

ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені І.І. МЕЧНИКОВА
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

КАФЕДРА ЗАГАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ І ПСИХОЛОГІЧНОГО
КОНСУЛЬТУВАННЯ

Кваліфікаційна робота

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

на тему: "Взаємозв'язок між самостваленням та задоволенням
міжособистісними стосунками у жінок»

**The relationship between self-esteem and satisfaction with interpersonal
relationships among women"**

Виконала: здобувачка заочної форми навчання

спеціальності 053 «Психологія»

Освітня програма «Психологія»

Яловчук Діана Віталіївна

Керівник: д. психол. н., професор Кіреєва З.О. _____

Рецензент: д. психол. наук, професор Асєєва Ю.О.

Рекомендовано до захисту:

Протокол засідання кафедри

№ від _____ р.

Завідувач кафедри

_____ Кіреєва З. О.
(підпис)

Захищено на засіданні ЕК № _____

протокол № _____ від _____ 2023 р.

Оцінка

_____/_____/_____
(за національною шкалою/шкалою ECTS/ бали)

Голова ЕК

(підпис)

Одеса – 2023

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ МІЖСОБИСТІСНИХ СТОСУНКІВ В ПЕРІОДІ РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ.....	8
1.1 Проблема стосунків в науковій думці: історія питання.....	8
1.2.Сучасні вітчизняні та закордонні погляди на проблему міжособистісних стосунків.....	15
1.3.Особливості міжособистісних стосунків в періоді ранньої дорослості у жінок.....	29
Висновки до першого розділу.....	34
РОЗДІЛ2. ОРГАНІЗАЦІЯ І МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	36
2.1. Обґрунтування обраних методик.....	36
2.2. Опис процедури дослідження.....	37
Висновки до другого розділу.....	49
РОЗДІЛ3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОСТАВЛЕННЯ ТА МІЖСОБИСТІСНИХ СТОСУНКІВ У ЖІНОК.....	50
3.1. Дослідження самоствавлення респондентів за методикою Століна, Пантилеєва	50
3.2. Дослідження суб'єктивного благополуччя респондентів за допомогою опитувальника О. Калюк, О. Савченко КОСБ-3.....	57
3.3. Дослідження міжособистісних стосунків та стану самотності респондентів за допомогою методик Духновського С.В. «СОМС» та «Шкала суб'єктивної самотності».....	61
3.4. Дослідження взаємозв'язку між самоствавленням та задоволенням міжособистісними стосунками у жінок у періоді ранньої дорослості.....	66
Висновки до третього розділу.....	79
ВИСНОВКИ.....	83
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	87

ВСТУП

Актуальність дослідження У сучасній психології існує багато точок зору на роль міжособистісних стосунків у житті людей. Оскільки кожна особистість розглядається у взаємодії з іншими членами спільноти, до якої вона належить, глибинний сенс людського "Я" інтегрується в людські стосунки. Вони отримують особливого характеру, вбираючи в себе об'єктивні соціальні зв'язки. Міжособистісні стосунки визначаються певними почуттями, що виникають у людини внаслідок взаємодії з іншою особою - її поведінкою, діяльністю та соціальною позицією. Весь комплекс взаємовідносин, в які людина включена з моменту свого народження до моменту смерті, формує в особистості суб'єктивне ставлення до всіх аспектів реальності. Ця система поглядів людини на навколишній світ і на себе саму є найбільш характерною особливістю її ідентичності.

Численні наукові дослідження, в тому числі й українські, приділяють велику увагу розвитку теорії взаємодій, де проблема розглядається з різних позицій. У сучасній науковій літературі взаємовідносини між особами розглядають як прямі взаємодії та зв'язки, що складаються у реальному житті між живими індивідами, обдарованими мисленням і відчуттями. Іншими словами, це конкретні відносини між реальними людьми під час їхнього фактичного спілкування. Також існують думки, що стосунки - це конкретний тип ставлення особи до іншої особи, що забезпечує можливість безпосередньої (чи опосередкованої технічними засобами) одночасної чи відтермінованої взаємодії на особистому рівні; що стосунки - це психологічні зв'язки, які базуються на взаємній готовності суб'єктів до певного типу неформальної взаємодії та спілкування, супроводжуються відчуттям симпатії чи антипатії і можуть мати оціночний та практичний аспекти, тобто реалізовуватися у взаємодії. Людські стосунки передбачають зв'язок між двома (мінімально) індивідами, і їх характер залежить від особистих рис та психологічних особливостей учасників. Такі стосунки, де реалізується суб'єктивний

психологічний чинник, впливають на певну соціальну ситуацію у своєму специфічному віддзеркаленні.

Важливий внесок у дослідження проблеми міжособистісних стосунків на всіх рівнях внесли такі вчені, як: О. Лазурський, В. М'ясищев, Л. Божович, Ш. Ганеліна, Є. Зейлігер, М. Обозов, Р. Грановська, Н. Богомолова, Р. Гительмахер, К. Дубовська, Г. Дьяконов, В. Семиченко, І. Бех, В. Гриньова, А. Грись, В. Галузинський, Г. Дегтяр'ова, М. Євтух, І. Зязюн, С. Карпенчук, І. Кравченко, В. Король, О. Кубрак, Г. Микитюк, М. Ратко, Т. Ротерс, І. Табачек, Т. Черкашина. Окремі концептуальні положення з розвитку моральних якостей особистості й культури міжособистісних стосунків були розроблені в наукових дослідженнях Ю. Азарова, А. Алексюка, О. Біди, Г. Васянович, І. Вахоцької, І. Гапійчук, Є. Головахи, В. Кременя, А. Кузьмінського, І. Підласого, Г. Шевченко.

Але попри значну кількість досліджень з проблеми міжособистісних стосунків за межами інтересів дослідників лишилась проблема взаємозв'язку між самоставленням та задоволенням міжособистісними стосунками у жінок в періоді ранньої дорослості. Вивчення задоволення міжособистісними стосунками у жінок цього віку не лише важливо з погляду їхнього особистісного розвитку, але й впливає на різні аспекти їхнього життя. У цьому періоді молода жінка активно формує своє соціальне середовище та розвиває навички міжособистісного спілкування, що має важливе значення для її соціального розвитку. Задоволені міжособистісні стосунки можуть впливати на емоційне благополуччя, допомагаючи подолати стрес та формувати позитивний образ себе. У зв'язку з формуванням родини та розвитком кар'єри, які також є характерними для цього періоду, задоволені взаємини можуть мати вирішальне значення для стабільності партнерства і загального родинного здоров'я. Крім того, позитивні міжособистісні стосунки можуть підтримувати фізичне здоров'я, що свідчить про важливий взаємозв'язок між психосоціальним благополуччям та фізичною витривалістю. Отже, вивчення цього аспекту у жінок в ранньому дорослому віці є дуже актуальним, оскільки

воно віддзеркалює ключові аспекти їхнього життя та може визначати загальний рівень їхнього благополуччя.

Враховуючи все вищесказане ми обрали темою своїх наукових пошуків саме вивчення взаємозв'язку між самостваленням і задоволенням міжособистісними стосунками у жінок.

Мета дослідження полягає у теоретичному визначенні та емпіричному дослідженні взаємозв'язку між самостваленням та задоволенням міжособистісними стосунками у жінок.

Для досягнення поставленої мети дослідження визначені наступні **задачі**:

1. Проаналізувати наукові літературні джерела на предмет з'ясування різних підходів щодо вивчення проблеми міжособистісних стосунків, як в загалі, так і в періоді ранньої дорослості зокрема.

2. Емпірично дослідити особливості самоствалення, суб'єктивного благополуччя та міжособистісних стосунків у жінок періоду ранньої дорослості.

3. Визначити взаємозв'язок між самостваленням та задоволенням міжособистісними стосунками у жінок.

Об'єкт дослідження – міжособистісні стосунки у представників періоду ранньої дорослості.

Предмет дослідження – взаємозв'язок між самостваленням та задоволенням міжособистісними стосунками у жінок.

Методи дослідження: Для забезпечення нейтральності та послідовності у проведенні дослідження та для вдосконалення вирішення поставлених дослідницьких завдань, в роботі було використано різноманітні методи. Ці методи включають аналіз з теоретико-методологічної перспективи, систематизацію та узагальнення психологічних даних, що стосуються обраної проблеми дослідження, а також застосування психодіагностичних підходів та методів обробки даних з використанням математичної статистики.

До психодіагностичного комплексу увійшли наступні **методики**:

1. Тест - опитувальник самоствавлення Століна В.В та Пантисєєва С.Р;
2. Методика когнітивних особливостей суб'єктивного благополуччя респондентів «КОСБ-3», автори О. Калюк, О. Савченко;
3. Методика «Суб'єктивна оцінка міжособистісних відносин» (СОМО) С. В. Духновського;
4. Методика Духновського С.В. «Шкала суб'єктивної самотності».

В якості метода математико-статистичної обробки даних було обрано коефіцієнт кореляції Спірмена.

Організація і база проведення емпіричної роботи. Дослідження було проведене за допомогою Гугл-форм спілкування в он-лайн форматі. Емпіричну вибірку, яка мала випадковий характер, склали 44 особи жіночої статі. Середній вік респондентів – 21 рік.

Практичне значення роботи. Дослідження взаємозв'язку самоствавлення та задоволення міжособистісними стосунками у жінок має практичне значення у багатьох сферах. Це включає покращення здоров'я та благополуччя жінок через розуміння впливу самоствавлення на їхнє психічне та фізичне становище. Також дослідження може бути використане для розвитку програм, спрямованих на покращення комунікації та емпатії для збереження здорових стосунків. Важливо також враховувати гендерні аспекти та використовувати отримані знання для зменшення гендерних нерівностей. Практикуючі психологи можуть використовувати результати дослідження для вдосконалення своїх підходів до роботи з жінками, а соціальні політики можуть базуватися на цих даних для розробки програм, спрямованих на підтримку самореалізації та психологічного здоров'я жінок.

Структура і обсяг роботи: робота складається зі вступу, трьох розділів с підрозділами, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел. Основний зміст роботи викладено на ... сторінках,

дослідження містить 9 таблиць, 2 рисунка. Список літератури складається з 70 джерел.

РОЗДІЛІ. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКІВ В ПЕРІОДІ РАННЬОЇ ДОРΟΣЛОСТІ

1.1. Проблема стосунків в науковій думці: історія питання

Дослідження проблеми існування людини у світі привертало увагу багатьох філософів протягом великого періоду історії, від античності до наших днів. Філософія характеризується глибоким підходом до вивчення людської природи та взаємодії з навколишнім світом. У сфері філософії стосунків ця проблема була основним об'єктом досліджень, зокрема в контексті філософії життя, яку представляли видатні мислителі, такі як С. К'єркегор, Ф. Ніцше, А. Шопенгауер, В. Дільтей, А. Бергсон, О. Шпенглер, Е. Шпрангер, С.Л. Франк, Н.А. Бердяєв, Л. Шестов та інші[37]. Цей напрямок також взаємодіяв з ідеями Ф. Brentano, Е. Гуссерля, Г. Ріккєрта та інших представників[14].

Г. Ріккєрт наголошував, що філософія життя повинна формувати "вчення про життя", що виходить з особистих переживань, відображає реальність життя та служить реальній людині. Основною складовою життя в цьому контексті є пошук сенсу та розуміння. В рамках філософії життя відбувається відмова від раціонального розуміння життя через його ірраціональність, безпосередність та принципову непередбачуваність для будь-якого раціонального осмислення[37].

С. К'єркегор, розглядаючи стосунки між людьми, вказує на те, що життя людини наповнене переживаннями страху, розпачу, провини та гріховності, що відображає внутрішні протиріччя людської природи. Ці переживання неможливо виразити в традиційній "об'єктивній формі", і для їх передачі вводиться термін "екзистенція".

С. К'єркегор описує три етапи існування людини у світі: естетичний, етичний та релігійний, кожен з яких визначає свої відмінності у відносинах з іншими та світом в цілому[31].

На естетичному етапі розвитку людина спрямовується на насолоду, глибоко поглиблюється в пристрастях. Захоплена бажанням "зупинити мить", така особистість інтенсивно переживає кожен момент свого життя, нехтуючи етичними аспектами існування. Це є позицією більшості, що базується на принципі "зламай день". Неспинне прагнення до сенсорного задоволення руйнує внутрішню стійкість естетичної особистості, яка стає полонянкою власних прагнень. Неодмінно виникає насиченість та внутрішній розкол в особистості між тим, що виникає "від життя", і тим, що виникає від мистецтва, культури, зокрема від філософії. Це призводить до відчуття безглуздя існування, що супроводжується відчаєм. Естетичним етапом може слугувати те, через що людина безпосередньо є тим, ким вона є. На цьому етапі у суб'єкта стосунків переважає гедоністична орієнтація - отримання насолоди або мінімізація страждань та дискомфорту[29].

