

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Державний торговельно-економічний університет

Кафедра психології

**ВИПУСКНА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА (ПРОЄКТ)**

на тему:

**ЖИТТЄВИЙ ДОСВІД ЯК ЧИННИК СТАНОВЛЕННЯ ОСОБИСТІСНИХ  
РИС**

Студента 4 курсу, 7 групи,  
спеціальності 053 психологія  
Спеціалізації психологія

Гальченко Олександр  
Миколайович

*підпис*

*студента*

Науковий керівник  
науковий ступінь  
вчене звання

Корольчук М. С.  
доктор  
психологічних наук,  
професор

*підпис*

*керівника*

Гарант освітньої програми  
науковий ступінь  
вчене звання

Овдієнко Ірина Михайлівна  
кандидат психологічних  
наук, доцент

*підпис*

*керівника*

**Київ 2023**

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ЖИТТЄВОГО ДОСВІДУ ЯК ЧИННИКА СТАНОВЛЕННЯ ОСОБИСТІСНИХ РИС .....</b>	<b>7</b>
<b>Висновки до першого розділу .....</b>	<b>22</b>
<b>РОЗДІЛ 2 ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ, ОБҐРУНТУВАННЯ ПСИХОДІАГНОСТИЧНОГО ІНТРУМЕНТАРІЮ ТА ХАРАКТЕРИСТИКА КОНТИНГЕНТУ ОБСТЕЖУВАНИХ .....</b>	<b>24</b>
<b>Висновки до другого розділу .....</b>	<b>28</b>
<b>РОЗДІЛ 3 АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ.....</b>	<b>29</b>
<b>3.1 Психологічні особливості дослідження життєвого досвіду     особистості .....</b>	<b>29</b>
<b>3.2 Практичні рекомендації щодо особистісного зростання...</b>	<b>34</b>
<b>Висновки до третього розділу .....</b>	<b>36</b>
<b>ВИСНОВКИ .....</b>	<b>38</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....</b>	<b>43</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>50</b>



## ВСТУП

**Актуальність теми дослідження.** Дослідники все більше усвідомлюють значимість життєвого досвіду людини, що потребує подальшої розробки проблеми розуміння та інтерпретації особистістю свого досвіду та навколишньої дійсності та їх впливу на особистісний розвиток людини. Ефективність вирішення життєвих завдань та процесу навчання значною мірою залежить від організації, будови та характеру розвитку індивідуального досвіду людини, а також від її здатності до розуміння самої себе, інших людей та навколишнього світу.

Дослідження ролі життєвого досвіду у формуванні особистісних рис є актуальним, оскільки в сучасному світі зростає значення розвитку особистості як важливого фактору успіху у соціальній та професійній сферах життя. Життєвий досвід є невід'ємною складовою процесу становлення та розвитку особистості, і зрозуміння його ролі у формуванні особистісних рис молоді може допомогти підвищити ефективність роботи з молоддю у різних сферах [7, с. 106-119]

Людський життєвий досвід може впливати на формування різних аспектів особистості. Наприклад, позитивний досвід може сприяти розвитку позитивних характеристик особистості, таких як емпатія, толерантність та відкритість до нових ідей. Негативні життєві події можуть стати факторами формування певних рис характеру, зокрема, наростання ступеня стресостійкості, пристосувальної або виразної агресивності [9, с. 31-38]

Крім того, життєвий досвід може вплинути на формування певних навичок і навчати людей, як ефективно долати труднощі та розв'язувати проблеми. Таким чином, досвід є важливим чинником у формуванні різних аспектів особистості і може бути цінним джерелом вивчення розвитку людських якостей та здібностей.

Дослідження у представленій галузі проводила Н. Чепелева, де вчена досліджує роль життєвого досвіду в формуванні особистості, а також вивчає

взаємозв'язок між життєвим досвідом, особистісним розвитком та життєвою компетентністю, Т. Титаренко, Л. Лепіхова, О. Михайлов, який зосередився на дослідженні зв'язку між життєвим досвідом та формуванням особистісних рис молоді, О. Стебельська, що вивчала роль життєвого досвіду в розвитку особистості, зокрема, вплив життєвих труднощів та стресів на формування особистості, В. Гнатюк, що спрямував дослідження на взаємозв'язок між життєвим досвідом та особистісними особливостями людини[18; 19;38; 41].

З зарубіжних дослідників можна відмітити Е. Еріксона, що запропонував теорію розвитку особистості, яка базується на ідеї, що життєвий досвід впливає на формування особистісних рис у різні періоди життя, Д. Левінсона, що виявив вплив життєвого досвіду, зокрема зміни у роботі, сімейному житті та здоров'ї, на розвиток особистості, Дж. Келлі, що довів вплив життєвий досвід на формування конструктів людини та, отже, на формування особистісних рис, Г. Аллпорт, що досліджував роль життєвого досвіду у формуванні особистісних рис, зокрема в контексті розвитку самооцінки та емоційної стійкості, Дж. Боулбі, який досліджував формування прив'язаності в дитинстві та його вплив на пізніший розвиток, та А. Адлер, який досліджував взаємозв'язок між життєвим досвідом та розвитком особистості, зокрема щодо формування комплексів [45; 46; 47;48; 50; 51].

**Мета дослідження** на підставі теоретичного аналізу та емпіричного дослідження визначити вплив життєвого досвіду на розвиток і становлення особистісних рис молоді та розробити практичні рекомендації щодо особистісного зростання.

Відповідно мети сформовано такі **завдання дослідження**:

проаналізувати теоретичні основи життєвого досвіду як чинника становлення особистісних рис;

визначити організацію дослідження, обґрунтувати психодіагностичний інструментарій та охарактеризувати контингент обстежуваних;



з'ясувати психологічні особливості дослідження життєвого досвіду особистості;

практичні рекомендації щодо особистісного зростання.

**Об'єктом дослідження** є феномен життєвого досвіду.

**Предметом дослідження** є особливості життєвого досвіду як чинника становлення особистісних рис.

**Методами дослідження** є загальнотеоретичні методи дослідження, такі як аналіз наукових джерел, синтез, узагальнення та порівняння отриманих результатів, теоретичних та емпіричних даних, тощо, та емпіричні методи дослідження – методика «Особистісний опитувальник» Г. Айзенка, методика «Тест Рольові позиції в міжособистісних відносинах» за Е. Берном та методика «16 RF-опитувальник» Б. Кеттела.

**Наукова новизна дослідження.** Досліджено взаємозв'язок життєвого досвіду з формуванням особистісних рис, виявлено методи діагностики та їх характеристику, що використовують життєвий досвід як чинник формування особистісного характеру. Отримані результати розширюють наші уявлення про процес формування та розвитку особистості.

**Практичне значення.** Отримані результати можуть бути використані для розробки практичних рекомендацій з урахуванням впливу життєвого досвіду на формування особистісних рис молоді. Це дослідження корисне для вчителів, психологів та інших фахівців, які працюють з молоддю та займаються її особистісним розвитком. Розроблена діагностична методика може бути використана в індивідуально-психологічному консультуванні та корекційній роботі підлітків. Крім того, отримані результати можуть бути використані для подальших досліджень у галузі психології особистості.

**Апробація дослідження.** Робота заслуховувалась на засіданні кафедри психології ДТЕУ.

**Структура роботи** складається з вступу, трьох розділів, висновків до кожного з розділів, загальних висновків та пропозицій, списку використаних джерел та додатків.





## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ЖИТТЄВОГО ДОСВІДУ ЯК ЧИННИКА СТАНОВЛЕННЯ ОСОБИСТІСНИХ РИС

Досвід особистості є одним із провідних особистісних утворень та має значний вплив на всі аспекти її життя, включаючи характеристики особистості, внутрішній світ та життєдіяльність.

Формування проблематики досвіду особистості починається з античної філософії, де це поняття стає важливим засобом людського пізнання. З розвитком науки це поняття стає важливою психологічною категорією та займає вагому позицію у структурі особистості. В рамках науково-філософської думки "досвід" розглядається з різних поглядів: як процес самопізнання через міркування за Гераклітом, розуміння психічних явищ людини як "внутрішнього" за Августином, основний засіб пізнання навколишнього, зокрема природи за Гераклітом, Парменідом, Демокрітом, взаємодія між природою та людиною, яка може змінювати дійсність за Телезіо, Кампанела, перший крок у процесі пізнання за Леонардо, Галілеєм, а також як синонім експериментування, а не просто накопичування чуттєвих вражень [25; 26; 27].

З плином часу методологія дослідження людської природи стала все складнішою через незрозумілість психічних процесів, свідомого ставлення до реальності та процесів розуміння. Це призвело до розвитку дослідного підходу, який почав формуватися ще в античні часи у різних філософських школах. Але лише у XVII столітті поняття «досвід» отримує статус фундаментального в пізнанні у філософії та психології, завдяки працям Д. Лока та В. Вундта [25; 26; 27].

Поняття досвіду в психології може бути розглянуте з різних поглядів та методологічних основ.

У теорії діяльності досвід розуміється в першу чергу як соціальний досвід, який включає знання, уміння, навички, які людина отримує під час соціальної взаємодії. У культурно-історичній теорії досвід набуває знаково-символічної форми і також формується в культурному середовищі. За феноменологічним підходом, досвід є переживанням, яке не завжди усвідомлене та відрефлексоване, і включає всі усвідомлені та неусвідомлені прояви людини, її почуття, емоції, тощо. В психологічній герменевтиці досвід має наративну структуру і завжди виражається у формі оповіді. Суб'єкт досвіду виступає як наратор і автор свого життя, оскільки через текст формує своє майбутнє. Екзистенціальний підхід розглядає досвід як прояв буття і прагне розкрити його глибинне значення. Крім того, різні психотерапевтичні напрями також можуть допомогти в дослідженні життєвого досвіду [16; 17; 30; 31; 35;].

Згідно з Ю. Швалбом, існують три типи досвіду: ситуаційний, діяльнісний і особистісний. Кожен з них виконує різні функції, такі як захист від можливих помилкових дій і відображення власного досвіду [44, с. 5].

В залежності від конкретного напрямку психології, авторів використовується різна термінологія і розуміння досвіду. Так, його можна розглядати з різних сторін, наприклад як індивідуальний, життєвий, психологічний, суб'єктивний, соціальний, когнітивний досвід та інше. Але всі ці поняття є дотичними чи складовими один одного і чіткого розмежування наразі між ними немає [16; 17; 29].

Однак, важливо зазначити, що досвід не просто складається з низки життєвих подій, але він має глибинну зв'язаність з смисловою сферою особистості. Він включає в себе інтерпретацію, оцінку та рефлексію проявів життя, а також впливає на спосіб сприйняття та взаємодії з оточуючим світом [16, 18].

У психологічному часі досвід завжди пов'язаний з минулим людини, з тим, що вже прожите і накопичене як результат життєвої активності.



Минуле може бути легким і приємним, або обтяжливим і стресовим. Коли нам добре, ми не аналізуємо логіку подій. Але важкі ситуації змушують нас замислитися, аналізувати події і прогнозувати їх розвиток. Це дозволяє нам розуміти людську природу і міжособистісні відносини. Життєві неприємності слід розглядати як безцінний досвід, що змушує нас шукати резерви і ресурси для подолання труднощів [16, с. 22].

Доречно буде окреслити поняття індивідуального життєвого досвіду, яке буде часто траплятися у нашому дослідженні. Індивідуальний життєвий досвід можна визначити як досвід, який людина здобуває в процесі свого життя та спрямований на досягнення практичного результату. Індивідуальний досвід починається з перших митей нашого народження і постійно супроводжує нас протягом усього життя, впливаючи на наше ставлення до життя та розвиток особистості. Індивідуальний досвід включає в себе різні аспекти, такі як духовний, моральний, світоглядний, науково-пізнавальний, релігійний, естетичний, художній, емоційний, професійний, повсякденний та інші, проте набувається він самостійно кожним індивідом. Розвиток індивідуального досвіду відбувається безсвідомо і накопичується протягом повсякденного життя [30; 31].

О. Лактіонов запропонував гіпотезу, згідно з якою індивідуальний досвід складається з трьох компонентів. Кожен з цих компонентів має свою власну характеристику, зміст, генезу та функції:

- 1) соціальний компонент забезпечує взаємодію індивіда з соціумом, включаючи його соціальну роль і адаптацію до змін у способах та засобах соціальної активності;
- 2) особистісний компонент включає різноманітні інтерпретаційні комплекси, які дозволяють оцінювати себе, інших людей, явища і події у зовнішньому світі, а також визначати та коригувати власну поведінку й особистісний розвиток;
- 3) немічний компонент відповідає за накопичення, систематизацію та інтеграцію інформації, яка розподілена у біографічному часі [14, с. 28-65].

Життєвий досвід особистості - це сукупність унікального індивідуального досвіду, який накопичується протягом життя людини. Це включає у себе всі переживання, взаємодії, враження і знання, отримані від життєвих ситуацій і взаємодії з оточуючим світом [7; с.106 – 119].

Життєвий досвід є результатом накопичення знань, навичок і звичок протягом життя і готує людину до вирішення життєвих завдань. Л.Лепіхова висловлює думку, що життєвий досвід формується шляхом зіставлення та узагальнення подій, ситуацій та вражень, відображених у базових психологічних категоріях, таких як добро-зло, діяння-бездіяльність, тяжкість-легкість, успішність-неуспішність. Людина отримує досвід від усвідомлення подій, своєї ролі в них, рефлексії, аналізу та оцінки всього, що відбувається на її життєвому шляху [16; 31].

