

Міністерство освіти і науки України
Західноукраїнський національний університет
Факультет соціально-гуманітарний
Кафедра психології та соціальної роботи

Шаховал Данило Олегович

ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ ФРУСТРАЦІЙНОЇ ТОЛЕРАНТНОСТІ В
ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

спеціальність: 053 Психологія
освітньо-професійна (наукова) програма
випускна кваліфікаційна робота за освітнім ступенем «бакалавр»

Виконав студент
групи ПС-41
Д.О Шаховал

підпис

Науковий керівник:
к.п.н., доцент
Мудрак М.А.

підпис

Випускну кваліфікаційну роботу
допущено до захисту
«__» _____ 20__ р.
Завідувач кафедри

підпис

Тернопіль – 2024

РЕЗЮМЕ

Кваліфікаційна робота містить 55 сторінок, 4 таблиці, список використаних джерел із 40 найменувань, 2 додатки.

Метою кваліфікаційної роботи є теоретичне та емпіричне вивчення гендерних особливостей фрустраційної толерантності в юнацькому віці.

Об'єктом дослідження є фрустраційна толерантність.

Предметом дослідження є гендерні особливості фрустраційної толерантності в юнацькому віці.

Одержані результати та їх новизна: полягають у розвиткові теоретико-методологічних і розробці практичних рекомендацій з вивчення гендерних особливостей фрустраційної толерантності в юнацькому віці.

Ключові слова: фрустрація, толерантність, гендерні особливості, юнацький вік.

RESUME

The qualification work contains 55 pages, 4 tables, a list of used sources of 40 names, 2 appendices.

The purpose of the qualification work is the theoretical and empirical study of the gender characteristics of frustration tolerance in youth.

The object of research is frustration tolerance.

The subject of the study is the gender specificities of frustration tolerance in youth.

The obtained results and their novelty: consist in the development of theoretical and methodological and development of practical recommendations for the study of gender characteristics of frustration tolerance in youth.

Key words: frustration, tolerance, gender characteristics, youth.

АНОТАЦІЯ

Шаховал Д.О Гендерні особливості фрустраційної толерантності в юнацькому віці. – Рукопис.

Дослідження на здобуття освітнього ступеня «бакалавр» за спеціальністю 053-Психологія, освітньо-професійна (наукова) програма – Західноукраїнський національний університет, Тернопіль, 2024.

У роботі дано визначення дано визначення поняттю фрустрації та фрустраційної толерантності; виявлені гендерні відмінності в психологічному розвитку в юнацькому віці; розкрито вплив гендерних факторів на фрустраційну поведінку; розглянуто підходи до вивчення фрустраційної толерантності у юнацькому віці.

ABSTRACT

Shakhoval D.O. Gender specifics of frustration tolerance in youth. - Manuscript.

Research on obtaining a bachelor's degree in the specialty 053-Psychology, educational and professional (scientific) program - West Ukrainian National University , Ternopil, 2024.

In the work, the concept of frustration and frustration tolerance is defined; revealed gender differences in psychological development in adolescence; the influence of gender factors on frustrating behavior is revealed; approaches to the study of frustration tolerance in youth are considered.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ФРУСТРАЦІЙНОЇ ТОЛЕРАНТНОСТІ ТА ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ.....	7
1.1. Поняття фрустрації та фрустраційної толерантності	7
1.2. Гендерні відмінності в психологічному розвитку в юнацькому віці	10
1.3. Вплив гендерних факторів на фрустраційну поведінку	14
1.4. Теоретичні підходи до вивчення фрустраційної толерантності у юнацькому віці.....	17
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФРУСТРАЦІЙНОЇ ТОЛЕРАНТНОСТІ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ	21
2.1. Методологія дослідження	21
2.2. Аналіз гендерних особливостей фрустраційної поведінки у юнаків і дівчат	23
2.3. Взаємозв'язок фрустраційної толерантності з іншими психологічними характеристиками.....	24
2.4. Особливості прояву фрустраційної толерантності в різних соціальних ситуаціях.....	26
РОЗДІЛ 3. РОЗРОБКА ПРОГРАМИ ПІДВИЩЕННЯ ФРУСТРАЦІЙНОЇ ТОЛЕРАНТНОСТІ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ З УРАХУВАННЯМ ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ	30
3.1. Принципи та цілі програми	30
3.2. Методи та техніки роботи в програмі	31
3.3. Оцінка ефективності програми.....	34
3.4. Рекомендації щодо імплементації програми.....	35
ВИСНОВКИ	37
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	39
ДОДАТКИ.....	43

Актуальність теми дослідження. Кожна людина проживає моменти свого життя по-різному, тому що кожен з нас має унікальні якості. Тому ситуація може бути чудовою для одних і жахливою для інших. Ви коли-небудь бачили, як людина сильно сердиться через щось неважливе? Ці типи відповідей зазвичай формуються в дитинстві та стають модальностями, які зберігаються з часом. Однак цей стан може спричинити серйозні проблеми для людей із таким типом реакції.

Проблема фрустрації досить актуальна в сучасному світі. Багато людей в наш час впадають у стани фрустрації, але мало хто справляється з цим станом і ще менше знають про методи подолання цього важкого стану. У зв'язку з цим актуальним у сучасній психологічній науці є детальне вивчення феномену фрустрації та розробка ефективних методик подолання досліджуваного психічного стану.

Проблема гендерних особливостей реакцій у фруструючих ситуаціях недостатньо описана в психологічній літературі, тоді як поняття фрустрації як психічного стану досить повно представлене в багатьох підручниках і монографіях. Що стосується вивчення гендерних особливостей фрустраційної толерантності в юнацькому віці, то, на жаль, таких робіт не багато. Виходячи з цього актуальність даної проблеми зумовила тему нашого дослідження: «Гендерні особливості фрустраційної толерантності в юнацькому віці».

Мета дослідження – теоретичне та емпіричне вивчення гендерних особливостей фрустраційної толерантності в юнацькому віці.

Завдання дослідження:

1. Вивчити теоретичні аспекти фрустраційної толерантності та гендерних особливостей у юнацькому віці.
2. Провести емпіричне дослідження гендерних особливостей фрустраційної толерантності у юнацькому віці.
3. Розробити програму підвищення фрустраційної толерантності у юнацькому віці з урахуванням гендерних особливостей.

Об'єктом дослідження є фрустраційна толерантність.

Предмет дослідження – гендерні особливості фрустраційної толерантності в юнацькому віці.

Методи дослідження – теоретичні: аналіз, синтез та узагальнення літератури по темі дослідження; емпіричні: спостереження, бесіда, анкетування, методика «Експрес – діагностика рівня особистісної фрустрації» В.В. Бойко, методика «Дослідження самовідносини» С.Р. Пантелєєва, анкета Р. Хейвігхерста, Е. Еріксона, а також математична обробка результатів дослідження.

Наукова новизна дослідження – дано визначення поняттю фрустрації та фрустраційної толерантності; виявлені гендерні відмінності в психологічному розвитку в юнацькому віці; розкрито вплив гендерних факторів на фрустраційну поведінку; розглянуто підходи до вивчення фрустраційної толерантності у юнацькому віці.

Практичне значення дослідження – результати дослідження можуть використовувати у своїй роботі психологи; розроблену програму підвищення фрустраційної толерантності можуть використовувати юнаки та дівчата.

Структура кваліфікаційної роботи складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (має 40 найменувань) та додатків. Загальний обсяг роботи – 55 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ФРУСТРАЦІЙНОЇ ТОЛЕРАНТНОСТІ ТА ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

1.1. Поняття фрустрації та фрустраційної толерантності

Поняття «фрустрація» (від лат. frustratio – розлад планів; крах планів, надій) вживається у двох значеннях: акт блокування або переривання поведінки, спрямованої на досягнення значимої мети, тобто фрустраційна ситуація; емоційний стан, що виникає після невдач, незадоволення будь-якої потреби, докорів з боку [40, с. 321]. Цей стан супроводжується сильними емоціями: ворожістю, гнівом, провинною, тривогою тощо.

Сьогодні існує багато визначень поняття «фрустрація». Згідно з визначенням, наданим Брауном і Фарбером, фрустрація є результатом умов, за яких очікувана відповідь або запобігається, або гальмується. Лоусон, інтерпретуючи позицію цих авторів, пояснює, що фрустрація – це конфлікт між двома тенденціями: тією, що відноситься до типу зв'язку «мета – реакція», і тією, що виникла під впливом інтерферуючих умов [35, с. 99].

Виходячи з поняття фрустрації як психічного стану, ми даємо йому таке визначення: фрустрація – це стан людини, що виражається в характерних особливостях переживань і поведінки і зумовлений об'єктивно непереборними (або суб'єктивно усвідомленими) труднощами, що виникають на шляху до досягнення мети або вирішення проблеми.

Існує два типи джерела фрустрації: внутрішнє і зовнішнє. Внутрішня фрустрація може виникнути через труднощі в реалізації особистих цілей, бажань, інстинктивних потягів і потреб або в роботі з уявними недоліками, такими як відсутність впевненості або страх перед соціальними ситуаціями. Внутрішньо-особистісним джерелом фрустрації може бути конфлікт, наприклад, коли людина має конкуруючі цілі, які заважають одна одній, що може спричинити когнітивний та емоційний дисонанс. Зовнішні причини фрустрації включають умови, які людина не може контролювати, такі як

фізична перешкода, складне завдання або відчуття, що вона витрачає час [39, с. 20].

Особливий внесок у розуміння фрустраційного стану вніс С. Розенцвейг. На думку цього вченого, фрустрація виникає в тих випадках, коли на шляху до задоволення будь-якої життєвої потреби організм зустрічає більш-менш непереборні перешкоди або перепони. Психічний стан, який викликає фрустратор, безсумнівно, залежить від типу цього фрустратора. С. Розенцвейг виділив три типи таких ситуацій: позбавлення, тобто відсутність необхідних засобів для досягнення мети чи задоволення потреби; втрата; конфлікт. Вчений запропонував розділити фрустраційні реакції на три групи:

1) Екстрапунітивні відповіді (зовнішньо звинувачувальні). У них суб'єкт агресивно звинувачує в позбавленні зовнішні перешкоди і людей. Емоціями, які супроводжують ці відповіді, є гнів і хвилювання. У деяких випадках агресія спочатку прихована, потім знаходить своє непряме вираження, реагуючи на проєкційний механізм.

2) Відповіді інтрапунітивні, або самозвинувачення. З ними пов'язані почуття провини, каяття.

3) Імпульсивні відповіді. Тут є спроба уникнути докорів, висловлених іншими та собі, і розглянути цю фрустраційну ситуацію примирливо [2, с. 85].