Етичний етап розвитку людини базується на усвідомленні нею відповідальності та обов'язку перед іншими людьми і людством. На цьому етапі людина культивує в собі постійність у дотриманні обов'язку і визнає важливість бути собою. Така особистість може роздумувати та турбуватися про майбутнє, намагаючись прямувати до віри і Бога через відчай. Це пов'язано з тотальною відчайністю особистості, яка виявляється у мужності та моральній відповідальності. Етик обов'язково володіє вадою – гордістю, що визначає його ставлення виключно до власних сил. Його напружена направленість спрямована на досягнення кращого майбутнього, яке він цінує вище, ніж приєднання до віри та вічності. Етичним початком може бути те, завдяки чому людина стає тою, якою стає. У стосунках з іншими для такого суб'єкта переважає прагматична орієнтація, можливо, навіть використання інших людей для досягнення своїх цілей. Крім того, гордість такого суб'єкта може бути джерелом дисгармонії та незадоволення відносинами з іншими людьми[29].

Для релігійного етапу характерне переживання "абсолютного відчаю", що залишає позаду "відчай слабкості" естетика та "відчай - виклик" етика.

Проходження через абсолютний відчай може надати людині відчуття автентичності буття. Тільки свідомість власної провини та слабкості перед Богом відкриває шлях до істинної духовності та моральності. Однак підкорення перед Богом не передбачає відмови від захисту гідності та свободи вибору особистості.

Описане вище дозволяє зробити висновок. Проходження шляху через описані етапи включає особливості стосунків людини з оточуючими, при цьому посередником виступає суб'єктивне переживання людини, її саморефлексія щодо себе, власного життя та існування у світі взагалі.

Видатний філософ і психіатр Карл Ясперс описав два способи існування людини[29].

Перший підхід полягає в "існуванні в світі", або житті в масовому оточенні, відповідно до загальноприйнятих стандартів, цінностей та масової моди. Це визволяє особу від необхідності самостійно приймати рішення та нести індивідуальну відповідальність за них. Такий спосіб існування може бути припинений лише через переживання "прикордонних ситуацій" (сильних емоційних турбулентностей). Стосунки особи, яка приділяє увагу цьому підходу, будуються на основі існуючих соціальних норм і стереотипів. Якщо відносини вписуються в ці норми, то вони розглядаються як гармонійні, в іншому випадку - як дисгармонійні[31].

Інший підхід - "існування поза натовпом", яке можливе лише завдяки переживанню прикордонних ситуацій. У таких ситуаціях особа, яка потрапила в обставини руйнування, одночасно прокидається до екзистенції. Однією з таких ситуацій є усвідомлення ролі випадковості у власному житті та розуміння того, наскільки життя не залежить від неї самої. Інші прикордонні ситуації включають переживання, пов'язані з боротьбою, конкуренцією та суперництвом з іншими людьми замість будівництва довірливих відносин, а також відчуття вини за те, ким ми могли б стати, але не стали. Крім того, прикордонні ситуації можуть виникати при кризах у відносинах.

Згідно з К. Ясперсом, сенс людського існування з'являється для людини або у прикордонних ситуаціях, або у справжній комунікації з іншими людьми. Справжні стосунки з іншими людьми - близькість, дружба, довіра - надають сенсу життю та існуванню людини. Людина знаходить єдину реальність в іншій людині, з якою вона може об'єднатися в розумінні та довірі, шукаючи шлях до істини[29].

Одним із ключових зрозумінь для К. Ясперса є універсальна комунікація, що є умовою максимального розкриття самосвідомості під час розмови з іншими людьми. Справжня комунікація передбачає довірливі відносини, що вимагають відкритості внутрішнього світу суб'єктів.

Отже, можна припустити, що завдяки володінню навичками універсальної комунікації люди можуть формувати сприятливі, позитивні, конструктивні та гармонійні стосунки з іншими людьми, а, можливо, навіть із світом у цілому. Ідеї, аналогічні поглядам С. К'єркегора та К. Ясперса, також притаманні Ф. Ніцше, який зауважував, що у діалозі між людьми відбувається зіткнення думок, і це зіткнення створює співрозмовника, подібно дзеркалу, де ми бажаємо побачити свої думки у кращій формі. У творах цього автора виявляється ідея: вміння відчувати страждання іншого – це навичка, яку можна вивчати, проте досягти абсолютної володіння нею не можливо[29;36].

Поняття "життя" та відносини людини розглядаються найбільш повно та психологічно в працях німецького філософа, психолога та історика культури Вільгельма Дільтея. Він визначає життя як взаємодію, що існує між особами у певних зовнішніх умовах і сприймається незалежно від змін місця та часу. Дільтей пропонує застосовувати тріаду "переживання - вираження - розуміння" у педагогіці та психології, замінюючи звичайну тріаду "сприйняття - мислення - дія". Вираження – це об'єктивізація творчої дії, яка має в основі переживання. Розуміння - це творча дія, яка може бути об'єктивована як нове вираження. Порозуміння - це процес, у якому індивіди впізнають себе в інших індивідах, який виступає як особливий тривалий, цілісний душевно-духовний досвід[37].

Якщо застосовувати цю тріаду до відносин людини з іншими, вона виглядає так: переживання - розуміння - вираження. Основна ідея полягає в тому, що суб'єкт переживає свої реальні (чуттєві) та бажані відносини, що відбувається на тлі змін у його психічному стані, настрої та емоційному відтінку відносин. Завдяки розумінню суб'єкт може оцінити свої відносини (їхню сприятливість чи несприятливість, задоволеність чи незадоволеність ними) та за необхідності вжити заходів для їх зміни у бажаному напрямку для себе та партнера. Вираження - це результат переживання та розуміння суб'єктом своїх відносин з іншими людьми, що виявляється у стилях міжособистісної взаємодії, у характері взаємовідносин між людьми та їхніми реакціями та діями щодо один одного.

Проблема стосунків між людьми була розглянута в творах М.А. Бердяєва. Він вказував на те, що реалізація особистості передбачає бачення інших особистостей. Особистість передбачає розрізнення, встановлення відмінностей між особистостями. Егоцентризм, при якому мова йде про те, що існує лише "Я", і все інше – це лише моє "Я", є відкиданням ідеї особистості. Особистість зникає в безмежності самовиявлення, в нехтуванні бажанням знати іншого. "Егоцентризм означає подвійне рабство людини – рабство у самого себе, у своєї закам'янілої самостійності, і рабство у світі, перетвореного виключно на об'єкт, зовнішньо примушуючий"[21].

Для більш глибокого розуміння питання про існування людини та її стосунки з іншими особами варто акцентувати увагу на значущості творів французького філософа Анрі Бергсона, одного з піонерів гуманітарно-антропологічного напрямку західної філософії. За висловами О. Бергсона, сприйняття світу поділяється на два види ставлення до реальності: інтуїтивно-інстинктивне сприйняття та раціонально-інтелектуальне осмислення[14].

Інтуїтивно-інстинктивне сприйняття ґрунтується на співчутті та симпатії. Ці два інстинктивних процеси надають людині здатність до естетичного сприйняття, через яке вона може проникнути в глибини життя. Такий спосіб сприйняття подарований людині миттєвими прозріннями, які,

при продовженні часу, можуть забезпечити адекватне розуміння життєвої реальності.

Раціонально-інтелектуальне осмислення полягає в тому, що розум намагається розглядати всі явища як непохитні тіла, однозначно визначені раз і назавжди. Такий підхід не є сприятливим для розуміння явищ та процесів, що розвиваються у просторі та часі, таких як психіка, суспільство, життя. Розум може передбачати та прогнозувати події та факти, розвиток яких визначається законами, аналогічними законам механіки[14].

Важливо відзначити, що обидва ці підходи дозволяють людині розуміти як саму себе, так і свої стосунки з іншими особами. Інтуїтивно-інстинктивне сприйняття дозволяє суб'єкту відчувати свого партнера, акцентуючи емоційно-чутливий аспект взаємин та спілкування. Раціонально-інтелектуальний підхід, з іншого боку, надає можливість оцінити взаємодії з іншими особами без емоційного впливу, що дозволяє (наскільки це можливо для людини) об'єктивно оцінити свої стосунки та вжити заходів для їх зміни у бажаному напрямку для себе та, можливо, для партнера.

Проблему стосунків людини також розглядають інші філософи, такі як Є. Гуссерль, М. Хайдеггер, А. Камю, Ж.-П. Сартр та інші[14].

За твердженням О. Гуссерля, "світ іншого" (людини) представляє собою унікальний об'єкт інтенціональності, на який спрямовані почуття людини. Ідея "іншого" стає передумовою нашого власного існування, можливість відкрити для себе власну сутність і водночас можливість вийти за рамки власного буття, прийняти своє "буття для іншого" і, завдяки цьому, визнати себе "як абсолютну цінність", стати цілісною особистістю та знайти сенс існування[14].

Альбер Камю висловлював думку, що "все, що робить світ терпимим та освітлює його, - це звичайне відчуття наших зв'язків із ним, точніше, наших взаємозв'язків із людьми". "Фундаментальні людські стосунки - це відносини суто престижні, постійна боротьба за визнання один одного, боротьба не за життя, а за смерть". Ця боротьба спонукає до спроб наблизитися один до

одного та виступає засобом змінити реальність, відкриваючи можливості спілкування та співчуття один до одного, зберігаючи увагу до людської істоти.

Існує взаємна потреба між людьми, їхнє відчуття відповідальності один перед одним. Тим не менше, стосунки між людьми передбачають напруженість, конфронтацію та конфлікти, вирішення та подолання яких дозволяє глибше пізнати свого партнера та самого себе[4].

Мартін Гайдеггер розглядає такі модуси стосунків з людьми, як відстань, турбота, страх і відкритість. Людина постійно турбується про відмінності від інших: або щоб зменшити ці відмінності, або щоб "відносно до них підтягтися". "Бути іншим за-, проти-, без іншого, проходити повз одне одного - ось можливі способи турботи". При цьому "турбота" може виявлятися як у залежній поведінці, розчиненні своєї індивідуальності в іншому - "спільне буття", так і в завоюванні свободи, у прийнятті на себе відповідальності за своє існування та свої відносини. Можна припустити, що характер такої турботи визначає і характер міжособистісних відносин, і надто велика турбота може призвести до дисгармонії стосунків, а її виявом може стати взаємозалежність[35].

У міжособистісних стосунках чітко виявляється опис Мартіна Гайдеггера модусу буття - для - іншого, який є неодмінною складовою справжнього людського існування.

У творах Жана-Поля Сартра "Інший" представляє структуру мого власного Я, а не окреме буття. За концепцією Жана-Поля Сартра, Інший трансформує та децентрує мій світ, змінюючи самого себе. Згідно з Жаном-Полем Сартром, конфлікт є первинним змістом стосунків з іншим. Відносини з Іншим, за словами Жана-Поля Сартра, розглядаються як "спосіб переживати, у боротьбі чи в згоді, конкретне людське відношення, яке з'єднує нас з ним". Зміст стосунків з іншим полягає в тому, щоб вбирати цього іншого, знаходити себе, розгорнути свої можливості та розуміти як себе, так і іншого[14].

Загалом слід відзначити, що представники філософії життя та екзистенціалізму вважають, що саме взаємодія з іншими людьми надає

основний зміст людському існуванню, створює можливість для повноцінного функціонування та розвитку особистості, для реалізації свого унікального внутрішнього світу. Ці ідеї філософів суттєво вплинули на становлення та розвиток психології відносин та гуманістичної психології, знаходячи відображення у психологічному мисленні та творчості психологів.

1.2. Сучасні вітчизняні та закордонні погляди на проблему міжособистісних стосунків

У цьому підрозділі простежимо роль міжособистісних стосунків у найбільш розповсюджених, на наш погляд, теоріях особистості.

Так засновник класичного психоаналізу З. Фрейд вважав, що міжособистісні стосунки, їх характер зумовлені потягами людини. Потяг – «загальна спрямованість руху живого організму, неусвідомлюване прагнення суб'єкта задоволення своїх потреб. З. Фрейд вказував на те, що метою потягу є досягнення задоволення, а об'єктом потяг виступає той, на якому або за допомогою якого потяг може досягти своєї мети. В якості об'єкта потягу може виступати інша людина (люди)[31].

Узагальнюючи свої погляди на природу та «життя» потягів, З. Фрейд прийшов до висновку про існування двох основних видів потягів: до життя та до смерті. Вони переплітаються між собою в життєвому процесі, перебуваючи в постійній взаємодії та боротьбі, що у свою чергу накладає відбиток, зумовлює характер стосунків суб'єкта з іншими людьми.

Звернемося до опису «потягу до життя» і «потягу до смерті» в контексті міжособистісних стосунків. Так потяг до життя відбиває внутрішнє властиве живому організму прагнення зміни та розвитку. Завдяки йому відбувається об'єднання людей як у великі (наприклад, народи), так і малі групи (наприклад, родина) і в кінцевому рахунку - в людство. Потяг до руйнування обумовлюється наявністю в людині агресивного, деструктивного потягу та інстинкту смерті. З. Фрейд вказував на вроджену схильність людини до

руйнування, яке як би сприяє задоволенню стародавнього бажання всемогутності і панування над природою. Незважаючи на свою протилежність, обидва ці потяги однаково необхідні людині; їх взаємодія і протидія породжує явище до життя[18].

У нашому контексті це може виявлятися в процесі розвитку стосунків (при переході з однієї стадії на іншу, наприклад, від стадії близькості до стадії диференціації) або при конструктивному вирішенні міжособистісних конфліктів та переживанні криз у стосунках.