Життєвий досвід може мати як позитивний, так і негативний вплив на майбутнє особистості, оскільки часто функціонує як сценарій, який визначає межі дій та проявів людини [31;34].

Життєвий досвід формується через особистісні взаємодії з різноманітними людьми, суспільством, культурою, релігією, навчанням, роботою та іншими життєвими ситуаціями. Він включає в себе успіхи і невдачі, радості і трагедії, важкі рішення і важливі відкриття. Життєвий досвід також може бути накопичений через спостереження, читання, подорожі, вивчення інформації та інші способи отримання знань [16; 44; 45].

Кожна особистість має унікальний життєвий досвід, оскільки кожна людина зустрічається зі своїми власними унікальними ситуаціями і має власні способи сприйняття, розуміння і взаємодії з ними. Життєвий досвід формує особистість, впливає на її переконання, цінності, мотивацію, способи мислення і поведінки [17; 32; 13].

Аналіз сучасного наукового дослідження проблеми життєвого досвіду свідчить про зростаючу інтенсивність та різноманітність його вивчення. За словами П. Горностая, «людина, включаючи особистість, представляє



собою сукупність досвіду, проте його сутність можна тлумачити по-різному» [6, с.23].

Розглянемо основні наукові підходи до визначення категорії "життєвий досвід".

Дослідники, такі як О. Лактіонов, Л. Лепіхова, Т. Титаренко, М. Холодна, Ю. Швалб та інші, надавали різні пояснення цього поняття. Наприклад, К. Платонов вважає його складною формацією, що включає знання, уміння та навички. О. Турчинов розглядає його як діяльність, яка відбувається у свідомості людини. Інші дослідники вважають його складною системою, що включає способи, прийоми та правила розв'язання завдань. Л. Ф. Бурлачук розуміє його як впорядковані образи пережитих подій [18; 22; 42; 14; 31].

Розуміння власного досвіду та самої себе в ньому є центральним моментом у розвитку особистості, як вказує Г. Костюк. Крім того, вчені, такі як К. Абульханова-Славська, О. Асмолов, Л. Виготський, І. Кон, О. Лактіонов, Д. Леонт'єв, С. Максименко, С. Рубінштейн та інші, визначають роль життєвого досвіду у процесі формування особистості [16; 18; 24; 31; 32].

Виділяють три сфери досвіду: когнітивну, метакогнітивну та інтенціональну. Згідно з дослідженнями, когнітивний досвід включає структури, які відображають зовнішній світ, а його інтегративним рівнем є понятійні структури. Ці структури забезпечують зберігання, упорядкування та переробку інформації. Метакогнітивний досвід відповідає за регуляцію процесу переробки інформації і є основою когнітивних стилів. Іntenціональний досвід, у свою чергу, впливає на індивідуальний вибір інтелектуальної активності і включає ментальні структури, такі як переваги, переконання та умонастрої [5; 31; 48].

О. Лактіонов вважає, що досвід - це індивідуальна психологічна реальність, пов'язана з конкретною людиною. Він акцентує на індивідуальних способах дій, цінностях та життєвих подіях як основі для

виявлення загальних закономірностей і механізмів досвіду. Досвід дозволяє не лише використовувати знання, уміння і навички, але й адаптуватися до умов життя, взаємодіяти з оточуючим світом та тлумачити події в контексті свого життя [14, с. 28-65 ].

Орієнтація на майбутній результат людської діяльності є системоутворюючим фактором досвіду. Життєвий досвід може існувати у трьох формах: соціальні стереотипи, особистісний інтерпретаційний комплекс і оперативна довготривала пам'ять. Однак основною формою фіксації життєвого досвіду є прислів'я. Життєвий досвід виконує ряд функцій, таких як забезпечення саморозвитку особистості і регулювання її взаємин зі зовнішнім світом, систематизація, класифікація, інтеграція і структурування навколишнього світу, а також забезпечення соціальної спадковості і психологічної стабільності [30; 31].

О. В. Зазимко стверджує, що ментальні моделі світу є формою і основою нашого життєвого досвіду. Вони включають індивідуальне сприйняття світу та соціокультурне бачення, яке є спільним для всіх членів соціальної спільноти. Ці моделі є стабільними утвореннями всередині кожної особистості, але можуть зазнавати змін у поколіннях. Кожне нове покоління будує свою власну ментальну модель світу, що дозволяє їм адаптуватися до світу та впливати на нього відповідним чином [9; 12].

Зі зміною реального світу збільшується швидкість змін у наших індивідуальних ментальних моделях світу. Зміна ментальних моделей світу відбувається під впливом як зовнішніх чинників, таких як мікросередовище, так і макросередовища, в якому існує людина. Однак ця зміна також залежить від внутрішніх факторів, таких як особистісні характеристики людини, наявні інтелектуальні ресурси, осмислення, структурування та власноручне засвоєння результатів взаємодії з зовнішнім середовищем. Ці фактори сприяють структуруванню і організації життєвого досвіду людини. Зокрема, дослідниця особливу увагу приділяє процесам розуміння та інтерпретації життєвого досвіду особистістю [9; 11].



Інтерпретація життєвого досвіду - це суб'єктивне тлумачення подій у особистісному та соціально-культурному контекстах. Розуміння та інтерпретація досвіду формують внутрішній світ особистості та сприяють її повноцінному розвитку. Життєвий досвід інтерпретується за чотирма параметрами: опис ситуації в цілому (змістовий компонент), опис власних емоцій і переживань щодо ситуації (емоційно-переживальний компонент), структура власних дій у ситуації (прагматично-практичний компонент), розкриття власних цінностей та смислів, що містяться у ситуації (смысловий компонент) [28, с. 136-139].

О. Зазимко ідентифікує наступні компоненти, які вивчаються у процесі розуміння та інтерпретації життєвого досвіду особистістю:

1. Глибина та площинність образів життєвого досвіду - це визначається рівнем деталізації та розгортання подій життя.
2. Взаємозалежність та взаємопов'язаність подій минулого, теперішнього та майбутнього - це розуміння, як різні події взаємодіють та впливають одна на одну у часі.
3. Уніфікованість - це здатність інтелектуально обробляти різні ситуації та події, навіть якщо вони не мають очевидних структурних зв'язків, враховуючи швидку трансформацію та розмаїття сучасного світу.
4. Емоційність переживання подій - це врахування емоційного аспекту в процесі розуміння та інтерпретації життєвого досвіду.
5. Технології та практики інтерпретації життєвого досвіду - це способи та методи, якими людина вирішує тлумачити свій досвід у особистісному та соціокультурному контекстах [8, с. 38-51].

Процес інтерпретації життєвого досвіду є суб'єктивним, оскільки він залежить від особистості та соціокультурного контексту. Широкий спектр розуміння та інтерпретації соціокультурного досвіду сприяє створенню внутрішнього світу особистості, її власної реальності та сприяє повноцінному розвитку особистості.

Особистісний міф - це спосіб представлення та розуміння власного досвіду, що існує у свідомості особистості [5; 31].

У психології є розповсюдженим визначення життєвих подій у зв'язку з життєвим досвідом людини та її життєвим шляхом. Досвід особистості та його вплив на індивідуальний життєвий шлях стає актуальною проблематикою різних напрямків науки психології.

Життєва перспектива - це реальний потенціал та можливості особистості, що ґрунтуються на минулому досвіді. Вона присутня у сучасності і має проявитися в майбутньому. Для осмислення цього поняття вчені використовують наступні теоретичні засади: місце її локалізації у свідомості; наявність у її змісті планів і очікувань на майбутнє; наявність стійких зв'язків між подіями минулого, сьогодення і майбутнього; логіка зв'язку мети зі засобами, причини з наслідком, що забезпечує її цілісність. Для формування життєвої перспективи, сприяючої розвитку особистості, важливою є її диференційованість, реалістичність, оптимістичність та усвідомленість. Побудова такої перспективи стає можливою через її взаємодію з життєвим досвідом особистості [30; 31].

Основними функціями життєвої перспективи є регулятивна, прогностична, пізнавальна, транзитивна, оціночна та адаптаційна. Людина усвідомлює свої перспективи шляхом прогнозування, проектування та програмування. Вона сприймає свої життєві перспективи як загальну спрямованість можливих важливих подій. Відповідно до своєї моделі світу та поточної ситуації, особистість розглядає реальність з проблематичного кута зору та створює прогноз щодо свого майбутнього. Побудова життєвої перспективи передбачає створення проекту свого життя, тобто створення нової сутності свого життя. Усвідомлена та узгоджена життєва перспектива дозволяє особистості перейти від безпорадного способу життя до активного творення свого життя та діяльності. Життєвий досвід не прямо переходить у життєву перспективу особистості, але взаємозв'язок між ними здійснюється через механізми усвідомлення та інтерпретації [27, с. 194-203].



Чотири базові параметри, що забезпечують зв'язок між життєвим досвідом та життєвими перспективами в свідомості особистості, включають:

1. Диференційованість змісту життєвих подій, що належать до досвіду та очікуються в майбутньому.
2. Осмисленість подій у контексті власного життєвого шляху, тобто розуміння їх смислу для розвитку особистості в цілому.
3. Емоційна забарвленість, яка визначається як оптимістична або песимістична спрямованість життєвого досвіду та перспектив, а також можливість їх порівняння.
4. Особистісна самооцінка адекватності та реалістичності власних дій у життєвих ситуаціях, що увійшли до досвіду або передбачаються у перспективі особистості [28, с. 280].

Кожна людина набуває досвіду у різних сферах життя, таких як час, простір, народження, смерть, абстрактне мислення та буденність. Розуміння та інтерпретація цього досвіду залежить від життєвого середовища. Дослідники вказують на залежність розуміння особистого досвіду від віку та особистісних особливостей. Кожна людина має унікальний досвід. Деякі можуть зупинитися у своєму розвитку, тоді як інші починають мислити як дорослі. Здатність до інтеграції досвіду залежить від когнітивної та емоційної сфери людини. Осмислення реальності може спричиняти емоційні порушення та неадаптивну поведінку. Особистісний досвід формується результатами такого осмислення і відображається у концепціях, міфах, сценаріях та інших когнітивних структурах [29, с. 320].

Межі ситуації, що відбуваються у житті, визначаються самою людиною, яка може структурувати і обмежити їх у своєму житті. Частина ситуацій не відображається у особистісному світосприйманні і ігнорується життєвим досвідом. Деякі ситуації автоматично входять у досвід людини, не проходячи процесу структурування та усвідомлення, і зберігаються у

спрощеному та спотвореному вигляді в міфах, архетипах, установках та стереотипах людини [5; 44; 31].

Життєвий досвід є потужним механізмом, що допомагає нам адаптуватися до навколишньої реальності. Досвід, який допомагає виявляти індивідуальні шляхи самокорекції, є важливим для саморозвитку та досягнення зрілості особистості. Це означає усвідомлення того, що потрібно виправити, розвинути, позбутись або згадати, виявлення слабких місць та необхідність підсилення самоконтролю.

Кожна людина протягом життя формує своє уявлення про себе на основі життєвого досвіду, розвиває переконання щодо власних можливостей і характеристик. Ці уявлення можуть варіюватися від часткового розуміння або нерозуміння до глибокого переживання себе як творця власного життя.

Основні характеристики досвіду:

1. Інтегрованість досвіду: цілісність тексту наративу, що відображає ідентичність особистості.
2. Несуперечливість досвіду: узгодженість та трансформація травматичних та нетравматичних фрагментів досвіду.
3. Самототожність досвіду: усвідомлення себе, вибудовування власної Я-концепції.
4. Контекстуальність досвіду: співвіднесеність з соціумом та культурою, розширення меж досвіду із новими смислами.
5. Діалогічність досвіду - взаємодія з наративом, інтерпретація і розуміння власного досвіду, внутрішній діалог особистості та діалог з іншими людьми та творами культури.
6. Самоцінність досвіду - узгодження цінностей особистості, соціуму та культури через оцінювальну функцію наративу, формування власних ціннісних орієнтацій та відчуття самоцінності особистості.
7. Відкритість досвіду - осмислення минулого досвіду та спрямованість у майбутнє, розвивальна функція, конструювання



ідентичності, життєві плани і програми, упорядкування особистого досвіду і відображення майбутніх цілей та перспектив у тексті наративу [34, с. 86-92].

Ці характеристики досвіду виявляються через функції наративу, такі як смислоутворення, захист, конституювання та інтерпретація. В тексті наративу вони представлені у вигляді цілісного паттерну, несуперечливості, авторської позиції та соціокультурного контексту.

Виходячи з тверджень Н. Чепелевої осмислення соціокультурного й індивідуального досвіду та його втілення у дискурсі - основа особистісного розвитку, вибудовування особистісного проекту, формування життєвої стратегії. Оволодіння власною поведінкою та внутрішньою регуляцією сприяють саморозвитку та адаптації до змін. У сучасному суспільстві важлива особистісна саморозвиток і відповідальність за власні дії. Розвиток авторського ставлення сприяє подоланню негативних тенденцій [44; 46].

