \_\_\_\_\_

Протокол засідання кафедри

№ \_\_\_\_\_ від « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ року

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

(науковий ступінь, вчене звання)

(підпис)

(науковий ступінь, вчене звання)

**Результати захисту кваліфікаційної роботи**

Здобувач вищої освіти \_\_\_\_\_ захистив (ла)

(прізвище ,ім'я, по батькові)

кваліфікаційну роботу з оцінкою:

сума балів за 100-бальною шкалою \_\_\_\_\_

за шкалою ECTS \_\_\_\_\_

за національною шкалою \_\_\_\_\_

Секретар ЕК

\_\_\_\_\_

(науковий ступінь, вчене звання)

(підпис)

(прізвище ,ім'я, по батькові)

## АНОТАЦІЯ

Отрощенко В.М. Психологічне благополуччя сім'ї в уявленнях особистості юнацького віку. – Кваліфікаційна робота на правах рукопису.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра за спеціальністю 053 - психологія. – Поліський національний університет, Житомир, 2023 р.

Магістерська робота викладена на 95 сторінках, вона містить 3 розділи, 9 підрозділів, джерел у переліку посилань.

Мета дослідження полягає у теоретико-методичному аналізі психологічного благополуччя сім'ї в сучасних умовах, а також у емпіричному вивченні основних психологічних чинників впливу на сімейне благополуччя сім'ї.

Об'єкт дослідження: психологічне благополуччя сім'ї.

Предмет дослідження: психологічні чинники благополуччя сім'ї в уявленнях особистості юнацького віку.

У першому розділі *«Теоретичні засади уявлень про психологічне благополуччя у юнацькому віці»* означено зміст та сутність поняття «сімейне благополуччя» у науковій літературі; окреслені чинники формування уявлень про сімейне благополуччя у юнацькому віці; означені гендерні відмінності уявлень про сімейне благополуччя у студентському віці.

У другому розділі *«Емпіричне вивчення психологічних чинників впливу на сімейне благополуччя у студентському віці»* здійснено методологічний аналіз проблеми дослідження сімейного благополуччя студента; окреслені та процедура дослідження.

У третьому розділі *«Результати дослідження психологічного благополуччя сім'ї у студентському віці»* проведено кількісний та якісний аналіз результатів дослідження у групі юнок; зроблено кількісний та якісний аналіз результатів дослідження у групі юнаків; проводився порівняльний аналіз відмінностей в показниках сімейного благополуччя у групах юнаків та юнок; розроблено шляхи формування сімейного благополуччя.

За результатами роботи були зроблені висновки дослідження та вирішені завдання дослідження, яке повністю не вичерпує вивчення проблеми психологічного благополуччя сім'ї в сучасних умовах, а також у емпіричному вивченні основних психологічних чинників впливу на сімейне благополуччя сім'ї, проте, дає підстави для подальших розвідок із означеної теми.

**Ключові слова:** «психологічне благополуччя», «сімейне благополуччя», «особливості розвитку особистості юнацького віку в контексті з проблемою», «чинники впливу на сімейне благополуччя у студентському віці», «шляхи та засоби оптимізації сімейного благополуччя».

#### ANNOTATION

Otroshchenko V.M. Psychological well-being of the family in the perceptions of the personality of youth. - Qualification work on manuscript rights.

Qualification work for obtaining a master's degree in specialty 053 - psychology. – Polis National University, Zhytomyr, 2023

The master's thesis is laid out on 95 pages, it contains 3 chapters, 9 subsections, sources in the list of references.

The purpose of the study is the theoretical and methodological analysis of the psychological well-being of the family in modern conditions, as well as the empirical study of the main psychological factors influencing the family well-being of the family.

Object of research: psychological well-being of the family as a scientific phenomenon.

The subject of the study: psychological factors of family well-being in the perceptions of the personality of youth.

In the first chapter "Theoretical foundations of ideas about psychological well-being in youth" the meaning and essence of the concept of "family well-being"

in the scientific literature is defined; the factors of formation of ideas about family well-being in youth are outlined; gender differences in perceptions of family well-being in student age are identified.

In the second chapter, "Empirical study of psychological factors affecting family well-being at student age", a methodological analysis of the problem of researching student family well-being is carried out; and research procedure are outlined. In the third chapter "Results of the study of the psychological well-being of the family at the student age" a quantitative and qualitative analysis of the results of the study was carried out in the group of young men; a quantitative and qualitative analysis of the research results in the group of young men was made; a comparative analysis of differences in indicators of family well-being in groups of young men and young women was carried out; ways of forming family well-being have been developed.

Based on the results of the work, research conclusions were drawn and research tasks were solved, which does not completely exhaust the study of the problem of the psychological well-being of the family in modern conditions, as well as the empirical study of the main psychological factors influencing the family well-being of the family, however, it gives grounds for further investigations from the specified topic.

*Key words:* "psychological well-being", "family well-being", "particularities of personality development of youth in the context of the problem", "factors of influence on family well-being in student age", "ways and means of optimizing family well-being".

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ УЯВЛЕНЬ ПРО ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ СІМ'Ї У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ.....	11
1.1.Поняття про суб'єктивне благополуччя у різноманітних наукових підходах.....	11
1.2.Чинники формування уявлень про сімейне благополуччя у юнацькому віці.....	14
1.3.Гендерні відмінності уявлень про сімейне благополуччя у студентському віці.....	25
Висновки до розділу 1.....	27
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ВПЛИВУ НА СІМЕЙНЕ БЛАГОПЛУЧЧЯ У СТУДЕНТСЬКОМУ ВІЦІ.....	29
2.1. Методологічний аналіз проблеми дослідження сімейного благополуччя студента.....	29
2.2. Методики та процедура дослідження.....	34
Висновки до розділу 2.....	42
РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СІМ'Ї У СТУДЕНТСЬКОМУ ВІЦІ.....	43
3.1. Кількісний та якісний аналіз результатів дослідження у групі юнок.....	43
3.2. Кількісний та якісний аналіз результатів дослідження у групі юнаків.....	52
3.3. Порівняльний аналіз відмінностей в показниках сімейного благополуччя у групах юнаків та юнок.....	61
3.4.Шляхи формування сімейного благополуччя.....	67
Висновки до розділу 3.....	72
ВИСНОВКИ.....	73
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	75
ДОДАТКИ.....	81

## ВСТУП

**Актуальність теми дослідження.** Одне із найбільших бажань кожної людини мати певний належний рівень сімейного благополуччя. Поняття «сімейне благополуччя» дуже часто ототожнюють із поняттям «щастя», яка була актуальною проблемою для багатьох наук, зокрема, і для психологічної.

Юнацький вік – період, коли молода людина прагне віднайти щастя, тобто знайти себе та своє місце в житті. Це важливий етап у розвитку та самореалізації молодої людини, передусім, у стосунках із протилежною статтю, тяжінням до створення власної сім'ї. Психологічне благополуччя у сімейному середовищі у сучасних дослідженнях ототожнюється із терміном «добробут сім'ї». Це поняття стосується всіх сфер сімейного життя: емоційної, психологічної, економічної, сексуальної, міжособистісної. Тому сімейне благополуччя – це результат успішної взаємної адаптації.

Рівень благополуччя сім'ї переважно залежить від того, наскільки молодому подружжю вдається погоджуватися та виробити згоду щодо своїх обов'язків і прав, загальних цілей, а також спільну позицію у веденні сімейного господарства, вихованні дітей тощо.

Благополуччя у сімейних стосунках реалізується завдяки формуванню конструктивних взаємин між подружжям, за умов, коли дії чоловіка та дружини узгоджені та обумовлені їх прагненням зберегти сімейні взаємини, усвідомлюючи цінність сім'ї у своєму житті та у житті партнера та дітей, здатність вирішувати конфлікти конструктивними способами без шкоди для інтересів обох сторін. При цьому поведінку сімейної пари можна розглянути як результат взаємних поступок і пристосовування, а також розуміння.

Проблема суб'єктивного благополуччя розглядалася багатьма філософами, психологами, педагогами впродовж багатьох віків: Г. Сковородою, Арістотелем, К. Роджерсом, А. Кемпбеллом, Ф. Конверсом, Н. Бредберном, М. Селігманом, Дж. Вейланатом, Д. Майерсом, Е. Дінером, і ін. Психолог Л. Рубінштейн встановив, що співвідношення поміж реальними

мотивами і результатом діяльності юнака визначається у щасті людини і її задоволенні життям. О.М. Леонт'єв, вважав, що кожна людина прагне віднайти своє щастя, але для цього потрібно, щоб була спонукаюча мета, що спонукає до діяльності, і рухаючись до неї, людина може відчутти щастя. Психолог А. Аргайл, який проаналізував природу негативних і позитивних емоцій в досягненні щастя.

Проблему гендерних відмінностей переживання щастя вивчали такі вчені, як В. Татаркевич, І. А. Джидар'ян, Є. Ільїн та ін.

На основі вище зазначеного, була обрана тема магістерського дослідження: **«Психологічне благополуччя сім'ї в уявленнях особистості юнацького віку».**

**Мета дослідження** полягає у теоретико-методичному аналізі психологічного благополуччя сім'ї в сучасних умовах, а також у емпіричному вивченні основних психологічних чинників впливу на сімейне благополуччя сім'ї.

**Об'єкт дослідження:** психологічне благополуччя сім'ї.

**Предмет дослідження:** психологічні чинники благополуччя сім'ї в уявленнях особистості юнацького віку.

**Гіпотеза дослідження:** між суб'єктивним благополуччям юнаків та юнок є відмінності, які детермінуються гендерними розбіжностями статей. Уявлення юнака про благополуччя у сім'ї детермінується особливостями самоставлення та ціннісною сферою юнаків.

Мета передбачає такі **завдання:**

1. Визначити та проаналізувати основні теоретичні підходи до вивчення проблеми сімейного благополуччя у юнацькому віці.

2. Підібрати методи та методики, спрямовані на вивчення психологічних особливостей суб'єктивного благополуччя юнаків.

3. Емпірично дослідити психологічні особливості суб'єктивного благополуччя у юнацькому віці.

4. Зробити висновки дослідження. Підготувати рекомендації з ефективного формування та розвитку сімейного благополуччя.

**Методи дослідження:**



*теоретичні* : теоретичний аналіз, синтез, узагальнення, систематизація; *емпіричні*: спостереження, опитування, бесіда, кількісна та якісна обробка даних, порівняльний аналіз; *математичні*: метод математичної обробки даних.

Методики, використані у дослідженні:

1.Методика «Вільні асоціації» (К. Юнг) на тему: «Що таке сімейне благополуччя?» (вивчення асоціацій у юнаків, що виникають до поняття «сімейне благополуччя»). 2. Анкета (І. Дмитрук) : «Сімейні цінності» (вивчення переважання тих чи інших груп цінностей для особистості у майбутньому сімейному житті). 3. Методика «Оксфордський опитувальник щастя» (у модифікації). 4. Методика І. Рокича (із метою переважання духовних чи матеріальних цінностей як детермінант впливу на психологічне благополуччя юнаків). 5. Методика визначення гендерної рольової ідентичності С.Бем (вплив уявлень про гендерні ролі у юнаків як чинника впливу на сімейне благополуччя). 6. Методика Q-сортування В. Стефансона (для діагностики розуміння самого себе з думкою кожного про кожного усередині групи). 7. Методика «Хто Я» М.Куна і Т. Макпартленда (діагностика самоствавлення, його адекватності/неадекватності, заниженості/ захищеності, що має впливу на рівень уявлень юнаків про сімейне благополуччя).

**Теоретичне значення** дослідження полягає у поглибленому аналізі проблеми дослідження психологічних особливостей благополуччя у студентському (юнацькому) віці; в уточненні змісту основних понять: «психологічне благополуччя», «сімейне благополуччя», «особливості розвитку особистості юнацького віку в контексті з проблемою», «чинники впливу на сімейне благополуччя у студентському віці», «шляхи та засоби оптимізації сімейного благополуччя».

**Практичне значення** роботи полягає у тому, що матеріали магістерського дослідження можуть використовуватися педагогами, психологами у роботі із юнаками, а також, результати емпіричного дослідження можуть бути використані особистістю юнацького віку для творення власної щасливої родини.

**Надійність та вірогідність** отриманих результатів забезпечувалося використанням комплексу взаємодоповнюючих методів та методик дослідження, адекватних меті, об'єкту та предмету і гіпотезі, поєднанням кількісного та якісного аналізів даних.

**База дослідження.** Дослідження проводилося із юнаками Державного навчального закладу «Малинський фаховий коледж». У дослідженні взяли участь 30 осіб (студенти у віці 16-23 роки).

**Апробація.** Положення даного дослідження обговорювалися у Науково-практичній конференції молодих вчених «Психологічна безпека особистості в умовах сучасних суспільних викликів» (м.Житомир, Україна; 16-17 листопада 2022 року).

**Публікації.** Теоретичні результати дослідження висвітлено у 2 публікаціях: «Детермінанти впливу на уявлення про психологічне благополуччя сім'ї у юнацькому віці», «Вивчення психологічних чинників впливу на психологічне благополуччя сім'ї у юнацькому віці» (за матеріалами Науково-практичної конференції молодих вчених «Психологічна безпека особистості в умовах сучасних суспільних викликів» (м. Житомир, Україна; 16-17 листопада 2022 року)) (прийнято до друку).

**Структура та обсяг роботи.** Робота складається із вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел, що налічує 60 найменувань (з них 5 – іноземною мовою), та додатків. Основний текст роботи склав 67 сторінок. Загальний обсяг роботи – 95 сторінок. У роботі подано 7 таблиць та 8 рисунків.

## РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ УЯВЛЕНЬ ПРО ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ СІМ'Ї У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

### 1.1. Поняття про суб'єктивне благополуччя у різноманітних наукових підходах

Уявлення людини про власне благополуччя наявні в її індивідуальній системі і виражають ставлення до всього світу. Наявна велика кількість трактувань про поняття щастя та його складові, бо на всі існуючі уявлення про їхнє призначення впливають особливості того чи іншого народу.

Психологічне благополуччя - поняття, що було предметом дослідження багатьох філософів та психологів різноманітних епох. Це поняття є і залишається багатоаспектним, з безліччю індивідуальних смислів для кожного та відображає культурні, психологічні, економічні та соціальні домінанти складові, наявні у тому чи іншому соціумі [1,с.112].

Існує велика кількість філософських, психологічних, літературознавчих, культурологічних, соціологічних, богословських праць у контексті проблеми дослідження «суб'єктивне благополуччя».

Так, український філософ Г. Сковорода розглядав щастя з християнських позицій. Його концепція про щастя, визначається як злагодженість мікрокосму і макрокосму, яка показується природою обох світів. Щастя філософ визначає як сенс життя. Якість життя зазвичай аналізувалась з точки зору забезпечення життєздатності суспільства і трактується як частина ідеалу майбутнього, до якого прагне людство [23,с.109].

Філософ і психолог-гуманіст Е. Фромм, зазначав, що щастя проявляється в покращенні життєздатності, сили почуттів і мислення, плідності. Воно виражає стан здоров'я всієї особистості. Концепція, висунута Е. Фроммом, що щастя формує ідеї філософів, які доводили, що «справжнє благо людини постає не в тому, щоб тамувати свої бажання, а в тому, щоб «повністю розвивати свої здібності» [26,с.81].

Проблема щастя знайшли відображення у фольклорі, міфології і у творах видатних вітчизняних поетів та прозаїків таких, як: Т.Шевченко, Л. Українка, В. Стефаник та ін.

Умови досягнення щастя – широкий перелік факторів, значущість яких визначається як об'єктивними обставинами життя людини, так і своєрідністю особистості. Суттєві експериментальне вивчення означеної проблеми у психологічній науці розпочалися у 1960-ті роки минулого століття.

За дослідженнями Р. Вітхована, найбільш загальні умови суб'єктивного благополуччя у суспільній свідомості визначають такі умови, як: матеріальний добробут, повноцінне спілкування, можливість творчості, достатній ступінь свободи, соціальна стабільність, любов, почуття гідності, міцне здоров'я та ін.

Дослідник М. Аргайл до необхідних умов (факторів) психологічного благополуччя відносить соціальні зв'язки, матеріальне становище, емоційний фон, дозвілля, здоров'я, самооцінку, осмисленість життя. Несуттєвими для відчуття щастя, на думку вченого, є вік, стать, релігійна задоволеність [1, с. 33].

У другій третині ХХ століття, під впливами робіт гуманістично орієнтованих психологів (Р. Мей, Р. Олпорта, В. Франкла, Е. Еріксона, А. Маслоу, К.Е. Роджерса, та ін.), феноменологія суб'єктивного благополуччя здобула розвиток в рамках позитивної психології (Дж. Вейланат, Е. Дінер, М. Селігман, К. Ріфф, Д. Майерс, та ін.).

Поняття «суб'єктивне благополуччя» часто ототожнюється із поняттям «щастя». Адже справді, щастя – це той рівень суб'єктивного благополуччя, до якого прагне кожна людина. Дослідником І. Джидарьян виділено 6 факторів суб'єктивного благополуччя: наявність мети у житті, особистісне зростання, автономія і позитивні стосунки з оточуючими, управління середовищем. Найголовнішим чинником суб'єктивного благополуччя І. Джидарьян називає членство в малих групах. Якість благополуччя залежить від значущості активної участі в них, міру задоволеності власним становищем, стосунками з іншими членами групи.

У дослідженнях західних психологів встановлено прямий зв'язок між задоволеністю життям і наявністю сім'ї, яка, формує групу підтримки [10,с.68].

Прагнення до щастя містить в собі дії людей з його досягненнями. У книзі «Підкорення щастя», опублікованій в 1930 році філософом Бертраном Расселом, написано так: «Щастя, крім рідкісних випадків – це не те, що просто падає вам на голову. І для чоловіків і для жінок щастя повинно бути скоріше досягненням, ніж подарунком богів, і в цьому досягненні зусилля, як духовні так і фізичні, повинні відігравати велику роль» [17,с.89].

Більшість вчених дотримуються думки, що благополуччя особистості здебільшого залежить від особистісних якостей людини та її характеру. Дійсно, щасливі люди володіють високим рівнем самоконтролю, оптимізмом. На щастя індивіда великий вплив виконують такі риси: екстраверсія та нейротизм; когнітивні процеси і характеристики особистості, етнічні та культурні відмінності. Люди часто щасливі, коли вони знаходяться в «руслі», говорить психолог М. Чіксентмігаї. Це стан, коли ваш розум повністю занурюється в важливе і цікаве для вас завдання, яке повністю активізує ваші здібності [22,с.28].

Теорія А. Петерсена розглядає суб'єктивне благополуччя у контексті психологічного пристосування і свідомого контролю особистості за відхиленнями від оптимального нормального стану. Саме задоволення потреб є запорукою переживання щастя. Почуття незадоволеності, навпаки, є причиною відсутності щастя. Почуття незадоволеності формує прагнення отримати те, в чому не задоволений, і відповідні вчинки. Задоволення потреб досягається через контроль 3 компонентів: матеріальної, пізнавальної суб'єктивної компетентності [18, с.190].

Однією з течій розвитку сучасної психології є збільшений інтерес до позитивних аспектів людського буття: самоактуалізація, самореалізація, тощо. [20, с.12].

У працях вчених-психологів вітчизняного наукового простору джерелом щасливого буття вважалась праця.

Л. Рубінштейн вважав, що суб'єктивне благополуччя визначає співвідношення між конкретними мотивами і результатами діяльності і задоволення, яке особистість отримує від життя.

О. Леонт'єв вважав, що людина дійсно прагне щастя, але до цього має бути мотив, мета, наближаючись до якої, кожна людина може відчувати щастя, не бентежитися про це навмисно.

Як вважав, Б. Додонов, щастя слід розглядати як інтегративну емоцію, яка має низку функцій, зокрема, оцінну та ціннісно-мотиваційну [9,с.164].

Є. Лльїн відстоює думку, що щастя є складним психологічним утворенням, що поєднує когнітивний і емоційний складові [12,с.176].

Отож проблема суб'єктивного благополуччя та його досягнення досі не визначено чіткого визначення, не дивлячись на спроби його окреслення протягом віків. Поняття благополуччя є суб'єктивним, оскільки для кожної людини воно має свій смисл та визначається суто індивідуально певним набором умов (факторів): потреб, інтересів, рівня домагань, від яких безпосередньо і залежить.

## **1.2. Чинники впливу на формування уявлень про сімейне благополуччя у юнацькому віці**

Юнацький вік – це найскладніший і водночас один із найбільш важливих періодів людини: самовизначення та самоствердження. У цей період особистість проходить великий шлях у своєму розвитку. Саме у цей період особистість здатна до свідомого самоаналізу як своїх вчинків, так і поведінки оточуючих. Важливу роль у цьому процесі відіграє самоствавлення.