Наступний фактор, який впливає на характер міжособистісних відносин, - це принципи регулювання психічної активності стосунків. Такими принципами класичний психоаналіз вважає : принцип задоволення і принцип реальності. Завдяки принципу реальності суб'єкти можуть вибудовувати стосунки, адекватні ситуації взаємодії, контролюючи свої безпосередні бажання. Принцип насолоди може сприяти прагненню уникати невдоволення та досягати задоволення. У міжособистісних стосунках це може виявлятися в компромісній поведінці, у відході від розв'язання протиріччя для досягнення гармонії у відносинах. Зіткнення між описаними принципами може порушувати як особистісну, так і міжособистісну гармонію. Наприклад, безмежна єдність з іншою людиною може призводити до бездумної згоди, до спільності з однаковістю во всім і, таким чином, до втрати власної особливості. А дружелюбність до всіх може виступити основою нерозбірливості в міжособистісних стосунках і призводити до неадекватного зниження критичності в оцінці людей[31].

В цілому з погляду класичного психоаналізу, дослідження окремої людини та тих шляхів, якими вона прагне задовольнити свої несвідомі потяги, лише в окремих випадках не бере до уваги ставлення цієї окремої людини до інших людей. Проте вивчення міжособистісних стосунків не було головним завданням класичного психоаналізу.

З точки зору долеаналізу Л. Зонді, характер міжособистісних стосунків визначатиметься напруженістю потреб. Саме напруженість та тиск можуть

обумовлювати, з одного боку, відносну силу однієї потреби, а з іншого – можуть призводити до несприятливих проявів у стосунках та станах взаємодіючих суб'єктів. Міжособистісні відносини можуть бути гармонійними в тому випадку, якщо в процесі взаємодії суб'єкти зможуть конструктивно розряджати свої незадоволені потреби[32].

Звернемося до розгляду проблеми стосунків особистості в рамках аналітичної психології К.Г. Юнга. К.Г. Юнг описав такі типи особистості: екстравертний розумовий, екстравертний чуттєвий, екстравертний, що відчуває, екстравертний інтуїтивний, інтровертний розумовий, інтровертний чуттєвий, інтровертний, що відчуває, інтровертний інтуїтивний. Розглянемо специфіку стосунків, властиву кожному типу особистості[18].

Екстравертний розумовий тип. Стосунки з іншими людьми така людина буде вибудовувати суто на раціональній основі, тобто «раціональна мораль» взаємодіючих суб'єктів розумового типу визначатиме характер їхніх стосунків один до одного. Їхнє гіперболізоване моралізаторство може призвести до дисармонії міжособистісних стосунків, особливо в ситуаціях, коли партнер або партнери будуть не відповідати їх інтелектуальним, раціонально - моральним очікуванням.

Гармонійні міжособистісні стосунки такі суб'єкти можуть вибудувати в тому випадку, якщо вони компенсують свою інтелектуальну розсудливість відповідними (адекватними) сферами діяльності.

Екстравертний чуттєвий тип. Суб'єкти такого типу вибудовують стосунки з людьми на основі «правильного почуття». У відносинах такі суб'єкти залежить від своїх почуттів. Це може привести до інтеракційної залежності і втрати особливості. «Особистість розчиняється в почутті кожного даного моменту. Сам суб'єкт почуття більше або менше зникає. Особистість розкладається на різні почуття»[18].

Інша проблема, з якою суб'єкт стикається у стосунках – це проблема довіри. Суть у тому, що суб'єкт такого типу висловлює почуття перебільшено, відповідно для партнера (партнерів) вони звучать порожньо і не переконують.

Ще одна особливість міжособистісних відносин суб'єктів такого типу - знецінення інших людей, їх особистісних особливостей, поведінки та діяльності.

Отже, дисгармонія міжособистісних відносин у суб'єктів з екстравертно чуттєвим типом особистості обумовлена їх надмірною емоційністю, яка іншими суб'єктами сприймається як демонстративність у поєднанні з несвідомим «негативним мисленням», знецінюючим об'єкти своєї емоційної прихильності.

Екстравертний тип, що відчуває. В міжособистісних стосунках партнер використовуватиметься як засіб або для отримання задоволення, або для мінімізації страждань і різного роду дискомфорту. У той же час у суб'єктів такого типу має місце залежність від об'єктів своєї прихильності, вона може бути обумовлена страхом його втратити. Можна припустити, що однією із проблем у стосунках суб'єктів цього типу є фантазії на тему ревнощів, в основі яких лежить несвідомий страх втратити об'єкт своєї прихильності, що доставляє насолоду або мінімізує страждання. Можна зробити висновок, що відносини такого суб'єктата носять садомазохістський характер[31].

Екстравертний інтуїтивний тип. У міжособистісних стосунках проблемою для таких людей є мала повага до оточуючих, їх переконань, життєвих цінностей та звичок. Водночас у відносинах з іншими людьми суб'єкти цього типу можуть проявляти гнучкість, але при досягненні мети вони холоднокровні й кидають об'єкт своєї прихильності. Цікавим є те, що екстравертно-інтуїтивний суб'єкт може «створювати» свого партнера, він може підбадьорити, надихнути його на будь-яку нову справу, але при цьому він поводить з об'єктом своєї прихильності з почуттям власної переваги, безсоромно, що, може привести до дисгармонії міжособистісних стосунків. Одним із можливих факторів, що впливають на характер міжособистісних стосунків суб'єктів даного типу, є несвідома антиципація того, як розвиватимуться відносини, якими вони будуть. Тому такі люди можуть або інтенсивно взаємодіяти з партнером (групою людей), або, навпаки,

відмовитися від стосунків, якщо в них не вбачає ніякої можливості.

Інтровертний розумовий тип. У стосунках з іншими людьми суб'єкт цього типу надає перевагу утриманню дистанції. Як свідчить К.Г. Юнг, «якщо об'єктом є людина, то ця людина ясно відчуває, що він фігурує тут лише заперечення. Суб'єкт цього типу виявляє емоційну холодність, орієнтується тільки на власні думки і не звертає уваги на позицію і аргументацію партнера. Це, на наш погляд, є одним з факторів дисгармонії міжособистісних стосунків. Також суб'єкти такого типу мають підвищену схильність до усамітнення, що накладає відбиток на стосунки з іншими людьми[31].

Інтровертний чуттєвий тип. Суб'єкти цього типу важкодоступні, мовчазні та незрозумілі. У відносинах вони не прагнуть справити враження, «завоювати» партнера, переробити або змінити. Такі люди мають свого роду несвідомий страх перед емоційною близькістю. У той самий час суб'єкти цього типу дуже емпатійні, співчувають і співпереживають, але через свою інтровертовану спрямованість їх переживання йдуть далеко вглиб свого внутрішнього світу. Вважаємо, що оволодіння вербальними навичками вираження почуттів, думок буде одним із факторів гармонійних відносин, тобто одним з факторів, що сприяють встановленню емоційної близькості з іншими людьми[12].

Інтровертний тип, що відчуває. Можна сказати, що це людина ситуації. У відносинах із людьми цей тип непередбачуваний. Крім того, суб'єкти цього типу малозрозумілі як для самих себе, так і для інших людей. В якості стратегії взаємодії з навколишнім соціумом він обирає «ігнорування реальності». Суб'єкт настільки автономний, що не бере до уваги вимоги та норми реальності, орієнтуючись лише на актуальну ситуацію[18].

Інтровертний інтуїтивний тип. Цей тип поєднує в собі образ містика-мрійника, провидця, з одного боку, і фантазера та художника – з іншого. Для людей вони є загадкою; вони відірвані від дійсності світом своїх фантазій. Крім того, при вирішенні міжособистісних протиріч аргументам такої людини бракує переконливої раціональності. Провідною стратегією взаємодії з

соціальним світом у суб'єктів цього типу виступає «уникнення».

З точки зору індивідуальною психології О. Адлера, стосунки з іншими людьми можуть виступати свого роду формою подолання почуття неповноцінності. Причому необхідно розрізнити «нормальне» почуття неповноцінності і "патологічне". Переживаючи нормальне почуття неповноцінності, людина активізує свою діяльність, прагне компенсувати свою неповноцінність за посередництвом самоствердження в житті. У цьому плані воно стає джерелом конструктивної активності людини. Ненормальне почуття переходить в комплекс неповноцінності. Негативне почуття неповноцінності виявляється в людей зі слабкою здатністю до адаптації, які борються за перевагу за допомогою егоїстичної поведінки та заклопотаності особистим успіхом за рахунок інших[30].

Характер стосунків, з погляду індивідуальної психології, буде визначатися стилем життя та типами особистості взаємодіючих суб'єктів. Вважаємо, що в міжособистісних стосунках взаємодіючих суб'єктів реалізуються стильові особливості їх життя і, формується, відповідно, той чи інший тип характеру: керуючий, беручий, уникаючий чи соціально-корисний.

Суб'єкт керуючого типу буде прагнути зайняти домінуючу позицію у міжособистісних стосунках. Тому для підтримки гармонії в Відносини йому «необхідний» пасивний партнер. Якщо ж ми говоримо про ділові стосунки, то суб'єкти керуючого типу, з однієї сторони, будуть обіймати у трудовому колективі управлінські посади, з другого – являтися неформальними лідерами. Тільки таким чином відносини з колегами будуть гармонійними, а суперечності, що виникають, конструктивно розв'язуватись[31].

Суб'єкт беручого типу буде вибудовувати стосунки тільки з тими людьми, які йому «корисні» в соціальному, психологічному чи економічному плані. Мета їхніх стосунків– отримання егоїстичної вигоди. Установка таких людей - «дружити з «потрібними» людьми».

У суб'єктів уникаючого типу стратегією взаємовідносин є уникнення реальності. Тому у разі виникнення міжособистісних протиріччя вони

намагатимуться ігнорувати неприємну ситуацію, вдавати, що її не існує, і не приймати жодних кроків щодо її вирішення або зміни. Вважаємо, що однієї з основних проблем людей такого типу в силу їх пасивності і відчуженості є самотність.

Суб'єкти соціально-корисного типу, які виявляють щирі турботу про інших людей, інтерес до них, вибудовують гармонійні стосунки з іншими людьми. Вони усвідомлюють, що їх благополуччя залежить від благополуччя інших людей, тому основою їх стосунків є співпраця[23].

З точки зору індивідуальної психології, особливої уваги заслуговує таке поняття, як соціальний інтерес. Саме соціальний інтерес (емпатія) лежить в основі емоційно-близьких відносин. Саме завдяки цьому почуттю взаємодіючі суб'єкти здатні бачити очима іншого, чути вухами іншого, відчувати серцем іншого. Таким чином, чим більше розвинений соціальний інтерес (емпатія) у взаємодіючих суб'єктів, тим більше шансів побудови гармонійних стосунків з іншими людьми.

У стосунках, на думку К. Хорні, криється причина конфліктів людини. століття . Ці стосунки можна, можливо класифікувати наступним чином: 1) стосунки любові та прихильності (як до інших людей, так і з їх сторони), 2) стосунки, пов'язані з оцінкою "Я", стосунки, пов'язані з самоствердженням, 4) стосунки, пов'язані з агресією, 5) стосунки, пов'язані з сексуальністю[31]. Розглянемо їх детальніше.

1. Стосунки кохання та прихильності. Одним з домінуючих факторів у виникненні конфліктів є надмірна залежність суб'єкта від схвалення або прихильності зі сторони інших людей. Конфлікт може також виникати у суб'єкта як протиріччя між бажанням отримувати кохання від інших і його можливістю жити це почуття самому.

2. Стосунки, пов'язані з оцінкою "Я". Тут, конфлікти обумовлені залежністю від інших людей, в основі якої лежить внутрішня незахищеність, почуття неповноцінності і невідповідності. Вони можуть виявлятися такими способами, як переконаність у своїй некомпетентності та непривабливості, які

можуть існувати без який-небудь основи в реальності.

3. Стосунки, пов'язані із самоствердженням. Конфлікти у цій сфері обумовлені заборонами. Серед заборон К. Хорні вказує на наступні: заборона на те, щоб висловити свої бажання або прохання про чимось; заборона на те, щоб зробити що-небудь в своїх інтересах; заборона на те, щоб висловити власну думку чи обґрунтовану критику; заборона на те, щоб наказати комусь; заборона на вибір людини, з якою є бажання спілкуватися і встановлювати відносини; заборона на затвердження своєю позиції. Особливо важливою в цій групі є нездатність що-небудь планувати»

4. Стосунки, пов'язані з агресією. Це дії, спрямовані проти будь-кого, нападки, приниження інших людей, посягання на чужі права та т. п. Конфлікти можуть бути обумовлені двома формами прояву відносин цієї групи. Перша форма полягає у схильності бути агресивним, владним, надвимогливим, розпоряджатися, обманювати, критикувати чи чіплятися. Друга форма стосунків передбачає переживання суб'єкта з приводу того, що його постійно обманюють, їм керують, його лають або принижують.

5. Стосунки, пов'язані з сексуальністю. К. Хорні ділить їх на два види: стосунки, обумовлені нав'язливою потребою в сексуальній активності; стосунки, обумовлені заборонаю на сексуальну активність[18].

Проблеми міжособистісних стосунків розглядаються і в роботах Е. Фрома. З точки зору його гуманістичної позиції, завдяки стосункам з іншими, людина здатна задовольняти свої екзистенційні потреби. Цікавим в поглядах Е. Фромма є опис типів характеру, як форм відносин з іншими людьми, в яких реалізуються екзистенційні потреби в тому соціальному контексті, в якому вони живуть. Фромм описав дві групи типів: непродуктивні типи і продуктивний тип. Непродуктивні типи – це рецептивний, експлуатуючий, накопичувальний та ринковий[31].