За дослідницькими підходами Н. Чепелевої та С. Рудницької, особистість, здатна до саморозвитку та самопроектування, володіє такими характеристиками:

1. Контекстуальність: особистість усвідомлює соціокультурні впливи та занурена у соціокультурний контекст.
2. Відкритість світу: особистість має довіру до світу, результат осмислення минулого досвіду та спрямована на майбутнє. Це дозволяє конструювати ідентичність, створювати життєві плани та діяти відповідно до них.
3. Гнучкість ментальної моделі світу: особистість здатна змінювати свою ментальну модель у відповідь на зовнішні впливи та зміни соціокультурного контексту.
4. Усвідомлення унікальності власного життя: особистість розглядає своє життя як неповторну особисту історію, вписану в соціокультурний та історичний контексти. Це дозволяє узгоджувати

цінності особистості, соціуму та культури і формувати власні цінності, почувати себе цінною особистістю.

5. Відносна незалежність від зовнішніх впливів: вона дозволяє усвідомити себе, свій досвід, вибудувати власну Я-концепцію, базуючись на культурних, сімейних та особистих історіях, а також діяти відповідно до цих уявлень.

6. Уміння вибудовувати історію власного життя: особистість створює свою особисту історію як унікальний твір. Ця здатність дозволяє особистості відсторонитися від негативних переживань та перетворити спогади про травмуючі події на зовнішню історію. Тим самим вона трансформує свій досвід і робить його більш продуктивним, узгоджуючи травматичні та нетравматичні фрагменти досвіду і забезпечуючи таким чином особистісний ріст [41., с. 71-77].

Отже, особистість, здатна до саморозвитку та самопроекування, володіє контекстуальністю, відкритістю світу, гнучкістю ментальної моделі, усвідомленням унікальності власного життя, відносною незалежністю від зовнішніх впливів та умінням конструювати власну історію життя. Ці характеристики сприяють особистісному зростанню та розвитку, допомагають у формуванні ідентичності та вибудовуванні майбутнього.

Основою особистісного розвитку є інтерпретація життєвого досвіду та розуміння реальності та свого місця у ній. Саме через особистісний текст, зокрема наратив, відображаються та об'єктивуються смислові структури особистості. Сучасні дослідники все більше розглядають особистість як психологічну категорію в контексті її смислової інтерпретації [6; 22; 31; 44; 48].

Смислові структури визначають специфічний зміст особистості та мають смислову природу. Вони забезпечують орієнтацію особистості у соціокультурному середовищі, її існуванні та взаємодії з навколишнім світом. Сенси виступають як механізми смислової регуляції життєдіяльності людини, допомагаючи їй у встановленні зв'язків з



навколишнім середовищем. Діалог, який може бути як внутрішнім, так і зовнішнім (з оточуючим світом і культурою), виступає провідною смислоутворюючою технологією. Він допомагає особистості розкривати смислові горизонти, розуміти себе та навколишній світ, формувати свою ідентичність та взаємодіяти з культурою [9; 28].

Самоконституювання особистості пов'язане з мовою та культурою. Культура визначає можливість самовираження сенсів та культурних сценаріїв, а мова надає форми їх вираження. Особистість формує свій досвід у культурі, а не просто асимілює її зміст. Вона інтерпретує та осмислює свій життєвий досвід, будуючи власний текст, який відображає її історію та ідентичність [35; 11; 14].

Процес наративізації сприяє створенню смислового простору особистості, що є результатом розвитку особистості як активного творця власного життя. Цей смисловий простір забезпечує цілісність, автономію та стабільність особистості, зберігає її ідентичність і створює умови для самопрезентації та захисту від негативних впливів [35; 39].

Смисловий простір особистості, що формується через розуміння та інтерпретацію життєвого досвіду, має такі характеристики:

1. Подієва насиченість: це кількість та значимість подій, які впливають на життя особистості і відображаються в її особистій історії.
2. Структурованість та узгодженість: відображається у смисловій взаємозв'язаності особистих наративів, які будуються в єдиний особистісний твір. Структурованість включає встановлення зв'язків між подіями та їх категоризацію за значимістю для особистості.
3. Значимість подій: відображається у важливості індивідуального досвіду для особистості. Значимий досвід має спрямованість у майбутнє та виконує функцію ідентифікації суб'єкта.
4. Цілісність: виявляється у сприйнятті теперішнього як перехідного етапу між минулим та майбутнім. Особистість розуміє взаємозв'язок між

своїми сьогоднішніми діями та наслідками минулого досвіду та майбутніми цілями.

5. Широта часової перспективи та ретроспективи: це відображається у впливі минулого досвіду на сьогоднішню поведінку та в усвідомленні особистістю минулого та його перетворенні в наративний текст. Перспектива відображає вплив планів, очікувань та цілей на реальну поведінку в теперішньому часі та на актуальний автонаратив.

6. Відкритість: це виявляється в здатності особистості засвоювати та інтегрувати основні сенси соціуму та культури. Відкритість передбачає прийняття інформаційного потоку та відсутність захисних механізмів інтерпретації зовнішніх впливів, що може сприяти особистісному розвитку.

7. Здатність до управління смисловим простором: це здатність особистості активно переосмислювати та переструктурувати свій життєвий досвід у відповідності до змінюючихся життєвих обставин, особистого наративу, планів, завдань та перспектив. Ця здатність дозволяє формувати нові самоідентифікації та відкривати шляхи для розвитку [35; 28; 18; 9].

Ці характеристики поглиблюють наше розуміння смислового простору особистості, який відображається у її історії, наративах та способі розуміння свого життя. Цей простір є динамічним і відкритим для змін, а особистість активно впливає на його структуру та зміст, керуючи своїм життєвим досвідом та інтерпретацією. Смысловий простір особистості є важливим для збереження цілісності, автономності, ідентичності та захисту від негативних впливів. Він відображає розвиток особистості як активного творця власного життя.

На думку багатьох сучасних дослідників, зокрема Н. Чепелевої, незважаючи на тенденції сучасної культури, перетворити особистість у простого коментатора, ми маємо прагнути розвитку в людини позиції відповідальності за власне життя, її авторство. Сучасна особистість повинна стати автором, менеджером себе, здатним турбуватися про свій розвиток,



автором власної життєвої історії, яка виникає у процесі інтерпретації та осмислення життєвих ситуацій та власного досвіду [44 – 47].

Осмислення життєвого досвіду дозволяє людині брати відповідальність за власне життя, стаючи його автором і творцем себе. Авторство ґрунтується на інтерпретації та реінтерпретації досвіду, що передбачає створення проекту "Я" і постійне його відображення та переосмислення у наративах, формуючи неповторну життєву історію. Авторство є ознакою зрілої особистості, що осмислила себе та свій досвід і розвивається в напрямі реалізації свого проекту. Це вимагає постійної інтерпретації і осмислення власних життєвих ситуацій та відображення їх у наративних текстах, що формує наративний простір особистості [12; 36].

Згідно опрацьованої літератури основні шляхи особистісного розвитку включають:

1. Інтерпретація та реінтерпретація життєвого (особистого і соціокультурного) досвіду.
2. Побудова власної символіки для створення особистісного концепту, міфу, проекту тощо.
3. Створення власної життєвої історії на основі життєвих наративів та концепцій власного буття.
4. Вибудовування особистісних та життєвих проектів як основи подальшого розвитку [22; 33; 31; 28; 45].

Ці шляхи передбачають засвоєння способів семіотичного опосередкування та регулювання життєдіяльності, які реалізуються через дискурсивні практики. Ці практики дозволяють інтерпретувати, осмислювати та концептуалізувати життєві події, формуючи психічну реальність і створюючи власний життєвий проект [35; 9; 10].

### **Висновки до першого розділу**

Досвід є складним психологічним явищем, яке переплітається зі значеннями, оцінками, переживаннями та рефлексією особистості.

Вивчення та розуміння досвіду відкриває нові можливості для саморозвитку, самоусвідомлення та формування майбутнього.

Провідні наукові підходи до визначення категорії "життєвий досвід" розглядають його як складну формацію, що включає знання, вміння, навички, діяльність у свідомості людини, упорядковані образи пережитих подій та збагачення особистості в результаті взаємодії з оточуючим світом. Розуміння власного досвіду та його роль у саморозвитку є ключовими моментами у формуванні особистості.

Життєвий досвід - це сукупність знань, вражень, навичок і вмінь, набутих людиною протягом її життя. Це процес постійного навчання, розвитку та зростання, який відбувається через взаємодію з оточуючим світом та власні життєві переживання. Він включає в себе всі події, ситуації, взаємодії, успіхи, невдачі та виклики, з якими людина стикається протягом свого існування. Життєвий досвід формується через особисті дослідження, взаємодію з іншими людьми, навчання, роботу, подорожі та різноманітні життєві ситуації. Він впливає на сприйняття, розуміння світу, прийняття рішень та поведінку людини. Життєвий досвід є основою для саморозвитку, самосвідомості та визначення життєвих цілей.

Одна з ключових рис життєвого досвіду - це його індивідуальність. Кожна людина має свої унікальні переживання та шлях розвитку, які формують її особистість і світогляд. Кожна людина має унікальний життєвий досвід, який впливає на її світогляд, цінності, переконання та ідентичність.

Життєвий досвід включає в себе інтелектуальні, емоційні, соціальні та духовні аспекти, які допомагають нам розуміти себе, інших людей та світ навколо нас. Одним із важливих аспектів життєвого досвіду є його використання для саморозвитку і особистісного росту.

Життєвий досвід є потужний механізм, що дозволяє особистості не тільки адаптуватися до навколишньої дійсності, а й формувати цю дійсність.



Дослідження життєвого досвіду має різноманітний методологічний підґрунт і може здійснюватись за допомогою різних підходів, які дозволяють розкрити його сутність з різних перспектив.

Інтерпретація особистого та соціокультурного досвіду, а також розуміння смислових структур і діалогу є важливими складовими особистісного розвитку та формування ідентичності.



## РОЗДІЛ 2

### ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ, ОБҐРУНТУВАННЯ ПСИХОДІАГНОСТИЧНОГО ІНТРУМЕНТАРІЮ ТА ХАРАКТЕРИСТИКА КОНТИНГЕНТУ ОБСТЕЖУВАНИХ

Перед початком дослідження були враховані етичні принципи дослідження, які включають засади, які забезпечують права та добробут учасників дослідження, їх безпеку та приватність, а також дотримання етичних стандартів у взаємодії дослідників з учасниками дослідження, а саме:

1. Конфіденційність. Передбачає, що інформація, яку надає учасник дослідження, повинна бути збережена в таємниці. Це означає, що будь-які дані, отримані в ході дослідження, повинні бути доступні тільки досліднику та не повинні передаватися третім особам без згоди учасника дослідження.

2. Анонімність. Передбачає, що особиста інформація про учасників дослідження повинна бути захищена. Учасник повинен мати можливість відмовитися від надання інформації, яка може викрити його особу. Це може, включати інформацію про ім'я, прізвище, адресу, телефонний номер та іншу особисту інформацію.

3. Захист персональних даних. Передбачає, що будь-яка інформація, яка зібрана в ході дослідження, повинна бути захищена від несанкціонованого доступу та втрати. Для цього можуть використовуватися спеціальні технології та процедури зберігання даних.

4. Крім того, було забезпечено можливість добровільного відмовлення від участі у дослідженні у будь-який момент.

Дотримання цих етичних принципів є дуже важливим, оскільки вони забезпечують безпеку та захист прав учасників дослідження, зберігають високі етичні стандарти у наукових дослідженнях та підтримують довіру між дослідником та учасником [49].



Під час проходження практичної підготовки в дослідженні прийняли участь 30 осіб, 13 чоловіків та 17 жінок. Середній вік 22 роки. Протягом місяця вони проходили три методики в такій послідовності: «Особистісний опитувальник» Г. Айзенка, «Тест роліві позиції в міжособистісних відносинах» Е. Берна, «16 RF-опитувальник» Б. Кеттела.

«Особистісний опитувальник» Г. Айзенка. Ця методика призначена для оцінки симптомокомплексу екстраверсії-інтроверсії та нейротизму (емоційної стабільності) особистості. Екстраверт упевнений в собі, здатний на ризик, запальний, діє під впливом моменту, імпульсивний, безтурботний, оптимістичний, любить спілкуватися, свої емоції та почуття не контролює. Інтроверт - спокійний, стриманий, віддалений від усіх, крім найближчих людей. Він завжди контролює свої почуття, рідко буває агресивним, любить виваженість та серйозність у прийнятті рішень. Нейротизм - емоційна збудженість, схильність до психопатології в емоційній сфері. Індивід із вираженим нейротизмом, нестійкий емоційно і характеризується переважно невольовою, а емоційною регуляцією. Інструкція для використання знаходиться в Додатку А.

Наступною була методика «Тест роліві позиції в міжособистісних відносинах» Е. Берна [36].

Теорія трансактного аналізу Е. Берна виходить з того, що транзакція - одиниця акту спілкування, протягом якої співрозмовники знаходяться в одному з трьох станів "Я". У процесі взаємодії можуть в тій чи іншій мірі проявлятися такі стани людини як "батько", "дорослий", "дитина". Зрілість людини проявляється в здатності гнучко застосовувати різні форми поведінки в залежності від її цілей і життєвих обставин. Самоконтроль і гнучкість допомагають їй вчасно повернутися в "дорослий" стан, що, власне і відрізняє зрілу особистість від молоді, нехай навіть дорослого віку. Батьківське Я, що складається з правил поведінки і норм, дозволяє індивіду успішно орієнтуватися в стандартних ситуаціях, "запускає" корисні, перевірені стереотипи поведінки, звільняючи свідомість від завантаженості простими,

повсякденними завданнями. Крім того, Батьківське Я забезпечує з успіх в ситуаціях дефіциту часу на роздуми, аналіз, почерговий розгляд можливостей поведінки.

