

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДОНЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТУСА

БОЧКОВА ТЕТЯНА МИХАЙЛІВНА

Допускається до захисту:
Завідувач кафедри психології,
д.е.н, к.психол.н., професор
_____ В.А. Оверчук

«___» _____ 201_ р.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК
САМОРЕГУЛЯЦІЇ У МОЛОДІ З ІНВАЛІДНІСТЮ

Спеціальність 053 Психологія

Кваліфікаційна (магістерська) робота

Науковий керівник:
Васюк К.М., доцент кафедри
психології,
к.психол.н., доцент

Оцінка: ____/____/_____
(бали за шкалою ECTS/за національною шкалою)

Голова ЕК: _____
(підпис)

Вінниця – 2021

АНОТАЦІЯ

Бочкова Т.М. Психологічні особливості формування навичок саморегуляції у молоді з інвалідністю. Спеціальність 053 «Психологія». Донецький національний університет ім. Василя Стуса, Вінниця, 2021.

У кваліфікаційній (магістерській роботі) досліджено проблему розвитку психічної саморегуляції у молоді з інвалідністю шляхом теоретичного та практичного аналізу. Створено та реалізовано план емпіричного дослідження. Проведено тренінгову програму з набуття та поліпшення навичок психічної саморегуляції в умовах формуючого експерименту для молоді з інвалідністю. Досліджено ефективність програми та визначено напрямки застосування результатів.

Ключові слова: саморегуляція, психологічна саморегуляція, особливості саморегуляції, навички саморегуляції, розвиток саморегуляції.

Табл. 16. Рис. 8. Бібліограф.: 64 найменування.

Bochkova T. Psychological features of self-regulation skills development among young people with disabilities. Specialty 053 «Psychology». Vasyli' Stus Donetsk National University, Vinnitsya, 2021.

In this master's thesis was researched the problem of the psychological self-regulation development among young people with disabilities via theoretical and practical analysis. The empirical research plan has been created and implemented. The training program for gaining and improving skills of psychological self-regulation for young people with disabilities in the forming experiment requirements had been conducted. The program's efficiency was researched and results directions of application were defined.

Key words: self-regulation, psychological self-regulation, self-regulation features, self-regulation skills, self-regulation development.

Tabl. 16. Fig. 8. Bibliography: 64 items.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ НАВИЧОК ПСИХІЧНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ.....	10
1.1. Визначення напрямків теоретичного та практичного дослідження навичок психічної саморегуляції особистості.....	10
1.1.1. Теоретичний аналіз явища саморегуляції особистості.....	10
1.1.2. Аналіз досліджень особливостей, що пов'язуються з психічною регуляцією	15
1.1.3. Засоби розвитку навичок психічної саморегуляції для осіб з інвалідністю.....	18
1.2. Аналіз особливостей моделі психічної саморегуляції.....	20
Висновки до Розділу 1.....	24
РОЗДІЛ 2 ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК САМОРЕГУЛЯЦІЇ У МОЛОДІ З ІНВАЛІДНІСТЮ.....	25
2.1. Методологічне обґрунтування емпіричного дослідження, психодіагностичні параметри дослідження саморегуляції.....	25
2.2. Методи та методики дослідження.....	37
2.3.1. Характеристики вибірки та етапів дослідження.....	43
Висновки до Розділу 2.....	57
РОЗДІЛ 3 АНАЛІЗ РОЗВИТКУ НАВИЧОК ПСИХІЧНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ У МОЛОДІ З ІНВАЛІДНІСТЮ В ПРОЦЕСІ ТРИЕТАПНОГО ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ.....	58
3.1. Аналіз результатів пілотажного дослідження.....	58
3.2. Аналіз результатів етапу емпіричного дослідження особливостей саморегуляції в осіб з інвалідністю.....	66
3.3. Аналіз ефективності тренінгової програми з поліпшення навичок психічної саморегуляції в умовах формуючого експерименту.....	71

Висновки до Розділу 3.....	86
ВИСНОВКИ.....	87
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	90
ДОДАТКИ.....	96



ВСТУП

Молодь з інвалідністю є вразливою категорією для стресових впливів середовища. Ми припускаємо, що особи з інвалідністю мають потребу та зацікавленість у особистісному розвитку через вірогідно більшу чутливість до негативних впливів внаслідок фізичних обмежень. Ми вважаємо, що зміцнення загальної психологічної стійкості можна досягти шляхом розвитку психологічної (психічної) саморегуляції. У теоретичних матеріалах психічна або психологічна саморегуляція визначається способом зменшення шкоди від негативних впливів середовища для особистості взагалі [28; 39]. І. Д. Бех, М. Й. Боришевський, С. Д. Максименко, Л. А. Мойсеєнко, О. О. Прохоров та О. О. Сергієнко зазначають, що особистість з розвинутою саморегуляцією може досягти більшого успіху в різних сферах життя [3; 8; 12; 22; 27; 47].

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю дослідити можливі позитивні засоби протидії негативним умовам середовища та напрацювати матеріали для психологічної роботи з особами, які мають інвалідність та потребують специфічних умов. Зважаючи на напрямок магістерської роботи, ми обрали формування навичок психічної саморегуляції в осіб з інвалідністю як засіб розвитку загальної стійкості та поліпшення адаптивності.

Мета нашого дослідження – проаналізувати особливості формування навичок психічної саморегуляції у молоді з інвалідністю. Для реалізації мети визначено наступні **завдання**:

- На основі теоретичного аналізу джерел систематизувати дослідження визначивши основні структурні складові і типи психічної саморегуляції, складові навичок психічної саморегуляції;
- Дослідити основні показники саморегуляції в осіб з інвалідністю;
- Спланувати та провести тренінгову програму для розвитку навичок саморегуляції у форматі формуючого експерименту.
- Проаналізувати ефективність тренінгової програми та загальні результати дослідження.

Об'єктом дослідження є психічна саморегуляція.

Предметом дослідження є особливості формування навичок психічної саморегуляції в різних групах осіб з інвалідністю.

Для практичного вивчення предмету сплановане емпіричне дослідження. В ньому підтверджуватимуться три **гіпотези**, які відповідатимуть трьом етапам дослідження. На всіх етапах залежною змінною визначено особливості саморегуляції. В якості незалежної змінної обиратиметься стать та/або локус контролю, що буде уточнено під час пілотажного дослідження.

Гіпотеза 1: існують статеві відмінності саморегуляції в осіб з інвалідністю з різним локусом контролю. Доводиться на першому етапі (пілотажне дослідження).

Гіпотеза 2: саморегуляція в осіб з інвалідністю відповідає низькому та середньо-низькому рівням. Доводиться на другому етапі (емпіричне дослідження).

Гіпотеза 3: реалізована тренінгова програма у форматі формуючого експерименту сприяє розвитку навичок саморегуляції в осіб з інвалідністю. Доводиться на третьому етапі (формуючий експеримент).

Для доведення гіпотез згідно з завданнями кваліфікаційної (магістерської) роботи використовуються наступні **методи дослідження**.

1. Використано теоретичні методи: аналіз досліджень, теорій та інших напрацювань з проблеми психологічної (психічної) саморегуляції, класифікація і моделювання. Теоретико-методологічну основу дослідження психологічної саморегуляції склали напрацювання таких дослідників як: О. О. Конопкін, В. І. Моросанова, А. Бандура, В. О. Ядов, С. Л. Рубінштейн, М. О. Бернштейн, П. К. Анохін, Б. Ф. Ломов, Н. І. Чуприкова, О. О. Прохоров, А. В. Карпов, М. Ф. Шейер, Ч. С. Карвер, К. О. Абульханова-Славська, В. А. Іванніков.

2. В якості емпіричних методів використано тестування для оцінки особливостей психічної саморегуляції на всіх етапах дослідження та

проективний метод для пілотажної частини. Всього використано 10 методик (дві використано для вимірювання локусу контролю особистості; вісім оцінюють особливості (навички) саморегуляції та психічні стани).

Перелік методик: «Локус контролю» (Дж. Роттер) у двох модифікаціях; методика за методом незакінчених речень; методика «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк); «Дослідження вольової саморегуляції» (А.В. Зверьков і Є.В. Ейдман), «Діагностика перешкод у встановленні емоційних контактів» (В. В. Бойко), «Опитувальник емоційного інтелекту «ЕмІн» (Д. В. Люсін), «Шкала соціального самоконтролю» (М. Снайдер), «Опитувальник автономності-залежності» (Г.С. Пригін), «Стиль саморегуляції поведінки – 98» (також ССП-98, автор В.І. Моросанова); «Страх негативної оцінки» (також BFNE-S, автори R.N. Carleton, K.C. Collimore та інші).

3. Для розвитку навичок психічної саморегуляції проводиться формуючий експеримент з двома експериментальними та еквівалентними їм контрольними групами з частковим виконанням вимог до організації експериментальних досліджень.

4. Застосовано шість методів статистичного аналізу: U – критерій Манна-Уїтні використано для визначення відмінностей у оцінках груп пілотажного дослідження та для перевірки відповідності експериментальних і контрольних груп. H – критерій Краскела-Уоліса перевіряє подібність розподілу оцінок параметрів саморегуляції в групах для експерименту. Через W – критерій Уїлкоксона перевірятиметься ефективність тренінгової програми (формуючого експерименту) шляхом порівняння оцінок досліджуваних до та після експерименту за визначеними параметрами.

Використано аналіз відсоткових часток для оцінки розподілу реакцій на стимули методики незакінчених речень та для перевірки ефективності розвитку навичок після експерименту. Елементи описової статистики та графічні методи використовуються на всіх етапах емпіричного дослідження.

Для статистичної обробки застосовуються програми Microsoft Office Excel 2010 та IBM SPSS Statistics (версія 26).

5. Використано інтерпретаційні методи для формування висновків та визначення перспектив дослідження.

Наукова новизна дослідження визначається комплексністю підходу до оцінки навичок саморегуляції в осіб з інвалідністю та організації емпіричного дослідження з дотриманням специфічних умов та вимог генеральної сукупності. Значна частина роботи концентрується на специфіці організації досліджень, яку було неможливо передбачити під час планування. Важливим теоретичним напрацюванням є створена модель саморегуляції, яка є базою для загального дослідження.

Практична значущість дослідження полягає в реалізації тренінгової програми з набуття та поліпшення навичок психічної саморегуляції в умовах формуючого експерименту. Доведено ефективність програми, що означає можливість її застосування для розвитку навичок саморегуляції в учасників генеральної сукупності. Результати з обмеженнями можна застосовувати як основу для планування досліджень осіб зі схожими характеристиками.

Апробація результатів дослідження. Основні положення магістерської роботи презентувалися на міжнародній науково-практичній конференції «Психологія кризових станів: наука і практика» 4-6 листопада 2021р., м. Хмельницький, з темою «Теоретичні підходи до проблем навичок саморегуляції у молоді з інвалідністю» та на міжнародній науково-практичній конференції студентів, аспірантів та молодих вчених «Актуальні проблеми реалізації адаптаційного потенціалу особистості в сучасних умовах життєдіяльності», 19 листопада 2021р., м. Вінниця, з темою «Відмінності у прояві особливостей саморегуляції серед різних груп молоді з інвалідністю».

Загальне дослідження з експериментальною реалізацією тренінгової програми проводилося на базі міського центру соціально-психологічної реабілітації дітей та молоді з функціональними обмеженнями «Гармонія» у м. Вінниця. Результати дослідження використовуватимуться у роботі з відвідувачами центру.

На захист винесено наступні положення:

1. Теоретична база дослідження (модель саморегуляції) та визначені в процесі роботи параметри саморегуляції є прийнятними для дослідження саморегуляції в специфічній вибірці.

2. Особи з інвалідності потребують особливої уваги під час проведення психологічної роботи, в т.ч. діагностичної. Робота з вибірками осіб з інвалідністю потребує пілотажного дослідження та попередньої психологічної роботи (за можливості).

3. Навички саморегуляції можуть мати довільний зміст в залежності від специфіки вибірки. Визначений нами зміст застосовувався для розробки тренінгової програми, ефективність якої доведено у дослідженні.

4. Отримані результати можуть застосовуватися для роботи з генеральної сукупністю та з деякими обмеженнями можуть служити для реалізації досліджень і організації тренінгової роботи для схожих вибірок.

Структура роботи. Магістерська робота загальним обсягом 89 сторінок) має наступні структурні елементи: вступ, три розділи з висновками до кожного з них, загальні висновки, список використаних джерел та літератури (64 найменування), додатки. Містить 16 таблиць і 8 рисунків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ НАВИЧОК ПСИХІЧНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ

1.1. Визначення напрямків теоретичного та практичного дослідження навичок психічної саморегуляції особистості

1.1.1. Теоретичний аналіз явища саморегуляції особистості

Темою дослідження обрано «Психологічні особливості формування навичок саморегуляції у молоді з інвалідністю. Ми розуміємо психологічну (або психічну) саморегуляцію як процес чи процеси саморегулювання певних психологічних особливостей людиною та вважаємо її психологічним явищем, яке є основою для розвитку будь-якої особистості. Особливо важливим є розвиток саморегуляції в осіб, які мають знижену психологічну адаптивність через фізичні чи психічні особливості. Ми розглядатимемо процес поліпшення такої адаптивності у молоді з інвалідністю, і плануємо здійснювати його через розвиток у них навичок саморегуляції. Прагнення допомогти людям у розвитку цього важливого для загального психологічного благополуччя процесу зумовило вибір теми дослідження.

Для теоретичного дослідження теми саморегуляції ми підібрали джерела, які мають допомогти нам зрозуміти різні аспекти процесу. На основі аналізу даних джерел буде сформовано теоретичну базу дослідження у вигляді моделі психічної саморегуляції. Ця модель буде базою для практичного вивчення особливостей саморегуляції у осіб з інвалідністю. На її основі ми вимірюватимемо навички саморегуляції, які плануємо розвивати в майбутньому в осіб з інвалідністю.

Ми виявили, що в психологічній науці для опису одного і того ж явища використовуються три назви: саморегуляція, психологічна саморегуляція та психічна саморегуляція. У тексті ми використовуватимемо дані визначення як рівноцінні. На наш погляд, нових узагальнених досліджень з теми саморегуляції небагато. Здебільшого автори концентруються на складових, і

в більшості це емоційний аспект саморегуляції. В теоретичній частині магістерської роботи ми досліджуватимемо саморегуляцію взагалі, тому не концентруватимемося на вивченні різних типів. Нас цікавлять навички, які можуть складати процес саморегуляції. Ми плануємо охопити його загально, а згодом визначити складові саморегуляції для подальшої роботи. Досліджень особливостей осіб з інвалідністю, які б стосувалися психологічної саморегуляції та відповідали нашим намірам, ми не знайшли. Ми будемо робити своє дослідження на основі даних, що окреслюють саморегуляцію без урахування специфічних потреб вибірок.

Для розуміння явища психічної саморегуляції проаналізуємо наявні в літературі теорії та моделі процесу.

За В.О. Ядовим, регуляцію можна розуміти як впорядкування, організацію та детермінацію певних процесів. Регуляція може бути зовнішньою та внутрішньою. Внутрішня регуляція є явищем, яке називається саморегуляцією. В.О. Ядов зазначає, що проблему регуляції, саморегуляції та прогнозування соціальної поведінки особистості можна досліджувати як зв'язки соціальних умов діяльності людини та її суб'єктивного ставлення до даних умов з урахуванням психологічних особливостей індивіда та його досвіду [56, с. 21]. Ми плануємо будувати дослідження згідно з цією теорією.

Радянські дослідники у більшості визначали саморегуляцію через дослідження в сфері психології діяльності. Вважалося, що особистість може мобілізувати власні психічні процеси, уміння та внутрішні ресурси для того, щоб досягти мети саморегуляції [32]. Наприклад, С. Л. Рубінштейн зазначав регуляторну роль психічних процесів, які беруть участь в відношеннях людини і світу, для діяльності людини. Дослідник виділяв в процес відображення і визначав його джерелом саморегуляції [55]. Ми будемо дослідження на розумінні, що можна впливати на власні психічні процеси та стани і таким чином регулювати себе.

М. О. Бернштейн та П. К. Анохін вважали регуляцію взагалі та саморегуляцію процесом постійного звірення відповідності мети та

результатів діяльності через зворотний зв'язок [25; 32]. Ми проаналізували схожі теорії та зрозуміли, що вони окреслюють зв'язки мети діяльності та процесу, які мають співпадати. Для перевірки даного співпадіння нервові процеси особистості застосовують механізм зворотнього зв'язку. Ми використовуватимемо розуміння саморегуляції як процесу, який регулюється нервовою системою через певні психологічні механізми, але не акцентуватимемо увагу на його психофізіологічних складових.

А. Бандура визначав два зовнішні фактори саморегуляції (стандарти оцінки нашої поведінки та підкріплення у діяльності) та три внутрішні (самоспостереження, процес судження та активна реакція на себе) [7; 59]. Дослідник відводив визначне місце соціальним обставинам в реалізації саморегуляції та зазначав, що саморегуляцію можна розвивати обмежено, проте вважав її скоріше навичкою, яка ґрунтується на когнітивних процесах.

Б. Ф. Ломов вважав, що є психологічні регулятори діяльності, які визначають ефективність діяльності або поведінки в залежності від рівня її регуляції психікою [34]. Дослідник вважав, що регулятивна функція є однією з трьох основних функцій психіки. А. В. Карпов визначив дві групи процесів, які здійснюють регуляцію діяльності. Основними процесами він визначає мотиваційні, когнітивні, емоційні та вольові. Регуляційними процесами, на думку дослідника, є планування, програмування, формування мети, прогнозування, прийняття рішень, контроль та інші [24]. Ми вважаємо, що другу групу процесів можна вважати когнітивним регулюванням або засобами когнітивного регулювання перших процесів.

Н.І. Чуприкова визначила структуру регулятивної системи психіки, які вважала пов'язаними між собою. Дослідниця описала когнітивний, комунікативний, мнемічний, емоційний, потребово-мотиваційний, інтеграційно-вольовий і активаційно-енергетичний компоненти даної системи [62], які самі по собі є підсистемами. В. А. Іванніков досліджував вольову саморегуляцію особистості та описав її психологічні механізми, які пов'язані з психофізіологічними процесами [22].

К.О. Абульханова-Славська визначає регуляторну роль певних особливостей особистості. Це ініціативність, яка спонукає до діяльності та процесів пізнання та комунікації, та відповідальність (визначається як механізм, який перетворює зовнішню необхідність у внутрішнє спрямування особистості) [1]. За С.Л. Рубінштейном, визначається спонукальна форма психічної регуляції, яка зумовлює мотивованість особистості та вибір конкретної дії [55]. Зазначимо, що С.Л. Рубінштейн, К.О. Абульханова-Славська та Б. Ф. Ломов вивчали відповідальність як властивість особистості, тому їхні напрацювання з теми саморегуляції мають відношення до проблеми відповідальності. Ми маємо звернути увагу на мотиваційні особливості особи, які можна розглядати як складові процесу саморегуляції.

Нас зацікавило три моделі психічної саморегуляції. М. Ф. Шейер та Ч. С. Карвер (Michael F. Scheier, Charles S. Carver) є авторами моделі та теорії поведінкової саморегуляції. Дослідники вважали мету (або антимету) основою саморегуляції, а поведінку – постійним рухом до неї чи від неї. Вони визначили три типи адаптації в ситуації, коли цілі конфліктують: мобілізація у вигляді наполегливості, переключення на іншу ціль та відмова від цілі [32]. На нашу думку, ця теорія корисна для розуміння проблем так званої «прокрастинації» та недостатньої наполегливості. Ми застосовуватимемо дані матеріали для роботи з учасниками дослідження. Модель саморегуляції Ч. Карвера і М. Шейера також включає три види «людських сил» (сила завзятості, сила розвитку та сила вчинку) і визначає, що завдання або ситуація у сутності є ієрархією цілей [32].

О. О. Прохоров створив модель саморегуляції психічних станів, яка ґрунтується на взаємодії когнітивних процесів, мотиваційних складових та дій в структурі особистості та у сутності є рухом до бажаного стану, який особистість уявляє [3; 47-48]. На думку О. О. Прохорова, «оволодіння засобами саморегуляції дозволяє досягти бажаного стану» [3]. Автор визначив безліч засобів саморегуляції згідно зі своєю моделлю, які нам можна використати під час розробки тренінгової програми для розвитку

навичок. Дана модель має багато складових та роз'яснень, які ми будемо враховувати під час організації роботи з учасниками дослідження.

В.І. Моросанова та О.О. Конопкін створили модель згідно з визначеною ними основною особливістю саморегуляції – усвідомленістю [30; 39]. О.О. Конопкін визначив структуру моделі загального контуру саморегуляції, який можна спостерігати у будь-якій діяльності [30]. Модель складається з наступних елементів: мети діяльності, яка прийнята особистістю та будує даний контур; суб'єктивної моделі, яка концентрує інформацію, необхідну для визначення загальної стратегії діяльності; програма діяльності (підготовка до виконання дій); еталони успішності в досягненні мети та оцінка зворотного зв'язку за результатами діяльності для можливої корекції) [30 с. 206]. Дослідники зазначають, що дані елементи можуть виконуватися різними психічними станами, процесами та властивостями особистості [30-31; 39]. Наприклад, емоційні процеси та стани підтримують реалізацію мети та загальну довільну активність особистості [31]. Ми вважаємо, що дана модель окреслює не лише діяльність, а й розв'язання будь-яких ситуацій, тому застосовуватимемо її для організації роботи з учасниками досліджень. Розуміння ролі психічних особливостей в реалізації процесу саморегуляції застосовуватиметься нами для уточнення сутності саморегуляції.

Для кращого розуміння явища саморегуляції ми переглянули матеріали інших вчених, які мають напрацювання з проблеми саморегуляції та розвитку особистості, як-от: І.С. Кон, В.І. Селіванов, О.П. Саннікова, П.М.Якобсон, А.А. Файзуллаєв, С.В. Чорнобровкіна, І.Д. Бех, М.Й.Боришевський, С.Д. Максименко, Л.А. Мойсеєнко, О.О. Сергієнко. Дані дослідники пов'язують саморегуляцію з діяльністю, яка спрямована на розвиток особистості, та визначають її однією зі складових розвитку гармонійної особистості [3; 8; 12; 27; 32]. Якщо узагальнити переглянуті матеріали, то можна визначити, що саморегуляція має певну залежність від психофізіологічних особливостей, але деякі її аспекти можна розвивати будь-

якій особистості незалежно від схильностей та особливостей психофізіології. Це розуміння є основою для тренінгової програми, яку ми плануємо розробити та реалізувати для молоді з інвалідністю.

Таким чином, наше дослідження ґрунтується на працях В.О. Ядова, С.Л. Рубінштейна, В. І. Моросанової, О.О. Конопкіна, М. О. Бернштейна, П.К. Анохіна, Б.Ф. Ломова, Н.І. Чуприкової, А.В. Карпова, М. Ф. Шейера, Ч.С. Карвера, О.О. Прохорова, А. Бандури, В.А. Іваннікова та К.О.Абульханової-Славської. На основі опрацьованих матеріалів ми сформулювали наступне визначення. Саморегуляція – це процес, згідно з яким особистість реалізує контроль над певним психічним процесом чи станом в певній життєвій ситуації. Даний процес також можна сприймати як комплекс дещо обмежених для розвитку навичок та як загальний засіб подолання негативних впливів.

1.1.2. Аналіз досліджень особливостей, що пов'язуються з психічною регуляцією

В результаті теоретичного вивчення проблеми розвитку саморегуляції ми визначилися з форматом практичного дослідження. Ми плануємо провести тренінгову програму з розвитку навичок саморегуляції у вигляді формуючого експерименту. Програма буде призначатися для молоді з інвалідністю та спиратиметься на нашу модель саморегуляції, яку ми визначимо після опрацювання матеріалів.

Ми плануємо формуючий експеримент з розвитку навичок саморегуляції, тому маємо врахувати особливості, які можуть викликати спотворення результатів. Одним зі способів контролю є виділення вибірок в залежності від параметру, ефекту якого ми хочемо позбутися, згідно з визначенням незалежної змінної. Для цього ми проаналізували теорії та дослідження з проблеми саморегуляції та переглянули особливості, які вивчаються дослідниками у зв'язку з нею.

Певні складові особистості можуть деякою мірою визначати успіх саморегуляції або викликати впливи на процеси розвитку. Нас цікавлять особливості, які мають значної залежності від психофізіологічних факторів. В якості таких особливостей ми розглядаємо когнітивні стилі. Когнітивні стилі можна розуміти як багатоскладові структури особливостей людини, що визначають характер сприйняття дійсності [26; 61]. Найбільш дослідженим стилем, який, на нашу думку, може бути пов'язаним з успішністю саморегуляції, є локус контролю або суб'єктивний контроль. На нашу думку, він може викликати спотворення результатів. Ми перевірятимемо це на початку емпіричного дослідження, для чого визначимо дану характеристику першою незалежною змінною.

Внутрішній (інтернальний) чи зовнішній (екстернальний) локус контролю або суб'єктивний контроль (також інтернальність чи екстернальність) – це характеристика особистості, яка має безліч розумінь у психологічній практиці. Дж. Роттера через поняття «локус контролю» пояснював певне розуміння особистістю власного життя та подій, які в ньому відбуваються. На думку Роттера, інтернальний локус визначає спрямування особистості на пошук причин подій в собі та схильність брати відповідальність (контроль) за своє життя на себе. Екстернальний локус визначає спрямування шукати причини в зовнішньому світі та перекладати відповідальність на зовнішні обставини [13; 54; 61].

Дослідження Дж. Роттера виявилися базою для включення локусу контролю до значних особистісних особливостей. Окрім когнітивних стилів [61], локус контролю відносять до мотиваційних компонентів. Наприклад, В. Ільїн, Є. Бажин, О. Голинкіна та С. Нартова-Бочавер розуміли дану особливість як схильність людини брати відповідальність за свої успіхи чи невдачі або перекладати її на зовнішні фактори [6; 17]. У дослідженнях локус контролю досить часто вважають чинником відповідальності особистості [13; 17; 60]. Відповідальність, як ми пам'ятаємо з досліджень С. Л. Рубінштейна, К. О. Абульханова-Славської та Б. Ф. Ломова, є нефізіологічним механізмом

саморегуляції. Подібні дослідження зазначають важливу роль мотиваційної сфери в реалізації активності особистістю та власне локусу контролю як особливості, пов'язаної з вольовими і мотиваційними процесами та саморегуляцією взагалі.

Доведено, що локус контролю визначає характер когнітивної оцінки ситуації, ставлення до життєвих труднощів та перебіг подолання труднощів. Інтернальність пов'язують з самостійністю, емоційною стійкістю, витривалістю. Екстернальність пов'язують з емоційною нестабільністю, високою напруженістю та зниженим самоконтролем [17; 54]. Ми не плануємо характеризувати учасників дослідження – нас більше цікавить власне процес формування в них навичок саморегуляції. Але для організації процесу ми враховуватимемо дану особливість як можливий вплив.

Автори досліджень гендерних відмінностей з теми психічної саморегуляції зазначають, що відмінності є наслідком чи ефектом різниці у виборі стратегій саморегуляції в залежності від статі [20; 36; 57; 63]. Якщо говорити про саморегуляцію як процес, спрямований на розв'язання стресової ситуації, то на дані відмінності накладаються доведені в психологічній літературі різні засоби боротьби зі стресом у жінок та чоловіків [36-38]. Ми припускаємо, що чоловіки та жінки в нашому майбутньому дослідженні можуть мати різні стратегії та схильності до саморегуляції, а дані відмінності можуть спричинити викривлення результатів роботи над розвитком навичок. Ми вважаємо за потрібне використати стать як другу незалежну змінну для експерименту. Ми розуміємо, що особливостей, які можуть мати ефект для експерименту, безліч, але для організації дослідження обмежимося двома.

Отже, розуміння особливостей особистості, які можуть мати пов'язаність з психічною саморегуляцією, дозволяє нам визначити та деталізувати аспекти саморегуляції, які ми можемо розвивати під час роботи з піддослідними у майбутньому. Ми визначили такими особливостями стать і

локус контролю, та перевірили їхній теоретико-практичний зміст у дослідженнях з проблеми саморегуляції.

1.1.3. Засоби розвитку навичок психічної саморегуляції для осіб з інвалідністю

Для розуміння осіб з інвалідністю ми використовуємо законодавче значення терміну «інвалід». Це особа «зі стійким розладом функцій організму, що при взаємодії із зовнішнім середовищем може призводити до обмеження її життєдіяльності» [46]. Ми вважаємо, що термін «особа з інвалідністю» більш коректний для дослідження. Під час підбору методів для розвитку навичок саморегуляції ми маємо враховувати особливості учасників дослідження, якими стануть молоді люди з інвалідністю.

Саморегуляцію можна розуміти як управління психоемоційними станами шляхом дії людини на саму себе за допомоги слів, мисленнєвих образів, а також через управління диханням та тонусом. Згідно з дослідженнями, способи саморегуляції у більшості базуються на чотирьох засобах чи навичках, які часто використовуються для організації психологічної, тренінгової та самостійної внутрішньої роботи. Це релаксація, заснована на управлінні-розслабленні м'язового тонусу, саморегуляція ритму дихання та ідеомоторне тренування (процес уявлення дій та рухів) [11; 47].

Для нашого дослідження ми плануємо визначати засоби, зважаючи на потреби учасників дослідження. Окрім засобів, запропонованих О. О. Прохоровим, у роботі ми використовуватимемо спрямування засобів В. Л. Марищука та В. І. Євдокімова. Дослідники визначали методи, які засновані на когнітивних процесах: створення відчуттєвих образів (тепло, тяжкість та ін.), самооцінка та контроль психо-емоційного стану, розв'язання страхів, нормалізування сну та подібні [11].

Нижче ми наводимо визначені нами групи засобів, які ми плануємо використовувати для розвитку різних типів саморегуляції в процесі

проведення тренінгової програми. Зазначимо, що ми не конкретизуємо їх, а класифікуємо для розробки вправ тренінгової програми.

1. Засоби, які пов'язані з тілесними процесами. Сюди відносяться фізичні вправи, напруження-розслаблення м'язів, управління диханням, контакт з предметами чи рідинами (наприклад, занурення рук у пісок, яке використовується для загального заспокоєння), вправи з дотиками до очей чи вух, рухи, релаксація та інші. Вони можуть використовуватися для розвитку будь-якого типу саморегуляції. Частина засобів може застосовуватися для людей, які мають інвалідність.

2. Засоби, які спрямовані на загальне дисциплінування. Сюди відноситься створення графіків дня та інші засоби тайм-менджменту, занотовування, нагадування та інші процеси, які мають дисциплінувати особистість. Методи типу нагородження себе за виконання роботи, які пов'язані з процесом утримання від якоїсь діяльності або спокуси, теж відносяться сюди. Дані методи доречно застосовувати для розвитку саморегуляції у діяльності та вольового аспекту. Всі засоби можуть застосовуватися для людей, які мають інвалідність.

3. Засоби, які спрямовані на відпрацювання різних ситуацій. Сюди відносяться вправи, які дозволяють особистості перевірити, змодельовати та реалізувати певні навички (наприклад, групові вправи на лідерство, виконання загального завдання на швидкість, декотрі колективні ігри та інші). Дані засоби доречно використовувати для розвитку соціальної сфери саморегуляції. Частина з них може застосовуватися для людей з інвалідністю.

4. Засоби, які мають об'єкт та процес діяльності. Сюди відносяться засоби, для використання яких потребується об'єкт та певна діяльність (записування, малювання тощо). Це арт-терапевтичні засоби, ведення щоденника, письмова рефлексія, записування думок, замальовування, використання антистрес-розмальовок тощо. Засоби можна застосовувати для розвитку будь-якого типу саморегуляції. У процесі роботи ми перевірятимемо здатність учасників дослідження виконувати подібні дії.

5. Засоби, які не мають об'єкту та процесу діяльності. Сюди відносяться способи, які не мають конкретного вираження у фізичному світі: думки (в т.ч. самонакази, самопрограмування, проживання ситуацій тощо), рефлексія та аналіз, планування, фантазування, елементи т. зв. «позитивного мислення» (налаштовування, візуалізація) та інші. Їх можна використовувати для розвитку будь-якого типу саморегуляції, і вони є основою тренінгових вправ для розвитку саморегуляції особистості. Всі вищезгадані засоби можуть застосовуватися для людей, які мають інвалідність.

Таким чином, під час розробки тренінгової програми ми використовуватимемо та рекомендуватимемо ті засоби, які будуть розумітися нами як доцільні для розвитку навичок саморегуляції в молоді з інвалідністю.

1.2. Аналіз особливостей моделі психічної саморегуляції

Ми проаналізували праці дослідників, які визначали складові саморегуляції та описували перебіг процесу. Якщо узагальнити дослідження, то в цілому в них визначаються наступні компоненти саморегуляції: когнітивний, мотиваційний, емоційно-вольовий (або окремо емоційний та вольовий) та поведінковий. Також ми зустрічали діяльнісний та соціальний компоненти. У сутності вони окреслюють певний тип саморегуляції. Частина теорій описує не сам процес саморегуляції, а його спрямованість (ми не аналізували їх у даному розділі, але переглянули для розуміння). Тобто тип саморегуляції називає сферу життя або діяльності, де вона застосовується.

Ми вважаємо доцільним визначити та досліджувати три типи психічної саморегуляції: емоційно-вольову, когнітивну та мотиваційну. Також ми визначаємо три сфери реалізації (спрямування) саморегуляції: діяльнісну, внутрішню та соціальну. Для нашої моделі саморегуляції ми пропонуємо розглядати складові саморегуляції як психологічного процесу та як сфери застосування. Таким чином, ми систематизували наші спостереження у модель. Вона не має протиріч з дослідженнями саморегуляції, на які спирається дипломна робота. Елементи моделі в цілому відповідають

дослідженням вчених, що вивчали різні складові процесу саморегуляції, як-от: В. І. Моросанова, О. О. Конопкін, К. О. Абульханова-Славська, Н. І. Чуприкова, А. В. Карпов, В. А. Іванніков та ін.

Дана модель є теоретичною базою нашого дослідження. Вона застосовуватиметься для побудови плану емпіричного дослідження та визначатиме напрямки цього дослідження. Модель спрямована на ті аспекти проблеми, що визначаються нашим дослідженням. В результаті аналізу досліджень ми уточнили зміст терміну «саморегуляція», і тепер розуміємо її як процес впливу особистості на особистісний процес чи стан у конкретних ситуаціях. Саморегуляція розуміється нами не як властивість особистості, а як процес впливу, який можна розвивати як навичку.

Модель окреслює типи саморегуляції та прояв цих типів у різних сферах життя. На її основі пізніше буде визначено параметри (навички, особливості) саморегуляції для практичного дослідження. Модель описується нижче, а переглянути її можна на рис. 1.1.



Рисунок 1.1 Модель психічної саморегуляції особистості

Для нашого дослідження доцільним є виділення трьох компонентів за об'єктом саморегуляції: емоційно-вольового, мотиваційного та когнітивного та виділення трьох складових за сферою, куди можна спрямовувати

саморегуляцію. Елементи моделі названі згідно з нашими науковими пошуками, і кожній з цих складових можна знайти відповідність у існуючих моделях саморегуляції. Наша модель відрізняється від проаналізованих тим, що ми групуємо два напрямки саморегуляції, а не розглядаємо їх окремо.

Згідно з теоретичним аналізом проблеми саморегуляції, нами визначено два окремі спрямування саморегуляції, які будуть досліджуватися нами у практичній частині даної роботи. Спрямування тут означає об'єкт чи сферу, куди можна скеровувати процес саморегуляції.

Перше спрямування – три типи саморегуляції за спрямованістю на психічні процеси чи стани особистості. Саморегуляція може бути спрямованою на деякі емоційні, вольові та когнітивні процеси та стани, а також на мотиваційні схильності. Ми визначаємо емоційно-вольову спрямованість (або емоційно-вольову саморегуляцію), мотиваційну та когнітивну. У роботі вони зазначаються як емоційно-вольова, мотиваційна та когнітивна саморегуляція, адже це спрямування є типом саморегуляції і відповідає класифікаціям, на які ми спиралися.