Рецептивний тип. У відносинах такі люди чекають допомоги та підтримки з боку інших людей, виявляють сентиментальність і довіру.

Експлуатуючий тип. У відносинах з людьми такі суб'єкти намагаються

зайняти домінуючу позицію, виявляючи впевненість у собі, егоцентризм і імпульсивність.

Накопичувальний тип. У відносинах суб'єкти цього типу виявляють стриманість у вираженні почуттів, лояльність до інших, педантизм. Можуть бути підозрілими та впертими.

Ринковий тип. У відносинах такі люди можуть виявляти такі якості, як відкритість, щедрість. У той ж час вони не чутливі до встановлення дистанції. Інших людей вони використовують як засіб для досягнення своїх цілей[31].

Для відносин людей продуктивного типу притаманні турбота, повага, відповідальність.

На наш погляд, гармонійні, конструктивні міжособистісні відносини здатні вибудовувати суб'єкти, що належать до різних типів особистості. Однак це можливо в тому випадку, якщо поведінка людини буде адекватною ситуації міжособистісної взаємодії.

Проблемі людських стосунків приділив багато уваги Е. Еріксон в своїй его - теорії особистості. Відповідно до його позиції, основною функцією людського «Я» (Его) є соціальна адаптація, яка в свою черга обумовлена взаєминами з батьками[51].

До розгляду проблеми ставлення людини до людини звертався в диспозицій теорії особистості Г. Олпорт. Згідно його позиції, міжособистісні стосунки, з однієї сторони, будуть визначатися рисами характеру взаємодіючих суб'єктів, з другого – останні самі будуть формуватися в стосунках друг з другом. Олпорт вважав, що у стосунках із людьми формується зріла особистість[50].

З погляду теорії рис Р. Кетелла, стосунки людини будуть визначатися взаємодією рис особистості і ситуаційних змінних. «Риси особистості відображають стійкі і передбачувані характеристики людини. Риси являють собою гіпотетичні психічні структури, що виявляються у поведінці, які зумовлюють схильність поступати однаково в різних обставинах тапротягом часу». Взагалі Кетеллом були описані 16 особистісних факторів, які можуть

впливати на характер вибудованих відношень між взаємодіючими суб'єктами. Такими параметрами ним були визнані: чуйність – відчуженість, інтелект, емоційна стійкість – нестійкість, домінантність – конформність, безтурботність – стурбованість, сумлінність – несумлінність, сміливість – боязкість, м'якосердя – суворість, довірливість – підозрілість, мрійливість – практичність, розважливість – наївність, схильність до почуття провини – самовпевненість, гнучкість – ригідність, залежність – самостійність, самоконтроль, напруженість – розслабленість[45].

На думку Кетелла, виразність особистісних характеристик, вхідних в той чи інший фактор, може сприяти як встановленню, розвитку гармонійних, позитивних відносин, і навпаки – виникненню, напруженості, конфліктності та дисгармонічності в стосунках. Крім того, на характер відносин впливатиме те чи інше поєднання кількох факторів[53].

З погляду теорії оперантного навчання Б.Ф. Скінера для аналізу дій особистості необхідно враховувати не тільки внутрішні фактори, такі, як потяги та спонукання, але й умови оточення, в том числі *соціального*. Важаємо, що саме міжособистісні відносини і будуть одним з таких «умов оточення», які впливають на особистість та її розвиток[69].

Далі звернемося до опису проблеми ставлення людини до людини з точки зору соціально-когнітивного спрямування в психології особистості А. Бандури. Цей підхід передбачає, що суб'єкти стосунків володіють здібностями, що дозволяють їм передбачати появу тих чи інших подій (наприклад, міжособистісних протиріч), а також створювати засоби для здійснення контролю за тим, що впливає на їх повсякденне життя, наприклад, регулювати міру саморозкриття один перед одним у залежності від ситуації міжособистісної взаємодії.

Відповідно до запропонованого А. Бандурою принципу «взаємного детермінізму», поведінка суб'єкта щодо партнера буде обумовлена взаємозв'язком факторів схильності з ситуаційними факторами. Вчений стверджував, що поведінка змінює оточення людини. Таким чином, те, як

суб'єкт буде вести себе во взаємодії з іншим людиною (групою), буде створювати вплив на характер міжособистісних стосунків взагалі[49].

Згідно соціально-когнітивної теорії міжособистісні стосунки будуть обумовлені наступною тріадою: відкрита поведінка – вплив оточення – особистісні особливості. Причому всі складники цієї тріади є взаємопов'язаними один з одним. Також можна, зробити висновок про те, що характер взаємодії між людьми регулюється минулим досвідом людини та передбачуваними наслідками своєї поведінки.

Розглянемо проблему міжособистісних відносин з точки зору теорії соціального навчання Д. Роттера. Характер міжособистісних відносин, вважає він, визначається взаємодією наступних змінних: потенціалу поведінки суб'єктів, очікування, цінністю підкріплення і психологічної ситуацією. Крім того, характер міжособистісних відносин залежить від *задоволеності – депривованості потреб*. Д. Роттер описав наступні з них: статус визнання, захист, домінування, незалежність, любов і прихильність та фізичний комфорт[66].

З погляду когнітивного напрямку Дж. Келлі проблема міжособистісних стосунків має своє вирішення. Виходячи з основного принципу когнітивного напрямку - *конструктивного альтернативизму* - кожна людина має безліч варіантів інтерпретацій одного й того ж явища чи феномена. У нашому контексті таким феноменом будуть виступати міжособистісні відносини. Таким чином, характер відносин буде визначатися тим, як їх інтерпретують, розуміють і сприймають взаємодіючі суб'єкти, їх суб'єктивними уявленнями про те, якими мають бути стосунки в тій чи іншій ситуації та якими вони є в справжній момент їх життя[65].

Вважаємо, що центральною проблемою з погляду когнітивної теорії особистості є проблема розуміння між взаємодіючими суб'єктами, Рішення якої буде визначати чуттєвий тон їх стосунків, рівень довіри дин одному, можливість здійснення спільної діяльності і різних видів активності. Однак необхідно враховувати і те, що на інтерпретацію міжособистісних відносин

впливає минулий досвід взаємодіючих суб'єктів. Це пояснюється тим, що когнітивна теорія особистості, за словами Дж. Келлі, побудована на стику свободи і детермінізму. З погляду когнітивного напрямку, взаємодіючі суб'єкти постають дослідниками свого внутрішнього світу та світу свого партнера. Наприклад, вони можуть висувати гіпотези про те, що переживає партнер, в якому стані він знаходиться. З однієї сторони, такі «експерименти» можуть привести до більше глибокого розуміння і усвідомлення відносин, а з іншої - стати джерелом протиріч і конфліктів у випадку неправильної, некоректної, а часом і насамперед тимчасової інтерпретації[65].

Згідно когнітивній теорії особистості, гармонійні міжособистісні відносини припускають ситуації, коли один суб'єкт психологічно «поставив себе на місце» іншого, щоб краще розуміти і прогнозувати його справжню та наступну поведінку. Однак вважаємо, що справжня міжособистісна гармонія досягається, коли таку «постановку» на місце іншого здійснюють обидва взаємодіючих суб'єкта.

Гуманістична психологія, йдучи своїми коріннями в філософію життя і екзистенційну філософію, постулює, що "людина не що інше, як те, чим вона робить себе сама»(Ж.П. Сартр). Кожна людина несе відповідальність за себе і за те, чим вона стає. Вважаємо, що це висловлювання може бути застосованим і до міжособистісних відносин. Кожен із взаємодіючих суб'єктів відповідальний за свої стосунки, за себе, за свого партнера. Проблема полягає в тому, що, на наш погляд, неможливо виміряти міру відповідальності кожного. Міжособистісні відносини - це свого роду взаємне «здійснення одне одного». Вважаємо, що тільки у відносинах людини до людини «визріває» особистість[58].

Використовуючи положення гуманістичної теорії особистості, можна стверджувати, що у міжособистісних відносинах суб'єкти здатні реалізувати свій *творчий потенціал*. На думку А. Маслоу, творчість - універсальна функція людини, яка веде до всіх форм самовираження. Також завдяки гармонійним міжособистісним відносинам люди можуть підтримувати та зберігати своє

психічне (психологічне) здоров'я[64].

З точки зору феноменології Д. Роджерса, відносини між людьми обумовлені не стільки їх минулим досвідом, скільки їх актуальним сприйняттям іншої людини. Крім того, Роджерс вважав, що поведінка людини, в том числі і по відношенню до іншої людини (групи), пов'язана з тим, як особа прогнозує своє майбутнє. Таким чином, міжособистісні відносини, згідно феноменологічно му підходу, розгортаються в континуум «справжнє - майбутнє». Роль міжособистісних відносин особливо чітко проявляється у формуванні *Я-концепції*. Формування *Я-концепції* та міжособистісні відносини взаємозалежні. З однієї сторони, в відносинах *Я-концепція* формується, з другого – вона впливає на характер та особливості між-особистісної взаємодії[62].

Також в розумінні проблеми міжособистісних відносин не останню роль грають погляди засновника транзактного підходу Е. Берна. З його точки зору, характер міжособистісних відносин буде обумовлений наступними моментами: динамікою его-станів взаємодіючих людей, їх життєвими сценаріями, а також «дотриманням» правил взаємодії[34].

Проведений аналіз проблеми стосунків у різних теоріях особистості дозволяє сказати наступне. Характер відносин між взаємодіючими суб'єктами детермінується їх несвідомими потягами та глибинними спонуканнями. У відносинах проявляються і формуються особистісні риси, *Я-концепція* та типи особистості. Характер міжособистісних відношень зумовлений задоволенням (депривацією) потреб, навчанням засобом спостереження, а також позитивними або негативним підкріпленнями.

Сучасні численні наукові дослідження, в тому числі й українські, приділяють увагу розвитку теорії взаємодій, де проблема розглядається з різних позицій. У науковій літературі взаємовідносини між особами розглядають як прямі взаємодії та зв'язки, що складаються у реальному житті між живими індивідами, обдарованими мисленням і відчуттями. Іншими словами, це конкретні відносини між реальними людьми під час їхнього

фактичного спілкування; конкретний тип ставлення особи до іншої особи, що забезпечує можливість безпосередньої (чи опосередкованої технічними засобами) одночасної чи відтермінованої взаємодії на особистому рівні; це психологічні зв'язки, які базуються на взаємній готовності суб'єктів до певного типу неформальної взаємодії та спілкування, супроводжуються відчуттям симпатії чи антипатії і можуть мати оціночний та практичний аспекти, тобто реалізовуватися у взаємодії. Людські стосунки передбачають мінімально зв'язок між двома індивідами, і їх характер залежить від особистих рис та психологічних особливостей учасників. Такі стосунки, де реалізується суб'єктивний психологічний чинник, впливають на певну соціальну ситуацію у своєму специфічному віддзеркаленні.

Важливий внесок у дослідження загальних характеристик, структури і функції міжособистісних стосунків внесли такі вчені, як Б. Ананьєв, В. Бехтерєв, М. Денисова, М. Касаткін, О. Лазурський, В. Мясичев, М. Фігурін, М. Щелованов. Щодо аспектів взаємин у навчальній діяльності треба відзначити праці Л. Божович, Ш. Ганеліна, Є. Зейлігер, О. Леонтєва, Н. Морозова, Л. Славіна, які вивчають відповідні питання[9]. Класифікацію міжособистісних стосунків вивчають М. Обозов, Р. Грановська та інші. Взаємозв'язки соціальних стосунків із спілкуванням вивчають Н. Богомолова, Р. Гительмахер, К. Дубовська, Г. Дьяконов, В. Семиченко. Питання міжособистісної взаємодії в педагогічному процесі досліджують І. Бех, В. Гриньова, А. Грись, В. Галузинський, Г. Дегтярьова, М. Євтух, І. Зязюн, С. Карпенчук, І. Кравченко, В. Король, О. Кубрак, Г. Микитюк, М. Ратко, Т. Ротерс, І. Табачек, Т. Черкашина. Окремі концептуальні положення з розвитку моральних якостей особистості й культури міжособистісних стосунків були розроблені в наукових дослідженнях Ю. Азарова, А. Алексюка, О. Біди, Г. Васянович, І. Вахоцької, І. Гапійчук, Є. Головахи, В. Кременя, А. Кузьмінського, І. Підласого, Г. Шевченко[20;30].

Загалом вивчення поняття "міжособистісні стосунки" у контексті системи ставлень людини до навколишнього світу і до самої себе, розгляд

людини як соціальної істоти та застосування діяльнісного підходу, що розглядає міжособистісні стосунки як взаємодію індивідів, зокрема під час спільної діяльності, дозволяє виявити, що такі стосунки будуються на основі ставлень та емоційних оцінок людей щодо один одного. В такий спосіб, соціальне становлення особистості відбувається через активну участь у діяльності, взаємодії та спілкуванні з іншими людьми, під час яких формується не лише соціальний досвід, але і власна система цінностей щодо міжособистісних і суспільних взаємозв'язків з оточуючим світом.