#### *Ознаки Его-стану Батька*

Вербальні ознаки батьківського Его-стану - слова і вирази:

а) повинен, не можна, ніколи, зобов'язаний, тому що я так сказав, не став питань, що люди подумають (скажуть);

б) оціночні судження: впертий, дурний, нікчемний, бідолаха, розумниця, чудовий, здатний.

Звернення Ти - Ви (зі мною на «ВИ», я звертаюся на «Ти»).

Поведінкові (невербальні) ознаки Его-стану батька: вказівний жест (звинування, загроза), піднятий вгору палець, поплескування по спині, щоці; авторитарні пози (руки на стегнах, схрещені на грудях), погляд зверху вниз (голова відкинута), стукіт по столу, тон голосу глузливий, гордовитий, обвинувачувальний, протекційний, співчуваючий.

Вербальні ознаки Его-стану Дорослий: у твердженнях висловлюється думка, а не безапеляційне судження, використовуються наступні вирази: таким чином, ймовірно, відносно, порівняно, доцільно, альтернатива, на мою думку, наскільки можливо, давайте розглянемо причини.

Звернення Ви - Ви і Ти - Ти .

Поведінкові (невербальні) ознаки Его-стану Дорослий: поза пряма (але не застигла; обличчя звернене до співрозмовника, відкрите, зацікавлене: природна жестикуляція в розмові; контакт очей на одному з партнером рівні; голос виразний, чіткий, спокійний, рівний, без надмірних емоцій.

Дитина. Дитяче Я живе почуттями і виконує свої, особливі функції, не властиві двом іншим складовим особистості та виходить на перший план, коли людина не відчуває достатньо сил для самостійного вирішення проблем і не здатна подолати труднощі чи/і протистояти тиску іншої людини. Дитяче Я і «відповідає» за творчість, оригінальність, розрядку напруги, отримання



необхідних для нормальної життєдіяльності вражень (приємних, іноді «гострих»)

*Дитяче Я поділяється на:*

1. природне дитя (спонтанні реакції типу радості, печалі),
2. дитя, що пристосовується (пристосовується, прислуговує, боїться, винуватий, що сумнівається), яка заперечує дитяче Я.

*Ознаки Его-стану Дитина*

Вербальні ознаки Его-стану Дитина:

- а) вигуки: от тобі на!, Фу ти!, Боже!, Чорт візьми!;
- б) егоцентричні слова: хочу, не можу, а мені яке діло, не знаю і знати не бажаю;
- в) звернення до інших: допоможи мені, ти мене не любиш, ти ще пошкодуєш;
- г) самопринизливі вирази: я дурень, у мене нічого не виходить.

Поведінкові (невербальні) ознаки Его-стану Дитина:

знизування плечима, тремтіння рук, закочування очей, опущений погляд, погляд знизу вгору; інтонація прохача, ниття, швидкий і гучний голос, сердите і вперте мовчання, злорадство, схвильованість.

Звертання Ти – Ви і Ти – Ти.

Інструкція для використання в Додатку Б.

«16 RF-опитувальник» Б. Кеттела. Є необхідним для детальнішого вивчення особи, особливо для осіб з вищим рівнем освіти і культури, студентів і випускників вищих навчальних закладів, дорослих з достатнім і всіляким життєвим досвідом [19].

Дана методика дозволяє проаналізувати 16 різних факторів з яких нас цікавлять фактори «I», «N», «Q1», «Q2», «Q3», та «Q4».

Фактор «I», «жорстокість-чутливість». При високих показниках спостерігається м'якість, залежність, спрямованість на заступництво, схильність до романтизму, артистичність натури, жіночність, художнє

сприйняття світу. Можна говорити про розвинуту здатність до емпатії, співчуття, співпереживання і розуміння інших людей.

Фактор «N», «прямолинійність-дипломатичність». При високих оцінках людина характеризується розважливостю, проникливістю, розумним і сентиментальним підходом до подій і оточуючих людей.

Фактор «Q1», «консерватизм-радикалізм». При високих оцінках людина налаштована критично, характеризується наявністю інтелектуальних інтересів, аналітичністю мислення, намагається бути добре поінформованою. Більше схильна до експериментування, спокійно сприймає нові, неусталені, погляди і зміни, не довіряє авторитетам, на віру нічого не сприймає.

Фактор «Q2», «конформізм-нонконформізм2». При низьких оцінках людина залежна від групи, слідує за суспільною думкою, воліє і працювати, і приймати рішення разом з іншими людьми, орієнтується на соціальне схвалення. При цьому у неї часто відсутня ініціатива щодо прийняття рішення.

Фактор «Q3», «низький самоконтроль-високий самоконтроль». При низьких оцінках спостерігається недисциплінованість, внутрішня конфліктність уявлень про себе. Людина не занепокоєна виконанням соціальних потреб.

Фактор «Q4» «розслаблення-напруженість». Висока оцінка свідчить про напруженість, фрустрованість, наявність збудження і неспокою. Стан фрустрації, в якому людина перебуває, є результатом підвищеної мотивації. Їй властиве активне незадоволення станом речей.

## **Висновки до другого розділу**

Під час проведення емпіричного дослідження були дотримані етичні принципи, які включали захист прав та благополуччя учасників дослідження, забезпечення їх безпеки та конфіденційності, а також виконання етичних стандартів у взаємодії дослідників з учасниками дослідження.



Дослідження включало в себе використання за Г. Айзенком, Е. Бернов та Б. Кеттелом, а саме:

1. «Особистісний опитувальник» Г. Айзенка.
2. «Тест роліві позиції в міжособистісних відносинах» Е. Берна.
3. «16 RF-опитувальник» Б. Кеттела.

Вибірка становила 30 робітників ТОВ Сім'я магазинів «Сирне королівство», вік яких коливався від 20 до 23 років, з яких 13 чоловіків та 17 жінок. Усі учасники мали досвід роботи від шести місяців, проживали в м. Києві.



## РОЗДІЛ 3

### АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

#### 3.1 Психологічні особливості дослідження життєвого досвіду особистості

Дослідження життєвого досвіду особистості має декілька особливостей, які варто врахувати:

1. **Суб'єктивність:** Життєвий досвід особистості є суб'єктивним і унікальним для кожного окремого індивіда;
2. **Контекст:** Життєвий досвід особливий своїм контекстом, в якому живе людина, включаючи соціокультурні, історичні та особисті умови. Це означає, що дослідження життєвого досвіду потребує врахування контекстуальних факторів, що впливають на сприйняття, інтерпретацію та розуміння подій у житті особистості.
3. **Ретроспективність:** Дослідження життєвого досвіду особистості традиційно здійснюється на згадках, спогадах та ретроспективному аналізі минулих подій. Особи можуть відтворювати свій досвід з певного періоду життя, що може викликати певні обмеження, такі як неточності в спогадах або спотворенні інформації.
4. **Залежність від інтерпретації:** Дослідження життєвого досвіду особистості вимагає активного спілкування з досліджуваною особою. Як життєвий досвід може бути розмаїтим і складним, інтерпретація та розуміння цього досвіду може варіюватися. Дослідник повинен бути уважним до того, як особа інтерпретує свій досвід та використовує його в процесі аналізу.
5. **Емоційна суб'єктивність:** Дослідження життєвого досвіду включає емоційну сферу особистості. Емоції можуть впливати на сприйняття, інтерпретацію та відтворення життєвих подій. Особисті емоційні реакції



можуть бути більшими, і вони можуть впливати на спогади та оцінки подій. Психологи, які досліджують життєвий досвід, повинні відчувати душевний контекст і розуміти вплив емоцій на інтерпретацію досвіду.

б. Складнощі зі збором даних: Дослідження життєвого досвіду особистості може виявитися складним процесом збору даних. У життєвому досвіді особистості багато різних аспектів, таких як події, взаємодія з оточуючим середовищем, внутрішні процеси та емоції. Може бути складно зібрати всю необхідну інформацію. Використання різних методів, таких як інтерв'ю, опитування, спостереження або аналіз архівних документів, допоможе у зборі різноманітних даних про життєвий досвід.

В даній роботі використано наступні методи дослідження.

Дослідження за методикою «Особистісний опитувальник» Г. Айзенка.

Методика використовується для діагностики особистості за ознаками нейротизму, екстраверсії та інтроверсії, що дає можливість аналізувати особистість відповідно до результатів. Результати див. табл. 3.1.1.

Табл. 3.1.1

*Рівень нейротизму. Таблиця авторська*

Рівень нейротизму	Середній бал	К-ть осіб
Вкрай мало виражений	5	2
Мало виражений	6	10
Помірний	12	11
Виражений	15	4
Досить виражений	16	1
Вкрай виражений	20	2
Всього	100	30

Згідно з отриманими даними виявлено, що дві третіх групи мають помірний або мало виражений рівень нейротизму. Нейротизм є біологічно обумовленим фактором, але також може бути обумовленим впливом

середовища та життєвий досвідом. Люди з низьким рівнем нейротизму можуть мати природний нахил до більшої стресостійкості.

Наступний показник, рівень інтроверсії та екстраверсії. Див. табл. 3.1.2.

Табл. 3.1.2.

*Рівень інтро-екстраверсії*

Рівень інтро-екстраверсії	Середні бали	К-ть осіб
Вкрай мало виражена інтроверсія	5	5
Виражена інтроверсія	7	6
Помірна інтроверсія	9	2
Помірна екстраверсія	10	7
Виражена екстраверсія	16	6
Вкрай виражена екстраверсія	23	4
Всього	100	30

Спостерігається, що в групі досліджуваних є несуттєве кількісне домінування екстравертів. Можна припустити, що вони мають більш різноманітний та цінний життєвий досвід який впливав на формування їх характерних рис.

Наступною методикою яку проходили досліджувані був «16-RF опитувальник» Б. Кеттела.

Методика є універсальною та дає велику кількість інформації про особистість які інтерпритуються з 16 факторів. Містить в собі 105 запитань. Методика може використовуватись самостійно, або в комплексів з іншими, як представлено в даній роботі. Доцільне використання на досліджуваних віком від 14 років.

Див. рис. 3.1.3.



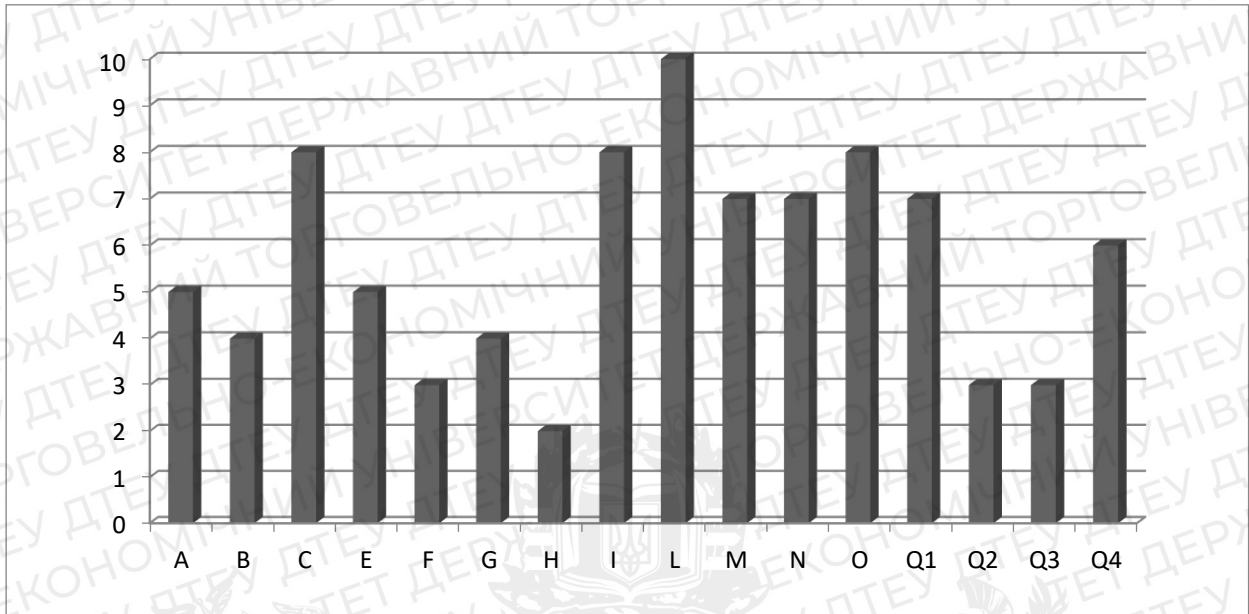


Рис. 3.1.3. Показники за факторами з методики «16-RF опитувальник» Б. Кеттела. Рисунок авторський.

Дана методика дає нам проаналізувати 16 різних факторів з яких нас цікавлять фактори «I», «N», «Q1», «Q2», «Q3», та «Q4».

Фактор «I», «жорстокість-чутливість». При високих показниках спостерігається м'якість, залежність, спрямованість на заступництво, схильність до романтизму, артистичність натури, жіночність, художнє сприйняття світу. Можна говорити про розвинуту здатність до емпатії, співчуття, співпереживання і розуміння інших людей.

Фактор «N», «прямолинійність-дипломатичність». При високих оцінках людина характеризується розважливостю, проникливістю, розумним і сентиментальним підходом до подій і оточуючих людей.