Друге спрямування – це три сфери життя, у яких особистість може регулювати себе і за якими можна визначити тип саморегуляції за орієнтованістю на якийсь аспект життя. Ми визначаємо соціальну спрямованість (або соціальну сферу, орієнтованість саморегуляції на ситуації взаємодії у соціумі), внутрішню спрямованість (орієнтованість саморегуляції на внутрішній світ) та діяльнісну сферу (орієнтованість на діяльність). Це означає, що саморегуляція може відбуватися у соціальних ситуаціях, ситуаціях внутрішнього життя та у ситуаціях, що пов'язані з діяльністю. На нашу думку, більшість ситуацій, які відбуваються з людиною, можна вкласти в соціальний, діяльнісний та внутрішньособистий (внутрішній) аспекти.

Два зазначені спрямування можуть бути окремими складовими саморегуляції, а можуть перетинатися. У моделі вони перетинаються та формують дев'ять видів саморегуляції (наприклад, мотиваційна саморегуляція у діяльнісній сфері, когнітивна у соціальній тощо). Дані види

(особливості саморегуляції) стануть базою для визначення навичок, які ми розвиватимемо у молоді з інвалідністю, і в цілому можуть розумітися як узагальнені навички.

Ми використовуватимемо поняття «тип» для опису емоційно-вольової, мотиваційної та когнітивної саморегуляції та «спрямування» для опису діяльнісної, соціальної та внутрішньої сфери реалізації саморегуляції. Ми вважаємо тип саморегуляції більш значним за сферу його реалізації. Ми припускаємо, що взагалі можна контролювати себе за емоційно-вольовим, когнітивним та мотиваційним аспектами, а цей контроль можна застосовувати у соціальній та діяльнісній сферах і в ситуаціях внутрішнього життя особистості. Можна регулювати обмежену кількість психічних процесів та станів, які вкладаються в три типи саморегуляції. Ситуації, де можна проявляти ці типи саморегуляції, не мають обмежень.

Ми свідомо не охоплювали всі можливі види та типи саморегуляції, адже це не стосувалося предмету нашого дослідження. Наявна модель потрібна для розуміння напрямку дослідження саморегуляції та змісту майбутнього формуючого експерименту, у процесі якого відбуватиметься розвиток навичок конкретних типів саморегуляції у декількох сферах життя.

Таким чином, у результаті теоретичного аналізу досліджень з проблеми саморегуляції нами було створено схему дослідження саморегуляції. Після вивчення існуючих класифікацій саморегуляції та теоретичних пошуків розроблено модель саморегуляції, яка є теоретичною базою нашого дослідження. Надалі ми працюватимемо над елементами моделі: трьома типами та трьома спрямуваннями, які складають дев'ять видів (особливостей) саморегуляції та є основою для визначення навичок.

Висновки до розділу 1

Проведено теоретичний аналіз проблеми розвитку навичок психологічної саморегуляції. Ми розуміємо саморегуляцію як процес впливу особистості на особистісний процес чи стан у конкретних ситуаціях, і вважаємо, що деякі аспекти саморегуляції можна розвивати будь-якій особистості незалежно від схильностей та особливостей психофізіології.

Спираючись на праці О. О. Конопкіна, В. І. Моросанової, В. О. Ядова, С. Л. Рубінштейна, Б. Ф. Ломова, Н. І. Чуприкової, О. О. Прохорова, М. Ф. Шейера, Ч. С. Карвера, А. В. Карпова, , М. О. Бернштейна, П. К. Анохіна, А. Бандури, К. О. Абульханової-Славської та В. А. Іваннікова, нами визначено та теоретично проаналізовано три типи (також компоненти чи просто саморегуляція) психічної саморегуляції особистості: емоційно-вольовий, мотиваційний та поведінковий. В процесі теоретичного аналізу нами також визначено три спрямованості (сфери або спрямування) психічної саморегуляції особистості: діяльнісна, соціальна та внутрішня.

На основі проаналізованих даних нами створено модель психічної саморегуляції особистості та надано її роз'яснення. Модель застосовуватиметься для планування загального емпіричного дослідження, спрямованого на формування навичок саморегуляції в осіб з інвалідністю.

Шляхом перетинання типів саморегуляції та сфер, в яких особистість може реалізовувати ці типи, отримано дев'ять видів психічної саморегуляції. Визначені види окреслюють особливості саморегуляції, які підлягатимуть емпіричному дослідженню. Дані особливості будуть основою для визначення навичок саморегуляції, які ми розвиватимемо у молоді з інвалідністю.

Таким чином, у першому розділі визначено напрямки теоретичного та практичного дослідження проблеми психічної саморегуляції, здійснено теоретичний аналіз існуючих досліджень і напрацювань та створено теоретичну основу для емпіричного дослідження у вигляді моделі саморегуляції.

РОЗДІЛ 2

ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК САМОРЕГУЛЯЦІЇ У МОЛОДІ З ІНВАЛІДНІСТЮ

2.1. Методологічне обґрунтування емпіричного дослідження, психодіагностичні параметри дослідження саморегуляції

Після опрацювання теоретичної бази дослідження нами визначено основні гіпотези, які ми доводитимемо під час практичного дослідження особливостей формування навичок у молоді з інвалідністю. Дані гіпотези дозволяють розділити емпіричне дослідження на три етапи.

Гіпотеза 1: існують статеві відмінності саморегуляції в осіб з інвалідністю з різним локусом контролю. Доводиться на першому етапі (пілотажне дослідження).

Гіпотеза 2: саморегуляція в осіб з інвалідністю відповідає низькому та середньо-низькому рівням. Доводиться на другому етапі (емпіричне дослідження).

Гіпотеза 3: реалізована тренінгова програма у форматі формуючого експерименту сприяє розвитку навичок саморегуляції в осіб з інвалідністю. Доводиться на третьому етапі (формуючий експеримент).

Для підтвердження чи спростування гіпотез ми сформували та реалізували план загального емпіричного дослідження особливостей формування навичок психічної саморегуляції у молоді з інвалідністю. Основою плану є формуючий експеримент у вигляді тренінгової програми з набуття та поліпшення навичок психічної саморегуляції. У сутності ми маємо підготовче та основне дослідження. Ми врахували проведене нами пілотажне дослідження, без якого реалізація експерименту була б неможливою, як етап.

I. Перший етап, підготовчий (пілотажне дослідження). На цьому етапі здійснено оцінку потреби молоді з інвалідністю у різних видах психічної саморегуляції та зроблено вибір незалежної змінної для майбутнього

експерименту. Цей етап дав нам можливість конкретизувати параметри психічної саморегуляції, оцінити загальну картину потреб та схильностей молоді з інвалідністю до різних видів саморегуляції та обрати стратегію для поділу експериментальних груп.

II. Другий етап, оціночний (емпіричне дослідження особливостей саморегуляції до експерименту). На цьому етапі здійснювався поділ вибірок для формуючого експерименту та оцінка визначених нами особливостей саморегуляції серед учасників експерименту. Цей етап окреслює початок експерименту та демонструє розподіл оцінок «до» у визначених нами групах досліджуваних за 15 параметрами, тобто він є оцінкою до експериментального впливу у створених експериментальних та контрольних групах.

III. Третій етап, формуючий (експеримент). На цьому етапі здійснюється експериментальний вплив за планом формуючого експерименту. Він реалізовується у вигляді тренінгової програми з набуття та поліпшення навичок саморегуляції для малих груп досліджуваних. Після проведення тренінгової програми здійснено повторну оцінку 15 параметрів психічної саморегуляції та проаналізовано ефективність експерименту.

У тексті дипломної роботи для опису вищезазначених етапів ми будемо вживати наступні формулювання: пілотажне дослідження, емпіричне дослідження (другого етапу) та експеримент (або формуючий експеримент). Детальний опис перебігу етапів та особливостей відбору досліджуваних містяться у наступних підрозділах. Проміжні та основні результати даних досліджень аналізуватимуться у третьому розділі магістерської роботи.

Через брак досліджень на вибірках людей, що мають інвалідність, є перспективним вимірювання великої кількості особливостей саморегуляції. Для цього ми за допомогою моделі згрупували особливості у дев'ять груп (видів). На основі даних видів ми визначили конкретні особливості саморегуляції (параметри, також навички), які можна виміряти. Дане вимірювання відбуватиметься на другому етапі емпіричного дослідження.

Усього визначено 15 параметрів для дослідження особливостей, які складатимуть навички саморегуляції. Для зрівняння оцінок у типах саморегуляції та сферах її прояву для кожного типу обрано рівну кількість шкал – п'ять параметрів, які відповідають п'яти шкалам обраних методик. Для оцінки діяльнісної спрямованості застосовується одна шкала (параметр), для оцінки соціальної та внутрішньої – по дві шкали. Переглянуті методики здебільшого досліджують емоційно-вольову саморегуляцію або саморегуляцію у діяльності, тому для оцінки параметрів у межах одного типу саморегуляції іноді застосовуються шкали з різних методик.

На рис. 2.1 наводиться схема розташування вищезазначених параметрів в структурі саморегуляції та їхні назви.

Емоційно-вольова саморегуляція	Мотиваційна саморегуляція	Когнітивна саморегуляція
<ul style="list-style-type: none"> • у діяльнісній сфері (параметр "Самовладання у діяльності") • у соціальній сфері (параметри "Проблеми у прояві емоцій", "Проблеми у розвитку емоцій") • у внутрішній сфері (параметри "Розуміння емоцій", "Контроль емоцій") 	<ul style="list-style-type: none"> • у діяльнісній сфері (параметр "Наполегливість у діяльності") • у соціальній сфері (параметри "Соціальний контроль", "Проблема соціального зближення") • у внутрішній сфері (параметри "Автономність особистості", "Ставлення до невдач") 	<ul style="list-style-type: none"> • у діяльнісній сфері (параметр "Моделювання поведінки") • у соціальній сфері (параметри "Страх негативної оцінки", "Зважання на інших") • у внутрішній сфері (параметри "Програмування поведінки", "Рефлексія поведінки")

Рис. 2.1. Параметри психічної регуляції згідно з моделлю саморегуляції

На рисунку 2.1 продемонстровано 15 визначених нами параметрів саморегуляції у відношенні до видів саморегуляції згідно з описаною раніше моделлю. Параметри є особливостями того чи іншого виду саморегуляції, який можна виміряти певною шкалою методики. Ми розуміємо, що для охоплення одного типу саморегуляції п'яти шкал недостатньо. Проте ми вимірюватимемо не саморегуляцію взагалі, а вираженість певного типу саморегуляції у певній ситуації через оцінку п'яти навичок. Адже тема дослідження спрямовує нас саме на аналіз формування навичок, а не склад процесів саморегуляції. Проміжні результати першого етапу дослідження дозволили переоцінити зміст параметрів та навичок і сформулювати модель

майбутнього експериментального впливу саме за тими напрямками, які потребуються молоді з інвалідністю.

У таблиці 2.1 зазначаються методики або шкали методик, за якими відбувається оцінка 15 особливостей, які ми вважаємо «малими» навичками.

Таблиця 2.1 – Оцінка 15 параметрів психічної саморегуляції згідно з моделлю саморегуляції

Тип саморегуляції	Спрямованість саморегуляції	Параметр саморегуляції	Шкала або методика вимірювання
Емоційно-вольова саморегуляція	Діяльнісна	Самовладання у діяльності	Шкала Самовладання з методики «Дослідження вольової саморегуляції», автори А.В. Зверьков і Є.В. Ейдман
	Соціальна	Проблеми у прояві емоцій	Шкала Неадекватний прояв емоцій з методики «Діагностика перешкод у встановленні емоційних контактів», автор В. В. Бойко
		Проблеми у розвитку емоцій	Шкала Негнучкість, нерозвиненість, невиразність емоцій з методики «Діагностика перешкод у встановленні емоційних контактів», автор В.В. Бойко
	Внутрішня	Розуміння емоцій	Шкала Розуміння своїх емоцій з методики «Опитувальник емоційного інтелекту «ЕМІн» (автор Д.В. Люсін)
		Контроль емоцій	Шкала Управління своїми емоціями з методики «Опитувальник емоційного інтелекту «ЕМІн» (автор Д.В. Люсін)
Мотиваційна саморегуляція	Діяльнісна	Наполегливість у діяльності	Шкала Наполегливість з методики «Дослідження вольової саморегуляції», автори А.В. Зверьков і Є.В. Ейдман
	Соціальна	Соціальний контроль	Методика «Шкала соціального самоконтролю», автор М. Снайдер
		Проблема соціального зближення	Шкала Небажання зближуватися з людьми на емоційній основі з методики «Діагностика перешкод у встановленні емоційних контактів», автор В.В. Бойко
	Внутрішня	Автономність особистості	Методика «Опитувальник автономності-залежності», автор Г.С. Пригін
		Ставлення до невдач	Шкала Фрустрація з методики «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка
Когнітивна саморегуляція	Діяльнісна	Моделювання поведінки	Шкала Моделювання з методики «Стиль саморегуляції поведінки – 98» (ССП-98), автор В.І. Моросанова
	Соціальна	Страх негативної оцінки	Методика «Страх негативної оцінки» (BFNE-S), автори R.N. Carleton, K.C. Collimore, R.E. McCabe, M.M. Antony
		Зважання на інших	Шкала Самостійність з методики «Стиль саморегуляції поведінки – 98» (ССП-98), автор В.І. Моросанова
	Внутрішня	Програмування поведінки	Шкала Програмування з методики «Стиль саморегуляції поведінки – 98» (ССП-98), автор В.І. Моросанова
		Рефлексія поведінки	Шкала оцінки результатів з методики «Стиль саморегуляції поведінки – 98» (ССП-98), автор В.І. Моросанова

Ми акцентуємо увагу на зменшенні негативного впливу середовища на особистість шляхом підвищення навичок саморегуляції у ситуаціях діяльності, соціальної комунікації та внутрішньої й зовнішньої рефлексії. Оцінка проміжних результатів показала необхідність такого акценту через значну вираженість у досліджуваних потреби контролювати себе у соціальних ситуаціях, контролювати свою мотивацію у діяльності, а також коректно оцінювати себе, свою поведінку та результати своєї роботи.

Таким чином, особливості саморегуляції, які ми оцінюємо через параметри, відображатимуть навички і проблеми, які опрацьовуватимуться у майбутньому формуючому експерименті.

2.2.2. Вимірювання особливостей і навичок психічної саморегуляції

Визначені нами параметри саморегуляції входитимуть до оцінки загальних навичок саморегуляції, які ми розвиватимемо у досліджуваних, та можуть аналізуватися як 15 окремих навичок. Нижче ми зазначимо зміст кожного з п'ятнадцяти параметрів і конкретизуємо елементи методик, щоб пояснити, як саме шкали відображають визначені нами особливості саморегуляції (див. табл. 2.1).

Параметр 1, «самовладання у діяльності», відноситься до емоційно-вольової саморегуляції у діяльності. Він демонструє схильність особливості проявляти вольову саморегуляцію у справах та будь-якій діяльності взагалі. Оцінка за цим параметром відбуватиметься за шкалою «самовладання» методики «Дослідження вольової саморегуляції» (автори А. В. Зверькова та Є. В. Ейдман). Ця шкала дає загальну оцінку самовладання як здатність особистості контролювати себе та свою вольову активність [18]. У більшості ситуації, які подано у методиці, стосуються діяльності та описують саме вольову саморегуляцію. Деякі ситуації відносяться до емоційного контролю.

Приклади питань шкали: «Зазвичай я зберігаю спокій в очікуванні приятеля, що спізнюється», «Мені сильно ускладнює роботу усвідомлення того, що її необхідно зробити до певного терміну» [18].

Параметр 2 (проблеми у прояві емоцій) стосується прояву емоційно-вольової саморегуляції у соціальних ситуаціях. Ми акцентуємо увагу на проблемах у комунікації, які спричиняються нестачею навичок саморегуляції. Це ж стосується параметру 3, «проблеми у розвитку емоцій». Ми розуміємо, що є обмежений для впливу аспект прояву емоцій, адже емоційна сфера пов'язана з особливостями нервової системи і важко піддається корекції. Але деякі елементи прояву емоцій можна розвивати.

У даному випадку проблема – це некоректний прояв емоцій не через фізіологічні особливості, а через невміння або нестачу мотивації чи ще якусь причину. Некоректний тут означає такий прояв, який не відповідає бажанням особистості та соціальній ситуації. Наприклад, людина бажає показати симпатію, але не слідує за жестами чи мімікою, і тому вони видаються агресивними. Ми припускаємо, що можна зменшити таку проблему.

Для оцінки нашої роботи застосовуватиметься шкала «неадекватний прояв емоцій» з методики «Діагностика перешкод у встановленні емоційних контактів» (автор В. В. Бойко). Приклади питань: «Розмовляючи, я надмірно жестикулюю», «Трапляється, що при першому знайомстві емоції заважають мені призвести більш сприятливе враження» [51, с. 591-592].

Параметр 3 (проблеми у розвитку емоцій) теж вивчає прояв емоційно-вольової саморегуляції у соціальних ситуаціях, але стосується проблеми недостатньої розвиненості емоцій та здатності за допомоги їх коректно реагувати за змінювані ситуації у соціальному житті. Наприклад, людина хоче висловити підтримку, але не знаходить слів, або намагається, та її не розуміють. Використовується шкала «Негнучкість, нерозвиненість, невиразність емоцій» з методики «Діагностика перешкод у встановленні емоційних контактів». Приклади питань: «Зазвичай в новій ситуації мені важко бути розкутим, природним», «У спілкуванні мені часто бракує емоційності, виразності» [51, с. 591-592]. Зазначимо, що і питання, і зміст нашого параметру спрямовані на те, що людина сама розуміє, що їй ця проблема заважає, і припускаємо, що їй хотілось би це виправити. Це ж

стосується вищезгаданого параметру 2, де теж увага акцентується на проблемі, яка заважає в комунікаціях.

Параметр 4, «розуміння емоцій», вимірює ступінь зрозумілості для людини причин власних емоцій та почуттів і пов'язується з загальним керуванням емоційними станами та процесами. Здебільшого вольові процеси, які вивчаються дослідниками, стосуються саме керування емоціями. Така здатність є значущою для нашого дослідження та важливою для розвитку саморегуляції особистості. Ми акцентуємо увагу на внутрішній спрямованості саморегуляції, тому не розглядали схильність розуміти емоції інших людей та керувати ними, адже це не стосується плану нашого дослідження.

В цілому сутністю емоційно-вольової саморегуляції внутрішньої спрямованості є контроль емоційної сфери, і параметр 4 показує один бік цього контролю – розуміння. Інший бік контролю – це власне керування емоційними процесами та станами. Для того, щоб контролювати емоції, особистість має їх розуміти та визначати. Особа з розвинутою емоційною сферою (мається на увазі внутрішня спрямованість) не просто керує емоціями, а розуміє, чому та чи інша ситуація викликає в неї ту чи іншу реакцію. Не всі аспекти можна розвинути, але частину, яка стосується не психофізіології емоцій, а мотивації та рефлексії, варто розвивати.

Для оцінки параметру 4 використовується субшкала «розуміння своїх емоцій» з методики «Опитувальник емоційного інтелекту ЕМІн». Приклади питань: «Я добре розумію, чому мені подобаються чи не подобаються ті чи інші люди», «Як правило, я розумію, яку емоцію відчуваю» [35].

Параметр 5, «контроль емоцій», має показати ступінь керування власними емоційними станами та процесами у наших досліджуваних. Через цей параметр визначатиметься схильність і здатність людини контролювати емоційну сферу. Під емоціями тут розуміється різноманітність емоційних станів та процесів. Зазначимо, що контролювати емоції означає адаптувати свої емоційні процеси та стани до ситуації. Мета цієї адаптації – розвинути

емоційну сферу, внаслідок чого емоції не заважатимуть коректно сприймати дійсність та реалізовувати діяльність чи комунікацію.

Вміння справлятися з внутрішніми станами є ключовим для будь-якої ситуації, де приділяється увага реакціям особистості, та психологічній адаптації взагалі. Зазвичай під контролем внутрішнього стану розуміється саме контроль емоцій. Вміння контролювати свої емоції є важливою частиною загальної саморегуляції особистості та є предметом багатьох тренінгів, спрямованих на розвиток особистості. Наша розвивальна тренінгова програма матиме блок, спрямований на розвиток навички «контроль внутрішнього стану, ефективність якого вимірюватиметься за цими двома параметрами та параметром «ставлення до невдач». Наш зміст цієї навички – не суто контроль, а й розуміння емоційної сфери та свого внутрішнього світу в цілому, адже внутрішні стани – це не лише емоції. Робота над елементами цієї навички має підвищити адаптаційні здатності особистості до сприйняття негативних емоційно забарвлених впливів.

Для оцінки параметру 5 використовується субшкала «управління своїми емоціями» з методики «Опитувальник емоційного інтелекту ЕМІн». Приклади питань: «Я добре знаю, чим зайнятися, щоб поліпшити свій настрій», «Я знаю, як заспокоїтися, якщо я розсердився» [35].

Параметр 6, «наполегливість у діяльності», відображає мотиваційну особливість – здатність людини дисциплінувати себе для виконання діяльності та прямувати до певної цілі. Оцінка параметру здійснюється за шкалою «наполегливість» з методики «Дослідження вольової саморегуляції» (автори А. В. Зверьков та Є. В. Ейдман). Хоча шкала міститься в методиці оцінки вольової саморегуляції, ми вважаємо такою, що підходить для оцінки визначеної нами мотиваційної саморегуляції у діяльності. Вона характеризує силу намірів людини (здебільшого це прагнення до завершення розпочатої справи), що розуміється нами як мотиваційний елемент. Приклади питань: «Я завжди прагну довести розпочату справу до кінця», «Якщо щось не клеїться, у мене нерідко з'являється бажання кинути цю справу» [18].

Параметр 7, «соціальний контроль», відображає схильність людини застосовувати контроль своєї поведінки та емоційної сфери у соціальних ситуаціях. Параметр відповідає змісту методики «Шкала соціального самоконтролю». Приклади питань: «У різних ситуаціях у спілкуванні з іншими людьми я часто поводжуся по-різному», «Іншим людям іноді здається, що мої переживання більш глибокі, ніж це є насправді» [51, с. 558].

Зазначимо, що цю особливість ми не плануємо розвивати в бік підвищення. Ми вважаємо за потрібне допомогти піддослідним збалансувати впливи зовнішнього та внутрішнього світу, які можуть мати ефект у соціальних ситуаціях.

Параметр 8 (проблема соціального зближення) є одним з параметрів, який окреслює проблеми у соціальних ситуаціях. Дана особливість охоплює деякі соціальні установки та мотивацію виконувати певні соціальні дії через відчуття дискомфорту, нерозуміння чи інші причини. Наприклад, людина може хотіти, щоб її вважали приємною. Вона вважає люб'язність слабкістю, і тому в спілкуванні намагається виглядати жорсткою, через що її вважають неприємною. В результаті вона робить висновок, що немає сенсу взагалі старатися сподобатися. У тренінговій програмі ми спробуємо знижувати подібні установки через відпрацювання соціальних ситуацій у групі.

Використовується шкала «небажання зближуватися з людьми на емоційній основі» з методики «Діагностика перешкод у встановленні емоційних контактів». Приклади питань: «Мені важко дивитися в очі при спілкуванні з малознайомою людиною», «Я в принципі проти того, щоб зображати чемність, якщо тобі не хочеться» [51, с. 591-592].

Параметр 9 має назву «автономність особистості» та окреслює схильність людини самостійно організовувати свою діяльність, ставити та виконувати цілі, приймати рішення. На нашу думку, не завжди незалежність є позитивним показником, адже іноді надто самостійна людина не буде зважати на інших навіть у ситуаціях, коли це для неї краще. Сутність

параметру – це загальна вмотивованість людини бути активною без сторонньої допомоги та впливів.

Оцінка параметру відбувається за методикою «Опитувальник автономності-залежності». Приклади питань: «Сумніви в успіху часто змушують мене відмовитися від запланованої справи», «Як правило, будь-яке рішення я приймаю після того, як пораджуся з кимось» [45].

Параметр 10 має назву «ставлення до невдач». Хоча він заснований на шкалі фрустрації з методики самооцінки психічних станів Г. Айзенка, яка визначає неадаптивні стани, дана шкала оцінює не просто стан, а й мотиваційні схильності, які можуть викликати невпевненість у собі, своїх діях та планах. Під час роботи ми плануємо знижувати негативне ставлення досліджуваних до складних ситуацій і своїх зусиль до їх змін. Питання з блоку методики подібні до тих, які містяться в інших методиках на оцінку мотиваційної саморегуляції. Приклади питань: «Нерідко мені здаються безвихідними ситуації, з яких усе-таки можна знайти вихід», «Неприємності мене сильно засмучують, я падаю духом» [52].

Параметри 11, 13, 14 та 15 оцінюються за різними шкалами методики «Стиль саморегуляції поведінки» (ССП-98). На нашу думку, ця методика загалом підходить для оцінки особливостей когнітивної саморегуляції. Ми використовуємо чотири шкали, які в цілому мають подібний зміст до наших параметрів.

Параметр 11 (моделювання поведінки) окреслює реалізацію когнітивної саморегуляції у діяльності. Сутністю параметру є моделювання діяльності в залежності від зовнішніх обставин, які можуть негативно впливати на процес. Такими обставинами найчастіше є час та напливи інформації. Наприклад, це невміння розподіляти час чи складність концентруватися в умовах будь-яких зовнішніх впливів. Ми розуміємо, що подібні процеси досить важко розвивати, але плануємо працювати з піддослідними в цьому напрямку.

Використовується шкала «Моделювання» з ССП-98. Приклади питань: «Не завжди вчасно помічаю зміни обставин і через це терплю невдачі», «Про мене кажуть, що я «розкидаюся», не вмію відокремити головне від другорядного» [40].

Параметр 12 (страх негативної оцінки) оцінює вираженість можливих соціальних страхів, які можуть негативно впливати на будь-які дії особистості. Використовувана методика має аналогічну назву. Приклади питань: «Коли я розмовляю з кимось, я непокоюсь, що мій співбесідник може думати про мене в цей момент», «Я часто непокоюся через те, що зроблю чи скажу щось неправильне» [14]. Ми вже зазначали, що методика «Страх негативної оцінки» досліджує вираженість однієї з особливостей соціофобії. Ми вважаємо, що деякі елементи соціальних страхів (наприклад, страх публічних виступів) можуть мати негативні впливи на процеси саморегуляції. У роботі з піддослідними ми плануємо працювати над зниженням негативних соціальних очікувань через групові вправи та створення дружньої атмосфери, де можна без остраху виявляти себе.

Параметр 13 (зважання на інших) на перший погляд збігається з параметром «автономність особистості», але вони мають відмінності у змісті. Параметр 13 окреслює когнітивний аспект саморегулювання, за яким людина має установку зважати на інших в різних життєвих ситуаціях чи ні. Робота над особливістю «автономність особистості» спрямована на підвищення мотивації не залежати від інших чи зовнішніх чинників. Робота над параметром «зважання на інших» має поліпшити здатність особистості прислухатися до себе та до інших з огляду на ситуацію. Важливо не лише бути незалежним, але й вміти приймати спільні рішення, і ми плануємо проаналізувати це розуміння під час тренінгової програми.

Для оцінки використовується шкала «самотійність» з методики ССП-98. Приклади питань: «Дотримуюся девізу: «Вислухай радо, але зроби по-своєму», «Мені важко відмовитися від прийнятого рішення, навіть під впливом близьких мені людей» [40].

Параметр 14, «програмування поведінки», розуміється як здатність особистості внутрішньо бачити себе, планувати свої дії та прогнозувати результати своєї поведінки. Дану особливість можна вважати рефлексією до ситуації. Цей параметр має певну пов'язаність з когнітивними особливостями людини та психофізіологією взагалі, проте ми плануємо розвивати у досліджуваних позитивну рефлексивність в певних межах.

Для оцінки використовується шкала «програмування» з методики ССП-98. Приклади питань: «Перш ніж з'ясовувати стосунки, намагаюся уявити собі різні способи подолання конфлікту», «Завжди намагаюся продумати способи досягнення мети перш ніж почну діяти» [40].

Параметр 15, «рефлексія поведінки», розуміється як здатність і схильність особистості аналізувати себе, свої дії та результати своєї поведінки. Цю особливість можна вважати рефлексією після ситуації. Розвиток даної особливості надасть можливість краще бачити себе з боку і навчатися на своєму досвіді. Для вимірювання параметру використовується «шкала оцінки результатів» з методики ССП-98. Приклади питань: «Після вирішення конфліктної ситуації часто подумки до неї повертаюся, перевіряю вжиті заходи і результати», «Не завжди помічаю свої помилки, частіше це роблять оточуючі мене люди» [40].

Дані параметри деталізувалися у процесі практично-методологічної роботи на першому етапі емпіричного дослідження, де було виявлено напрямок потреб у саморегуляції молоді з інвалідністю. Кожен з 15 визначених нами параметрів можна віднести до однієї з загальних навичок. Зміст загальних навичок теж остаточно визначено після аналізу проміжних результатів першого етапу.

Зважаючи на особливості учасників дослідження, які визначались в процесі пілотажного дослідження, ми сформуваємо п'ять навичок саморегуляції. Кожна навичка оцінюватиметься за трьома параметрами. Параметри психічної саморегуляції відповідають наступним навичкам:

- контроль внутрішнього стану;

- контроль зовнішнього стану;
- самостійність та активність у діяльності;
- рефлексія та моделювання поведінки;
- зниження проблем у комунікації.

Параметри «розуміння емоцій», «контроль емоцій» та «ставлення до невдач» відносяться до навички «контроль внутрішнього стану». Параметри «соціальний контроль», «страх негативної оцінки» і «зважання на інших» – до навички «контроль зовнішнього стану». Параметри «автономність особистості», «самовладання у діяльності» і «наполегливість у діяльності» стосуються навички «самостійність та активність у діяльності». «Рефлексія поведінки», «моделювання поведінки» і «програмування поведінки» відповідають навичці «рефлексія та моделювання поведінки». Нарешті, «зниження проблем у комунікації» містить три параметри: «проблеми у прояві емоцій», «проблеми у розвитку емоцій» та «проблема соціального зближення».

Зміст кожної навички можна визначити як сукупність особливостей, які складають її та у сутності є окремими «малими» навичками. Ми не здатні охопити все розмаїття навичок, і обмежуємося розвитком 15 особливостей саморегуляції, які можна поліпшувати. Визначені навички розвиватимуть аспекти саморегуляції, на яких, на нашу думку, варто акцентувати увагу.

Таким чином, нами визначено характер вимірювання особливостей саморегуляції та навичок саморегуляції. У процесі планування емпіричного дослідження визначено 15 параметрів психічної саморегуляції та складено п'ять навичок, які відображають певні особливості розвитку саморегуляції.

2.2. Методи та методики дослідження

Для організації емпіричного дослідження застосовуються наступні методи: психодіагностичні (психологічне тестування, проєктивний метод), статистичні (критерій Манна-Уїтні, критерій Уїлкоксона, критерій Краскела-

Уоліса, описова статистика, графічні методи, аналіз відсоткових часток) та інтерпретаційні методи.

У загальному емпіричному дослідженні використано 10 методик (одна з них використовується на всіх етапах). Згідно з вимогами вибірки, використовувався український переклад. В деяких методиках є незначні роз'яснення питань та внесено незначні зміни до формулювань для спрощення (потреби вибірки визначено у процесі пілотажного дослідження). Використані методики можна переглянути у додатках А–Н.

Для оцінки першого етапу дослідження застосовується три методики, опис яких ми надаємо нижче.

1. Методика «Рівень суб'єктивного контролю», модифікація методики Дж. Роттера «Локус контролю». Автори модифікації – Е. Ф. Бажин, Є. А. Голинкіна, А. М. Еткінд. Тест містить 44 твердження та пропонує обрати ступінь своєї згоди або незгоди з ними за шестибальною шкалою. Використовується для оцінки схильності особистості проявляти внутрішній (інтернальний) або зовній (екстернальний) локус контролю у різних сферах життя. Для аналізу використовується лише одна загальна шкала «інтернальність-екстернальність», яка застосовується для поділу вибірок за вираженістю (відносною) у особистості інтернального чи екстернального локусу контролю. Параметр має поділити вибірку на осіб, які схильні до прояву інтернальності, та на схильних до прояву екстернальності.

2. Методика за методом незакінчених речень з оцінюванням наявності-відсутності певного типу реакції на стимул (речення). Вона є нашою модифікацією методу незакінчених речень. Всього за нею ми визначаємо шість параметрів, які засновані на нашій моделі саморегуляції. Три параметри стосуються типів саморегуляції, а три – спрямувань.

Методика є проєктивною, тобто не містить стандартизованого аналізу відповідей. Сутність методу – демонстрація початків речень та пропозиція піддослідному доповнити речення за його бажанням. Існуючі методики за методом не підійшли через вміст початків речень, що спонукають давати

особисті відповіді. В нашому випадку людина може продовжити речення як забажає, адже стимули не мають «підказок», які містяться в реченнях більш-менш стандартизованих методик. Ми використали 23 стимули (початки речень), які є узагальненими та дають простір для вираження будь-якої теми. Наприклад: «мені досить легко ...», «іноді я ...», «я пам'ятаю ...» та подібні.

Згідно з планом, потребувалася оцінка схильності піддослідного взагалі цікавитися проблемою психічної саморегуляції. Для цього використано систему оцінки, яка відображає використовувану нами модель саморегуляції. Оцінювалася наявність чи відсутність реакції на стимул за двома типами (параметрами). Перший тип – це реакція на внутрішньоособистісну (все, що стосується внутрішнього світу особистості), діяльнісну чи соціальну сфери життя. Сутність оцінки – згадує піддослідний якусь з цих сфер чи ні. Другий тип – це виявлення потреби особистості у розвитку навичок емоційно-вольової, мотиваційної або когнітивної саморегуляції. Потреба – це зацікавленість у розвитку якогось виду саморегуляції. Наприклад, це реакція на нейтральний стимул «іноді я...» типу «... можу заплакати», «... боюся невідомо чого». Сутність оцінки – є реакція чи немає. Реакція може перехреснуватися з реакціями першого типу, але це окремий параметр.

3. Методика діагностики самооцінки психічних станів Г. Айзенка. Має чотири окремі блоки по 10 питань, кожен з яких відповідає чотирьом шкалам. Дані шкали відповідають чотирьом параметрам неадаптивних психічних станів досліджуваних: тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність [52, с. 184; 53]. Методика містить прості твердження, які здебільшого сприймаються людьми однаково та прийнятні для різновікових вибірок. На першому етапі використовується для перевірки відмінностей та оцінки загальної картини станів учасників дослідження

На першому етапі дослідження методики надають інформацію про схильність піддослідного відповідати тим чи іншим чином та прояв певних особливостей на момент оцінки. Результати даних методик не

інтерпретуються та не характеризують досліджуваних, а використовуються для організації наступних етапів дослідження.

На другому та третьому етапах дослідження відбувається оцінка за дев'ятьма методиками. Вісім з цих методик вимірюють 15 особливостей (параметрів або навичок) саморегуляції, які ми визначаємо згідно з нашою моделлю. Нагадаємо, що ми змінили деякі методики після аналізу пілотажного дослідження. Також при підборі методик ми відсіювали ті, що стосуються здебільшого фізіологічних параметрів саморегуляції.

Нижче ми наводимо опис методик другого та третього етапів. Пізніше ми конкретизуємо зміст шкал методик та їхню відповідність особливостям (параметрам) саморегуляції.

1. Тест «Локус контролю». Модифікація методики Дж. Роттера О. П. Слісєєвим є спрощеною відносно тої, що використовується на першому етапі. Застосовується для визначення незалежної змінної «локус контролю», за якою ми поділятимемо вибірки для експерименту. У методиці міститься дві шкали та 29 питань, для кожного з яких пропонується вибір одного твердження з двох варіантів. Методика визначає лише загальну інтернальність та загальну екстернальність. Ми застосовуємо дані шкали як основу для параметру «локус контролю», але вимірюємо не схильність особистості до певного локусу, як це було на першому етапі, а рівень вираженості інтернальності та екстернальності. Висновків стосовно цієї характеристики ми теж не робимо.