Крім того, існують певні види фрустраційних реакцій:

- рухове збудження – безцільні та безладні реакції;
- апатія (наприклад, дитина в ситуації фрустрації лягла на підлогу і дивиться на стелю);
- агресія і деструкція;
- стереотипність – схильність до сліпого повторення фіксованої поведінки;
- регрес, що виявляється в примітивізації поведінки, у зверненні до поведінкових моделей, що домінували в попередні періоди життя або в зниженні якості діяльності [16, с. 47].

Фрустрація може по-різному впливати на функціонування людини. У деяких випадках вона мобілізує її для досягнення далекої мети і підвищує силу мотиву. Однак поведінка може бути імпульсивною та ірраціональною. В інших випадках фрустрація демобілізує людину, і тоді вона або шляхом замісних дій намагається вийти з конфліктної ситуації, або зовсім відмовляється від дії.

Поява стану фрустрації в тій чи іншій формі реагування залежить від особистісних особливостей, тому введено поняття фрустраційної толерантності, тобто стійкості до фрустраторів. Найбільш «здоровим» і бажаним слід вважати психічний стан, який характеризується, незважаючи на наявність фрустраторів, спокоєм, розважливістю, готовністю використати те, що сталося, як життєвий урок, але без особливих скарг на себе, що означало б нетерпимість, але розчарування.

Толерантність може виражатися, однак, не тільки в абсолютно спокійному стані, але і в певній напрузі, зусиллі, стримуванні небажаних імпульсивних реакцій. Нарешті, є терпимість типу хизування з підкресленою байдужістю, яка в деяких випадках маскує старанно приховану злість або зневіру [14, с. 42].

Фрустраційна толерантність – здатність адаптуватися, терпіти, витримувати без шкоди для психіки будь-які раніше розцінені як негативні випадки або моменти (тобто виробити стійкість до фрустрації) [12, с. 281].

Під фрустраційною толерантністю С. Розенцвейг розумів здатність суб'єкта відкладати задоволення потреби чи реакції, тобто ступінь відповідності поведінки принципу реальності, а не принципу задоволення. Низька фрустраційна толерантність асоціюється зі слабкістю Его, про що сигналізує збільшення частки Его-захисних реакцій.

Фрустраційна толерантність (стійкість) виробляється в процесі становлення особистості та розвитку у неї стійких форм емоційного реагування на життєві труднощі, здатності передбачати сприятливий вихід із фрустраційної ситуації.

Людину, толерантну до фрустрації, відрізняє психологічна стійкість (стресостійкість, конфліктостійкість). Розвинена фрустраційна толерантність

може допомогти особистості почуватись більш впевнено та стабільно у професійній діяльності та загалом у сучасному мінливому світі. У той же час, краще розуміючи іншого, людина може краще зрозуміти себе. Феномен соціальної рефлексії, пізнання себе через іншого, дозволяє людині відкрити нові грані та нові можливості професійного розвитку. Фрустраційна толерантність створює умови для самопізнання особистості, оптимального формування та ефективного управління власною траєкторією професійного розвитку [38, с. 147].

Толерантність можна виховати. В експерименті Кейстера і Епдегрефа діти вправлялися розв'язувати задачі так званим методом послідовного наближення, при якому складність задач поступово зростає. Діти тренувалися оцінювати складність завдань і, як наслідок, у них вироблялося «тверезе», спокійне ставлення навіть до нерозв'язних проблем.

У своєму експерименті Девіц показав, що діти, які звикли поводитися спокійно і дружньо грати з іншими дітьми в своїх звичайних умовах, виявляли меншу агресивність під час фрустрації, ніж діти, які виховувалися в менш спокійній обстановці [20, с. 83].

1.2. Гендерні відмінності в психологічному розвитку в юнацькому віці

Юнацький вік визначається фахівцями в галузі вікової морфології та фізіології як період між підлітковим і дорослим віком з досить умовними віковими межами від 15-16 до 21-25 років.

Юнацький вік – це етап формування самосвідомості та власного світогляду, етап прийняття відповідальних рішень, етап людської близькості, коли цінності дружби, любові, близькості можуть бути першочерговими.

Провідною діяльністю є навчально-професійна діяльність. Старшокласник (період ранньої юності від 14-15 до 17 років) потрапляє в нову ситуацію соціального розвитку відразу після переходу зі старшої школи в середню або в нові навчальні заклади – гімназії, коледжі, школи. Ця ситуація характеризується не тільки новими колективами, а й орієнтацією на майбутнє:

вибір способу життя, професії, референтних груп. Необхідність цього вибору продиктована самою життєвою ситуацією, ініційована батьками і спрямована навчальним закладом. Відповідно в цей період першочергового значення набуває ціннісна діяльність. Вона пов'язана з прагненням до автономії, правом бути собою.

У цей період старшокласники починають будувати життєві плани та свідомо замислюватися про вибір професії. Цей вибір продиктований не тільки орієнтацією на життєву потребу свого покликання, на сферу діяльності, в якій людина може бути найбільш корисною для інших як лікар, викладач, дослідник, а й ситуацією, перевагами та практичним значенням даної професії в конкретній ситуації суспільного розвитку.

В юнацькому віці становлення особистості перед людиною постає проблема життєвих цінностей. Адже в цей період людина прагне зафіксувати свою внутрішню позицію по відношенню до себе і моральних цінностей. Саме в цьому віці людина звертає увагу на цинізм, стаючи «моральним вампіром», або починає свідомо прагнути до духовного зростання і побудови життя за моральними орієнтаціями. В юнацькому віці кожна особистість прагне до самовизначення в житті як особистості.

Процес формування особистості в юнацькому віці характеризується усвідомленням власного «Я», яке проявляється у вигляді:

- пізнання себе, своїх якостей, умінь і навичок;
- емоційне самопізнання, виявлення таких якостей особистості, як почуття власної гідності та гордість;
- самосвідомість з боку поведінки [18, с. 59].

У юнацькому віці фізичний світ сприймається дещо інакше, ніж у дорослому віці. Для дівчат і юнаків світ – це лише суб'єктивний досвід, який вони отримують через свої дії та поведінку.

Ранній юнацький вік завершує період статевого дозрівання і є важливим етапом психосексуального розвитку особистості. Диференціація статевих характеристик (тілесних, поведінкових і характерологічних) і ролей, а також

оцінка відповідності людини неявним (і часто нереалістичним) стандартам маскулінності і фемінності становлять одне з головних стрижнів юнацької свідомості і самосвідомості. Тому саме в ранньому юнацькому віці відбувається активне експериментування з раніше набутими моделями поведінки чоловіків і жінок.

У дівчат відбувається гормональна стабілізація і завершується формування статевих органів. Фігура набуває типових жіночих контурів. Дівчата поступово перетворюються з незграбних підлітків в жінок.

У хлопців розвиваються статеві органи, ламається голос, зростає м'язова маса і скелет, починають рости вуса і борода [25, с. 64].

Усвідомлення себе як особистості певної статі відбувається в процесі взаємодії з однолітками, як своєї, так і протилежної статі. Хоча гормональні зміни під час дорослішання готують рольову поведінку, її специфічно чоловічі чи жіночі форми аж ніяк не є простим наслідком цих фізіологічних трансформацій. Соціальні норми, що визначають диференціацію діяльності, статусу, прав і обов'язків чоловіків і жінок, називаються соціальними статевими ролями, а поведінка, яка реалізує ці нормативні очікування або орієнтована на них, називається статевою рольовою поведінкою.

Як зазначає Д.П. Аузубель, Д. Кірка, юнацький вік характеризується підвищенням сензитивності до соціальної ситуації та стосунків між людьми та зростанням суб'єктивної значущості статевою рольових стереотипів соціальних ролей.

Статеву-рольову поведінку в юнацькому віці характеризується такими особливостями:

- підвищений інтерес до іншої статі;
- збільшення використання форм поведінки, прямо чи опосередковано пов'язаних із гендерною роллю. До нього безпосередньо відносяться різні види психосексуальної активності, а опосередковано — другорядні рольові атрибути;

- просунуте, стабільне та більш персоналізоване засвоєння дівчатами гендерної ролі. Це пов'язано, як правило, з більш сильним і тривалим впливом матерів на них у порівнянні з впливом батьків на юнаків [22, с. 74].

Статеві відмінності між юнаками та дівчатами визначаються міжособистісними стосунками. Для дівчат розуміння відбувається через симпатію та емоційні переживання, а для хлопців через інтелектуальну схожість.

Дівчата зазвичай чутливі, тонкі, романтичні, людяні, естетично вразливі; вони мають відкритий стиль відносин із зовнішнім світом. Юнаків відрізняє соціальна адаптивність і активність, практичність і працездатність. Але, слід зазначити, що останнім часом «чоловічий» і «жіночий» типи не обов'язково пов'язують зі статтю дітей. У цей час відбувається модифікація поведінки хлопців і дівчат, зливаються морально-етичні норми. Дівчата стають все більш маскулініними, а чоловіки – фемінними.

Фемінність – це сукупність характерних форм поведінки, очікуваних у суспільстві від жінки. До них відносяться такі риси, як пасивність, чуйність, м'якість, турботливість, емоційність, захопленість материнством.

Маскулінність – це поведінкові та психологічні характеристики, яких очікує суспільство від представників чоловічої статі. До маскулінного типу відносяться такі риси: впевненість, зосередженість, цілеспрямованість, владність, безстрашність, рішучість.

Звідси можна зробити висновок, що в юнацькому віці, в наш час, гендерна різниця стає все менш помітною. Відбувається статева андрогінія, тобто емансипація статей. Ця проблема значною мірою зумовлена спотворенням інформації, яка подається, насамперед у ЗМІ та Інтернеті, коли люди юнацького віку, щоб привернути увагу, одягаються в одяг протилежної статі та переймають їхні звички та поведінку. Тому дуже важливо проводити відповідну роботу з юнаками та дівчатами щодо формування в них адекватної гендерної ідентичності [6, с. 118].

1.3. Вплив гендерних факторів на фрустраційну поведінку

Ми звикли вважати чоловіків і жінок абсолютно різними істотами. Найменшим відмінностям у будові головного мозку у представників різної статі вчені схильні надавати набагато більше значення, ніж виправдовувати об'єктивні дані. Як правило, автори робіт з психології називають чотири психологічні відмінності між статями: здатність орієнтуватися в просторі, математичні здібності, мовленнєві навички та агресивність. Психологи почали вивчати гендерні відмінності наприкінці XIX століття, але лише в 1970-х роках вони здебільшого займалися демонстрацією відмінностей між статями та виправданням різного ставлення до чоловіків і жінок. Слід пам'ятати, що виявлені відмінності відносно невеликі, зазвичай не більше 10%, і в більшості випадків розподіл чоловічої та жіночої вибірок на 90% однаковий [19, с. 132].

Візьмемо для прикладу одну з головних відмінностей – емоційність.