1.3. Особливості міжособистісних стосунків в періоді ранньої дорослості

Період ранньої дорослості, який охоплює приблизно від 18 до 30 років, є ключовим етапом у житті, коли індивідуальність і самостійність особистості зазнають істотних змін. В цей час відбувається формування власної ідентичності та установа незалежності від сім'ї[5].

Важливим етапом в житті багатьох індивідів в періоді ранньої дорослості є формування інтимних відносин. Під час цього періоду молодь активно досліджує інтимні аспекти міжособистісних відносин і створює романтичні зв'язки. Для багатьох молодих людей рання дорослість визначається експериментуванням з різними типами стосунків. Деякі особистості встановлюють серйозні, довгострокові зв'язки, в яких досліджують глибокі аспекти емоційного та особистісного злагодження. Інші можуть обирати неформальні стосунки, які характеризуються меншою зобов'язаністю і більшою свободою. Цей період також включає етап визначення власних стосунків до інтимності, розвиток навичок спілкування та виявлення того, що індивіди цінують у партнерах. Важливим є також вивчення власних потреб та бажань у відносинах, формування поняття про вірність, взаєморозуміння та підтримку в романтичних стосунках. У цьому контексті

важливо також враховувати роль культурних і соціальних впливів на формування інтимних відносин. Рання дорослість може бути часом, коли індивіди стикаються із суспільними очікуваннями, стереотипами та нормами, що визначають ідеалізовані зразки відносин, що може впливати на їхні власні вибори та переконання[9].

Ключовим аспектом особистісного та соціального розвитку у ранній дорослості стає соціальне розширення кола знайомств. Процес інтеграції в нові соціальні групи стає важливим для розширення горизонтів і отримання різноманітного життєвого досвіду. Однією з важливих сфер соціального розширення є робоче середовище. У ранній дорослості багато людей вступають на ринок праці та розвивають професійні зв'язки. Спілкування на роботі дозволяє не лише розширити соціальний круг, але й розвивати ключові навички комунікації та співпраці. Важливу роль у соціальному розвитку молодих дорослих має також університетське середовище. Студентське життя часто включає в себе участь у різних групах, клубах та організаціях, що допомагає збагатити соціальний досвід та визначити особисті інтереси. Участь у таких групах дозволяє не лише знайомитися з новими людьми, а й сприяє розвитку спільності, спільних цінностей та інтересів. Взаємодія в цих спільнотах допомагає індивідам впевненіше висловлювати свої переконання, розширювати світогляд і розвивати креативність[20].

Формування дружби у ранній дорослості є важливою площиною соціального розвитку, оскільки цей період визначається активним пошуком та установленням глибоких зв'язків. У цей час індивіди мають можливість самостійно обирати своїх друзів, що створює основу для міцних та взаємовигідних стосунків. Однією з ключових особливостей формування дружби у ранній дорослості є акцент на спільних інтересах, цінностях та життєвих поглядах. Люди стають більш самосвідомими та чіткими у визначенні власних цінностей, і це впливає на їхні вибори в дружбі. Вони шукають компанію людей, які спільно ділять їхні переконання та мають схожий погляд на життя. Рання дорослість також включає в себе

переосмислення та переоцінку стосунків з друзями, що може призвести до утворення більш глибоких та значущих зв'язків. Індивіди можуть виявляти великий інтерес до підтримки, взаєморозуміння та відданості друзям. Цей період також може включати зміни у соціальному оточенні, такі як переїзд у нове місце проживання чи зміна обстановки на роботі чи в університеті, що сприяє формуванню нових зв'язків та розширенню соціального кола[15;20].

У професійному та навчальному середовищі формуються не лише повсякденні дружби, але і можливості для професійного зростання та розвитку особистості періоду ранньої дорослості. Мережі зв'язків, створені під час цього періоду, можуть мати важливий вплив на кар'єрний шлях та особистий розвиток.

Крім того, рання дорослість може включати і створення нових родинних зв'язків через власне партнерство, одруження чи утворення власної сім'ї. Спільне життя з партнером вимагає розвитку навичок міжособистісної комунікації, взаєморозуміння та спільного прийняття рішень, що є важливим етапом соціального розвитку у ранній дорослості. Поява таких планів, як спільне життя, планування сімейного бюджету, прийняття важливих життєвих рішень, розгляд питань про створення сім'ї, виховання дітей та обов'язки в батьківстві, визначають образ життя та прагнення до стабільності. Паралельно із ростом відповідальності за власну сім'ю, особи можуть відчувати внутрішні зміни відносно своєї ідентичності. Здатність вирішувати проблеми, вести переговори та підтримувати рівновагу в стосунках стають ключовими компетенціями. Також, рання дорослість може внести свої корективи у планування освіти, кар'єрних амбіцій та соціальних зв'язків, оскільки сімейні відповідальності можуть взаємодіяти з іншими сферами життя, і такий баланс вимагає особливої уваги[4;15].

Самоідентифікація через стосунки в ранній дорослості визначається впливом міжособистісних зв'язків на формування та уточнення особистої ідентичності. Взаємодія з іншими людьми, чи то в дружбі, романтичних відносинах або в колективному середовищі, надає індивідам можливість

глибше розуміти себе. У процесі міжособистісної взаємодії виникає усвідомлення власних цінностей – основних переконань і принципів, які формують особистий світогляд. За допомогою відносин індивід отримує можливість визначити, які цілі та завдання для нього є важливими, і які аспекти життя варто акцентувати у власній ідентичності. Помітно, що взаємодія з різними людьми дозволяє особі розширювати свої горизонти і визначати своє місце у соціумі. Стосунки сприяють осмисленню власних переконань через взаємні обговорення, враження та спільні дії[5;10].

Внаслідок комплексу факторів, що включають в себе вибір кар'єри, фінансові обтяження та особистий розвиток особистість періоду ранньої дорослості стикається зі стресом та різними викликами. Вибір професійного шляху може бути важким рішенням, оскільки від нього залежить подальший життєвий шлях та задоволення від обраної діяльності. Фінансовий тиск, який може супроводжувати самотійне життя, навчання або початок кар'єри, також може створювати стрес та виклики. Ці стресори впливають на міжособистісні стосунки, роблячи їх більш складними. Партнерські відносини можуть потрапити під сумнів або навіть стати об'єктом конфліктів, оскільки особистий стрес може впливати на емоційний стан та здатність спілкуватися. З іншого боку, ці виклики також можуть стати підставою для зростання та розвитку в міжособистісних відносинах. Спільне подолання труднощів може посилити зв'язок між партнерами та збільшити рівень взаємопідтримки. Отже, важливим стає вміння відкрито спілкуватися та надавати підтримку один одному в умовах стресу[6;33].

Рання дорослість для жінок визначається інтенсивним процесом самотійності та самовизначення. У цьому періоді вони активно формують свою ідентичність, навчаються приймати самотійні рішення та відповідати за власні дії. Нерідко це пов'язано з вибором кар'єрного шляху та прагненням до професійного успіху та фінансової незалежності. Зокрема, жінки у цьому віці стикаються з викликами самотійного життя, де важливо навчитися ефективно вирішувати проблеми та встановлювати особисті та професійні пріоритети[6].

Паралельно з цим, вони формують особисті відносини, будуючи романтичні зв'язки та визначаючи своє місце в сім'ї. Особливий акцент робиться на боротьбі із соціокультурними стереотипами, що може включати в себе розчинення традиційних ролей та пошук індивідуального самовираження через творчість та самовдосконалення.

Крім того, рання дорослість для жінок часто означає прагнення до незалежності від сімейного впливу, що включає в себе фінансову незалежність та прийняття відповідальності за власне щастя та благополуччя. Цей період є важливим етапом самопізнання, розвитку особистості жіночої статі та боротьби за власне місце в світі[5].

У період ранньої дорослості міжособистісні стосунки для жінок мають величезне значення, впливаючи на кілька ключових планів їхнього життя. Ці відносини допомагають у формуванні ідентичності та визначенні особистих цінностей через взаємодію та обмін емоціями. Важливість емоційної підтримки та безпеки, які забезпечуються близькими відносинами, стає визначальною для осіб жіночої статі у періоді інтенсивних змін і стресів ранньої дорослості[18].

Міжособистісні зв'язки також відіграють ключову роль у формуванні інтимних відносин, допомагаючи розуміти аспекти романтики та сексуальності. Вони стають майданчиком для експериментів із стосунками та важливим чинником особистісного та емоційного розвитку жінок. Партнерство та підтримка від друзів виступають для них стимулом для досягнення особистих та професійних цілей, забезпечуючи необхідний імпульс для саморозвитку[15].

Крім того, взаємодія жінок з різними людьми в ранній дорослості дозволяє експериментувати та вивчати міжособистісні навички, які стають фундаментом для розвитку комунікаційних вмінь та встановлення здорових стосунків у різних планах життя.

Таким чином, міжособистісні стосунки у жінок в періоді ранньої дорослості стають ключовим елементом у житті, сприяючи їхньому особистісному зростанню, емоційному благополуччю та соціальній інтеграції.

Висновки до першого розділу

На підставі проведеного теоретичного аналізу наукових джерел можна зробити наступні висновки:

1. Представники філософії життя та екзистенціалізму вважають, що саме взаємодія з іншими людьми надає основний зміст людському існуванню, створює можливість для повноцінного функціонування та розвитку особистості, для реалізації свого унікального внутрішнього світу. Ці ідеї філософів суттєво вплинули на становлення та розвиток психології відносин та гуманістичної психології, знаходячи відображення у психологічному мисленні та творчості психологів.
2. Проведений аналіз проблеми стосунків у різних теоріях особистості дозволяє сказати наступне. Характер відносин між взаємодіючими суб'єктами детермінується їх несвідомими потягами та глибинними спонуканнями. У відносинах проявляються і формуються особистісні риси, Я-концепція та типи особистості. Характер міжособистісних відношень зумовлений задоволенням (депривацією) потреб, навчанням засобом спостереження, а також позитивними або негативним підкріпленнями.
3. Сучасні численні наукові дослідження, в тому числі й українські, приділяють увагу розвитку теорії взаємодій, де проблема розглядається з різних позицій. У науковій літературі взаємовідносини між особами розглядають як прямі взаємодії та зв'язки, що складаються у реальному житті між живими індивідами, обдарованими мисленням і відчуттями.

4. Міжособистісні стосунки у жінок в періоді ранньої дорослості стають ключовим елементом у житті, сприяючи їхньому особистісному зростанню, емоційному благополуччю та соціальній інтеграції.

РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ І МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Обґрунтування обраних методик

Визначення взаємозв'язку між самостваленням та задоволенням міжособистісними стосунками у жінок у періоді ранньої дорослості проводилось в он-лайн форматі за допомогою електронних засобів спілкування. Респондентками стали 44 особи жіночої статі віком від 20 до 25 років. Учасникам були надані письмові інструкції, які стосувалися мети дослідження, його конфіденційності та анонімності. Кожен учасник, після вираження інформованої згоди, заповнив анкети у випадковому порядку.

Загальні характеристики учасниць дослідження представлені в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Загальні характеристики вибірки респондентів

Показники, характеристики вибірки	Особи, %
Загальна кількість респондентів	44 (100 %)
Кількість респондентів жіночої статі	44 (100%)
Середній вік респондентів	21 рік

Для більш обґрунтованого й точного вивчення взаємозв'язку між самостваленням та задоволенням міжособистісними стосунками у жінок у періоді ранньої дорослості ми використали 4 методики. Вони дозволили отримати емпіричні дані та надали можливість провести кількісну та якісну оцінку отриманим результатам. Підбір методик було здійснено з урахуванням вікових особливостей респондентів періоду ранньої дорослості. Таким чином, нами були використані наступні методики:

1. Тест - опитувальник самоствалення Століна В.В. та Панталеєва С.Р.;
2. Методика когнітивних особливостей суб'єктивного благополуччя респондентів «КОСБ-3», автори О. Калюк, О. Савченко;

3. Методика «Суб'єктивна оцінка міжособистісних відносин» (СОМО) С. В. Духновського;

4. Методика Духновського С.В. «Шкала суб'єктивної самотності».

В якості метода математико-статистичної обробки даних було обрано коефіцієнт кореляції Спірмена.

2.1. Обґрунтування використаних методик

1) *Тест - опитувальник самоствавлення Століна В.В. та Пантелєєва С.Р.*

Ми вибрали цю методику для глибокого аналізу сфери самосвідомості особистості через її спрямованість на різноманітні аспекти, такі як когнітивні, динамічні та інтегральні. У контексті застосування даної методики можна відзначити успішні результати в індивідуальному консультуванні, оскільки вона дозволяє виявити внутрішньо особистісні конфлікти.

Анкета для оцінки особистісного самоствавлення, розроблена В. В. Століном та С. Р. Пантелєєвим, включає в себе ряд шкал, таких як "Внутрішня чесність", "Самовпевненість", "Віддзеркалене самоствавлення", "Самоцінність", "Самоприйняття", "Самоприв'язаність", "Внутрішня конфліктність", "Самозвинувачення". Ці шкали призначені для визначення напрямку самоствавлення особистості, її здатності сприймати своє "Я" як унікальне та неповторне, виявляти турботу про себе, відчувати емпатію до себе та задовольняти власні потреби в життєвих ситуаціях. Ця анкета також служить інструментом для оцінки здатності реалізовувати власні можливості без зайвої критичної самооцінки.