2. Методика «Дослідження вольової саморегуляції», автори А. В. Зверьков і Є. В. Ейдман. В тесті міститься 30 тверджень, з якими піддослідний може погодитися чи не погодитися. Методика застосовується для визначення загального стану вольової саморегуляції особистості. Згідно з описом методики, «під рівнем вольової саморегуляції розуміється міра оволодіння власною поведінкою в різних ситуаціях, здатність свідомо керувати своїми діями, станами і спонуканнями» [18]. За даним тестом можна оцінити як загальний рівень саморегуляції, так і її вираженість за

характеристиками наполегливість та самовладання, які вимірюються двома субшкалами та складають загальну шкалу. Ми використовуємо субшкали «наполегливість» та «самовладання», за якими вимірюватимемо вираженість мотиваційної та емоційно-вольової саморегуляції у діяльній сфері.

3. Методика «Діагностика перешкод у встановленні емоційних контактів», автор В. В. Бойко. В тесті міститься 25 тверджень, з якими піддослідний має погодитися чи не погодитися. Методика обрана за простоту та можливість охопити ті елементи саморегуляції в соціальній сфері, що нас цікавлять. Мова йде не лише про емоційні аспекти, але й деякі соціальні-етичні установки. У процесі пілотажного дослідження ми визначили, що наша генеральна сукупність (молодь з інвалідністю, яку ми представляємо у дослідженні) має проблеми в комунікації, які пов'язані зі здатністю регулювати себе в соціальних ситуаціях. У тренінговій програмі ми розвиватимемо здатність знижувати негативні зовнішні та внутрішні впливи на результати соціальних ситуацій. Для вимірювання даних навичок ми використовуємо три шкали методики: «неадекватний прояв емоцій», «негнучкість, нерозвиненість, невиразність емоцій» та «небажання зближуватися з людьми на емоційній основі».

4. «Опитувальник емоційного інтелекту «ЕмІн», автор Д. В. Люсін. Тест містить 46 простих тверджень, які не викликають у наших досліджуваних двозначних міркувань. Потрібно оцінити ступінь згоди з ними за чотирма рівнями від «зовсім не погоджуюсь» до «повністю погоджуюсь». Ми обрали тест «ЕмІн» через наявність двох субшкал («розуміння своїх емоцій» та «управління своїми емоціями»), які збігаються зі змістом визначених нами параметрів емоційно-вольової саморегуляції.

5. Методика «Шкала соціального самоконтролю», автор М. Снайдер (M. Snyder). Методика має одну шкалу і 10 простих для наших досліджуваних тверджень. Тест оцінює схильність до загального самоконтролю в соціальних ситуаціях [51, с. 558]. Методика також має назву «Шкала самомоніторингу» (Self-Monitoring Scale, SMS), тобто вона

спрямована на оцінку здатності людини сліdkувати за собою у ситуаціях комунікації [64]. М. Снайдер зазначав, що люди з високим рівнем соціального самоконтролю використовують інформацію про ситуаційну адекватність поведінки, а люди з низьким рівнем спираються на власний внутрішній світ, свої схильності та установки [64]. Ми вважаємо, що дана особливість пов'язана з саморегуляцією в соціальній сфері. Вона окреслює схильність особливості до концентрації на собі чи на особливостях соціальної ситуації, і може давати різні ефекти від навчання навичкам саморегуляції в ситуаціях комунікації.

6. «Опитувальник автономності-залежності», автор Г. С. Пригін. Дана методика оцінюватиме одну з особливостей мотиваційної саморегуляції у внутрішньособистісній сфері. Ми використовуємо варіант для дорослих та юнаків. Опитувальник містить 18 питань, які треба оцінити чотирма ступенями згоди від «так» до «ні». Він виявляє схильність особистості самоорганізовувати себе без сторонньої допомоги, тобто автономність. Автор дослідив, що автономні індивіди більш успішні в діяльності, ніж залежні, та мають більш розвинену саморегуляцію [45]. Результати дослідження автора багато в чому стосуються мотиваційних схильностей особистості.

7. Методика діагностики самооцінки психічних станів Г. Айзенка. На другому та третьому етапі відбувається повторна оцінка для деяких учасників експерименту, але використовується лише шкала «фрустрація» та інше спрямування згідно зі змістом параметру «ставлення до невдач».

8. Методика «Стиль саморегуляції поведінки – 98» (ССП-98), автор В. І. Моросанова. Методика містить 46 тверджень, з якими піддослідний може погодитися чи ні. Ми використовуємо шкали «моделювання», «самостійність», «програмування» та «шкалу оцінки результатів», які в цілому відповідають змісту наших параметрів когнітивної саморегуляції.

8. Методика «Страх негативної оцінки» (BFNE-S), автори R.N. Carleton, K.C. Collimore, R.E. McCabe, M.M. Antony. Є модифікацією методики BFNE та містить вісім тверджень. За кордоном ця методика використовується для

оцінки соціофобних тенденцій [14]. Вона демонструє схильність особистості боятися соціального засудження та неадаптивно реагувати на соціальні оцінки. Шкала відображає зміст нашого параметру «страх негативної оцінки». Ми визначаємо вираженість здатності протидіяти соціальним страхам, яку ми поліпшуватимемо в процесі тренінгової роботи.

Для опрацювання даних, отриманих за методиками, використано шість методів статистичної обробки: три основні та три допоміжні.

1. Непараметричний критерій Манна-Уїтні для двох незалежних вибірок використовується двічі: для оцінки відмінностей у параметрах саморегуляції на першому етапі дослідження та для оцінки статистичної схожості вибірок на другому.

2. Критерій Краскела-Уоліса для чотирьох незалежних вибірок використовується для порівняння схожості експериментальних вибірок.

3. Непараметричний критерій Уїлкоксона для двох залежних вибірок є засобом вимірювання ефективності тренінгової програми (формуючого експерименту). Аналіз реалізовується через вимірювання відмінностей у бік підвищення чи зниження оцінок після експерименту.

Аналіз відсоткових часток використовується на першому та другому етапах дослідження. Елементи описової статистики та графічні методи застосовуються на всіх етапах. Для статистичної обробки використано програми MS Excel 2010 та IBM SPSS Statistics 26. Результати проаналізовано за допомоги інтерпретаційних методів.

Таким чином, нами здійснено та проаналізовано підбір методів для реалізації триетапного емпіричного дослідження.

2.3. Опис етапів дослідження та особливостей вибірки

У магістерській роботі для опису генеральної сукупності та учасників нашого дослідження, які її представляють, ми застосовуємо формулювання «молодь з інвалідністю». Зазначимо, що генеральна сукупність, тобто особи

зі схожими особливостями, на яких ми можемо поширити результати нашого дослідження, є дуже вузькою.

«Загальна вибірка» означає загальну кількість досліджуваних на всіх етапах дослідження, якщо мова йде про загальне емпіричне дослідження, або кількість досліджуваних на конкретному етапі. На першому етапі загальну вибірку склала 31 особа, на другому – 37 осіб, на третьому – 24.

Це чоловіки та жінки, які пересуваються на візках та регулярно відвідують реабілітаційний центр «Гармонія». Вік учасників – від 16 до 32 років. Загальна вибірка репрезентує групу осіб з інвалідністю, що мають різні ступені порушень опорно-рухового складу та мають навички регулярної роботи з психологом у групах. У процесі роботи ми виявили, що вибірка потребує особливої організації досліджень та підготовки до розвивальної роботи. Учасники не мають значних інтелектуальних порушень, але потребують уваги до своїх особливостей розвитку. Частина учасників має проблеми з навичками читання та письма, тому для них неможливо проводити типові психодіагностичні дослідження.

Було проаналізовано наші спроби протестувати учасників, в результаті чого довелося підбирати інші методи діагностики і частково переоцінювати обрані на той момент параметри саморегуляції. Загальну змістовну переоцінку параметрів було здійснено після первинної обробки результатів за методиками для пілотажного дослідження. Ми не враховуємо чотири методики, які були відкинуті через похибки у процесі тестування. Піддослідним, які тестувалися, було складно відповідати на деякі питання, і ми, враховуючи це, змінили процедуру діагностики. Мова йде про осіб з генеральної сукупності, частина з яких увійшла до груп пілотажного дослідження, яке вже здійснювалося за новим планом та аналізувалося. Детальний опис цього дослідження міститься у наступному підрозділі.

Наші досліджувані є постійними учасниками тренінгових занять, які проводяться працівниками центру, і тому ми враховували це як можливий неконтрольований вплив на результати реалізації нашої тренінгової

програми. Також всі учасники зацікавлені в розвитку психічної саморегуляції, що також може вплинути на результати оцінювання. Для зниження цього впливу ми зміцнили зацікавленість осіб психологічною тренінговою роботою, тому до контрольних і експериментальних груп входять особи, які мають схожу зацікавленість. Для цього перед експериментом проводилися короткі загальні тренінги на знайомство та групове зміцнення з класичними вправами. Всі учасники знають один одного, і це ми теж враховували при розробці тренінгової програми. Треба зазначити, що деякі її елементи довелося перероблювати після цих початкових тренінгів, адже основу її було створено після перших оцінок на етапі пілотажного дослідження.

Ми приділили увагу обмеженням, які створювали особливості вибірки, та переробили початковий план дослідження на підготовчому етапу. У наступних параграфах ми окреслимо особливості кожного з трьох етапів досліджень, які багато в чому стосуються нашого вирішення певних проблем та обмежень дослідження.

Опис першого етапу дослідження

Як вже зазначалося на початку даного підрозділу, першим етапом дослідження є підготовчий етап, який ми називаємо пілотажним дослідженням. Це етап виявився дуже важливим для загального дослідження. Він дозволив не лише коректно підібрати вибірки та провести формуючий експеримент згідно з вимогами до експериментальних планів в психології, але й краще зрозуміти напрямки роботи та переоцінити зміст параметрів саморегуляції згідно з потребами досліджуваних.

Наше пілотажне дослідження можна розділити на дві частини. У першій ми робили спроби оцінки, а у другій проводили діагностику за скорегованим планом. Ми статистично аналізували лише другу частину етапу, де здійснювалася більш-менш коректна оцінка особливостей досліджуваних. На першому етапі дослідження застосовано три методики:

одна для оцінки локусу контролю і дві для оцінки загальної картини вираженості потреби у різних видах психічної саморегуляції.

Для оцінки локусу контролю було обрано складну модифікацію методики Роттера з 44 питань (автори Е. Ф. Бажин, Є. А. Голинкіна та А. М. Еткінд), яка мала визначити особливості суб'єктивного контролю особистості у різних сферах життя. Через виникнення проблем у процесі тестування ми обмежилися відносним визначеннями інтернальності чи екстернальності досліджуваних без деталізації додаткових шкал. Оцінювання за двома іншими методиками описується у частині третього розділу, присвяченій першого етапу. Ми розуміємо обмеженість результатів і саме тому застосовували їх лише для планування другого та третього етапу дослідження. Хоча дослідження є пілотажним і ми не аналізуємо ці результати на других етапах, воно має для нас значну цінність, і саме тому входить окремим етапом у загальне емпіричне дослідження.

Для пояснення процедури оцінювання зазначимо, що на поточному етапі було декілька тестувань. Спочатку ми намагалися продіагностувати особливості психічної саморегуляції, які були первинно визначені нами після теоретичного опрацювання досліджень з теми саморегуляції. Частина методик виявилася недоступною для дослідження через психологічні та фізичні особливості учасників загальної вибірки. Ми відкинули ті методики, які сприймалися складними, та сконцентрувалися на методах, які здатні дати просту односкладну оцінку тій чи іншій особливості саморегуляції. Для цього ми переглянули зміст визначених нами параметрів саморегуляції та змістили його зі шкалами методик.

Складний тест Роттера мав дати загальну картину вираженості особливості локус контролю у різних сферах життя особистості. Але тестування проводилося з порушенням процедури, тому подальше використання результатів було б некоректним. Ми використали їх для аналізу доцільності поділу вибірок за факторами «локус контролю» та стать.

Ми планували здійснити широку оцінку особливостей досліджуваних, але методики мали досить великий розмір та складно сприймалися б піддослідними, тому більшість з них ми не стали застосовувати і переробили план. Ми залишили методики, які виявилися простими для розуміння піддослідними, і на них сконцентрували пілотажне дослідження. Воно є досить невеликим і складається з двох методик (ми не враховуємо дослідження локусу контролю, адже воно застосовувалося лише як фактор поділу вибірок). Також ми не робили висновків стосовно психологічних особливостей досліджуваних – це не було напрямком нашого дослідження і було б некоректним через порушену процедуру діагностики.

Нам важливо було розглянути загальну картину процесів психічної саморегуляції та деяких психологічних особливостей досліджуваних, але ми були обмеженими у використанні методів. Ми повноцінно провели оцінку за методом незакінчених речень та тестом для визначення неадаптивних психічних станів Г. Айзенка і опрацювали отримані результати. Ми аналізували проміжні результати пілотажного дослідження для розробки такої тренінгової програми, яка б стосувалася потреб наших досліджуваних та розвивала б саме ті навички, які мають для них цінність. Цей аналіз дав нам змогу побачити загальну картину особливостей психічної саморегуляції в учасників нашої генеральної сукупності. Після цього ми змогли продовжувати дослідження за новим планом, який було реалізовано на другому та третьому етапах.

Для того, щоб наша тренінгова програма у майбутньому сприймалася як звичний для учасників тренінг, а не експеримент, було реалізовано знайомство через класичні короткі тренінги з відвідувачами центру, які складають нашу вузьку генеральну сукупність. Частина з цих осіб брала участь наших тестуваннях, а частина до цього не тестувалася. Для експерименту відбиралися учасники з загальної кількості осіб, які контактували з нами до моменту відбору. Не всі брали участь в вищезгаданих коротких тренінгах, але всі учасники мали знайомство з автором

дослідження. Це рішення могло вплинути на подальший експеримент, але нам було необхідно згладити сприйняття автора не як дослідника, а як тренера. Діагностика, яка проводилася на самому початку, деякими учасниками сприймалася негативно. Тому ми зробили акцент на тому, щоб зацікавити максимальну кількість учасників у співпраці, і це було здійснено в результаті короткої тренінгової роботи. За новим планом ми мали в сутності продовжити цю роботу, але вже в форматі формуючого експерименту.

В процесі ми відмічали, що учасники стали більш розслабленими, а їхня поведінка досить швидко стала збігатися з типовою поведінкою під час тренінгів від організації. Ми не можемо стверджувати, що відбувся позитивний вплив саме наших коротких дружніх тренінгів, адже всі учасники регулярно беруть участь у різних тренінгових програмах. Але припускаємо, що їхня реакція була спричинена появою нової людини та сприйняттям початкової діагностичної процедури як оцінки, і у процесі нам вдалося змінити недовірливе ставлення учасників на позитивне. Зазначимо, що до цього і в процесі проводилися бесіди з персоналом для кращого розуміння особливостей генеральної сукупності та кращої реалізації тренінгової роботи.

Ми використовували неточні інструкції (тобто не повідомляли досліджуваних, що саме тестується) лише на початку дослідження. Коли ми повідомили піддослідним спрямування дослідження, вони виявили зацікавленість і продемонстрували більшу довіру. Ми припускали, що для генеральної сукупності тема психічної саморегуляції є значущою, і це підтвердилося не тільки на коротких тренінгах, але й у процесі аналізу проміжних результатів пілотажного дослідження, де надавалися неточні інструкції. Роз'яснимо, що ми повідомили точні цілі дослідження одразу після цієї оцінки. Учасники експерименту мали розуміння, на що саме спрямована тренінгова програма та що здійснюється оцінка особливостей психічної саморегуляції. Вони були зацікавлені в тому, щоб зрозуміти себе краще, і для цього відповідати вдумливо та чесно.

Перед виділенням експериментальних та контрольних груп загальні тренінги було припинено. Учасники тренінгів знали, що можливо не зможуть брати участь у експерименті, і, хоча виражали зацікавленість у розвитку психічної саморегуляції, з розумінням до цього поставилися. Автор дослідження планує проводити роботу з учасниками генеральної сукупності, які не увійшли до експериментальних груп, після проведення формуючого експерименту у випадку, якщо буде доведено його ефективність.

Отже, сплановано та проведено перший етап дослідження, який є підготовкою до впровадження нового плану дослідження. В процесі аналізу результатів етапу ми змінили план та діагностичні засоби і переоцінили зміст параметрів на навичок саморегуляції.

Опис другого етапу дослідження.

Другий етап дослідження у сутності є першою частиною експерименту. Перепоною на шляху його реалізації були особливості загальної вибірки, через які неможливо було здійснити рандомізацію (випадковий відбір учасників для експериментальних груп).

Незалежною змінною на етапі пілотажного дослідження визначено локус контролю, і ми використали цей параметр для розподілу груп як такий, який ми можемо контролювати. За початковим планом ми мали провести рандомізацію та виділити групи осіб з різним локусом контролю або за статтю, і тому шукали підтвердження доцільності вибору цих параметрів у якості незалежних змінних. В пілотажному дослідженні ми сформували чотири такі групи, де застосували ці два параметри, але експеримент вимагає підбору осіб з досить великої сукупності. Ми мали обмеження та дуже вузьку генеральну сукупність, через що не могли застосувати рандомізацію. Відвідувачі центру могли виокремлювати лише певний час на наше дослідження, а тренінгові програми мали проводитися для обмеженої кількості учасників (шість осіб). Зважаючи на це, важливо було здійснити коректний відбір вибірок для експерименту.

Для того, щоб скорегувати вплив умов середовища та особливостей генеральної сукупності, на другому етапі було здійснено підбір вибірок за критерієм еквівалентності. Ця стратегія дозволяє дотриматися правил експерименту за умови, якщо не можна провести рандомізацію. Сутність стратегії в тому, щоб підібрати для кожного піддослідного в експериментальній групі піддослідного в контрольній, який буде мати подібні характеристики. В нашому випадку такими характеристиками є рівні інтернальності та екстернальності. Ми використали рівні вираженості локусу контролю за більш простою модифікацією методики Роттера О.П. Слісєєвим, яка визначає тільки шкали «інтернальність» та «екстернальність».

Всього загальну вибірку склало 37 осіб, 24 з яких взяли участь у експерименті. Учасники – 12 жінок та 12 чоловіків віком від 16 до 32 років. Нагадаємо, що мова йде про другий та третій етапи дослідження. У пілотажному дослідженні тестувалася 31 особа, і частина досліджуваних потрапила на нові етапи.

Згідно з новим планом дослідження, ми мали сформувати чотири вибірки, де кожні дві є парними, тобто еквівалентними. Ми врахували обмеження умов, і до кожної групи обрали по шість осіб. Сформовано дві експериментальні та дві відповідні їм контрольні групи, де досліджувані розподілялися за рівнем вираженості інтернальності та екстернальності. Кожній людині в експериментальній групі відповідає людина в контрольній, яка має приблизно такий же розподіл оцінок. Ми перевели оцінки в рівень вираженості локусу контролю. Більшість оцінок досліджуваних схиляються до середніх, тому більша частина учасників експерименту має характеристики «інтернальність: середній рівень» і «екстернальність: середній рівень».

Через особливості генеральної сукупності ми не визначали окремі групи інтернальних та екстернальних особистостей. Цього б вимагав початковий план експерименту, але ми відкинули його ще на етапі пілотажного дослідження. Тому ми не розглядаємо групу 1 та групу 2 як осіб

з інтернальністю, і аналогічно не розглядатимемо учасників групи 3 та групи 4 як осіб з екстернальністю. Розглянути результати поділу можна нижче у таблицях 2.2 та 2.3.

Таблиця 2.2 – Розподіл еквівалентних груп за рівнем локусу контролю. Експериментальна група 1 та контрольна група 1

Група 1 (експериментальна)				Група 2 (контрольна)			
Інтернальність		Екстернальність		Інтернальність		Екстернальність	
високий	3	низький	2	високий	3	низький	2
середній	2	середній	4	середній	2	середній	4

Як видно з таблиці 2.2, лише чотири людини мають виражену інтернальність та відповідний їй низький рівень екстернальності. Більшість результатів схилиються до середніх значень, як і у загальній вибірці.

Таблиця 2.3 – Розподіл еквівалентних груп за рівнем локусу контролю. Експериментальна група 2 та контрольна група 2

Група 3 (експериментальна)				Група 4 (контрольна)			
Інтернальність		Екстернальність		Інтернальність		Екстернальність	
низький	3	високий	2	низький	3	високий	2
середній	3	середній	4	середній	3	середній	4

Якщо розглянути таблицю 2.3, можна визначити чотирьох осіб, які мають виражену екстернальність. Дві особи мають низький рівень інтернальності, але рівень екстернальності є середнім. Як і в попередніх групах, обрано шість осіб з середніми рівнями за обома шкалами.

Всього на другому та третьому етапах емпіричного дослідження використано дев'ять методик. Вісім з них застосовується для оцінки особливостей саморегуляції до та після експерименту, а одна – для визначення незалежної змінної (параметр «локус контролю»). Ці методики є досить простими у виконанні, займають мало часу та є зрозумілими для

наших досліджуваних. Саме через потреби, які впливли в процесі пілотажного дослідження, ми використали менш складний аналог методики для оцінки локусу контролю на початку експерименту. Оцінка цього параметру була повторною. Ми враховуємо можливий ефект тестування, адже частина людей вже мала оцінку за більш складною модифікацією методики Роттера, і між цим тестом та новим пройшло мало часу.

Зазначимо, що ми не маємо на меті показати залежність особливостей саморегуляції від локусу контролю, тому немає точного визначення конкретного локусу. Ми застосовуємо цей параметр для контролю і зрівняння вибірок та не зважаємо на стать. Результати пілотажного дослідження доводять, що оцінки учасників конкретно нашої маленької генеральної сукупності не матимуть суттєвих гендерних відмінностей. Тому 24 учасники експерименту (12 жінок та 12 чоловіків) були розподілені в чотири групи по шість осіб, де були змішані за статтю та віком. Це відповідає звичним для них умовам, адже тренінги організації проводяться для обмеженої кількості людей різного віку і статі. Як вимагають правила, дві групи є контрольними і виключалися з тренінгової програми, і надалі ми працювали з двома групами.

Після формування груп було здійснено оцінку особливостей саморегуляції за 15 параметрами, які описувалися нами у параграфі «2.2.1. Параметри психічної саморегуляції». Для оцінки використано вже зазначені шкали методик (див. табл. 2.1). Дане вимірювання параметрів саморегуляції є оцінкою «до». Вона буде визначати початковий стан особливостей саморегуляції у досліджуваних як складових навичок, які ми розвиватимемо.

Таким чином, на другому етапі ми конкретизуємо увагу на вираженості параметрів психічної саморегуляції на момент початку експерименту. Також ми аналізуємо розподіли оцінок досліджуваних, адже маємо довести чи спростувати гіпотезу про наявність знижених рівнів в їхніх оцінках.

Опис третього етапу дослідження.

Після оцінки «до» проведено короткий формуючий експеримент у вигляді тренінгової програми з набуття та поліпшення навичок психічної саморегуляції для молоді з інвалідністю. Навички визначаються за 15 параметрами психічної саморегуляції, які сприймаємо «малими» навичками і відповідно розвиваємо. Всього ми визначили п'ять загальних навичок та конкретизували їх завдяки пілотажному дослідженню. Кожна з цих навичок розвиватиметься у тренінговій програмі як окремий блок.

Тренінгова програма, яка реалізується на третьому етапі дослідження, має розкрити, сформувати або поліпшити п'ять навичок саморегуляції в учасників експериментальних груп.

1. Перша навичка – контроль внутрішнього стану. Після експерименту ми очікуємо поліпшення розуміння своєї емоційної сфери та набуття вмінь контролювати її. Контролювати означає реагувати на зовнішні і внутрішні впливи, по-перше, адаптивно, та, по-друге, коректно. Адаптивно означає вміти управляти своїми емоціями і навіть мотиваційними схильностями у складних ситуаціях. Коректно в межах нашої програми означає відповідно до сили такого впливу. Коректний прояв емоцій – це вміння і здатність сприймати зовнішній чи внутрішній вплив без емоційного сплеску, який може завадити об'єктивно оцінювати дійсність, і реагувати на нього згідно з власними психофізіологічними реакціями або згідно з умовами ситуації.

Оцінка ефективності розвитку першої навички здійснюється за зрівнянням оцінок до та після за параметрами «розуміння емоцій», «контроль емоцій» та «ставлення до невдач». Ми очікуємо зниження оцінки у параметрі «ставлення до невдач» та підвищення оцінок за іншими параметрами у експериментальних групах. Навичка є дещо обмеженою для впливу через психофізіологічні особливості. Вона повністю присвячена внутрішній сфері.

2. Друга навичка – контроль зовнішнього стану. Після експерименту ми очікуємо кращого розуміння піддослідними впливу на них соціального середовища та власної значущості серед інших людей. В цілому цю навичку

можна розуміти як підвищення адаптації у середовищі. Вона відображає баланс між самостійністю та сприйняттям оцінок інших людей.

Ефективність розвитку навички оцінюватиметься за параметрами «соціальний контроль», «страх негативної оцінки» і «зважання на інших». Після експерименту ми очікуємо зниження оцінок за параметром «страх негативної оцінки». Параметр «зважання на інших» в різних умовах може мати як позитивний, так і негативний розвиток, і тому ми не виділяємо очікуваний напрям розвитку. Що стосується шкали «соціальний контроль», то ми б хотіли побачити усереднення оцінок, які є нормою методики. Підвищення за цією шкалою може означати схилення до декотрої соціальної залежності, а ми прагнемо збалансувати стан досліджуваних в бік адаптивності. Навичка стосується соціальної сфери саморегуляції.

3. Третя навичка має назву «самостійність та активність у діяльності». Після експерименту ми очікуємо зміцнення самостійності у діяльності. Це означає зниження залежності від зовнішніх чинників та підвищення схильності до самоорганізації. Навичка є мотиваційною і дещо обмеженою для впливу через психофізіологічні особливості. Ми плануємо допомогти учасникам експерименту краще розуміти важливість певної діяльності для їхнього життя і через це схилити їх до розвитку своїх вольових якостей. Тут ми акцентуємо увагу на діяльнісній сфері саморегуляції.

Оцінка ефективності розвитку навички здійснюється через параметри «автономність особистості», «самовладання у діяльності» і «наполегливість у діяльності». В цілому особа з високими результатами мала б особливий психологічний профіль, тому після експерименту ми очікуємо підвищення низьких оцінок за параметрами в бік усереднення. Ми не плануємо змінювати наших досліджуваних, а намагаємося допомогти їм розвивати свою саморегуляцію у різних сферах у психофізіологічно доступних їм межах.

4. Навичка «рефлексія та моделювання поведінки» відображає здатність та схильність особистості давати внутрішню оцінку своїм діям.

Після експерименту очікується поліпшення цієї здатності в учасників. Дана навичка дозволяє коректно оцінювати свою поведінку згідно з можливостями, бажаннями та вимогами середовища. Вона присвячена когнітивній саморегуляції.

Оцінку навички складають три параметри: «рефлексія поведінки», «моделювання поведінки» і «програмування поведінки». Результатом експерименту ми б хотіли побачити підвищення оцінок за ними у тих, хто має низькі бали за оцінюванням «до». Що стосується середніх оцінок, то тут ми не визначаємо підвищення цих балів як успіх у розвитку навички, адже методика, з якої взято всі три шкали, вимірює саме стратегії саморегуляції. Ми не визначаємо якісь стратегії гарними чи поганими, тому прагнемо побачити усереднення і часткове підвищення за шкалами.

5. П'ята навичка називається «зниження проблем у комунікації» і спрямована на зменшення емоційно спричинених проблем у соціальних ситуаціях. Навичка повністю присвячена соціальній сфері та спрямована на розвиток адаптаційних здібностей. Вона відображає здатність особистості знижувати впливи своїх емоційних та мотиваційних особливостей на соціальні ситуації та процес комунікації взагалі.

В реалізації тренінгової програми очікуваним результатом є зниження оцінок за трьома параметрами: «проблеми у прояві емоцій», «проблеми у розвитку емоцій» та «проблема соціального зближення». Припускається, що кожен з цих параметрів має певний негативний вплив на успішність соціальної взаємодії, і тому для поліпшення комунікації тренінг пропонує попрацювати над власними емоційними та мотиваційними стратегіями, які можуть давати такий негативний вплив.

Отже, тренінгові програма спрямовується на розвиток п'яти вищезазначених навичок, які ми уточнили після аналізу результатів пілотажного дослідження та загального перебігу першого етапу. Напрями очікуваного розвитку навичок окреслено під час аналізу оцінок «до».

Через те, що тренінг реалізовується через формуючий експеримент, ми застосовуємо формулювання «експериментальний вплив» як процес впровадження нашої тренінгової програми. Після експерименту здійснюється оцінка «після», яка буде визначати ефективність тренінгової програми. Ми повторно вимірюємо вираженість параметрів серед всіх груп та визначаємо зміни між оцінками «до» та «після», на основі чого аналізуємо ефективність експерименту. Формуючий експеримент і порівняльний аналіз результатів до та після експерименту є третім етапом загального емпіричного дослідження.

Згідно з темою дослідження, ми концентруватимемо увагу на власне експерименті та вимірюванні його ефективності, а не на особливостях саморегуляції досліджуваних. На кінець дослідження ми будемо виносити рішення про ефективність тренінгової програми з розвитку навичок психічної саморегуляції для нашої вузької генеральної сукупності. Зазначимо, що ми не доводимо вплив саме нашої тренінгової програми, адже через особливості умов проведення експерименту та характеристики загальної вибірки ми не маємо змоги здійснити достатній контроль для вимірювання чистого експериментального впливу. Під час інтерпретації результатів ми враховуватимемо такі можливі неконтрольовані впливи на результати експерименту як самостійна робота учасників над собою та участь в тренінгових програмах організації.

Отже, нами сплановано та здійснено триетапне дослідження особливостей психічної саморегуляції у осіб з інвалідністю. У даному підрозділі ми описали загальний перебіг всіх трьох етапів та особливості вимірювання визначених нами параметрів психічної саморегуляції згідно з вимогами до формуючих експериментів та загальної діагностики.

Висновки до розділу 2

Після теоретичного аналізу проблеми саморегуляції ми визначили напрямки практичної роботи. Для реалізації мети дослідження ми побудували план загального емпіричного дослідження з трьох етапів та описали особливості організації кожного з них.

Сутністю першого етапу є пілотажне дослідження, де ми вчимося працювати з генеральною сукупністю. На другому етапі організовується формуючий експеримент, де ми приділяємо увагу підбору експериментальних груп та оцінюємо особливості саморегуляції, які визначили згідно з моделлю саморегуляції. На третьому етапі ми реалізовуємо тренінгову програму з набуття та поліпшення навичок психічної саморегуляції у вигляді формуючого експерименту та оцінюємо її ефективність для розвитку навичок саморегуляції.

Щоб реалізувати дослідження, визначено характеристики генеральної сукупності та те, як вимірюватимуться особливостей досліджуваних. Вибірки демонструватимуть молодь з інвалідністю, яка має подібні особливості розвитку та фізичні обмеження, провадить розвивальну роботу над собою та відвідує реабілітаційний центр, на базі якого проводиться дослідження. Описано умови дослідження та обмеження, які накладаються через особливості генеральної сукупності та які ми враховуємо під час роботи.

Для вимірювання особливостей та навичок саморегуляції визначено параметри саморегуляції та підібрано діагностичні та статистичні методи оцінки. Розроблений план враховує наші теоретичні та практичні напрацювання і корегується у процесі пілотажного дослідження.

Таким чином, у другому розділі ми організовуємо емпіричне дослідження для обраної генеральної сукупності, зазначаємо його особливості та складові. Ми плануємо процес, який допоможе ефективно розвинути навички психічної саморегуляції в учасників тренінгової програми, і намагаємося врахувати обмеження та проблеми дослідження.

РОЗДІЛ 3

АНАЛІЗ РОЗВИТКУ НАВИЧОК ПСИХІЧНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ У МОЛОДІ З ІНВАЛІДНІСТЮ В ПРОЦЕСІ ТРИЕТАПНОГО ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

3.1 Аналіз результатів пілотажного дослідження

У другому розділі магістерської роботи ми описали план та особливості реалізації трьох етапів емпіричного дослідження. Ми охарактеризували особливості генеральної сукупності та зазначили обмеження, які враховуватимемо під час аналізу й інтерпретації результатів проведеного дослідження. У даному підрозділі ми опрацюємо результати першого етапу.

Аналіз пілотажного дослідження стосується другої частини першого етапу загального емпіричного дослідження. Перша частина є вже описаними нами спробами діагностики та організації дослідження на нетиповій вибірці. Друга частина – це дослідження декількох параметрів психічної саморегуляції та деяких психічних станів для визначення незалежної змінної для майбутнього експерименту.

Ми здійснили статистичну обробку проміжних та загальних результатів і використали їх для підготовки наступних етапів дослідження. Дані результати мали для нас велику цінність, адже за допомоги їх ми змогли уточнити зміст параметрів саморегуляції, скорегувати методики та діагностичну процедуру для другого етапу дослідження, а також зрозуміти загальну картину вираженості потреби в саморегуляції. Окрім цього, аналіз першого етапу дозволив нам переробити та спрямувати нашу тренінгову програму на зміцнення важливих для наших досліджуваних аспектів навичок психічної саморегуляції.

Основною гіпотезою першого етапу є припущення про наявність відмінностей в оцінках особливостей саморегуляції між групами осіб з інвалідністю з різним локусом контролю та статтю. Згідно з планом та

особливостями етапу, проведено емпіричне дослідження. Загальна вибірка складається з 31 особи (ми не враховуємо осіб, які тестувалися перед другою частиною пілотажного дослідження). Далі для опису даної частини ми використовуватимемо формулювання «пілотажне дослідження».

З загальної вибірки було обрано 24 людини, і таким чином змодельовано чотири вибірки. Це 13 жінок та 11 чоловіків віком від 16 до 30 років, які були розподілені у чотири групи за двома незалежними змінними. Такими змінними ми визначили стать та локус контролю, і перевіряли їх як основу для майбутнього формуючого експерименту. Сутністю перевірки було визначення розбіжностей у оцінках досліджуваних з різним локусом контролю та статтю за двома методиками першого етапу.

Для роз'яснення уточнимо, що ми аналізували локус контролю у загальної вибірки, а оцінка параметрів саморегуляції проводилася на вибірці в 24 особи. Нагадаємо, що для пілотажного дослідження ми застосовували 3 методики: «просту» модифікацію шкали Дж. Роттера «Локус контролю», методику за методом незакінчених речень з оцінюванням наявності-відсутності певного типу реакції на стимул (речення) та методику діагностики самооцінки психічних станів Г. Айзенка.

За модифікованою методикою Роттера було визначено параметр «локус контролю». Сутність визначення – оцінка схильності осіб до інтернальності чи екстернальності за загальною шкалою методики. В цілому учасники виявили досить виражені ознаки локусу, що може бути результатом частой роботи з психологом та відповідної рефлексії своїх відчуттів та станів.

Для первинної перевірки відмінностей всіх учасників було розподілено спочатку на дві групи за статтю, а потім на дві групи за локусом контролю. Згодом перевірено можливість поділу на чотири групи за двома параметрами, адже учасники виявили схильність до певного полюсу локусу контролю, а кінцеві групи для роботи не перевищуватимуть шість осіб. Таким чином, ми змодельовали дослідження на чотирьох групах. Через зазначені у описі етапів обмеження ми не маємо змоги реалізувати його у подібному вигляді на

наступних етапах. Проте модель, використана у пілотажному дослідженні, дозволила нам уточнити розбіжності в оцінках між маленькими групами і за статтю, і за локусом контролю.

Нами було сформовано чотири групи досліджуваних: жінки з інтернальністю, жінки з екстернальністю, чоловіки з інтернальністю, чоловіки з екстернальністю. Групи наводяться у таблиці 3.1, де у дужках вказано чисельність вибірки.

Таблиця 3.1 – Групи пілотажного дослідження

Локус контролю	Стать	
	Жінки	Чоловіки
Інтернальність, або внутрішній локус контролю	Група 1 (6)	Група 2 (7)
Екстернальність, або зовнішній локус контролю	Група 3 (7)	Група 4 (4)

Таким чином, визначені чотири групи дозволяють нам змодельовати дослідження декількох параметрів психічної саморегуляції та перевірити відмінності у групах за статтю та локусом контролю.