Відмінності в емоційності чоловіків і жінок можна розглядати на кількох рівнях. На одному рівні ми маємо справу зі здатністю розуміти емоційні стани інших (емпатія) і здатністю виражати це розуміння (емпатична експресія). З іншого боку, нас цікавить переживання людиною своїх емоцій (емоційні переживання) і його способи вираження цих емоцій (емоційне вираження).

Як показують дослідження, чоловіки не гірше за жінок вміють визначати почуття оточуючих і внутрішньо співпереживати їм, але вони зацікавлені в тому, щоб інші не помічали цього в їх поведінці. Чоловіки не хочуть, щоб оточуючі сприймали їх як емпатиків, оскільки це не відповідає їхній гендерній ролі. Чоловіки часто опиняються в ситуаціях, які вимагають від них демонстрації сили, незалежності, авторитету та бажання конкурувати – якості, які важко поєднуються з емпатичною чуйністю. Що стосується переживання та вираження власних емоцій, то, згідно з дослідженнями, чоловіки та жінки мають однакову емоційність, але виражають свої емоції з різним ступенем інтенсивності. Емоційна стійкість вважається однією з найважливіших описових характеристик «справжнього чоловіка».

Дорослі жінки висловлюють більше почуттів, спрямованих на інших (виявляють інтерес до почуттів інших, їх потреб, бажань). Чоловіки, навпаки, виявляють більш егоцентричні почуття (потреби, бажання, особисті інтереси). Жінкам зручніше виражати почуття страху і смутку, і все ж люди не бачать гендерних відмінностей у здатності переживати ці почуття [8].

Відмінності в агресивній поведінці є одними з найбільш достовірних гендерних відмінностей, але вони не такі великі і не так пов'язані з біологічними відмінностями, як можна було б очікувати. Є кілька факторів, які визначають більш агресивний чоловік чи жінка: стать учасників конфлікту, вид агресії та конкретна ситуація.

Відмінності в агресії можна пояснити гендерними ролями, які заохочують деякі форми агресії у чоловіків, тоді як агресія у жінок не заохочується. На чоловіків часто тиснуть інші, хто ставить під сумнів їхній соціальний статус чи самоповагу. Жінки ж, навпаки, відчувають сором, якщо їм доводиться проявляти агресію на публіці. Чоловіки віддають перевагу ролям, які вимагають агресії (у військовій чи спортивній сферах), тоді як для більшості жінок агресія абсолютно недоречна (наприклад, мама, секретар, вчитель) [26, с. 41].

Зі сказаного вище можна зробити висновок, що емоції та почуття чоловіків і жінок однакові, але через свої гендерні ролі вони виражають їх по-різному.

С. Нолен-Хоксма показав, що жінки, відчуваючи депресію, схильні думати про можливі причини свого стану. Така реакція надмірного мислення призводить до нав'язливої зосередженості на проблемі та підвищує вразливість жінки до стресора. Чоловіки ж, навпаки, намагаються відгородитися від депресивних емоцій, зосередившись на чомусь іншому, наприклад, займаючись фізичною активністю, щоб розрядити негативну напругу, що виникла [15, с. 265].

Хлопчики частіше вдаються до стратегій, пов'язаних з агресією. Дівчата значно частіше, ніж хлопці, використовують стратегії «обійняти, притиснути, погладити», «плакати, сумувати». Це вказує на їх велику потребу в тісній

прив'язаності, емоційному розрядженні через сльози та жалість до себе та інших, а також труднощі в саморозкритті. При подоланні конфліктів у чоловіків сильніше, ніж у жінок, виражена конкуренція і особливо компроміс, а у жінок – пристосування і співробітництво. Стратегія уникнення виражена однаково у чоловіків і жінок.

Під час сварки, жінки частіше згадують старі гріхи та помилки свого чоловіка в минулому. Чоловіки більше прив'язуються до проблеми, через яку виникла сварка [13, с. 9].

При вирішенні конфліктів жінки більше орієнтуються на думку оточуючих. Отже, при вирішенні конфлікту за участю жінки велика роль посередника. Тому, жінки частіше звертаються за допомогою до інших людей, психологів, лікарів, психотерапевтів, намагаючись розмовою зняти психічне напруження. Водночас, чоловіки вибирають посередника за його діловими і статусними параметрами, а жінки надають значення його зовнішньому вигляду. Жінки у важкі часи більше потребують не лише якоїсь реальної значущої фігури, а й «уявної» (зокрема Бога), щоб покластися на її силу та могутність і приєднатися до неї в різних формах вербального та невербального взаємодія. Наприклад, дівчата часто використовують такі прийоми, як «розмова сама з собою», «молитва». Цим пояснюється, як нам здається, більша релігійність жінок, а також чоловіків з яскраво вираженим фемінним профілем особистості.

Л. Френсіс і П. Пірсонс виявили, наприклад, що чоловіки, які регулярно відвідують церкву, значно частіше, ніж інші чоловіки, демонструють «жіночий» профіль особистості, і дійшли висновку, що чоловіча релігійність більш гармонійно поєднується з «жіночим світоглядом» [11, с. 73].

Чоловіки завжди праві, а жінки ніколи не помиляються.

Чоловіки більш схильні до конфліктів, пов'язаних безпосередньо з роботою. Жінки частіше відчують конфлікти, пов'язані з їхніми особистими потребами. Чоловіки значно частіше використовують такі стратегії, як аналіз ситуації та систематизація робочого часу.

У соціально фрустраційній ситуації жінки частіше мають інтрапунітивну реакцію, пов'язану із самозвинуваченням [21, с. 235].

Агресія очікується від поведінки чоловіків у фрустраційній ситуації, оскільки саме через це вони, як вважають, досягають своєї мети. Навпаки, від жінки очікується відсутність агресії, необвинувачувальна реакція та адаптація до ситуації, що склалася, емоційне ставлення до проблеми, маніпулювання своєю слабкістю, прагнення до безболісного для сторін вирішення ситуації. Чоловік є активним учасником ситуації, він приймає рішення, прагне вирішити ситуацію з найбільшою вигодою для себе, не піклуючись про інтереси інших [23, с. 107].

1.4. Теоретичні підходи до вивчення фрустраційної толерантності у юнацькому віці

У юнацькому віці внаслідок емоційної нестійкості особливо сильна сприйнятливність до фрустрацій і, як наслідок, переживання їх різноманітними емоційними реакціями.

У юнацькому віці особливий інтерес викликають причини фрустрацій, а також способи і глибина реакції на них кожного окремого юнака чи дівчини. Фрустрація розрізняється не тільки за своїм психологічним змістом або спрямованістю, а й за тривалістю. Настрій може бути тривалим, іноді залишаючи помітний відбиток на особистості молодої людини. Крім того, фрустрації можуть бути типовими для характеру людини, нетиповими, але виражають появу нових рис характеру, епізодичними і транзиторними.

У цьому випадку особливо значущими виявляються знання про перебіг юнацького віку. Потреба в інтимному, глибоко особистісному спілкуванні, на тлі якого відбуваються всі процеси дорослішання і психічного розвитку, настільки висока, що юнаки спілкуються по 7-9 годин на добу, переважно зі своїми друзями, старшими і молодшими. Навчання в юнацькому віці також відбувається в режимі діалогу. Це знають усі вчителі середньої школи. Не

можна вимагати від молодого людини просто запам'ятовувати матеріал і переказувати його, оскільки в цьому віці у кожного своя думка [1, с. 84].

Відсутність достатнього досвіду спілкування і максималізм часто породжують різкі і конфліктні форми спілкування, коли молоді люди різко і грубо реагують один на одного, коли оголошуються «бойкоти», які є не чим іншим, як розладом провідної потреби в спілкуванні. Позбавлена спілкування зі значущими людьми, молода людина може пережити воістину величезну трагедію, стати озлобленою і замкнутою, агресивною, саркастичною, образливою, емоційно нестриманою. Це впливає на інших людей, зокрема на членів її родини, батьків [3, с. 188].

Особливою проблемою є стосунки дружби та кохання, які є надзвичайно значущими для людей юнацького віку.

Для юнака чи дівчини кохання найчастіше незнайоме почуття. Вони ще не знають, як це приходить і як йде. Поява об'єкта любові – це дуже значуща подія в житті молодого людини, що викликає «бурю» емоцій і гострих переживань. Юнацький вік характеризується новим типом спілкування, суб'єктом якого є сама молода людина як суб'єкт відносин. Найбільші відкриття в таких стосунках робляться про себе [4, с. 130].

Юнацька потреба в саморозкритті часто переважає інтерес до іншого таким, яким він є насправді, спонукаючи не стільки вибирати кохану людину, скільки вигадувати її. Справжня інтимність стосунків у молодості, тобто поєднання життєвих цілей і перспектив закоханих при збереженні індивідуальності та особливостей кожного, можлива лише на основі відносно стійкого образу «Я». Сильне почуття саме по собі може стати джерелом фрустрації, викликати страх, а також інші фрустраційні реакції.

Часто юнацька любовна мрія виражає, перш за все, жагу душевного контакту, розуміння, духовної близькості. Потреба в саморозкритті та інтимної людської близькості і чуттєво-еротичні бажання дуже часто не збігаються і можуть бути спрямовані на різні об'єкти. Це нелегко пережити дорослій

людині, не кажучи вже про молодь з крихким, ще не сформованим внутрішнім світом [9, с. 41].

Незважаючи на демократизацію та спрощення стосунків між юнаками та дівчатами, вони зовсім не такі елементарні, як здається деяким дорослим. Характерно, що більшість питань, які задають юнаки, стосуються не стільки психофізіології статевого життя, усієї складності якої вони ще не розуміють, скільки її нормативної сторони: як поводитися в ситуації залицяння, під час побачення, коли можна поцілуватися тощо.

Заклопотаність ритуальною стороною справи іноді настільки сильна, що молоді люди часто глухі до переживань один одного, навіть власні почуття відступають перед питанням, чи вони чинять «правильно» з точки зору норм своєї статі та вікової групи. Залицяння – це гра за правилами, які, з одного боку, дуже суворі, а з іншого – досить розпливчасті. Невиконання цих правил викликає неприємні емоції, хвилювання, стрес. Через те, що молода людина надає ритуалам надмірне значення, ці переживання можуть бути особливо глибокими [10, с. 84].

Кохання – це пристрасть емоційна, хвилююча, інтенсивна. Е. Хатфілд визначає це як стан непереборного бажання з'єднатися з коханою людиною. Якщо почуття взаємне, юнак і дівчина сповнені любові і відчують радість; якщо ні, це спустошує і призводить до стану відчаю. Взагалі кохання в юнацькому віці може обернутися справжнім випробуванням, особливо якщо воно нерозділене. У цьому випадку стан фрустрації може затягнутися і перерости в хронічний стрес.