Розглянемо детальніше шкали опитувальника:

1. Шкала внутрішньої чесності - "Відкритість":

Опис: Відображає ступінь усвідомлення та відкритості у відносинах з собою.

Високий рівень: Свідчить про глибоке усвідомлення "Я", рефлексивність та відкритість.

Середній рівень: Знаходиться у балансі між відкритістю та замкненістю, без екстремальних значень.

Низький рівень: Може свідчити про обмежену самосвідомість та ухилення від неприємної інформації.

2. Шкала "Самовпевненість":

Опис: Вимірює уявлення про себе як самостійну, вольову особистість.

Високий рівень: Свідчить про впевненість у собі, самодостатність та відсутність сумнівів.

Середній рівень: Знаходиться у балансі між впевненістю та сумнівами, без екстремальних проявів.

Низький рівень: Може вказувати на незадоволеність собою та власними можливостями, сумніви у власній компетентності.

3. Шкала "Самокерівництво":

Опис: Визначає ступінь внутрішньої активності та відповідальності за свої дії та результати.

Високий рівень: Свідчить про внутрішню мотивацію та відчуття контролю над власним життям.

Середній рівень: Знаходиться у балансі між внутрішньою самореалізацією та впливом зовнішніх чинників.

Низький рівень: Може вказувати на відчуття підвладності зовнішнім обставинам та нестабільність.

4. Шкала відображеного самовизначення - "Дзеркальне «Я»":

Опис: Вимірює очікуване ставлення інших людей до суб'єкта.

Високий рівень: Свідчить про позитивне сприйняття та розуміння оточуючими.

Середній рівень: Знаходиться у балансі між очікуваннями та реальністю, без екстремальних значень.

Низький рівень: Може вказувати на очікування відмінних від реальності реакцій оточуючих.

5. Шкала "Самоцінність":

Опис: Відображає емоційну оцінку себе за внутрішніми критеріями.

Високий рівень: Свідчить про позитивне ставлення та любов до себе.

Середній рівень: Знаходиться у балансі між позитивним і негативним ставленням до себе, без екстремальних проявів.

Низький рівень: Може вказувати на сумніви у власній цінності та втрату інтересу до власного внутрішнього світу.

6. Шкала "Самоприйняття":

Опис: Визначає ставлення суб'єкта до власної особистості та планів.

Високий рівень: Свідчить про здорове самоприйняття та реалістичне ставлення до власної особистості.

Середній рівень: Знаходиться у балансі між прийняттям і невдоволенням собою, без екстремальних проявів.

Низький рівень: Може вказувати на відсутність самоприйняття та негативне ставлення до власних планів.

7. Шкала "Самоприв'язаність":

Опис: Визначає готовність змінювати своє "Я" і відношення до себе.

Високий рівень: Говорить про ригідність "Я-концепції" та небажання змінюватися.

Середній рівень: Знаходиться у балансі між готовністю до змін і стабільністю самовизначення.

Низький рівень: Може вказувати на бажання розвивати та змінювати свою особистість.

8. Шкала внутрішньої конфліктності:

Опис: Визначає рівень внутрішніх конфліктів та тривожно-депресивних станів.

Високий рівень: Свідчить про наявність конфліктів, невизначеність і внутрішню напруженість.

Середній рівень: Знаходиться у балансі між рефлексією та глибоким проникненням у себе.

Низький рівень: Може вказувати на відсутність усвідомлення проблем і поверхове самовдоволення.

9. Шкала "Самозвинувачення":

Опис: Визначає готовність ставити себе у провину за помилки та невдачі.

Високий рівень: Говорить про високу самокритичність та готовність винуватити себе.

Середній рівень: Знаходиться у балансі між визнанням власних помилок і безпідставним самозвинуваченням.

Низький рівень: Може вказувати на відсутність самозвинувачення та більше об'єктивне ставлення до себе.

Фактор "Самоповага": (Шкали 1, 2, 3, 4)

Опис: Об'єднує шкали, що відображають оцінку власного "Я" за соціально-нормативними критеріями модальності.

Високий рівень: Свідчить про внутрішню стійкість та впевненість у собі.

Середній рівень: Знаходиться у балансі між відчуттям власної цінності та об'єктивністю у визначенні власного статусу.

Низький рівень: Може вказувати на відсутність впевненості та низьку самооцінку.

Фактор "Аутосимпатія": (Шкали 5, 6, 7)

Опис: Об'єднує шкали, що відображають емоційне ставлення суб'єкта до свого "Я".

Високий рівень: Свідчить про позитивне ставлення та любов до себе.

Середній рівень: Знаходиться у балансі між емоційною підтримкою від себе та інших.

Низький рівень: Може вказувати на відсутність самосприйняття та негативне ставлення до власного "Я".

Фактор "Самозвинувачення": (Шкали 8, 9)

Опис: Об'єднує шкали, що відображають негативне самовизначення.

Високий рівень: Свідчить про низьку самооцінку та відсутність прийняття себе.

Середній рівень: Знаходиться у балансі між реалістичним ставленням до власних недоліків та занадто критичними висновками.

Низький рівень: Може вказувати на здорове самоприйняття та стійке позитивне ставлення до себе.

2) *Методика когнітивних особливостей суб'єктивного благополуччя респондентів «КОСБ-3», автори О. Калюк, О. Савченко;*

Методика дослідження когнітивних особливостей суб'єктивного благополуччя "КОСБ-3", яку адаптували О. Калюк і О. Савченко у 2022 році, розроблена для оцінки різних аспектів суб'єктивного благополуччя. У цьому інструменті містяться 20 тверджень, які оцінюються за п'ятибальною шкалою та включають тривалу роздільність за допомогою трьох субшкал. Ці субшкали дозволяють вимірювати три незалежні аспекти задоволеності життя: "Задоволеність власним життям", "Невдоволеність собою і розчарування в житті" та "Задоволеність відносинами з іншими".

Інструкція для учасників опитування передбачає оцінку ступеня згоди з наведеними твердженнями. Інтерпретація значень за шкалами методики «КОСБ-3» виглядає наступним чином:

1) **Задоволеність власним життям:**

Високі значення свідчать про загальне задоволення особи її життям, успішність і продуктивність. Вона не відчуває потреби в суттєвих змінах і вважає свої досягнення значущими, порівняно з іншими вона вбачає свої переваги.

Середні значення вказують на збалансоване сприйняття свого життя, можливу задоволеність від досягнень, але існують аспекти, які можуть не повністю влаштувати. Це може вказувати на здатність реалістично оцінювати ситуації та готовність до саморозвитку.

Низькі показники можуть вказувати на відчуття невдач та низьку оцінку власної компетентності, що призводить до негативного ставлення до життя.

2) Невдоволеність собою та розчарування в житті:

Високі показники вказують на часте невдоволення собою та своїми досягненнями, можливість порівняння себе з іншими та постійну напругу.

Середні значення свідчать про періодичне невдоволення, але це не домінує. Особа може приймати свої невдачі як частину життєвого процесу та не перебувати в постійному стані роздратування.

Низькі значення свідчать про насолоду досягнутим і реалістичну оцінку власних можливостей.

3) Задоволеність відносинами з іншими:

Високі значення свідчать про загальне задоволення відносинами, легкість встановлення довірливих стосунків та відвертість у спілкуванні.

Середні значення вказують на стабільні, але не завжди глибокі відносини. Особа може мати відкритість і довіру, але відчувати деяку обережність чи відчуженість.

Низькі значення можуть вказувати на труднощі в утриманні близьких відносин та дискомфорт у спілкуванні з іншими.

4) Загальний рівень задоволеності життям:

Високі показники свідчать про повне задоволення особи різними аспектами її життя.

Середні значення свідчать про об'єктивне сприйняття свого життя, здатність адаптуватися до різних ситуацій та взаємодію з оточуючим світом на задовільному рівні.

Низькі значення свідчать про невдоволеність життям загалом, розчарування та негативне ставлення до багатьох аспектів свого існування. Загальний рівень задоволеності життям обчислюється за формулою: $ZP = Ш1 + Ш3 - Ш2$, де Ш1, Ш2, Ш3 - це шкали методики, а ЗР - загальний рівень задоволеності життям.

3) Методика «Суб'єктивна оцінка міжособистісних відносин» (СОМО)

С. В. Духновського;

Даний опитувальник був обраний нами, оскільки він дозволяє майже необмежено використовувати його при вивченні міжособистих стосунків. Він може слугувати діагностичним інструментом у психотерапії та консультуванні. Передбачається використовувати опитувальник при вивченні закономірностей поведінки та діяльності людей, обумовлених їх включенням у соціальні групи. Результати опитування будуть корисними при вирішенні завдань консультування та профілактики психологічних проблем у відносинах. При правильному професійному застосуванні опитувальник дозволяє дослідникові не лише виявляти наявність напруженості, конфліктності, агресії та відчуженості у стосунках між людьми, а й відслідковувати ступінь гармонійності або дисгармонійності міжособистих відносин. З цього погляду опитувальник може бути дуже продуктивним при вивченні міжособистих стосунків у невеликих групах. Досвід роботи з опитувальником СОМО передбачає можливість його широкого використання в експериментальній та практичній психології.

Методика може застосовуватися як у груповому, так і у індивідуальному форматі. Учасники отримують текст опитувальника, який включає 40 пунктів. Кожен пункт має 7 варіантів відповідей, описаних в інструкції. Під час обробки відповіді "повністю несхвалюю" призначається 1 бал, "схвалюю в малій мірі" - 2 бали, "схвалюю майже наполовину" - 3 бали, "схвалюю наполовину" - 4 бали, "схвалюю більше, ніж наполовину" - 5 балів, "схвалюю майже повністю" - 6 балів і "схвалюю повністю" - 7 балів. Результати обробки полягають у підсумовуванні балів за пунктами, що входять до відповідної шкали. Потім "сирі" бали перетворюються на шкальні оцінки (шкала стенів) з використанням нормативних таблиць, які відповідають статі обстежуваного. Значення стенів за кожною шкалою сумуються, утворюючи кінцевий бал - "Індекс дисгармонії відносин".

Низькі значення для кожної шкали - оцінки від 1 до 3 стенів.

Середні значення - оцінки від 4 до 7 стенів.

Високі значення - від 8 до 10 стенів.

Інтерпретація шкал має наступний вигляд:

1. «Напруженість відносин»

Високі значення - переважна увага, глибоке поглиблення в думках про відносини, підвищена турбота про нестабільні та дискомфортні відносини, що можуть супроводжуватися відчуттям плутання, емоційної нестійкості та виснажливості. При екстремально високих значеннях людина віддаляється від інших, може виявляти різкість та грубість у відносинах з іншими людьми.

Середні значення - помірна напруженість, необхідна для збереження інтенсивності відносин. Людина відчуває суб'єктивний емоційний комфорт, зручність у відносинах. Серйозні (невирішені) труднощі та проблеми стосунків відсутні або успішно вирішуються. Людина задоволена тим, як розвиваються її відносини з іншими людьми.

Низькі значення - можна сказати, що людина не задумується про те, як розвиваються її стосунки, можливо, вона не помічає реальних відносин інших людей до неї. Низькі значення можуть свідчити про велику кількість соціальних контактів, які не мають достатньої глибини та значущості, стосунки переважно мають поверхневий характер.

2. «Відчуженість стосунків»

Високі значення - виражена тенденція дистанціюватися від інших людей. У відносинах відсутнє довір'я, розуміння, близькість. Стосунки не викликають відчуття комфорту. Людина обережна у встановленні близьких відносин та у виборі осіб, з якими буде глибші емоційні стосунки. При екстремальних значеннях можливе відчуття самотності, ізольованості, навіть якщо людина перебуває серед інших людей.

Середні значення - людина відчуває себе добре серед інших людей, прагне встановлювати близькі, емоційні, довірені відносини з іншими людьми. Вона відчуває, що її розуміють або намагаються зрозуміти. Наявність симпатії та притягнення до іншої людини (групи) свідчить про те, що беруться до уваги її (їх) упередження та слабкості. Чим більше притягнення відчуває людина,

тим більше вона схильна до співчуття, великої згоди та гармонійності в діяльності. Немає відчуття самотності та відчуженості від інших людей.

Низькі значення - можливо, демонстрація залежності, конформізму з метою уникнення самотності та "непотрібності". Можливо, прагнення підкреслити свою приналежність до інтересів більшості.

3. «Конфліктність у стосунках»

Високі значення вказують на наявність протиріч, протистоянь та боротьби між людьми. У відносинах кожен орієнтується на свої інтереси, намагається нав'язати вигідне для себе рішення та відкрито бореться за реалізацію своїх інтересів. Можлива установка, що "життя — це боротьба проти всіх".

Середні значення можуть вказувати на відсутність протистоянь, нерозрішених протиріч між суб'єктами відносин, або виникаючі труднощі та протиріччя конструктивно вирішуються. Людина орієнтована на спільний пошук рішення, що задовольняє інтереси всіх сторін.

Низькі значення можуть вказувати на компромісну поведінку, відсутність утримання в виявленні дружелюбності та нерішучість. Уникнення конфронтації може виникати зі страху бути відкинутим.

3. «Агресія у стосунках»

Високі значення свідчать про тенденцію (прагнення) підкоряти собі інших, домінувати над ними та експлуатувати їх. Є бажання отримати контроль і владу над іншими людьми. Можливе виявлення різкості та грубості у стосунках, як у вербальній, так і у невербальній формі, а також опосередкованої агресії.