Для оцінки спрямованості особистості реагувати на сфери життя, де можна проявляти саморегуляцію, та виявлення потреби у саморегуляції в них використано метод незакінчених речень. Підібрані стимули сконцентровані на людині та є узагальненими. Оцінка ставилася лише за наявності реакції на кожен з 23 стимулів (речень). Можна було зреагувати двома типами реакцій (параметрами), кожен з яких містить три виміри.

Перший тип (параметр 1) – «загальна спрямованість реакцій особистості» – має три значення: внутрішня спрямованість, діяльнісна та соціальна. Другий тип (параметр 2) – «вираженість потреби у саморегуляції» – теж має три значення: емоційно-вольова, мотиваційна або когнітивна саморегуляція. Оцінки за типами можуть збігатися, а можуть бути окремими. Наприклад, піддослідний може зреагувати на соціальну сферу за першим типом та мати потребу у емоційно-вольовій саморегуляції за другим. Або може зреагувати на соціальну сферу, але не мати жодної реакції запиту, чи

навпаки – не виявити цікавості до жодної зі сфер, але виявити запит на певний тип саморегуляції.

Під час підрахунку реакцій виявлено, що наші досліджувані реагували на стимули та перехресчували типи зі спрямуваннями. Ми відмітили досить велику кількість реакцій (треба врахувати, що стимули є максимально нейтральними та не вимагають давати особисті відповіді). При розгляді відповідей було видно, що деякі досліджувані реагували на стимули за одним і тим же показником, ніби всі речення стосувалися однієї теми (такий ефект мали прояви потреби у емоційно-вольовій саморегуляції) – вочевидь, це свідчить про важливість теми для досліджуваних.

У таблиці 3.2 наводиться розподіл результатів за методикою у чотирьох групах. У кожній групі підраховано загальну кількість реакцій, а в дужках вказується максимально можлива кількість для кожної. Також здійснено розрахунок відсоткових часток для кожної реакції.

Таблиця 3.2 – Розподіл реакцій за методом незакінчених речень

Тип реакцій 1	Група 1	%	Група 2	%	Група 3	%	Група 4	%
Внутрішня	82 (138)	59%	88 (161)	54%	64 (161)	39%	33 (92)	35%
Діяльнісна	24 (138)	17%	59 (161)	36%	24 (161)	15%	11 (92)	12%
Соціальна	21 (138)	15%	14 (161)	8%	67 (161)	41%	47 (92)	51%
Тип реакцій 2	Група 1	%	Група 2	%	Група 3	%	Група 4	%
Емоційно-вольова	33 (138)	24%	29 (161)	18%	66 (161)	41%	46 (92)	50%
Мотиваційна	56 (138)	40%	50 (161)	31%	18 (161)	11%	12 (92)	13%
Когнітивна	12 (138)	8%	30 (161)	18%	57 (161)	35%	22 (92)	24%

Якщо проаналізувати відсотки, то видно, що частка внутрішньої спрямованості реакції вища у інтернальних груп, а частка соціальної спрямованості – у екстернальних, що збігається з проаналізованими дослідженнями параметру «локус контролю». Діяльнісна спрямованість в цілому в усіх групах, окрім групи 2, виражена слабше за інші. Дослідника цікавлять відмінності за типом реакцій 2, тому що тип 1 окреслює значущість сфер у житті особистості і використовується для оцінки загальної картини

виборів досліджуваних. В екстернальних групах більші частки потреби в емоційно-вольовій саморегуляції, а в інтернальних – в мотиваційній, що є цікавим результатом для подальшого дослідження.

Зазначимо, що мова йде про значущість сфери та типу саморегуляції, і саме це ми розуміємо під потребою. В даному дослідженні потреба не обов'язково означає, що особа має проблеми. Особистість може мати навички, і в такому випадку потреба означає, що для особистості тема саморегуляції є дуже важливою. Вірогідніше за все така особистість працює над розвитком відповідних навичок чи думає над цим. Наша тренінгова програма розраховуватиметься на людей з різним рівнем початкових навичок, адже розвиток можливий для будь-якої особистості. Ми припускаємо, що оцінки за параметрами психічної саморегуляції, які ми визначатимемо на другому етапі, можуть бути дещо зниженими, і перевірятимемо це як гіпотезу емпіричного дослідження другого етапу.

Таким чином, можна здійснити пробне профілювання характеристик груп і припустити, що для розвитку інтернальних особистостей з нашої генеральної сукупності вірогідно важливими (значущими) є розвиток мотиваційної саморегуляції та акцент на внутрішній спрямованості. Для екстернальних особистостей картина інша: розвиток емоційно-вольової саморегуляції та акцент на соціальній сфері. Зважаючи на зміст наших параметрів, зазначимо, що цей розподіл відображає типові схильності інтерналів та екстерналів згідно з теоретико-практичною базою параметру «локус контролю». Через обмеження дослідження ми не стверджуємо вираженість загальної картини саме таким чином і не підтверджуємо її статистично. Повернемося до опрацювання оцінок.

Для статистичного аналізу відмінностей у реакціях груп на стимули використано непараметричний U-критерій Манна-Уїтні для двох незалежних вибірок. Гіпотезою є припущення, що групи досліджуваних мають відмінності у вираженості реакцій на стимули за двома типами. Щоб довести відмінності статистично, відбувалося порівняння груп парами. Аналіз

відбувався у програмі SPSS, де замість значення критерію надається статистична значущість та результат перевірки гіпотези. У додатку П містяться таблиці з результатами. Ми наводимо значущість критерію у таблиці 3.3, де у кожному стовпчику відбувається порівняння двох груп.

Таблиця 3.3 – Статистична значущість розбіжностей у реакціях чотирьох груп на стимули (незакінчені речення) за критерієм Манна-Уїтні

Тип реакцій 1	Групи 1-2	Групи 1-3	Групи 1-4	Групи 2-3	Групи 2-4	Групи 3-4
Внутрішня	0,628	0,022	0,038	0,053	0,073	0,648
Діяльнісна	0,035	1,000	0,610	0,004	0,012	0,648
Соціальна	0,101	0,002	0,019	0,001	0,006	0,648
Тип реакцій 2	Групи 1-2	Групи 1-3	Групи 1-4	Групи 2-3	Групи 2-4	Групи 3-4
Емоційно-вольова	0,234	0,022	0,010	0,007	0,006	0,412
Мотиваційна	0,138	0,001	0,010	0,001	0,024	0,788
Когнітивна	0,008	0,001	0,114	0,007	0,230	0,164

Згідно з планом, дослідника цікавлять відмінності за типом реакцій 2 і вони є основними. Тип 1 окреслює значущість сфер у житті особистості і використовується для оцінки загальної картини виборів досліджуваних.

Згідно з результатами, відмінності у більшості спостерігаються у групах з різним рівнем локусу контролю. Визначено відмінності за параметром «потреба у емоційно-вольовій саморегуляції» між групами інтернальних жінок і екстернальних жінок (5-відсотковий рівень статистичної значущості), між групами інтернальних жінок і інтернальних чоловіків (1-відсотковий рівень статистичної значущості). Відмінності між групами інтернальних чоловіків з екстернальними жінками та чоловіками в обох випадках мають високу статистичну значущість ($p \leq 0,01$).

«Потреба у мотиваційній саморегуляції» статистично відрізняється у порівнянні інтернальних жінок з екстернальними жінками та чоловіками (1-відсотковий рівень статистичної значущості), а також у порівнянні інтернальних чоловіків з екстернальними жінками ($p \leq 0,01$) та екстернальними чоловіками ($p \leq 0,05$). Між собою групи з однією

характеристикою не мають відмінностей. «Потреба у когнітивній саморегуляції» має значущі відмінності ($p \leq 0,01$) між групами інтернальних осіб та між групами інтернальних чоловіків і екстернальних жінок ($p \leq 0,05$).

Для уточнення отриманих результатів перевірено відмінності між групами осіб з інтернальністю та екстернальністю за U – критерієм Манна-Уїтні без розподілу за статтю (2 групи, 13 інтерналів та 11 екстерналів). Згідно з цим, всі параметри мають статистично підтверджені відмінності. Параметри «внутрішня спрямованість» та «соціальна спрямованість» значущі на 5-відсотковому рівні статистичної значущості, а інші – на 1-відсотковому.

Перевірка відмінностей у двох групах, розподілених за статтю (13 жінок, 11 чоловіків), повністю відкинула гіпотезу про наявність гендерних відмінностей на поточному етапі дослідження. На початку ми обрали саме чотири групи для того, щоб знизити можливий ефект параметру «локус контролю» на кінцеві розбіжності при оцінці гендерної складової. Виявилось, що стать не спричиняє статистично значущих ефектів. Ми не отримали жодного статистичного значення, яке б досягало потрібного для доведення гіпотези про наявність відмінностей. У додатку Р можна розглянути результати перевірки відмінностей за статтю та локусом контролю.

Отже, отримані результати дають можливість припустити часткову чи повну відсутність значущих гендерних відмінностей між параметрами емоційної саморегуляції, що досліджуватимуться у майбутньому. Це статистично обумовлює необхідність обрати незалежною змінною для експерименту саме локус контролю, адже контроль цього параметру є важливим для формування експериментальних умов.

Для уточнення вибору незалежної змінної ми застосовуємо перевірку оцінок за методикою діагностики самооцінки психічних станів Г. Айзенка. Тут ми перевіряємо не параметри саморегуляції, а психічні стани тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності, які, згідно з описом методики, є неадаптивними. Сутність дослідження – перевірка відмінностей між чотирма групами та оцінка загальної картини вираженості неадаптивних

станів у досліджуваних. Дослідження має цінність для психологічної роботи з генеральною сукупністю та для організації тренінгової програми.

У більшості досліджувани мають середній рівень вираженості зазначених станів, що є доброю ознакою для подальшої роботи. Високих оцінок за шкалами майже немає, що може як означати як адаптованість вибірки, так і бути реакцією на методику. Як і в ситуації з попередніми методиками, ми не аналізуємо ці результати на наступних етапах дослідження, адже виокремлюємо пілотажне дослідження з загального емпіричного.

Як зазначалося у описі етапів, деякі учасники дещо негативно поставилися до тестування, хоча виявили зацікавленість до дослідження. Методика Айзенка була для них простою та зрозумілою, але проблема могла бути в нерозумінні цілей, бо учасники пілотажного дослідження отримували нечіткі інструкції. До того ж методика має специфічні питання, які могли викликати недовіру у досліджуваних. Методика незакінчених речень подібних ефектів не викликала, хоча вона теж мала нечіткі інструкції, і ми вважаємо, що її належне сприйняття відбулося через корекцію стимулів. Для уникнення негативного ефекту діагностики ми надалі повідомляли людей про напрямки і цілі нашої роботи, що вірогідно спричинило позитивне ставлення до нашої тренінгової програми та експерименту взагалі.

Для аналізу відмінностей у результатах оцінювання використано U – критерій Манна-Уїтні. Зважаючи на попередній аналіз, тепер для перевірки використовувалося по дві групи: всі інтернальні та екстернальні особи, а також всі чоловіки та жінки. Аналіз здійснювався в таких же умовах, як і за першою методикою, тобто в програмі SPSS ми отримали точне значення статистичної значущості та прийняття гіпотези про наявність чи відсутність відмінностей. Результати можна побачити у додатку С.

Згідно з результатами аналізу, спостерігаються відмінності у групах інтерналів та екстерналів за шкалами тривожності та фрустрації. Статистична значущість відмінностей є високою ($p \leq 0,01$ в обох випадках). Нагадаємо, що

загальні результати мають у більшості середні рівні вираженості за шкалами, але статистичний аналіз виявив значущі розбіжності згідно з локусом контролю. У інших шкалах відмінності не проявляються.

Перевірка за статтю визначила відмінності лише за шкалою агресивності ($p \leq 0,05$), що в цілому відповідає дослідженням агресивності серед жінок та чоловіків. Ригідність є когнітивною та здебільшого психофізіологічною характеристикою, і ми її не враховуємо. Нас цікавлять неадаптивні стани тривожності та фрустрації. В оцінках наших досліджуваних за ними не проявляються гендерні відмінності. Ми підкріплюємо припущення, що під час дослідження нашої генеральної сукупності стать не викликати статистично значущих ефектів у оцінках.

Отже, на першому етапі дослідження проаналізовано відмінності у групах, розподілених за статтю та локусом контролю, за двома методиками. Також отримано загальну картину особливостей досліджуваних. Згідно з результатами дослідження, в експерименті з нашою генеральною сукупністю ми можемо ігнорувати стать і використовувати одну незалежну змінну, якою визначається локус контролю.

3.2. Аналіз результатів етапу емпіричного дослідження особливостей саморегуляції в осіб з інвалідністю

Основною гіпотезою другого етапу є припущення про те, що оцінки досліджуваних за параметрами саморегуляції будуть мати низький та середньо-низький рівні. Перевірка здійснюватиметься через аналіз оцінок до експерименту в групах, визначених для участі в експерименті. Додатковою гіпотезою є припущення про рівність розподілів цих оцінок в групах, які братимуть участь в експерименті.

На другому етапі ми акцентуємо увагу не на особливостях психічної саморегуляції, а на організації експериментального дослідження, як цього вимагає план дослідження. Тренінгова програма (основа експерименту) була

перероблена згідно з проміжними результатами аналізу пілотажного дослідження та аналізом початкових тренінгів. Ми створили її до оцінки 15 параметрів психічної саморегуляції, щоб мати змогу провести експеримент з однією програмою для експериментальних груп. Програма не має залежності від особливостей її конкретних учасників, адже ми спрямовані на загальну роботу з генеральною сукупністю. Нагадаємо, що для поділу використано три ознаки рівня – низький, середній або високий – за двома шкалами («інтернальність» та «екстернальність»). Для створення коректних вибірок для експерименту ми застосували критерій еквівалентності, в результаті чого отримали дві експериментальні та відповідні їм контрольні групи. Всього учасниками експерименту є 24 особи віком від 16 до 32 років (шість осіб в кожній групі), які змішані за статтю і віком всередині чотирьох груп. Таким чином, визначено чотири групи: експериментальна 1 (група 1), контрольна 1 (група 2), експериментальна 2 (група 3), контрольна 2 (група 4). У таблицях 3.4 та 3.5 наводяться характеристики досліджуваних в еквівалентних групах.

Таблиця 3.4 – Експериментальна та контрольна групи (1)

Експеримент-1		Інтернальність	Екстернальність	Контрольна-1	
29	чол	Високий	низький	31	жін
31	чол	Високий	низький	30	чол
23	жін	Високий	середній	16	жін
25	чол	Середній	середній	21	жін
21	жін	Середній	середній	26	жін
29	чол	Середній	середній	27	чол

Таблиця 3.5 – Експериментальна та контрольна групи (2)

Експеримент-2		Інтернальність	Екстернальність	Контрольна-2	
16	жін	Низький	високий	17	жін
18	чол	Низький	високий	23	чол
30	чол	Низький	середній	31	чол
26	чол	Середній	середній	30	жін
16	жін	Середній	середній	19	жін
28	жін	Середній	середній	33	чол

Після розподілу груп ми здійснили оцінку особливостей саморегуляції у досліджуваних за 15 параметрами за новим планом діагностики. Отримані оцінки не мають похибок, які проявлялися у попередньому дослідженні. Результати є оцінками до експериментального впливу та застосовуватимуться на третьому етапі.

На другому етапі ми мали довести еквівалентність груп через перевірку гіпотези про відсутність відмінностей в парах експериментальна-контрольна групи. Ця ж гіпотеза мала довести доцільність використання локусу контролю у якості незалежної змінної. Ми не проводили кореляційний аналіз, тому що шукали не зв'язки між особливостями саморегуляції, а намагалися довести коректність поділу вибірок для експериментального процесу. Для цього ми використали два непараметричні критерії для незалежних вибірок: критерій Краскела-Уоліса та критерій Манна-Уїтні.

Критерій Краскела-Уоліса дозволяє оцінити одразу чотири вибірки. Хоча нам необов'язково дотримуватися схожості у всіх чотирьох групах, це є доведенням ефективності процедури відбору груп. Таблиця аналізу за цим критерієм наводиться у додатку Т. Ми не наводимо результати тут, адже, згідно з перевіркою, всі чотири групи не мають статистично значущих відмінностей у 13 з 15 параметрів. Наявні лише відмінності між оцінками за параметрами «проблеми у розвитку емоцій» та «ставлення до невдач», але ми не знаємо, які групи спричиняють такий розподіл. Ми уточнюватимемо це під час аналізу за критерієм Манна-Уїтні, результати аналізу за яким наводяться у додатку У.

Для роботи з критерієм Манна-Уїтні ми порівнювали по дві групи. Для розуміння загальної картини ми порівняли всі групи між собою. При порівнянні двох експериментальних груп з двома контрольними не виявлено відмінностей. Це підтверджує подібність оцінок у групах, а отже доводить еквівалентність контрольних та експериментальних груп. При порівнянні експериментальних груп між собою відмінності є лише у двох параметрах (проблеми у розвитку емоцій, ставлення до невдач). При порівнянні

контрольних груп вони проявляються теж у двох параметрах (самовладання у діяльності, ставлення до невдач).

Таким чином, ми довели відповідність експериментальних та контрольних груп та мали можливість реалізовувати коректний формуючий експеримент у вигляді тренінгової програми.

Аналіз результатів дослідження до проведення формуючого експерименту

Для аналізу експерименту нам потрібно було оцінити вираженість особливостей саморегуляції, які ми розвиватимемо як навички під час експерименту. Для цього ми продіагностували 15 параметрів саморегуляції у досліджуваних та здійснили за ними аналіз результатів «до». У додатку Ф міститься описова статистика для розуміння особливостей даних оцінок.

Для доведення основної гіпотези етапу про розподіли низьких та середньо-низьких оцінок в оцінках досліджуваних ми використовували аналіз відсоткових часток. Рівні особливостей визначалися за даними методик або через статистичні методи. Вони відповідають змісту параметрів: високі рівні свідчать про розвиненість певної особливості, низькі – про низьку розвиненість.

У таблиці 3.6 підрахована кількість параметрів, оцінки за якими відповідають вказаним рівням. Всього для кожної групи доступно 90 оцінок. Пам'ятаємо, що групи 1-2 та групи 3-4 подібні.

Таблиця 3.6 – Розподіл рівнів у оцінках у групах (90 оцінок – 100 %)

	Група 1	%	Група 2	%	Група 3	%	Група 4	%
Низький, середньо-низький рівні	14	15,6	11	12,2	18	20,0	18	20
Середній рівень	46	51,1	55	61,1	44	48,9	49	54,4
Середньо-високий та високий рівні	30	33,3	24	26,6	28	31,1	23	25,6

Як видно з таблиці 3.6, більшість оцінок досліджуваних має середні рівні. Можна побачити досить багато високих оцінок. Хоча цей результат

спростовує гіпотезу, він є позитивним для подальшої роботи. Як вже зазначалося, наші досліджувані працюють над собою та часто відвідують різноманітні тренінги, тому подібний розподіл оцінок є логічним. Наша тренінгова програма спрямовується не лише на набуття, але й на розвиток навичок незалежно від початкового рівня, тому ми очікуємо результатів і серед досліджуваних з початковими високими оцінками.

Більшість низьких оцінок в результатах груп 1-2 містять параметри, які стосуються мотиваційної саморегуляції. Найбільше таких оцінок за параметром «автономність особистості», де низькі оцінки означають схильність до залежності від інших людей і труднощі в процесах самоорганізації. В ньому шість низьких оцінок з 12. Схожа картина спостерігається в групах 3-4, де «страждає» той самий параметр (вісім оцінок з 12) та мотиваційна саморегуляція в цілому. В групах 3-4 є низькі оцінки за когнітивною саморегуляцією (14 із загальних для обох груп 60), і вони в цілому нижче за результати перших двох груп, де взагалі немає низьких рівнів. Блоки емоційно-вольової саморегуляції мають подібні розподіли. Що стосується діяльнісної спрямованості, у перших груп низькі оцінки наполегливості, а у других – самовладання. Соціальна спрямованість (окрім параметрів когнітивної саморегуляції) має нижчі оцінки в перших групах. Внутрішня спрямованість дещо знижена у двох інших груп.

Для перших груп більшість високих оцінок сконцентровано у параметрах когнітивної саморегуляції, яка є для них найзначущішою (це було виявлено під час початкової тренінгової програми). Досліджувані з цих груп мають найбільшу зацікавленість у розвитку саме цього типу, хоча мають досить високий рівень. Також вони мають більшість високих результатів (10 з 12) за параметром «ставлення до невдач», який відноситься до мотиваційної саморегуляції. Для груп 3-4 високі результати наявні в параметрах соціальної спрямованості. Учасники цих груп у більшості зацікавлені в розвитку різних аспектів діяльнісної спрямованості та визначених програмою видів самоконтролю (емоційний, вольовий, соціальний, когнітивний).

Ми спостерігаємо певну різницю між невідповідними групами. Ми не робимо висновків, але вона вкладається в теоретичний аналіз можливих ефектів локусу контролю, пов'язаних з ефективністю саморегуляції. Це свідчить про вірність вибору даної особливості для контролю особливостей вибірки, адже якщо б ми не зрівняли групи за локусом контролю, це спричинило би викривлення результатів.

Отже, нами здійснено підготовку експериментальних вибірок згідно з експериментальним планом та проаналізовано особливості саморегуляції досліджуваних на початок експерименту. Результати етапу застосовуються для проведення експерименту для розвитку навичок саморегуляції серед учасників експериментальних груп.

3.3. Аналіз ефективності тренінгової програми з поліпшення навичок психічної саморегуляції в умовах формуючого експерименту

Після опрацювання двох етапів дослідження нами здійснено третій етап, який є власне експериментальним. Другий етап завершується початком тренінгової програми з набуття та поліпшення навичок психічної саморегуляції, яка реалізовується нами у формі формуючого експерименту.

Особливості генеральної сукупності та підготовки до впровадження програми зазначені у описі етапів дослідження. Тренінгова програма спрямована на розвиток навичок трьох типів саморегуляції у трьох її спрямуваннях. Ми акцентуємо увагу на можливості розвиватися незалежно від початкового рівня характеристик саморегуляції. Оцінка ефективності тренінгової програми визначатиметься шляхом вимірювання змін в 15 параметрах до та після експерименту.

Ми мали враховувати обмеження дослідження і згідно з ними організувати більш-менш відповідний вимогам до формуючих експериментів експериментальний процес. Через це ми акцентували увагу на контролюванні умов дослідження. Ми не формували різні тренінги для двох

експериментальних груп, а, за планом експерименту, помістили вибірки в подібні умови проведення тренінгової програми.

Вирівнювання умов для обох експериментальних груп відбувалося наступним чином. По-перше, всі учасники вже мали контакт з дослідником та брали участь в коротких дружніх тренінгах. Учасники знали один одного і не боялися контактувати. По-друге, всі учасники були зацікавленими в розвитку психічної саморегуляції, тобто мали запит. Вони розуміли, що беруть участь в перевірці нової тренінгової програми і відповідно до цього будуть тестуватися, тому були зацікавлені в тому, щоб краще зрозуміти для себе можливі проблеми в процесах саморегуляції. На прохання дослідника учасники повідомляли про участь в тренінгах та проведення психологічної роботи (в том числі внутрішньої), яка б могла перехрещуватися з напрямками нашої тренінгової програми. По-третє, учасники експериментальних груп не змішувалися – ми працювали в визначених групах, як того вимагали правила експериментів. Спочатку ми мали наміри перехрещувати групи з використанням рандомізації, але відмовилися від цієї ідеї для того, щоб витримати позитивну довірливу атмосферу тренінгу. Формуючий експеримент допускає послаблення експериментальних умов, але ми намагалися дотримувати правил. Тренінги для груп організовувалися з приблизно рівними проміжками часу. Тренінги проводилися на базі реабілітаційного центру та передбачено обговорювалися.

Тренінги мали однакову структуру. Ми реалізовували її з приблизно однаковими часовими проміжками між елементами блоків та власне блоками. Через регулярність відвідування тренінгів учасники знають велику кількість класичних вправ. Іноді дослідник змінював вправу у процесі для того, щоб зберегти цікавість у досліджуваних, які очікували від тренінгу нових вправ. Ми зміщували чи прибирали перерви та вправи-перерви, але дослідник намагався застосувати всі визначені за планом елементи тренінгу для кожного з таких тренінгів. Іноді застосовувалися різні вправи для груп,

але вони були аналогічними за сутністю. Потім вони змінювалися зворотно для того, щоб не було повторень.

Всього програма має п'ять блоків, які відповідають п'яти визначеним навичкам психічної саморегуляції. Також є початковий та заключний тренінги, але ми їх не враховуємо. Блоки тренінгової програми з набуття та поліпшення навичок психічної саморегуляції зазначаються на рис. 3.1.

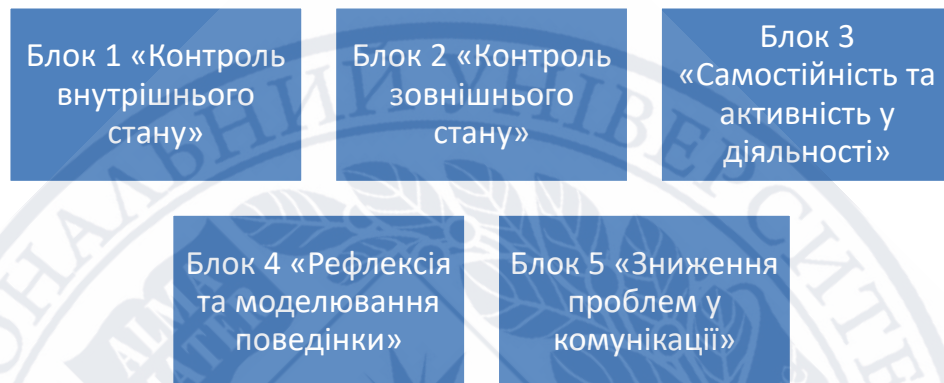


Рис. 3.1 Структура тренінгової програми (блоки)

Загальний план кожного блоку має структуру, яка не змінювалася. Зміни могли стосуватися лише перебігу конкретного тренінгу. У додатку X ми наводимо загальну використану нами структуру тренінгової програми. Під час її розробки нами було здійснено опрацювання матеріалів тренінгів для різних аспектів розвитку особистості. Зазначимо, що для дотримання потреб вибірки ми майже не застосовували письмові вправи. Частина вправ в тренінговій програмі створена або перероблена дослідником на основі теоретико-практичних матеріалів.

Ми намагалися дотримуватися плану та визначених умов, але під час процесу відбувалися деякі зміни (зміни вправ, зміщення перерв, прибирання неосновних вправ тощо). Ми розуміємо, що вони могли викликати неконтрольовані ефекти в результатах експерименту, і враховуємо це для аналізу результатів. Витримувати орієнтовний час не завжди вдавалося через фізичні особливості досліджуваних. Зазначимо, що загалом перебіг тренінгів був досить швидким через маленьку кількість осіб в групах та через те, що учасники були мотивованими та мали великий досвід участі в тренінгах.

Таким чином, реалізовано тренінгову програму з набуття та поліпшення навичок психічної саморегуляції для молоді з інвалідністю. Після реалізації програми здійснено повторну оцінку 15 параметрів саморегуляції. За цими параметрами аналізуватиметься розвиток навичок психічної саморегуляції за час провадження тренінгової програми.

Аналіз результатів після експериментального впливу

Основною гіпотезою третього етапу є припущення про ефективність тренінгової програми (формуючого експерименту) для розвитку навичок саморегуляції. Для її доведення потребується оцінити результати після експерименту та порівняти їх з результатами до у межах даних навичок.

Наприкінці тренінгової програми було проведено повторне вимірювання особливостей саморегуляції за 15 параметрами. Для аналізу ми визначили середні значення за кожним параметром та порівняли оцінки до та після експерименту. У загальній таблиці 3.7 наводиться порівняння середніх значень у розподілах.

Таблиця 3.7 – Середні значення до та після експерименту (4 групи)

Група	Експеримент-1		Контрольна-1		Експеримент-2		Контрольна-2	
Параметр	До	Після	До	Після	До	Після	До	Після
Самовладання у діяльності	7,8	9,8	8,0	8,0	6,2	8,2	6,0	6,3
Проблеми у прояві емоцій	2,8	1,5	2,7	2,5	2,2	1,0	1,8	2,0
Проблеми у розвитку емоцій	2,7	1,0	2,2	2,2	1,3	0,7	1,5	1,3
Розуміння емоцій	13,3	17,7	13,5	13,8	14,5	18,2	14,2	15,0
Контроль емоцій	14,3	17,0	14,8	15,2	12,5	15,3	12,5	13,5
Наполегливість у діяльності	8,5	10,8	8,2	8,0	9,5	11,5	9,2	9,2
Соціальний контроль	4,5	5,8	4,3	4,7	5,8	6,7	5,3	5,2
Проблема соціального зближення	2,7	1,2	2,3	2,0	1,7	0,8	1,3	1,3

Продовження таблиці 3.7

Автономність особистості	9,3	11,3	9,2	9,3	7,3	9,3	7,5	7,5
Ставлення до невдач	5,2	4,7	5,3	6,2	9,7	7,8	9,8	9,3
Моделювання поведінки	6,7	7,2	6,3	6,5	5,3	6,7	5,0	5,3
Страх негативної оцінки	12,5	9,7	12,0	13,0	11,2	9,0	11,2	10,7
Зважання на інших	6,5	7,5	7,0	6,8	4,8	6,5	4,7	5,2
Програмування поведінки	5,8	6,3	5,8	5,8	5,3	6,7	5,2	5,3
Рефлексія поведінки	5,0	6,3	4,8	5,2	4,5	6,0	4,2	4,5

Якщо переглянути таблицю 3.7, можна помітити зміни в оцінках «до» та «після» між експериментальними та контрольними групами. Згодом відбуватиметься статистична перевірка цього положення. На рис. 3.2 та рис. 3.3 відображено графічне порівняння середніх оцінок до та після експерименту в експериментальних групах.

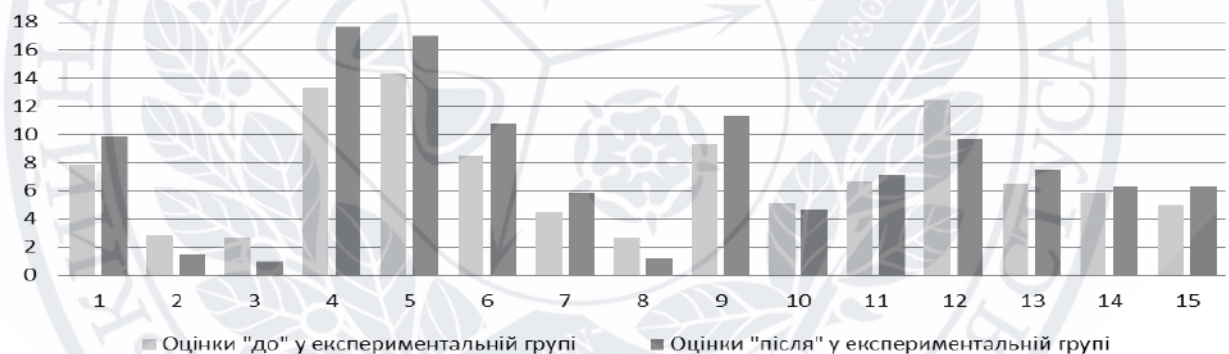


Рис 3.2 Порівняння оцінок до та після експерименту (група 1)

Як видно на рис. 3.2, графіки «до» та «після» першої групи відрізняються. Те ж спостерігається в оцінках іншої групи на рис. 3.3.

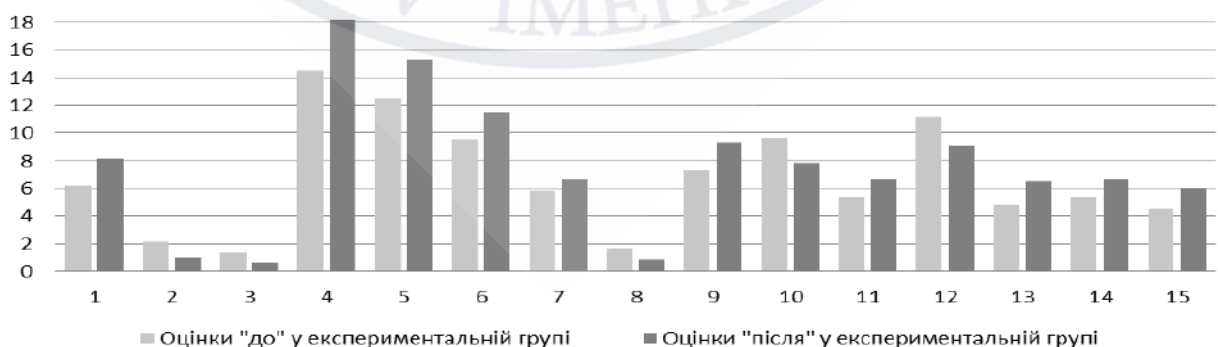


Рис 3.3 Порівняння оцінок до та після експерименту (група 3)

На нашу думку, для порівняння більш ефективним для є вичислення різниць між середніми значеннями до та після експерименту. У таблиці 3.8 наводяться значення цих різниць.

Таблиця 3.8 – Порівняння різниць між середніми значеннями (4 групи)

Параметри	Групи 1-2		Групи 3-4	
	Експеримент 1	Контрольна 1	Експеримент 2	Контрольна 2
Самовладання у діяльності	2,0	0,0	2,0	0,3
Проблеми у прояві емоцій	-1,3	-0,2	-1,2	0,2
Проблеми у розвитку емоцій	-1,7	0,0	-0,7	-0,2
Розуміння емоцій	4,3	0,3	3,7	0,8
Контроль емоцій	2,7	0,3	2,8	1,0
Наполегливість у діяльності	2,3	-0,2	2,0	0,0
Соціальний контроль	1,3	0,3	0,8	-0,2
Проблема соціального зближення	-1,5	-0,3	-0,8	0,0
Автономність особистості	2,0	0,2	2,0	0,0
Ставлення до невдач	-0,5	0,8	-1,8	-0,5
Моделювання поведінки	0,5	0,2	1,3	0,3
Страх негативної оцінки	-2,8	1,0	-2,2	-0,5
Зважання на інших	1,0	-0,2	1,7	0,5
Програмування поведінки	0,5	0,0	1,3	0,2
Рефлексія поведінки	1,3	0,3	1,5	0,3

Зважаючи на розподіл середніх значень та різниць, ми припускаємо наявність відмінностей у оцінках до та після між експериментальними та контрольними групами. На даний момент ми не робимо висновків, адже ще не застосовуємо статистичне підтвердження. На основі вищезазначених різниць ми сформували діаграми для демонстрації відмінностей в оцінках. Нижче ми наводимо графіки різниць при порівнянні експериментальних та контрольних груп (рис. 3.4 та рис. 3.5).