У цьому віці вибір шлюбного партнера відбувається виходячи зі своїх уявлень про нього. Часто моделлю партнера вибирають матір або батька, а модель батьківської сім'ї стає основою сімейного життя [17].

Афективний центр юнацького життя будує плани на майбутнє, спроба усвідомити ще не чітко усвідомлений сенс власного життя. У цьому віці, як правило, остаточно вибирається професія. Рівень суспільного життя такий, що без спеціальної підготовки, без освіти дуже важко побудувати матеріально гідне

життя. Також у цьому віці вже досить чітко проявляються потреби в престижі, повазі та самоповазі. Молода людина відчуває розчарування, якщо щось не виходить на шляху. Наприклад, неможливість з різних причин отримати обрану спеціальність призводить до негативних переживань [5].

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФРУСТРАЦІЙНОЇ ТОЛЕРАНТНОСТІ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

2.1. Методологія дослідження

Мною було проведено емпіричне дослідження гендерних особливостей фрустраційної толерантності у юнацькому віці. Дослідження проводилося на базі Почаївського вищого професійного училища. В цьому дослідженні прийняли участь студенти в кількості 24 осіб, з них 12 дівчат та 12 юнаків.

В процесі емпіричного дослідження мною були відібрані наступні методики:

1. Методика «Експрес – діагностика рівня особистісної фрустрації» В.В. Бойко.

2. Методика «Дослідження самовідносини» С.Р. Пантелєєва;

3. Анкета Р. Хейвігхерста, Е. Еріксона.

Метод статистичного аналізу емпіричного матеріалу – t критерій Стьюдента для незалежних вибірок (чоловічої та жіночої).

Розглянемо ці методики більш детально.

1. Методика «Експрес – діагностика рівня особистісної фрустрації» В.В. Бойко. Піддослідним пропонується прочитати наведені ситуації та дати відповідь (знак плюс біля числа) чи ні (знак мінус).

Кожна позитивна відповідь оцінюється в 1 бал, а кожна негативна – в 0 балів. Підраховується загальна сума балів. Про рівень фрустрації можна судити за такими показниками:

- 10-12 балів – дуже високий рівень фрустрації;
- 5-9 балів – стійка схильність до фрустрації;
- 4 бали або менше – низький рівень фрустрації [28].

2. Методика «Дослідження самовідносини» С.Р. Пантелєєва. Методика спрямована на виявлення структури самоствавлення особистості, а також вираженості окремих компонентів самоствавлення: замкнутості, впевненості в

собі, самолідерства, рефлексованого самоствалення, самооцінки, самоприхильності, внутрішній конфлікт і самозвинувачення.

Досліджуваному пропонується тест зі 110 пунктів і стандартний бланк відповіді. Інструкція передбачає два варіанти відповіді: «згоден – не згоден», які фіксуються досліджуваними у відповідних позиціях бланка. Значення розраховуються за 9 шкалами за допомогою спеціального трафаретного ключа, нанесеного на форму.

Методика дозволяє індивідуальне та групове використання без обмежень у часі. У разі групового опитування кількість учасників не повинна перевищувати 15 осіб. Тривалість виконання завдання 30-40 хвилин.

Дана методика включає наступні шкали:

1) Шкала «Закритість» визначає переважання однієї з двох тенденцій: або конформність, виражена мотивація соціального схвалення, або критичність, глибока самосвідомість, внутрішня чесність і відкритість.

2) Шкала «Самовпевненість» виявляє самоповагу, ставлення до себе як до впевненої, незалежної, вольової та надійної людини, яка знає, що їй є за що себе поважати.

3) Шкала «Самокерівництво» відображає уявлення індивіда про головне джерело власної активності, результатів і досягнень, джерело розвитку власної особистості, підкреслює домінування або власного «Я», або зовнішніх обставин.

4) Шкала «Відбите самовідношення» характеризує уявлення випробуваного про здатність викликати повагу і симпатію інших людей. При інтерпретації необхідно враховувати, що шкала не відображає справжнього змісту взаємодії між людьми, це лише суб'єктивне сприйняття існуючих відносин.

5) Шкала «Самоцінність» передає відчуття цінності власної особистості та усвідомлену цінність власного «Я» для інших.

6) Шкала «Самоприйняття» дозволяє судити про вираженість почуття симпатії до себе, згоди зі своїми внутрішніми мотивами, прийняття себе таким, який ти є, незважаючи на недоліки і слабкості.

7) Шкала «Самоприв'язаність» виявляє ступінь бажання змінитися по відношенню до поточного стану.

8) Шкала «Внутрішній конфлікт» визначає наявність внутрішніх конфліктів, сумнівів, незгоди з собою, вираженість тенденцій до самоперевірки та рефлексії.

9) Шкала «Самозвинувачення» характеризує вираженість негативних емоцій щодо свого «Я» [29].

3. Анкета Р. Хейвігхерста, Е. Еріксона. Пропонується дати відповідь на 18 питань у вигляді відповіді: «так», «скоріше так», «не знаю», «скоріше ні», «ні».

2.2. Аналіз гендерних особливостей фрустраційної поведінки у юнаків і дівчат

За методикою В.В. Бойко «Експрес-діагностика рівня особистісної фрустрації» більшість студентів – як хлопців, так і дівчат – мають низький та середній рівень фрустрації (табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Результати «Експрес-діагностики рівня особистісної фрустрації»

Рівень	Дівчата	Юнаки
Високий	10 %	10 %
Середній	40 %	17 %
Низький	50 %	73 %

Високий рівень практично не виявлено (вище середнього – у 10% вибірки). Методика В.В. Бойко свідчить про переважання середнього та низького рівнів фрустрації серед студентів, тоді як студенти переживають ряд серйозних фрустрацій, які визначаються іншими методами. Це може бути зумовлено стислістю діагностичної шкали, двовимірною варіативністю відповідей (так/ні) тощо.

Дівчата мають значно вищий рівень фрустрації, ніж юнаки. Середній рівень фрустрації виражений у 40% дівчат, у юнаків лише у 17%, у решти рівень фрустрації низький. Різниця є статистично значущою ($t=1,9$).

Отже, дівчата мають вищий рівень фрустрації порівняно з юнаками, але в межах сдньо

2.3. Взаємозв'язок фрустраційної толерантності з іншими психологічними характеристиками

За методикою «Дослідження самоствавлення» С.Р. Пантелєєва виявлено підвищення значень за шкалами, що виявляють фрустрації – «внутрішній конфлікт», «самозвинувачення», «замкнутість» (табл. 2.2).

Таблиця 2.2

Результати діагностики за методикою самовідношення С.Р. Пантелєєва

Вибірка	Стіни за шкалами								
	Замкнутість	Само впевненість	Самоке рівництво	Відбите самовідношення	Самоцінність	Самоприйняття	Самоприв'язаність	Внутрішня конфліктність	Самозвинувачення
1. Аліна	10	8	8	9	8	5	6	2	4
2. Олена	6	4	6	4	8	6	-	6	5
3. Альона	7	7	5	6	10	6	7	7	6
4. Аріна	5	9	5	8	7	7	6	4	3
5. Ірина	6	9	6	6	8	5	5	4	3
6. Анастасія	6	7	7	6	9	6	6	9	7
7. Поліна	5	9	8	6	6	6	8	4	6
8. Юлія	6	4	6	6	7	6	5	6	7
9. Олеся	6	6	5	4	6	5	4	5	6
10. Марія	7	9	5	4	7	3	5	5	10
11. Наталія	8	8	8	8	9	8	5	5	4
12. Дарина	9	9	8	6	10	8	7	-	4
Середнє	6,75	7,42	6,42	6,08	7,92	5,92	5,33	4,75	5,41

значення									
1. Олексій	5	7	7	7	6	4	5	5	5
2. Ілля	5	9	4	7	7	5	5	2	3
3. Микита	5	8	7	6	7	7	4	5	5
4. Андрій	4	4	4	3	5	2	4	4	3
5. Олег	7	7	5	6	9	1	7	4	4
6. Віталій	5	7	8	6	8	7	7	6	5
7. Олександр	6	8	7	10	6	5	5	4	3
8. Денис	8	7	4	6	5	5	5	4	4
9. Іван	5	7	8	6	8	5	5	5	4
10. Валерій	5	7	5	4	5	2	4	4	4
11. Богдан	7	7	5	8	4	8	8	4	2
12. Євгеній	6	6	4	5	7	3	6	5	6
Середнє значення	5,66	7,00	5,66	6,16	6,42	4,50	5,41	4,33	4,00

У дівчат рівень «внутрішньої конфліктності», «самозвинувачення», «замкнутості» вище, ніж у юнаків як за середньогруповими показниками, так і за відсотком середніх і підвищених показників. Близько половини дівчат мають підвищений рівень «самозвинувачення». У юнаків підвищений рівень виражений лише у 13% вибірки. Рівень «самозвинувачення» серед дівчат статистично вірогідно вищий порівняно з юнаками ($t=2,9$).

«Внутрішня конфліктність» виражена на рівні вище середнього приблизно у 30% дівчат, тобто у кожній третій. Рівень «внутрішньої конфліктності» серед дівчат статистично достовірно вищий, ніж серед юнаків ($t=3,2$). Причому, на відміну від юнаків, у вибірці дівчат близько чверті мають дуже високі показники гостроти «внутрішньоособистісних конфліктів», тобто такий відсоток дівчат з дуже сильним травматичним досвідом.

За шкалою «закритість» більшість дівчат мають рівень вище середнього та високий, що заважає їм подолати фрустрацію через внутрішні перешкоди для встановлення контакту та суб'єктивні труднощі отримання підтримки від іншої людини (соціальний копінг).

Слід зазначити, що загальний рівень самоствавлення та ряд його позитивних показників, таких як «самокерівництво», «самоцінність», «самоприйняття», виражені на адекватному середньому та вище середнього рівнях. Тобто індивідуальні фрустрації глобально не знижують самооцінку, але, безперечно, є показниками для підтримуючої психологічної роботи зі студентами як в індивідуальній, так і в груповій формі навчання.

2.4. Особливості прояву фрустраційної толерантності в різних соціальних ситуаціях

За результатами діагностики за допомогою опитувальника Р. Хейвігерста та Е. Еріксона ми виявили прояви фрустраційної толерантності студентів в різних соціальних ситуаціях (табл. 2.3 і 2.4).