Одним з перших дослідників, що здійснював вивчення проблеми «Я» у психології та заснував розробку проблеми самооцінки, був В. Джеймс. Проблему самоствавлення вивчали: Б.Анан'єв, І. Кон, О.Леонт'єв, В. М'ясищев, В.Столін, К. Роджерс, С.Рубінштейн, І.Чеснокова, Д.Ельконін. А також вітчизняні: Г.Костюк, К.Абульханова-Славська, Л.Виготський, Л.Божович, В. Ядов та інші.

Праці цих дослідників, були вагомим внеском у розробці основних теоретичних положень проблеми самоствавлення особистості.

Юнаки прагнуть затвердити свою самостійність, незалежність, особистісну автономію [5, с.4].

Я – концепція особистості включає в себе такі складові, як самооцінка і самосвідомість [3,с.71]. Самооцінка – афективна оцінка цього представлення, яка може володіти різною інтенсивністю, оскільки конкретні риси образу Я можуть викликати більш чи менш сильні емоції, пов'язані з їх прийняттям або осудом [1,с. 90]. Самосвідомість – це усвідомлення людиною свого знання, морального обличчя та інтересів, ідеалів і мотивів поведінки, цілісна оцінка самого себе як діяча, як істоти, яка відчуває і мислить. Самоствавлення – це ставлення до самого себе. Воно не може одночасно й раптово виникнути зі ставленням до зовнішніх щодо людини об'єктів. Ставлення до самого себе – це осмислене ставлення до власних суб'єктивних утворень, тобто особистісних властивостей. Збільшення самосвідомості юнака призводить до того, що він інколи, прискіпливо оцінює свою зовнішність і свої душевні властивості. Для особистості юнацького віку властиве прагнення до здолання своїх недоліків, у зв'язку з цим з'являється самовиховання як умови досягнення юнаком стану гармонії із своїм внутрішнім «Я» як детермінанти впливу на уявлення особистості про щастя.

Великою мірою зростає обсяг пам'яті, не тільки за рахунок кращого запам'ятовування матеріалу, але і його логічного осмислювання. Пам'ять юнаків, як і їхня увага, поступово набуває характеру організованого, регульованого і керованого процесу. Швидко формується смислова логічна пам'ять.

Переміни в інтелектуальній сфері виявляються у першу чергу, у розвитку здатності до абстрактного мислення, у зміні співвідношень між конкретно-образним та абстрактним мисленням на користь останнього, в утворенні понятійного мислення. Тому, таке мислення (рефлексивне, теоретичне,) характерне для юнацького віку.

На думку С. Кузікової, у цей період відбуваються прогресивні зміни і в уяві особистості юнацького віку: розширюється зміст її образів, оскільки уява бере участь в утворенні образів об'єктів, які не сприймалися безпосередньо, у процесах розуміння художніх творів, описів історичних подій, технічних креслень, у переходах думки від конкретного до абстрактного, в різних видах творчої діяльності тощо. З другого боку, саме завдяки цьому і створюються можливості для розвитку уяви [16, с. 95].

Психічний розвиток особистості раннього юнацького віку нерозривно пов'язаний з подальшим розвитком процесу мовлення, що відбувається завдяки оволодіння рідною мовою, (лексичними, фонетичними, граматичними, можливостями). Формується мовлення і як засіб спілкування з людьми, і як спосіб набування нових знань, і як прийом творення та засіб вираження своїх емоційних станів.

Саме в юнацькому віці здійснюється кінцеве формування гендерної ідентичності, особистість приймає себе як представника певної статі і на підставі цього формує ставлення до себе та свою поведінку. На специфіку гендерної ідентичності значно впливає гендерно-рольова соціалізація, що визначається гендерними стереотипами у конкретно-історичному соціумі.

Дослідники [25; 28] визначають гендерні ролі як соціальні норми, які можуть визначати функції, зобов'язання чоловіків і жінок в сім'ї і суспільстві. «Дотримання гендерної ролі – це сполука всього, що людина робить, говорить, як себе поводить, для того щоб відповідати прийнятим у суспільстві стосовно чоловіків і жінок нормативам і приписам» [25, с.35].

Гендерна роль має соціальну природу та передбачає певні відображення людини про самого себе як істоту певної статі, яка поєднана з культурними нормами та поєднується з чоловічими або жіночими моделями поведінки, характерними соціальним ситуаціям, що детермінує рівень їх суб'єктивного та сімейного благополуччя. Гендерна роль утворюється в ході нерозривної взаємодії біологічного та соціокультурного чинників і визначає специфіку поведінки особистості, її сприйняття себе та оточуючих.



Ставлення особистості до аспектів гендерної ролі та до особистої статевої належності проявляється у її статеворольовій позиції. Наявна поведінка, яка здійснює нормативні очікування чи орієнтована на них, має назву статеворольової поведінки, або гендерна поведінка [2, с.39].

Під час аналізу гендерних особливостей само-ставлення потрібно зважати на взаємозв'язок із соціально-психологічними чинниками, такими як: відповідність самоставлення гендерним ролям особистості в соціумі; залежність ступеня вираження самоставлення від типу гендерно-рольової поведінки особистості (перевага фемінінності, маскулінності, андрогінності чи недиференційованості).

В сучасній психології виділяють чотири основні статеворольові типи, на основі яких особистість формує уявлення про ідеальне фізичне Я: маскулінний тип – набір характерних чоловічих рис при мінімальній наявності жіночих; фемінний тип - являє собою показник жіночих характеристик при мінімальній представленості чоловічих рис та якостей; андрогінний тип - поєднує високі показники маскулінності і фемінності в одній особистості; недиференційований тип – являє найнижчі показники маскулінності й фемінності в особі [2,с.74].

Така класифікація статево-рольових типів була запропонована С. Бем, які є альтернативою традиційній системі поділу, в якій виокремили два типи – фемінний та маскулінний.

Розглянемо уявлення про своє тілесне «Я» як феномен. У вітчизняній та зарубіжній психології вивченням формування та зміни соціальних уявлень займалися такі вчені, як [2; 4; 6; 12]. Деякі з їхніх робіт ми розглянемо нижче.

На думку дослідників [31; 35] фізичне Я є складним соціально-психологічним феноменом, у основі якого – соціально схвалені та соціально прийняті соціальні ролі та відповідні моделі поведінки чоловіка та жінки (маскулінний або фемінний), які передбачають такі так звані «жіночий» або суто «чоловічий» зовнішній вигляд [31, с.110]. Також варто додати, що до типово чоловічих рис традиційно відносять такі, як незалежність, домінантність,

агресивність, схильність до ризику, впевненість в собі, сміливість, наполегливість.

Самоставлення юнака має безпосередній вплив на його благополуччя, поведінкові реакції особистості, на прагнення вдосконалювати своє тіло.

На думку вчених Р. Бернса [2] , Л. Божович [4], поняття «колективні уявлення» формуються безпосередньо у суспільстві і не мають нічого спільного із індивідуальними уявленнями про себе . що їх дослідження недостатньо для того, щоб склалося уявлення та розуміння суспільного життя [2, с. 16].

На думку дослідників [9; 57] самоставлення юнака як уявлення як те, що відтворюється з його минулого досвіду: за цих умов образи відтворюються більш-менш індивідуалізовано. Подання може бути образним, але при цьому узагальненим знанням і так само може бути узагальненим чином цілої категорії аналогічних предметів. Дуже важливо, що у різних людей уявлення можуть бути різними, відрізнятися повнотою і яскравістю, стійкістю, фрагментарністю або цілісністю [57, с. 280].

Спілкування з товаришами в даному віці досягає такої цінності, що нерідко відтісняє на другий план і навчання та навіть стосунки з рідними. Поміж причин зменшення успішності та порушень поведінки, різних афективних переживань, одне з головних місць займає невдоволеність юнаків своїми стосунками з однолітками, що часто не усвідомлюється ні дорослими, ні самими юнаками.

Особистості раннього юнацького віку здатні встановлювати близькі (як правило, тимчасові) стосунки з однолітками – так вони шукають друга, який би зрозумів та підтримав, що детермінує самооцінку юнака, їхній рівень самоповаги й само ставлення як умов впливу на суб'єктивне благополуччя. З кожним роком необхідність у відносинах з ним стає все гострішою. Істотно змінюються взаємини юнаків та юнок. На думку дослідниці Ж. Вірної, у цей період у юнаків з'являється взаємний інтерес, бажання сподобатись і, як наслідок, розвивається інтерес до власної зовнішності та стурбованість у цьому зв'язку [10, с. 22].Через це юнаки обох статей вбачають своє щастя у романтичних стосунках, у почутті кохання, у підтримці із боку партнера.

Отже, психічний розвиток особистості юнацького віку пов'язаний із такими характеристиками:

- Формування почуття особистісної самовизначеності, цілісності.
- Набуття професійного самовизначення, самостійне обрання життєвої платформи, цілей та професії.
- Набуваються світоглядні орієнтації, самостійність, відповідальність, рефлексивна самосвідомість, самоцінність, самоповага.
- Формується психосексуальна ідентичність, усвідомлюється причетність до представників певної статі.
- Формується індивідуальний стиль розумової діяльності, розвиваються та удосконалюються розумові здібності та спеціальні на основі інтересів юнака та орієнтації на майбутнє.

Як бачимо, юнацький вік - період становлення та саморозвитку особистості та активний пошук шляхів досягнення суб'єктивного благополуччя.

Через це варто означити основні чинники впливу на сімейне благополуччя серед юнаків.

На наш погляд, сімейне благополуччя безпосередньо залежить від рівня самосвідомості особистості, її цінностей та установок.

Рівень сімейного благополуччя юнака визначається особливостями відносин із однолітками та старшими (батьками, педагогами). У взаєминах зі старшими юнак претендує на рівноправність та може вступити в конфлікти, відстоюючи свою «дорослість». Почуття дорослості наявне і в стимулі до самостійності, бажанні обмежити найбільше сторін власного життя від впливу батька та матері. Передусім це взаємні відношення з однолітками і навчанням. Окрім цього, можуть з'явитись власні погляди, оцінки та власний стиль поведінки.

Як зазначає Е. Фром, почуття дорослості юнака в цілому відображає нову життєву позицію юнака: ставлення до самого себе, інших людей, світу, а також окреслює специфіку спрямованості та зміст його соціальної активності; систему нових прагнень і його емоційного стану. Специфічна соціальна ініціативність

проявляється у зростанні спрямованості до засвоєння норм, цінностей і способів поведінки, які полягають у світі дорослої людини [50, с. 32].

Сімейне благополуччя юнака досить часто визначається особливостями його зовнішнього вигляду, уявленням про чоловічі та жіночі ролі, особливостями *гендерної ідентичності* та стосунками із протилежною статтю. Як відомо, утворення гендерної ідентичності - одне з найважливіших завдань розвитку особистості підліткового віку, а її зміст залежний від соціальних очікувань соціуму [11, с.141]. Усвідомлення і переживання статевої ідентичності визначає наявність у підлітків розуміння про найбільш значимі якості особистості чоловіка та жінки, які можуть виявлятися в багатьох сферах життєдіяльності особистості. Інформування про норми статевої поведінки індивід починає отримувати ще з дитинства, утворюючи на підґрунті статевої ідентичності те, що можемо назвати гендером.

На рівень суб'єктивного благополуччя юнака має бажаний зовнішній вигляд та гендерні уявлення про красу серед юнаків та юнок. Як бачимо, як у вітчизняній, так і в зарубіжній психології представлені дослідження, в яких відзначаються особливості сприйняття ідеального образу тіла у юнаків та дівчат [19; 22; 26; 29].

У зарубіжних дослідженнях [38; 39] найчастіше розглядається сприйняття образу ідеального тіла у осіб жіночої статі. Зокрема, у працях вчених [37; 38] доведено те, що жінки, які страждають на анорексію або булімію, найчастіше вважають себе товстішими. І при цьому в них головною метою є досягнення найгіршої статури [38, с. 208].

У роботах [21; 22; 25] показано, що серед юнаків уявлення про власний образ тіла мають певну специфіку. Наприклад, чоловіки вважають себе маленькими і слабкими, хоча насправді вони м'язові та сильні, тому часто проводять багато часу у тренажерному залі, прагнучи отримати визнання, повагу та любов із боку протилежної статі. Люди з м'язовою дисморфією також можуть відмовити у дозволі показувати їхні тіла у громадських місцях; вони можуть відмовитися від важливих соціальних, розважальних чи професійних занять, щоб

нав'язливо займатися у тренажерному залі; і можуть зловживати анаболічними стероїдами у спробі подолати свою хронічну занепокоєність тим, що вони виглядають не мужніми і через це тяжіють до м'язистого ідеалу чоловічого тіла [21, с. 11].

Дослідження показали, що чоловіки думають, що жінки надають перевагу більш м'язистим чоловікам, але насправді виявилось, що жінки надають перевагу звичайному чоловічому тілу [8].

Наприклад, «нервова анорексія являє собою розлад, що характеризується навмисним зниженням ваги, що викликається і підтримується самим індивідом. Відмова від їжі пов'язана з невдоволенням своєю зовнішністю, надмірною, на думку самої людини, повнотою» [38, с. 208-209]. Адже стереотипи, сприйняті юнаком чи юнкою як власні переконання, формують образ ідеального фізичного «Я» та мають пряму кореляцію із рівнем їх благополуччя. Юнак чи юнака часто переконані, що щастя у шлюбі має безпосередній зв'язок від сприйняття та схвалення шлюбним партнером.

Сімейне благополуччя юнака досить часто досягається через задоволення його потреб, інтересів, прагнень. У юнацькому віці формуються зміни в мотивації, в потребах, інтересах. Деякі потреби з'являються у перший раз або можуть змінюватись. Вимогою для цього постають біологічні та когнітивні зміни. До прикладу, бажання у сексуальному задоволенні проявляється після піднесення відповідних біологічних механізмів, а в бажанні самореалізації з'являється з певними когнітивними і соціальними передумовами.

Психолог А. Маслоу створив ієрархічну класифікацію потреб – компонентів сімейного благополуччя, відповідно з яких вищі потреби як ситуативно, так і генетично з'являються після задоволення потреб попередніх рівнів. Ця ієрархія має такі компоненти: фізіологічні потреби, потреба в коханні, безпеці, в повазі та у самореалізації і в індивідуальному розвитку.

Важливою умовою досягнення належного рівня суб'єктивного благополуччя юнаком залежить безпосередньо від самоствердження та самореалізації. Дослідження цього феномену отримав обґрунтування у роботах

Л. Божович, яка розглядала самоствердження як одну з важливих мотиваційних ліній цього віку через реалізацію власних здібностей та можливостей [2,с.54].

Ще однією умовою сімейного благополуччя юнака є спілкування із однолітками, реалізація потреби в коханні, тому що взаємний зв'язок з друзями стає інтимно-особистісним (дружба, кохання). Стосунки юнака та часто полягають у тому, що він залучає однолітка до свого внутрішнього світу; з другом може обговорити розчарування, взаємини з протилежною статтю. Спілкування набуває змісту, а інформація, що передається другу, стає секретною.

Рівень щастя юнака також пов'язаний із підтримкою та самореалізацією у власній родині, визнанням батьками успіхів та досягнень своїх дітей. Внаслідок цього у юнаків формується адекватна самооцінка, реалістичний рівень домагань. Як зазначає дослідниця Т. Яблонська, саме батьки служать основним джерелом задоволення провідних потреб дитини, і її емоційна прив'язаність до них породжує своєрідну залежність самосвідомості від батьківського ставлення та наявного в батька образу дитини, і саме в сім'ї закладається основа для самореалізації й самоствердження юнаків та юнок як чинника впливу на суб'єктивне благополуччя [55,с. 52].

Щастя для багатьох юнаків зосереджується на визнанні їхньої особистості та людської гідності, довіри та самостійності, тобто істотно обмежують права дорослого та розширюють свої власні. Невиконання вказівок дорослого, різні форми протесту тощо, - все це ніщо інше, як форма боротьби за зміну існуючого типу взаємостосунків. Нові форми стосунків поступово витісняють старі, але деякий час співіснують, зумовлюючи конфлікти, труднощі у спілкуванні дорослого з юнацтвом.

Через те, що чільне місце в житті особистостей раннього юнацького віку займає комунікація з товаришами. Дуже часто щастя юнака досягається через визнання власних успіхів і досягнень (у навчанні, кар'єрі) однолітками, адже для нього думка товаришів - дуже важливий чинник самовинання через відповідний соціометричний статус, що пов'язаний із бажаними соціальними ролями

(«схваленого», «прийнятого» чи «зірки»). На думку Л. Сердюка, «для одних - це користуватись авторитетом в певній справі, для інших - бажання бути лідером, треті намагаються знайти близького друга, та завжди це прагнення є провідним мотивом поведінки у цьому віці» [40, с. 240].

Юнаки та юнки перебувають у постійному очікуванні, щоб поспілкуватись, і цей душевний стан змушує їх активно шукати собі однолітків, до яких буде довіра, відповідальність.

Для юнаків у майбутній родині досить актуальною є потреба у самоствердженні і діяльності, у колі однолітків, що також є однією із основних умов, завдяки якій досягається певний рівень суб'єктивного благополуччя юнака. Самоствердження - це закономірно виникаючий атрибут соціалізації в юнацькому віці, який проявляється в спрямованості його особистості на виділення і реалізацію власної унікальності в системі соціальних відносин. Повсякчас взаємодії з однолітками можуть викликати у юнака прагнення посісти належне місце серед них. Бажання у самоствердженні настільки сильне, що задля визнання себе однолітками, він спроможний на будь-які вчинки: може зректись своїми поглядами і переконаннями, а також може зробити дії всупереч своїм моральним установкам[2,с.198]. В залежності від історичного часу, покоління підлітків прагнуть сверджуватися по-різному. Досить типовим у юнацькому віці є самоствердження за рахунок зовнішності: юнаки то відпускають довге волосся, то стрижуть його. В одязі мають перевагу або вузькому стилю, або носять широкі речі. У сучасного підлітка є тенденція: розмальовувати обличчя різними смужками, зображеннями, наносити на тіло татуювання і символічні тексти.

На самоствердження у власній родині у юнаків дуже впливає його самооцінка. Самооцінка юнаків є різноманітною, різнобічною. Існуюча кількість якостей, які юнаки осмислюють, орієнтовно удвічі більша, ніж у підлітковій групі. Юнаки оцінюють свою особистість загалом. Вони проявляють деяку соціальну зрілість, можуть усвідомлювати себе готовими до життя особистостями. Це може виразитись в самооцінці якостей, які характеризують їх як діяльних суб'єктів. У самооцінюванні юнак показує свої можливості для

прийняття вагомого рішення [2, с.166]. Самооцінка є передумовою свободи вибору юнака.

Дуже часто проявляється неадекватна самооцінка у юнаків, яка виявляється в переоцінці або ж недооцінці своїх власних можливостей, що завдає шкоди розвитку відповідальності та інших важливих якостей . Наприклад, висока самооцінка блокує почуття невдоволеності собою, провини за поганий вчинок, докори сумління за безвідповідальну поведінку. Несамокритичність заважає задуматись про свої вчинки, самостійно пред'явити собі вимоги і виконати їх. У результаті заниженої самооцінки є незадоволення собою, нездібність поставити перед собою більш великі вимоги, через те що немає впевненості у своїх можливостях. Це гальмує розвиток відповідальності, бо такі юнаки не виявляють активності, ухиляються від виконання завдань, обов'язків, доручень. Юнаки не тільки хочуть розвинути у собі бажані якості, а й спрямовуються на досягнення можливого - мріють про те, якими вони будуть у майбутньому. В уявленнях відбуваються «примірювання» різноманітних соціальних ролей, тобто закріплюється позиція рольового самовизначення.

Було виокремлено основні детермінанти впливу на суб'єктивне благополуччя юнаків. До них відносимо: реалізованість та прийняття юнака у батьківській родині, належний соціометричний статус у колі однолітків, розуміння та прийняття протилежною статтю, реалізованість у навчальній діяльності та ін.

Уявлення про сімейне благополуччя юнаків багато в чому пов'язане із такими чинниками, як потреби, інтереси особистості. Наприклад, потребою у самоствердженні, самореалізації юнаків, потребою у дружбі, коханні та ін., які зумовлені віковими характеристиками цього віку.

Юнацькі уявлення про щастя репрезентують цінності, що в поточний момент є домінуючими серед покоління, оскільки картина ідеалу буття наочно демонструє, що є найбільш потрібним, змістовним, значущим для його досягнення.



### 1.3. Гендерні відмінності уявлень про сімейне благополуччя у студентському віці

Уявлення про сімейне благополуччя у юнацькому віці формується на основі гендерних стереотипів стосовно та пов'язується із гендерними ролями, які відносять до «чоловічих та жіночих». У сучасних вітчизняних концепціях соціальна роль розглядається як: засіб і модель індивідуальної поведінки, зумовлена соціальним станом, соціальним позицією або соціальним статусом (Л.П.Буєва, Г.Ю.Зборовський) та ін.; функціональна одиниця поведінки, сукупність потреб, уявлень про себе як про суб'єкта ролі (рольової Я-концепції, соціальних умов, які роблять реалізацію цієї ролі можливою (П.П.Горностаї )); набір норм, сукупність вимог, схвалюваний зразок поведінки, очікуваний від кожного, хто займає дану позицію (Л.Божович,; Д.Маєрс); соціальна функція особистості (І.Кон ); фіксація певного положення в системі суспільних відносин Г.Андрєєва) [2,с.164].