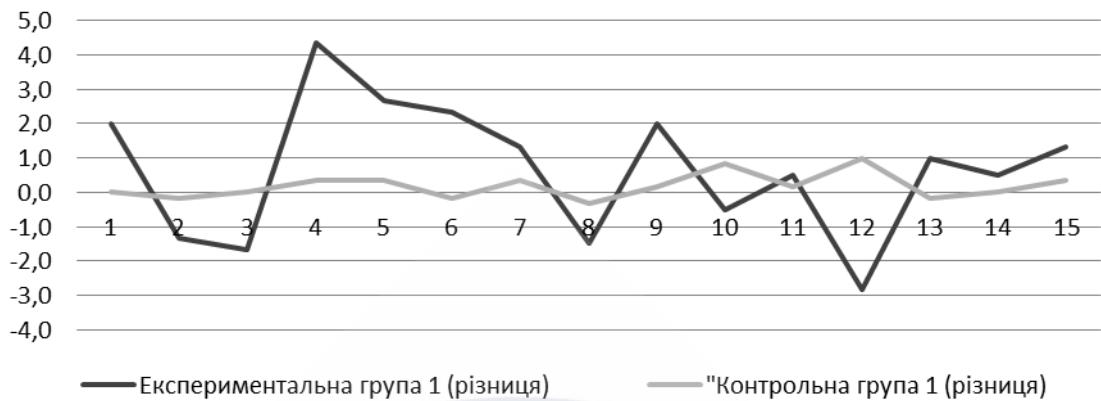


Рис. 3.4 Різниця між середніми оцінками до та після (групи 1-2)

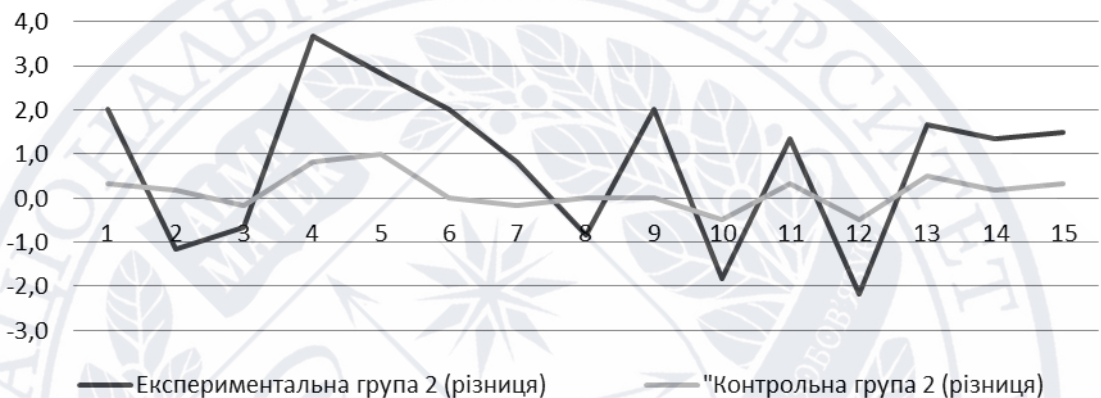


Рис. 3.5 Різниця між середніми оцінками до та після, групи 3-4

Рис. 3.4 та рис 3.5 підкреслюють відмінності, які вірогідно матимуть статистичне підтвердження. Ми не перевірятимемо, чи схожі експериментальні групи у розподілах оцінках «після», але на рис. 3.6 надаємо графік порівняння різниць між параметрами в двох експериментальних групах для розуміння загальної картини.

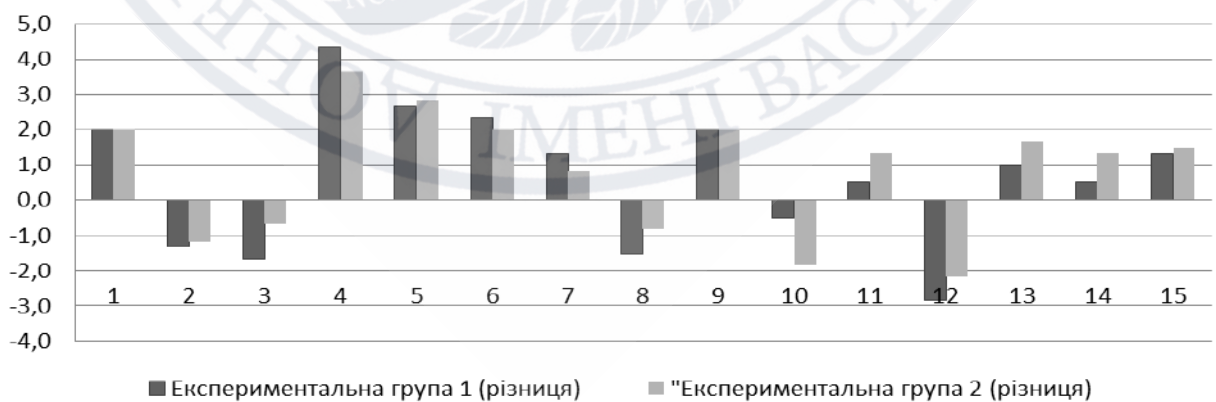


Рис. 3.6 Порівняння різниць «після» експерименту (2 групи)

Таким чином, ми візуально переглянули розподіли оцінок до та після експерименту. З огляду на дані, ми припускаємо відмінності між ними, які статистично аналізуватимуться у наступному підрозділі.

Нагадаємо, що у процесі тренінгової програми ми розвивали у досліджуваних п'яти навичок, оцінка яких відбувається за 15 параметрами: контроль внутрішнього стану (параметри «розуміння емоцій», «контроль емоцій», «ставлення до невдач»); контроль зовнішнього стану (параметри «соціальний контроль», «страх негативної оцінки», «зважання на інших»); самостійність та активність у діяльності (параметри «автономність особистості», «самовладання у діяльності», «наполегливість у діяльності»); «рефлексія та моделювання поведінки» (параметри «рефлексія поведінки», «моделювання поведінки», «програмування поведінки»); зниження проблем у комунікації (параметри «проблеми у прояві емоцій», «проблеми у розвитку емоцій», «проблема соціального зближення»).

Ефективність тренінгової програми ми визначаємо за розвитком даних навичок, який має проявитися в експериментальних групах 1 та 3 і бути відсутнім у контрольних 2 та 4. Для цього ми проаналізували відмінності між результатами до та після експерименту у всіх групах за критерієм Уїлкоксона. Зазначимо, що двосторонній критерій, який використовується в SPSS, оцінює напрям змін в оцінках, тому ми мали можливість підтвердити не лише зростання оцінок, а й їхнє зниження. Таблиці з результатами аналізу за критерієм серед всіх чотирьох груп містяться у додатках Ц-Ю.

Оцінки статистичної значущості ми оформили в п'ять таблиць, які відповідають п'яти навичкам. Для кожного параметру, який є складовою навички, внесено точне значення статистичної значущості. Наприклад, значення 0,05 означатиме, що зміни в певному параметрі між оцінками «до» та «після» значущі на 5-відсотковому рівні статистичної значущості, а проміжна гіпотеза про наявність не випадкових змін у оцінках, тобто про ефект експерименту, підтверджується. Нижче наводиться таблиця 3.10. Вона

присвячена аналізу першому блоку тренінгової програми, де розвивалося внутрішнє спрямування саморегуляції.

Таблиця 3.9 – Оцінка статистичної значущості відмінностей за критерієм Уїлкоксона: навичка «контроль внутрішнього стану»

«Контроль внутрішнього стану»	Група 1		Група 2		Група 3		Група 4	
	Значущість		Значущість		Значущість		Значущість	
Розуміння емоцій (підвищення)	0,027	5%	0,480	немає	0,026	5%	0,163	немає
Контроль емоцій (підвищення)	0,044	5%	0,589	немає	0,024	5%	0,098	немає
Ставлення до невдач (зниження)	0,414	немає	0,276	немає	0,102	немає	0,083	немає

Згідно з даними в табл. 3.9, ми можемо підтвердити розвиток навички «контроль внутрішнього стану» за двома параметрами з трьох в двох групах. Результати обох експериментальних груп свідчать про поліпшення навичок контролю і розуміння емоцій, а також їхньої загальної адаптивності. У першій групі гірший результат за контролем емоцій, але початкові оцінки досліджуваних були вищими за оцінки третьої групи (14,3 проти 12,5, див. табл. 3.7). Контрольна група 2 має тенденцію до наближення у параметрах «контроль емоцій» та «ставлення до невдач», що може бути ефектом тренінгових програм організації. Зазначимо, що «ставлення до невдач» є мотиваційним компонентом, і вірогідно наші досліджувані приділяли всю увагу розвитку та контролю емоційної сфери, а даний елемент мотиваційної саморегуляції на момент проведення першого блоку ще не був затребуваним.

Переходимо до аналізу другого блоку тренінгової програми з розвитку соціального спрямування, результати якого можна побачити у таблиці 3.10.

Таблиця 3.10 – Оцінка статистичної значущості відмінностей за критерієм Уїлкоксона: навичка «контроль зовнішнього стану»

«Контроль зовнішнього стану»	Група 1		Група 2		Група 3		Група 4	
	Значущість		Значущість		Значущість		Значущість	
Соціальний контроль (підвищення)	0,038	5%	0,317	немає	0,059	немає	0,655	немає
Страх негативної оцінки (зниження)	0,072	немає	0,167	немає	0,039	5%	0,518	немає
Зважання на інших (підвищення)	0,034	5%	0,564	немає	0,041	5%	0,083	немає

Згідно з даними в табл. 3.10, ми можемо підтвердити розвиток навички «контроль зовнішнього стану» за двома параметрами одній групі та двома в іншій. «Соціальний контроль» є дещо обмеженим параметром, і тому тенденція до наближення в експериментальній групі 2 може бути ефектом початкових вищих оцінок за параметром (5,8 проти 4,5 у першій групі, див. табл. 3.7). Наближення контрольної групи 2 у параметрі «зважання на інших» може бути ефектом інших тренінгових програм.

Вдалося розвинути такі складові навички як контролювання себе у соціальному середовищі (комунікації та емоційні впливи) та самостійність як стратегію психічної саморегуляції у першій експериментальної групи. У другій експериментальної групи ми розвинули аналогічну стратегію, а також знизили страх негативної оцінки, який може мати негативний вплив на результати діяльності та загальну успішність. У групі 1 є лише тенденція до такого зниження, і варто зазначити, що ця група загалом менше опікувалася важливістю соціальної думки під час тренінгів, ніж група 3.

У таблиці 3.11 міститься аналіз третього блоку тренінгової програми, який стосується діяльнісного спрямування саморегуляції.

Таблиця 3.11 – Оцінка статистичної значущості відмінностей за критерієм Уїлкоксона: навичка «самостійність та активність у діяльності»

«Самостійність та активність у діяльності»	Група 1		Група 2		Група 3		Група 4	
	Значущість		Значущість		Значущість		Значущість	
Самовладання у діяльності (підвищення)	0,024	5%	1,000	немає	0,026	5%	0,480	немає
Наполегливість у діяльності (підвищення)	0,041	5%	0,564	немає	0,066	немає	1,000	немає
Автономність особистості (підвищення)	0,038	5%	0,655	немає	0,024	5%	1,000	немає

Згідно з даними в табл. 3.11, ми можемо підтвердити розвиток навички «самостійність та активність у діяльності» за трьома параметрами експериментальній групі 1 та двома в експериментальній групі 2. Остання група має тенденцію до розвитку. Контрольні групи не мають жодних тенденцій до розвитку даної навички, тому ми вважаємо ефект третього блоку нашої тренінгової програми відносно «чистим».

Зазначимо, що блок розвитку навички в обох групах викликав деякі складності, адже члени генеральної сукупності звикли отримувати різноманітну допомогу у діяльності. Проте вони були зацікавлені у самостійній роботі та позитивно поставилися до тренінгових вправ, де було необхідно після самостійного опрацювання презентувати результати своєї діяльності. Ми маємо статистичне підтвердження розвитку загальної навички «самостійність та активність у діяльності» в експериментальній групі 1 та розвитку такої складових навички як загальне самовладання у ситуаціях, пов'язаних з діяльністю та оцінкою результатів, а також автономності (схильності бути самостійним, незалежним від впливів у процесі організації діяльності) у експериментальній групі 2.

У таблиці 3.12 міститься аналіз четвертого блоку, який відноситься до когнітивної саморегуляції.

Таблиця 3.12 – Оцінка статистичної значущості відмінностей за критерієм Уїлкоксона: навичка «рефлексія та моделювання поведінки»

«Рефлексія та моделювання поведінки»	Група 1		Група 2		Група 3		Група 4	
	Значущість		Значущість		Значущість		Значущість	
Моделювання поведінки (підвищення)	0,083	немає	0,655	немає	0,038	5%	0,157	немає
Програмування поведінки (підвищення)	0,083	немає	1,000	немає	0,039	5%	0,564	немає
Рефлексія поведінки (підвищення)	0,023	5%	0,317	немає	0,041	5%	0,317	немає

Згідно з даними в табл. 3.12, ми можемо підтвердити загальний розвиток навички «рефлексія та моделювання поведінки» у другій експериментальної групи. Перша експериментальна група розвинула лише складову «рефлексія поведінки», тобто здатність та схильність об'єктивно оцінювати свою поведінку та результати власних дій.

Зазначимо, що перша група мала досить високі початкові результати за двома складовими, де зараз має лише тенденцію до наближення, а більшість досліджуваних (чотири особи) в ній провадить довгу внутрішню роботу, яка стосується когнітивної саморегуляції. Меншою мірою це стосується частини досліджуваних іншої групи, де дві особи мають подібні схильності. Різниця між середніми оцінками груп 1 та 3 у першому та другому параметрах становить 0,5 та 1,3 (див. табл. 3.8), а максимальна оцінка за цими шкалами складає 9.

Що стосується розвитку соціальної спрямованості у блоку 5, то результати можна розглянути у таблиці 3.13.

Таблиця 3.13 – Оцінка статистичної значущості відмінностей за критерієм Уїлкоксона: навичка «зниження проблем у комунікації»

«Зниження проблем у комунікації»	Група 1		Група 2		Група 3		Група 4	
	Значущість		Значущість		Значущість		Значущість	
Проблеми у прояві емоцій (зниження)	0,038	5%	0,564	немає	0,038	5%	0,564	немає
Проблеми у розвитку емоцій (зниження)	0,023	5%	1,000	немає	0,046	5%	0,564	немає
Проблема соціального зближення (зниження)	0,034	5%	0,157	немає	0,025	5%	1,000	немає

Згідно з даними в табл. 3.13, ми можемо підтвердити загальний розвиток навички «Зниження проблем у комунікації» в обох експериментальних групах. Згідно зі змістом, мало бути зниження оцінок, і це підтверджується статистично. Тенденцій до наближення у контрольних групах немає. Наші досліджувані позитивно оцінювали наповнення даного блоку (більшість вправ була на відпрацювання позитивних та негативних комунікативних ситуацій) та відзначали, що вже пройдені блоки допомагають їм краще володіти собою у різних модельованих ситуаціях. Ми розуміємо, що, можливо, мав місце ефект накопичення, але тренінгова програма відповідає меті її реалізації – розвитку навичок саморегуляції.

Таким чином, загально ми можемо оцінити тренінгову програму з набуття та поліпшення навичок психічної саморегуляції як ефективну для нашої генеральної сукупності. Отже, ми провадитимемо роботу з групами, які не брали участь в експерименті, і на разі ми плануємо здійснити підготовку до такого впровадження.

Напрямки застосування результатів дослідження.

Після аналізу третього етапу дослідження та загального опрацювання отриманих результатів було доведено ефективність тренінгової програми з розвитку та набуття навичок психічної саморегуляції для осіб з інвалідністю, які відповідають характеристикам генеральної сукупності. Ми маємо плани

впровадити її у групах осіб, які не брали участь в експерименті або не потрапили до експериментальної групи.

Ми будемо проводити тренінгову програму для членів генеральної сукупності за планом, який застосовувався для розвитку експериментальних груп, але вже без дотримання експериментальних умов. Наше експериментальне дослідження доводить ефективність саме використаної структури тренінгової програми, але ми маємо бути готові до внесення змін.

На жаль, через такі обмеження дослідження як вузькість генеральної сукупності та специфіка вибірок і умов ми не можемо розширювати його результати на осіб з інвалідністю, які не мають визначених характеристик та умов розвитку. Наша тренінгова програма та взагалі експеримент багато в чому засновувалися на цих обмеженнях. Проте можна застосовувати наші результати для розширення подібних досліджень та проведення їх на схожих вибірках у схожих умовах. Зазначимо, що важливо проводити пілотажні дослідження перед роботою на таких вибірках, адже особи з інвалідністю мають особливі потреби, які не завжди можна врахувати до безпосередньої роботи з ними. У нашому випадку без коротких тренінгів на етапі пілотажного дослідження було б складно реалізувати тренінгову програму, а діагностичний процес мав багато важливих змін у процесі роботи.

Як вже зазначалося в описі дослідження, на самому початку ми планували перевіряти ефективність експериментального впливу на рандомізованих вибірках осіб, які мають різний локус контролю. Наявні результати дають нам змогу припустити вірогідну залежність деяких параметрів психічної саморегуляції від локусу контролю. На разі ми не маємо можливості здійснити перевірку такої залежності через обмеження умов та особливості генеральної сукупності, але у майбутньому хотілося би зробити подібне дослідження на розширених вибірках.

Що стосується загальних результатів за параметрами психічної саморегуляції, ми маємо намір використати їх як основу для майбутніх тренінгів та досліджень. Ми отримали розуміння, як розподіляються оцінки

досліджуваних за параметрами саморегуляції, що є важливим для подальшого застосування моделі. Ми маємо також нематематичний матеріал з реалізованої тренінгової програми, який дає змогу розглянути загальний стан психічної саморегуляції досліджуваних у процесі експерименту.

Головним результатом дослідження є те, що нам вдалося допомогти учасникам експерименту в формуванні навичок психічної саморегуляції. Деякі з них оцінили наш загальний тренінг як шлях до становлення «кращої версії себе», на якому ми вказали їм не лише стратегії розвитку навичок, але й «мотиваційний орієнтир». Тобто ми дали розуміння, навіщо саме це потрібно для кожного з них. Під час наших тренінгів досліджувані багато працювали самостійно (за своїм бажанням) і на разі продовжують роботу над собою, що є корисним для них наслідком участі в нашому експерименті.

Отже, ми маємо намір застосовувати реалізовану тренінгову програму для учасників, які через перебіг експериментального процесу не мали змоги брати в ній участь. Результати нашого дослідження можуть бути корисними як для роботи з визначеною генеральною сукупністю, так і для організації досліджень для людей з подібними фізичними особливостями в подібних соціальних та організаційних умовах.

Висновки до розділу 3

Після підготовки теоретико-практичної бази дослідження проведено триетапне емпіричне дослідження, спрямоване на розвиток навичок психічної саморегуляції у молоді з інвалідністю. Здійснено статистичний аналіз отриманих даних за визначеними методами статистичної обробки та проінтерпретовано результати.

Результати першого етапу дослідження використовувалися для планування та уточнення інших етапів дослідження. В результаті аналізу даного етапу перевірено відмінності в оцінках досліджуваних, розподілених за статтю та локусом контролю, та визначено незалежною змінною для експерименту «локус контролю».

На другому етапі здійснено підготовку до формуючого експерименту. Сформовано дві експериментальні та відповідні їм контрольні групи, еквівалентність яких доведено статистично. Перевірено та спростовано припущення про наявність більшості низьких та середньо-низьких оцінок за параметрами саморегуляції досліджуваних.

На третьому етапі проведено тренінгову програму з набуття та поліпшення навичок психічної саморегуляції в умовах формуючого експерименту для молоді з інвалідністю. Дана програма є основою загального дослідження. Її ефективність перевірялася через аналіз відмінностей між результатами до та після експерименту. Статистично доведено ефективність програми для розвитку саморегуляції в генеральній сукупності (з деякими обмеженнями). Отримані проміжні результати досліджень є корисними для роботи з генеральною сукупністю.

Таким чином, проведено та проаналізовано триетапне емпіричне дослідження згідно з планом та особливостями, які відзначалися під час організації. Доведено ефективність тренінгової програми з набуття та поліпшення навичок психічної саморегуляції і визначено напрямки застосування результатів загального дослідження.

ВИСНОВКИ

У **висновках** проаналізовано основні результати дослідження.

1. Здійснено теоретичний аналіз теми саморегуляції та проблеми розвитку навичок саморегуляції. Проаналізовано підходи до дослідження загального процесу саморегуляції та його складових і переглянуто практичні напрацювання за даною тематикою. Обрано напрям теоретичного та практичного досліджень проблеми розвитку навичок саморегуляції в молоді з інвалідністю. Сформовано теоретичну базу дослідження у вигляді моделі психічної саморегуляції, в якій визначено типи та спрямування саморегуляції. Зміст визначених компонентів відповідає проаналізованим працям дослідників процесу психічної саморегуляції.

2. В якості теоретико-практичної бази дослідження описано зміст особливостей та навичок саморегуляції шляхом визначення параметрів психічної саморегуляції. Було визначено 15 параметрів, які розподіляються на три групи за типами саморегуляції (емоційно-вольова, мотиваційна та когнітивна), на три групи за спрямованістю саморегуляції (діяльнісна, внутрішня і мотиваційна) та на п'ять за навичками, визначеними для розвитку в процесі тренінгової програми з набуття та поліпшення навичок психічної саморегуляції. П'ятнадцять особливостей саморегуляції визначають 15 навичок, які складають п'ять загальних навичок.

3. Для практичного застосування результатів теоретичного аналізу для розвитку навичок саморегуляції в молоді з інвалідністю було сплановано та реалізовано емпіричне дослідження у три етапи. Деталізовано перебір етапів та особливості генеральної сукупності, на які варто звернути увагу під час організації досліджень на подібних вибірках. Визначено обмеження, які застосовуватимуться під час аналізу результатів, та сплановано напрямки організації коректного дослідження.

4. На першому етапі дослідження проведено роботу з генеральною сукупністю та змодельовано дослідження для чотирьох груп, які

розподілялися параметрами стать та локус контролю. Вибірку складо 24 особи. Було сформовано загальну картину особливостей саморегуляції генеральної сукупності. В результаті дослідження виявлено необхідність використовувати «локус контролю» в якості незалежної змінної. Було підтверджено гіпотезу про наявність відмінностей у оцінках досліджуваних, розподілених за параметром «локус контролю» та відкинуто гіпотезу про відмінності в групах, які поділялися за статтю. Результати даного етапу застосовано для організації наступних етапів дослідження.

5. На другому етапі дослідження сформовано експериментальні та контрольні групи для формуючого експерименту. Вибірку дослідження складо 24 особи, які обиралися з загальної вибірки та розподілялися у чотири групи. Статистично доведено еквівалентність експериментальних та контрольних груп, що забезпечило коректність підбору вибірок для дослідження. Здійснено аналіз особливостей саморегуляції на момент початку експерименту та охарактеризовано ступені розвиненості навичок у досліджуваних. Відкинуто припущення про наявність в оцінках досліджуваних більшості оцінок, які відповідають низькому та середньонизькому рівням розвитку особливостей (навичок) саморегуляції.

6. На третьому етапі дослідження проведено тренінгову програму з розвитку навичок саморегуляції у вигляді формуючого експерименту для молоді з інвалідністю та здійснено оцінку її ефективності. Розглянуто особливості проведення формуючого експерименту та здійснено роботу з розвитку навичок саморегуляції. Проаналізовано оцінки досліджуваних за п'яти навичками саморегуляції шляхом порівняння оцінок до експериментального впливу та після. Підтверджено гіпотезу про зміни в оцінках досліджуваних з експериментальних груп в бік зниження чи підвищення після формуючого експерименту. Наявність таких змін в контрольних групах не підтвердилася, що означає статистично доведену ефективність тренінгової програми для розвитку більшої частини навичок психічної саморегуляції в генеральній сукупності.

7. Результати загального дослідження використовуватимуться для роботи з генеральною сукупністю. Результати з обмеженнями можна застосовувати для роботи з вибірками, які мають схожі особливості. Зазначено обмеження використання висновків дослідження та важливі моменти, на які потрібно звернути увагу під час організації подібних досліджень. Сплановано застосування тренінгової програми для розвитку навичок психічної саморегуляції для членів генеральної сукупності, які не брали участь у формуючому експерименті.

Таким чином першу і третю гіпотезу вдалося підтвердити, а друга була спростована.

Отже, здійснено теоретичне та емпіричне дослідження проблеми розвитку навичок саморегуляції для специфічної вибірки. Проаналізовано результати складових дослідження та визначено напрямки їх використання для подальших досліджень та психологічної роботи з молоддю, що має інвалідність.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абульханова-Славская К. А. Деятельность и психология личности. Москва : Наука, 2010. 254 с.
2. Айзенк Г. Как измерить личность. Москва : Когито-Центр, 2000. 284 с.
3. Александр Прохоров: «Философы — мудрые люди, среди них почти нет веселых». URL: <https://realnoevremya.ru/articles/84023-aleksandr-prohorov-o-samoregulyacii-psihicheskikh-sostoyaniy> (дата звернення: 16.09.2021).
4. Ардашева А. Л. Формирующий эксперимент как один из основных методов педагогической психологи. *Экономика и социум*. 2017. № 11 (42). С. 94–97.
5. Афанасьєва Н. Є., Перелигіна Л. А. Теоретико-методологічні основи соціально-психологічного тренінгу. Навч. посіб. Харків : ХНАДУ, 2015. 315 с.
6. Бажин Е. Ф., Голынкина Е. А., Эткинд А. М.. Метод исследования уровня субъективного контроля. *Психологический журнал*. 1984. № 5 (3). С. 152–162.
7. Бандура А. Теория социального научения. СПб. : Евразия, 2003. 320 с.
8. Бех І. Д. Від волі до особистості. Київ : Україна-Віта, 1995. 202 с.
9. Блейхер В. М., Боков С. Н., Крук И. В. Клиническая патопсихология: Руководство для врачей и клинических психологов. Москва : Изд-во Московского психолого-социального института, 2002. 512 с
10. Боднар А. М. Экспериментальная психология: курс лекцій : уч. пособ. Екатеринбург : Изд-во Уральского университета, 2011. 238 с.
11. Бодров В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление. Москва : ПЕР СЭ, 2006. 528 с.
12. Боришевський М. Й. Моральна саморегуляція поведінки особистості: понятійний апарат. Київ, 1993. 223 с.

13. Волчкова Н. И. Особенности локус контроля у подростков. *Межвузовский вестник СКГУ им. М. Козыбаева*, 2012. № 3 (20). С. 20–22.
14. Григорьева И. В., Ениколопов С. Н. Апробация опросников «Шкала социальной тревожности Либовица» и «Шкала страха негативной оценки (краткая версия)». *Национальный психологический журнал*. 2016. № 1 (21). С. 31–44.
15. Гриньова М. В. Саморегуляція : навч.-метод. посіб. Полтава : АСМІ, 2008. 268 с.
16. Гройсман А. Л. Личность, творчество, регуляция состояний. Москва : Академия, 2008. 436 с.
17. Демчук О. А. Локус контролю в структурі Я-концепції особистості як когнітивна детермінанта вибору копінг-стратегій. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Психологічні науки*. Херсон, 2016. № 2 (1). С. 53–58.
18. Допира А. И., Дьяконов Г. В., Пашукова Т. И. Практикум по общей психологии. URL: <http://psylib.org.ua/books/pasht01/txt00.htm> (дата звернення 10.10.2021).
19. Елисеев О. П. Практикум по психологии личности. СПб. : Питер, 2001. 560 с.
20. Зозуля І., Зозуля О., Шевченко Л. Гендерні особливості саморегуляції злочинців. *Наука і освіта*. 2018. № 3. С. 20–26.
21. Иванников В. А. Основы психологии. СПб. : Питер, 2010. 336 с.
22. Иванников В. А. Психологические механизмы волевой регуляции. Москва : Изд-во Московского университета, 1991. 140 с.
23. Карпенко Є. В. Основи психотренінгу : навч. посіб. Дрогобич : Просвіт, 2015. 78 с.
24. Карпов А. В. Психология рефлексивных механизмов деятельности. Москва : Институт психологии РАН, 2004. 424 с.

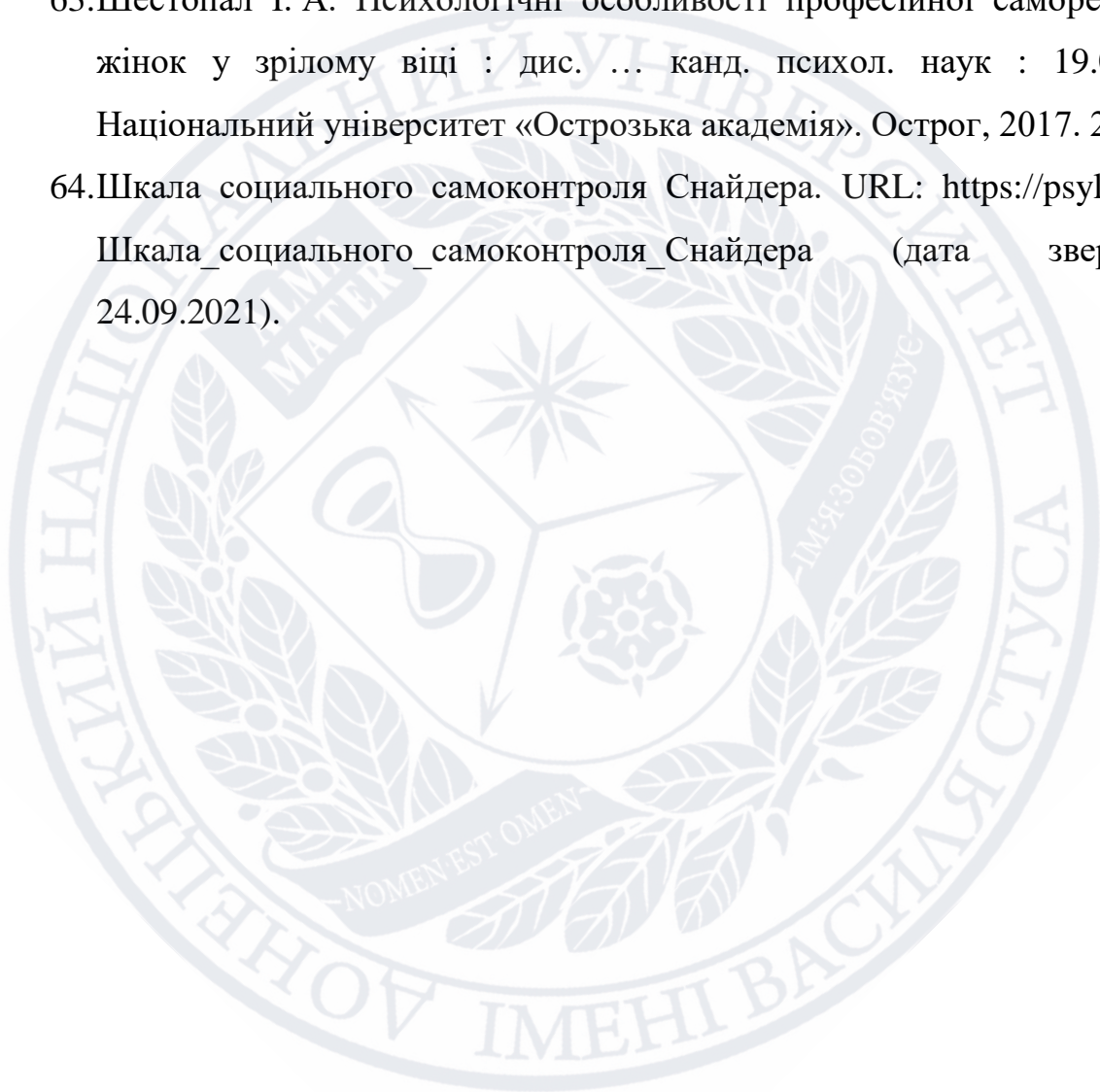
- 25.Клименко В. В. Психофізіологічні механізми праксису людини : монографія. Київ : Слово, 2013. 640 с.
- 26.Когнитивная психология. Учебник для вузов / под ред. В.Н. Дружинина, Д. В. Ушакова. Москва, 2002. 480 с.
- 27.Кон И. С. Психология юношеского возраста (проблемы формирования личности). Москва : Просвещение, 1979. 175 с.
- 28.Конопкин О. А. Общая способность к саморегуляции как фактор субъектного развития. *Вопросы психологии*. 2004. № 2. С. 128–135.
- 29.Конопкин О. А. Осознанная саморегуляция как критерий субъектности. *Вестник практической психологии образования*. 2012. Т. 9. № 4. С. 97–101.
- 30.Конопкин О. А. Психологические механизмы регуляции деятельности : монография. Москва: Ленанд, 2011. 320 с
- 31.Конопкин О. А. Участие эмоций в осознанной регуляции целенаправленной активности человека. *Вопросы психологии*. 2006. № 3. С. 38–48.
- 32.Кузнецова М. М. Оптимізм в структурі психічної саморегуляції навчальної діяльності студентів : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди. Харків, 2018. 356 с.
- 33.Личностный потенциал: структура и диагностика : коллект. монография / под ред. Д. А. Леонтьева. Москва : Смысл, 2011. 680 с.
- 34.Ломов Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии. Москва : Наука, 1984. 445 с.
- 35.Люсин Д. В. Новая методика для измерения эмоционального интеллекта: опросник ЭМИн. *Психологическая диагностика*. 2006. № 4. С. 3–22.
- 36.Маясова Т. В., Неделяева А. В., Самсонова Н. Л. Сравнительный анализ способов совладающего поведения и особенностей

- саморегуляции в ситуациях стресса у мужчин и женщин среднего возраста. *Перспективы науки и образования*. 2020. № 3 (45). С. 350-359.
37. Михеева А. В. Индивидуально-личностные предикторы стрессоустойчивости у мужчин и женщин : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Российский университет дружбы народов. Москва, 2017. 22 с.
38. Михеева А. В. Особенности соотношения стрессоустойчивости и тревожности у мужчин и женщин. *Вестник Российского университета дружбы народов. Педагогика и психология*, 2016. № 2. С.84–90.
39. Моросанова В. И. Личностные аспекты саморегуляции произвольной активности человека. *Психологический журнал*. 2002. Т. 23. № 6. С. 5–17.
40. Моросанова В. И. Опросник «Стиль саморегуляции поведения»: Руководство. Москва : Когито-Центр, 2004. 44 с.
41. Моросанова В. И. Стилевая саморегуляция поведения человека. *Вопросы психологии*. 2000. № 2. С. 118–127.
42. Наследов А. IBM SPSS Statistics 20 и AMOS: Профессиональный статистический анализ данных. СПб. : Питер, 2013. 416 с.
43. Нерещет В. К. Саморегуляція як системно організований процес внутрішньої психічної активності студентів. *Молодий вчений*. 2017. № 4 (44). С.405–409.
44. Пилишвили Т. С. Психологические особенности активности личности юношеского возраста. Москва, 2014. 354 с.
45. Пригін Г. С. Психология самостоятельности : монография. Ижевск, Набережные Челны : Изд-во Института управления, 2009. 408 с.
46. Про внесення змін до деяких законів України щодо прав інвалідів : Закон України від 22.12.2011. Документ 4213-VI.
47. Прохоров А. О. Саморегуляция психических состояний: феноменология, механизмы, закономерности. Москва : ПЕР СЭ, 2012. 352 с.

48. Прохоров А. О. Структурно-функциональная модель ментальной регуляции психических состояний субъекта. *Психологический журнал*. 2020. Т. 41. № 1. С. 5–18.
49. Психология саморегуляции в XXI веке / под ред. В. И. Моросановой. Москва, СПб. : Нестор-История, 2011. 467 с.
50. Психологу для роботи. Діагностичні методики: збірник / за ред. М. В. Лемака, В. Ю. Петрище. Ужгород: Вид-во О. Гаркуші, 2012. 616 с.
51. Райгородский Д. Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Самара : БАХРАХ-М, 2001. 672 с.
52. Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології : навч. посібн. Київ : Кондор, 2005. 278 с
53. Романовська Д. Д. Профілактика посттравматичних стресових розладів: психологічні аспекти. Чернівці : Технодрук, 2014. 133 с.
54. Роттер Дж. Теория социального научения. Москва : Просвещение, 1988. 128 с.
55. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. СПб. : Питер, 2000. 712 с.
56. Саморегуляция и прогнозирование социального поведения личности: Диспозиционная концепция. 2-е расш. изд. / Проект под рук. В. А. Ядова. Москва, 2013. 376 с.
57. Сліпушко Г. М. Профілактика негативних гендерних стереотипів особистості військовослужбовців-жінок. *Актуальні проблеми психології*. 2019. Т. 1. № 52. С. 104–110.
58. Субъект и личность в психологии саморегуляции: Сборник научных трудов / под ред. В. И. Моросановой. Москва, Ставрополь: ПИ РАО, 2007. 430 с.
59. Фейдимен Дж., Фрейджер Р. Теории личности и личностный рост. Москва : ОЛМА ПРЕСС, 2004. 657 с.
60. Форотинська О. В. Особливості локусу контролю неповнолітніх злочинців як складової їх особистісної відповідальності. *Вісник*

Національного університету оборони України. 2012. №5 (30). С.284–288.