Середні значення вказують на те, що у стосунках присутня тенденція займати позицію "на рівних". Людина виявляє тактовність та дружелюбність, сприяє співпраці, щирості та безпосередності у відносинах. Прояви гніву, антипатії, заздрості, негативної критики та роздратування до людей відсутні.

Низькі значення можуть вказувати на демонстрацію м'якосердя, альтруїзму та гіперсоціальності. Можливо, агресивні наміри ретельно приховуються або контролюються.

5. Інтерпретація кінцевого балу

Високі значення свідчать про наявність дисгармонії у міжособистісних стосунках. Це означає відсутність єдності, згоди з іншими людьми, ослаблення позитивних емоційних зв'язків, перевага віддаляючих почуттів (самотність, антипатія, гнів, провина, каяття, заздрість, сором) над зближуваними почуттями.

Середні значення свідчать про достатню гармонію у стосунках. Відносини мають стабільний характер, передбачають тривале збереження взаємодії в парі (групі) та викликають позитивні почуття та емоційний комфорт у партнерів (або в групі). Є прагнення враховувати індивідуальні особливості один одного. Стосунки мають відкритий та природний характер.

Низькі значення можуть свідчити або про те, що людина не помічає труднощів чи проблем у відносинах (не бажає визнавати їх), або про нещирість у відповідях.

4) *Методика Духновського С.В. «Шкала суб'єктивної самотності».*

Основним призначенням даної методики є визначення ступеня переживання самотності, що є показником гармонійності – дисгармонічності міжособистісних відносин.

Ми надавали респондентам наступну інструкцію: «Перед вами опитувальник, що містить різні характеристики відносин, станів і почуттів, що виникають при взаємодії з іншими людьми. Будь ласка, згадайте свої почуття та переживання в ситуаціях спілкування з важливою для вас людиною. Щодо саме цієї людини обговоріть із психологом та отримайте від нього додаткове пояснення. Оцініть, наскільки перераховані нижче ознаки властиві вашим стосункам з цією людиною, маючи на увазі не лише сьогодні, а й тривалий час.

Оцінку кожного наведеного судження необхідно висловити за допомогою семибальної шкали:

- 1 – повністю не погоджуюсь
- 2 – погоджуюсь в невеликій мірі
- 3 – погоджуюсь майже наполовину
- 4 – погоджуюсь наполовину
- 5 – погоджуюсь більше, ніж наполовину
- 6 – погоджуюсь майже повністю
- 7 – погоджуюсь повністю.»

Низькі значення для кожної шкали - оцінки від 1 до 3 стенів.

Середні значення - оцінки від 4 до 7 стенів.

Високі значення - від 8 до 10 стенів.

Інтерпретація шкали має наступний вигляд:

Високі показники (високий рівень відчуття самотності) свідчать про схильність ускладнювати все; особа турбується про своє майбутнє, наслідки своїх дій, можливі невдачі та нещастя; хвилюється через реальні або уявні перешкоди; стримана у вираженні своїх почуттів. У таких людей менша енергія, характерна втомленість, інерція, зменшений резерв сил. У стосунках помітна скромність (можливі сумніви у здатності викликати повагу), сором'язливість, скептицизм, потреба у довірі та визнанні. *Надто високі оцінки (10 балів)* свідчать про значущий емоційний дискомфорт. У таких осіб можливий комплекс неповноцінності, ймовірно, вони не задоволені собою і своїм становищем, позбавлені довіри до навколишніх і надії на майбутнє. Внутрішній конфлікт та супроводжуючі його емоції пов'язані з труднощами у локалізації їхнього справжнього джерела. Однією з причин високих показників (окрім дисгармонії, незадоволення міжособистісними відносинами) є гіперболізована цінність свого "Я" за внутрішніми інтимними критеріями (духовність, багатство внутрішнього світу, здатність викликати у інших глибокі почуття).

Середні показники (помірно виражена самотність) характерні для людей з помірним суб'єктивним благополуччям, серйозних проблем у них немає, але й повний емоційний комфорт невидимий; можливо, це пов'язано з рефлексією

про себе та свої відносини з іншими людьми. Такі люди прагнуть до співпраці та дружби — неможливість цього призводить до виникнення відчуття самотності.

Низькі показники (низький рівень відчуття самотності) характерні для людей із "відкритим" ставленням до себе (критичність і внутрішня чесність). Їм також притаманна впевненість, високе самовідчуття, відчуття сили свого "Я". У них немає тенденції до надмірної рефлексії про себе та свої відносини з людьми; властива емоційна зрілість, оптимізм, тенденція до екстравертованості, товарицькість. У взаємодії з людьми переважають почуття, що зближують. Стосунки виявляють впевненість у собі, організаторські властивості (властивості лідера), які поєднуються із прагненням до співпраці, дружби та розвинутих почуттям відповідальності. Така людина досить впевнена в собі, активна, успішно взаємодіє з навколишніми, адекватно керує своєю поведінкою. Дуже низькі показники свідчать про гіперсоціальність, надмірне вираження почуттів, які зближують.

2.2. Опис процедури дослідження

Під час організації та виконання емпіричного дослідження ми дотримувалися загальноприйнятого підходу в психології, розглядаючи його етапи: підготовчий, дослідницький, обробки даних, а також їхньої інтерпретації й формулювання висновків. На етапі підготовки дослідження був проведений аналіз літератури та теоретичне вивчення наукових джерел, що стосуються тематики нашого дослідження. Також був обраний діагностичний інструментарій, таким чином, щоб він був надійний та валідний та відповідав меті та завданням нашого дослідження.

На дослідницькому етапі нами було проведено емпіричне дослідження взаємозв'язку між самостваленням та задоволенням міжособистісними стосунками у жінок у періоді ранньої дорослості. Для цього ми використали наступні методики: тест - опитувальник самоствалення Століна В.В. та

Пантилеєва С.Р.; методику когнітивних особливостей суб'єктивного благополуччя респондентів «КОСБ-3», автори О. Калюк, О. Савченко; методику «Суб'єктивна оцінка міжособистісних відносин» (СОМО) С. В. Духновського та його методику «Шкала суб'єктивної самотності».

Для проведення математико-статистичного аналізу взаємозв'язку між самостваленням та задоволенням міжособистісними стосунками у жінок у періоді ранньої дорослості ми використали коефіцієнт кореляції Спірмена.

На етапі обробки та аналізу даних дослідження ми провели кількісну та якісну оцінку результатів, їхню інтерпретацію з приводу визначення особливостей взаємозв'язку між самостваленням та задоволенням міжособистісними стосунками жінок, що прийняли участь у дослідженні.

На етапі формулювання висновків було здійснено узагальнення теоретичних та емпіричних даних нашого дослідження та формування загальних висновків.

Висновки до другого розділу

Для проведення більш обґрунтованого й точного дослідження взаємозв'язку між самостваленням та задоволенням міжособистісними стосунками у жінок у періоді ранньої дорослості ми обрали блок методик, які надають змогу отримати емпіричні дані та можливість кількісно та якісно оцінити отримані результати.

Для математико-статистичного аналізу взаємозв'язку між самостваленням та задоволенням міжособистісними стосунками у жінок було обрано коефіцієнт кореляції Спірмена.

Теоретико – емпіричне дослідження взаємозв'язку між самостваленням та задоволенням міжособистісними стосунками у жінок у періоді ранньої дорослості було здійснено в чотири етапи, послідовно, вибірка жінок - респондентів мала випадковий характер.

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОСТАВЛЕННЯ ТА МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКІВ У ЖІНОК

3.1. Дослідження самоствавлення у жінок періоду ранньої дорослості за методикою Століна, Пантилєєва.

Після обробки первинних даних опитуваних загальний розподіл жінок раннього дорослого віку за показниками методики самоствавлення Століна – Пантилєєва ми представили у гістограмі 3.1.

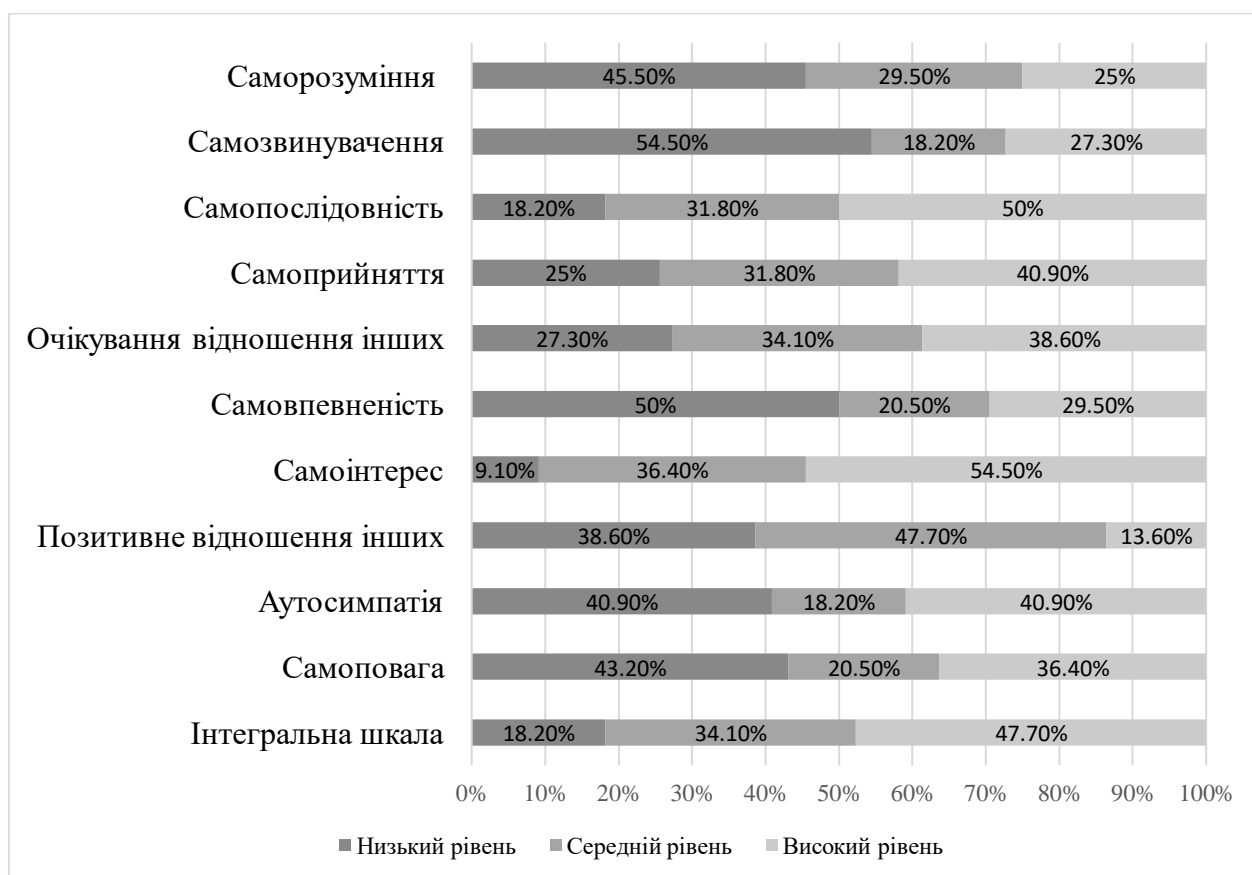


Рис.3.1. Загальний розподіл жінок за характеристиками самоствавлення.

Отже, в ході дослідження самоствавлення нами були отримані наступні дані, щодо особливостей його прояву у жінок періоду ранньої дорослості:

1. За «інтегральною» шкалою:

Високий рівень мають 47,7%, 21 особа жіночої статі. Особи з високим рівнем інтегральної самоствавлення можуть відзначатися внутрішньою стабільністю, високою самосвідомістю та готовністю відкрито сприймати та

розуміти себе. Це може вказувати на глибоку рефлексію в них та високий рівень самопізнання.

Середній рівень (34,1%, 15 осіб). Жінки із середнім рівнем інтегрального самоствалення можуть виявляти баланс між стійкістю внутрішньої самосвідомості та деякою гнучкістю у сприйнятті себе та інших. Це може свідчити про нормативне сприйняття себе та бажання бути в гармонії з оточуючим середовищем.

Низький рівень мають 18,2% опитуваних, що становить 8 осіб. Особи із низьким рівнем інтегрального самоствалення можуть відчувати внутрішню нестабільність та низький рівень усвідомленості власної особистості. Це може бути пов'язано з труднощами у самопізнанні та низькою готовністю виявляти та розуміти власні почуття та мотивації.

2. За шкалою «самоповаги»:

Високий рівень виявлено у 36,4% респонденток, 16 осіб. Опитувані з високим рівнем самоповаги можуть мати стійке позитивне відношення до себе. Вони можуть вірити у власні здібності, легко вирішувати труднощі та приймати власний образ як позитивний.

Середній рівень встановлено у 20,5% жінок, 9 осіб. Жінки із середнім рівнем самоповаги можуть мати баланс між вірою у власні сили та об'єктивною оцінкою своїх можливостей. Вони можуть приймати свої досягнення, але і визнавати можливості для самовдосконалення.

Низький рівень знайдено у 43,2% опитуваних, 19 осіб. Такі особи із низьким рівнем самоповаги можуть сумніватися в своїх можливостях та відчувати себе менш цінними. Це може впливати на їхню здатність приймати позитивні емоції та визнавати власні досягнення.