Сама по собі соціальна роль не визначає діяльність і поведінку кожного конкретного її носія в деталях: усе залежить від того, наскільки індивід засвоїть, інтерналізує роль. Роль розглядається як внутрішнє визначення індивідом свого соціального стану, його ставлення до цього положення і обов'язків, які з нього випливають, ступінь ідентифікації особистості із заданими їй нормами і вимогами, окреслюється низкою індивідуальних психологічних особливостей кожного конкретного носія даної ролі, тому суспільні відносини, хоча і є за своєю суттю безособовими відносинами, у дійсності у своєму конкретному прояві набувають певного «особистісного забарвлення». Будучи особистостями в системі безособових суспільних відносин, люди вступають у взаємодію, спілкування, де їхні індивідуальні характеристики неминуче виявляються.

В. Татаркевич, зазначив, що багато чоловіків загалом не цікавляться щастям, а жінки - навпаки намагаються пізнати його у власному житті. Автор пов'язує це з прагненням чоловіків до марнославства, потребою у підтвердженні власної переваги [23,с.81].

Л. Божович також виявила ряд відмінностей у будові щастя чоловіків та жінок. У її дослідженні засвідчено, що щастя жінок позначається таким цінностям: любов, родина, радість життя, а у чоловіків — везінню долі, боротьби, життєвих цілей і активних дій, які направлені на реалізацію поставлених завдань [2, с.31].

Виходячи із вище наведених думок про гендерні ролі жінок та чоловіків, хлопці вбачають «жіноче» щастя у піклуванні про родину, щастя чоловіка для дівчат – це значний кар’єрний успіх та матеріальне забезпечення родини. Хлопці уявляють собі «чоловіче» щастя як перспектива займатись улюбленою справою, реалізовувати свої здібності та створювати гармонійну родину. Проте багато сучасних юнок вбачають своє благополуччя у досягненні успіхів у кар’єрі у рівній мірі, що і у особистому житті.

Отже, рівень сімейного благополуччя у юнацькому віці також виначається гендерними особливостями (набором ролей та форм поведінки обох статей), за якими передбачено, що щастя юнок у піклуванні про сім’ю, чоловіка, а благополуччя юнака - у досягненні успіхів у кар’єрі та ін. Проте, в сучасному світі жінки прагнуть гендерної рівності та цілком можуть бути щасливими та реалізуватися як у роботі та кар’єрі, так і у сімейних стосунках.

## Висновки до розділу 1

Було встановлено, що психологічне сімейне благополуччя, яке співвідноситься із поняттям «щастя» відображає рівень задоволеності особистості сімейним життям, має прямий зв'язок із задоволенням потреб, інтересів, прагнень партнерів у шлюбі.

Доведено, що ранній юнацький вік має вирішальне значення у розвитку особистості і накладає відбиток на майбутній шлях. Оскільки, втілений у юнацькому віці життєвий вибір й зумовить подальшу успішність особистості загалом.

Було виявлено, що у юнацькому віці, згідно структури Я-концепції, відбувається особливо інтенсивне формування образу тіла: когнітивного компонента у зв'язку з інтенсивними змінами зовнішності; афективного – у зв'язку з нестійкістю самооцінки в цьому віці та поведінкового – у зв'язку із зростанням значення відповідності своєї зовнішності певним соціальним еталонам, стереотипам, традиційним для суспільства маскулініним чи фемінініним образам як детермінант впливу на формування уявлень про ролі чоловіка й жінки у сучасному суспільстві.

Було встановлено, що у юнацькому (студентському) віці уявлення про сімейне благополуччя особистості пов'язане із змінами свідомості особистості та почуттям «дорослості», бажанням відокремитися із батьківської родини та пов'язане із прагненням до тісного спілкування із протилежною статтю, зумовлене прагненням знайти визнання, розуміння й підтримку у партнера. Щастя юнака також пов'язується із бажанням реалізувати себе у кар'єрі та роботі та самоствердитися через це у очах протилежної статі. Дуже часто уявлення юнака через, зважаючи на вікові особливості, є ідеалізованим (романтизованим).

Також слід додати, що у студентському віці уявлення про психологічне благополуччя сім'ї має гендерні відмінності у обох статей та передбачають прагнення дівчат мати тісні емоційні контакти у власній родині, бути гарною господинею і турботливою матір'ю, у хлопців ці уявлення мають зв'язок із реалізацією себе у шлюбі у матеріальному аспекті, здобуттям певного авторитету

серед членів родини. Проте, в умовах сучасності, у багатьох молодих людей уявлення про психологічне благополуччя власної родини стирають стереотипи та не пов'язуються із суто «жіночими» або суто «чоловічими» гендерними ролями і функціями тощо.

## **РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ВИВЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ВПЛИВУ НА СІМЕЙНЕ БЛАГОПЛУЧЧЯ У СТУДЕНТСЬКОМУ ВІЦІ**

### **2.1. Методологічний аналіз проблеми дослідження сімейного благополуччя студента**

Із метою вивчення рівня суб'єктивного благополуччя особистості, використовують: методики (опитувальники) із метою вивчення умов, причин, які необхідні для досягнення належного рівня суб'єктивного благополуччя. Завдяки методу контент-аналізу виокремлено найбільш розповсюджені дескриптори, за допомогою яких юнаки описують своє розуміння щастя: позитивний емоційний стан, відчуття потрібності, приналежності, здоров'я, власна самореалізація, матеріальний стан, духовне багатство. Аналіз за методикою проводиться у кількісному та якісному відношенні [11, с.38].

«Оксфордський опитувальник щастя» М. Аргайла. За умовами методики, опитаному потрібно висловити своє ставлення до наступних тверджень, даючи оцінку від 1 (абсолютно не згодна) до 5 (повністю згодна).

Методики вивчення самооцінки як показника впевненості у собі, у своїх здібностях для вивчення задоволеності собою, своєю діяльністю та ін. (методика Дембо-Рубінштейна, метод А. Будассі та ін.) Проективні тести: колірний тест М.Люшера, за яким можна дослідити настрій та стан душі опитаного за допомогою набору відповідних кольорів: від яскравих до темних. Адже настрої у даний момент передає особливості душевної рівноваги, задоволеності життям.

Розгляд питання ціннісно-сислової сфери особистості та ціннісних орієнтацій завжди вважався актуальним та важливим, бо, загалом, стосується особистості як суспільної одиниці, її розвитку. Напружені міжособистісні стосунки та важкі соціальні умови сьогодення, деякою мірою, відбиваються на вектор ціннісних орієнтацій особистості. Ціннісно-сислова сфера особистості, таким чином, дещо трансформується та видозмінюється.

На сьогоднішній день найбільш актуальними у сфері ціннісно-сміслової проблематики є дослідження Д.О.Леонтьєва. За його словами, незважаючи на значну кількість психологічних досліджень, у дефініція «цінність» досі немає свого чіткого визначення. Вчений виділяє три основні типи розуміння психологічної природи індивідуальних цінностей.

У першому типі, прихильниками якого є В.Брожик, М.Рокич, А.О. Ручка, вони розглядають цінності через їх зв'язок з такими дефініціями, як думка, уявлення чи переконання. М.Рокич аналізує цінності як сукупність переконань в перевагах певного засобу поведінки або завершальної мети існування певної поведінки чи інших цілей. Його погляди підтримують С. Шварц і У. Білскі. Вчені пояснюють цінності як переконаннячи дефініція, які стосуються бажаності кінцевих цілей чи поведінки людини. У другому варіанті цінності прирівнюють поняттю ціннісні орієнтації. Вони розглядаються як різновид інтересів чи соціальних установок. До такої думки схильні такі дослідники як: Е.Шпрангер, Д.Узнадзе, В. Ядов. В такому розумінні цінності вже виконують направляючу, регуляторну функцію, але, в той же час, Д.Леонтьєв стверджував, що розуміння цінностей і установок як однорідних утворень може бути, тому що існує уявлення про незвичайний статус, місце і роль цінностей в житті особистості, які виявляються на рівні повсякденної свідомості та на теоретичному рівні.

Зв'язок ціннісних орієнтацій і установок дійсно існує, оскільки вони виникають на основі конкретних ситуацій і потреб, а також регуляція взаєностосунків між суспільством і особистістю відбувається за допомогою як ціннісних орієнтацій, так і установок. Але представники психологічної школи Д.М.Узнадзе дефініція «установка» розглядають як явище несвідоме, а звідси витікає і несвідомий характер ціннісних орієнтацій.

Такі дослідники як В.Сусленко і Б.І.Додонов вважають, що ціннісні орієнтації виникли на основі установки, але не тотожні їй, так як ціннісні орієнтації – це усвідомлення особистістю свого ставлення до суспільства, самої себе, до оточуючої дійсності, регуляція поведінки як усвідомленої дії.

У наступному варіанті дефініція «цінність» зближується з дефініціями «мотив», «потреба» (Б.Братусь, Ф.Василюк, Ю.М.Зінченко, Ю.Жуков, та ін.) За словами Д. Леонтєєва, такий підхід є найкращим і має неабиякий пояснювальний потенціал, оскільки цінності наділяються рушійною силою, але, незважаючи на це, він стверджує, що необхідно чітко розрізняти дефініція «цінність» і «потреба», оскільки потреби являють собою форму безпосередніх життєвих стосунків індивіда зі світом. Потреби діють зараз. Вони відбивають поточний стан цих динамічних стосунків. Особистісні цінності являють собою консервовані стосунки зі світом, узагальнені перероблені сукупним досвідом соціальної групи. Вони об'єднуються в структурі особистості й надалі, у своєму функціонуванні, практично не залежать від ситуації. На відміну від потреб, цінності необмежені наявним моментом і не тянуть до чогось зсередини, а притягують ззовні.

За допомогою "Морфологічного тесту життєвих цінностей" (МТЖЦ)

Л. Карпушина і В. Сопов аналізують сферу самореалізації особистості, яка допомагає повноцінному відображенню смисложиттєвих цінностей. Теоретичними положеннями для створення методики постали ідеї залежності сили мотиву та ефективності діяльності особистості від усвідомлення її цілі і смислу діяльності.

Ціннісний аспект смисложиттєвих орієнтацій досліджують, керуючись методикою "Експрес-діагностика соціальних цінностей особистості". До її складу входить опитувальник, який дає змогу визначити спрямованість соціальної, суспільної, духовної, фізичної, професійної, фінансової, сімейної, інтелектуальної цінностей.

За принципом незавершених речень побудована методика дослідження цільової спрямованості особистості Я. Васильєва . Дефіцит часу та стислість формулювань сприяють довго не обдумувати, дають змогу спонтанно фіксувати думки, що виникають при цьому. Завдяки сформульованій меті можна дійти до висновків про цільову спрямованість особистості та часову перспективу, а також емоційно-вольову налаштованість на досягнення цілей і ступінь їх реалізації.

Головним вектором цієї методики є співставлення життєвих цілей зі сферами самореалізації, що робить можливим глибше та повніше дослідження структури смисложиттєвих орієнтацій.

Методика М. Молочникова має назву "Самооцінка реалізації життєвих цілей особистості". Це мало формалізований опитувальник. Він містить два блоки запитань. У першому блоці показується цільова спрямованість особистості (професійна діяльність, побут, фізичний стан, соціальне становище та міжособистісні стосунки). Цей блок питань показує чи задоволена людина сферами самореалізації і фізичним і психологічним станом. У другому блоці передбачається дослідження життєвих цілей, визначення їх важливості, часової перспективи та необхідних для цього засобів їх реалізації.

Смисловий аспект являється структурною складовою смисложиттєвих орієнтацій, яку найважче вивчити емпірично, адже зумовлює обмежений вибір методик для дослідження. Цю сферу суб'єктивної реальності намагаються аналізувати за допомогою методики кінцевих смислів Д. Леонтьєва.

У теоретичному аспекті вона спирається на дефініцію "динамічна смислова система" (ДСС) - це відносно стійка й автономна ієрархічно організована система, що містить в собі різнорівневі смислові структури і діє як одне ціле.

Реалізаційний аспект смисложиттєвих орієнтацій можна діагностувати за допомогою "Тесту смисложиттєвих орієнтацій" (СЖО) Д. Леонтьєва. Це версія тесту Дж. Крамбо і Л. Махоліка під назвою "Ціль в житті", яка була розроблена В. Франклом. Дослідження реалізаційного аспекту смисложиттєвих орієнтацій являє собою оцінювання реалізованості, осмисленості життя та цілеспрямованості індивіда. Також експериментують, наскільки сприяють чи заважають внутрішні особистісні чинники реалізуванню життєвих спрямувань.

Методика О. Моткова називається "Життєве покликання". Вона допомагає знайти зміст і особливості реалізації життєвих призначень, діагностувати актуальні внутрішні фактори (віра у реальність життєвих покликань, локус



контролю, усвідомлення покликань, жорсткість життєвих призначень) та міру включеності досліджуваного в їх здійснення.

Опитувальник О. Моткова "Особистісна біографія" діагностує про особистість та аспекти її життєдіяльності, які відображаються у життєвому самовизначенні, самореалізації, трансформації особистості, гармонійності людини та її життя.

Застосування його дає змогу умотивувати досліджувані явища, центральним конструктом яких є психологічна гармонія - це наявність у людини психічного, соціального, духовно-психологічного, особистісного, здоров'я, а також функціонування основних компонентів психіки і поведінки (мотиваційної, пізнавальної, психомоторної та поведінкової сфер); оптимальність способу життя.

І.Истошин відводить особливе місце ціннісним орієнтаціям в особистісній системі саморегуляції поведінки. Він пропонує модель мотиваційного механізму регуляції поведінки особистості, яка може бути трансформована з метою використання її на різних етапах розвитку. В цій моделі поряд із дефініціями «потреби», «соціальні установки», «цілі», «мотиви» чільне місце займають ціннісні орієнтації особистості, які опосередковуються особливостями конкретної ситуації. Кожна з ціннісних орієнтацій, виникнення якої зумовлюється конкретною ситуацією, легко здійснює свій внесок як прийняття цінності в систему саморегуляції поведінки людини. Прийняття цієї цінності буде залежати від рівня мотиваційного впливу на емоційний стан людини.

Як соціально зумовлене, стійке, вибіркоче ставлення людини до сукупності духовних і матеріальних благ суспільства розглядає ціннісні орієнтації А.Здравомислов.

За методиками Л.Осьмак упорядкування ціннісних орієнтацій є суттєвим моментом формування саморегуляції особистості людини. Цінності відіграють роль орієнтиру у виборі форм, сфер, засобів само-здійснення. Завдяки їм реалізація власного «Я» спрямовується у певну систему соціальних зв'язків. Отже, у осіб раннього юнацького віку накопичений певний досвід саморегуляції

поведінки, вони здатні активно ставитися до навколишнього середовища, сприймаючи його вплив вибірково.

М. Бобнева визначає смисложиттєві орієнтації в двох аспектах: особистісному та соціальному. В індивідуальному аспекті ціннісні орієнтації виступають як ставлення суб'єкта до предметів і явищ реальності, які визначаються соціальними установками, якостями особистості. У суспільному аспекті ціннісні орієнтації виступають як властивість суспільного явища, що задовольняють бажання, потреби, інтереси людини.

Отже, із метою вимірювання рівня сімейного благополуччя у юнацькому віці використовують як стандартні методики, так і проєктивні тести, що відображають настрій опитаного, або ж відкриті анкети із метою вивчення рівня задоволеності життям, переважаючі цінності особистості та ін.

## 2.2. Методики та процедура дослідження

Емпіричне дослідження, що передбачало дослідження суб'єктивного благополуччя у юнацькому віці, проводилося на базі Державного навчального закладу «Малинський фаховий коледж». Вибірка становила 30 осіб (15 дівчат та 15 хлопців). Студенти у віці 16-23 роки.

У дослідженні були використані такі методики:

1. Методика «Вільні асоціації» (К.Юнг) на тему: «Що таке сімейне благополуччя?» (вивчення асоціацій у юнаків, що виникають до поняття «сімейне благополуччя»).

2. Анкета : «Сімейні цінності» (І. Дмитрук) (вивчення переважання тих чи інших груп цінностей для особистості у майбутньому сімейному житті).

3. Методика №3 «Оксфордський опитувальник щастя» (у модифікації).

4. Методика І. Рокича (із метою переважання духовних чи матеріальних цінностей як детермінант впливу на психологічне благополуччя юнаків).

5. Методика визначення гендерної рольової ідентичності С.Бем (вплив уявлень про гендерні ролі у юнаків як чинника впливу на сімейне благополуччя).

6. Методика Q-сотрування (для діагностики уявлень про самого себе з думкою кожного про кожного усередині групи).

7. Методика «Хто Я» М. Куна і Т. Макпартленда (діагностика самоставлення, його адекватності / неадекватності, заниженості/ захищеності, що має впливу на рівень уявлень юнаків про сімейне благополуччя.

#### *Методика 1.*

*«Вільні асоціації» (К.Юнг) на тему: «Що таке сімейне благополуччя?»*

*Мета* : вивчення основних умов переживання особистістю щастя.

*Матеріал* : листи з текстом, в якому наведені різні формули у вигляді афоризмів.

*Хід проведення.* Кожному досліджуваному пропонується обрати твердження, які асоціюються у нього із поняттям «сімейне щастя»:

1. Щастя у здатності самореалізуватися у сім'ї.
2. Щастя – коли тебе розуміють.
3. Щастя у матеріальному забезпеченні родини.
4. Щастя , коли ти здоровий.
5. Щастя у потребності у своїй сім'ї.
6. Щастя – у подоланні себе, у самовдосконаленні.
7. Щастя у спілкуванні.
8. Щастя – у боротьбі за першість.
9. Щастя у матеріальному.
- 10.Твоє щастя залежить від власних зусиль.
- 11.Щастя у безтурботності і здатності не обмежувати себе родинними турботами.
- 12.Щастя, коли тебе кохають і цінують.

*Обробка отриманих результатів* . На основі вибраних афоризмів визначити складові щасливого життя кожного та їх стійкість; виявити, яке місце у спрямованості особистості займає прагнення приносити користь людям (тобто проранжувати твердження по мірі значущості для особистості), чи стало воно головною потребою в житті.

*Методика 2.*

*Анкета: «Сімейні цінності» (І. Дмитрук)*

*Мета* : визначити уявлення юнаків про якості щасливої людини.

*Необхідний матеріал* : аркуші паперу з переліком 18 якостей людини.

*Хід проведення*. Юнакам пропонується обрати із 18 вказаних якостей ті, які притаманні людині, яка є щасливою (табл. 2.1.).

*Таблиця 2.1.*

<b>№</b>	<b>Назва</b>
1.	Добробут
2.	Розуміння
3.	Ділові якості
4.	Впевненість у собі
5.	Працелюбність
6.	Безкорисливість
7.	Вміння контролювати себе
8.	Чесність
9.	Самокритичність
10.	Комунікабельність
11.	Доброзичливість
12.	Вміння планувати роботу і досягати результатів
13.	Товариськість
14.	Цілеспрямованість
15.	Колективізм
16.	Винахідливість
17.	Вимогливість до себе
18.	Мати свободу і не обмежувати себе

*Обробка та аналіз отриманих результатів.* Проаналізувавши вибір якостей, проаналізувати ті, яким віддали перевагу (кількість у %). Виявити, яке значення надають якостям в образі щасливої людини.

### *Методика №3*

#### *«Оксфордський опитувальник щастя» (М.Аргайл)*

Мета: визначити рівень вираженості щастя

Випробуваному потрібно висловити своє ставлення до тверджень, даючи оцінку від 1 (абсолютно не згодна ) до 5 (повністю згодна )

Ключ до опитувальника:

1 )Складіть всі бали від 1 до 5, які Ви собі поставили по кожному твердженню.

2 ) Набрану кількість балів розділіть на 125 (максимальне число балів у разі повної згоди з кожним твердженням).

3 )Вийшло число, наприклад 0,67 потрібно помножити на сто, і вийшов результат означає, в процентному співвідношенні від гіпотетичного максимуму, наскільки ви щасливі

4 ) Від 25 % до 50 % - низький рівень щастя ;

від 51 % до 75 % - середній рівень щастя ;

від 76 % до 100 % - високий рівень щастя [20, с. 33].