- 61.Холодная М. А. Когнитивные стили. О природе индивидуального ума. 2-е изд. СПб. : Питер, 2004. 384 с.
- 62.Чуприкова Н. И. Психика и психические процессы. Система понятий общей психологии. Москва : Языки Славянской Культуры, 2015. 608 с.
- 63.Шестопад І. А. Психологічні особливості професійної самореалізації жінок у зрілому віці : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Національний університет «Острозька академія». Острог, 2017. 215 с.
- 64.Шкала соціального самоконтроля Снайдера. URL: https://psylab.info/Шкала_социального_самоконтроля_Снайдера (дата звернення: 24.09.2021).



ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Методика «Рівень суб'єктивного контролю» (1 етап)

Автори модифікації – Е. Ф. Бажин, Є. А. Голинкіна, А. М. Еткінд.

Інструкція: Вам буде запропоновано 44 твердження, що стосуються різних сторін життя і ставлення до них. Оцініть, будь ласка, ступінь своєї згоди або незгоди з наведеними твердженнями за 6-бальною шкалою:

- 3 -2 -1 + 1 + 2 + 3, від повного заперечення (-3) до повної згоди (+3). Іншими словами, поставте проти кожного твердження бал від одиниці до трійки з відповідним знаком «+» (згода) або «-» (незгода).

Тестовий матеріал:

1. Просування по службі (кар'єра) більше залежить від вдалого збігу обставин, ніж від здібностей і зусиль людини.
2. Більшість розлучень відбувається тому, що люди не захотіли пристосуватися одне до одного.
3. Хвороба – справа випадку; якщо вже судилося захворіти, то нічого не поробиш.
4. Люди виявляються самотніми через те, що самі не виявляють інтересу і дружелюбності до оточуючих.
5. Здійснення моїх бажань часто залежить від везіння.
6. Марно докладати зусиль для того, щоб завоювати симпатії інших людей.
7. Зовнішні обставини-батьки і добробут впливають на сімейне щастя не менше, ніж стосунки подружжя.
8. Я часто відчуваю, що мало впливаю на те, що відбувається зі мною.
9. Як правило, керівництво виявляється більш ефективним, коли керівник повністю контролює дії підлеглих, а не покладається на їх самостійність.
10. Мої оцінки в школі, в інституті часто залежали від випадкових обставин (наприклад, настрою викладача) більше, ніж від моїх власних зусиль.
11. Коли я будую плани, то, загалом, вірю, що зможу здійснити їх.
12. Те, що багатьом людям здається удачею чи везінням, насправді є результатом довгих цілеспрямованих зусиль.
13. Думаю, що правильний спосіб життя може більше допомогти здоров'ю, ніж лікарі і ліки.
14. Якщо люди не підходять один одному, то, як би вони не старалися, налагодити сімейне життя все одно не зможуть.
15. Те хороше, що я роблю, зазвичай буває гідно оцінений іншими.
16. Люди виростають такими, якими їх виховують батьки.
17. Думаю, що випадок чи доля не грають важливої ролі в моєму житті.
18. Я не намагаюся планувати далеко вперед, оскільки багато залежить від того, як складуться обставини.
19. Мої оцінки в школі найбільше залежали від моїх зусиль і рівня підготовленості.
20. У сімейних конфліктах я вважаю винним себе, а не партнера.
21. Життя більшості людей залежить від збігу обставин.
22. Я надаю перевагу такому керівництву, яке сприяє підлеглим у самостійному розв'язанні проблем.
23. Думаю, що мій спосіб життя жодною мірою не є причиною моїх хвороб.
24. Як правило, саме невдалий збіг обставин заважає людям добитися успіху в своїх справах.
25. За погану роботу організації мають відповідати ті люди, які в ній працюють.
26. Я часто відчуваю, що нічого не можу змінити в сформованих обставинах.

27. Якщо я дуже захочу, то зможу привернути до себе майже кожного.
28. На підростаюче покоління впливає так багато обставин, що зусилля батьків по його вихованню часто виявляються марними.
29. Те, що зі мною трапляється, це справа моїх власних рук.
30. Важко буває зрозуміти, чому керівники чинять саме так, а не інакше.
31. Людина, яка не досягла успіхів у роботі, швидше, не доклала до цього достатніх зусиль.
32. Найчастіше я можу домогтися від членів моєї сім'ї того, що хочу.
33. У неприємностях і невдачах, які були в моєму житті, частіше були винні інші люди, ніж я сам.
34. Дитину завжди можна вберегти від застуди, якщо за ним стежити і правильно одягати.
35. У складних ситуаціях я вичікую, поки проблема розв'яжеться сама собою.
36. Успіх є результатом наполегливої праці і мало залежить від випадку або везіння.
37. Я відчуваю, що від мене більше, ніж від кого б то не було, залежить щастя моєї сім'ї.
38. Мені завжди було важко зрозуміти, чому я подобаюся одним людям і не подобаюся іншим.
39. Я завжди віддаю перевагу приймати рішення і діяти самостійно, а не сподіватися на допомогу інших людей чи на долю.
40. На жаль, заслуги людини часто залишаються невизнаними, незважаючи на всі його старання.
41. У сімейному житті бувають такі ситуації, які неможливо вирішити навіть при самому сильному бажанні.
42. Здібні люди, які не зуміли реалізувати свої можливості, мають звинувачувати в цьому тільки самих себе.
43. Багато мої успіхи були можливі тільки завдяки допомозі інших людей.
44. Більшість невдач у моєму житті були через невміння, незнання або лінощі і мало залежали від везіння чи невезіння.

Методика за методом незакінчених речень (1 етап)

Інструкція: Продовжіть речення. Не замислюйтесь, а пишіть те, що спало на думку.

Стимули:

1. Люди часто ...
2. Мені складно ...
3. Я не знаю ...
4. Чомусь у мене ...
5. Коли-небудь я ...
6. Якби я міг/могла, я ...
7. Коли зі мною відбувається ...
8. Не розумію, чому ...
9. Скільки б я не ...
10. Іноді я ...
11. Я пам'ятаю ...
12. Я відчуваю ...
13. Раніше мені ...
14. Мені іноді здається, що ...
15. Я планую ...
16. Іноді мої плани ...
17. Мені досить легко ...
18. Іноді мені вдається ...
19. Мабуть, в мене є ...
20. Завжди важко ...
21. Важливо мати ...
22. Багато людей ...
23. Варто хоч раз ...

Методика діагностики самооцінки психічних станів Г. Айзенка (3 етапи)

Інструкція: *Уважно прочитайте опис різних психічних станів. Якщо цей опис часто збігається з Вашим станом, то необхідно оцінити його в 2 бали. Якщо цей стан виникає зрідка, то ставиться один бал. Якщо не збігається з Вашим станом – 0 балів.*

Блок 1

1. Не почуваю впевненості в собі.
2. Часто через дрібниці червонію.
3. Мій сон неспокійний.
4. Легко впадаю в зневіру.
5. Турбуюся тільки про уявлювані неприємності.
6. Мене лякають труднощі.
7. Люблю копатися у своїх недоліках.
8. Мене легко переконати.
9. Я недовірливий.
10. Я важко перенешу час очікування.

Блок 2

1. Нерідко мені здаються безвихідними ситуації, з яких усе-таки можна знайти вихід.
2. Неприємності мене сильно засмучують, я падаю духом.
3. Під час великих неприємностей я схильний без достатніх підстав звинувачувати себе.
4. Нещастя і невдачі нічому мене не вчать.
5. Я часто відмовляюся від боротьби, вважаючи її марною.
6. Я нерідко почуваюся беззахисним.
7. Іноді в мене буває стан розпачу.
8. Я почуваю розгубленість перед труднощами.
9. У важкі хвилини життя іноді поведуюся по дитячому, хочу, щоб пожаліли.
10. Вважаю недоліки свого характеру непоправними.

Блок 3

1. Залишаю за собою останнє слово.
2. Нерідко в розмові перебиваю співрозмовника.
3. Мене легко розсердити.
4. Люблю робити зауваження іншим.
5. Хочу бути авторитетом для інших.
6. Не задовольняюся малим, хочу найбільшого.
7. Коли розгніваюся, погано себе стримую.
8. Волію краще керувати, ніж підкорятися.
9. У мене різка, грубувата жестикуляція.
10. Я мстивий.

Блок 4

1. Мені важко змінювати звички.
2. Нелегко переключати увагу.
3. Дуже насторожено ставлюся до всього нового.
4. Мене важко переконати.
5. Нерідко в мене не виходить з голови думка, якої слід було б позбутися.
6. Нелегко зближуюся з людьми.
7. Мене засмучують навіть незначні порушення плану.
8. Нерідко я виявляю впертість.
9. Неохоче йду на ризик.
10. Різко переживаю відхилення від прийнятого мною режиму дня.

Методика «Локус контролю» (2 етап)

Автор модифікації – О. П. Єлісєєв

Інструкція: Прочитайте кожне висловлювання і вирішіть, з яким із них Ви згодні більшою мірою. Оберіть одну з букв – «А» або «Б», та позначте її.

Тестовий матеріал:

1	А. Діти потрапляють в біду тому, що батьки занадто часто їх карають.	Б. У наш час неприємності відбуваються з дітьми частіше за все через те, що батьки занадто м'яко ставляться до них.
2	А. Багато невдач походять від невезіння.	Б. Невдачі людей є результатом їхніх власних помилок.
3	А. Одна з головних причин, чому відбуваються аморальні вчинки, полягає в тому, що оточуючі миряться з ними.	Б. Аморальні вчинки будуть відбуватися завжди, незалежно від того, наскільки ретельно суспільство спробує їм запобігти.
4	А. Врешті-решт, до людей приходить заслужене визнання.	Б. На жаль, заслуги людини часто залишаються невизнаними.
5	А. Невірно думати, що викладачі несправедливі до учнів.	Б. Багато учнів не розуміють, що їхні оцінки можуть залежати від випадкових обставин.
6	А. Успіх керівника багато в чому залежить від вдалого збігу обставин.	Б. Здібні люди, які не стали керівниками, самі не використовували свої можливості.
7	А) Як би ви не старалися, деяким людям ви все одно не будете подобатися.	Б. Той, хто не зумів завоювати симпатії оточуючих, просто не вміє знаходити спільну мову з іншими.
8	А. Спадковість відіграє головну роль у формуванні характеру і поведінки людини.	Б. Тільки життєвий досвід визначає характер і поведінку.
9	А. Я часто помічав справедливості приказки: «Чому бути – того не минути».	Б. По-моєму, краще прийняти рішення і діяти, ніж сподіватися на долю.
10	А. Для гарного фахівця навіть перевірка з пристрастю не викликати труднощів.	Б. Навіть добре підготовлений фахівець зазвичай не витримує перевірки з пристрастю.
11	А. Успіх є результатом наполегливої праці і мало залежить від везіння.	Б. Щоб домогтися успіху, потрібно не прогавити слушну нагоду.
12	А. Кожен громадянин може впливати на важливі державні рішення.	Б. Суспільством керують люди, які висунуті на громадські посади, а пересічна людина мало що може зробити.
13	Коли я будує плани, то я взагалі переконаний, що зможу здійснити їх.	Б. Не завжди розсудливо планувати своє життя далеко вперед, тому що багато чого залежить від того, як складуться обставини
14	А. Є люди, про яких можна сказати, що вони погані.	Б. В кожній людині є щось хороше.
15	А. Здійснення моїх бажань не пов'язане з везінням.	Б. Коли люди не знають, як бути, то підкидають монету. По-моєму, в житті можна часто вдаватися до цього.
16	А. Керівниками нерідко стають завдяки щасливому збігу обставин.	Б. Щоб стати керівником, потрібно вміти управляти людьми. Везіння тут ні

		причому.
17	А. Більшість з нас не може впливати хоч якось серйозно на світові події.	Б. Беручи активну участь у громадському житті, люди можуть керувати подіями в світі.
18	А. Більшість людей не розуміє, наскільки їхнє життя залежить від випадкових обставин.	Б. Насправді такої речі як везіння не існує.
19	А. Завжди потрібно вміти визнавати свої помилки.	Б. Зазвичай краще не підкреслювати своїх помилок.
20	А. Важко дізнатися, чи дійсно ви подобаєтеся людині або ні.	Б. Число ваших друзів залежить від того, наскільки ви вмієте прихилити інших до себе.
21	А. Зрештою неприємності, які трапляються з нами, врівноважуються приємними подіями.	Б. Більшість невдач є результатом відсутності здібностей, незнання, ліні або всіх трьох причин разом узятих.
22	А. Якщо докласти досить зусиль, то формалізм і бездушність можна викоринити. (* мається на увазі бюрократична система)	Б. Є речі, з якими важко боротися, тому формалізм і бездушність не викоринити.
23	А. Іноді важко зрозуміти, чому керівники, висувають ту чи іншу людину на заохочення. (* наприклад, премію)	Б. Заохочення залежать від того, наскільки ретельно людина працює.
24	А. Хороший керівник очікує від підлеглих, щоб вони самі вирішили те, що повинні робити.	Б. Хороший керівник ясно дає зрозуміти, в чому полягає робота кожного підлеглого.
25	А. Я часто відчуваю, що мало впливаю на те, що відбувається зі мною.	Б. Не вірю, що випадок або доля можуть відігравати важливу роль в моєму житті.
26	А. Люди самотні через те, що не виявляють дружелюбності до оточуючих.	Б. Марно намагатися заручитися підтримкою людей – якщо ти їм не подобаєшся, то не подобаєшся.
27	А. Характер людини залежить, головним чином, від її сили волі.	Б. Характер людини в основному формується в оточенні.
28	А. Те, що зі мною трапляється, – це справа моїх власних рук.	Б. Іноді я відчуваю, що моє життя розвивається в напрямку, який не залежить від моєї сили волі.
29	А. Я часто не можу зрозуміти, чому керівники чинять саме так, а не інакше.	Б. Зрештою, за погане управління організацією відповідальні самі люди, які в ній працюють.

Методика «Дослідження вольової саморегуляції» (2-3 етапи)

Автори А.В. Зверьков, Є.В. Ейдман

Інструкція: *Уважно прочитайте кожне твердження та вирішіть, наскільки воно характеризує вас. Якщо правильно характеризує, то проти номера даного твердження поставте знак (+), якщо вважаєте, що неправильно, то знак (-).*

Тестовий матеріал:

1. Якщо в мене щось не виходить, то нерідко виникає бажання покинути цю справу.
2. За необхідності мені неважко стримати спалах гніву.
3. Зазвичай я зберігаю спокій в очікуванні приятеля, що спізнюється.
4. Мене важко відірвати від розпочатої роботи.
5. Мене дуже вибиває з колії фізичний біль.
6. Я завжди намагаюся вислухати співрозмовника, не перебиваючи, навіть якщо не терпиться йому заперечити.
7. Я завжди «гну» свою лінію.
8. Якщо треба, я можу не спати кілька ночей (наприклад, заради певної мети) і весь наступний день бути в гарній формі.
9. Мої плани занадто часто перекреслюються зовнішніми обставинами.
10. Я не вважаю себе терплячою людиною.
11. Мені непросто примусити себе з байдужістю спостерігати хвилююче видовище.
12. Мені складно примусити себе продовжувати роботу після серії прикрих невдач.
13. Якщо я ставлюся до когось погано, мені важко приховати зневагу до цієї людини.
14. Якщо треба, я можу займатися справою в незручних та непристосованих до цього умовах.
15. Мені сильно ускладнює роботу усвідомлення того, що її необхідно зробити до певного терміну.
16. Я вважаю себе рішучою людиною.
17. З фізичною втомою я справляюся значно краще, ніж інші.
18. Я краще почекаю на транспорт, ніж намагатимуся встигнути на той, що відходить.
19. Зіпсувати мені настрій не так просто.
20. Інколи якась дрібниця захоплює думки, не дає спокою, і я не можу її позбутися.
22. Мені важче зосередитися на завданні чи роботі, ніж іншим.
23. Сперечатися зі мною важко.
24. Я завжди прагну довести розпочату справу до кінця.
25. Мене легко відолікти від справ.
26. Я іноді помічаю, що намагаюся домогтися свого всупереч об'єктивним обставинам.
27. Люди іноді заздять моєму терпінню та прискіпливості.
28. Мені важко зберегти спокій у стресовій ситуації.
29. Я помічаю, що під час одноманітної роботи мимоволі починаю змінювати спосіб дії, навіть якщо це часом призводить до погіршення результатів.
30. Мене часто дратує, коли перед носом зачиняються двері транспорту або ліфта.

Методика «Діагностика перешкод у встановленні емоційних контактів»

Автор В. В. Бойко.

Інструкція: На кожне із запропонованих суджень потрібно дати однозначну відповідь: "так" (+), якщо згодні з ним, "ні" – якщо не згодні (-).

Тестовий матеріал:

1. Зазвичай наприкінці дня на моєму обличчі помітна втома.
2. Трапляється так, що при першому знайомстві емоції заважають мені справити більш сприятливе враження на людей (розгублююся, хвилююся, усамітнююсь, або, навпаки, багато розмовляю, перезбуджуюся, поводжуся неприродно).
3. У спілкуванні мені часто бракує емоційності, виразності.
4. Мабуть, я кажусь оточуючим занадто суворим.
5. В принципі, я проти того, щоб зображувати чемність, якщо тобі цього не хочеться.
6. Я зазвичай вмію приховувати від оточуючих спалахи емоцій.
7. Часто у спілкуванні з людьми я міркую про щось своє.
8. Бувають випадки, коли я хочу виразити людині емоційну підтримку (увагу, співчуття, співпереживання), але вона цього не відчуває, не сприймає.
9. Найчастіше мої очі або вираз обличчя видають заклопотаність.
10. У діловому спілкуванні намагаюся не виявляти своїх симпатій до людей.
11. Всі мої неприємні переживання зазвичай видно на моєму обличчі.
12. Якщо я захоплююся розмовою, то моя міміка стає занадто виразною, експресивною.
13. Мабуть, я дещо емоційно скутий, стиснутий.
14. Зазвичай я перебуваю у стані нервового напруження.
15. Зазвичай я відчуваю дискомфорт, коли доводиться обмінюватися рукостисканням в діловій обстановці.
16. Іноді близькі люди зупиняють мене: «Розслаб м'язи обличчя, не скривлюй губи, не зморщуй лоба».
17. Розмовляючи, я занадто жестикулюю.
18. Зазвичай у новій ситуації мені складно бути розкутим, природним.
19. Мабуть, моє обличчя має сумний чи занепокоєний вигляд, хоча на душі спокійно.
20. Мені дещо важко дивитися в очі, спілкуючись з незнайомою людиною.
21. Якщо я захочу, то мені завжди вдається приховати свою ворожість до неприязної людини.
22. Мені часто буває чомусь весело без будь-якої причини.
23. Мені дуже просто зробити за своїм бажанням або на замовлення різні вирази обличчя: зобразити радість, сум, радість, переляк, відчай та ін.
24. Мені казали, що мій погляд важко витримати.
25. Мені щось заважає виражати теплоту, симпатію до людини, навіть якщо відчуваю це до неї.

Методика «Опитувальник емоційного інтелекту «ЕмІн»

Автор Д. В. Люсін.

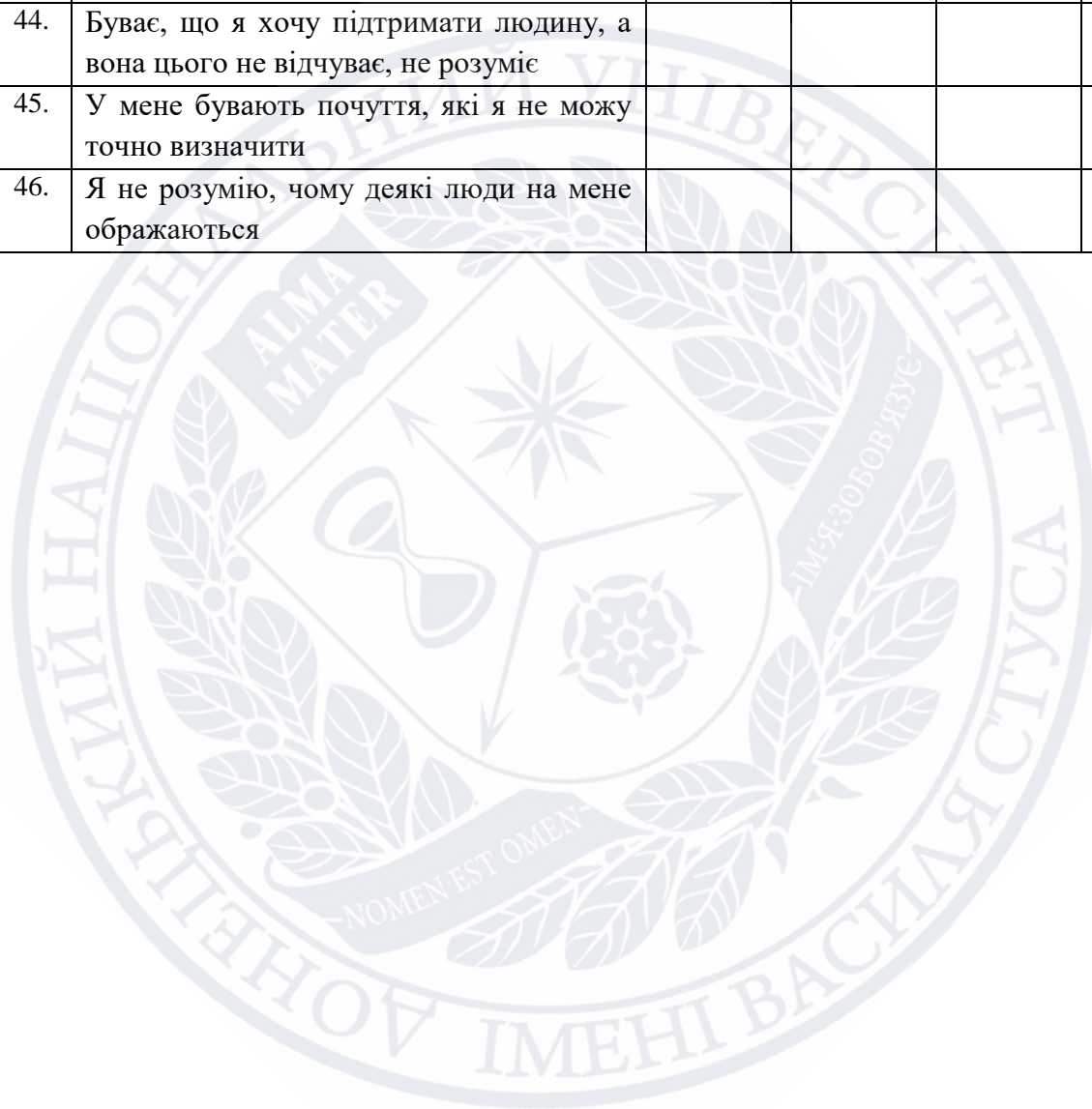
Інструкція: Вам пропонується заповнити анкету, що складається з 46 тверджень. Прочитайте уважно кожне твердження і поставте хрестик (або галочку) в тій графі, яка найкраще відображає Вашу згоду.

Тестовий матеріал:

№	Твердження	Зовсім не погоджу юсь	Швидше не згоден	Швидше згоден	Повністю погоджу юсь
1.	Я помічаю, коли близька мені людина переживає, навіть якщо вона намагається це приховати				
2.	Якщо людина на мене ображається, я не знаю, як відновити з нею гарні стосунки				
3.	Мені легко здогадатися про почуття людини за виразом її обличчя				
4.	Я добре знаю, чим зайнятися, щоб поліпшити собі настрій				
5.	У мене зазвичай не виходить впливати на емоційний стан мого співрозмовника				
6.	Коли я дратуюся, то не можу стриматися, і говорю все, що думаю				
7.	Я добре розумію, чому мені подобаються чи не подобаються ті чи інші люди				
8.	Я не відразу помічаю, що починаю злитись				
9.	Я вмію поліпшити настрій оточуючих				
10.	Якщо я захоплююся розмовою, то говорю голосно і активно жестикулюю				
11.	Я розумію душевний стан деяких людей без слів				
12.	В екстремальній ситуації я не можу зусиллям волі взяти себе в руки				
13.	Я легко розумію міміку та жести інших людей				
14.	Коли я злюся, я знаю, через що				
15.	Я знаю, як підбадьорити людину, що знаходиться у важкій ситуації				
16.	Навколишні вважають мене занадто емоційною людиною				
17.	Я здатний заспокоїти близьких, коли				

	вони знаходяться в напруженому стані				
18.	Мені буває важко описати, що я відчуваю по відношенню до інших				
19.	Якщо я ніяковію при спілкуванні з незнайомими людьми, то можу це приховати				
20.	Дивлячись на людину, я легко можу зрозуміти її емоційний стан				
21.	Я контролюю вираження почуттів (емоцій) на своєму обличчі				
22.	Буває, що я не розумію, чому відчуваю те чи інше почуття				
23.	У критичних ситуаціях я вмію контролювати вираження своїх емоцій				
24.	Якщо треба, я можу розлютити людини				
25.	Коли я відчуваю позитивні емоції, я знаю, як підтримати цей стан				
26.	Як правило, я розумію, яку емоцію відчуваю				
27.	Якщо співрозмовник намагається приховати свої емоції, я відразу відчуваю це				
28.	Я знаю як заспокоїтися, якщо я розлютився				
29.	Можна визначити, що відчуває людина, просто прислухаючись до звучання її голосу				
30.	Я не вмію керувати емоціями інших людей				
31.	Мені важко відрізнити почуття провини від почуття сорому				
32.	Я вмію точно вгадувати, що відчувають мої знайомі				
33.	Мені важко справлятися з поганим настроєм				
34.	Якщо уважно стежити за виразом обличчя людини, то можна зрозуміти, які емоції вона приховує				
35.	Я не знаходжу слів, щоб описати свої почуття друзям				
36.	Мені вдається підтримати людей, які діляться зі мною своїми переживаннями				
37.	Я вмію контролювати свої емоції				
38.	Якщо мій співрозмовник починає дратуватися, я часом помічаю це занадто				

	пізно				
39.	За інтонацією мого голосу легко згадатися про те, що я відчуваю				
40.	Якщо близька людина плаче, я гублюся				
41.	Мені буває весело або сумно без будь-якої причини				
42.	Мені важко передбачити зміну настрою в оточуючих мене людей				
43.	Я не вмію долати страх				
44.	Буває, що я хочу підтримати людину, а вона цього не відчуває, не розуміє				
45.	У мене бувають почуття, які я не можу точно визначити				
46.	Я не розумію, чому деякі люди на мене ображаються				



Методика «Шкала соціального самоконтролю»

Автор М. Снайдер

Інструкція: *Уважно прочитайте 10 висловлювань. Кожне з них оцініте як вірне (+) чи невірне (-) стосовно до себе, поставивши поруч з кожним пунктом знак + чи - .*

Тестовий матеріал:

1. Мені здається, що важко наслідувати інших людей (*звички, поведінку тощо).
2. Я зміг би зваляти дурня, щоб привернути увагу чи розвеселити оточуючих.
3. З мене міг би вийти непоганий актор.
4. Іншим людям іноді здається, що мої переживання більш глибокі, ніж це є насправді.
5. У компанії я рідко опиняюся в центрі уваги.
6. У різних ситуаціях у спілкуванні з іншими людьми я часто поводжуся по-різному.
7. Я можу відстоювати лише те, в чому щиро переконаний.
8. Щоб досягти успіху в справах і в стосунках з людьми, я часто буваю саме таким, яким мене очікують бачити.
9. Я можу бути дружнім з людьми, яких не виношу.
10. Я не завжди такий, яким здаюся іншим.

Методика «Опитувальник автономності-залежності»

Автор Г. С. Пригін

Інструкція: Якщо ви згодні чи частково згодні з описом, поставте знак «+» у стовпчиках «так» чи «мабуть, так». Якщо незгодні чи не зовсім згодні, поставте «-» у стовпчиках «ні» або «мабуть, ні».

Тестовий матеріал:

		Так	Мабуть, так	Мабуть, ні	Ні
1	Мене вважають впевненою в собі людиною				
2	Я обов'язково повертаюся до початкої справи навіть тоді, коли мене ніхто не контролює.				
3	Мої плани ніколи не розходяться з моїми можливостями.				
4	Під час виконання будь-якої роботи я звик оцінювати не лише її кінцевий результат, але й ті результати, які отримую в процесі роботи.				
5	Навіть при виконанні відповідальної роботи мені не потрібний контроль з боку.				
6	Я з однаковим старанням можу виконувати як цікаву, так і не цікаву для мене роботу.				
7	Для успішного виконання мною відповідальної роботи необхідно, щоб мене контролювали.				
8	Зазвичай мій робочий день проходить безсистемно (*я не планую день чи роботу)				
9	Коли є вибір, я краще робитиму менш відповідальну роботу, хоча і менш цікаву.				
10	Після того, як я завершив яку-небудь роботу, я звик обов'язково перевіряти, чи правильно я її виконав.				
11	Сумніви в успіху часто змушують мене відмовитися від запланованої справи				
12	Перед початком роботи я звик аналізувати умови, в яких мені необхідно буде працювати.				
13	Мені часто не вистачає завзятості для досягнення поставленої мети. (*в знач. сила волі)				
14	Я схильний відмовитися від задуманого, якщо іншим здається, що я почав не так.				
15	Як правило, будь-яке рішення я приймаю після того, як пораджуся з кимось.				
16	Мені часто буває важко змусити себе зосередитися на якому-небудь завданні або роботі.				
17	Коли мене поглинула якась робота, мені буде важко перемкнутися і виконувати іншу роботу.				
18	Я схильний відмовитися від роботи, яка «не клеїться».				

Методика «Стиль саморегуляції поведінки – 98» (ССП-98)

Автор В. І. Моросанова

Інструкція: позначте висловлювання знаком «+», якщо згодні чи у більшості згодні, та знаком «-», якщо не погоджуєтесь чи не зовсім погоджуєтесь.

Тестовий матеріал:

1. Свої плани на майбутнє люблю розробляти в найменших деталях
2. Люблю всякі пригоди, можу йти на ризик
3. Намагаюся завжди приходити вчасно, але, тим не менш, часто спізнююся
4. Дотримуюся девізу: «Вислухай радо, але зроби по-своєму»
5. Часто покладаюся на свої здібності орієнтуватися по ходу справи і не прагну заздалегідь уявити послідовність своїх дій
6. Оточуючі відзначають, що я недостатньо критичний до себе і своїх дій, але я сам це не завжди помічаю
7. Напередодні контрольних або іспитів (*чи будь-якої важливої зустрічі) зазвичай з'являлося відчуття, що мені не вистачило часу для підготовки
8. Щоб відчувати себе впевнено, необхідно знати, що чекає на тебе завтра
9. Мені важко себе змусити, що-небудь перероблювати, навіть якщо якість виконаної роботи мене не влаштовує
10. Не завжди помічаю свої помилки, частіше це роблять оточуючі мене люди
11. Перехід на нову систему роботи не завдає мені особливих незручностей
12. Мені важко відмовитися від прийнятого рішення, навіть під впливом близьких мені людей
13. Я не відношу себе до людей, життєвим принципом яких є: «Сім разів відміряй, один раз відріж»
14. Ненавиджу, коли мене опікують і за мене щось вирішують
15. Не люблю багато роздумувати про своє майбутнє
16. У новому одязі часто відчуваю себе ніяково
17. Завжди заздалегідь планую свої витрати, не люблю робити не заплановані покупки
18. Уникаю ризику, погано справляюся з несподіваними ситуаціями
19. Моє ставлення до майбутнього часто змінюється: то будую райдужні плани, то майбутнє здається мені похмурим
20. Завжди намагаюся продумати способи досягнення мети перш, ніж почну діяти
21. Віддаю перевагу зберігати незалежність навіть від близьких мені людей
22. Мої плани на майбутнє зазвичай реалістичні, і я не люблю їх змінювати
23. У перші дні відпустки (канікул тощо) при зміні способу життя завжди з'являється почуття дискомфорту
24. При великому обсязі роботи в мене неминуче страждає якість результатів
25. Люблю зміни в житті, зміну обстановки і способу життя
26. Не завжди вчасно помічаю зміни обставин, і через це терплю невдачі
27. Буває, що я наполягаю на своєму, навіть коли не впевнений у своїй правоті
28. Люблю дотримуватися заздалегідь наміченого на день плану

29. Перш ніж з'ясовувати стосунки, намагаюся уявити собі різні способи подолання конфлікту
30. У разі невдачі завжди шукаю, що ж було зроблено неправильно
31. Не люблю повідомляти кому-небудь свої плани, рідко дотримуюся чужих порад
32. Вважаю розумним принцип: спочатку треба увійти до бою, а вже після перейматися засобами для перемоги
33. Люблю помріяти про майбутнє, але це скоріше фантазії, ніж реальність
34. Намагаюся завжди враховувати думку товаришів про себе та свою роботу
35. Якщо я зайнятий чимось важливим для себе, то можу працювати в будь-яких умовах
36. В очікуванні важливих подій прагну заздалегідь уявити послідовність своїх дій при тому чи іншому розвитку ситуації
37. Перш ніж взятися за справу, мені необхідно зібрати докладну інформацію про умови її виконання і супутні обставини
38. Рідко відступати від розпочатої справи
39. Часто допускаю недбале ставлення до своїх зобов'язань в разі втоми чи поганого самопочуття
40. Якщо я вважаю, що правий, то мене мало хвилює думка оточуючих про мої дії
41. Про мене кажуть, що я «розкидаюся», не вмію відокремити головне від другорядного
42. Не вмію чи/або не люблю заздалегідь планувати свій бюджет
43. Якщо в роботі не вдалося домогтися якості, яка мене влаштовує, прагну переробити, навіть якщо оточуючим це не важливо
44. Після вирішення конфліктної ситуації часто подумки до неї повертаюся, перевіряю вже вжиті заходи і результати
45. Невимушено відчуваю себе в незнайомій компанії, нові люди мені зазвичай цікаві
46. Зазвичай різко реагую на заперечення інших людей, намагаюся думати і робити все по-своєму

Методика «Страх негативної оцінки» (BFNE-S)

Автори: R.N. Carleton, K.C. Collimore, R.E. McCabe, M.M. Antony

Інструкція: *Оберіть, наскільки ви згодні з даними висловлюваннями.***Тестовий матеріал:**

	Це не про мене	Це не зовсім про мене	Частково це про мене	Це про мене	Це цілком про мене
Я хвилююся через те, що можуть подумати про мене люди, навіть якщо це в сутності не має значення					
Я часто боюся, що люди можуть помітити мої недоліки					
Я боюся, що інші люди не сприймуть мене					
Я боюся, що інші люди будуть прискіпуватися до мене (*критикувати, оцінювати)					
Коли я розмовляю з кимось, я непокоюсь, що мій співбесідник може думати про мене в цей момент					
Зазвичай мене хвилює, яке я справляю враження на інших					
Іноді я думаю, що занадто хвилююся через те, що про мене подумають інші					
Я часто непокоюся через те, що зроблю чи скажу щось неправильне					

Перевірка відмінностей за параметрами з методики незакінчених речень за критерієм Манна-Уїтні (SPSS), 4 групи (1 етап)

Група 1 – Група 2

Итоги по проверке гипотезы				
	Нулевая гипотеза	Критерий	Значимость	Решение
1	Распределение Внутрішня спрямованість является одинаковым для категорий Вибірки.	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,628 ^a	Нулевая гипотеза принимается.
2	Распределение Діяльнісна спрямованість является одинаковым для категорий Вибірки.	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,035 ^a	Нулевая гипотеза отклоняется.
3	Распределение Соціальна спрямованість является одинаковым для категорий Вибірки.	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,101 ^a	Нулевая гипотеза принимается.
4	Распределение Потреба у емоційно-вольовій саморегуляції является одинаковым для категорий Вибірки.	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,234 ^a	Нулевая гипотеза принимается.
5	Распределение Потреба у мотиваційній саморегуляції является одинаковым для категорий Вибірки.	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,138 ^a	Нулевая гипотеза принимается.
6	Распределение Потреба у когнітивній саморегуляції является одинаковым для категорий Вибірки.	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,008 ^a	Нулевая гипотеза отклоняется.
Выводятся асимптотические значимости. Уровень значимости равен ,050.				
a. Приводится точная значимость критерия.				