Таблиця 2.3

Результати анкетування дівчат

№	Питання	Так	Скоріше так	Не знаю	Скоріше ні	Ні
1	Чи вважаєте ви себе відповідальною людиною у громадянській та соціальній сфері?	8	4			
2	Ви досягли та підтримуєте свій доцільний життєвий рівень?	7	3			
3	У вас є належні способи проведення дозвілля?	6	5	1		
4	Ви допомагаєте дітям стати відповідальними та щасливими дорослими?	8	3	1		
5	Ви задоволені своїми особистими стосунками?	3	2	4		3
6	Ви готові прийняти фізіологічні зміни свого організму і тіла?	4	3	1	4	
7	Ви готові до нових взаємин із Вашими старіючими родичами?	6	2	2	2	

8	Вас хвилює стан суспільства, в якому житимуть Ваші діти та онуки?	8	4			
9	Ви відчуваєте свою відповідальність за збереження нашої культури?	8	4			
10	Для Вас головне – це задоволення власних потреб?	2		2	3	5
11	Часто у Вас виникає почуття безнадійності та безглуздості життя?	3	2	1		6
12	Ви втілили у житті завдання, поставлені у 20-25 років?	6	4	1		1
13	Релігійна Ви людина?	2	5	3		2
14	Ви відчуваєтеся відсталим від життя?	1	1	1	5	4
15	Ви не втратили інтересу до життя?	3			2	7
16	Вам часто буває нудно?	1	1	1	2	7
17	Ви часто відчуваєте втому?	3	3	1	4	1
18	Ви відчуваєте своє життя повноцінним?	4	6	2		

Таблиця 2.4

Результати анкетування юнаків

№	Питання	Так	Скоріше так	Не знаю	Скоріше ні	Ні
1	Чи вважаєте ви себе відповідальною людиною у громадянській та соціальній сфері?	7	5			
2	Ви досягли та підтримуєте свій доцільний життєвий рівень?	7	3	2		
3	У вас є належні способи проведення дозвілля?	6	5	1		
4	Ви допомагаєте дітям стати відповідальними та щасливими дорослими?	9	3			
5	Ви задоволені своїми особистими стосунками?	5	2	4		1

6	Ви готові прийняти фізіологічні зміни свого організму і тіла?	6	3	1	2	
7	Ви готові до нових взаємин із Вашими старіючими родичами?	6	2	2	2	
8	Вас хвилює стан суспільства, в якому житимуть Ваші діти та онуки?	9	3			
9	Ви відчуваєте свою відповідальність за збереження нашої культури?	8	4			
10	Для Вас головне – це задоволення власних потреб?	3		2	3	4
11	Часто у Вас виникає почуття безнадійності та безглуздості життя?	5				7
12	Ви втілили у житті завдання, поставлені у 20-25 років?	11				1
13	Релігійна Ви людина?	2	6	3		1
14	Ви відчуваєтеся відсталим від життя?	1	1	1	5	6
15	Ви не втратили інтересу до життя?	1			4	7
16	Вам часто буває нудно?	1				11
17	Ви часто відчуваєте втому?	3		1		8
18	Ви відчуваєте своє життя повноцінним?	4	6		2	

За фактором «задоволеність особистими стосунками» 60% дівчат і 40% юнаків не задоволені особистими стосунками або не мають їх. Майже у половини досліджуваної вибірки студентів була фрустрована потреба в любовних стосунках. Це екзистенціальна фрустрація, пов'язана із задоволенням однієї з основних психологічних потреб – потреби в любові. Такого роду фрустрація переживається дуже сильно і довго; як правило, ними ні з ким не діляться, що ще більше посилює страждання. У таких ситуаціях необхідний професійний психологічний аналіз і підтримка.

«Почуття втоми» виявлено у 40% юнаків і 60% дівчат, тобто у кожного 2-го студента. Це показник досить вираженого рівня фрустрації, який потребує психологічного аналізу – чим і чому студенти так себе «навантажують» і яка

ціна такого перевантаження. «Відчуття безнадії та безглуздості життя» виявлено у 50% дівчат і 40% юнаків. Це показник серйозної екзистенціальної фрустрації, депресивного стану, пов'язаного з тимчасовою втратою сенсу життя. Подібні фрустрації, безумовно, потрібно проаналізувати – з якого часу виник цей стан, з якими подіями він пов'язаний (конфлікти, невдачі, втрати...) тощо і допомогти їх подолати. Проте слід також зазначити, що у студентів є сфери задоволеності – близько 80% задоволені «своїм рівнем життя», майже 100% займають активну громадянську позицію – вони «стурбовані станом суспільства», вони «відповідальні за збереження культури», близько 80% студентів «почуваються добре», «повноцінно», майже 100% студентів задоволені «проведенням дозвілля».

РОЗДІЛ 3

РОЗРОБКА ПРОГРАМИ ПІДВИЩЕННЯ ФРУСТРАЦІЙНОЇ ТОЛЕРАНТНОСТІ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ З УРАХУВАННЯМ ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ

3.1. Принципи та цілі програми

Мною була розроблена програма щодо підвищення фрустраційної толерантності у юнацькому віці з урахуванням гендерних особливостей.

Основна мета: підвищення рівня фрустраційної толерантності у дівчат та юнаків.

Цілі:

- формувати позитивне ставлення до себе та навколишнього світу;
- розвивати вміння адекватно оцінювати фрустраційну ситуацію та вміння знаходити з неї конструктивний вихід;
- навчити прийомам зняття емоційно-вольової напруги;
- розвивати толерантність до різних думок.

Фрустраційна толерантність базується на двох фундаментальних принципах:

1) Визнання, а не ігнорування. Часто люди вибирають стратегію уникнення та просто ігнорують проблему замість того, щоб визнати та вирішити її. Завжди можна переключитися на інші негаразди – державні проблеми, погіршення погоди чи глобальне потепління – переключитися на проблеми, над якими людина точно не владна, а отже, не повинна нічого робити для їх вирішення. Ваша власна проблема може бути оповита туманом ілюзій, заперечень і знецінення. Тим часом проблема зростатиме. І те, що раніше сприймалося як невинний кашель, перетворюється на бронхіт, який лікувати набагато складніше. Тому першим принципом фрустраційної толерантності є усвідомлення своєї проблеми чи невдачі – подолати ворога можна, лише подивившись йому в обличчя. Чесність у цій ситуації допомагає адекватно

оцінити свою ситуацію, свої почуття, потреби та можливості та правильно реагувати на поточні події [24, с. 96].

2) Дія замість уникнення. Часто нас турбує не сама проблема, а наша оцінка цієї проблеми та неправильне реагування на неї. Подія, власне, не може бути поганою чи хорошою – вона стає такою в результаті нашої оцінки. Іноді ми просто за звичкою негативно оцінюємо певні ситуації, і уникання стає другою натурою. У результаті людина не вирішує проблему, а ухиляється від її вирішення, оскільки впевнена у своїй невдачі. Але якщо у людини вже почала формуватися фрустраційна толерантність, вона зобов'язана не тільки визнати наявність проблеми, а й вжити конкретних дій для її вирішення. Виклик проблеми, боротьба з нею – така стратегія може бути набагато ефективнішою, ніж її уникнення [7, с. 76]

3.2. Методи та техніки роботи в програмі

В рамках розробленої мною програми, пропоную наступні методи та техніки щодо підвищення фрустраційної толерантності в юнацькому віці:

Самонавіювання. У кожній біді необхідно шукати її позитивні сторони. Якщо мова йде про бажання володіти чимось недоступним, то необхідно реально проаналізувати цінність цього предмета, порівняти свої можливості в найближчому і віддаленому майбутньому. Часто після детального аналізу можна прийняти два рішення: відмовитися від ідеї через те, що вона не настільки важлива, або розробити план досягнення бажаного, хоча б і на більш тривалий період часу.

Аналіз. Вислів про те, що кожна хмара має погану сторону, має стати основою для людини, яка втратила віру в себе. У цьому випадку ви також можете нагадати собі, що все могло бути гірше. Потрібно взяти аркуш паперу і записати на ньому все, що вас хвилює в даний момент. Потім його треба перегорнути і написати ще гірші варіанти розвитку подій. Психологи наполягають, що така самотерапія завжди працює.

Порівняння. Цей спосіб можна назвати найефективнішим, оскільки він практично завжди працює. Якщо людині не пощастило в кар'єрі, то нехай відвідує біржу праці. Якщо у неї є нездійсненне бажання мати власну квартиру, вона може відвідати притулок для бездомних. Все пізнається через порівняння, тому фрустрацію можна чудово лікувати таким чином.

Спілкування. Якщо є явні ознаки фрустрації, необхідно проводити якомога більше часу серед близьких людей. Якщо перестати дивитися виключно на власні проблеми, то дійсно можна побачити, що родичі та друзі також схильні до депресії після невдачі в реалізації своїх мрій [27].

Відмова. Не завжди потрібно прагнути до чогось дійсно недосяжного. Марне очікування тільки на перший погляд здається незначною проблемою. Насправді цей факт може довести людину до неврозу. Тому потрібно абстрагуватися від нездійснених бажань і поставити перед собою нову мету.

Відмова від стереотипів. Заборонений плід солодкий тільки в тому випадку, якщо він дійсно вартий такої підвищеної уваги. В іншому випадку необхідно позбутися таких поширених фраз, які не підносять людину, а тягнуть її вниз.

Сублімація. Найефективніший спосіб боротьби з фрустрацією. Необхідно перенаправити весь свій негатив і використовувати його для досягнення інших цілей. Одним із поширених видів сублімації є фізична активність. Найкраще допоможуть види спорту, які витрачають найбільше енергії: легка атлетика, бокс. Головне – фізично втомитися, і тоді напруга в організмі зменшиться. Це пов'язано з тим, що відбувається зниження гормону стресу кортизолу. Ще одна не менш ефективна форма сублімації – творчість: скульптура, малювання, вокал тощо [31, с. 67].

Техніка прийняття ситуації. Потрібно перестати звинувачувати все навколо і себе в невдачах, що сталися. Пора перестати думати про те, «хто винен» і зрозуміти, що робити далі. Вам потрібно вирішити для себе, як саме ви можете виправити ситуацію. Після цього можна робити невеликі кроки, щоб вийти з ситуації, що склалася.

Техніка поділу ситуації і стану. У будь-якій ситуації ви повинні пам'ятати, що є негативний подразник і ваша реакція на нього. Ці речі мають велике значення. Якщо трапилася якась неприємна ситуація, це не означає, що ваше самопочуття повинно погіршитися. Ви повинні розуміти, що інцидент вже стався, і це не означає, що це ваша вина, але тільки ви несете відповідальність за свій стан. Ви завжди повинні це пам'ятати, контролювати і змінювати за допомогою різних прийомів.

Техніка «Аналіз ситуації та висновок». Цю техніку рекомендується використовувати після використання технік прийняття ситуації та поділу ситуації та станів. Ви повинні проаналізувати ситуацію, зрозуміти, чому так сталося і яка ваша відповідальність. Наступним кроком є прийти до висновку про те, що можна зробити, щоб цього більше не повторилося. Ви також можете придумати вихід із подібної ситуації, якщо вона повториться [36, с. 113].