Найбільш широко в дослідженнях зарубіжних та вітчизняних психологів використовується метод класифікації цінностей, який запропонував М. Рокич. Адаптував тест В. Ядов. М. Рокич ділить цінності на 2 види: цінності-цілі та цінності-засоби. Відповідно до поглядів автора термінальні цінності або цінності-цілі, пов'язані із сімейним благополуччям, що визначають впевненість людини в тому, що кінцева ціль існування варта того, щоб до неї прагнути. Цінності-засоби (інструментальні цінності) характеризують бажану поведінку людини. Методика вивчення ціннісних орієнтацій заснована на методі прямого рангування списку цінностей. За допомогою отриманого після рангування ряду можна дізнатися про побудовані в ієрархічній послідовності цілі і принципи,

якими особистість керується в своєму житті. Цінності, які розмістилися у верхній частині ряду, визначають провідну орієнтацію. Розміщені в нижній частині ряду говорять про незначущість цих цілей для особистості.

Методика М. Рокича враховує те, що сімейні цінності не існують окремо одна від одної, а організовані в певну систему. Це дає можливість згрупувати їх у змістовні блоки за різними параметрами. За допомогою цієї методики ми змогли визначити наступні показники: ієрархію цінностей в житті особистості раннього юнацького віку; які цінності і як визначають життєву спрямованість особистості раннього юнацького віку.

#### *Методика 4*

##### *«Визначення гендерного типу (психологічної статі) С.Бем*

Дана методика була запропонована Сандрою Бем (Sandra L. Bem, 1974) для визначення психологічної статі та ступеня андрогінності, маскулінності чи фемінності особистості. В опитувальнику пропонується 60 тверджень, на кожне з яких досліджуваний відповідає «так» або ж «ні», оцінюючи наявність чи відсутність у себе названих якостей. Опис інструкцій та перелік запитань представлений у *Додатку А*.

На позначення поняття «психологічна стать» (гендерна ідентичність) існує три основних поняття, а саме:

**Маскулінність.** До чоловічих рис підходять такі, як наполегливість, незалежність, агресивність, схильність до ризику, упевненість у собі тощо. У деяких дослідженнях доведено, що генералізована спонтанна агресивність та сексуальна агресія співвідносяться із рівнем змісту андрогенів в сировотці крові. У другому дослідженні було представлено (Lausing, 1989), що маскулінних індивідів розрізняє самоповага в цілому, а також завищене самоставлення в сфері навчальних досягнень і власної зовнішності – фізичне Я [7,с.182].

**Фемінність.** Жіночі риси проявляються у м'якості, чутливості, сором'язливості, здібності до співчуття, ніжності, тощо. Соціальні стереотипи менше мають відношення рольових сторін індивіда та успішної

ділової кар'єри, але при тому надають велику увагу емоційним аспектам, заниженій самооцінці [7,с.183].

**Андрогінність.** Людина не обов'язково є носієм чітко визначеної психологічної маскулінності чи фемінності. У її можуть бути наявні істотні риси маскулінного, так і фемінного типів. При тому можна зазначити, що у андрогіна ці риси гармонічно взаємодоповнюються. Визначається, що гармонійна інтеграція маскулінних, а також фемінних рис, може підвищувати адаптивні можливості андрогінного типу. Водночас м'якість, стійкість в соціальних контактах та нестача виражених домінантно-агресивних тенденцій у взаємному зв'язку ніяк не можуть бути пов'язані із зниженням упевненості в собі, а проявляються на тлі збереження самоповаги, упевненості в собі та самоприйнятті [7,с.183].

#### *Методика 5*

##### *«Q-сортування» (В. Стефансон)*

Тестування за методикою «q-сортування» В. Стефансона виявило основні аспекти поведінки особистості у групі (в навчальному колективі та поза його межами), та за допомогою результатів даної методики можна створити уявлення про те самоставлення, що нав'язує людині колектив.

Методика містить такі шкали: «незалежність»; «товариськість»; «нетовариськість»; «прийняття боротьби»; «уникнення боротьби», «втеча».

Застосування даної методики використовується у якості взаємооцінки для зрівняння уявлення про самого себе з думками кожного про кожного з групи. Досліджуваному надається набір карток, які мають твердження або назви властивостей особистості. Їх потрібно поділити по групах від «найбільш характерних» до «найменш характерних». Завдання для виконання можуть бути підготовлені, відповідним чином до цілей діагностики [16,с.146].

Може бути й повторне сортування того самого набору карток, але в таких відносинах:

- «соціальне Я» (бачення інших про мене);

- «ідеальне Я» (ким би я хотів бути);
- «актуальне Я» (який я можу бути в різних незнайомих ситуаціях);
- «значимість оточуючих» (моє бачення про партнера);
- «ідеальний партнер» (якого партнера я прагну бачити біля себе).

Інструкція: Надається 60 тверджень. Дайте відповідь на питання «так», якщо воно відповідає вашому уявленню, або «ні», якщо не відповідає. У винятках можна відповісти «сумніваюся». Відповіді зафіксовуються в бланку (див. додаток Б).

### *Методика №6*

#### *«Хто Я» М. Куна і Т. Макпартленда*

Проводилася з метою визначення індивідуальних характеристик соціальних ролей. Ця методика дозволяє також виявити роль гендерних характеристик в структурі Я-образу особистості, а також вивчити змістовні характеристики ідентичності особистості. Відповідаючи на питання «хто я?» хлопець чи дівчина вказує ролі і характеристики - визначення, з якими вона себе співвідносить, ідентифікує, тобто з соціальним статусом і тими рисами, які, на її думку, зв'язуються з нею. При аналізі даних нами також були виділені визначення, соціальних ролей і індивідуалізованих характеристик.

Досліджувані десять разів мають відповісти на запитання «Хто Я?». Кожна з 10 відповідей має бути короткою 1-4 слова (дозволяється використовувати іменники, прикметники, дієслова). Обробка результатів проводиться за допомогою шкали аналізу ідентифікаційних характеристик. Вказана шкала включає в себе 26 показників, котрі, об'єднуючись, утворюють сім узагальнених показників-компонентів ідентичності :

- «соціальне Я», включає 7 показників;
- «комунікативне Я», включає 2 показники;
- «матеріальне Я»;
- «фізичне Я»;
- «діяльне Я», включає 2 показники;
- «перспективне Я», що включає 9 показників;



- «рефлексивне Я», включає 4 показника;

При обробці результатів кожну відповідь досліджуваного потрібно віднести до одного з показників. Потім зробити класифікацію позитивних на негативних та нейтральних виборів (їх співвідношення), (*Додаток В*). Опрацювавши результати досліджуваних, проводиться їх кількісний якісний та порівняльний аналіз.

#### *Методика 7*

#### *«Ціннісні орієнтації» (М.Рокич)*

Мета: за допомогою методики можна визначити вплив на сімейне благополуччя юнака інструментальних та термінальних цінностей, які поділяються на цінності-цілі і цінності-засоби. Тест має перевагу у компактності, швидкості проведення та опрацюванні результатів, а також має і обмеження, якими є неоднозначність у критеріях наданні ціннісних переваг, незахищеність від вірогідних фальсифікацій того, хто буде досліджуватись. Тест ґрунтується на основних положеннях, які актуальні і для інших методик: сукупна кількість цінностей особистості є невеликою; для всіх особистостей характерними є одні і ті ж самі цінності, людські цінності прослідковуються в культурі, суспільстві; цінності організовані в системи; вплив цінностей виявляється майже у всіх соціальних феноменах.

## Висновки до розділу 2

Здійснено методологічний аналіз вивчення психологічного благополуччя сім'ї в уявленнях сучасних студентів.

Було встановлено, що для вивчення рівня психологічного благополуччя особистості у сімейних стосунках доцільно використовувати як стандартизовані методи й методики (наприклад, рівень узгодженості ціннісної сфери подружжя (методика «РОД», А. Волкова або типу реагування у конфлікті (методика К. Томаса), так і методики проєктивного спрямування: «Колірний тест» (А.Люшер) із метою вивчення емоційного стану особистості у певний проміжок часу), психосемантичні методи дослідження (асоціативний експеримент) тощо.

Для вивчення впливу певних психологічних чинників на благополуччя сучасної сім'ї в уявленнях сучасних студентів були використані такі 3 методики:

1. Психосемантичний метод (методика «Вільні асоціації», К.Юнг), яка передбачає ранжування уявлень про психологічне благополуччя від міри значимості для особистості.
2. Методику «Сімейні цінності» (І.Дмитрук) з метою вивчення найбільш значущих цінностей юнаками, які необхідні для забезпечення належного рівня сімейного благополуччя.
3. Методику «Оскфордський опитувальник щастя» у певній модифікації (М. Аргайл) для вивчення рівня психологічного благополуччя опитаних у власній родині.

З метою вивчення впливу ціннісної сфери та самоствавлення на сімейне благополуччя юнаків були використані такі методики:

1. Методика І. Рокича.
2. Методика визначення гендерної рольової ідентичності С.Бем.
3. Методика Q-сортування.
4. Методика «Хто Я» М. Куна і Т. Макпартленда (діагностика самоствавлення, його адекватності/ неадекватності, заниженості/ завищеності).

## РОЗДІЛ 3

### РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СІМ'Ї У СТУДЕНТСЬКОМУ ВІЦІ

#### 3.1. Кількісний та якісний аналіз результатів дослідження у групі юнок

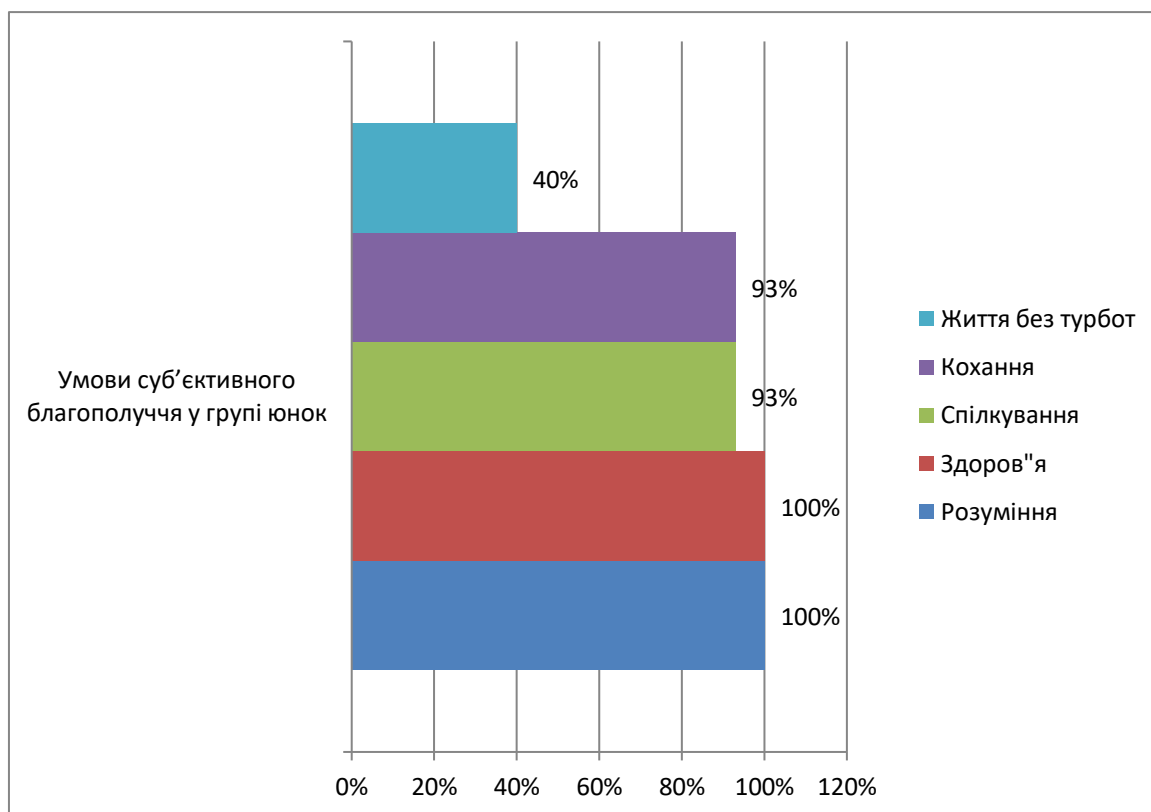
Емпіричне дослідження, що передбачало дослідження суб'єктивного благополуччя у юнацькому віці, проводилося на базі Державного навчального закладу «Малинський фаховий коледж». Вибірка становила 30 осіб (15 дівчат та 15 хлопців). Студенти у віці 16-23 роки.

Аналізуючи отримані результати за методикою «Вільні асоціації» (К.Юнг) на питання «Що для Вас означає поняття «сімейне щастя» серед юнок, варто сказати, що всі опитані, вважають, що щастя полягає у розумінні з боку оточуючих (100%), щастя полягає у фізичному здоров'ї, 14 дівчат (93%) вважають, що справжнє щастя у спілкуванні, також 14 дівчат (93%) вважають, що *сімейне щастя* полягає у коханні. У двох опитаних (13%), щастя у самовдосконаленні виділили п'ятеро осіб (33%), 5 опитаних вважають, що щастя у боротьбі за першість (33%), троє дівчат (20%) вважають, що щастя залежить від власних зусиль; щастя у безтурботності (на думку шістьох опитаних, 40%). Безтурботність дівчат визначає їхнє благополуччя насамперед тому, що пояснюється віковими особливостями у цьому віці, відсутністю відповідальності у значній мірі (окрім, навчальної діяльності).

Таким чином, серед перших місць у питанні визначення складових сімейного щастя щастя, виділяємо:

- розуміння (100%);
- підтримка (100%);
- спілкування (90 %);
- кохання (93%);
- спокійне життя із обранцем (40%).

Аналіз результатів у відсотках також відображає рисунок 3.1.



**Рис.3.1.** Умови сімейного благополуччя (група юнок), у %

Таким чином, результати дослідження за методикою свідчать про те, що юнки мають у більшій мірі романтичне уявлення про щастя, не зосереджуючись на таких аспектах, як докладання зусиль заради своєї мети. На перші місця вони поставили: розуміння, здоров'я, кохання і спілкування, що відображають потреби особистості у юнацькому віці. Тому такі відповіді є досить типовими для юнок.

За методикою №2 під назвою: «Які якості необхідні для досягнення щастя?», серед якостей, які необхідні особистості для досягнення щастя, юнки виділили наступні (таблиця 3.2.):

Таблиця 3.2.

*Кількісний та якісний аналіз відповідей юнок за методикою «Сімейні цінності» (І. Дмитрук)*

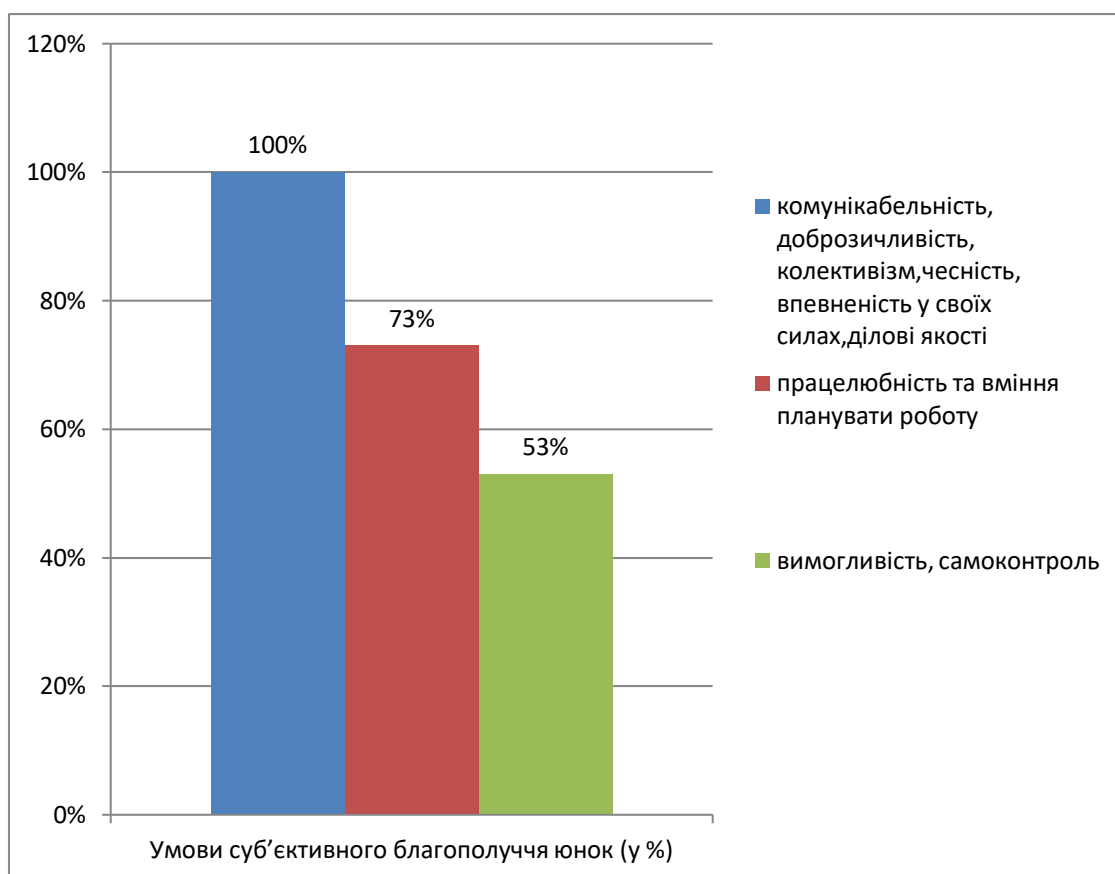
№	Назва якості	К-сть	%
1.	Турбота	5	33
2.	Здатність розуміти і підтримувати партнера	4	26

3.	Ділові якості	15	100
4.	Впевненість у собі	15	100
5	Працелюбність	11	73
6.	Безкорисливість	2	13
7.	Вміння контролювати себе	8	53
8.	Чесність	15	100
9.	Самокритичність	5	33
10	Комунікабельність	15	100
11	Доброзичливість	15	100
12.	Вміння планувати роботу і досягати результатів	11	73
13.	Товариськість	15	100
14.	Цілеспрямованість	11	73
15.	Колективізм	15	100
16.	Винахідливість	11	73
17.	Вимогливість до себе	8	53

Отже, серед визначальних якостей, якими повинна володіти особистість у шлюбі для досягнення щастя, дівчата виокремили такі:

- комунікабельність, доброзичливість, вміння розуміти свого чоловіка, чесність, впевненість у своїх силах, ділові якості (100%);
- працелюбність та вміння планувати роботу обрали 73% опитаних (11-ро);
- вимогливість, самоконтроль (53%).

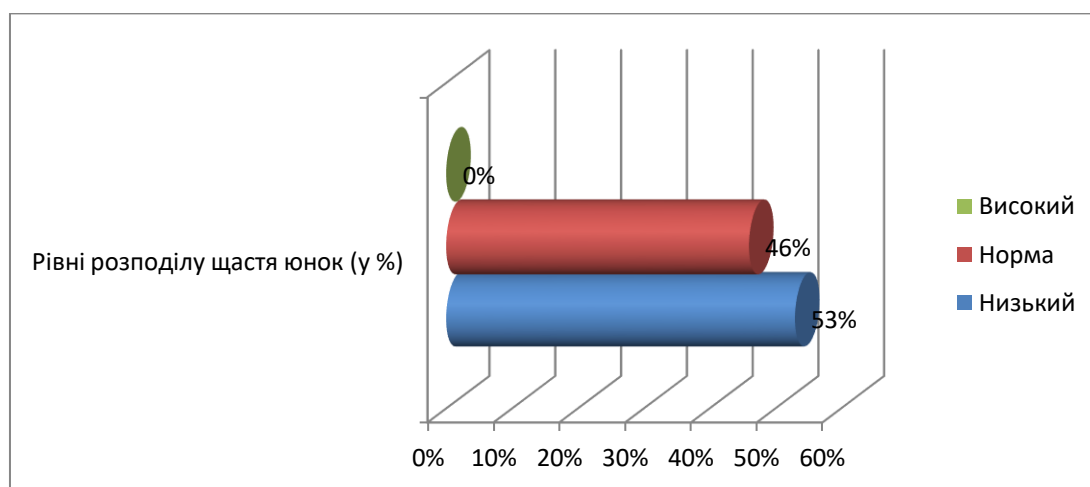
Графічне відображення результатів демонструє рисунок 3.2.



**Рис. 3.2.** Результати дівчат за методикою «Сімейні цінності» (розробка І.Дмитрук)

Як бачимо, у групи дівчат переважають якості, які відносяться до сфери спілкування, комунікації (на думку дівчат, завдяки ним можна досягти щастя).

За методикою №3 «Оксфордський опитувальник щастя (М. Аргайл) у певній модифікації, серед юнок результати були такими (рис .3.3.).



**Рис.3.3.** Рівні відчуття щастя у власній родині (результати юнок)

Як бачимо, більшість із них мають низький рівень відчуття щастя ( 8 опитаних, 53%). Дівчата відчувають певний емоційний дискомфорт, вважають себе не потрібними іншим, не бачать перспектив (8 опитаних , 53 %). Семеро із них сім із них мають середній рівень відчуття щастя (46%), що свідчить про те, що вони не у достатній мірі задоволені своїм життям. Високих показників мною зафіксовано не було.