Група 1 – Група 3

Итоги по проверке гипотезы				
	Нулевая гипотеза	Критерий	Значимость	Решение
1	Распределение Внутрішня спрямованість является одинаковым для категорий Вибірки.	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,022 ^a	Нулевая гипотеза отклоняется.
2	Распределение Діяльнісна спрямованість является одинаковым для категорий Вибірки.	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	1,000 ^a	Нулевая гипотеза принимается.
3	Распределение Соціальна спрямованість является одинаковым для категорий Вибірки.	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,002 ^a	Нулевая гипотеза отклоняется.
4	Распределение Потреба у емоційно-вольовій саморегуляції является одинаковым для категорий Вибірки.	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,022 ^a	Нулевая гипотеза отклоняется.
5	Распределение Потреба у мотиваційній саморегуляції является одинаковым для категорий Вибірки.	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,001 ^a	Нулевая гипотеза отклоняется.
6	Распределение Потреба у когнітивній саморегуляції является одинаковым для категорий Вибірки.	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,001 ^a	Нулевая гипотеза отклоняется.
Выводятся асимптотические значимости. Уровень значимости равен ,050.				
a. Приводится точная значимость критерия.				

Група 1 – Група 4

Ітоги по проверке гипотезы				
	Нулевая гипотеза	Критерий	Значимость	Решение
1	Распределение Внутрішня спрямованість является одинаковым для категорий Вибірки.	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,038 ^a	Нулевая гипотеза отклоняется.
2	Распределение Діяльнісна спрямованість является одинаковым для категорий Вибірки.	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,610 ^a	Нулевая гипотеза принимается.
3	Распределение Соціальна спрямованість является одинаковым для категорий Вибірки.	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,019 ^a	Нулевая гипотеза отклоняется.
4	Распределение Потреба у емоційно-вольовій саморегуляції является одинаковым для категорий Вибірки.	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,010 ^a	Нулевая гипотеза отклоняется.
5	Распределение Потреба у мотиваційній саморегуляції является одинаковым для категорий Вибірки.	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,010 ^a	Нулевая гипотеза отклоняется.
6	Распределение Потреба у когнітивній саморегуляції является одинаковым для категорий Вибірки.	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,114 ^a	Нулевая гипотеза принимается.
Выводятся асимптотические значимости. Уровень значимости равен ,050.				
а. Приводится точная значимость критерия.				

Група 2 – Група 3

Ітоги по проверке гипотезы				
	Нулевая гипотеза	Критерий	Значимость	Решение
1	Распределение Внутрішня спрямованість является одинаковым для категорий Вибірки.	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,053 ^a	Нулевая гипотеза принимается.
2	Распределение Діяльнісна спрямованість является одинаковым для категорий Вибірки.	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,004 ^a	Нулевая гипотеза отклоняется.
3	Распределение Соціальна спрямованість является одинаковым для категорий Вибірки.	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,001 ^a	Нулевая гипотеза отклоняется.
4	Распределение Потреба у емоційно-вольовій саморегуляції является одинаковым для категорий Вибірки.	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,007 ^a	Нулевая гипотеза отклоняется.
5	Распределение Потреба у мотиваційній саморегуляції является одинаковым для категорий Вибірки.	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,001 ^a	Нулевая гипотеза отклоняется.
6	Распределение Потреба у когнітивній саморегуляції является одинаковым для категорий Вибірки.	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,007 ^a	Нулевая гипотеза отклоняется.
Выводятся асимптотические значимости. Уровень значимости равен ,050.				
а. Приводится точная значимость критерия.				

Група 2 – Група 4

Ітоги по проверке гипотезы				
	Нулевая гипотеза	Критерий	Значимость	Решение
1	Распределение Внутрішня спрямованість является одинаковым для категорий Вибірки.	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,073 ^a	Нулевая гипотеза принимается.
2	Распределение Діяльнісна спрямованість является одинаковым для категорий Вибірки.	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,012 ^a	Нулевая гипотеза отклоняется.
3	Распределение Соціальна спрямованість является одинаковым для категорий Вибірки.	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,006 ^a	Нулевая гипотеза отклоняется.
4	Распределение Потреба у емоційно-вольовій саморегуляції является одинаковым для категорий Вибірки.	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,006 ^a	Нулевая гипотеза отклоняется.
5	Распределение Потреба у мотиваційній саморегуляції является одинаковым для категорий Вибірки.	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,024 ^a	Нулевая гипотеза отклоняется.
6	Распределение Потреба у когнітивній саморегуляції является одинаковым для категорий Вибірки.	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,230 ^a	Нулевая гипотеза принимается.
Выводятся асимптотические значимости. Уровень значимости равен ,050.				
a. Приводится точная значимость критерия.				

Група 3 – Група 4

Ітоги по проверке гипотезы				
	Нулевая гипотеза	Критерий	Значимость	Решение
1	Распределение Внутрішня спрямованість является одинаковым для категорий Вибірки.	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,648 ^a	Нулевая гипотеза принимается.
2	Распределение Діяльнісна спрямованість является одинаковым для категорий Вибірки.	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,648 ^a	Нулевая гипотеза принимается.
3	Распределение Соціальна спрямованість является одинаковым для категорий Вибірки.	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,648 ^a	Нулевая гипотеза принимается.
4	Распределение Потреба у емоційно-вольовій саморегуляції является одинаковым для категорий Вибірки.	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,412 ^a	Нулевая гипотеза принимается.
5	Распределение Потреба у мотиваційній саморегуляції является одинаковым для категорий Вибірки.	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,788 ^a	Нулевая гипотеза принимается.
6	Распределение Потреба у когнітивній саморегуляції является одинаковым для категорий Вибірки.	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,164 ^a	Нулевая гипотеза принимается.
Выводятся асимптотические значимости. Уровень значимости равен ,050.				
a. Приводится точная значимость критерия.				

Перевірка відмінностей за параметрами з методики незакінчених речень за критерієм Манна-Уїтні (SPSS), 2 групи (1 етап)

Група інтерналів – група екстерналів

Итоги по проверке гипотезы				
	Нулевая гипотеза	Критерий	Значимость	Решение
1	Распределение Внутрішня спрямованість является одинаковым для категорий Вибірки.	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,002 ^a	Нулевая гипотеза отклоняется.
2	Распределение Діяльнісна спрямованість является одинаковым для категорий Вибірки.	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,030 ^a	Нулевая гипотеза отклоняется.
3	Распределение Соціальна спрямованість является одинаковым для категорий Вибірки.	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,000 ^a	Нулевая гипотеза отклоняется.
4	Распределение Потреба у емоційно-вольовій саморегуляції является одинаковым для категорий Вибірки.	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,000 ^a	Нулевая гипотеза отклоняется.
5	Распределение Потреба у мотиваційній саморегуляції является одинаковым для категорий Вибірки.	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,000 ^a	Нулевая гипотеза отклоняется.
6	Распределение Потреба у когнітивній саморегуляції является одинаковым для категорий Вибірки.	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,001 ^a	Нулевая гипотеза отклоняется.
Выводятся асимптотические значимости. Уровень значимости равен ,050.				
a. Приводится точная значимость критерия.				

Група чоловіків – група жінок

Итоги по проверке гипотезы				
	Нулевая гипотеза	Критерий	Значимость	Решение
1	Распределение Внутрішня спрямованість является одинаковым для категорий Вибірки.	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	1,000 ^a	Нулевая гипотеза принимается.
2	Распределение Діяльнісна спрямованість является одинаковым для категорий Вибірки.	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,082 ^a	Нулевая гипотеза принимается.
3	Распределение Соціальна спрямованість является одинаковым для категорий Вибірки.	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,186 ^a	Нулевая гипотеза принимается.
4	Распределение Потреба у емоційно-вольовій саморегуляції является одинаковым для категорий Вибірки.	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,494 ^a	Нулевая гипотеза принимается.
5	Распределение Потреба у мотиваційній саморегуляції является одинаковым для категорий Вибірки.	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,865 ^a	Нулевая гипотеза принимается.
6	Распределение Потреба у когнітивній саморегуляції является одинаковым для категорий Вибірки.	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,910 ^a	Нулевая гипотеза принимается.
Выводятся асимптотические значимости. Уровень значимости равен ,050.				
a. Приводится точная значимость критерия.				

Перевірка відмінностей за параметрами з методики Айзенка за критерієм Манна-Уїтні (SPSS), 2 групи (1 етап)

Група інтерналів – група екстерналів

Итоги по проверке гипотезы				
	Нулевая гипотеза	Критерий	Значимость	Решение
1	Распределение Шкала тривожності является одинаковым для категорий Вибірки.	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,006 ^a	Нулевая гипотеза отклоняется.
2	Распределение Шкала фрустрації является одинаковым для категорий Вибірки.	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,004 ^a	Нулевая гипотеза отклоняется.
3	Распределение Шкала агресивності является одинаковым для категорий Вибірки.	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,608 ^a	Нулевая гипотеза принимается.
4	Распределение Шкала ригідності саморегуляції является одинаковым для категорий Вибірки.	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,331 ^a	Нулевая гипотеза принимается.
Выводятся асимптотические значимости. Уровень значимости равен ,050.				
a. Приводится точная значимость критерия.				

Група чоловіків – група жінок

Итоги по проверке гипотезы				
	Нулевая гипотеза	Критерий	Значимость	Решение
1	Распределение Шкала тривожності является одинаковым для категорий Вибірки.	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,060 ^a	Нулевая гипотеза принимается.
2	Распределение Шкала фрустрації является одинаковым для категорий Вибірки.	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,443 ^a	Нулевая гипотеза принимается.
3	Распределение Шкала агресивності является одинаковым для категорий Вибірки.	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,014 ^a	Нулевая гипотеза отклоняется.
4	Распределение Шкала ригідності саморегуляції является одинаковым для категорий Вибірки.	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,378 ^a	Нулевая гипотеза принимается.
Выводятся асимптотические значимости. Уровень значимости равен ,050.				
a. Приводится точная значимость критерия.				

Аналіз відмінностей за критерієм Краскала-Уолліса, 4 групи (2 етап)

Итоги по проверке гипотезы				
	Нулевая гипотеза	Критерий	Значимость	Решение
1	Распределение Самовладання у діяльності до является одинаковым для категорий Вибірка.	Критерий Краскала-Уоллиса для независимых выборок	0,109	Нулевая гипотеза принимается.
2	Распределение Проблеми у прояві емоцій до является одинаковым для категорий Вибірка.	Критерий Краскала-Уоллиса для независимых выборок	0,501	Нулевая гипотеза принимается.
3	Распределение Проблеми у розвитку емоцій до является одинаковым для категорий Вибірка.	Критерий Краскала-Уоллиса для независимых выборок	0,047	Нулевая гипотеза отклоняется.
4	Распределение Розуміння емоцій до является одинаковым для категорий Вибірка.	Критерий Краскала-Уоллиса для независимых выборок	0,868	Нулевая гипотеза принимается.
5	Распределение Контроль емоцій до является одинаковым для категорий Вибірка.	Критерий Краскала-Уоллиса для независимых выборок	0,530	Нулевая гипотеза принимается.
6	Распределение Наполегливість у діяльності до является одинаковым для категорий Вибірка.	Критерий Краскала-Уоллиса для независимых выборок	0,855	Нулевая гипотеза принимается.
7	Распределение Соціальний контроль до является одинаковым для категорий Вибірка.	Критерий Краскала-Уоллиса для независимых выборок	0,310	Нулевая гипотеза принимается.
8	Распределение Проблема соціального зближення до является одинаковым для категорий Вибірка.	Критерий Краскала-Уоллиса для независимых выборок	0,196	Нулевая гипотеза принимается.
9	Распределение Автономність особистості до является одинаковым для категорий Вибірка.	Критерий Краскала-Уоллиса для независимых выборок	0,462	Нулевая гипотеза принимается.
10	Распределение Ставлення до невдач до является одинаковым для категорий Вибірка.	Критерий Краскала-Уоллиса для независимых выборок	0,006	Нулевая гипотеза отклоняется.
11	Распределение Моделювання поведінки до является одинаковым для категорий Вибірка.	Критерий Краскала-Уоллиса для независимых выборок	0,201	Нулевая гипотеза принимается.
12	Распределение Страх негативної оцінки до является одинаковым для категорий Вибірка.	Критерий Краскала-Уоллиса для независимых выборок	0,884	Нулевая гипотеза принимается.
13	Распределение Зважання на інших до является одинаковым для категорий Вибірка.	Критерий Краскала-Уоллиса для независимых выборок	0,105	Нулевая гипотеза принимается.
14	Распределение Програмування поведінки до является одинаковым для категорий Вибірка.	Критерий Краскала-Уоллиса для независимых выборок	0,971	Нулевая гипотеза принимается.
15	Распределение Рефлексія поведінки до является одинаковым для категорий Вибірка.	Критерий Краскала-Уоллиса для независимых выборок	0,561	Нулевая гипотеза принимается.
Выводятся асимптотические значимости. Уровень значимости равен ,050.				

Аналіз відмінностей за критерієм Манна-Уїтні, 4 групи (2 етап)

Порівняння Експериментальної групи 1 з Контрольною групою 1

Итоги по проверке гипотезы				
	Нулевая гипотеза	Критерий	Значимость	Решение
1	Распределение Самовладання у діяльності до является одинаковым для категорий Эксперимент.	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	1,000 ^a	Нулевая гипотеза принимается.
2	Распределение Проблемы у прояві емоцій до является одинаковым для категорий Эксперимент.	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,818 ^a	Нулевая гипотеза принимается.
3	Распределение Проблемы у розвитку емоцій до является одинаковым для категорий Эксперимент.	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,310 ^a	Нулевая гипотеза принимается.
4	Распределение Розуміння емоцій до является одинаковым для категорий Эксперимент.	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,589 ^a	Нулевая гипотеза принимается.
5	Распределение Контроль емоцій до является одинаковым для категорий Эксперимент.	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,818 ^a	Нулевая гипотеза принимается.
6	Распределение Наполегливість у діяльності до является одинаковым для категорий Эксперимент.	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,937 ^a	Нулевая гипотеза принимается.
7	Распределение Соціальний контроль до является одинаковым для категорий Эксперимент.	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	1,000 ^a	Нулевая гипотеза принимается.
8	Распределение Проблема соціального зближення до является одинаковым для категорий Эксперимент.	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,589 ^a	Нулевая гипотеза принимается.
9	Распределение Автономність особистості до является одинаковым для категорий Эксперимент.	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,937 ^a	Нулевая гипотеза принимается.
10	Распределение Ставлення до невдач до является одинаковым для категорий Эксперимент.	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	1,000 ^a	Нулевая гипотеза принимается.
11	Распределение Моделивання поведінки до является одинаковым для категорий Эксперимент.	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,818 ^a	Нулевая гипотеза принимается.
12	Распределение Страх негативної оцінки до является одинаковым для категорий Эксперимент.	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,818 ^a	Нулевая гипотеза принимается.
13	Распределение Зважання на інших до является одинаковым для категорий Эксперимент.	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,589 ^a	Нулевая гипотеза принимается.
14	Распределение Програмування поведінки до является одинаковым для категорий Эксперимент.	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,937 ^a	Нулевая гипотеза принимается.
15	Распределение Рефлексія поведінки до является одинаковым для категорий Эксперимент.	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,818 ^a	Нулевая гипотеза принимается.
Выводятся асимптотические значимости. Уровень значимости равен ,050.				
a. Приводится точная значимость критерия.				

Порівняння Експериментальної групи 2 з Контрольною групою 2

Ітоги по проверке гипотезы				
	Нулевая гипотеза	Критерий	Значимость	Решение
1	Распределение Самовладання у діяльності до является одинаковым для категорий Эксперимент.	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,937 ^a	Нулевая гипотеза принимается.
2	Распределение Проблемы у прояві емоцій до является одинаковым для категорий Эксперимент.	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,589 ^a	Нулевая гипотеза принимается.
3	Распределение Проблемы у розвитку емоцій до является одинаковым для категорий Эксперимент.	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,818 ^a	Нулевая гипотеза принимается.
4	Распределение Розуміння емоцій до является одинаковым для категорий Эксперимент.	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,589 ^a	Нулевая гипотеза принимается.
5	Распределение Контроль емоцій до является одинаковым для категорий Эксперимент.	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	1,000 ^a	Нулевая гипотеза принимается.
6	Распределение Наполегливість у діяльності до является одинаковым для категорий Эксперимент.	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,818 ^a	Нулевая гипотеза принимается.
7	Распределение Соціальний контроль до является одинаковым для категорий Эксперимент.	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,699 ^a	Нулевая гипотеза принимается.
8	Распределение Проблема соціального зближення до является одинаковым для категорий Эксперимент.	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,589 ^a	Нулевая гипотеза принимается.
9	Распределение Автономність особистості до является одинаковым для категорий Эксперимент.	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,818 ^a	Нулевая гипотеза принимается.
10	Распределение Ставлення до невдач до является одинаковым для категорий Эксперимент.	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,818 ^a	Нулевая гипотеза принимается.
11	Распределение Моделювання поведінки до является одинаковым для категорий Эксперимент.	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,699 ^a	Нулевая гипотеза принимается.
12	Распределение Страх негативної оцінки до является одинаковым для категорий Эксперимент.	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	1,000 ^a	Нулевая гипотеза принимается.
13	Распределение Зважання на інших до является одинаковым для категорий Эксперимент.	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,937 ^a	Нулевая гипотеза принимается.
14	Распределение Програмування поведінки до является одинаковым для категорий Эксперимент.	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,937 ^a	Нулевая гипотеза принимается.
15	Распределение Рефлексія поведінки до является одинаковым для категорий Эксперимент.	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,699 ^a	Нулевая гипотеза принимается.
Выводятся асимптотические значимости. Уровень значимости равен ,050.				
а. Приводится точная значимость критерия.				

Порівняння Експериментальної групи 1 з Експериментальною групою 2

Ітоги по проверке гипотезы				
	Нулевая гипотеза	Критерий	Значимость	Решение
1	Распределение Самовладання у діяльності до является одинаковым для категорий Эксперимент.	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,240 ^a	Нулевая гипотеза принимается.

2	Распределение Проблемы у прояві емоцій до является одинаковым для категорий Эксперимент.	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,485 ^a	Нулевая гипотеза принимается.
3	Распределение Проблемы у розвитку емоцій до является одинаковым для категорий Эксперимент.	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,015 ^a	Нулевая гипотеза отклоняется.
4	Распределение Розуміння емоцій до является одинаковым для категорий Эксперимент.	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,589 ^a	Нулевая гипотеза принимается.
5	Распределение Контроль емоцій до является одинаковым для категорий Эксперимент.	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,485 ^a	Нулевая гипотеза принимается.
6	Распределение Наполегливість у діяльності до является одинаковым для категорий Эксперимент.	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,589 ^a	Нулевая гипотеза принимается.
7	Распределение Соціальний контроль до является одинаковым для категорий Эксперимент.	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,132 ^a	Нулевая гипотеза принимается.
8	Распределение Проблема соціального зближення до является одинаковым для категорий Эксперимент.	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,132 ^a	Нулевая гипотеза принимается.
9	Распределение Автономність особистості до является одинаковым для категорий Эксперимент.	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,310 ^a	Нулевая гипотеза принимается.
10	Распределение Ставлення до невдач до является одинаковым для категорий Эксперимент.	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,026 ^a	Нулевая гипотеза отклоняется.
11	Распределение Моделивання поведінки до является одинаковым для категорий Эксперимент.	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,180 ^a	Нулевая гипотеза принимается.
12	Распределение Страх негативної оцінки до является одинаковым для категорий Эксперимент.	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,485 ^a	Нулевая гипотеза принимается.
13	Распределение Зважання на інших до является одинаковым для категорий Эксперимент.	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,180 ^a	Нулевая гипотеза принимается.
14	Распределение Програмування поведінки до является одинаковым для категорий Эксперимент.	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,818 ^a	Нулевая гипотеза принимается.
15	Распределение Рефлексія поведінки до является одинаковым для категорий Эксперимент.	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,589 ^a	Нулевая гипотеза принимается.
Выводятся асимптотические значимости. Уровень значимости равен ,050.				
а. Приводится точная значимость критерия.				

Порівняння Контрольної групи 2 з Контрольною групою 2

Итоги по проверке гипотезы				
	Нулевая гипотеза	Критерий	Значимость	Решение
1	Распределение Самовладання у діяльності до является одинаковым для категорий Эксперимент.	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,009 ^a	Нулевая гипотеза отклоняется.
2	Распределение Проблемы у прояві емоцій до является одинаковым для категорий Эксперимент.	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,180 ^a	Нулевая гипотеза принимается.
3	Распределение Проблемы у розвитку емоцій до является одинаковым для категорий Эксперимент.	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,394 ^a	Нулевая гипотеза принимается.

4	Распределение Розуміння емоцій до является одинаковым для категорий Эксперимент.	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,589 ^a	Нулевая гипотеза принимается.
5	Распределение Контроль емоцій до является одинаковым для категорий Эксперимент.	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,310 ^a	Нулевая гипотеза принимается.
6	Распределение Наполегливість у діяльності до является одинаковым для категорий Эксперимент.	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,589 ^a	Нулевая гипотеза принимается.
7	Распределение Соціальний контроль до является одинаковым для категорий Эксперимент.	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,394 ^a	Нулевая гипотеза принимается.
8	Распределение Проблема соціального зближення до является одинаковым для категорий Эксперимент.	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,240 ^a	Нулевая гипотеза принимается.
9	Распределение Автономність особистості до является одинаковым для категорий Эксперимент.	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,310 ^a	Нулевая гипотеза принимается.
10	Распределение Ставлення до невдач до является одинаковым для категорий Эксперимент.	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,004 ^a	Нулевая гипотеза отклоняется.
11	Распределение Моделювання поведінки до является одинаковым для категорий Эксперимент.	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,180 ^a	Нулевая гипотеза принимается.
12	Распределение Страх негативної оцінки до является одинаковым для категорий Эксперимент.	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,937 ^a	Нулевая гипотеза принимается.
13	Распределение Зважання на інших до является одинаковым для категорий Эксперимент.	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,065 ^a	Нулевая гипотеза принимается.
14	Распределение Програмування поведінки до является одинаковым для категорий Эксперимент.	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,699 ^a	Нулевая гипотеза принимается.
15	Распределение Рефлексія поведінки до является одинаковым для категорий Эксперимент.	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,310 ^a	Нулевая гипотеза принимается.
Выводятся асимптотические значимости. Уровень значимости равен ,050.				
а. Приводится точная значимость критерия.				

Описова статистика: результати «до», 4 групи (2 етап)

Порівняння Експериментальної групи 1 з Контрольною групою 1

Отчет																
		Сам овла данн я у діял ьнос ті до	Проб леми у проя ві емоц ій до	Проб леми у розв итку емоц ій до	Розу мінн я емоц ій до	Конт роль емоц ій до	Напо легли віст ь у діял ьнос ті до	Соці альн ий конт роль до	Проб лема соці ально го збли женн я до	Авто номн ість особ исто сті до	Став ленн я до невд ач до	Мод елюв ання пове дінки до	Стра х негатив ної оцінк и до	Зваж ання на інши х до	Прог раму ванн я пове дінки до	Реф лексі я пове дінки до
Експериментальна група 1	Средне	7,83	2,83	2,67	13,33	14,33	8,50	4,50	2,67	9,33	5,17	6,67	12,50	6,50	5,83	5,00
	N	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
	Стандартна отклонення	1,722	1,722	0,816	6,186	3,141	2,588	1,871	1,033	3,141	1,722	0,816	3,782	1,378	0,753	0,894
	Сумма	47	17	16	80	86	51	27	16	56	31	40	75	39	35	30
	Минимум	6	1	2	7	10	5	3	1	5	3	6	8	5	5	4
	Максимум	10	5	4	24	19	12	8	4	13	8	8	18	8	7	6
Контрольна група 1	Средне	8,00	2,67	2,17	13,50	14,83	8,17	4,33	2,33	9,17	5,33	6,33	12,00	7,00	5,83	4,83
	N	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
	Стандартна отклонення	0,894	1,033	0,983	2,074	2,639	3,189	1,751	1,633	2,927	1,862	1,366	4,561	1,414	1,472	0,753
	Сумма	48	16	13	81	89	49	26	14	55	32	38	72	42	35	29
	Минимум	7	1	1	10	11	4	2	0	6	3	4	7	5	4	4
	Максимум	9	4	4	16	18	13	7	5	14	8	8	20	9	8	6
Всього	Средне	7,92	2,75	2,42	13,42	14,58	8,33	4,42	2,50	9,25	5,25	6,50	12,25	6,75	5,83	4,92
	N	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
	Стандартна отклонення	1,311	1,357	0,900	4,400	2,778	2,774	1,730	1,314	2,896	1,712	1,087	4,003	1,357	1,115	0,793
	Сумма	95	33	29	161	175	100	53	30	111	63	78	147	81	70	59
	Минимум	6	1	1	7	10	4	2	0	5	3	4	7	5	4	4
	Максимум	10	5	4	24	19	13	8	5	14	8	8	20	9	8	6

Порівняння Експериментальної групи 2 з Контрольною групою 2

Отчет																
		Сам овла данн я у діял ьнос ті до	Проб леми у проя ві емоц ій до	Проб леми у розв итку емоц ій до	Розу мінн я емоц ій до	Конт роль емоц ій до	Напо легли віст ь у діял ьнос ті до	Соці альн ий конт роль до	Проб лема соці ально го збли женн я до	Авто номн ість особ исто сті до	Став ленн я до невд ач до	Мод елюв ання пове дінки до	Стра х негатив ної оцінк и до	Зваж ання на інши х до	Прог раму ванн я пове дінки до	Реф лексі я пове дінки до

Експериментальна група 2	Средне	6,17	2,17	1,33	14,50	12,50	9,50	5,83	1,67	7,33	9,67	5,33	11,17	4,83	5,33	4,50
	N	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
	Стандартная отклонения	2,563	0,983	0,516	3,619	3,619	3,082	1,329	1,033	1,966	3,882	1,633	4,875	2,317	1,966	1,378
	Сумма	3	1	1	11	8	5	4	0	5	6	3	6	2	3	3
	Минимум	9	3	2	21	17	13	8	3	10	15	7	18	8	8	6
	Максимум	6,00	1,83	1,50	14,17	12,50	9,17	5,33	1,33	7,50	9,83	5,00	11,17	4,67	5,17	4,17
Контрольная группа 2	Средне	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
	N	1,095	0,753	1,049	5,456	3,937	2,137	1,633	1,033	3,674	2,041	1,673	3,488	1,862	1,835	1,169
	Стандартная отклонения	4	1	0	9	8	6	3	0	4	7	3	7	3	2	3
	Сумма	7	3	3	22	18	12	7	3	13	13	7	16	7	7	6
	Минимум	6,08	2,00	1,42	14,33	12,50	9,33	5,58	1,50	7,42	9,75	5,17	11,17	4,75	5,25	4,33
	Максимум	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
Всего	Средне	1,881	0,853	0,793	4,418	3,606	2,535	1,443	1,000	2,811	2,958	1,586	4,041	2,006	1,815	1,231
	N	3	1	0	9	8	5	3	0	4	6	3	6	2	2	3
	Стандартная отклонения	9	3	3	22	18	13	8	3	13	15	7	18	8	8	6
	Сумма	6,17	2,17	1,33	14,50	12,50	9,50	5,83	1,67	7,33	9,67	5,33	11,17	4,83	5,33	4,50
	Минимум	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
	Максимум	2,563	0,983	0,516	3,619	3,619	3,082	1,329	1,033	1,966	3,882	1,633	4,875	2,317	1,966	1,378

Структура тренінгової програми з розвитку та набуття навичок психічної саморегуляції (3 етап)

Загальний тренінг	1 тренінг, орієнтовний час – 1 година. Структура: ознайомлення з сутністю програми, включення, напрямки роботи за блоками, перерва, зворотній зв'язок.
Блок 1 «Контроль внутрішнього стану»	5 тренінгів, орієнтовний час – 6 годин
	Тренінг 1 (початковий), орієнтовний час – 1 година. Структура: включення, загальний зміст блоку, структура блоку, перерва, напрямки роботи, зворотній зв'язок.
	Тренінг 2 (теоретичний), орієнтовний час – 1 година. Структура: зворотній зв'язок, включення, групова вправа для аналізу потреб, теоретичний матеріал, вправа-перерва, перерва, індивідуальна вправа на розуміння, домашнє завдання (роздум).
	Тренінг 3 (практичний), орієнтовний час – 1,5 години. Структура: зворотній зв'язок по домашньому завданню, теоретико-практичний матеріал (методи розвитку навичок), індивідуальне завдання з презентацією, вправа-перерва, перерва, групова вправа для закріплення, вправа-перерва, вибір компоненту для опрацювання вдома, зворотній зв'язок.
	Тренінг 4 (практичний), орієнтовний час – 1,5 години. Структура: зворотній зв'язок по домашньому завданню, обговорення засобів розвитку навичок, вправа-перерва, групова вербальна вправа (відпрацювання навички), перерва, групова вправа для відпрацювання навички), вправа-перерва, зворотній зв'язок.
	Тренінг 5 (заклучний), орієнтовний час – 1 година. Структура: обговорення результатів, групова вправа (закріплення навички), вправа-перерва, індивідуальна вправа на аналіз блоку, арт-терапевтична вправа, підведення підсумків.
Блок 2 «Контроль зовнішнього стану»	5 тренінгів, орієнтовний час – 6 годин
	Тренінг 1 (початковий), орієнтовний час – 1 година. Структура: обговорення очікувань, загальний зміст блоку, групова вправа для аналізу потреб, вправа-перерва, структура блоку, перерва, напрямки роботи, зворотній зв'язок.
	Тренінг 2 (теоретичний), орієнтовний час – 1 година. Структура: зворотній зв'язок, теоретичний матеріал, вправа-перерва, індивідуальна вправа на розуміння, перерва, обговорення використовуваних методів розвитку навички, групова вправа на аналіз змісту навички, домашнє завдання (історія з життя, яка ілюструє проблему саморегуляції).
	Тренінг 3 (практичний), орієнтовний час – 1,5 години. Структура: зворотній зв'язок по домашньому завданню, теоретико-практичний матеріал (методи розвитку навичок), групове завдання на швидкість, вправа-перерва, 2 вправи на соціальну комунікацію, перерва, групова вправа для закріплення, вправа-перерва, вибір компоненту для опрацювання вдома, зворотній зв'язок.
	Тренінг 4 (практичний), орієнтовний час – 1,5 години. Структура: зворотній зв'язок по домашньому завданню, групова вправа (відпрацювання навички), обговорення засобів розвитку навичок, вправа-перерва, групова вправа (відпрацювання навички), перерва, групова вправа (закріплення навички), зворотній зв'язок.
	Тренінг 5 (заклучний), орієнтовний час – 1 година. Структура:

	обговорення результатів, групова вправа (закріплення навички), вправа-перерва, індивідуальна вправа на аналіз блоку, групова вправа на комунікацію, вправа-перерва, підведення підсумків.
Блок 3 «Самостійність та активність у діяльності»	5 тренінгів, орієнтовний час – 6 годин
	Тренінг 1 (початковий), орієнтовний час – 1 година. Структура: обговорення очікувань, загальний зміст блоку, індивідуальна вправа з обговоренням для аналізу потреб, вправа-перерва, структура блоку, перерва, напрями роботи, зворотній зв'язок.
	Тренінг 2 (теоретичний), орієнтовний час – 1 година. Структура: зворотній зв'язок, теоретичний матеріал, вправа-перерва, індивідуальна вправа на розуміння, групова вправа на сумісну діяльність, перерва, обговорення використовуваних методів розвитку навички, групова вправа на аналіз змісту навички, домашнє завдання (історія з життя, яка ілюструє проблему саморегуляції).
	Тренінг 3 (практичний), орієнтовний час – 1,5 години. Структура: зворотній зв'язок по домашньому завданню, теоретико-практичний матеріал (методи розвитку навичок), групове завдання на сумісну діяльність, вправа-перерва, 2 вправа на сумісну діяльність без комунікації, перерва, індивідуальна вправа для закріплення, вправа-перерва, вибір компоненту для опрацювання вдома, зворотній зв'язок.
	Тренінг 4 (практичний), орієнтовний час – 1,5 години. Структура: зворотній зв'язок по домашньому завданню, групова вправа (відпрацювання навички), обговорення засобів розвитку навичок, вправа-перерва, практична вправа-порівняння автономної та групової діяльності, перерва, групова вправа (закріплення навички), зворотній зв'язок.
	Тренінг 5 (заклучний), орієнтовний час – 1 година. Структура: обговорення результатів, групова вправа (закріплення навички), вправа-перерва, індивідуальна вправа на аналіз блоку, групова вправа на лідерство та автономну діяльність всередині групи, вправа-перерва, підведення підсумків.
Блок 4 «Рефлексія та моделювання поведінки»	5 тренінгів, орієнтовний час – 6 годин
	Тренінг 1 (початковий), орієнтовний час – 1 година. Структура: обговорення очікувань, загальний зміст блоку, обговорення змісту для аналізу потреб, вправа-перерва, структура блоку, перерва, напрями роботи, зворотній зв'язок.
	Тренінг 2 (теоретичний), орієнтовний час – 1 година. Структура: обговорення проблем, теоретичний матеріал, вправа-перерва, обговорення використовуваних методів розвитку навички, перерва, групова вправа на аналіз змісту навички, домашнє завдання (історія з життя, яка ілюструє проблему саморегуляції).
	Тренінг 3 (практичний), орієнтовний час – 1,5 години. Структура: зворотній зв'язок по домашньому завданню, теоретико-практичний матеріал (методи розвитку навичок), індивідуальне завдання, вправа-перерва, арт-терапевтична методика, перерва, групова вправа для закріплення, вправа-перерва, вибір методу розвитку для опрацювання вдома, зворотній зв'язок.
	Тренінг 4 (практичний), орієнтовний час – 1,5 години. Структура: зворотній зв'язок по домашньому завданню, групова вправа (відпрацювання навички), обговорення засобів розвитку навичок, вправа-перерва, індивідуальна вправа (відпрацювання навички), перерва, групова вправа (закріплення навички), зворотній зв'язок.

	Тренінг 5 (заключний), орієнтовний час – 1 година. Структура: обговорення результатів, групова вправа (закріплення навички), вправа-перерва, індивідуальна вправа на аналіз блоку, групова вправа на взаємну оцінку рефлексії, вправа-перерва, підведення підсумків.
Блок 5 «Зниження проблем у комунікації»	5 тренінгів, орієнтовний час – 6 годин
	Тренінг 1 (початковий), орієнтовний час – 1 година. Структура: обговорення очікувань, загальний зміст блоку, групова вправа для аналізу потреб, вправа-перерва, структура блоку, перерва, напрями роботи, обговорення проблем, зворотній зв'язок.
	Тренінг 2 (теоретичний), орієнтовний час – 1 година. Структура: зворотній зв'язок, теоретичний матеріал, вправа-перерва, групова вправа на аналіз, обговорення використовуваних методів розвитку навички, перерва, групова вправа на аналіз змісту навички, домашнє завдання (історія з життя, яка ілюструє проблему саморегуляції).
	Тренінг 3 (практичний), орієнтовний час – 1,5 години. Структура: моделювання-відпрацювання домашнього завдання у групі, зворотній зв'язок по домашньому завданню, теоретико-практичний матеріал (засоби вирішення проблем), групове завдання з опрацюванням навички, вправа-перерва, вправа на соціальну комунікацію з аналізом проблем, перерва, групова вправа для закріплення, вправа-перерва, домашнє завдання (історія з життя з аналізом поведінки та пошуком можливостей виправлення), зворотній зв'язок.
	Тренінг 4 (практичний), орієнтовний час – 1,5 години. Структура: зворотній зв'язок по домашньому завданню, обговорення засобів розвитку навичок, групова вправа (відпрацювання навички), вправа-перерва, вправа на комунікацію з аналізом, групова вправа (відпрацювання навички), перерва, групова вправа (закріплення навички), зворотній зв'язок.
	Тренінг 5 (заключний), орієнтовний час – 1 година. Структура: обговорення результатів, групова вправа (закріплення навички), вправа-перерва, індивідуальна вправа на аналіз блоку, групова вправа на комунікацію, вправа-перерва, підведення підсумків.
Заключний тренінг-аналіз	1 тренінг, орієнтовний час – 1 година. Структура: включення, обговорення, зворотній зв'язок, питання-відповіді, напрями розвитку, перерва, можливо: повторення вправ та опрацювання елементів навичок.