Фактор «Q1», «консерватизм-радикалізм». При високих оцінках людина налаштована критично, характеризується наявністю інтелектуальних інтересів, аналітичністю мислення, намагається бути добре поінформованою. Більше схильна до експериментування, спокійно сприймає нові, неусталені, погляди і зміни, не довіряє авторитетам, на віру нічого не сприймає.

Фактор «Q2», «конформізм-нонконформізм2». При низьких оцінках людина залежна від групи, слідує за суспільною думкою, воліє і працювати, і

приймати рішення разом з іншими людьми, орієнтується на соціальне схвалення. При цьому у неї часто відсутня ініціатива щодо прийняття рішення.

Фактор «Q3», «низький самоконтроль-високий самоконтроль». При низьких оцінках спостерігається недисциплінованість, внутрішня конфліктність уявлень про себе. Людина не занепокоєна виконанням соціальних потреб.

Фактор «Q4» «розслаблення-напруженість». Висока оцінка свідчить про напруженість, фрустрованість, наявність збудження і неспокою. Стан фрустрації, в якому людина перебуває, є результатом підвищеної мотивації. Їй властиве активне незадоволення станом речей.

Заключною методикою став «Тест роліві позиці в міжособистісних стосунках» Е. Берна. Роліві позиції в міжособистісних стосунках починаються тим, як люди спілкуються один з одним та як вони сприймають себе індивідуально. Ці роліві позиції можуть бути свідомими або несвідомими і впливають на характер взаємодії між людьми.

Тест Е. Берна дає можливість визначити роліві позиції, які люди приймають у взаємодіях з іншими. Він виявити, які позиції люди частіше потребують і які сценарії повторюють. Середні показники за результатом дослідження див рис. 3.1.4.

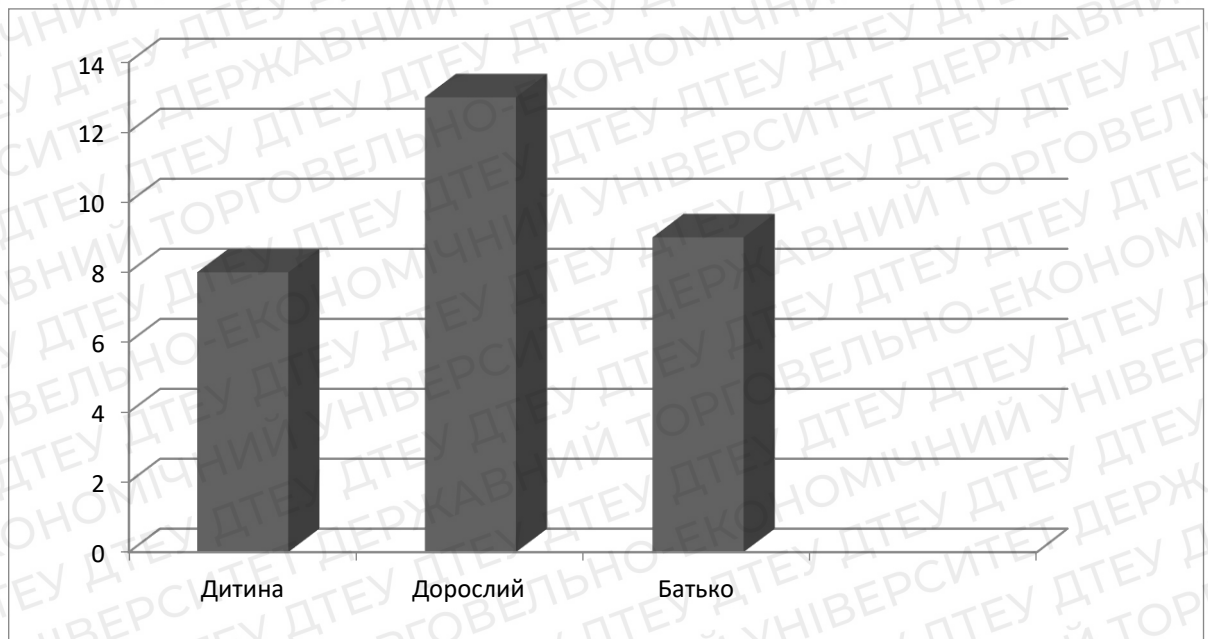


Рис 3.1.4. Показники ролівих позицій за методикою Е. Берна. Рисунок авторський



Можемо бачити домінування в групі досліджуваних людей з позицією «дорослий», що свідчить про володіння ними почуття відповідальності. Помірної імпульсивності та не схильності до повчань. Цей показник свідчить про зрілість людей та їх здатність до гнучкості, застосуванні різних форм поведінки в залежності від обставин та життєвого досвіду.

### 3.2 Практичні рекомендації щодо особистісного зростання

Життєвий досвід грає важливу роль у формуванні особистісних рис людини. Крізь життя ми зустрічаємося зі складними ситуаціями, викликами, успіхами та невдачами, і це все покращує наш особистий розвиток. Декілька практичних рекомендацій, які можуть допомогти працівникам реабілітаційних центрів, викладачам у школах та закладах вищої освіти, також викладені рекомендації мають бути індивідуально інтерпретовані відповідно до кожної особистості.

Рекомендації для вчителів шкіл:

1. Розвивайте емоційний інтелект: Включайте в свою роботу з учнями емоційне виховання, навчайте їх розпізнавати та розуміти свої емоції, керувати ними та взаємодіяти з іншими. Дайте їм можливість виражати свої почуття і допоможіть їм знайти конструктивні шляхи вирішення конфліктів.
2. Поставте виклик: Створіть у класі ситуацію, яка вимагає від учнів проявити емоційну стійкість та волю. Наприклад, розв'яжіть складні завдання, поставте перед ними цілі, які потребують наполегливості та самодисципліни. Підтримуйте їх у зусиллях і відзначайте досягнення.
3. Розвивайте саморегуляцію: Навчіть учнів керувати своїми емоціями та діями. Використовуйте техніку дихальних вправ, медитації або релаксації, які допоможуть зосередити і заспокоїти учнів у стресових ситуаціях. Запроваджуйте регулярні практики саморефлексії, де учні могли б проаналізувати свої емоції, реакції.

4. Використовуйте моделювання та позитивний приклад: Будьте прикладом для своїх учнів, демонструючи емоційну стійкість, самоконтроль та вольові якості. Поділіться своїми власними стратегіями управління емоціями та розвитку вольових якостей. Використовуйте історію успіху відомих людей, які виявили сильну вольову характеристику в досягненні своїх цілей.

5. Створюйте сприятливе середовище: Забезпечте позитив та підтримуйте атмосферу в класі, де учні почуваються комфортно виражати свої емоції та думки. Сприяйте колективному співробітництву та розвитку соціальних навичок, які допомагають учням виявляти емпатію, толерантність та взаємодопомогу.

Для покращення навчального досвіду працівникам реабілітаційних центрів можна використовувати наступні підходи:

1. Навчання на практиці: Надайте працівникам можливість відразу отримати знання та навички на практиці. Створіть ситуацію, де вони повністю приймають участь в реальних ситуаціях з клієнтами. Наприклад, введіть симуляційні тренування, рольові ігри або практичні вправи, де працівники будуть використовувати свої знання та навички в реабілітаційних ситуаціях.

2. Менторство та наставництво: Запровадьте програму наставництва, де більш досвідчені співробітники будуть надавати підтримку та керівництво новим працівникам. Це дозволяє новачкам швидше засвоювати досвід і отримувати корисні поради від експертів у сфері реабілітації.

3. Неперервне навчання: Забезпечте постійний доступ працівників до ресурсів та інформації, що стосуються їх професійної галузі. Організуйте семінари, вебінари, тренінги та конференції, на яких співробітники мають оновити свої знання та відпрацювати нові тенденції у сфері реабілітації. Підтримуйте їх у процесі отримання додаткових кваліфікацій і сертифікатів.

Рекомендації для самостійного покращення навичок з засвоєння ного чи старого досвіду.



1. Будьте відкритими до нового досвіду. Постійне навчання і відкритість до нових ідей та поглядів можуть розширити ваші горизонти та сприяти розвитку нового риси особистості.

2. Аналізуйте свій досвід. Спробуйте зрозуміти, які чинники сприяють вашому зростанню і розвитку, а які можуть поставити перешкодами. Важливо рефлексувати над тим, як ви пристосувалися до різних ситуацій, які рішення були найкращими, а які не ефективними. Це допоможе знайти закономірності та розуміння, які аспекти особистості потребують подальшого розвитку.

3. Знаходьте важливість відвертості і відкритості. Життєвий досвід може надати вам унікальні можливості для збагачення знань і взаємодії з іншими людьми та культурами. Будьте відкритими до нових ідей, викликів та думок інших людей. Це допоможе вам розширити свій кругозір, розвиватися та зростати як особистість.

4. Навчайтеся на помилках. Помилки і невдачі є невід'ємною частиною життя. Важливо використовувати їх як можливості для вдосконалення і навчання. Ретельно аналізуйте свої помилки розбираючи причини які до них призвели, щоб у подальшому не допускати їх повторно.

5. Робота з психологом або психотерапевтом. Оскільки не всі люди спроможні власними силами переосмислити свій життєвий досвід. З цим допоможе професіонал.

6. Ведення щоденника. Дана звичка допоможе краще розуміти пережиті події та стани, особливо в теперішніх реаліях повномасштабної війни в Україні.

### **Висновки до третього розділу**

Відповідно до дослідження в якому використовувались методики «Особистісний опитувальник» Г. Айзенка, «16-RF Опитувальник» Б. Кеттела та «Тест рольові позиції в міжособистісних стосунках» Е. Берна було виявлено, що в групі досліджуваних переважають люди з помірним та мало вираженим рівнем нейротизмом. Дані особистості в теорії є більш стресостійкими та

спроможні швидко та якісно реінтегрувати новий досвід на відміну від осіб з високим рівнем нейротизму.

По даним отриманим з методики «16-RF опитувальник» досліджувані мають досить високі показники по фактору «I»(жорсткість-чутливість), це означає ,що їм притаманні такі риси як артистичність, жіночність та художнє сприйняття світу.

По фактору «N» (прямолинійність-дипломатичність) досліджувані також мають високий показник, що характеризує їх як розважливих проникливих та розумних особистостей.

Фактор «Q1» (консерватизм-радикалізм) показав висові оцінки, що свідчить про наявність інтелектуальних інтересів, аналітичного мислення та бажання бути як можна краще проінформованим про ту чи іншу ситуацію.

Фактор «Q2» (конформізм-нонконформізм). За цим фактором група отримала низькі показники, ще говорить про те що особистості потрапляючи в певну групу досить швидко прив'язуються до неї, та воліють як працювати з ними так і приймати групові рішення.

Фактор «Q3» (низький самоконтролі-високий самоконтроль). Результати за цим показником свідчать про низьку зацікавленість досліджуваних у виконанні соціальних потреб.

Фактор «Q4» (розслаблення-напруження). Заключний фактор показав високі оцінки. Дана оцінка свідчить про стан напруженості групи та наявність неспокою та збудження. Припускаю, що це пов'язано з ситуацією в Україні.

За результатами методики «Тесту Рольові позиції в міжособистісних стосунках», що модель поведінки при міжособистісних стосунках більш притаманна досліджуваним. Більшості а саме 13 особам притаманна позиція дорослого, що свідчить про їх уміння аналізувати власний та чужий досвід для подальшого прийняття виважених рішень.



## ВИСНОВКИ

По результатам проведеного дослідження можна зробити такі висновки:

1. Дослідження теоретичної літератури з проблематики життєвого досвіду дає такий результат. Досвід є складним психологічним явищем, яке переплітається зі значеннями, оцінками, переживаннями та рефлексією особистості. Вивчення та розуміння досвіду відкриває нові можливості для саморозвитку, самоусвідомлення та формування майбутнього.

Провідні наукові підходи до визначення категорії "життєвий досвід" розглядають його як складну формацію, що включає знання, вміння, навички, діяльність у свідомості людини, упорядковані образи пережитих подій та збагачення особистості в результаті взаємодії з оточуючим світом. Розуміння власного досвіду та його роль у саморозвитку є ключовими моментами у формуванні особистості. Крім того, розрізнення понять "досвід життя" і "життєвий досвід" дає можливість виділити значущість та постійну актуальність останнього для особистості у різних ситуаціях життя.

Життєвий досвід - це сукупність знань, вражень, навичок і вмінь, набутих людиною протягом її життя. Він включає в себе всі події, ситуації, взаємодії, успіхи, невдачі та виклики, з якими людина стикається протягом свого існування. Життєвий досвід формується через особисті дослідження, взаємодію з іншими людьми, навчання, роботу, подорожі та різноманітні життєві ситуації. Він впливає на сприйняття, розуміння світу, прийняття рішень та поведінку людини. Життєвий досвід є основою для саморозвитку, самосвідомості та визначення життєвих цілей. Кожна людина має унікальний життєвий досвід, який впливає на її світогляд, цінності, переконання та ідентичність.

Взаємозв'язок між життєвим досвідом і формуванням особистісних рис можна пояснити наступними шляхами

Вплив досвіду на переконання і цінності: Життєвий досвід включає в себе різноманітні події, взаємодію та ситуацію, які в подальшому осмислюються. Ці події і враження можуть вплинути на формування переконань та цінностей особистості. Наприклад, позитивний досвід спілкування з людьми може підкріпити переконання в загальній доброзичливості людей та сприяти розвитку цінності толерантності. З іншого боку, негативний досвід може породжувати недовіру і формувати переконання про небезпеку або несправедливість у світі.