Таблиця 3.1

**Рангування термінальних та інструментальних цінностей у групі  
юнок**

Термінальні			Інструментальні		
Ранги	№ цінності	Найменування цінності	Ранги	№ цінності	Найменування цінності
1	8	Наявність хороших друзів	1	2	Вихованість
2	7	Здоров'я	2	16	Чесність
3	3	Матеріально забезпечене життя	3	4	Життєрадісність
	6	Кохання		14	Терпимість
4	10	Суспільне визнання	4	1	Акуратність
	15	Щасливе сімейне життя		18	Чуйність
	9	Нормальна обстановка в країні		6	Незалежність
	2	Життєва мудрість		8	Освіченість
5	1	Активне діяльне життя	5	5	Старанність
	11	Пізнання		12	Сміливість
	14	Свобода		3	Високі запити
	17	Впевненість у собі		15	Широта погляду
	12	Рівність		13	Тверда воля
	4	Цікава робота		10	Раціоналізм
	13	Самостійність		9	Відповідальність
	18	Задоволення		11	Самоконтроль
6	5	Краса природи	6	7	Непримиримість
	16	Творчість		17	Ефективність

У дослідженні цікавим є те, що юнки в межах термінальних цінностей віддають перевагу індивідуалістичним цінностям. У системі інструментальних цінностей для осіб раннього юнацького віку вольові якості не мають основного смислового навантаження. Цю функцію виконують цінності-цілі такі як життєрадісність, наявність друзів, чесність.

На мою думку, ці цінності відображають орієнтацію учнів на реалізування власних можливостей у системі міжособистісних зв'язків.

Отже, втілення в життя тих термінальних цінностей, які є одними з найважливіших для осіб раннього юнацького віку, залежить від вибору і застосування певних цінностей-засобів. Саме вони визначають якими способами діти будуть досягати результатів своєї діяльності і позицію особистості юнака стосовно вибору життєвих стратегій. Інструментальні цінності, не завжди узгоджуються з бажаними результатами діяльності. Це може порушувати саморегуляцію їх поведінки. Адже цінності-цілі орієнтовані на довгий час. Їх основною функцією є регуляція створення життєвих програм особистості, її цілепокладання та субординація конкретних та часткових цілей.

З рисунку видно, що в перший ранг юнки, поставили таку цінність, як наявність родини і хороших друзів. Для них вона є значуща, провідна, бо неможливість бути визнаним серед однолітків визначається особами раннього юнацького віку як важкий емоційний стан, який веде до переживання почуття самотності, позиції невизначеності. Те, що особи раннього юнацького віку поставил у перший ранг цінність «наявність добрих друзів» свідчить про те, що діяльність і поведінка учнів координуються саме в їх найближчому оточенні. Різна поведінка осіб раннього юнацького віку, які були досліджені, підпорядковуються внутрішнім нормам групи, до якої вони входять, та друзями. Чимало вчинків впливають із нормативних чи ненормативних орієнтацій друзів. Тому регулювати поведінку осіб раннього юнацького віку треба через найближче оточення, друзів та референтних осіб.

За методикою С. Бем розподіл показників маскулінності-фемінності та андрогінності виявився таким (Таблиці 3.2., 3.3.)



Таблиця 3.2.

## Розподіл показників серед дівчат

Маскулінність	Фемінність	Андрогінність
%	%	%
15	65	20

Результати за методикою «q-сортування» В. Стефансона, що передбачала виявлення самооцінки стилів поведінки у групі, виявилися такими (Таблиця 3.4., 3.5.).

Таблиця 3.4.

## Результати серед дівчат (у %)

Залежність	Незалежність	Комунікативність	Некомунікативність	Прийняття боротьби	Втеча
15	20	23	3	12	11

**Висновок:** отримані результати дозволяють стверджувати те що найвищими показниками у дівчат є незалежність, комунікативність, прийняття боротьби. Найнижчі показники залежності, некомунікативності.

Показник залежності серед дівчат свідчить про те, що у групи досліджуваних дівчат поза межами навчального закладу є група однолітків, з якими вони спілкуються. Також ці результати свідчать про прийняття стандартів колективу. Дівчата є гнучкими у спілкуванні та емоційно прив'язаними до однолітків, відкритими (що засвідчує показник залежності). У групах, в яких спілкуються дівчата, поширені шкільні звичаї та традиції: подарунки на свята, привітання (на Дні народження, 8 березня та ін.), спільні екскурсії, поїздки у визначні місця. Дівчата у колективі - це емоційні лідери, про що свідчить результат за параметром «*прийняття боротьби*», прагнуть до високого статусу у колективі та у групі однолітків, налаштовані на соціальне визнання. Показник «*прийняття боротьби*» також засвідчує те, що дівчата є активними у житті класу, схильні до компромісів.

**Результати за методикою «Хто я?» (І. Куна),** що проводилася з метою визначення індивідуальних характеристик самоствлення, серед *дівчат* є такими:

- «Соціальне Я» - 17,6%;
- «Комунікативне Я»- 18 %;
- «Матеріальне Я» - 4 %;
- «Фізичне Я» - 2,65 %;
- «Діяльне Я» -23 %;
- «Перспективне Я»-20%;
- «Рефлексивне Я»-15%.

Таким чином, серед дівчат в показниках ідентичності юнок характерні: «соціальне Я», «комунікативне Я», «діяльне Я» та «перспективне Я».

Позитивні характеристики «Я» дівчат - 71%, нейтральні-6%, негативні-22%.

Серед якостей «соціального Я» дівчата згадували риси, що позначають місцеву та локальну приналежність, риси, що позначають сімейні ролі та навчальні ролі: «донька», «хрещена», «учениця», «житомирянка» та ін.

Серед рис «комунікативного Я» дівчата згадали ті, що відображають емоційне ставлення у спілкуванні: «хочу бути з усіма в гарних стосунках», «хороша подруга», «гарна порадиця».

«Матеріальне Я» представлене такими характеристиками: «багата», «бідна», «модно вдягаються», «люблю відпочинок на канікулах».

Серед якостей «Фізичного Я» у дівчат переважають особистісні смаки та процес здійснення гігієнічних процедур: «люблю фарбуватися», «люблю митися», «полюбляю солодощі» та ін.

«Діяльне Я» юнок представлене такими якостями (стосуються власних навичок, здібностей, вражень під час прогулянок, відпочинку:» люблю проводити час з друзями», «люблю сидіти у соціальних мережах», «люблю спілкуватися», «люблю проводити час з друзями на екскурсії», «старанно готуюся до уроків» та ін.

«Перспективне Я» дівчат представлене здебільшого майбутніми сімейними ролями, планами щодо особистого життя, вибору майбутньої професії, здачі іспитів, навчальної успішності: «хочу успішно скласти іспити», «хочу вступити в коледж», «хочу, щоб мене любили», «хочу заміж за багатого» та ін.

«Рефлексивне Я» дівчат (група фемінних підлітків) характеризується їх емоційно-ситуативними станами: «живу», «сумую», «кохаю», «чекаю». Разом з цим дівчата описували себе за допомогою таких статусів, як: «ромашка», «миша», «непотрібна».

Узагальнюючи результати юнок за всіма методиками, можна зробити висновки, що:

- суб'єктивне благополуччя юнок поглядає у задоволенні потреб у спілкуванні, здоров'ї, коханні та ін. Саме ці відповіді є цілком типовими для жіночої статі, а також зумовлені віковими характеристиками юнацького віку та потребами у самореалізації, дружбі, стосунках із протилежною статтю;
- за методикою №2 варто зазначити, що умовами, від яких залежить рівень суб'єктивного благополуччя юнок є: комунікабельність, яку дівчата поставили на 1 місце, працелюбність (2 місце), самоконтроль (3 місце). Ці відповіді також зумовлені гендерними особливостями жінок та їх ролями (потреба у комунікації та ін.), а також віковими особливостями юнацького віку;
- результати за методикою №3 засвідчили те, що рівень суб'єктивного благополуччя юнок є середнім та низьким, що свідчить про недостатню задоволеність якістю свого життя, нереалізованістю власних планів, бажань, намірів та ін.
- за методикою М. Рокича вибором дівчат були духовні цінності та орієнтири як детермінанти впливу на сімейне благополуччя (моральні, духовні цінності), які спрямовані на вияв турботи, емоційного спілкування із партнером, на спілкування, альтруїзм і підтримку.

- за методикою С.Бем більшості дівчат були притаманні феміні характеристики (емоційність, ніжність, комунікабельність, тяжіння до краси та ін.).
- за методикою «q-сортування» В. Стефансона отримані результати дівчат дозволяють стверджувати те, що найвищими показниками у дівчат є незалежність, комунікативність, прийняття боротьби. Найнижчі показники залежності, некомунікативності. Тобто дівчата мають високорозвинені комунікативні якості.
- за методикою «Хто я?» І. Куна серед характеристик юнок переважали такі, як: емоційне ставлення у спілкуванні: «хочу бути з усіма в гарних стосунках», «хороша подруга», «гарна порадиця».

### **3.2. Кількісний та якісний аналіз результатів дослідження у групі юнаків**

Отримані результати за методикою «Вільні асоціації» (К.Юнг) серед хлопців свідчать про те, що всі опитані вбачають справжнє щастя у фізичному здоров'ї, у досягненні успіху, задуманого (100%), щастя у боротьбі за першість (93%), матеріальні блага посідають також перше місце у групі опитаних хлопців (100%), у матеріальних благах – 9 опитаних, 93%, у розумінні – 9 опитаних (60%). п'ятеро опитаних (33%) вважають, що щастя залежить від власних зусиль. Праця у досягненні щастя, на думку респондентів вибірки, посідає не передове місце (20%), троє опитаних у потрібності іншим, у коханні – також 20%, троє хлопців, у безтурботності щастя вбачають п'ятеро опитаних (33%).

Таким чином, перші місця серед умов переживання щастя хлопцями посідають такі:

- фізичне здоров'я (100 %);
- досягненні успіху, задуманого (100%);
- матеріальні блага (100%);
- щастя у боротьбі за першість (90%);
- сімейне благополуччя (60%).

Графічне відображення результатів юнаків - на рисунку 3.4.

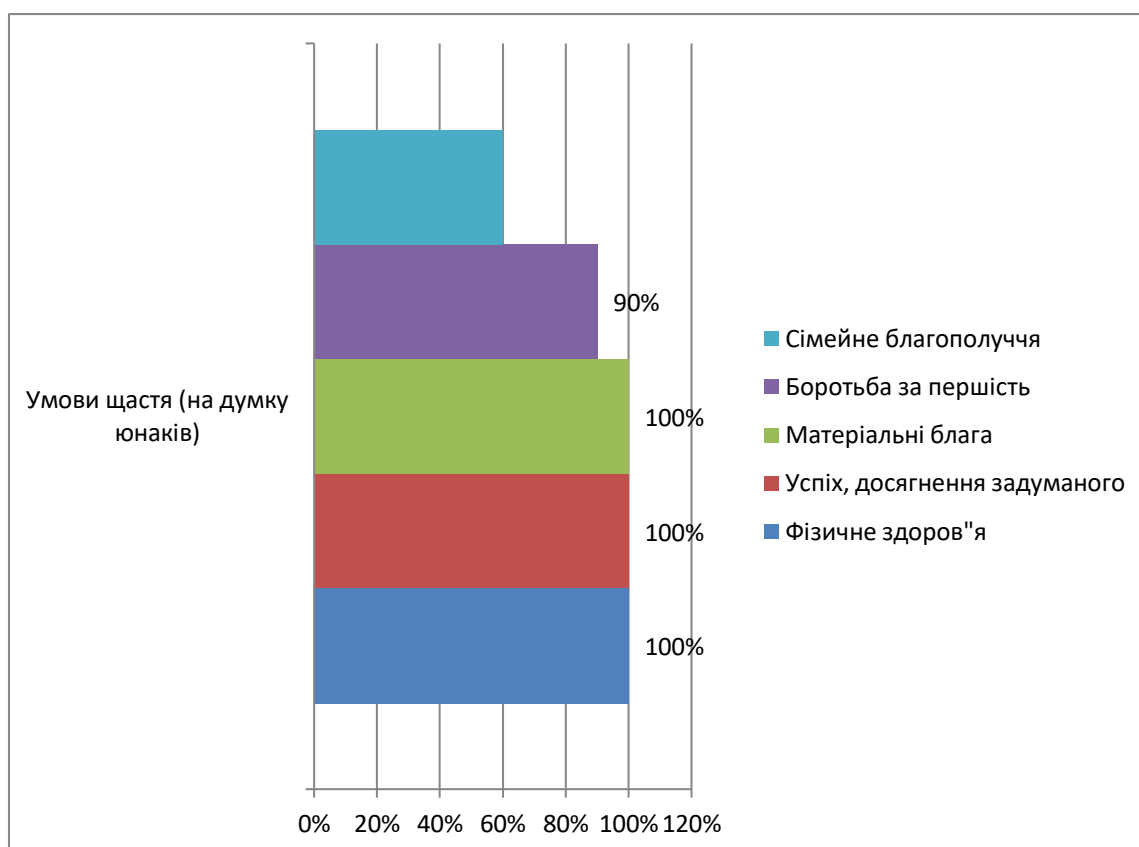


Рис. 3.4. Провідні фактори щастя (на думку юнаків, у %)

Отож, на відміну юнок, хлопці не зосереджені на спілкуванні, розумінні із боку оточуючих, не задумуються на тему кохання, стосунків. Вони вбачають своє сімейне щастя в реалізації у кар'єрі, бути першим (лідером у сім'ї), матеріальне забезпечення сім'ї та ін. Це спостерігаємо за результатами, відображеними на рисунку, адже успіх, фізичне здоров'я та матеріальні блага обирали 100% юнаків, боротьба за першість – на 2 місці серед опитаних, що є також дуже важливою умовою досягнення суб'єктивного благополуччя юнаків.

За методикою №2 серед якостей, які необхідні особистості для досягнення щастя, юнаки виділили (табл. 3.5.):

Таблиця 3.5.

Кількісний та якісний аналіз якостей, які необхідні для досягнення суб'єктивного благополуччя юнаків

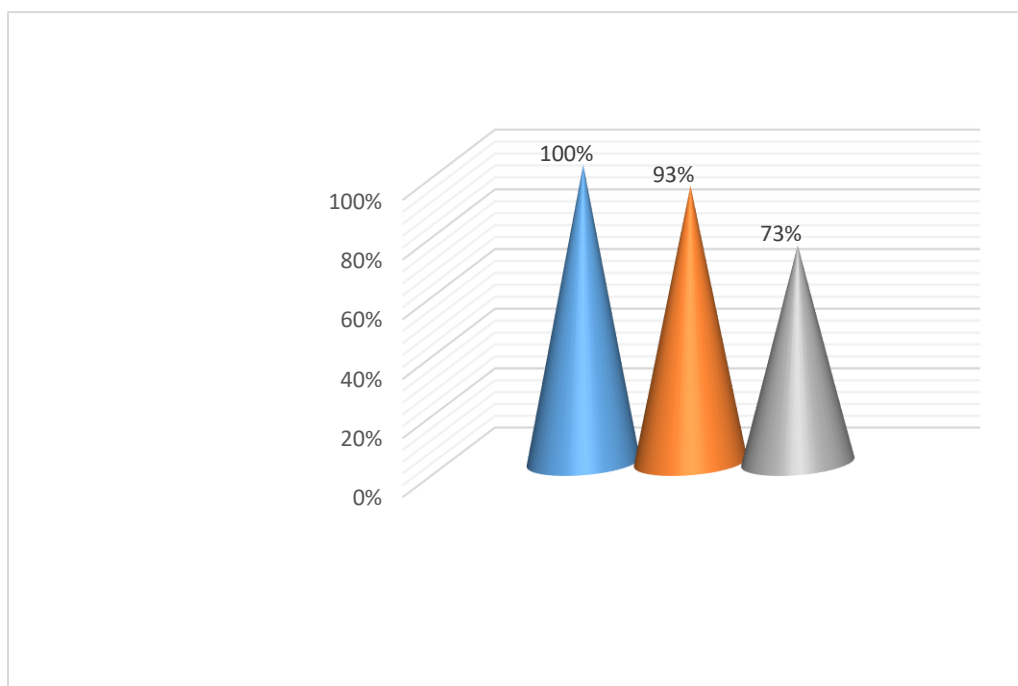
№	Якості	К-сть	%
1.	Самореалізація власної особистості	7	46
2.	Забезпечити матеріальний добробут	15	100

3.	Бути лідером у своїй родині	6	40
4.	Впевненість у собі	15	100
5	Працелюбність	11	73
6.	Безкорисливість	-	-
7.	Вміння контролювати себе	15	100
8.	Чесність	15	100
9.	Самокритичність	6	40
10	Комунікабельність	6	40
11	Доброзичливість	7	46
12.	Вміння планувати роботу і досягати результатів	9	93
13.	Товариськість	3	20
14.	Цілеспрямованість	15	100
15.	Колективізм	6	40
16.	Винахідливість	6	40
17.	Вимогливість до себе	6	40

Серед якостей щасливої людини юнаки виокремили:

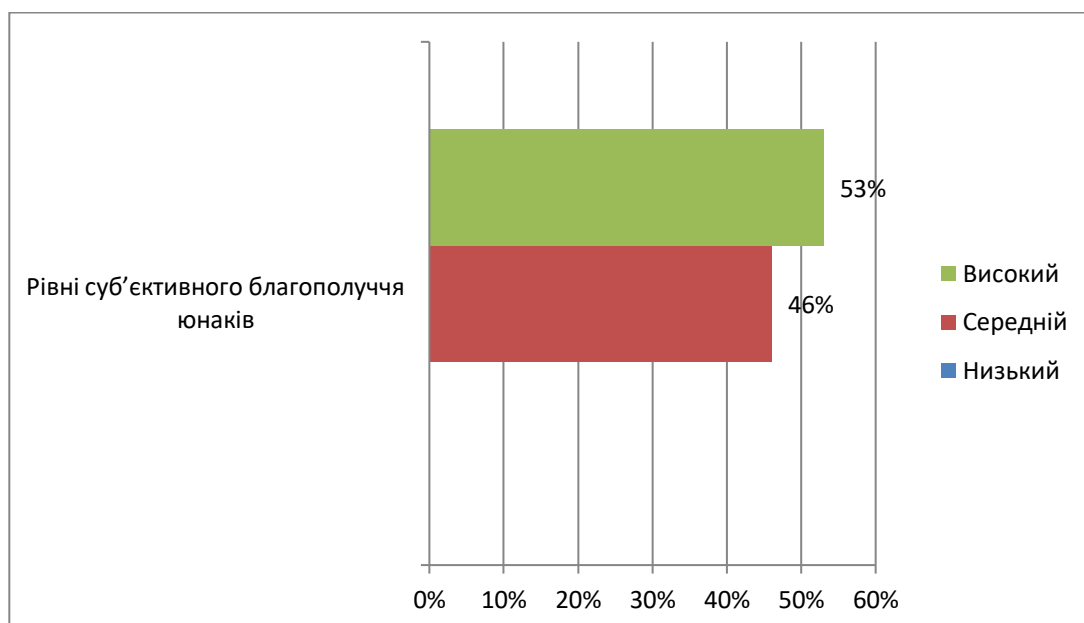
- здатність забезпечити свою сім'ю, бути лідером, мати умови для самовираження в умовах сім'ї, впевненість у собі, чесність, цілеспрямованість (100%);
- вміння планувати та досягати результатів (93%);
- працелюбність і праця на благо сім'ї (73%).

Графічний аналіз якостей, які є умовами сімейного благополуччя (на думку юнаків) (рисунок 3.6).



**Рис.3.6.** Виділені юнаками сімейні цінності, у % (методика І.Дмитрук)

За методикою №3: «Оксфордський опитувальник щастя», серед хлопців результати були такими (рисунок 3.7.).