Техніка «Дзеркало». Ця техніка полягає в тому, щоб подивитися і проаналізувати ситуацію з боку. Уявіть, що до вас приходить друг і просить поради, як вийти з подібної ситуації. Треба допомогти йому, розділити біду, а потім проаналізувати його дії [33, с. 99].

Антифрустраторний метод. Такий вид впливу на свідомість передбачає безпосередній контакт психолога і пацієнта. У більшості випадків він задає прямі питання досить жорсткого характеру і вимагає прямої відповіді. Зазвичай використовуються фрази «воно того варте?», «це варте уваги?» використовуються [34].

Метод агресії. У чомусь вона нагадує вже описану терапію, але водночас принципово від неї відрізняється. У цій техніці акцент не на переконанні в неправильному баченні ситуації. Метод агресії має на увазі повне руйнування ілюзій найжорстокішим способом, позбавлення людини від примарних сновидінь [32].

Метод захисної мотивації. У цьому випадку психологи позначають свій фронт роботи виходячи з темпераменту людини. Меланхолікам легше абстрагуватися від ситуації, що склалася, завдяки своїй інертності та

терпимості до фрустрації. Холерикам рекомендується використовувати вищевказаний метод агресії. Найменш сприйнятливі до описаного явища флегматики, тому в якості форми захисної мотивації їм пропонується бесіда з психотерапевтом. Найчастіше сангвініки замінюють свої потреби новими цілями для отримання бажаного.

Хороша також методика експозиційної терапії, коли пропонується поступово змодельювати фрустраційну ситуацію і подумки уваяти себе в ній, дослідити свої почуття, відчуття, думки та поведінку, поступово отримати контроль над ситуаціями та знайти способи впоратися з раніше фруструючими ситуаціями [30].

3.3. Оцінка ефективності програми

Теоретична обґрунтованість принципів і методів роботи, відповідність віковим і соціально-психологічним особливостям цільової групи, послідовність і поетапність виконання програми, дані діагностичного дослідження, а також особистість фахівця, який реалізує цю програму, – комплекс критеріїв, що забезпечує результативність та ефективність роботи, спрямованої на розвиток почуття власної гідності та вміння поважати почуття інших.

Очікувані результати:

- набуття навичок толерантної взаємодії;
- гармонізація саморозуміння;
- гармонізація розуміння навколишньої дійсності.

Людина з високим рівнем толерантності має комплекс поведінки, що характеризується зниженою агресивністю. Вона менш конфліктна. Переважає тенденція до продуктивного управління та вирішення конфліктів. При цьому людина набуває позитивного ставлення до життя, що підвищує її стресостійкість і загальний життєвий тонус. Уміння вирішувати конфліктні ситуації шляхом переговорів також можна вважати ознакою толерантності. Вважається, що володіння широким набором методів вирішення конфліктів призводить до максимально продуктивної толерантної взаємодії.

3.4. Рекомендації щодо імплементації програми

Щоб адекватно пережити стан фрустрації, потрібно звернути на це особливу увагу на початку, коли фрустрація тільки стала помітною. Саме в цей момент людина здійснює необдумані, хаотичні, безглузді дії – як спрямовані на досягнення основної мети, так і далекі від неї. Головне – пережити агресію і депресію, вгамувати ці настрої в собі.

Другий крок – заміна основної мети на альтернативну, але більш доступну. Або шукати причини невдач і складати план їх подолання. Краще спочатку проаналізувати ситуацію. Якщо виявляється, що подолати труднощі дійсно неможливо (занадто багато об'єктивних факторів, які не залежать від особистості), то рекомендується вибрати іншу мету або відкласти досягнення попередньої, якщо можливі зовнішні умови. змінюватися з часом.

Стан фрустрації викликає відчуття неповноцінності. У відповідь на це людина, як правило, реагує захисними механізмами або надмірною активністю (гіперкомпенсація). Можливий і третій варіант – свідоме подолання.

Рекомендації щодо імплементації програми:

Багато особливих труднощів можна подолати, якщо людина має толерантність до фрустрації та здатна терпіти дисфорію. Зі складним пацієнтом завжди потрібно бути готовим до різного роду втручань. Дана розроблена програма постійно «кидає виклик», спонукаючи людину проявити креативність і не даючи цій програмі стати рутиною. Щоб уникнути фрустрації, краще зосередитися на конкретному завданні, а не звинувачувати людину в перешкоджанні виконання програми.

Сформулюйте задачу і розв'яжіть її.

Зосередженість на вирішенні конкретних проблем допомагає психологу, який використовує цю програму, подолати багато труднощів, пов'язаних з антитерапевтичною поведінкою пацієнта. Психолог повинен виявити проблему і отримати підтвердження від пацієнта. Після цього психолог і пацієнт спільно розробляють шляхи вирішення проблеми.

Підхід психолога має бути структурованим, але не жорстким. Завчене використання одних і тих же прийомів зазвичай не приносить бажаного ефекту. Запропоновані рішення мають бути «пов'язані» з потребами окремого пацієнта, його минулим досвідом, способом життя та звичками.

ВИСНОВКИ

Таким чином, мета та завдання даної роботи досягнуті, можна зробити наступні висновки:

1. Вивчено теоретичні аспекти фрустраційної толерантності та гендерних особливостей у юнацькому віці. Поняття «фрустрація» вживається у двох

значеннях: акт блокування або переривання поведінки, спрямованої на досягнення значимої мети, тобто фрустраційна ситуація; емоційний стан, що виникає після невдач, незадоволення будь-якої потреби, докорів з боку. Цей стан супроводжується сильними емоціями: ворожістю, гнівом, провиною, тривогою тощо.

Поява стану фрустрації в тій чи іншій формі реагування залежить від особистісних особливостей, тому введено поняття фрустраційної толерантності, тобто стійкості до фрустраторів. Фрустраційна толерантність – здатність адаптуватися, терпіти, витримувати без шкоди для психіки будь-які раніше розцінені як негативні випадки або моменти (тобто виробити стійкість до фрустрації).

У юнацькому віці внаслідок емоційної нестійкості особливо сильна сприйнятливність до фрустрацій і, як наслідок, переживання їх різноманітними емоційними реакціями. У юнацькому віці особливий інтерес викликають причини фрустрацій, а також способи і глибина реакції на них кожного окремого юнака чи дівчини. Крім того, фрустрації можуть бути типовими для характеру людини, нетиповими, але виражають появу нових рис характеру, епізодичними і транзиторними.

2. Проведено емпіричне дослідження гендерних особливостей фрустраційної толерантності у юнацькому віці. Мною було проведено емпіричне дослідження гендерних особливостей фрустраційної толерантності у юнацькому віці. Дослідження проводилося на базі Почаївського вищого професійного училища. В цьому дослідженні прийняли участь студенти в кількості 24 осіб, з них 12 дівчат та 12 юнаків.

В процесі емпіричного дослідження мною були відібрані наступні методики: методика «Експрес – діагностика рівня особистісної фрустрації» В.В. Бойко, методика «Дослідження самовідносини» С.Р. Пантелєєва, анкета Р. Хейвігхерста, Е. Еріксона.

За методикою В.В. Бойко «Експрес-діагностика рівня особистісної фрустрації» більшість студентів – як хлопців, так і дівчат – мають низький та

середній рівень фрустрації. За методикою «Дослідження самоствавлення» С.Р. Пантелєєва виявлено, що у дівчат рівень «внутрішньої конфліктності», «самозвинувачення», «замкнутості» вище, ніж у юнаків як за середньогруповими показниками, так і за відсотком середніх і підвищених показників.

За результатами діагностики за допомогою опитувальника Р. Хейвігерста та Е. Еріксона ми виявили прояви фрустраційної толерантності студентів в різних соціальних ситуаціях. За фактором «задоволеність особистими стосунками» 60% дівчат і 40% юнаків не задоволені особистими стосунками або не мають їх. Майже у половини досліджуваної вибірки студентів була фрустрована потреба в любовних стосунках. «Почуття втоми» виявлено у 40% юнаків і 60% дівчат, тобто у кожного 2-го студента. «Відчуття безнадії та безглуздості життя» виявлено у 50% дівчат і 40% юнаків.

3. Розроблено програму підвищення фрустраційної толерантності у юнацькому віці з урахуванням гендерних особливостей. Основна мета програми: підвищення рівня фрустраційної толерантності у дівчат та юнаків.

В рамках розробленої мною програми, пропоную наступні методи та техніки щодо підвищення фрустраційної толерантності в юнацькому віці: самонавіювання, аналіз, порівняння, спілкування, відмова, сублімація, техніка «Аналіз ситуації та висновок», техніка «Дзеркало» тощо.

Очікувані результати від програми: набуття навичок толерантної взаємодії; гармонізація саморозуміння; гармонізація розуміння навколишньої дійсності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Божок Н.О. Важливість формування компетенції фрустраційної толерантності у юнацтві. *Міжнародні Челпанівські психолого-педагогічні читання*. 2015. С. 84-90.

2. Божок Н.О. Психологічний зміст поняття «фрустраційна толерантність». *Актуальні проблеми психології*. 2009. Вип.13. С. 84-95.
3. Божок Н.О. Психологічні особливості юнацького віку та їх вплив на формування фрустраційної толерантності майбутнього фахівця. *Психологія особистості*. 2013. № 1. С. 187–194.
4. Божок Н.О. Психологічні особливості нерациональних думок та їхній вплив на розвиток фрустраційної толерантності у студентів. *Психолого-педагогічні та організаційні умови запровадження європейських стандартів вищої освіти в Україні*. 2018. С. 127-135.
5. Божок Н.О. Вплив вікових, гендерних та індивідуальних особливостей юнака на формування фрустраційної толерантності. URL: <https://dspace.nuft.edu.ua/server/api/core/bitstreams/609c86e2-ff23-4c2b-8406-b5bc80472116/content> (дата звернення: 15.03.2024).
6. Бохонкова Ю.О. Соціально–психологічні проблеми гендерної стратифікації суспільства: зб. наук. праць. Сєвєродонецьк: вид–во СНУ ім. В. Даля, 2020. 232 с.
7. Буняк Н.А. Студентський вік як період підвищення конфліктності: теоретичний аналіз. *Львівський державний університет внутрішніх справ. Науковий Вісник*. 2017. №1. С. 70-78.
8. Вілкова О.Ю. Конструктивні та деструктивні функції гендерних стереотипів. Київ, 2005.
9. Вовк М. Переживання фрустраційних ситуацій в юнацькому віці та їх трансформація в життєвий досвід. *Проблеми гуманітарних наук*. 2021. С. 35-50.
10. Вовк М.В. Переживання критичних ситуацій в юнацькому віці як форма соціалізації і ресоціалізації особистості. *Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка АПН України*. 2007. №9. С. 81-86.
11. Ворона М.В. Гендерні стереотипи: сутність, функції, наслідки. *Статистика України*. 2010. № 4. С. 71–74.