Вплив досвіду на розвиток вмінь і навичок. Життєвий досвід дає нам можливість навчатися зі своїх помилок, адаптуватися до нових ситуацій і розвивати нові вміння та навички. Наприклад, через життєві випробування та подолання труднощів, людина може набути стійкості, виробляти вміння управління стресом та прийняти рішення.

Вплив досвіду на розуміння себе та своїх потреб. Життєвий досвід дає нам краще розуміти свої сильні та слабкі сторони, власні потреби та бажання. Він дає пройти через ситуації, які розкривають наші внутрішні ресурси та переваги. Це сприяє формуванню особистісних рис, таких як самосвідомість, саморефлексія та вміння пристосовуватися до змін.

2. Емпіричне дослідження проводилось на групі з 30 осіб, 13 чоловіків та 17 жінок віком від 20 до 23 років. Всі досліджувані є працівниками ТОВ Сім'я магазинів «Сирне Королівство». Компанія займається продажем Голанських сирів та вин з усього світу.

Протягом місяця досліджувані пройшли три методики, а саме «Особистісний опитувальник» Г. Айзенка, «Тест роліві позиції в міжособистісних відносинах» Е. Берна, «16 RF-опитувальник» Б. Кеттела.

3. Після опрацювання теоретичного матеріалу було проведене емпіричне дослідження на групі з 30 осіб віком від 20 до 23 років. Всі учасники є працівниками ТОВ Сім'я магазинів «Сирне королівство» яке виступало базою практики. Всі учасники дослідження були ознайомлені з кожним етапом дослідження та погодились на проходження трьох методик, а саме,



«Особистісний опитувальник» Г. Айзенка. «Тест роліві позиції в міжособистісних відносинах» Е. Берна, «16 RF-опитувальник» Б. Кеттела.

Відповідно до дослідження в якому використовувались методики «Особистісний опитувальник» Г. Айзенка, «16-RF Опитувальник» Б. Кеттела та «Тест роліві позиції в міжособистісних стосунках» Е. Берна було виявлено, що в групі досліджуваних переважають люди з помірним та мало вираженим рівнем нейротизмом. Дані особистості в теорії є більш стресостійкими та спроможні швидко та якісно реінтегрувати новий досвід на відміну від осіб з високим рівнем нейротизму.

По даним отриманим з методики «16-RF опитувальник» досліджувані мають досить високі показники по фактору «I»(жорсткість-чутливість), це означає ,що їм притаманні такі риси як артистичність, жіночність та художнє сприйняття світу.

По фактору «N» (прямолінійність-дипломатичність) досліджувані також мають високий показник, що характеризує їх як розважливих проникливих та розумних особистостей.

Фактор «Q1» (консерватизм-радикалізм) показав висові оцінки, що свідчить про наявність інтелектуальних інтересів, аналітичного мислення та бажання бути як можна краще проінформованим про ту чи іншу ситуацію.

Фактор «Q2» (конформізм-нонконформізм). За цим фактором група отримала низькі показники, ще говорить про те що особистості потрапляючи в певну групу досить швидко прив'язуються до неї, та воліють як працювати з ними так і приймати групові рішення.

Фактор «Q3» (низький самоконтролі-високий самоконтроль). Результати за цим показником свідчать про низьку зацікавленість досліджуваних у виконанні соціальних потреб.

Фактор «Q4» (розслаблення-напруження). Заключний фактор показав високі оцінки. Дана оцінка свідчить про стан напруженості групи та наявність неспокою та збудження. Припускаю, що це пов'язано з ситуацією в Україні.

За результатами методики «Тесту Рольові позиції в міжособистісних стосунках», що модель поведінки при міжособистісних стосунках більш притаманна досліджуваним. Більшості а саме 13 особам притаманна позиція дорослого, що свідчить про їх уміння аналізувати власний та чужий досвід для подальшого прийняття виважених рішень.

Отже, життєвий досвід відіграє значну роль у формуванні особистісних рис. Він впливає на наші переконання, цінності, вміння, самооцінку. Розуміння цього взаємозв'язку може допомогти нам усвідомити важливість самовдосконалення і набуття нового життєвого досвіду. Зусилля, спрямовані на активне вивчення, експериментування і отримання нових знань та навичок, можуть покращити нашу здатність адаптуватися до нових ситуацій, розв'язувати проблеми та досягати успіху. Крім того, важливо бути відкритими до різного досвіду і точок зору, що сприяє розширенню наших горизонтів і розвитку емпатії.

Необхідно також зазначити, що життєвий досвід може бути різноманітним для кожної особистості. Кожна людина має свої унікальні життєві обставини в яких вона перебуває, інші взаємини та взаємодії з оточуючим світом. Тому життєвий досвід кожна особистість буде відмінним.

Різнманітність життєвого досвіду може включати такі фактори, як соціальний статус, культурні та релігійні переконання, освіта, сімейне оточення, регіон, професійний шлях та багато іншого. Ці та інші чинники впливають на те, як людина сприймає світ, як формує свої цінності, переконання і поведінку.

Важливо розуміти, що життєвий досвід не є статичним, а постійно розширюється і розвивається протягом життя. Кожна нова подія, взаємодія або випробування, з яким ми зіштовхнемося, дає нам можливість вчитися і зростати як особистість. Крім того, активна саморефлексія та вивчення власного життєвого досвіду можуть допомогти нам зрозуміти власні мотивації, потреби, сильні та слабкі сторони, що сприяють подальшому розвитку.



У підсумку життєвий досвід є індивідуальним і включає в себе унікальні життєві властивості та впливає на різні фактори. Він має значення для формування наших цінностей, переконань, навичок та самосвідомості. Розуміння і усвідомлення свого життєвого досвіду залежить від нас як ми працює над своїм саморозвитком.



## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Андрієвська В.В. Вплив наративної презентації молодим педагогом власного досвіду на усвідомлення сенсу і цінностей своєї професійної діяльності. Актуальні проблеми психології. Психологічна герменевтика : збірник наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2011. Т. 2, № 7, С. 35-48.
2. Березко І.В. Міф та розуміння особистого досвіду. Проблеми психологічної герменевтики : монографія / За ред. Н. В. Чепелевої. Київ : Міленіум, 2004. С. 180–198.
3. Горностаї П. Рольова компетентність як умова гармонійності життєвого світу особистості. Психологічні перспективи. 2004. №6, С. 23-35.
4. Гребінник С. М. Проблеми та перспективи індивідуально типологічних досліджень в психології. Психологічний часопис. 2019. Т.5, № 11, С. 149-162.
5. Євдокимова Н. О. Професійний досвід як суб'єктивно-психологічна реальність. Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди: Психологія. Харків, 2009. № 31, С. 34-41.
6. Зазимко О. В. Особистісні смисли життєвих цінностей юнацького віку. Київ : КНТЕУ, 2012. 52 с.
7. Зазимко О.В. Психологічні характеристики життєвого досвіду в юнацькому віці. Актуальні проблеми психології: Психологічна герменевтика / За ред. Н. В. Чепелевої. Київ: ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2010. Т. 2, № 6. С.106-119.
8. Зазимко О. В. Наративізація реплікаційних утворень культури повсякденності як засіб побудови життєвих сюжетів у юнацькому віці. Актуальні проблеми психології : психологічна герменевтика. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. Франка, 2017. № 10, С. 38-51.
9. Зарецька О. О. Життєві обставини і особистісний розвиток: підхід з позицій психологічної герменевтики. Наукові студії з соціальної та політичної



психології. : зб. статей НАПН України, Ін-т псих. та політ. психології / за ред. М. М. Слюсаревський. Київ : Міленіум, 2011. № 37, С. 31-38.

10. Зарецька О. О. Життєві контексти особистісного зростання: до постановки проблеми матеріали II Всеукр. псих. конгресу, присвяченого 110 річниці від дня народження Г.С. Костюка (19-20 квітня 2010 року). Київ, 2010. С. 262-271.

11. Зарецкая О. А. Ситуативні фактори розуміння та інтерпритації особистого досвіду. Проблеми психологічної герменевтики / За ред. Н. В. Чепелевой. Київ : Вид-в НПУ ім. Н. П. Драгоманова, 2009. С. 329-354.

12. Кресан О.Д. Особливості досвіду переживання та усвідомлення людиною життєвих подій. Досвід особистості: теорія і практика : збірник матер. IX Міжнар. наук.-практ. конф. (27-28 лютого 2020 р., м. Ніжин) / за ред. М. В. Папучі. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2020. 283 с.

13. Кресан О. Д. Психологічні особливості переживання та усвідомлення особистістю життєвих подій : автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.01. Київ, 2017. 22 с.

14. Лактіонов А. Н. Координати індивідуального досвіду. Харків: Бізнес Інформ, 1998. Т 21, С 28-65.

15. Ларін Д. І. 16-факторний особовий опитувальник Р. Б. Кеттелла (16-FPQ-187-A). Всеосвіта. URL: <https://vseosvita.ua/library/16-faktornij-osobovij-opituvalnik-r-b-kettella-16-fpq-187-a-23996.html?rl=3202052> (дата звернення: 20.05.2023).

16. Лебединська І. В. Особистісний досвід: феномен "відпочаткового запізнення". Наукові студії з соціальної та політичної психології. : зб. статей НАПН України, Ін-т псих. та політ. психології / за ред. М. М. Слюсаревський. Київ : Міленіум, 2011. № 25, С. 148-152.

17. Лебединська І. В. Феномен досвіду: від феноменології до конструктивізму. Досвід особистості: теорія і практика : збірник матер. IX Міжнар. наук.-практ. конф. (27-28 лютого 2020 р., м. Ніжин) / за ред. М. В. Папучі. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2020. 283 с.

18. Лепіхова Л. А. Вилив життєвого досвіду на стратегії та рівні життєвих домагань. Психологічна герменевтика: зб. наук. праць / За ред. Н. В. Чепелевої. Київ, 2005. Т. 2, № 3, С. 169-172.
19. Михайлова О. І. Роль і значення відхилених життєвих альтернатив у формуванні особистісного досвіду дорослої людини. Досвід особистості: теорія і практика : збірник матер. ІХ Міжнар. наук.-практ. конф. (27-28 лютого 2020 р., м. Ніжин) / за ред. М. В. Папучі. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2020. 283 с.
20. Максименко С. Д. Прогнозування психічного здоров'я особистості. Генеза буття особистості: тез. доп. другої міжнар. наук.-практ. конф. (19-20 грудня 2011 року). – Київ : ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2011. С. 8-19.
21. Назарук О. М. Аналіз проблеми формування особистості та її досвіду в соціокультурному контексті. Теоретико-методологічні проблеми генетичної психології : матеріали міжнар. наук. конф.(17-18 грудня 2001 р., м. Київ). Київ : Міленіум, 2002. Т. 1, С. 136-139.
22. Назарук О. М. Вікові особливості розуміння особистого досвіду : дис. канд. психол. Наук : 19.00.07. Київ, 2004. 188 с.
23. Назарук О. М. Досвід особистості: соціальний аспект. Особистість і суспільство: методологія та практика сучасної психології : матеріали другої міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. (18 трав. 2015 р.) / за заг. ред. Л. В. Засекої, А. В. Кульчицької. – Луцьк : ПП Іванюк В. П, 2015. 176 с.
24. Особистість у розвитку: психологічна теорія і практика : монографія / за ред. С. Д. Максименка, В. Л. Зливкова, С. Б. Кузікової. Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2015. 430 с.
25. Основи соціальної психології : підручник для закладів вищої освіти / П. П. Горностай та ін. / за ред. М. М. Слюсаревського. Київ : Талком, 2018. 580 с.
26. Павленко О.В. Досвід як чинник становлення перспективи особистості. автореф. дис..... канд. псих. наук : 19.00.01. Київ, 2019. 23 с.



27. Павленко О. В. Індивідуальний досвід у просторі життєдіяльності особистості. Актуальні проблеми психології. № 35, С. 194-203.
28. Панок В. Г., Рудь Г.В. Психологія життєвого шляху особистості. Київ : Ніка-Центр, 2006. 280 с.
29. Психологія життєтворення особистості в сучасному світі : монографія / за ред. Т. М. Титаренко. Київ : Міленіум, 2016. 320 с.
30. Психологія: Навчальний посібник / за ред. О. В. Винославської. Київ : ІНК ОС, 2005. 352с.
31. Розуміння та інтерпретація життєвого досвіду як чинник розвитку особистості : монографія / за ред. Н. В. Чепелевої. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2013. 276 с.
32. Роменець В. А. Психологія творчості. Київ : Вища школа, 1971. 248 с.
33. Смульсон М. Л. Інтелект і ментальні моделі світу. Наукові записки. Серія «Психологія і педагогіка». Острог : Вид-во Національного університету «Острог», 2009. № 12, С. 38-49.
34. Смульсон М. Л. Концепція саморозвитку особистості Г.С. Костюка і нагальні виклики сьогодення : матеріали II Всеукр. псих. конгресу, присвяченого 110 річниці від дня народження Г. С. Костюка (19-20 квітня 2010 року). Київ : ДП «Інформаційно-аналітичне агенство», 2010. С. 86-92.
35. Скокова Л. Біографічні дослідження в соціології: традиція і сучасний досвід. Київ : Ін-т соціології, 2004. 204 с.
36. Стець Н. О. Рольові позиції в міжособистісних стосунках за Е. Берном. IQholding. 2015. UBL : <http://iqholding.com.ua/articles/rolovi-pozitsii-v-mizhosobistisnikh-stosunkakh-za-e-bernom> (дата звернення: 11.05.2023).
37. Стовба Н. І. Когнітивний досвід як складова професійного досвід. Вісник післядипломної освіти. 2011. № 4, С. 250-256.
38. Титаренко Т. Життєвий шлях особистості. Основи практичної психології. Київ : Либідь, 1999. С. 136-190.

39. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. для студ. виш. навч. закл. Київ : ДП "Вид. дім "Персонал", 2017. 160 с.
40. Чепелева Н. В. Розуміння та інтерпретація життєвого досвіду як чинник самопроекування особистості. Наука і освіта. 2014. №9, С. 22-26.
41. Чепелева Н. В., Рудницька С. Ю. Психологічна характеристика особистості, здатної до самопроекування. Педагогіка і психологія. 2018. № 1, С. 71 – 77.
42. Чепелева Н. В. Розуміння та інтерпретація соціокультурного досвіду в контексті постнекласичної парадигми. Наукові студії із соціальної та політичної психології : зб. статей. Київ : Міленіум, 2009. № 22, С. 3-11.
43. Чепелева Н. В., Смульсон М. Л., Шиловська О. М., Гуцол С.Ю. Теоретичні засади наративної психології. Наративні психотехнології. Київ, 2007. №4, С. 3-37.
44. Швалб Ю. М. Психологічні форми фіксації життєвого досвіду. Актуальні проблеми психології : Психологічна герменевтика / За ред. Н. В. Чепелевої. Київ : Міленіум, 2005. Т. 2., № 3, С. 14-20.
45. Adler A. The Individual Psychology of Alfred Adler. H. L. Ansbacher and R. R. Ansbacher (Eds.). New York: Harper Torchbooks, 1956. 528 p.
46. Allport G. W. Becoming: Basic Considerations for a Psychology of Personality. New Haven : Yale University Press, 1955. 115 p.
47. Bowlby J. A Secure Base: Parent-Child Attachment and Healthy Human Development. Tavistock professional book. London: Routledge, 1988. 225 p.
48. Crossley M. L. Introducing Narrative Psychology: Self, Trauma and the Construction of Meaning. Buckingham : Open University Press, 2000. 120 p.
49. Ethical Principles of Psychologists and Code Of Conduct APA : веб-сайт. UBL : <http://www.apa.org/ethics> (дата звернення: 15.05.2023).
50. Kelly G. A theory of personality. The psychology of personal constructs. Norton, New York. 1955. V. 2, 520 p.
51. Kempf J. P., Erikson E. H. Identity, youth and crisis. Behavioral Science. New York, 1968. № 14 (2). P. 154–159.



52. Levinson, D. J. The mid-life transition: A period in adult psychosocial development. *Journal for the Study of Interpersonal Processes*. 1977. №+ 40, P. 99–112.



## ДОДАТКИ

### ДОДАТОК А

#### «Особистісний опитувальник» Г. Айзенка

Досліджуваному надається 57 запитань, на які відповідь має бути «так» або «ні». Перелік запитань:

1. Ви часто відчуваєте потяг до нових вражень, бажання відчутти збудження?
2. Чи часто Ви відчуваєте потребу в друзях, які Вас розуміють, можуть підбадьорити і втішити?
3. Чи вважаєте Ви себе безтурботною людиною?
4. Чи правда, що Вам дуже важко відповісти «Ні»?
5. Чи обмірковуєте Ви свої справи не поспішаючи, чи віддаєте Ви перевагу тому, щоб почекати перед тим, як діяти?
6. Ви завжди стримуєте свої обіцянки, не зважаючи на те, що Вам це не завжди вигідно?
7. Чи часто у Вас бувають спади і підйоми настрою?
8. Взагалі Ви дієте і розмовляєте швидко, без запинок для обмірковування?
9. Чи виникало у Вас коли-небудь почуття, що Ви «нешасна людина», хоча ніякої вагомої причини для цього не було?
10. Чи зробили б Ви все, будь-що, на спір?
11. Чи виникає у Вас почуття невпевненості та сорому, коли хочете зав'язати розмову з симпатичною (ним) незнайомкою (цем)?
12. Чи буває коли-небудь, що Ви сердитесь, виходите з себе?
13. Чи часто Ви дієте під впливом тимчасового настрою?
14. Чи часто Ви хвилюєтесь із-за того, що зробили або сказали щось таке, чого не слід було робити або говорити?
15. Чи віддаєте Ви перевагу книжкам над зустрічами з людьми?
16. Чи правда, що Вас легко образити?
17. Ви любите часто бувати в компаніях?
18. Чи бувають у Вас такі думки, що Ви хотіли б приховати від інших?
19. Чи правда, що Ви часом повні енергії так, що все горить у руках, а часом зовсім в'ялі?
20. Чи хотіли б Ви, щоб у Вас було друзів менше, але щоб вони були дуже близькими?
21. Чи часто Ви мрієте?
22. Коли на Вас кричать, Ви відповідаєте тим же?
23. Чи часто Вас хвилює відчуття провини?
24. Чи всі Ваші звички хороші та Бажані?
25. Чи здатні Ви дати волю своїм почуттям і повеселитись у галасливій компанії?
26. Чи рахуєте Ви себе людиною збудливою і вразливою?
27. Чи вважають Вас людиною жвавою і веселою?
28. Після того, як справа зроблена, чи часто Ви подумки повертаєтесь до неї, гадаєте, що можна було б зробити краще?
29. Ви, як правило, мовчите, коли знаходитесь в компанії інших людей?
30. Буває так, що Ви інколи переказуєте плітки чи чутки?
31. Буває таке, що Вам не спиться через те, що різні думки лізуть у голову?



32. Якщо Ви хочете дізнатись про що-небудь, то Ви скоріше прочитаете про це в книжці, ніж запитаете?
33. Чи буває у Вас сильне серцебиття?
34. Чи подобається Вам робота, яка вимагає від Вас постійної уваги?
35. Чи бувають у Вас приступи сильного тремтіння?
36. Якщо б Ви знали, що сказане Вами ніколи не буде розголошено, Ви б завжди висловлювались у дусі загальноприйнятого (як всі)?
37. Чи справді Вам неприємно знаходитись у компаніях, де насміхаються один над одним?
38. Ви дратівлива людина?
39. Чи подобається Вам робота, яка вимагає швидких дій?
40. Чи хвилюєтесь Ви з приводу будь-яких неприємних подій, які могли б статись?
41. Чи правда, що Ви людина повільна і некваплива в рухах?
42. Ви коли-небудь спізнавались на побачення чи на роботу?
43. Чи часто Вам сняться жахливі сни?
44. Чи правда, що Ви так любите поговорити, що ніколи не пропустите зручного випадку порозмовляти з незнайомою людиною?
45. Чи турбують Вас які-небудь болі?
46. Чи Ви б відчували себе дуже нещасним, якщо б тривалий час були позбавлені широкого спілкування з людьми?
47. Чи можете Ви назвати себе нервовою людиною?
48. Серед людей, яких Ви знаєте, такі, що Вам дуже не подобаються?
49. Могли б Ви сказати про себе, що Ви впевнена в собі людина?
50. Чи легко Ви ображаєтесь, коли люди вкажуть на Ваші помилки в роботі або на Ваші особисті промахи?
51. Чи рахуете Ви, що важко отримати справжнє задоволення від вечорниць?
52. Чи турбує Вас відчуття, що Ви чимось гірші за інших?
53. Чи легко Вам внести пожвавлення в досить скучну компанію?
54. Чи буває так, що Ви говорите про речі, на яких зовсім не розумієтесь?
55. Чи піклуєтесь Ви про своє здоров'я?
56. Чи любите Ви жартувати над іншими?
57. Чи страждаєте Ви від безсонн

Також досліджуваному надається бланк відповідей, якій він заповняє(див табл. 2.1.)

Табл. 2.1.

Відповіді			Відповіді			Відповіді		
так	№	ні	так	№	ні	так	№	ні
	1			20			39	
	2			21			40	
	3			22			41	
	4			23			42	
	5			24			43	

6			25			44	
7			26			45	
8			27			46	
9			28			47	
10			29			48	
11			30			49	
12			31			50	
13			32			51	
14			33			52	
15			34			53	
16			35			54	
17			36			55	
18			37			56	
19			38			57	

Заповнений бланк звіряється з ключем і підраховується кількість співпадінь з ключем. Результат записують в «Бланк відповідей» проти позначки: «Е» – шкала екстраверсії-інтроверсії; «Н» – шкала нейротизму-емоційної стабільності; «Щ» – шкала щирості. Тип темпераменту визначається наступним чином. Відкриваємо показник шкали «Е» на осі «інтроверсія-екстраверсія», а показник шкали «Н» на осі «нейротизм-емоційна стабільність».

При аналізі результатів досліджуваних притримуватись таких орієнтирів:

- екстраверсія – інтроверсія: 12 – середнє значення, не менше, ніж 15 – екстраверт, не менше 19 – яскравий екстраверт; не більше 9 – інтроверт; не більше 5 – глибокий інтроверт;
- нейротизм: 9-13 – середнє значення; не менше 15 – високий рівень нейротизму; не менше 19 – дуже високий рівень нейротизму; не більше 7 – низький рівень нейротизму;

Приклад: досліджуваний отримав наступні результати(див. табл. 2.2.)

Табл. 2.2.

Відповіді			Відповіді			Відповіді		
так	№	ні	так	№	ні	так	№	ні
+	1			20	+	+	39	
+	2		+	21		+	40	



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

Таблиця результатів(див. табл.2.3.)

Табл. 2.3.

№	Вік	Шкали			Типи темпераменту			
		Щ	Е	Н	Холер.	Сангв.	Флегмат.	Меланх.
1	17	2	12	5		+	+	

На основі отриманих даних можна зробити висновок щодо вираженості типу темпераменту та рівня розвитку типологічних властивостей особистості

## ДОДАТОК Б

### «16-RF опитувальник» Б. Кеттела

**Інструкція.** Перед вами ряд запитань, які допоможуть визначити деякі властивості вашої особистості. Тут не може бути "правильних" чи "неправильних" відповідей. Люди різні, і кожен може висловити свою думку. Намагайтеся відповідати щиро і точно.

Відповідаючи на кожне запитання, ви повинні вибрати одну з трьох запропонованих відповідей - ту, яка найбільшою мірою відповідає вашим поглядам, вашій думці про себе. Відповідати необхідно таким чином: у відповідній клітинці у бланку відповідей поставте "+" (ліва клітинка відповідає відповіді "а", середня - "в", а клітинка справа - відповіді "с").

**Відповідаючи на запитання, пам'ятайте такі чотири правила:**

- 1) не потрібно багато часу витратити на обдумування відповідей. Давайте ту відповідь, яка першою спаде вам на думку;
- 2) намагайтеся не дуже часто давати проміжні, невизначені відповіді типу "не знаю", "дещо середнє" і т.п.;
- 3) обов'язково відповідайте на всі запитання по черзі, нічого не пропускаючи;
- 4) відповідайте чесно і щиро.

**Інтерпретація факторів**

**Фактор А - "замкнутість-товариськість".** При низьких оцінках людина характеризується некомунікабельністю, замкнутістю, безучасністю, деякою ригідністю і суворістю в оцінці людей. Вона скептично налаштована, холодна стосовно оточуючих, любить бути на самоті, не має близьких друзів, з якими можна бути відвертою.

При високих оцінках людина відкрита і добросердна, товариська і добродушна. Їй властиві природність і невимушеність у поведінці, уважність, доброта, м'якосердність у стосунках. Вона охоче працює з людьми, активна в уладнанні конфліктів, довірлива, не боїться критики, переживає яскраві емоції, зразу відгукується на будь-які події.

У цілому фактор орієнтований на вимірювання комунікабельності людини в малих групах.

**Фактор В - "інтелект"** При низьких оцінках людині властиві конкретність і деяка ригідність мислення, може мати місце емоційна дезорганізація мислення.

При високих оцінках спостерігається абстрактність мислення, кмітливості і здатність швидко навчатися. Існує деякий зв'язок з рівнем вербальної культури та ерудиції.

**Фактор С - "емоційна нестійкість - емоційна стійкість".** При низьких оцінках виражені низька толерантність до фрустрації, підвладність почуттям, мінливість інтересів, схильність до лабільності настрою, роздратованість, утомлюваність, невротичні симптоми, іпохондрія.

При високих оцінках людина стримана, працелюбна, емоційно зріла, реалістично налаштована. Краще здатна наслідувати вимоги групи, характеризується стійкістю інтересів. У неї відсутня нервова втома. У крайніх випадках може мати місце емоційна ригідність і нечутливість. За деякими дослідженнями, фактор пов'язаний з силою нервової системи, лабільністю.

**Фактор Е - "підпорядкованість - домінантність".** При низьких оцінках людина сором'язлива, схильна давати дорогу іншим. Часто виявляється залежною, бере провину на себе, тривожиться щодо своїх можливих помилок. Їй властиві тактовність, безмовність, шанобливість, покірність-до повної пасивності.

При високих оцінках людина владна, незалежна, самовпевнена, вперта - аж до агресивності. Вона незалежна в судженнях і поведінці, свій хід думок схильна вважати законом для себе і оточуючих. У конфліктах звинувачує інших, не визнає влади і тиску ззовні, визнає для себе авторитарний стиль керівництва, але й бореться за високий статус; конфліктна, примхлива.