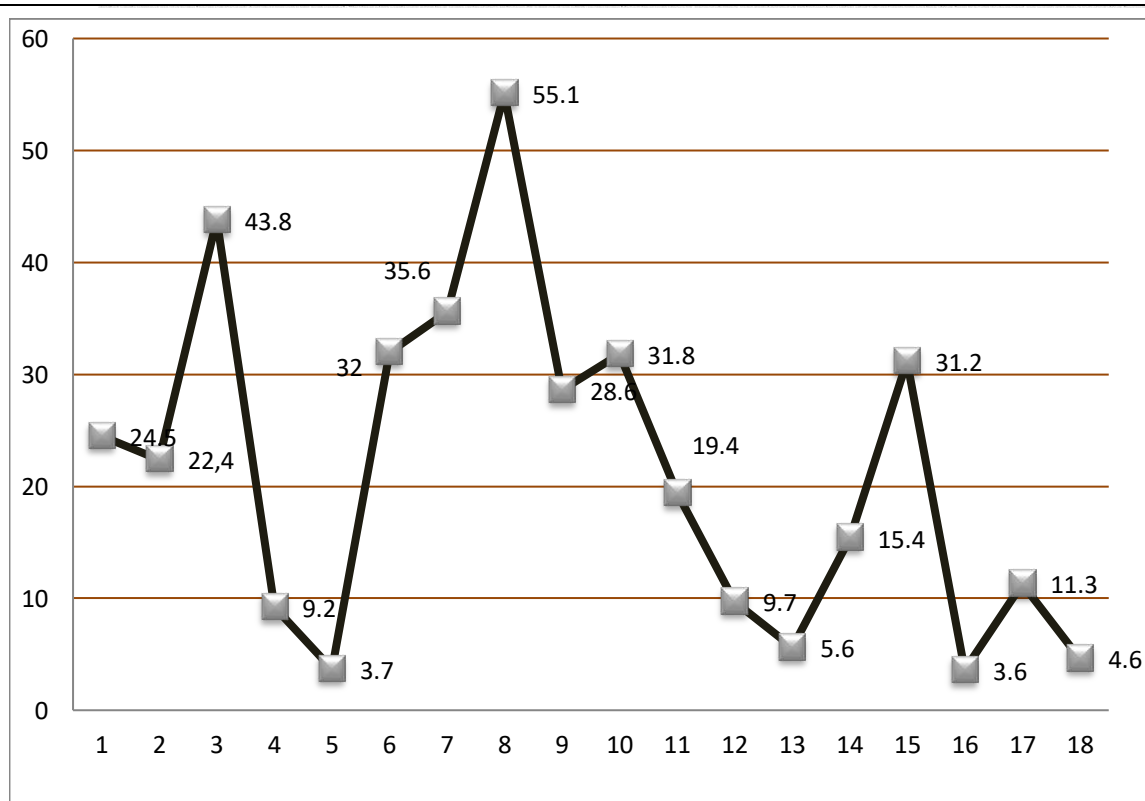


**Рис.3.7.** Рівні благополуччя юнаків у власній сім'ї, у %

Як бачимо, результати юнаків за методикою є здебільшого високими 8-ро опитаних (53%), 7-ро респондентів (46%) мають середній рівень відчуття щастя. Низького рівня відчуття суб'єктивного благополуччя ми не зафіксували. Як висновок: майбутнє юнаків здається їм перспективним, у своїй сім'ї вони

можуть бути впевнені у «завтрашньому» дні (14 респондентів, 93%). Юнаки вірять у себе, свої здібності та можливості та здатність до самореалізації у сім'ї (в першу чергу, забезпечити матеріальний добробут, мати лідерську позицію в умовах родини, бути хорошим чоловіком і батьком – в середньому – 60%).

Було підраховано середні показники значень вибору кожної цінності (методика І.Рокича), їх процентне відношення у групі юнаків. За допомогою отриманих емпіричних даних було побудовано графіки, в яких відображено розподіл середньостатистичних ієрархій за вказаними критеріями.



**Рис.3.8.** Розподіл середньостатистичних ієрархій термінальних цінностей юнаків

*По шкалі абцис:* 1-активне діяльне життя, 2 – життєва мудрість, 3-здоров'я, 4- цікава робота, 5-матеріально забезпечене життя, 6- нормальна обст. у країні, 7-визнання і слава, 8-наявність хороших і вірних друзів, 9-матеріальний добробут, 10-суспільне визнання, 11-пізнання, 12-рівність, 13-самостійність, 14-свобода, 15 – щасливе сімейне життя, 16-творчість, 17-впевненість у собі, 18-задоволення.



За результатами дослідження видно, що до високого рангу ввійшли ті цінності-цілі, які визначаються головними для багатьох осіб раннього юнацького віку. Такими цінностями виступають взаємовідносини зі своїми друзями (55%), здоров'я (43%), життя, яке має бути забезпечене матеріально.

Для юнаків, які саме так розставили у своєму житті цінності-цілі, великого значення набуває спілкування з однолітками. Порушення у сфері спілкування спричиняє великі емоційні переживання, погіршення навчання, зміну поведінки. І навпаки, коли дитина відчуває себе значущою в очах однолітків, у неї формується адекватна самооцінка, що сприяє успішному саморозвитку.

На друге місце у своєму виборі юнаки поставили здоров'я. Його поява серед високорангових цінностей, на мою думку, спричинена станом суспільства в цілому. Діти налякані захворюванням на коронавірус та його наслідками. Особи раннього юнацького віку усвідомлюють соціально-економічні зміни в нашому суспільстві. Тому вони особливого значення надають здоров'ю, як необхідній умові досягнення успіху в будь-якій сфері діяльності. Турбота про власне здоров'яє для юнаків та юнок процесом активного способу життя.

Така термінальна цінність, як матеріально забезпечене життя, у групі юнаків займає високий ранг. Маючи матеріально забезпечене життя, юнаки задовольняють своє прагнення бути самостійними та мати певну незалежність від батьків. Це посилює можливість відчутти себе дорослим і виступає уявним образом того матеріального статусу, до якого можна прагнути.

Серед інструментальних цінностей у юнок переважає наступне: «вихованість» (51%), «чесність» (45%), «життєрадісність» (38%). Загальний аналіз цінностей-засобів свідчить про те, що наявне зміщення цінностей в сторону індивідуалізації. Такі цінності, як відповідальність, самоконтроль, непримиримість, діти поставили на останні місця. У дослідженні виявлені ознаки протиріч відповідальності, самостійності, моральності.

Отже, вибір цінностей-цілей юнаками підпорядковується їх спробам отримати статус серед оточення, який їх задовольняє, визначити свою життєдіяльність в майбутньому, покращити своє здоров'я. В системі

термінальних цінностей спостерігається більша стабільність у становленні їх ієрархії порівняно з інструментальними. Спрауючись на дані дослідження, можна зробити висновок, що для осіб раннього юнацького віку характерною є яскраво виражена динаміка становлення системи термінальних цінностей, що відображає перспективні цілі людини.

**Таблиця 3.6.**

**Показники за методикою С.Бем серед хлопців**

Маскулінність	Фемінність	Андрогінність
%	%	%
72	13	15

З результатів за методикою, у юнаків показник маскулінності на першому місці, на другому – андрогінність, на третьому – фемінність.

Як відомо, для фемінності характерна експресивність, емоційність, комунікативність, залежність, прийняття інших. Якості, що здебільшого притаманні фемінним жінкам – це чутливість, ніжність, схильність до зовнішнього впливу у спілкуванні.

Для маскулінності притаманні емоційна холодність, самовпевненість, жорсткість у поведінці, відповідальність за свої вчинки, професійна спрямованість.

Андрогінність – універсальна психологічна приналежність, що поєднує як чоловічі, так і жіночі риси.

**Таблиця 3.7.**

**Результати серед хлопців, методика (у %)**

Залежніс Место для уравнения.ть	Неза- лежніс ть	Комунікат ив-ність	Некому ні- кативніс ть	Прийнят тя боротьб и	Втеч а
4	14	4	7	5	11

За результатами методики можна сказати: серед показників хлопців переважають незалежність, комунікативність, прийняття боротьби.

Показник незалежності (14%) хлопці свідчить про те, що хлопці мають тенденцію до прийняття групових норм і стандартів.

Показник комунікативності, що сягає 16%, свідчить про те, що хлопці відають перевагу як у колективі, так та поза його межами.

Хлопці мають тенденцію до прийняття боротьби, що вказує на роль особистих якостей юнаків, які спрямовані на те, щоб боротися, аби досягти задуманого у житті. Низькі показники комунікативності свідчать про те, що виражаються юнаки не вміють йти на компроміси у спілкуванні та ін.

Результати хлопців за методикою «Хто я?»:

- «Соціальне Я» - 18,9%;
- «Комунікативне Я»- 11 %;
- «Матеріальне Я» - 18 %;
- «Фізичне Я» - 12,8 %;
- «Діяльне Я» -23 %;
- «Перспективне Я»-13,7%;
- «Рефлексивне Я»-13,3%.

Отож серед показників ідентичності хлопців у вибірці переважають «фізичне», «матеріальне», «діяльне» , «рефлексивне» та «перспективне Я».

Розподіл показників серед хлопців виявився таким: позитивні характеристики становлять 89%, нейтральні-5%, негативні-4%.

«Соціальне Я» хлопців представлене висловлюваннями, що стосуються їх сімейних та навчальних соціальних ролей: «друг», «учень», «син» та ін.

«Фізичне Я» юнаків характеризують їх позитивних якості у відносинах з оточуючими, що також стосуються міжособистісного спілкування: «хороший друг», «розуміючий співбесідник».

«Матеріальне Я» хлопців представлене такими висловлюваннями: «маю ноутбук», «багатий», «бідний», «люблю гроші» та ін.

«Фізичне Я» хлопців представляє опис власних фізичних якостей, привабливості: «маю спортивний вигляд», «активно займаюся спортом», «ходжу на тренування».

«Діяльне Я» хлопців вказує на їх активний відпочинок та здібності: «люблю катання на велосипеді», «граю у баскетбол», «гарно плаваю».

«Перспективне Я» хлопців пов'язане із утвердженням у колективі, професійними намірами, матеріальною перспективою: «хочу стати юристом», «хочу гарно заробляти», «хочу стати політиком», «хочу стати відомим спортсменом» та ін.

«Рефлексивне Я» юнаків здебільшого характеризує власні позитивні якості характеру та стилю поведінки: «цілеспрямований», «йду до мети», «вправний» та ін.

Отож, судячи із кількісного відношення позитивних до негативних якостей, у хлопців самооцінка є завищеною, оскільки вони зосереджені на описі своїх суто позитивних якостей.

Узагальнюючи результати за усіма методиками у групі юнаків, варто сказати, що:

- за методикою «Вільні асоціації» (К.Юнг) умовами, які є необхідними для досягнення сімейного благополуччя юнаків є наступні: боротьбу за першість, матеріальне забезпечення, здатність здобувати лідерство у сім'ї, вміння забезпечити свою сім'ю матеріально, бути здоровим, реалізувати свої потреби (фізичні, духовні тощо). Як бачимо, умови, які необхідні для «чоловічого» сімейного благополуччя, мають практичний аспект, адже юнаки не ставлять на перші місця емоційний компонент як умову сімейного благополуччя у своїй родині (спілкування, співпереживання та ін.), а виділюють саме саморозвиток та здатність матеріального забезпечення родини.
- за методикою №2, яка стосується якостей, які необхідні для досягнення щастя, юнаки виділили: бути лідером, вміти приносити дохід у сім'ю, вміння планувати і розподіляти обов'язки. Юнаки вважають, що

справжнє щастя – у досягненні успіху, у вмінні планувати результати та ін;

- за методикою №3, рівень суб'єктивного благополуччя юнаків сягає здебільшого високих та достатніх показників. Низьких не зафіксовано. Це свідчить про те, що юнаки впевнені у собі та своїх можливостях для досягнення щастя.
- за методикою С.Бем більшості юнакам були притаманні саме маскуліні характеристики, які детермінують відповідні ролі: бути сильним, мужнім, малоемоційним, бути реалізованим як чоловік.
- за методикою Q-сортування Стефансона для юнаків були притаманні тенденції до прийняття боротьби, що вказує на роль особистих якостей юнаків, які спрямовані на те, щоб боротися, аби досягти задуманого у житті із метою самоствердження себе як чоловіка. Низькі показники комунікативності свідчать про те, що виражаються юнаки не вміють йти на компроміси у спілкуванні та ін.
- за методикою «Хто я» (І. Куна) у групі юнаків переважали такі характеристики, як: фізичне Я, діяльне Я, матеріальне Я.

### **3.3. Порівняльний аналіз відмінностей в показниках сімейного благополуччя у групах юнаків та юнок**

За результатами усіх трьох методик варто відзначити суттєві гендерні відмінності у переживанні щастя серед дівчат та хлопців підліткового віку.

Перші місця серед умов переживання сімейного благополуччя хлопцями посідають такі:

- реалізація лідерських якостей;
- здатність забезпечити сім'ю матеріально (100%);
- бути здоровим (100%),
- досягненні успіху, задуманого (100%),
- матеріальні блага (100%),
- мати визнання у власній родині (93%);

- безтурботне життя (40%).

Серед перших місць стосовно причин, із яких дівчата переживають щастя, виділяємо:

- розуміння (100%);
- кохання (100%);
- емоційна підтримка (90%);
- фізичне здоров'я (100%);
- спілкування (93%);
- спокійне життя (40%).

Отож за даними *методики №1* гендерні відмінності у дівчат підліткового віку полягає у тому, що у групи опитаних переважає емоційна складова, адже щастя у них полягає у спілкуванні, розумінні (100%).

За *методикою №2* серед якостей щасливої людини хлопці виокремили:

- ерудованість, впевненість у собі, чесність, цілеспрямованість (100%);
- вміння планувати та досягати результатів (93%);
- працелюбність (73%).

На відміну від них, результати юнок були такими:

- комунікабельність, доброзичливість, колективізм, чесність, впевненість у своїх силах, ділові якості (100%);
- працелюбність (73%);
- самоконтроль у спілкуванні із родиною (53%).

Як бачимо, у групи юнок переважають якості, які відносяться до сфери спілкування, комунікації (завдяки яким можна досягти щастя). Дівчата мають здебільшого романтичне уявлення про сімейне щастя, про шляхи його досягнення. Тож спостерігаємо гендерну відмінність від групи хлопців, на думку яких справжні якості щасливої людини – це здатність самореалізуватися у власній родині (бути визнаним), мати лідерство, матеріальне забезпечення сім'ї, ерудованість, цілеспрямованість, вимогливість до себе (суто чоловічі цінності).

Результати методики №3 свідчать про таке : більшість із них мають низький рівень відчуття щастя ( 8 опитаних, 53%), сім із них мають середній рівень відчуття щастя (46%).

Хлопці за цією методикою мали такі результати: за даною методикою є здебільшого високими 8-ро опитаних (53%), 7-ро респондентів (46%) мають середній рівень відчуття щастя.

За методикою №1 : «Визначення психологічної статі особистості», варто відзначити, що у дівчат домінує фемінність, у хлопців-маскулінність (у обох статей ці показники на I місці).

Порівнюючи результати хлопців та дівчат за методикою «*q-сортування*» В. Стефансона, варто відзначити, що відмінності у типах поведінки хлопців і дівчат спостерігаються за такими показниками, як:

- залежність ( показник хлопців нижчий за показник дівчат на 11%);
- незалежність (у дівчат цей показник менший від хлопців на 10%);
- комунікативність:у дівчат цей показник вищий на 7%.
- некомунікативність (показник дівчат нижчий за показник дівчат на 4%);
- прийняття боротьби (показник хлопців вищий за показник дівчат на 7%);
- показник «втеча» у обох групах є однаковим (11%).

За показником залежності дівчата є гнучкішими у спілкуванні, аніж хлопці. Дівчата є емоційно прив'язаними до однолітків, є більш емоційними, відкритими у спілкуванні, за хлопців.

Показник «прийняття боротьби» також засвідчує те, що дівчата є активними у житті класу, більш схильні до компромісів, ніж хлопці.

Гендерні відмінності у самостваленні зумовлені соціальними стереотипами щодо ролі чоловіків та жінок у житті, з також з іншого боку - особистісними характеристиками, до яких відносять інтереси, захоплення, характер, темперамент, а також приналежність до певного колективу.

Гендерні відмінності у ціннісній сфері (методика М. Рокича) як чинника впливу на сімейне благополуччя, наявні. Дівчата обирали духоні та альтруїстичні цінності, тоді як вибором юнаків були матеріальні цінності. У нашому суспільстві

зараз відбувається переосмислення цінностей. Особи раннього юнацького віку дуже тонко реагують на усі зміни, які відбуваються в суспільстві. Їхні ціннісні орієнтації нестійкі. Вони потрапляють під вплив випадкових ситуацій. Це нашо вхує на думку, що людина приймає ті цінності, які постульовані станом сучасного суспільства (матеріальне забезпечення, добробут сім'ї, висока зарплата, прибутковий бізнес). В жодному разі не заперечуються вказані ціннісні орієнтації. Але поряд них не простежуються високоморальні цінності такі, як совість, відповідальність, довіра, чесність. Можна говорити про те, що в групі юнок спостерігається чітка спрямованість спрямованості на родинні цінності. В той же час юнаки, тяжіють до суто матеріальних цінностей. Це пов'язано із зниженням ролі морально-етичних цінностей у суспільстві та в шкільному середовищі зокрема. Телебачення, журнали, газети, реклама пропагують цілком відповідні сучасним умовам цінності так званого існування, а не справжнього повноцінного життя. Деградація духовних цінностей, виявлення на першому плані складних ситуацій у структурі самосвідомості осіб раннього юнацького віку призвело до спаду аксеологічного розвитку особистості осіб раннього юнацького віку. Тому й були одержані низькі показники за цим компонентом.

За методикою С.Бем більшості дівчат були притаманні феміні характеристики (емоційність, ніжність, комунікабельність, тяжіння до краси та ін.). А також, за методикою С.Бем більшості юнакам були притаманні саме маскулінні характеристики, які детермінують відповідні ролі: бути сильним, мужнім, малоемоційним, бути реалізованим як чоловік.

За методикою «q-сортування» В. Стефансона отримані результати дівчат дозволяють стверджувати те, що найвищими показниками у дівчат є незалежність, комунікативність, прийняття боротьби. Найнижчі показники залежності, некомунікативності. Тобто дівчата мають високорозвинені комунікативні якості. за методикою Q-сортування Стефансона для юнаків були притаманні тенденції до прийняття боротьби, що вказує на роль особистих якостей юнаків, які спрямовані на те, щоб боротися, аби досягти задуманого у



житті із метою самоствердження себе як чоловіка. Низькі показники комунікативності свідчать про те, що виражаються юнаки не вміють йти на компроміси у спілкуванні та ін.

За методикою С.Бем більшості юнакам були притаманні саме маскулінні характеристики, які детермінують відповідні ролі: бути сильним, мужнім, малоемоційним, бути реалізованим як чоловік. За цією методикою для більшості дівчат були притаманні феміні характеристики (емоційність, ніжність, комунікабельність, тяжіння до краси та ін.).

За методикою «Хто я?» І. Куна серед характеристик юнок переважали такі, як: емоційне ставлення у спілкуванні: «хочу бути з усіма в гарних стосунках», «хороша подруга», «гарна порадиця». за методикою Q-сортування Стефансона для юнаків були притаманні тенденції до прийняття боротьби, що вказує на роль особистих якостей юнаків, які спрямовані на те, щоб боротися, аби досягти задуманого у житті із метою самоствердження себе як чоловіка. Низькі показники комунікативності свідчать про те, що виражаються юнаки не вміють йти на компроміси у спілкуванні та ін.

Отже, порівнюючи показники хлопців та дівчат за даною методикою, варто відзначити такі відмінності у показниках ідентичності:

1.«Соціальне Я» хлопців та дівчат сягає однакових показників (18%). Це пояснюється тим,що підлітки обох статей усвідомлюють спектр соціальних ролей, які на них покладені: від сімейної приналежності до навчальної рольової позиції.

2.Показники «комунікативного Я» у групі досліджуваних дівчат є вищим за показники хлопців на 7%. Це пояснюється важливістю емоційної складової дівчат у спілкуванні, які легше встановлюють контакти у класі та поза його межами.

3. Із показників «матеріального Я», у хлопців вони вищі на 4% від результатів дівчат. Це означає те,що хлопці більше орієнтуються в майбутньому на можливості заробити, підвищити рівень матеріального благополуччя, бути фінансово незалежними.

4. Показники «фізичного Я» хлопців-підлітків свідчать про те, що хлопці високо оцінюють себе як співрозмовника та ін. Показник хлопців вищий на показник дівчат на 4%).

5. Показники «діяльного Я» у обох групах респондентів є однаковими та стосується їх здібностей та позитивних якостей (у захопленнях, діяльності та ін.).

6. Щодо відмінностей у показниках «перспективного Я», то варто відзначити те, що хлопці орієнтуються більше на професійні досягнення та вибір майбутньої професії, а дівчата думають про сімейні ролі та навчальну реалізацію (показники хлопців вищі на 3%).

7. Показники «рефлексивного Я» характеризується їх емоційно-ситуативними станами, а у хлопців описом їх позитивних якостей та поведінки.

Таким чином, серед показників ідентичності хлопців та дівчат обох груп домінують «соціальне», «діяльне» та «рефлексивне Я». Домінування «соціального Я» можна пояснити тим, що підлітки (як хлопці, так і дівчата) усвідомлюють широкий спектр своїх соціальних ролей, починаючи від сімейної приналежності до навчально-професійної рольової позиції. Однак у дівчат, яким, окрім ремінних (які домінують), притаманні риси андрогенності та маскулінності, тому також присутня емоційно-регулююча складова : важливість спілкування та його значимість для підлітків. Дівчата є емоційними лідерами. У дівчат краще розвинена товариськість, порівняно із хлопцями. Дівчата вміють уникати конфліктів, порівняно із хлопцями. Дівчатам присутня мотивація до успіху, самопізнання, потреба в пізнанні, вони прагнуть підвищення власного соціального статусу у колективі.