12. Галицький І.В. Типи толерантності в сучасному суспільстві. *Актуальні проблеми держави і права*. 2010. С. 280-289.
13. Галустян Ю.М., Новицька В.П. Деякі аспекти гендерної ідентифікації та соціалізації особистості. *Український соціум*. 2004. № 1. С. 7-13.
14. Глинська Л., Скляр Р. Феномен толерантності в соціальнофілософських інтерпретаціях. *Соціологічні студії*. 2019. №2. С.42-44.
15. Говорун Т.В., Кікінежді О.М. Гендерна психологія: навчальний. Посібник. Гриф МОН. Київ: Вид. центр «Академія», 2004. 308 с.
16. Долинська Л.В., Новак А.А. Психологічні особливості фрустраційної толерантності особистості. *Збірник наукових праць «Єдність навчання і наукових досліджень»*. 2021. С. 44-49.
17. Єременко Т. Особливості фрустраційної толерантності в юнацькому віці. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*. 2019.
18. Забродський М.М. Вікова психологія. Київ: МАУП, 2002. 104 с.
19. Заграй Л.Д. Теорії гендеру: гендерні дослідження у психології: навчальний посібник. Івано-Франківськ: ФОП-П Петраш К.Т., 2019. 264 с.
20. Іванцев Л., Іванцев Н. Фрустраційна толерантність як показник особистісної стійкості студентів у процесі подолання кризи адаптації до навчання. *Вісник Львівського університету*. 2020. Вип. 6. С. 79-85.
21. Коберник Л.О. Психологія прояву конфліктних форм поведінки в студентському віці. *Практична психологія в системі вищої освіти: теорія, результати досліджень, технології: монографія*. Київ: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2009. С. 232 -240.
22. Кондратюк А. Ю. Гендерні відмінності самореалізації особистості в юнацькому віці. *Збірник наукових праць РДГУ*. 2014. № 3. С. 73-75.
23. Костіна Т.О. Рівні усвідомлення гендерно зумовлених сценарних процесів молодими людьми. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Херсон, 2019. Вип 4. С.103-109.

24. Котлова Л. О. Гендерні особливості конфліктних форм поведінки у підлітковому та юнацькому віці. *Педагогічна освіта: теорія і практика. Педагогіка*. 2013. Вип. 19. С. 95-99.
25. Кочарян О.С. Психологія розвитку: навч. посіб. О.С. Кочарян, М.Є. Жидко, О.В. Долгополова. Харків: Національний аерокосмічний університет ім. М.Є. Жуковського «Харківський авіаційний інститут», 2014. 120 с.
26. Марценюк Т. Гендерна рівність і недискримінація: посібник для експертів і експерток аналітичних центрів. Київ, 2014. 65 с.
27. Матяш-Заяц Л.П. Соціально-психологічні чинники виникнення міжособистісних конфліктів у ранньому юнацькому віці : автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Київ, 2005. 21 с.
28. Методика «Експрес – діагностика рівня особистісної фрустрації» В.В. Бойко. URL: <https://studfile.net/preview/7278969/page:9/> (дата звернення: 15.03.2024).
29. Методика «Дослідження самовідносини» С.Р. Пантелєєва. URL: http://ni.biz.ua/15/15_11/15_110531_metodika-issledovaniya-samootnosheniya-test--oprosnik-mis-vv-stolin-sr-pantileev.html (дата звернення: 15.03.2024).
30. Прахова С.А. Комплексна програма активізації психологічних детермінант подолання фрустраційних станів учнів різних вікових груп. URL: <https://core.ac.uk/download/539875622.pdf> (дата звернення: 15.03.2024).
31. Предко В.В. Формування фрустраційної толерантності задля зміцнення життєстійкості старшокласників у діяльності працівників психологічної служби: методичні рекомендації. Київ: Ніка-Цент; ДІА, 2022. 108 с.
32. Предко В.В. Психологічне значення життєстійкості у формуванні фрустраційної толерантності особистості підлітка. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2022. С. 15-19.
33. Предко В.В., Предко Д.Є. Психологічне значення життєстійкості задля розвитку фрустраційної толерантності особистості у складних життєвих ситуаціях. Київ: 2021. С. 98–100.

34. Психологічне здоров'я. Толерантність до фрустрації. URL: <https://psyhosoma.com/uk/psixologichne-zdorovyua-tolerantnist-do-frustraciii/> (дата звернення: 15.03.2024).
35. Стасюк В.В., Павлушенко С.М. Психологічний зміст поняття фрустраційної толерантності. *Питання психології*. 2021. С. 99-106.
36. Стеценко А.І. Фрустрація особистості студента як проблема психологічної науки. Гуманітарний корпус: збірник наукових статей з актуальних проблем філософії, культурології, психології, педагогіки та історії. Вінниця: ТОВ «ТВОРИ», 2019. С. 112–114.
37. Терлецька Л.Г. Вікова психологія і психодіагностика. Київ: АПСВ, 2004. 222 с.
38. Чижиченко Н.М. Фрустраційна толерантність особистості як афективний компонент оптимізму. *Психологія і особистість*. 2016. №2. С. 146-155.
39. Шамне А.В., Прахова С.А. Психологія фрустраційних станів та реакцій підлітків: теорії, проблеми, діагностика: монограф. Київ: НУБіП України, 2018. 278 с.
40. Шапар В.Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків: Прапор, 2005. 640 с.

Додаток А

Методика «Експрес – діагностика рівня особистісної фрустрації» В.В.

Бойко

Інструкція. Ознайомившись з наступними ситуаціями, дайте відповідь, чи згодні ви з ними (поставте поруч із номером знак «плюс») чи ні (поставте знак «мінус»).

Опитувальник

1. Ви заздрите благополуччю деяких своїх знайомих.
2. Ви незадоволені стосунками в сім'ї,
3. Ви вважаєте, що гідні кращої долі.
4. Ви вважаєте, що могли б досягти більшого в особистому житті чи роботі, якби не обставини.
5. Вас засмучує те, що не здійснюються плани та не справджуються надії.
6. Ви часто зриваєте зло або досаду на будь-кого.
7. Вас злить, що комусь щастить у житті більше, ніж вам.
8. Вас засмучує, що вам не вдається відпочивати чи проводити дозвілля так, як хочеться.
9. Ваше матеріальне становище таке, що гнітить вас.
10. Ви вважаєте, що життя проходить повз вас (проходить даремно).
11. Хтось чи щось постійно принижує вас.
12. Нерозв'язані побутові проблеми виводять вас із рівноваги.

Обробка даних:

Кожна позитивна відповідь оцінюється в 1 бал, а негативна – 0 балів.

Підраховується загальна сума балів.

Про рівень соціальної фрустрації можна судити за такими показниками: 10-12 балів – дуже високий рівень фрустрації; 5-9 балів – стійка тенденція до фрустрації; 4 бали і менше – низький рівень.

Додаток Б

Методика «Дослідження самовідносини» С.Р. Пантелєєва

Інструкція до методики МІС:

Уважно прочитайте пропозиції і поставте на окремому бланку поруч з номером кожного твердження плюс, якщо ви згодні з цим твердженням, або мінус, якщо Ви не згодні з цим твердженням.

Тестовий матеріал (питання).

1. Мої слова досить рідко розходяться з ділом.
2. Випадковій людині я швидше за все здамся людиною приємним.
3. До чужих проблем я завжди ставлюся з тим же розумінням, що і до своїх.
4. У мене нерідко виникає почуття, що те, про що я з собою в думках розмовляю, - мені неприємно.
5. Думаю, що всі мої знайомі ставляться до мене з симпатією.
6. Найрозумніше, що може зробити людина в своєму житті, це не противитися власної долі.
7. У мене досить здібностей і енергії втілити в життя задумане.
8. Якби я роздвоївся, то мені було б досить цікаво спілкуватися зі своїм двійником.
9. Я не здатний завдавати душевний біль самим рідним і коханим людям.
10. Я вважаю, що не гріх іноді пожаліти самого себе.
11. Зробивши якийсь промах, я часто не можу зрозуміти, як же мені могло прийти в голову, що із задуманого могло вийти щось добре.
12. Найчастіше я схвалюю свої плани і вчинки.
13. У моєї особистості є, напевно, щось таке, що здатне викликати у інших гостру неприязнь.
14. Коли я намагаюся оцінити себе, я перш за все бачу свої недоліки.
15. У мене не виходить бути для коханої людини цікавим тривалий час.
16. Чи можна сказати, що я ціную себе досить високо.
17. Мій внутрішній голос рідко підказує мені то, з чим би я, зрештою, не погодився.
18. Багато моїх знайомих не приймають мене так вже всерйоз.
19. Бувало, і не раз, що я сам гостро ненавидів себе.

20. Мені дуже заважає нестача енергії, волі і цілеспрямованості.
21. У моєму житті виникали такі обставини, коли я йшов на угоду з власною совістю.
22. Іноді я сам себе погано розумію.
23. Часом мені нестерпно боляче спілкуватися з самим собою.
24. Думаю, що без праці зміг би знайти спільну мову з будь-яким розумним і знаючим людиною.
25. Якщо я ставлюся до кого-небудь з докором, то перш за все перед самим собою.
26. Іноді я сумніваюся, чи можна любити мене по-справжньому.
27. Нерідко мої суперечки з самим собою обриваються думкою, що все одно вийде не так, як я вирішив.
28. Моє ставлення до самого себе можна назвати дружнім.
29. Навряд чи знайдуться люди, яким я не до душі.
30. Часто я не без глузування жартують над собою.
31. Якби моє друге «Я» існувало, то для мене це був би досить нудний партнер по спілкуванню.
32. Мені здається, що я досить склався як особистість, і тому не витрачаю багато сил на те, щоб в чомусь стати іншим.
33. У цілому мене влаштовує те, яким я є.
34. На жаль, занадто багато хто не розділяє моїх поглядів на життя.
35. Я цілком можу сказати, що поважаю сам себе.
36. Я думаю, що маю розумного і надійного радника в собі самому.
37. Сам у себе я досить часто викликаю почуття роздратування.
38. Я часто, але досить безуспішно намагаюся в собі щось змінити.
39. Я думаю, що моя особистість набагато цікавіше і багатше, ніж це може здатися на перший погляд.
40. Мої гідності цілком переважають мої недоліки.
41. Я рідко залишаюся незрозумілим в найважливішому для мене.
42. Думаю, що інші в цілому оцінюють мене досить високо.