**Фактор F - "стриманість - експресивність".** При низьких оцінках людина характеризується розсудливістю, обережністю, мовчазністю. Їй властиві схильність все ускладнювати, деяка занепокоєність, песимістичність у сприйнятті дійсності. Турбується про майбутнє, очікує невдач. Оточуючим вона здається нудною, в'ялою і занадто манірною (неприродною).

При високих оцінках людина життєрадісна, імпульсивна, безпечна, весела, говірка. Енергійна, соціальні контакти для неї емоційно значимі. Вона експансивна, щира у стосунках з людьми. Емоційність, динамічність спілкування сприяють тому, що вона часто стає лідером і ентузіастом групової діяльності, вірить в удачу.

У цілому оцінка за цим фактором відображає емоційну забарвленість і динамічність спілкування.



**Фактор G - "підвласність почуттям - висока нормативність поведінки".** При низьких оцінках людина схильна до мінливості, підвладна впливу випадку і обставин. Не прикладає зусиль для виконання групових вимог і норм. Вона характеризується безпринципністю, неорганізованістю, безвідповідальністю, гнучкими установками щодо соціальних норм. Свобода від впливу норм може призвести до антисоціальної поведінки.

При високих оцінках спостерігається осмислене додержання норм і правил поведінки, наполегливість у досягненні мети, точність, відповідальність, ділова спрямованість.

У цілому фактор визначає, наскільки різні норми і заборони регулюють поведінку і стосунки людини з оточенням.

**Фактор H - "нерішучість - сміливість".** При низьких оцінках людина сором'язлива, невпевнена у своїх силах, стримана, нерішуча, воліє перебувати в тіні. Вона віддає перевагу не великому товариству, а одній-двом людям, товаришам. Відрізняється підвищеною чутливістю до погроз.

При високих оцінках людині властива соціальна сміливість, активність, готовність мати справу з незнайомими обставинами і людьми. Вона схильна до ризику, тримається вільно, розторможено.

У цілому фактор визначає реактивність на загрозу в соціальних ситуаціях і визначає ступінь активності в соціальних контактах.

**Фактор I - "жорстокість - чутливість".** При низьких оцінках людині властива мужність, самовпевненість, розсудливість, реалістичність суджень, практичність, деяка жорстокість, суворість, черствість відносно оточуючих.

При високих оцінках спостерігається м'якість, залежність, спрямованість на заступництво, схильність до романтизму, артистичність натури, жіночність, художнє сприйняття світу. Можна говорити про розвинуту здатність до емпатії, співчуття, співпереживання і розуміння інших людей.

**Фактор L - "довірливість - підозріливість".** При низьких оцінках людина характеризується відвертістю, довірливістю, доброзичливістю щодо інших людей, терпимістю, поступливістю. Вона вільна від заздрощів, легко ладнає з людьми і добре працює в колективі.

При високих оцінках людина ревнива, заздрісна, характеризується підозріливістю, їй властива велика зарозумілість. Її інтереси спрямовані на саму себе, вона зазвичай обережна у своїх вчинках, егоцентрична.

У цілому фактор свідчить про емоційне ставлення до людей.

**Фактор M - "практичність - розвинута уява".** При низьких оцінках людина практична, добросовісна. Орієнтується на зовнішню реальність і додержується загальноприйнятих норм. Їй властива деяка обмеженість і зайва уважність до дрібниць.

При високій оцінці можна говорити про розвинуту уяву, орієнтування на свій внутрішній світ, високий творчий потенціал.

**Фактор N - "прямолінійність - дипломатичність".** При низьких оцінках людині властива прямолінійність, наївність, природність, безпосередність поведінки.

При високих оцінках людина характеризується розважливістю, проникливістю, розумним і сентиментальним підходом до подій і оточуючих людей.

**Фактор O - "впевненість у собі - тривожність".** При низьких оцінках людина холоднокрровна, спокійна, безтурботна, впевнена у собі.

При високих оцінках людині властива тривожність, депресивність, вразливість.

**Фактор Q1 - "консерватизм - радикалізм".** При низьких оцінках людина характеризується консервативністю, стійкістю до традиційних труднощів. Вона знає, у що повинна вірити, і, незважаючи на непереконливість деяких принципів, не шукає нових, із сумнівом ставиться до нових ідей, схильна до моралізаторства і повчань. Не погоджується із змінами і не цікавиться аналітичними й інтелектуальними міркуваннями.

При високих оцінках людина налаштована критично, характеризується наявністю інтелектуальних інтересів, аналітичністю мислення, намагається бути добре поінформованою. Більше схильна до експериментування, спокійно сприймає нові, неусталені, погляди і зміни, не довіряє авторитетам, на віру нічого не сприймає.

**Фактор Q2 - "конформізм - нонконформізм".** При низьких оцінках людина залежна від групи, слідує за суспільною думкою, воліє і працювати, і приймати рішення разом з іншими людьми, орієнтується на соціальне схвалення. При цьому у неї часто відсутня ініціатива щодо прийняття рішення.

При високій оцінці людина визнає власні рішення, незалежна, прямує вибраним нею шляхом, сама приймає рішення і сама діє. Однак, маючи власну думку, вона не намагається нав'язати її оточуючим.



Не можна казати, що вона не любить людей, вона просто не має потреби в їх підтримці і схваленні.

**Фактор Q3 - "низький самоконтроль - високий самоконтроль".** При низьких оцінках спостерігається недисциплінованість, внутрішня конфліктність уявлень про себе. Людина не занепокоєна виконанням соціальних потреб.

При високих оцінках - розвинутий самоконтроль, точність виконання соціальних вимог. Людина слідує своєму уявленню про себе, добре контролює свої емоції і поведінку, доводить будь-яку справу до кінця. Їй властиві цілеспрямованість й інтегрованість особистості.

На відміну від соціальної нормативності поведінки (фактор O), цей фактор вимірює рівень внутрішнього контролю поведінки.

**Фактор Q4 - "розслаблення - напруженість".** При низьких оцінках людині властиві розслабленість, в'ялість, спокій, низька мотивація, лінощі, надмірна задоволеність і незворушливість.

Висока оцінка свідчить про напруженість, фрустрованість, наявність збудження і неспокою. Стан фрустрації, в якому людина перебуває, є результатом підвищеної мотивації. Їй властиве активне незадоволення станом речей.

**Фактор MD - "адекватність самооцінки".** Чим вище оцінка за цим фактором, тим більшою мірою людині властиво завищувати свої можливості і переоцінювати себе.

#### **Оцінювання і аналіз результатів**

Відповіді заносяться у спеціальний опитувальний бланк, а потім обраховуються за допомогою спеціального ключа. Відповідність з ключем відповідей "а" і "с" оцінюється 2 балами, відповіді "в" - 1 балом. Виключенням є фактор В - тут будь-яка відповідність відповіді з ключем дає 1 бал. Сума балів за кожною групою запитань дає в результаті значення фактора. Таким чином, максимальна оцінка за кожним фактором - 12 балів, за фактором В - 8 балів, мінімальна - 0 балів.

На основі якісного і кількісного аналізу змісту особистісних факторів і їх взаємозв'язку можуть бути виділені такі блоки факторів:

Інтелектуальні особливості — фактори В, М, Q1

Емоційно-вольові особливості - фактори С, G, I, O, Q3, Q4.

Комунікативні властивості і особливості міжособистісної взаємодії - фактори - F, H, F, E, Q2, N, L.

#### **Симптомо-комплекси**

I+D+C - афективна поведінка;

E+ - схильність до агресії;

G- - асоціальна, аморальна поведінка;

J+ - схильність до правопорушень групового характеру;

O+Q+C-F - схильність до алкоголізації.

#### **Ключ до тесту**

Фактор А (максимально - 12 балів) - 2) В=1, С=2; 19) А=2, В=1; 36) В=1, С=2;

53) А=2, В=1; 70) А=2, В=1; 87) В=1, С=2.

Фактор В (максимально - 8 балів) - 3) С= 1; 20) А= 1; 3 7) В=1; 54) С=1; 71) А=1;

88) С=1; 104) С=1; 105) А=1.

Фактор С - 4) А=2, В=1; 21) А=2, В=1; 38) В=1, С=2; 55) А=2, В=1; 72) В=1,02;

89) В=1,С=2.

Фактор Е - 5) В=1, С=2; 22) В=1, С=2; 39) А=2, В=1; 56) А=2, В=1; 73) В=1, С=2;

90) В=1, С=2.

Фактор F- 6) В=1, С=2; 23) А=2, В=1; 40) В=1, С=2; 57) А=2, В=1; 74) А=2, В=1;

91) В=1, С=2.

Фактор G - 7) А=2, В=1; 24) В=1, С=2; 41) А=2, В=1; 58) В=1, С=2; 75) А=2, В=1;

92) В=1, С=2.

Фактор H-8) А=2, В=1; 25) В=1, С=2; 42) В=1, 02; 59) А=2, В=1; 76) А=2, В=1;

93) А=2, В=1.

Фактор I- 9) А=2, В=1; 26) А=2, С=1; 43) В=1, С=2; 60) А=2, В=1; 77) В=1, С=2;

94) В=1, С=2.

Фактор L - 10) А=2, В=1; 27) В=1, С=2; 44) В=1, С=2. 61) В=1, С=2; 78) А=2, В=1;

95) А=2, В=1.

Фактор М - 11) В=1, С=2; 28) В=1, С=2; 45) В=1, С=2; 62) А=2, В=1; 79) А=2, В=1;

96) В=1,С=2.

Фактор N - 12) В=1, С=2; 29) А=1, В=1; 46) А=1, В=2; 63) А=2, В=1; 80) В=1, С=2;

97) В=1, С=2.

Фактор O- 13) В=1, С=2; 30) А=2, В=1; 47) В=1, С=2; 64) А=2, В=1; 81) В=1, С=2;



97) A=2, B=1.

Фактор Q1 - 14) A=2, B=1; 31) A=2, B=1; 48) B=1, C=2; 65) B=1, C=2; 82) B=1, C=2;  
99) A=1, B=1.

Фактор Q2 - 15) A=2, B=1; 32) B=1, C=2; 49) A=2, B=1; 66) A=2, B=1; 83) B=1, C=2;  
100) B=1, C=2.

Фактор Q3 - 16) A=2, B=1; 33) A=2, B=1; 50) A=2, B=1; 68) B=1, C=2; 84) B=1, C=2;  
101) B=1, C=2.

Фактор Q4 - 27) A=2, B=1; 34) B=T, C=2; 51) B=1, C=2; 68) A=2, B=1; 85) B=1, C=2;  
102) A=2, B=1.

Фактор MD - 1) A=2, B=1; 18) B=1, C=2; 35) B=1, C=2; 52) A=2, B=1; 69) B=1, C=2;  
86) B=1, C=2; 103) B=1, C=2.



## ДОДАТОК В

### «Тест Рольові позиції в міжособистісних стосунках» Е. Берна

Інструкція до тесту :

**Спробуйте оцінити, як поєднуються ці три "Я " у вашій поведінці. Для цього оцініть наведені висловлювання в балах від 0 до 10 .**

1. Мені інколи не вистачає витримки.
2. Якщо мої бажання заважають мені, то я вмю їх придушувати.
3. Батьки як більш дорослі люди повинні влаштувати сімейне життя своїх дітей.
4. Я іноді перебільшую свою роль в які-небудь події.
5. Мене провести нелегко.
6. Мені б сподобалося бути вихователем.
7. Буває, мені хочеться подурити, як маленькому.
8. Думаю, що правильно розумію всі події, що відбуваються.
9. Кожен повинен виконувати свій обов'язок.
10. Нерідко я поступаю не як треба, а як мені хочеться.
11. Приймаючи рішення, я намагаюся продумати його наслідки.
12. Молодше покоління має вчитися у старших, як слід жити.
13. Я, як і багато людей, ображаюся.
14. Мені вдається бачити в людях більше, ніж вони говорять про себе.
15. Діти повинні безумовно слідувати вказівкам батьків.
16. Я – людина, яка легко захоплюється.
17. Мій основний критерій оцінки людини - об'єктивність.
18. Мої погляди є непохитними.
19. Буває, що я не поступаюся в суперечці лише тому, що не хочу поступатися.
20. Правила виправдані лише до тих пір, поки вони корисні.
21. Люди, незалежно від обставин, повинні дотримуватися всіх правил незалежно від обставин.

**Ключ до тесту**

**Підрахуйте окремо суму балів по рядках.**

**I (стан "дитина"):** 1,4,7,10,13,16,19.

**II (стан "дорослий"):** 2,5,8,11,14,17,20.

**III (стан "батько"):** 3,6,9,12,15,18,21.

**Інтерпретація:** підрахуйте окремо суму балів по кожному рядку

**Якщо у вас вийшла формула II, I, III або ДДБ**, то це означає, що ви володієте почуттям відповідальності, в міру імпульсивні і не схильні до повчань.

**Формула III, I, II, або БДД** прогнозує, що Вам характерна категоричність у судженнях і діях, можливий зайвий прояв самовпевненості при взаємодії з людьми. Висловлюючись, не сумніваєтеся в тому, що думаєте чи знаєте, і не переймаєтеся наслідками своїх слів і дій.

**Якщо на першому місці у формулі стан "Дитина"**, то ви можете виявляти схильність до наукової роботи, хоча і не завжди вмієте керувати своїми емоціями.