Дівчата також зорієнтовані на сімейні ролі: «хочу бути коханою», «хочу вдало вийти заміж» (пояснюється стереотипами) на відміну від хлопців, які себе у сімейних ролях поки не уявляють. Хлопці, яким у більшості притаманні риси маскулінності, здебільшого зосереджені на розвитку своїх фізичних якостей, на зовнішньому вигляді, на виборі професії, на розвитку майбутньої кар'єри та ін.

Кількісне співвідношення якостей самооцінки у дівчат, свідчить про їх адекватне самоставлення. У хлопців, що здебільшого описували власні позитивні якості, самооцінка виявилася завищеною.

Гіпотеза про вплив гендерних характеристик, самоставлення та ціннісної сфери на уявлення юнаків про сімейне благополуччя у юнацькому віці, запропонована мною на початку дослідження, підтвердилася.

Отже, відмінності в уявленнях про психологічні чинники сімейного благополуччя юнаків та юнок очевидні.

### **3.4. Шляхи формування сімейного благополуччя**

Сімейні конфлікти зазвичай мають негативну роль для кожного члена сім'ї, тому досить важливо знати шляхи їх вирішення. Ними є:

- формування знань основ сімейних відносин, психолого-педагогічної культури;
- виховання дітей з урахуванням їх індивідуально-психологічних і вікових особливостей, та емоційних станів;
- формування сімейних традицій, взаємодопомога, взаємна відповідальність, довіра та повага;
- формування культури спілкування.

Також психологи і конфліктологи радять:

- зберігати витримку в будь-якій ситуації, не брати участі в конфлікті, дати змогу повністю висловитися стороні, що провокує конфлікт;
- ставитися до будь-якої ситуації дуже уважно, аналізувати її детально;
- не принижувати інших, не хвалити себе, показуючи свою зверхність;
- вміти визнавати та аналізувати свої помилки, не мати звички переносити свою провину на інших;
- зауваження один до одного висловлювати лише наодинці, а претензії - виключно в доброзичливій формі;
- шукати недоліки в собі, а не у своїх близьких;

- вміти з'ясувати всі непорозуміння між собою за відсутності дітей, без родичів, друзів;

- мати єдину позицію щодо виховання дітей;

- не обіцяйти дітям того, чого не зможете виконати;

- не робити акцент на недоліки поведінки інших членів сім'ї, насамперед слід знаходити їх у власній поведінці, бажаннях та ін.;

- вміти будувати стосунки із дітьми на основі принципів довіри, щирості, правдивості).

Особливе значення для вирішення конфліктів і гармонізації подружніх відносин мають знання темпераменту, характеру, типу особистості як своїх, так і свого партнера, а також даних про поєднуваність, сумісність і комбінації характерів і темпераментів у подружньому союзі. Пізнання поглядів, уподобань, потреб, звичок іншого партнера дозволяє виробити відповідну тактику і стратегію подружньої поведінки, адекватну світу, духу, переживань, світовідчуттям іншого «Я» [39, с.41].

Профілактика, попередження та вирішення сімейних конфліктів залежить від ставлення до них та від кваліфікованої допомоги фахівця.

Проводячи консультацію із подружньою парою потрібно зацікавити чоловіка та дружину у більш глибокому розкритті їх сімейного непорозуміння. Адже, завдяки загальному озвучуванню проблеми, це допоможе переосмислити мотиви конфлікту.

Для першої діагностики сімейної суперечки рекомендується застосувати методику конфліктної ситуації. Ця діагностика може включати описовий, динамічний, прогностичний, генетичний та структурний рівні.

Діагностика структури сім'ї, також може застосовуватись за допомогою різних тестів, таких як «Сімейні ролі», «Шкала сімейної адаптації та цілісності (FACES-3)», та «Сімейна соціограма», може використовуватись тест Герінга (FAST). У дослідженні сімейної історії може посприяти генограма і геносоціограма. Якщо проводити діагностику подружніх взаємовідносин, то можна застосувати опитники: «Рольові очікування у шлюбі» або «Задоволеність

шлюбом», методика «Мій лист про партнера», або ж методика «Шкала любові та симпатії».

Можна виділити такі *принципи* профілактики емоційного вигорання особистості в сім'ї:

- оскільки емоційним вигоранням в сім'ї страждають передусім ті її члени, що належать до групи ризику (за своїми індивідуально-особистісними властивостями та розвиненістю копінг- стратегій), це слід враховувати вже на стадії, коли молоді люди вирішують взяти шлюб;

- усвідомлення й розуміння проблеми вигорання на всіх рівнях (особистісному і загальносімейному) вже само по собі сприяє запобіганню та подоланню емоційного вигорання в сім'ї;

- найбільш схильними до вигорання є дисфункціональні, дисгармонійні сім'ї; отже, запобігання вигоранню повинно охоплювати гармонізацію внутрішньосімейних взаємин. Профілактика емоційного вигорання в сім'ї може відбуватися в межах як групової, так і індивідуальної роботи. У зв'язку з тим, що емоційне вигорання в сім'ї є наслідком неконтрольованих хронічних сімейних стресів, основними засобами психопрофілактики цього явища є:

- активні методи навчання (соціально-психологічні тренінги, психологічні ігри, тренінги комунікативних умінь та ін.), спрямовані на розвиток комунікативних умінь, оволодіння навичками конструктивного спілкування, подолання конфліктів, набуття й розширення варіативності використання ефективних стилів копінг- поведінки членів сім'ї;

- тренінги, що стимулюють мотивацію саморозвитку, особистісне зростання й розкриття творчих здібностей членів родини;

- антистресові програми і групи підтримки, орієнтовані на оптимізацію самооцінки, упевненості, соціальної сміливості й креативності особистості;

- програми підвищення емоційної стійкості і психофізичної гармонії членів сім'ї шляхом оволодіння засобами психічної саморегуляції, оптимізації способу життя, самоорганізації та планування самореалізації в різних сферах;

- програми, спрямовані на гармонізацію сімейних взаємин, зміцнення сім'ї, розвиток внутрішньосімейної підтримки [18,с.118].

*Способи поведінки особистості в конфліктній ситуації.* Серед способів опанування слід назвати, наприклад, активно-вчинковий, коли людина швидко приймає рішення і здійснює вчинок, який допомагає їй полегшити свій стан і саму ситуацію як таку. Наприклад, молода вчителька живе з батьками, які й досі сприймають її як маленьку дитину. Вони постійно чекають на неї, телефонують, радять, що одягати на роботу, як спілкуватися з директором школи, що сказати батькам хлопчика, який погано засвоює її предмет. Вона любить своїх батьків, але у свої двадцять шість років відчуває повну від них залежність. Досить часто не менш ефективним виявляється опанування стратегією уникнення (коли краще ігнорувати обставини, які склалися, просто перечекати проблему). Кожна людина обирає саме той спосіб опанування, який більше відповідає вимогам ситуації, з одного боку, та її власним індивідуальним особливостям, її досвідові, емоційному станові, з іншого. Якщо людині важко звернутися по допомогу, це свідчить про наявність якихось глибоких, застарілих конфліктних переживань, яких краще позбутися [18,с.119].

Схожою за дією є і стратегія релаксації, розслаблення, що також допомагає переключити увагу, змінити масштаби у власному життєвому світі. Добре нагадувати собі, що завтра вранці все з'ясується, пустити ситуацію тимчасово на самоплив, перечекати. Переживаючи скрутні періоди, неприємні життєві обставини, корисно майже в кожному випадку давати собі перепочинок. Кожному знайома стратегія і так званого перевизначення ситуації, нового її тлумачення. Людина намагається побачити свої проблеми в іншому світлі, щоб зробити ситуацію суб'єктивно терпимішою, не такою гострою. Серед прийомів, які можна запропонувати для самодопомоги, прийом складання автобіографії, в якій сьогоднішня проблема буде лише одним із багатьох життєвих епізодів. Саме під час письмового аналізу людина вчиться у своєму життєписі не лише бачити життєву проблему, а й водночас конституювати майбутнє, по-новому структуруючи свій життєвий досвід.

Особистісний контроль буває *первинним або вторинним*. Коли йдеться про первинний контроль, то людина намагається змінити зовнішні обставини для досягнення своїх цілей. Вторинний контроль – це вже спроби змінити не обставини, а себе, щоб адекватніше відповідати вимогам дійсності. Що відбувається, коли працює передусім первинний контроль над негативними подіями? Здатність запобігати ймовірним неприємностям пов'язана з вірою людини в можливість їх контролювати. Тому активізується віра в особисте везіння, у спроможність захистити себе від негативних впливів або посилити позитивні впливи за допомогою магічних дій. Дуже значущою є й віра в силу свого характеру, моральну стійкість [16, с.221]. Слід враховувати і гендерні особливості особистісного контролю. Доведено, жінки та фемінінні чоловіки схильні, як правило, розв'язувати проблеми емоційно, переживаючи і говорячи про свої переживання, а чоловіки та маскулінні жінки – інструментально, щось реально змінюючи в зовнішніх обставинах.

*Емоційна культура, що* потребує постійного самоаналізу, усвідомленого ставлення до всього, що відбувається в сім'ї, потребує вчасної інтерпретації повсякденного досвіду, щоб не робити знову одні й ті ж помилки. Щоб розвивати власну емоційну культуру, бажано не забувати про власну самореалізацію, здібності і таланти (аби зробити своє життя більш осмисленим, яскравим, цікавим для себе, й свого оточення).

Отож вище зазначені форми і методи є досить ефективними у контексті реалізації концепцій сімейного благополуччя, адже передбачають не лише стратегії співробітництва, а й певні шляхи регуляції власних станів, формування емоційної культури та ін.

### Висновки до розділу 3

Результати дослідження психологічного благополуччя сім'ї в уявленнях сучасних студентів, є підставою для ряду висновків:

Було встановлено, що втілення в життя термінальних цінностей, які є одними з найважливіших для осіб раннього юнацького віку, залежить від вибору і застосування певних цінностей-засобів. Саме вони визначають якими способами діти будуть досягати результатів своєї діяльності і позицію особистості юнака стосовно вибору життєвих стратегій. Інструментальні цінності, не завжди узгоджуються з бажаними результатами діяльності. Це може порушувати саморегуляцію їх поведінки. Адже цінності-цілі орієнтовані на довгий час. Їх основною функцією є регуляція створення життєвих програм особистості, її цілепокладання та субординація конкретних та часткових цілей.

Гендерні відмінності у самоствавленні зумовлені соціальними стереотипами ролі чоловіка і жінки в житті, з іншого боку - особистісними характеристиками, до яких відносять інтереси, захоплення, характер, темперамент, а також приналежність до певного колективу.

Отже, зв'язок між уявленнями юнаків та юнок про сімейне благополуччя серед юнаків та юнок та їхніми ціннісними установками та самоствавленням прослідковується.



## ВИСНОВКИ

Під час дослідження, мною було вивчено психологічні чинники сімейного благополуччя сім'ї. Отримані результати є підставою для ряду висновків дослідження:

Було досліджено, що проблема суб'єктивного благополуччя особистості була предметом вивчення багатьох наук: психології, етики, культурології, богослов'я. Зокрема, вивчалася: Г. Сковородою, Арістотелем, К. Роджерсом, А. Кемпбеллом, Ф. Конверсом, Н.Бредберном, М. Селігманом, Дж. Вейланатом, Д. Майерсом, Е. Дінером, К. Ріффом, М. Чіксентміхайі та ін.

Студентський вік – період, який характеризується активним пошуком себе, свого місця у житті, що є складовими суб'єктивного благополуччя. Важливими факторами, що чинять вплив на рівень сімейного благополуччя юнака є наступні: задоволення його потреб, інтересів, можливість професійно само реалізуватися, а також реалізувати себе, свої здібності та можливості у колі однолітків задля усвідомлення власної значущості та ін.

Було встановлено, що уявлення про сімейне благополуччя також формується на основі уявлень про гендерну рольову поведінку особистості у юнацькому віці (тобто від тих стилів поведінки, які називають «жіночими» та «чоловічими»). Наприклад, жінка-господиня, її щастя у сімейному затишку, спілкуванні. Чоловічі ролі зводяться до професійної самореалізації, заробітку грошей та ін. Але у сучасному світі жінки теж прагнуть до особистісної самореалізації, вдосконалення та професійного зростання нарівні із чоловіками.

Із метою вимірювання рівня сімейне благополуччя у юнацькому віці використовують як стандартні методики, так і проєктивні тести, що відображують настрій опитаного, або ж відкриті анкети із метою вивчення рівня задоволеності життям та ін.

У дослідженні були використані такі методики:

1. Опитувальник «Вільні асоціації» (К. Юнг) із метою вивчення уявлень сучасних студентів про сімейне благополуччя (його природу та складові).
2. Анкета. «Сімейні цінності» (І.Дмитрук).
3. Методика №3 «Оксфордський

опитувальник щастя» (у певній модифікації; для визначення рівня благополуччя студентів у власній сім'ї). 4.Методика визначення гендерної рольової ідентичності С.Бем.5.Методика Q-сотрування. 6.Методика «Хто Я» М. Куна і Т. Макпартленда. 7.3 метою впливу ціннісної сфери на уявлення юнаків про сімейне благополуччя було використано методику І.Рокича.

До стратегій і шляхів формування сімейного благополуччя можна віднести: спосіб опанування;спосіб релаксації;стратегія трудоголізму та ін. виконання подружжям спільної справи (як спосіб зрозуміти, що проблеми потрібно вирішувати разом);необхідність прояву поваги обох з боку обох сторін;надання особистої свободи для певних творчих цілей кожного із подружжя.

Отже, провівши дослідження, гіпотеза знайшла своє практичне підтвердження, оскільки відмінності у суб'єктивному благополуччі у групі юнок та юнаків наявні.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андреева Г.М. Соціальна психологія. К., Вид-во КУ, 2016. 280 с.
2. Аргайл М. Психологія щастя : підручник. Х.: Наука, 2020. 336 с.
3. Аршава І.Ф. Суб'єктивне благополуччя та його індивідуально-психологічні та особистісні кореляти. Вісник ДНУ. Серія: Педагогіка і психологія. Дніпропетровськ, 2012. Вип. 18, Т. 20, №9/1.
4. Вольтер. Вибрані твори. Х.: Рипол, 1997. 848 с.
5. Гордєєва Т.О. Оптимістичне мислення особистості як складова особистісного потенціалу. Психологічна діагностика, 2017. № 1. 234 с.
6. Данильченко Т.В. Об'єктивні фактори суб'єктивного благополуччя. Актуальні проблеми психології. Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. 2014. Т. 13. С. 165-176.
7. Вороніна Л. А. Основні естетичні категорії Арістотеля. Київ, Вища школа, 2017. 126 с.
8. Вірна Ж.П. Адаптаційний профіль задоволеності життям особистості / Ж.П. Вірна. Проблеми сучасної психології : збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України та Державного вищого навчального закладу «Запорізький національний університет» / За ред. 444 С.Д. Максименка, Н.Ф. Шевченко, М.Г. Ткалич. – Запоріжжя: ЗНУ, 2013. № 2 (4).
9. Вірна Ж.П. Координація особистісно-нормативних змін ціннісних орієнтацій в діапазоні професійної адаптації особистості. Психологія особистості : науковий журнал. 2015. № 1(6).
10. Вірна Ж. Професійний простір особистості: від ознак дисциплінарності до реальності суб'єктивного моделювання. Проблеми сучасної психології : збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України. Випуск 23. Кам'янець-Подільський : «Аксиома», 2014. С. 100–111.

11. Замишляєва М.С. Оптимізм і песимізм поведінки в юнацькому віці: дис. канд. психол. наук: 19.00.03. Х., 2016. 237 с.
12. Крюкова Т.Л. Оптимізм. Психологічні дослідження: теорія, методологія, практика: збірник матеріалів II Сибірського психологічного форуму. 30 листопада. Харків, 2017. 567 с.
13. Комінко С. Кращі методи психодіагностики. Тернопіль: Карт-бланш, 2011. С.328–339.
14. Кондрацька Л.В. Вплив сімейних конфліктів на психічне здоров'я дитини. Наука і освіта Науково-практичний журнал Південного наукового Центру АПН України. Одеса, 2013. № 5–6.
15. Кавалеров А. А. Цінність у соціокультурній трансформації / А. А. Кавалеров. Одеса : Астропринт, 2002. 221 с.
16. Кузікова С. Б. Дослідження феномену саморозвитку особистості в юнацькому віці : концептуальні засади. Вісник Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. Теоретичні і практичні проблеми психології : зб. наук. праць. Луганськ : Видавництво СНУ ім. В. Даля, 2009. № 92 (22). С. 94–102.
17. Ложкін Г.В., Пов'якель Н.І. Психологія конфлікту: Теорія і сучасна практика: Навчальний посібник, К.: ВД «Професіонал», 2019. 416 с.
18. Муздибаєв К. Оптимізм і песимізм особистості. Соціологічні дослідження. 2013. № 12. 304 с.
19. Мушкевич М.І. Особливості формування моделі шлюбу молоді в залежності від особливостей батьківської сім'ї. Проблеми загальної та педагогічної психології. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / За ред. Максименко С.Д. Рівне: Волинські обереги, 2018. Т.2. Ч. 2.
20. Мілютіна К. Л. Психологія зміни життєвої стратегії особистості : дис. ... д-ра психол. н. : 19.00.01; Київ. нац. ун-т ім. Тараса Шевченка. Київ, 2013. 430 с.

21. Нагаєв В.М. Конфліктологія: курс лекцій (модульний варіант): Навчальний посібник. К.: Центр навчальної літератури, 2017. 198 с.
22. Олефір В. О. Інтелектуально-особистісний потенціал саморегуляції суб'єкта діяльності : монографія. Харків : УПА, 2015. 265 с.
23. Олефір В. О. Психологія саморегуляції суб'єкта діяльності : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.01; Південноукр. нац. пед. ун-т імені К. Д. Ушинського. Одеса, 2016. 428 с.
24. Орбан-Лембрик Л.Е. Соціальна психологія: Посібник. К.: Академвидав, 2015. 448 с.
25. Нікуленко О. О. Інтегративні тенденції у концепціях особистості вітчизняних і зарубіжних психологів. Інтегративноособистісний підхід у психологічній науці та практиці : монографія / [Г. О. Балл, О. В. Губенко, О. В. Завгородня та ін.] ; за ред. Г. О. Балла. Кіровоград : ІмексЛТД, 2012. С. 30–45.
26. Освіта дорослих: енциклопедичний словник / упоряд. : Н.Г. Протасова, Ю.О. Молчанова, Т.В. Куренна ; ред. рада : В.Г. Кремень, Ю.В. Ковбасюк, Н.Г. Протасова та ін. ; Нац. акад. пед. наук України, Нац. акад. держ. упр. при Президентові України та ін. Київ : Основа, 2015. 443 с.
27. Петерсон С. Будущее оптимизма. Американська психологія. 2020. №55. №1. 372 с.
28. Плахотнік О. Про деякі контрверсії гендерної теорії та їх практичні наслідки. 2019. № 1.
29. Психологічні детермінанти розвитку організаційної культури : монографія [Електронний ресурс] / Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко [та ін.] ; за ред. Л. М. Карамушки. Київ : Педагогічна думка, 2015. 288 с. Режим доступу : <http://lib.iitta.gov.ua/10087/>
30. Пірен М.І. Конфліктологія: Підручник. К.: МАУП, 2015. 360 с.
31. Пучкова Л.Л. Діагностика стильових особливостей організації життя сім'ї у родинах представників творчих професій. Актуальні проблеми психології. Том 1. Частина 4. Київ. 2013. 150 с.