43. Те, що зі мною трапляється, - це справа моїх власних рук.
44. Якщо я сперечаюся з собою, то впевнений, що знайду єдино правильне рішення.
45. Коли зі мною трапляються неприємності, як правило, я кажу: «Так тобі й треба».
46. Я не вважаю, що досить духовно цікавий для того, щоб бути привабливим для багатьох людей.
47. У мене нерідко виникає сумнів, а чи такий я насправді, яким собі представляюся.
48. Я не здатний на зраду навіть в думках.
49. Найчастіше я думаю про себе з дружньою іронією.
50. Мені здається, що мало хто може подумати про мене погано.
51. Упевнений, що на мене можна покластися в найвідповідальніших справах.
52. Я можу сказати, що в цілому я контролюю свою долю.
53. Я ніколи не видаю сподобалися мені чужі думки за свої.
54. Яким би я не здавався навколишнім, я-то знаю, що в глибині душі я краще, ніж більшість інших.
55. Я хотів би залишатися таким, який я є.
56. Я завжди радий критики на свою адресу, якщо вона обґрунтована і справедлива.
57. Мені здається, що якби було більше таких людей, як я, то життя змінилося б на краще.
58. Моя думка має достатню вагу в очах оточуючих.
59. Щось заважає мені зрозуміти себе по-справжньому.
60. У мені є чимало того, що навряд чи викликає симпатію.
61. У складних обставинах я зазвичай не чекаю, поки проблеми вирішаться самі собою.
62. Іноді я намагаюся видати себе не за того, хто я є.
63. Бути поблажливим до власних слабкостей цілком природно.

64. Я переконався, що глибоке проникнення в себе, - малоприємне і досить ризиковане заняття.

65. Я ніколи не дратуюся і не злюся без особливих на те причин.

66. У мене бували такі моменти, коли я розумів, що і мене є за що зневажати.

67. Я часто відчуваю, що мало впливаю на те, що зі мною відбувається.

68. Саме багатство і глибина мого внутрішнього світу і визначають мою цінність як особистості.

69. Довгі суперечки з собою частіше залишають гіркий осад в моїй душі, ніж приносять полегшення.

70. Думаю, що спілкування зі мною доставляє людям щире задоволення.

71. Якщо говорити відверто, іноді я буваю дуже неприємний.

72. Можна сказати, що я собі подобаюся.

73. Я - людина ненадійна.

74. Здійснення моїх бажань мало залежить від везіння.

75. Моє внутрішнє «Я» завжди мені цікаво.

76. Мені дуже просто переконати себе не засмучуватися через дрібниці.

77. Близьким людям властиво мене недооцінювати.

78. У мене в житті нерідко бувають хвилини, коли я сам собі огидний.

79. Мені здається, що я все-таки не вмію злитися на себе по-справжньому.

80. Я переконався, що в серйозних справах на мене краще не розраховувати.

81. Часом мені здається, що я якийсь дивний.

82. Я не схильний пасувати перед труднощами.

83. Моє власне «Я» не представляється мені чимось гідним глибокої уваги.

84. Мені здається, що, глибоко обдумуючи свої внутрішні проблеми, я навчився набагато краще себе розуміти.

85. Сумніваюся, що викликаю симпатію у більшості оточуючих.

86. Мені траплялося робити такі вчинки, яким навряд чи можна знайти виправдання.

87. Десь у глибині душі я вважаю себе слабаком.

88. Якщо я щиро звинувачую себе в чомусь, то, як правило, викривального запалу вистачає ненадовго.

89. Мій характер, яким би він не був, цілком мене влаштовує.

90. Я цілком уявляю собі, що мене чекає попереду.

91. Іноді мені буває важко знайти спільну мову зі своїм внутрішнім «Я».

92. Мої думки про себе здебільшого зводяться до звинувачень в свою адресу.

93. Я не хотів би сильно змінюватися навіть в кращу сторону, тому що кожна зміна - це втрата якоїсь дорогої частки самого себе.

94. У результаті моїх дій занадто часто виходить зовсім не те, на що я розраховував.

95. Навряд чи в мені є щось, чого б я не знав.

96. Мені ще багато чого не вистачає, щоб з упевненістю сказати собі: «Так, я цілком дозрів як особистість».

97. У мені цілком мирно уживаються як мої достоїнства, так і мої недоліки.

98. Іноді я надаю «безкорисливу» допомога людям тільки для того, щоб краще виглядати у власних очах.

99. Мені дуже часто і безуспішно доводиться виправдовуватися перед самим собою.

100. Ті, хто мене не любить, просто не знають, що я за людина.

101. Переконати себе в чомусь не складає для мене особливих труднощів.

102. Я не відчуваю нестачі в близьких і розуміють мене людях.

103. Мені здається, що мало хто поважає мене по-справжньому.

104. Якщо не розмінюватися на дрібниці, то в цілому мене немає в чому дорікнути.

105. Я сам створив себе таким, який я є.

106. Думка інших про мене цілком збігається з моїм власним.

107. Мені б дуже хотілося багато в чому себе переробити.

108. До мене ставляться так, як я того заслуговую.

109. Думаю, що моя доля складеться все одно не так, як би мені хотілося тепер.

110. Упевнений, що в житті я на своєму місці.

Ключ до тесту МІС.

Номери пунктів опитувальника і знак, з яким пункт входить до відповідного фактор.

Шкала 1. Відкритість

«+»: 1, 3, 9, 53, 56, 65.

«-»: 21, 48, 62, 86, 98.

Шкала 2. Самовпевненість

«+»: 7, 24, 30, 35, 36, 51, 52, 58, 61, 73, 82.

«-»: 20, 80, 103.

Шкала 3. Саморуководство

«+»: 43, 44, 45, 74, 76, 84, 90, 105, 106, 108, 110.

«-»: 109.

Шкала 4. Дзеркальне Я

«+»: 2, 5, 29, 41, 50, 102.

«-»: 13, 18, 34, 85.

Шкала 5. Самоцінність

«+»: 8, 16, 39, 54, 57, 68, 70, 75, 100.

«-»: 15, 26, 31, 46, 83.

Шкала 6. Самоприйняття

«+»: 10, 12, 17, 28, 40, 49, 63, 72, 77, 79, 88, 97.

Шкала 7. Самопривязанність

«+»: 6, 32, 33, 55, 89, 93, 101, 104.

«-»: 96, 107.

Шкала 8. Конфліктність

«+»: 4, 11, 22, 23, 27, 38, 47, 59, 64, 69, 81, 91, 94, 99.

Шкала 9. Самозвинувачення

«+»: 14, 19, 25, 37, 60, 66, 71, 78, 87, 92.

За кожне збіг з ключем нараховується один бал. Отримані «сирі» результати переводяться в стіни відповідно до таблиці.

Отримані «сирі» бали за спеціальною шкалою переводяться в стіни.

Інтерпретація до опитувальником МІС.

Опитувальник включає наступне шкали:

1.

Відкритість. Відкритість або захисне ставлення до самого себе. Або це внутрішня чесність, критичність, або конформність і виражена мотивація соціального схвалення.

2. Самовпевненість. Ставлення до себе як до впевненого, самостійного, вольовій людині, гідного поваги - це високий полюс. Незадоволеність своїми можливостями, відчуття слабкості, сумніви в здатності викликати повагу - це низький полюс.

3. Саморуководство. Уявлення про те, що суб'єкт сам є джерелом активності, як в діяльності, так і в сферах, що стосуються особистості; виражене переживання свого Я, як внутрішнього стрижня, організуючого його як особистість в діяльності, спілкуванні; почуття того, що доля знаходиться в його власних руках, здатність справлятися з емоціями і переживаннями з приводу самого себе - це високий полюс. Переживання пригніченості його Я зовнішніх умов, погана саморегуляція, відсутність тенденції шукати причини і результати вчинків і діяльності, а також його особистісних особливостей в самому собі - це низький полюс.

4. Відбите самоставлення. Уявлення про те, що його особистість, характер і діяльність здатні викликати в інших людей повагу, симпатію, схвалення і розуміння, т. Е. Очікуване, позитивне ставлення до себе - це високий полюс. Відсутність такого подання - це низький полюс.

5. Самоцінність. Відчуття цінності власної особистості і передбачувана цінність свого Я для інших; емоційна оцінка свого Я по внутрішнім, інтимним критеріям духовності, багатство внутрішнього світу - це високий полюс. Сумнів в цінності власної особистості, недооцінка свого духовного Я, відстороненість і байдужість, втрата інтересу до свого Я і свого внутрішнього світу - це низький полюс.

6. Самоприйняття. Почуття симпатії до самого себе, згода зі своїми внутрішніми спонуканнями. Ухвалення самого себе таким, як він є, дружнє, поблажливе ставлення до самого себе - це високий полюс. Низькі результати частково збігаються з самозвинуваченням.

7. Самопривязанність. Це бажання або небажання змінювати себе. Високий полюс - повне прийняття себе, аж до самовдоволення, деяка ригідність Я - концепції, заперечення можливості, бажання розвивати себе, навіть в кращу сторону. Іноді це прихильність до неадекватного образу Я, як один із захисних механізмів самосвідомості. Низький полюс - сильне бажання змін, незадоволеність собою, тяга до відповідних ідеальним уявленням про самого себе.

8. Внутрішня конфліктність. Наявність внутрішніх конфліктів, сумнівів, незгод з самим собою, надмірне самокопання, рефлексія на загальному негативному тлі ставлення до самого себе - це високий полюс. Закритість, заперечення проблеми, поверхнєве самовдоволення; висока внутрішня конфліктність супроводжується сильними депресивними станами - це низький полюс.

9. самозвинувачення. Високі оцінки - близькі до самознищення. Самозвинувачення, заперечення емоцій на адресу свого Я. Це готовність поставити собі в провину свої ж промахи і невдачі. Низькі оцінки - внутрішня напруженість і відкритість до сприйняття негативних емоцій на свою адресу.

Проведена факторизація матриць інтеркорреляцій значень шкал дозволила виділити три незалежних фактора.

I. Самоповага. В даний фактор увійшли значення шкал: відкритість (внутрішня чесність) (1), самовпевненість (2), саморуководство (3), дзеркальне «Я» (відображення самоотношення) (4). Сукупність значень шкал виражає оцінку власного «Я» випробуваного по відношенню до соціально-нормативним критеріям: моральності, успішності, волі, цілеспрямованості, соціального схвалення.

II. Аутосимпатія. В даний фактор увійшли значення шкал: самоцінність (5), самоприйняття (6) і Самопривязанність (7). Ці шкали в найбільш чистому вигляді відображають емоційне ставлення випробуваного до свого «Я».

III. Внутрішня невпорядкованість. Даний фактор містить значення шкал: внутрішня конфліктність (8), самозвинувачення (9). Цей фактор пов'язаний з негативним самоотношенням, не залежних від аутосимпатії і самоповаги.