**Аналіз ефективності експерименту за критерієм Уїлкоксона:
експериментальна група 1 (до-після, 3 етап)**

Транспонована таблиця з SPSS

	Z	Асимп. знач. (двухстороння)	а. Критерий знаковых рангов Вилкоксона	b. На основе отрицательных рангов.	с. На основе положительных рангов.
Самовладання у діяльності (після) - Самовладання у діяльності (до)	-2,264 ^b	0,024			
Проблеми у прояві емоцій (після) - Проблеми у прояві емоцій (до)	-2,070 ^c	0,038			
Проблеми у розвитку емоцій (після) - Проблеми у розвитку емоцій (до)	-2,271 ^c	0,023			
Розуміння емоцій (після) - Розуміння емоцій (до)	-2,214 ^b	0,027			
Контроль емоцій (після) - Контроль емоцій (до)	-2,014 ^b	0,044			
Наполегливість у діяльності (після) - Наполегливість у діяльності (до)	-2,041 ^b	0,041			
Соціальний контроль (після) - Соціальний контроль (до)	-2,070 ^b	0,038			
Проблема соціального зближення (після) - Проблема соціального зближення (до)	-2,121 ^c	0,034			
Автономність особистості (після) - Автономність особистості (до)	-2,070 ^b	0,038			
Ставлення до невдач (після) - Ставлення до невдач (до)	-,816 ^c	0,414			
Моделювання поведінки (після) - Моделювання поведінки (до)	-1,732 ^b	0,083			
Страх негативної оцінки (після) - Страх негативної оцінки (до)	-1,802 ^c	0,072			
Зважання на інших (після) - Зважання на інших (до)	-2,121 ^b	0,034			
Програмування поведінки (після) - Програмування поведінки (до)	-1,732 ^b	0,083			
Рефлексія поведінки (після) - Рефлексія поведінки (до)	-2,271 ^b	0,023			

Таблиця рангів

Ранги				
		N	Средний ранг	Сумма рангов
Самовладання у діяльності (після) - Самовладання у діяльності (до)	Отрицательные ранги	0 ^a	0,00	0,00
	Положительные ранги	6 ^b	3,50	21,00
	Совпадающие наблюдения	0 ^c		
	Всего	6		
Проблеми у прояві емоцій (після) - Проблеми у прояві емоцій (до)	Отрицательные ранги	5 ^d	3,00	15,00
	Положительные ранги	0 ^e	0,00	0,00
	Совпадающие наблюдения	1 ^f		
	Всего	6		
Проблеми у розвитку емоцій (після) - Проблеми у розвитку емоцій (до)	Отрицательные ранги	6 ^g	3,50	21,00
	Положительные ранги	0 ^h	0,00	0,00

	Совпадающие наблюдения	0 ⁱ		
	Всего	6		
Розуміння емоцій (після) - Розуміння емоцій (до)	Отрицательные ранги	0 ^j	0,00	0,00
	Положительные ранги	6 ^k	3,50	21,00
	Совпадающие наблюдения	0 ^l		
	Всего	6		
Контроль емоцій (після) - Контроль емоцій (до)	Отрицательные ранги	1 ^m	1,00	1,00
	Положительные ранги	5 ⁿ	4,00	20,00
	Совпадающие наблюдения	0 ^o		
	Всего	6		
Наполегливість у діяльності (після) - Наполегливість у діяльності (до)	Отрицательные ранги	0 ^p	0,00	0,00
	Положительные ранги	5 ^q	3,00	15,00
	Совпадающие наблюдения	1 ^r		
	Всего	6		
Соціальний контроль (після) - Соціальний контроль (до)	Отрицательные ранги	0 ^s	0,00	0,00
	Положительные ранги	5 ^t	3,00	15,00
	Совпадающие наблюдения	1 ^u		
	Всего	6		
Проблема соціального зближення (після) - Проблема соціального зближення (до)	Отрицательные ранги	5 ^v	3,00	15,00
	Положительные ранги	0 ^w	0,00	0,00
	Совпадающие наблюдения	1 ^x		
	Всего	6		
Автономність особистості (після) - Автономність особистості (до)	Отрицательные ранги	0 ^y	0,00	0,00
	Положительные ранги	5 ^z	3,00	15,00
	Совпадающие наблюдения	1 ^{aa}		
	Всего	6		
Ставлення до невдач (після) - Ставлення до невдач (до)	Отрицательные ранги	2 ^{ab}	2,25	4,50
	Положительные ранги	1 ^{ac}	1,50	1,50
	Совпадающие наблюдения	3 ^{ad}		
	Всего	6		
Моделювання поведінки (після) - Моделювання поведінки (до)	Отрицательные ранги	0 ^{ae}	0,00	0,00
	Положительные ранги	3 ^{af}	2,00	6,00
	Совпадающие наблюдения	3 ^{ag}		
	Всего	6		
Страх негативної оцінки (після) - Страх негативної оцінки (до)	Отрицательные ранги	5 ^{ah}	3,80	19,00
	Положительные ранги	1 ^{ai}	2,00	2,00
	Совпадающие наблюдения	0 ^{aj}		
	Всего	6		
Зважання на інших (після) - Зважання на інших (до)	Отрицательные ранги	0 ^{ak}	0,00	0,00
	Положительные ранги	5 ^{al}	3,00	15,00
	Совпадающие наблюдения	1 ^{am}		
	Всего	6		
Програмування поведінки (після) - Програмування поведінки (до)	Отрицательные ранги	0 ^{an}	0,00	0,00
	Положительные ранги	3 ^{ao}	2,00	6,00
	Совпадающие наблюдения	3 ^{ap}		
	Всего	6		

Рефлексія поведінки (після) - Рефлексія поведінки (до)	Отрицательные ранги	0 ^{aq}	0,00	0,00
	Положительные ранги	6 ^{ar}	3,50	21,00
	Совпадающие наблюдения	0 ^{as}		
	Всего	6		

- a. Самовладання у діяльності (після) < Самовладання у діяльності (до)
b. Самовладання у діяльності (після) > Самовладання у діяльності (до)
c. Самовладання у діяльності (після) = Самовладання у діяльності (до)
d. Проблеми у прояві емоцій (після) < Проблеми у прояві емоцій (до)
e. Проблеми у прояві емоцій (після) > Проблеми у прояві емоцій (до)
f. Проблеми у прояві емоцій (після) = Проблеми у прояві емоцій (до)
g. Проблеми у розвитку емоцій (після) < Проблеми у розвитку емоцій (до)
h. Проблеми у розвитку емоцій (після) > Проблеми у розвитку емоцій (до)
i. Проблеми у розвитку емоцій (після) = Проблеми у розвитку емоцій (до)
j. Розуміння емоцій (після) < Розуміння емоцій (до)
k. Розуміння емоцій (після) > Розуміння емоцій (до)
l. Розуміння емоцій (після) = Розуміння емоцій (до)
m. Контроль емоцій (після) < Контроль емоцій (до)
n. Контроль емоцій (після) > Контроль емоцій (до)
o. Контроль емоцій (після) = Контроль емоцій (до)
p. Наполегливість у діяльності (після) < Наполегливість у діяльності (до)
q. Наполегливість у діяльності (після) > Наполегливість у діяльності (до)
r. Наполегливість у діяльності (після) = Наполегливість у діяльності (до)
s. Соціальний контроль (після) < Соціальний контроль (до)
t. Соціальний контроль (після) > Соціальний контроль (до)
u. Соціальний контроль (після) = Соціальний контроль (до)
v. Проблема соціального зближення (після) < Проблема соціального зближення (до)
w. Проблема соціального зближення (після) > Проблема соціального зближення (до)
x. Проблема соціального зближення (після) = Проблема соціального зближення (до)
y. Автономність особистості (після) < Автономність особистості (до)
z. Автономність особистості (після) > Автономність особистості (до)
aa. Автономність особистості (після) = Автономність особистості (до)
ab. Ставлення до невдач (після) < Ставлення до невдач (до)
ac. Ставлення до невдач (після) > Ставлення до невдач (до)
ad. Ставлення до невдач (після) = Ставлення до невдач (до)
ae. Моделювання поведінки (після) < Моделювання поведінки (до)
af. Моделювання поведінки (після) > Моделювання поведінки (до)
ag. Моделювання поведінки (після) = Моделювання поведінки (до)
ah. Страх негативної оцінки (після) < Страх негативної оцінки (до)
ai. Страх негативної оцінки (після) > Страх негативної оцінки (до)
aj. Страх негативної оцінки (після) = Страх негативної оцінки (до)
ak. Зважання на інших (після) < Зважання на інших (до)
al. Зважання на інших (після) > Зважання на інших (до)
am. Зважання на інших (після) = Зважання на інших (до)
an. Програмування поведінки (після) < Програмування поведінки (до)
ao. Програмування поведінки (після) > Програмування поведінки (до)
ap. Програмування поведінки (після) = Програмування поведінки (до)
aq. Рефлексія поведінки (після) < Рефлексія поведінки (до)
ar. Рефлексія поведінки (після) > Рефлексія поведінки (до)
as. Рефлексія поведінки (після) = Рефлексія поведінки (до)

**Аналіз ефективності експерименту за критерієм Уїлкоксона:
контрольна група 1 (до-після, 3 етап)**

Транспонована таблиця з SPSS

	Z	Асимп. знач. (двухстороння)	а. Критерий знаковых рангов Вилкоксона	б. Сумма отрицательных рангов равна сумме положительных рангов.	с. На основе положительных рангов.	д. На основе отрицательных рангов.
Самовладання у діяльності (після) - Самовладання у діяльності (до)	,000 ^b	1,000				
Проблеми у прояві емоцій (після) - Проблеми у прояві емоцій (до)	-,577 ^c	0,564				
Проблеми у розвитку емоцій (після) - Проблеми у розвитку емоцій (до)	,000 ^b	1,000				
Розуміння емоцій (після) - Розуміння емоцій (до)	-,707 ^d	0,480				
Контроль емоцій (після) - Контроль емоцій (до)	-,541 ^d	0,589				
Наполегливість у діяльності (після) - Наполегливість у діяльності (до)	-,577 ^c	0,564				
Соціальний контроль (після) - Соціальний контроль (до)	-1,000 ^d	0,317				
Проблема соціального зближення (після) - Проблема соціального зближення (до)	-1,414 ^c	0,157				
Автономність особистості (після) - Автономність особистості (до)	-,447 ^d	0,655				
Ставлення до невдач (після) - Ставлення до невдач (до)	-1,089 ^d	0,276				
Моделювання поведінки (після) - Моделювання поведінки (до)	-,447 ^d	0,655				
Страх негативної оцінки (після) - Страх негативної оцінки (до)	-1,382 ^d	0,167				
Зважання на інших (після) - Зважання на інших (до)	-,577 ^c	0,564				
Програмування поведінки (після) - Програмування поведінки (до)	,000 ^b	1,000				
Рефлексія поведінки (після) - Рефлексія поведінки (до)	-1,000 ^d	0,317				

Таблиця рангів

Ранги				
		N	Средний ранг	Сумма рангов
Самовладання у діяльності (після) - Самовладання у діяльності (до)	Отрицательные ранги	2 ^a	2,50	5,00
	Положительные ранги	2 ^b	2,50	5,00
	Совпадающие наблюдения	2 ^c		
	Всего	6		
Проблеми у прояві емоцій (після) - Проблеми у прояві емоцій (до)	Отрицательные ранги	2 ^d	2,00	4,00
	Положительные ранги	1 ^e	2,00	2,00
	Совпадающие наблюдения	3 ^f		
	Всего	6		
Проблеми у розвитку емоцій (після) - Проблеми у розвитку емоцій (до)	Отрицательные ранги	1 ^g	1,50	1,50
	Положительные ранги	1 ^h	1,50	1,50

	Совпадающие наблюдения	4 ⁱ		
	Всего	6		
Розуміння емоцій (після) - Розуміння емоцій (до)	Отрицательные ранги	2 ^j	2,50	5,00
	Положительные ранги	3 ^k	3,33	10,00
	Совпадающие наблюдения	1 ^l		
	Всего	6		
Контроль емоцій (після) - Контроль емоцій (до)	Отрицательные ранги	2 ^m	4,00	8,00
	Положительные ранги	4 ⁿ	3,25	13,00
	Совпадающие наблюдения	0 ^o		
	Всего	6		
Наполегливість у діяльності (після) - Наполегливість у діяльності (до)	Отрицательные ранги	2 ^p	2,00	4,00
	Положительные ранги	1 ^q	2,00	2,00
	Совпадающие наблюдения	3 ^r		
	Всего	6		
Соціальний контроль (після) - Соціальний контроль (до)	Отрицательные ранги	1 ^s	2,50	2,50
	Положительные ранги	3 ^t	2,50	7,50
	Совпадающие наблюдения	2 ^u		
	Всего	6		
Проблема соціального зближення (після) - Проблема соціального зближення (до)	Отрицательные ранги	2 ^v	1,50	3,00
	Положительные ранги	0 ^w	0,00	0,00
	Совпадающие наблюдения	4 ^x		
	Всего	6		
Автономність особистості (після) - Автономність особистості (до)	Отрицательные ранги	2 ^y	3,00	6,00
	Положительные ранги	3 ^z	3,00	9,00
	Совпадающие наблюдения	1 ^{aa}		
	Всего	6		
Ставлення до невдач (після) - Ставлення до невдач (до)	Отрицательные ранги	1 ^{ab}	3,50	3,50
	Положительные ранги	4 ^{ac}	2,88	11,50
	Совпадающие наблюдения	1 ^{ad}		
	Всего	6		
Моделювання поведінки (після) - Моделювання поведінки (до)	Отрицательные ранги	2 ^{ae}	3,00	6,00
	Положительные ранги	3 ^{af}	3,00	9,00
	Совпадающие наблюдения	1 ^{ag}		
	Всего	6		
Страх негативної оцінки (після) - Страх негативної оцінки (до)	Отрицательные ранги	2 ^{ah}	2,00	4,00
	Положительные ранги	4 ^{ai}	4,25	17,00
	Совпадающие наблюдения	0 ^{aj}		
	Всего	6		
Зважання на інших (після) - Зважання на інших (до)	Отрицательные ранги	2 ^{ak}	2,00	4,00
	Положительные ранги	1 ^{al}	2,00	2,00
	Совпадающие наблюдения	3 ^{am}		
	Всего	6		
Програмування поведінки (після) - Програмування поведінки (до)	Отрицательные ранги	1 ^{an}	1,50	1,50
	Положительные ранги	1 ^{ao}	1,50	1,50
	Совпадающие наблюдения	4 ^{ap}		
	Всего	6		

Рефлексія поведінки (після) - Рефлексія поведінки (до)	Отрицательные ранги	1 ^{aq}	2,50	2,50
	Положительные ранги	3 ^{ar}	2,50	7,50
	Совпадающие наблюдения	2 ^{as}		
	Всего	6		

- a. Самовладання у діяльності (після) < Самовладання у діяльності (до)
b. Самовладання у діяльності (після) > Самовладання у діяльності (до)
c. Самовладання у діяльності (після) = Самовладання у діяльності (до)
d. Проблеми у прояві емоцій (після) < Проблеми у прояві емоцій (до)
e. Проблеми у прояві емоцій (після) > Проблеми у прояві емоцій (до)
f. Проблеми у прояві емоцій (після) = Проблеми у прояві емоцій (до)
g. Проблеми у розвитку емоцій (після) < Проблеми у розвитку емоцій (до)
h. Проблеми у розвитку емоцій (після) > Проблеми у розвитку емоцій (до)
i. Проблеми у розвитку емоцій (після) = Проблеми у розвитку емоцій (до)
j. Розуміння емоцій (після) < Розуміння емоцій (до)
k. Розуміння емоцій (після) > Розуміння емоцій (до)
l. Розуміння емоцій (після) = Розуміння емоцій (до)
m. Контроль емоцій (після) < Контроль емоцій (до)
n. Контроль емоцій (після) > Контроль емоцій (до)
o. Контроль емоцій (після) = Контроль емоцій (до)
p. Наполегливість у діяльності (після) < Наполегливість у діяльності (до)
q. Наполегливість у діяльності (після) > Наполегливість у діяльності (до)
r. Наполегливість у діяльності (після) = Наполегливість у діяльності (до)
s. Соціальний контроль (після) < Соціальний контроль (до)
t. Соціальний контроль (після) > Соціальний контроль (до)
u. Соціальний контроль (після) = Соціальний контроль (до)
v. Проблема соціального зближення (після) < Проблема соціального зближення (до)
w. Проблема соціального зближення (після) > Проблема соціального зближення (до)
x. Проблема соціального зближення (після) = Проблема соціального зближення (до)
y. Автономність особистості (після) < Автономність особистості (до)
z. Автономність особистості (після) > Автономність особистості (до)
aa. Автономність особистості (після) = Автономність особистості (до)
ab. Ставлення до невдач (після) < Ставлення до невдач (до)
ac. Ставлення до невдач (після) > Ставлення до невдач (до)
ad. Ставлення до невдач (після) = Ставлення до невдач (до)
ae. Моделювання поведінки (після) < Моделювання поведінки (до)
af. Моделювання поведінки (після) > Моделювання поведінки (до)
ag. Моделювання поведінки (після) = Моделювання поведінки (до)
ah. Страх негативної оцінки (після) < Страх негативної оцінки (до)
ai. Страх негативної оцінки (після) > Страх негативної оцінки (до)
aj. Страх негативної оцінки (після) = Страх негативної оцінки (до)
ak. Зважання на інших (після) < Зважання на інших (до)
al. Зважання на інших (після) > Зважання на інших (до)
am. Зважання на інших (після) = Зважання на інших (до)
an. Програмування поведінки (після) < Програмування поведінки (до)
ao. Програмування поведінки (після) > Програмування поведінки (до)
ap. Програмування поведінки (після) = Програмування поведінки (до)
aq. Рефлексія поведінки (після) < Рефлексія поведінки (до)
ar. Рефлексія поведінки (після) > Рефлексія поведінки (до)
as. Рефлексія поведінки (після) = Рефлексія поведінки (до)

**Аналіз ефективності експерименту за критерієм Уїлкоксона:
експериментальна група 2 (до-після, 3 етап)**

Транспонована таблиця з SPSS

	Z	Асимп. знач. (двухстороння)	а. Критерий знаковых рангов Вилкоксона	b. На основе отрицательных рангов.	с. На основе положительных рангов.
Самовладання у діяльності (після) - Самовладання у діяльності (до)	-2,226 ^b	0,026			
Проблеми у прояві емоцій (після) - Проблеми у прояві емоцій (до)	-2,070 ^c	0,038			
Проблеми у розвитку емоцій (після) - Проблеми у розвитку емоцій (до)	-2,000 ^c	0,046			
Розуміння емоцій (після) - Розуміння емоцій (до)	-2,220 ^b	0,026			
Контроль емоцій (після) - Контроль емоцій (до)	-2,264 ^b	0,024			
Наполегливість у діяльності (після) - Наполегливість у діяльності (до)	-1,841 ^b	0,066			
Соціальний контроль (після) - Соціальний контроль (до)	-1,890 ^b	0,059			
Проблема соціального зближення (після) - Проблема соціального зближення (до)	-2,236 ^c	0,025			
Автономність особистості (після) - Автономність особистості (до)	-2,264 ^b	0,024			
Ставлення до невдач (після) - Ставлення до невдач (до)	-1,633 ^c	0,102			
Моделювання поведінки (після) - Моделювання поведінки (до)	-2,070 ^b	0,038			
Страх негативної оцінки (після) - Страх негативної оцінки (до)	-2,060 ^c	0,039			
Зважання на інших (після) - Зважання на інших (до)	-2,041 ^b	0,041			
Програмування поведінки (після) - Програмування поведінки (до)	-2,060 ^b	0,039			
Рефлексія поведінки (після) - Рефлексія поведінки (до)	-2,041 ^b	0,041			

Таблиця рангів

Ранги				
		N	Средний ранг	Сумма рангов
Самовладання у діяльності (після) - Самовладання у діяльності (до)	Отрицательные ранги	0 ^a	0,00	0,00
	Положительные ранги	6 ^b	3,50	21,00
	Совпадающие наблюдения	0 ^c		
	Всего	6		
Проблеми у прояві емоцій (після) - Проблеми у прояві емоцій (до)	Отрицательные ранги	5 ^d	3,00	15,00
	Положительные ранги	0 ^e	0,00	0,00
	Совпадающие наблюдения	1 ^f		
	Всего	6		
Проблеми у розвитку емоцій (після) - Проблеми у розвитку емоцій (до)	Отрицательные ранги	4 ^g	2,50	10,00
	Положительные ранги	0 ^h	0,00	0,00

	Совпадающие наблюдения	2 ⁱ		
	Всего	6		
Розуміння емоцій (після) - Розуміння емоцій (до)	Отрицательные ранги	0 ^j	0,00	0,00
	Положительные ранги	6 ^k	3,50	21,00
	Совпадающие наблюдения	0 ^l		
	Всего	6		
Контроль емоцій (після) - Контроль емоцій (до)	Отрицательные ранги	0 ^m	0,00	0,00
	Положительные ранги	6 ⁿ	3,50	21,00
	Совпадающие наблюдения	0 ^o		
	Всего	6		
Наполегливість у діяльності (після) - Наполегливість у діяльності (до)	Отрицательные ранги	0 ^p	0,00	0,00
	Положительные ранги	4 ^q	2,50	10,00
	Совпадающие наблюдения	2 ^r		
	Всего	6		
Соціальний контроль (після) - Соціальний контроль (до)	Отрицательные ранги	0 ^s	0,00	0,00
	Положительные ранги	4 ^t	2,50	10,00
	Совпадающие наблюдения	2 ^u		
	Всего	6		
Проблема соціального зближення (після) - Проблема соціального зближення (до)	Отрицательные ранги	5 ^v	3,00	15,00
	Положительные ранги	0 ^w	0,00	0,00
	Совпадающие наблюдения	1 ^x		
	Всего	6		
Автономність особистості (після) - Автономність особистості (до)	Отрицательные ранги	0 ^y	0,00	0,00
	Положительные ранги	6 ^z	3,50	21,00
	Совпадающие наблюдения	0 ^{aa}		
	Всего	6		
Ставлення до невдач (після) - Ставлення до невдач (до)	Отрицательные ранги	4 ^{ab}	3,38	13,50
	Положительные ранги	1 ^{ac}	1,50	1,50
	Совпадающие наблюдения	1 ^{ad}		
	Всего	6		
Моделювання поведінки (після) - Моделювання поведінки (до)	Отрицательные ранги	0 ^{ae}	0,00	0,00
	Положительные ранги	5 ^{af}	3,00	15,00
	Совпадающие наблюдения	1 ^{ag}		
	Всего	6		
Страх негативної оцінки (після) - Страх негативної оцінки (до)	Отрицательные ранги	5 ^{ah}	3,00	15,00
	Положительные ранги	0 ^{ai}	0,00	0,00
	Совпадающие наблюдения	1 ^{aj}		
	Всего	6		
Зважання на інших (після) - Зважання на інших (до)	Отрицательные ранги	0 ^{ak}	0,00	0,00
	Положительные ранги	5 ^{al}	3,00	15,00
	Совпадающие наблюдения	1 ^{am}		
	Всего	6		
Програмування поведінки (після) - Програмування поведінки (до)	Отрицательные ранги	0 ^{an}	0,00	0,00
	Положительные ранги	5 ^{ao}	3,00	15,00
	Совпадающие наблюдения	1 ^{ap}		
	Всего	6		

Рефлексія поведінки (після) - Рефлексія поведінки (до)	Отрицательные ранги	0 ^{aq}	0,00	0,00
	Положительные ранги	5 ^{ar}	3,00	15,00
	Совпадающие наблюдения	1 ^{as}		
	Всего	6		

- a. Самовладання у діяльності (після) < Самовладання у діяльності (до)
b. Самовладання у діяльності (після) > Самовладання у діяльності (до)
c. Самовладання у діяльності (після) = Самовладання у діяльності (до)
d. Проблеми у прояві емоцій (після) < Проблеми у прояві емоцій (до)
e. Проблеми у прояві емоцій (після) > Проблеми у прояві емоцій (до)
f. Проблеми у прояві емоцій (після) = Проблеми у прояві емоцій (до)
g. Проблеми у розвитку емоцій (після) < Проблеми у розвитку емоцій (до)
h. Проблеми у розвитку емоцій (після) > Проблеми у розвитку емоцій (до)
i. Проблеми у розвитку емоцій (після) = Проблеми у розвитку емоцій (до)
j. Розуміння емоцій (після) < Розуміння емоцій (до)
k. Розуміння емоцій (після) > Розуміння емоцій (до)
l. Розуміння емоцій (після) = Розуміння емоцій (до)
m. Контроль емоцій (після) < Контроль емоцій (до)
n. Контроль емоцій (після) > Контроль емоцій (до)
o. Контроль емоцій (після) = Контроль емоцій (до)
p. Наполегливість у діяльності (після) < Наполегливість у діяльності (до)
q. Наполегливість у діяльності (після) > Наполегливість у діяльності (до)
r. Наполегливість у діяльності (після) = Наполегливість у діяльності (до)
s. Соціальний контроль (після) < Соціальний контроль (до)
t. Соціальний контроль (після) > Соціальний контроль (до)
u. Соціальний контроль (після) = Соціальний контроль (до)
v. Проблема соціального зближення (після) < Проблема соціального зближення (до)
w. Проблема соціального зближення (після) > Проблема соціального зближення (до)
x. Проблема соціального зближення (після) = Проблема соціального зближення (до)
y. Автономність особистості (після) < Автономність особистості (до)
z. Автономність особистості (після) > Автономність особистості (до)
aa. Автономність особистості (після) = Автономність особистості (до)
ab. Ставлення до невдач (після) < Ставлення до невдач (до)
ac. Ставлення до невдач (після) > Ставлення до невдач (до)
ad. Ставлення до невдач (після) = Ставлення до невдач (до)
ae. Моделювання поведінки (після) < Моделювання поведінки (до)
af. Моделювання поведінки (після) > Моделювання поведінки (до)
ag. Моделювання поведінки (після) = Моделювання поведінки (до)
ah. Страх негативної оцінки (після) < Страх негативної оцінки (до)
ai. Страх негативної оцінки (після) > Страх негативної оцінки (до)
aj. Страх негативної оцінки (після) = Страх негативної оцінки (до)
ak. Зважання на інших (після) < Зважання на інших (до)
al. Зважання на інших (після) > Зважання на інших (до)
am. Зважання на інших (після) = Зважання на інших (до)
an. Програмування поведінки (після) < Програмування поведінки (до)
ao. Програмування поведінки (після) > Програмування поведінки (до)
ap. Програмування поведінки (після) = Програмування поведінки (до)
aq. Рефлексія поведінки (після) < Рефлексія поведінки (до)
ar. Рефлексія поведінки (після) > Рефлексія поведінки (до)
as. Рефлексія поведінки (після) = Рефлексія поведінки (до)

**Аналіз ефективності експерименту за критерієм Уїлкоксона:
контрольна група 2 (до-після, 3 етап)**

Транспонована таблиця з SPSS

	Z	Асимп. знач. (двухстороння)	а. Критерий знаковых рангов Вилкоксона	б. Сумма отрицательных рангов равна сумме положительных рангов.	с. На основе положительных рангов.	д. На основе отрицательных рангов.
Самовладання у діяльності (після) - Самовладання у діяльності (до)	-,707 ^b	0,480				
Проблеми у прояві емоцій (після) - Проблеми у прояві емоцій (до)	-,577 ^b	0,564				
Проблеми у розвитку емоцій (після) - Проблеми у розвитку емоцій (до)	-,577 ^c	0,564				
Розуміння емоцій (після) - Розуміння емоцій (до)	-1,394 ^b	0,163				
Контроль емоцій (після) - Контроль емоцій (до)	-1,656 ^b	0,098				
Наполегливість у діяльності (після) - Наполегливість у діяльності (до)	,000 ^d	1,000				
Соціальний контроль (після) - Соціальний контроль (до)	-,447 ^c	0,655				
Проблема соціального зближення (після) - Проблема соціального зближення (до)	,000 ^d	1,000				
Автономність особистості (після) - Автономність особистості (до)	,000 ^d	1,000				
Ставлення до невдач (після) - Ставлення до невдач (до)	-,828 ^c	0,408				
Моделювання поведінки (після) - Моделювання поведінки (до)	-1,414 ^b	0,157				
Страх негативної оцінки (після) - Страх негативної оцінки (до)	-,647 ^c	0,518				
Зважання на інших (після) - Зважання на інших (до)	-1,732 ^b	0,083				
Програмування поведінки (після) - Програмування поведінки (до)	-,577 ^b	0,564				
Рефлексія поведінки (після) - Рефлексія поведінки (до)	-1,000 ^b	0,317				

Таблиця рангів

Ранги				
		N	Средний ранг	Сумма рангов
Самовладання у діяльності (після) - Самовладання у діяльності (до)	Отрицательные ранги	2 ^a	2,50	5,00
	Положительные ранги	3 ^b	3,33	10,00
	Совпадающие наблюдения	1 ^c		
	Всего	6		
Проблеми у прояві емоцій (після) - Проблеми у прояві емоцій (до)	Отрицательные ранги	1 ^d	2,00	2,00
	Положительные ранги	2 ^e	2,00	4,00
	Совпадающие наблюдения	3 ^f		
	Всего	6		
Проблеми у розвитку емоцій (після) - Проблеми у розвитку емоцій (до)	Отрицательные ранги	2 ^g	2,00	4,00
	Положительные ранги	1 ^h	2,00	2,00

	Совпадающие наблюдения	3 ⁱ		
	Всего	6		
Розуміння емоцій (після) - Розуміння емоцій (до)	Отрицательные ранги	2 ^j	2,00	4,00
	Положительные ранги	4 ^k	4,25	17,00
	Совпадающие наблюдения	0 ^l		
	Всего	6		
Контроль емоцій (після) - Контроль емоцій (до)	Отрицательные ранги	1 ^m	1,50	1,50
	Положительные ранги	4 ⁿ	3,38	13,50
	Совпадающие наблюдения	1 ^o		
	Всего	6		
Наполегливість у діяльності (після) - Наполегливість у діяльності (до)	Отрицательные ранги	2 ^p	2,50	5,00
	Положительные ранги	2 ^q	2,50	5,00
	Совпадающие наблюдения	2 ^r		
	Всего	6		
Соціальний контроль (після) - Соціальний контроль (до)	Отрицательные ранги	3 ^s	3,00	9,00
	Положительные ранги	2 ^t	3,00	6,00
	Совпадающие наблюдения	1 ^u		
	Всего	6		
Проблема соціального зближення (після) - Проблема соціального зближення (до)	Отрицательные ранги	1 ^v	1,50	1,50
	Положительные ранги	1 ^w	1,50	1,50
	Совпадающие наблюдения	4 ^x		
	Всего	6		
Автономність особистості (після) - Автономність особистості (до)	Отрицательные ранги	2 ^y	2,50	5,00
	Положительные ранги	2 ^z	2,50	5,00
	Совпадающие наблюдения	2 ^{aa}		
	Всего	6		
Ставлення до невдач (після) - Ставлення до невдач (до)	Отрицательные ранги	4 ^{ab}	2,63	10,50
	Положительные ранги	1 ^{ac}	4,50	4,50
	Совпадающие наблюдения	1 ^{ad}		
	Всего	6		
Моделювання поведінки (після) - Моделювання поведінки (до)	Отрицательные ранги	0 ^{ae}	0,00	0,00
	Положительные ранги	2 ^{af}	1,50	3,00
	Совпадающие наблюдения	4 ^{ag}		
	Всего	6		
Страх негативної оцінки (після) - Страх негативної оцінки (до)	Отрицательные ранги	4 ^{ah}	3,38	13,50
	Положительные ранги	2 ^{ai}	3,75	7,50
	Совпадающие наблюдения	0 ^{aj}		
	Всего	6		
Зважання на інших (після) - Зважання на інших (до)	Отрицательные ранги	0 ^{ak}	0,00	0,00
	Положительные ранги	3 ^{al}	2,00	6,00
	Совпадающие наблюдения	3 ^{am}		
	Всего	6		
Програмування поведінки (після) - Програмування поведінки (до)	Отрицательные ранги	1 ^{an}	2,00	2,00
	Положительные ранги	2 ^{ao}	2,00	4,00
	Совпадающие наблюдения	3 ^{ap}		
	Всего	6		

Рефлексія поведінки (після) - Рефлексія поведінки (до)	Отрицательные ранги	1 ^{aq}	2,50	2,50
	Положительные ранги	3 ^{ar}	2,50	7,50
	Совпадающие наблюдения	2 ^{as}		
	Всего	6		

- a. Самовладання у діяльності (після) < Самовладання у діяльності (до)
b. Самовладання у діяльності (після) > Самовладання у діяльності (до)
c. Самовладання у діяльності (після) = Самовладання у діяльності (до)
d. Проблеми у прояві емоцій (після) < Проблеми у прояві емоцій (до)
e. Проблеми у прояві емоцій (після) > Проблеми у прояві емоцій (до)
f. Проблеми у прояві емоцій (після) = Проблеми у прояві емоцій (до)
g. Проблеми у розвитку емоцій (після) < Проблеми у розвитку емоцій (до)
h. Проблеми у розвитку емоцій (після) > Проблеми у розвитку емоцій (до)
i. Проблеми у розвитку емоцій (після) = Проблеми у розвитку емоцій (до)
j. Розуміння емоцій (після) < Розуміння емоцій (до)
k. Розуміння емоцій (після) > Розуміння емоцій (до)
l. Розуміння емоцій (після) = Розуміння емоцій (до)
m. Контроль емоцій (після) < Контроль емоцій (до)
n. Контроль емоцій (після) > Контроль емоцій (до)
o. Контроль емоцій (після) = Контроль емоцій (до)
p. Наполегливість у діяльності (після) < Наполегливість у діяльності (до)
q. Наполегливість у діяльності (після) > Наполегливість у діяльності (до)
r. Наполегливість у діяльності (після) = Наполегливість у діяльності (до)
s. Соціальний контроль (після) < Соціальний контроль (до)
t. Соціальний контроль (після) > Соціальний контроль (до)
u. Соціальний контроль (після) = Соціальний контроль (до)
v. Проблема соціального зближення (після) < Проблема соціального зближення (до)
w. Проблема соціального зближення (після) > Проблема соціального зближення (до)
x. Проблема соціального зближення (після) = Проблема соціального зближення (до)
y. Автономність особистості (після) < Автономність особистості (до)
z. Автономність особистості (після) > Автономність особистості (до)
aa. Автономність особистості (після) = Автономність особистості (до)
ab. Ставлення до невдач (після) < Ставлення до невдач (до)
ac. Ставлення до невдач (після) > Ставлення до невдач (до)
ad. Ставлення до невдач (після) = Ставлення до невдач (до)
ae. Моделювання поведінки (після) < Моделювання поведінки (до)
af. Моделювання поведінки (після) > Моделювання поведінки (до)
ag. Моделювання поведінки (після) = Моделювання поведінки (до)
ah. Страх негативної оцінки (після) < Страх негативної оцінки (до)
ai. Страх негативної оцінки (після) > Страх негативної оцінки (до)
aj. Страх негативної оцінки (після) = Страх негативної оцінки (до)
ak. Зважання на інших (після) < Зважання на інших (до)
al. Зважання на інших (після) > Зважання на інших (до)
am. Зважання на інших (після) = Зважання на інших (до)
an. Програмування поведінки (після) < Програмування поведінки (до)
ao. Програмування поведінки (після) > Програмування поведінки (до)
ap. Програмування поведінки (після) = Програмування поведінки (до)
aq. Рефлексія поведінки (після) < Рефлексія поведінки (до)
ar. Рефлексія поведінки (після) > Рефлексія поведінки (до)
as. Рефлексія поведінки (після) = Рефлексія поведінки (до)