32. Пучкова Л.Л. До проблеми психологічного вивчення способу життя. Психологічна освіта в системі вищої школи / За ред. акад. АПН України О.Я. Чебикіна Київ.: Вид-во «КЛАС». 2008. 290 с.
33. Ракітянська Л. Становлення та розвиток поняття «емоційний інтелект»: історико-філософський аналіз. Неперервна професійна освіта: теорія і практика (Серія: Педагогічні науки). 2018. № 3–4 (56–57).
34. Синдром вигорання. URL: <https://crupp.org/uk/sindrom-vigorannya>  
Психологічні особливості саморегуляції працівників ДСНС України. URL: <https://ns-plus.com.ua/2019/05/05/psychologichni-osoblyvosti-samoregulyatsiyipratsivnykiv-dsns-ukrayin>
35. Селлі Дж. Песимізм. Історія і критика / пер. з англ. і передмова Вал. Яковенко. Київ, Знання, 2015. 334 с.
36. Савчин М. В. Духовна парадигма психології: монографія. Київ : Академвидав, 2013. 252 с.
37. Самопроекування особистості у дискурсивному просторі: монографія [Електронний ресурс] / Н. В. Чепелева, М. Л. Смульсон, О. В. Зазимко, С. Ю. Гуцол [та ін.] ; за ред. Н. В. Чепелевої. Київ: Педагогічна думка, 2016. 232 с. Режим доступу : <http://lib.iitta.gov.ua/10364/>
38. Сичов О.А. Психологія оптимізму: навчально-методичний посібник до спецкурсу / О.А. Сичов; Бійський пед. держ. ун-т ім. В. М. Шукшина. Бійськ: БПГУ ім. В. М. Шукшина, 2018. 69 с.
39. Сєдих К.В. Психологія взаємодії систем: «сім'я та освітні інституції». Полтава: Довкілля-К., 2018. 228 с.
40. Сердюк Л. З. Особистісний модус самореалізації майбутніх фахівців. Вісник післядипломної освіти : зб. наук. пр./ Ун-т. менедж. освіти НАПН України; редкол. : О. Л. Ануфрієва [та ін.]. Вип. 10 (23) / голов. ред. В. В. Олійник. Київ: АТОПОЛ, 2014. С. 239–248.
41. Соціально-психологічні закономірності становлення економічної культури молоді : монографія [Електронний ресурс] / В. В. Москаленко, О. В. Лавренко, Н. М. Дембицька, І. К. Зубіашвілі [та ін.] ; за ред. В. В.

- Москаленко. Київ: Педагогічна думка, 2015.405 с. Режим доступу: <http://lib.iitta.gov.ua/10166/>
42. Трубавіна І.М. Консультування сім'ї: Науково-методичні матеріали. Частина І. К.: ДЦССМ, 2013. 88 с.
43. Трубавіна І.М. Консультування сім'ї: Науково-методичні матеріали. Частина І. К.: ДЦССМ, 2019. 88 с.
44. Трухін І.О. Соціальна психологія спілкування: Навчальний посібник. К.: Центр навчальної літератури, 2015. 336 с.
45. Татаркевич В. Про щастя і досконалість людини. Л.: Республіка, 2015. 367 с.
46. Технології роботи організаційних психологів: навч. посіб. для студентів вищ. навч. закл. та слухачів ін-тів післядиплом. освіти/за наук. ред. Л.М. Карамушки. Київ: Фірма «ІНКОС», 2015. 366 с.
47. Топ-5 технік боротьби зі стресом: <https://i.factor.ua/journals/ot/2019/november/issue-22/1/article-105683.html>
48. Хелд Б. Досить посміхатися, починайте хмуритися. Нью-Йорк: St. Martin's Griffin, 2015. 144 с.
49. Хронічна втома – ще не хвороба, але вже й не здоров'я. URL : <https://oppb.com.ua/content/hronichna-vtoma-shche-ne-hvoroba-ale-vzhe-y-nezdorovya>
50. Фромм Е. Людина для себе / пер. Л.А. Чернишової. Мн.: Колегіум, 2016. 324 с.
51. Ціннісно-смісловий універсум людини: монографія / за ред. О. О. Сердюк. – Донецьк: ТОВ «Юго-Восток, Лтд», 2007. 290 с.
52. Яворська Л.М. Фактори становлення психологічного благополуччя особистості. Наука і освіта. 2014. №12. С. 212-220. Jons A., & Crandall, R. (1986). Validation of a short index of selfactualization. Personality and Social Psychology Bulletin, pp. 63–73.
53. Якість життя населення пострадянських країн у соціологічному вимірі. Харків: ХНУ ім. В.Н. Каразіна, 2018. 216 с.

54. Яблонська Т.М. Розвиток ідентичності дитини в системі сімейних взаємин : монографія; НАПН України, Ін-т психології імені Г. С. Костюка. Суми : Вид-во СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2013. 442 с.
55. Яблонська Т.М. Психологічні засади розвитку ідентичності дитини в системі сімейних взаємин : автореф. дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07 495; НАПН України, Ін-т психології ім. Г. С. Костюка. Київ, 2014. 46 с.
56. Shostrom E. (1964). An inventory for the measurement of self-actualization. *Educational and psychological measurement*, Vol. 24, 2, 207–218.
57. Franzoi S. L. Gender differences in the experience of body awareness: an experimental sampling study. *Sex Roles*. 1989. V. 21. № 7-8.
58. Maddi S.R. Hardiness: An operationalisation of existential courage. *Journal of Humanistic Psychology* 2004; 44 (3). p. 279– 298.
59. Schwartz S. H., & Sortheix, F. M. (2018). Values and subjective well-being. In E. Diener, S. Oishi, & L. Tay (Eds.), *Handbook of well-being*. Salt Lake City, UT: DEF Publishers. DOI:nobascholar.com.
60. Tov W. & Diener, E. (2013). Subjective Wellbeing. *The Encyclopedia of CrossCultural Psychology*. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.



## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### *Питання Оксфордського опитувальника рівня вираженості щастя у модифікації)*

1. Я наймовірно щаслива.
2. Мені здається, сімейне життя сповнене надій і перспектив.
3. Сімейне життя –це щастя і радість.
4. Думаю, я повністю контролюю всі моменти в своєму житті.
5. Я відчуваю, що життя переповнене сюрпризами.
6. Я відчуваю захват від свого життя.
7. Я завжди скеровую життя в потрібному мені напрямку.
8. Я обожнюю життя.
9. Мене надзвичайно цікавлять інші люди.
10. Я легко приймаю рішення.
11. Я здатна (ен) взятися за будь-яку справу.
12. Я завжди прокидаюся з хорошим самопочуттям.
13. Весь світ здається мені прекрасним.
14. Я думаю, що мені властива швидкість думок.
15. Я відчуваю себе абсолютно здоровою.
16. Я люблю людей.
17. Все, що відбулося зі мною в минулому, сповнене щасливих моментів.
18. Я постійно відчуваю піднесений настрій.
19. Я отримую все, чого бажаю.
20. Мені вдається встигнути все, що я планую зробити.
21. Мені завжди весело, коли я в оточенні інших.
22. У сім'ї я буду завжди підбадьовати інших.
23. Моя життя сповнене сенсу.
24. Я активний у справах моєї сім'ї.
25. По - моєму, сім'я - це щастя.

## Додаток Б

**Методика «Ціннісні орієнтації» М. Рокича.**

Базується на процедурі прямого рангування списку цінностей. В своїй концепції побудови методики автор орієнтується на традиційно існуючий поділ системи цінностей: цінності-цілі і цінності-засоби.

Отже досліджуваному пропонується два списки цінностей (18 у кожному). Якщо досліджуваний працює з списком цінностей, то він повинен прорангувати їх, проставивши навпроти кожної відповідний ранг, а якщо ж він працює з картками, то від нього вимагається розкласти їх у порядку значущості.

**Інструкція:** Зараз Вам буде запропоновано два списки цінностей (18 у кожному). Необхідно розкласти їх у порядку суб'єктивної значущості для кожного з Вас, розглядаючи їх як принципи, яких ви дотримуєтесь у житті.

Уважно розгляньте кожну цінність та їх зміст і знайдіть серед них ту, яка є для Вас найбільш значущою. Найменш важлива з цінностей повинна займати останні місця. Завдання слід виконувати вдумливо, не поспішаючи.

Для проведення даної методики було використано використано такі стимульні матеріали:

**Список А (термінальні цінності):**

- активне діяльне життя;
- життєва мудрість (зрілість суджень та здоровий глузд, що приходять здосвідом);
- здоров'я (фізичне і психічне);
- цікава робота;
- краса природи та мистецтва (переживання прекрасного у природі та мистецтві);
- любов (духовна і фізична близькість з коханою для Вас людиною);
- матеріальна забезпеченість життя (відсутність матеріальних труднощів);
- наявність хороших і вірних друзів;
- громадське визнання (повага навколишніх, товаришів по роботі, друзів);

- пізнання (можливість поглибити свою освіту, світогляд, загальну культуру, інтелектуальний розвиток);
- продуктивне життя (максимально повне використання своїх можливостей, сил та здібностей);
  - розвиток (робота над собою, постійне фізичне та духовне вдосконалення);
  - розвага (відсутність обов'язків, приємне проведення часу);
  - свобода (самотійність, незалежність у судженнях та вчинках);
  - щасливе сімейне життя;
  - щастя інших (добробут, розвиток і вдосконалення інших людей, всьогонароду, людства в цілому);
  - творчість (можливість творчої діяльності);
  - впевненість у собі (внутрішня гармонія, уникнення довготривалих суперечностей, сумнівів у власних можливостях).

#### **Список Б (інструментальні цінності):**

- акуратність (вміння дотримуватись порядку у речах та справах);
- вихованість (хороші манери);
- високі запити (високі вимоги до життя і високі домагання);
- життєрадісність (почуття гумору);
- виконавчість (дисциплінованість);
- незалежність (здатність діяти самотійно, рішуче);
- непримиренність до недоліків у собі та інших;
- освіченість (широта знань, висока загальна культура);
- відповідальність (почуття обов'язку, вміння дотримуватись слова);
- раціоналізм (вміння глибоко та логічно правильно мислити, приймати продумані раціональні рішення);
  - самоконтроль (стриманість, самодисципліна);
  - сміливість у відстоюванні своєї думки, своїх поглядів;
  - тверда воля (вміння домагатися свого, здатність переборювати труднощі);
  - терпимість (до поглядів та думок інших, вміння прощати їхні помилки);

- широта поглядів (здатність до розуміння поглядів інших, повага до їх смаків, звичаїв, звичок);
- чесність (правдивість, відвертість);
- ефективність у справах (працелюбність, продуктивність у роботі).

### Методика С. Бем

Методика була запропонована Сандрою Бем (Sandra L. Bem, 1974) для діагностики психологічної статі, що визначає ступінь андрогінності, маскулінності і фемінності. Опитувальник містить 60 тверджень (якостей), на кожне з яких випробуваний відповідає «так» або «ні», оцінюючи тим самим наявність або відсутність у них. Опитувальник може застосовуватися і у формі експертного рейтингу. У такому випадку оцінка досліджуваного за наданими якостями здійснюється компетентними суддями – людьми, що добре знають випробуваного.

#### ТЕКСТ ОПИТУВАЛЬНИКА

1. Той, хто вірить у себе.
2. Вміє поступати
3. Здатний допомогти
4. Схильний захищати свої погляди
5. Життєрадісний
6. Похмурий
7. Незалежний
8. Сором'язливий
9. Совісний
10. Атлетичний
- 11 . Ніжний
12. Театральний
13. Напористий
14. Падкий на лість
15. Щасливий
16. Сильна особистість
17. Відданий
18. Непередбачуваний

19. Сильний
20. Жіночий
21. Надійний
22. Аналітичний
23. Вміє співчувати
24. Ревний
25. Здатний до лідерства
26. Дбаючий про людей
27. Прямий, правдивий
28. Схильний до ризику
29. Той, хто розуміє інших
30. Прихований
31. Швидкий у прийнятті рішень
32. Котрий страждає
33. Щирий
34. Той, хто покладається тільки на себе (самодостатній)
35. Схильний втішити
36. Печерний
37. Власний
38. Той, що має тихий голос
39. Привабливий
40. Чоловічий
41. Теплий, серцевий
42. Урочистий, важливий
43. Хто має власну позицію
44. М'який
45. Вміє дружити
46. Агресивний
47. Довірливий
48. Малорезультатний

49. Схильний вести за собою
50. Інфантильний
51. Адаптивний, що пристосовується
52. Індивідуаліст
53. Не люблячий лайок
54. Не систематичний
55. Той, хто має дух порівняння
56. Люблячий дітей
57. Тактичний
58. Амбіційний, шанобливий
59. Спокійний
60. Традиційний

#### КЛЮЧ ДО ТЕСТУ

-Маскулінність («так»): 1,4, 7, 10,13, 16, 19, 22, 25, 28, 31, 34,  
37,40,43,46,49,52,55,58

-Фемінінність («так»): 2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23, 26, 29,32, 35,  
38,41,44,47,50,53,56,59

За кожне сприйняття відповіді з ключем начислюється один бал. Потім визначаються показники фемінінності (F) і маскулінності (M) у відповідності з наступними формулами.

$F = (\text{сума балів по фемінінності}): 20$   $M = (\text{сума балів по маскулінності}): 20$

Основний індекс IS визначається як:

$$IS = (F - M) \times 2,322$$

Якщо величина індексу IS укладена в межах від -1 до + 1, то роблять висновок про андрогінність. Якщо індекс менше-1 ( $IS < -1$ ), то робиться висновок про маскулінність, а якщо індекс більше +1 ( $IS > 1$ ) - про фемінінність. При цьому,

у випадку коли  $IS < - 2,025$  говорять про яскраво вираженої маскулінності, а якщо  $IS > +2,025$  - говорять про яскраво вираженої фемінінності.



### Методика «q-сортування» В. Стефансона

Тестування за методикою «q-сортування» В. Стефансона виявило самооцінку тенденцій поведінки у групі показують основні аспекти поведінки особистості у групі, та за допомогою результатів даної методики можна створити уявлення про інтроспективну самооцінку, що нав'язує людині колектив.

**Інструкція:** вам запропонований набір тверджень, які потрібно оцінити «так», «ні», у крайніх випадках «маю сумнів» стосовно наявності характеристики у себе. Відповіді зафіксувати на бланку для відповідей.

1. Критичний до оточуючих товаришів.
2. Виникає тривога, коли в групі починається конфлікт.
3. Схильний іти за порадами лідера.
4. Не схильний до створення надто близьких стосунків з товаришами.
5. Подобається дружність у групі.
6. Схильний протистояти лідеру.
7. Відчуває симпатії до одного-двох членів групи.
8. Уникає зустрічей і зборів у групі.
9. Подобається схвалення лідера.
10. Незалежний у судженнях і манері поведінки.
11. Готовий стати на будь-який бік у дискусії.
12. Схильний управляти товаришами.
13. Радий спілкуванню з один-двома друзями.
14. Зовнішньо спокійний при прояві ворожості з боку інших членів групи.
15. Схильний підтримувати настрої своєї групи.
16. Не надає значення особистим якостям членів групи.
17. Схильний відволікати групу від її мети.
18. Відчуває задоволення, протиставляючи себе лідеру.
19. Бажав би зблизитися з деякими членами групи.

20. Надає перевагу нейтральності у суперечці.
21. Подобається, коли лідер активний і добре управляє.
22. Надає перевагу холонокровному обговоренню суперечностей.
23. Недостатньо стриманий у вираженні почуттів.
24. Прагне згуртувати навколо себе однодумців.
25. Незадоволений надто формальними стосунками.
26. Коли звинувачують – хвилюється і мовчить.
27. Згоден з основними напрямками діяльності групи.
28. Прив'язаний до групи у цілому більше, ніж до певних її членів.
29. Схильний затягувати та загострювати суперечку.
30. Прагне бути у центрі уваги.
31. Бажав би бути членом вузького угруповання.
32. Схильний до компромісів.
33. Відчуває внутрішнє хвилювання, коли лідер вчиняє те, що не відповідає його очікуванням.
34. Хворобливо ставиться до зауважень товаришів.
35. Може бути підступним, улесливим.
36. Схильний прийняти на себе керівництво в групі.
37. Щирий у групі.
38. Виникає нервові хвилювання під час групових суперечок.
39. Надає перевагу лідеру, що бере на себе відповідальність при плануванні роботи.
40. Не схильний до проявів дружелюбності.
41. Схильний сердитися на товаришів.
42. Намагається вести інших проти лідера.
43. Легко знаходить знайомства за межами групи.
44. Намагається уникати втягнень в суперечку.
45. Легко погоджується з пропозиціями інших членів групи.
46. Надає опір створенню угруповань у групі.
47. Проявляє іронію і сарказм, коли роздратований.

48. Виникає неприязнь до тих, хто намагається виділитися.
49. Надає перевагу меншій, але більш інтимній групі.
50. Намагається не виявляти свої істинні почуття.
51. Стає на бік лідера у групових суперечках.
52. Ініціативний у встановленні контактів у спілкуванні.
53. Уникає критику товаришів.
54. Надає перевагу можливості звертатися до лідера частіше, ніж до інших.
55. не подобається, коли відносини в групі надто формальні.
56. подобається створювати суперечки.
57. Прагне утримати своє лідерство в групі.
58. Схильний вступати в контакти товаришів і руйнувати їх.
59. Схильний до сперечання, задиркуватий.
60. Схильний виражати невдоволення лідером.

### Бланк відповідей

П.І.Б. \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

3	9	15	21	27	33	39	45	51	54
6	12	18	24	30	36	42	48	57	60
5	7	13	19	25	31	37	43	49	52
4	10	16	22	28	34	40	46	55	58
1	11	17	23	29	35	41	47	56	59
2	8	14	20	26	32	38	44	50	53

### Обробка й інтерпретація результатів тесту

#### Ключ до тесту

- Залежність: 3, 9, 15, 21, 27, 33, 39, 45, 51, 54;
- Незалежність: 6, 12, 18, 24, 30, 36, 42, 48, 57, 60;
- Товариськість: 5, 7, 13, 19, 25, 31, 37, 43, 49, 52;
- Нетовариськість: 4, 10, 16, 22, 28, 34, 40, 46, 55, 58;
- Прийняття "боротьби": 1, 11, 17, 23, 29, 35, 41, 47, 56, 59;
- Уникнення "боротьби": 2, 8, 14, 20, 26, 32, 38, 44, 50, 53.

**МЕТОДИКА “ХТО Я?”****Автори: М. Кун, Т. Макпартленд**

Методика сприяє вивченню змістовних характеристик ідентичності особистості.

**Інструкція.** Ви отримали опитувальні бланки, де в стовпчик 20 разів написано слово “Я” і далі залишений пустий рядок. Будь-ласка, протягом 15 хвилин відповідайте на питання: “Хто Я?”, використовуючи з цією метою будь-які слова або речення. Робіть це так, неначе Ви відповідаєте самому собі, а не комусь іншому. Записуйте свої відповіді в тому порядку, в якому вони спадають Вам на думку. Не турбуйтеся про логіку та важливість відповідей. Записуйте їх достатньо швидко.

Ті характеристики самого себе, котрі досліджуваний записує на початку свого списку, найбільше актуалізовані в його свідомості, і є більш усвідомлюваними та значущими для суб’єкта.

**Бланк відповідей**

Стать \_\_\_\_\_ Вік \_\_\_\_\_

<b>Хто Я?</b>	
1.	11.
2.	12.
3.	13.
4.	14.
5.	15.
6.	16.
7.	17.
8.	18.
9.	19.
10.	20.

**Ключі**

## Інтерпритація результатів

Для обробки використовується контент-аналіз:

1. *Соціальна ідентичність*: сімейні і міжособистісні ролі (по типу: я -мати, дружина, син, чоловік, подруга і т.д.); професійні ролі (я — майбутній психолог, студент, підприємець, дослідник); інші соціальні ролі, які стосуються сфери дозвілля (я — колекціонер, спортсмен, читач, глядач).
2. *Особистісна ідентичність*: фемінні характеристики (я -турботлива, чуттєва, залежна, лагідна, мрійлива); маскулінні характеристики (я — сильний, сміливий, цілеспрямований, самостійний, незалежний, агресивний); нейтральні характеристики (я — веселий, красивий, добрий, відданий, охайний, працьовитий, лінивий).

Звертається увага на те, чи була наявною у самоописі характеристика, що визначає стать (я — “чоловік/жінка, юнак/дівчина), та визначається порядок її згадування (перші три місця свідчать про значущість цієї характеристики у структурі Я-концепції особистості — за перше місце нараховується 3 бали, друге — 2, третє і далі — по 1. Підрахувати кількість характеристик в кожній з виділених категорій та занести до таблиці.

Велика кількість гендерно виокремлених самовизначень вказує на те, що гендерна ідентичність займає провідне місце у структурі Я-концепції особистості. Якщо в числі перших трьох відповідей є самоопис, який позначає стать, а сімейні ролі та фемінні характеристики у жінок домінують над професійними й маскулінними (у чоловіків навпаки), можемо говорити про статевотипізовану Я-концепцію (самовизначення та поведінка співпадають з тими, які вважаються в суспільстві гендерно-відповідними).

Нестатевотипізована Я-концепція: стать не згадується взагалі або згадується в кінці списку, “інші соціальні ролі” та “нейтральні характеристики” мають більше згадувань, ніж інші категорії.

Самооцінка, згідно методики М. Куна та Т. Макпартленда “Хто я?”, вважається адекватною, коли співвідношення позитивних та негативних якостей складає

приблизно сімдесят відсотків до тридцяти. Завищеною вважається самооцінка, коли кількість позитивних якостей по відношенню до негативних складає приблизно дев'яносто відсотків, людина відмічає, що в неї немає недоліків або число їх складає приблизно п'ятнадцять відсотків. Самооцінка є нестійкою, якщо кількість позитивних якостей по відношенню до негативних складає приблизно п'ятдесят відсотків.