3. За шкалою «аутосимпатії»:

Високий рівень мають 40,9% респонденток, 18 осіб. Особи з високим рівнем аутосимпатії можуть бути бережливими до себе та своїх досягнень. Вони можуть володіти здатністю приймати власні емоції, навіть якщо вони негативні, та шукати конструктивні способи саморегуляції.

Середній рівень за цим параметром мають 18,2% респонденток, 8 осіб. Жінки із середнім рівнем аутосимпатії можуть виявляти баланс між теплотою ставлення до себе та реалістичною самооцінкою. Вони можуть визнавати свої сильні сторони та одночасно бути свідомими щодо своїх слабкостей.

Низький рівень мають 40,9% опитуваних, 18 осіб. Особи із низьким рівнем аутосимпатії можуть відчувати труднощі в прийнятті себе та своїх емоцій. Вони можуть бути суворими до власних помилок та недоліків, що може впливати на їхнє психічне благополуччя.

4. За шкалою «позитивне відношення інших»:

Високий рівень мають 13,6%, 6 осіб. Отже, особи з високим рівнем позитивного відношення до інших можуть легко наводити позитивне враження та викликати схвалення в інших. Це може свідчити про відкритість, толерантність та здатність встановлювати позитивні взаємини.

Середній рівень (47,7%, 21 особа). Жінки із середнім рівнем можуть збалансувати позитивне та нейтральне ставлення до інших. Це може вказувати на здатність підтримувати різноманітні стосунки та взаємодії без виражених емоцій.

Низький рівень мають 38,6% респондентів, 17 осіб. Опитувані жінки із низьким рівнем цього параметру можуть виявляти недовіру або негативні відчуття до інших. Це може бути пов'язано з високим рівнем обережності або неспроможністю побудувати довірчі відносини з іншими.

5. За шкалою «самоінтерес»:

Високий рівень проявляють 54,5% жінок, тобто 24 особи. Респондентки з високим рівнем самоінтересу мають активний інтерес до себе та свого особистого розвитку. Це може свідчити про високий рівень самоприйняття та бажання розвивати власні здібності.

Середній рівень встановлено у 36,4%, 16 осіб. Люди із середнім рівнем можуть виявляти баланс між самоінтересом та інтересами інших. Це може вказувати на здатність зберігати гармонію між власними потребами та потребами інших.

Низький рівень виявлено у 9,1% жінок, 4 осіб. Респондентки з низьким рівнем самоінтересу можуть відчувати низьку ступінь самопривабливості та інтересу до власного розвитку. Це може свідчити про низьку самооцінку або відсутність мотивації до власного самовдосконалення.

6. За шкалою «самовпевненість»:

Високий рівень мають 29,5% жінок, 13 осіб. Особи з високим рівнем самовпевненості можуть легко виявляти впевненість в собі та своїх діях. Це може свідчити про високий рівень самоповаги та упевненість у власних можливостях.

Середній рівень виявлено у 20,5% респонденток цієї групи, тобто 9 осіб. Опитувані з середнім рівнем можуть виявляти баланс між впевненістю та сумнівами. Це може вказувати на здатність об'єктивно оцінювати ситуації та власні здібності.

Низький рівень проявили 50% жінок, 22 особи. Опитувані з низьким рівнем можуть відчувати недостатню впевненість в собі та своїх можливостях. Це може бути пов'язано з низькою самооцінкою та підвищеним рівнем неуспішності.

7. За шкалою «очікування ставлення інших»:

Високий рівень діагностовано у 38,6% респонденток жіночої статі, 17 осіб. Жінки з високим рівнем очікувань ставлення інших можуть очікувати позитивного сприйняття від оточуючих. Вони можуть вважати, що їхні дії та особистість сприймаються з повагою, симпатією та розумінням.

Середній рівень встановлено у 34,1% респонденток, 15 осіб. Жінки із середнім рівнем можуть мати реалістичні очікування ставлення інших. Вони можуть бути готові приймати як позитивні, так і нейтральні реакції від інших.

Низький рівень виявлено у 27,3% опитуваних, 12 осіб. Жінки із низьким рівнем можуть відчувати невпевненість у відношенні до того, як їхні дії та особистість сприйматимуться іншими. Вони можуть бути обережними або непевними щодо реакцій інших.

8. За шкалою «самоприйняття»:

Високий рівень мають 40,9%, 18 осіб. Жінки з високим рівнем самоприйняття можуть легко приймати себе такими, які вони є, і мати позитивне ставлення до свого внутрішнього світу. Вони можуть відчувати себе цінними та любити себе.

Середній рівень проявляють 31,8% респонденток, 14 осіб. Жінки із середнім рівнем можуть мати здатність приймати себе з реалістичним ставленням. Вони можуть бути об'єктивними стосовно своїх сильних та слабких сторін.

Низький рівень встановлено 25% жінок, 11 осіб. Особи із низьким рівнем самоприйняття можуть відчувати недоліки у власній особистості та бути критичними до себе. Вони можуть відчувати потребу в постійному вдосконаленні себе.

9. За шкалою «самопослідовність»:

Високий рівень мають 50% жінок, 22 особи. Особи з високим рівнем самопослідовності можуть мати стійку схильність до дотримання своїх обіцянок та власних цілей. Вони можуть бути високо вмотивованими та цілеспрямованими.

Середній рівень мають 31,8% респонденток, 14 осіб. Ці особи можуть дотримуватися своїх зобов'язань та цілей у певній мірі. Вони можуть мати здатність до саморегуляції, але іноді це може залежати від конкретних обставин.

Низький рівень діагностовано у 18,2% жінок, 8 осіб. Вони можуть відчувати труднощі у виконанні своїх планів та обіцянок. Також ці жінки можуть потребувати додаткового стимулювання чи контролю для досягнення своїх цілей.

10. За шкалою «самозвинувачення»:

54,5% респонденток, 24 особи – це жінки з високим рівнем самозвинувачення, які можуть бути нахильними відносити провину за свої

помилки та невдачі. Вони можуть перебільшувати свою відповідальність у ситуаціях та відчувати себе винуватими навіть за незначні події.

Жінки із середнім рівнем (18,2% респонденток, 8 осіб) можуть мати здатність реалістично оцінювати свої дії та відповідальність за них. Вони можуть враховувати зовнішні обставини та об'єктивно оцінювати свої дії. 27,3% жінок, 12 осіб – це особи із низьким рівнем самозвинувачення, які можуть мати тенденцію звинувачувати інших або зовнішні обставини за свої труднощі. Вони можуть відчувати себе менш винними та більше зосередженими на зовнішніх факторах.

11. За шкалою «саморозуміння»

Високий рівень мають 45,5% респондентів, 20 осіб. Такі особи з високим рівнем саморозуміння можуть мати глибоке усвідомлення свого внутрішнього світу, емоцій та думок. Вони можуть бути в змозі ретельно розглядати свої почуття та розуміти, як вони впливають на їхні дії.

Середній рівень визначено у 29,5% респонденток, 13 осіб. Жінки із середнім рівнем саморозуміння можуть мати базове розуміння свого внутрішнього світу, але це розуміння може бути менш глибоким чи обґрунтованим. Вони можуть враховувати власні почуття, але не завжди розглядають їх з аналітичної точки зору.

Низький рівень саморозуміння встановлено у 25% респонденток даної групи, 11 осіб. Особи із низьким рівнем саморозуміння можуть мати труднощі у розумінні та аналізі своїх власних почуттів та мотивацій. Вони можуть бути менш усвідомленими щодо внутрішніх процесів.

Показники середньогрупового суб'єкту за даною методикою представлено у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1.

Показники середньогрупового суб'єкту респондентів жіночої статі за методикою «Самоставлення».

Показники середньогрупового суб'єкту	Інтегральна шкала	Самоповага	Аутосимпатія	Позитивне відношення інших	Самозацікавленість	Само-впевненість	Очікування відношення інших	Самоприйняття	Самопослідовність	Самозвинувачення	Саморозуміння
Високі значення	-	-	-	-	76,9	-	-	-	-	-	-
Середні значення	72,3	59,1	60,1	53,9	-	55,5	55,6	67,9	65,2	-	58,1
Низькі значення	-	-	-	-	-	-	-	-	-	48,9	-

На підставі отриманих показників середньогрупового суб'єкту можна створити психологічний портрет цієї умовної особистості. Так, суб'єкт з профілю середньогрупового психологічного портрета визначається високим рівнем самозацікавленості, що свідчить про його активний інтерес до особистісного розвитку та досягнень. Водночас, суб'єкт має низький рівень самозвинувачення, що вказує на відсутність тенденції звинувачувати себе у власних невдачах. Оцінюючи свої можливості, суб'єкт виявляє середній рівень саморозуміння, що може свідчити про недостатнє усвідомлення внутрішніх процесів та механізмів. У суб'єкта спостерігається середній рівень позитивного ставлення до інших, що може свідчити про здатність знаходити баланс між власними потребами та увагою до інших. Середній рівень самоінтересу вказує на те, що суб'єкт має збалансовану зацікавленість у власних планах та бажанні досягти своїх цілей. Середній рівень очікування позитивного ставлення від інших підкреслює високі стандарти взаємодії та можливу прагнення до підтримки та розуміння від оточуючих. Середній рівень самовпевненості вказує на те, що суб'єкт може знаходити баланс між впевненістю в собі та розумінням власних обмежень. Середній рівень самоприйняття свідчить про те, що суб'єкт може бути об'єктивним у власній

оцінці та взаємодії з власною особистістю. Середній рівень самоприйняття свідчить про те, що суб'єкт може бути об'єктивним у власній оцінці та взаємодії з власною особистістю. Середній рівень самопослідовності вказує на здатність суб'єкта до визначення та досягнення власних цілей без суттєвого відхилення від наміченого шляху. Середнє значення інтегральної шкали свідчить про загальний баланс у внутрішньо особистісному сприйнятті суб'єктом самого себе та у взаємодії з оточуючим світом.

Загалом, ця особистість може бути характеризувана як самостійна, мотивована до саморозвитку та невибаглива до винятково строгого самокритичного ставлення до себе.

3.2. Дослідження суб'єктивного благополуччя жінок за допомогою опитувальника «КОСБ-3» О. Калюк, О. Савченко

Далі ми визначили когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя жінок за методикою КОСБ-3, за авторством О. Калюк, О. Савченко. Загальний розподіл респондентів за параметрами даної методики ми представили в гістограмі 3.2.

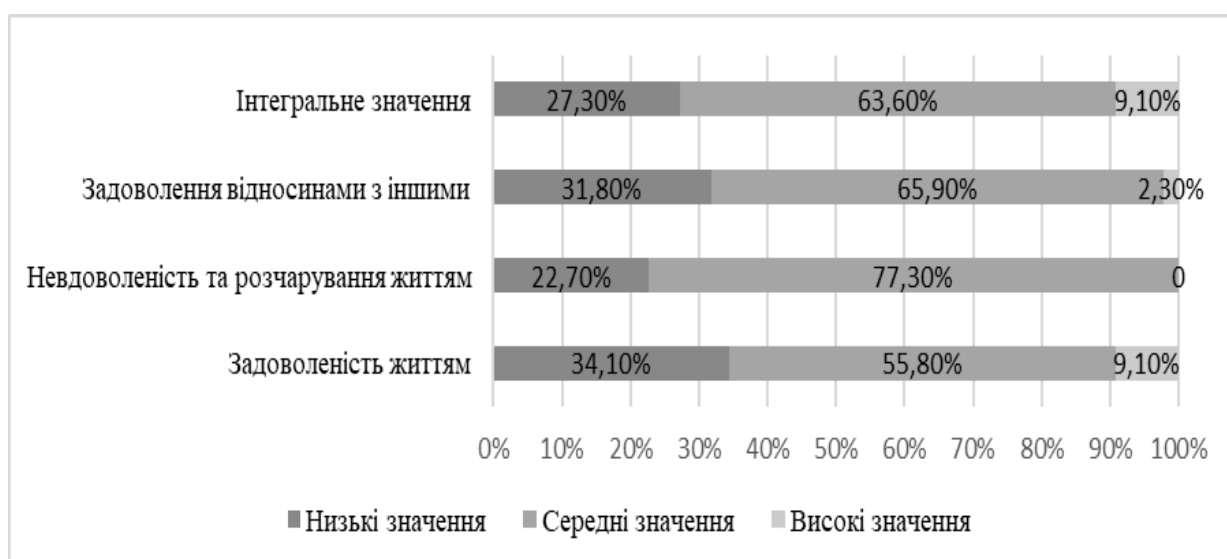


Рис. 3.2. Розподіл жінок за параметрами когнітивних особливостей суб'єктивного благополуччя.

Отримані результати жінок за шкалами методики «КОСБ-3» можна проінтерпретувати наступним чином.

1. Щодо шкали "Задоволеність власним життям":

У 9, 1% респонденток (4 жінок) виявлено високі значення за даною шкалою, що свідчить про загальне задоволення своїм життям та оцінювання його як успішного і продуктивного. Ці особи не відчують потреби у суттєвих змінах і вбачають свої досягнення як значущі, а порівняно з іншими ще й відзначаючи свої переваги.

55,8 % опитуваних (25 осіб) демонструють середні значення по цьому показнику, що вказує на збалансоване сприйняття ними свого життя. Ці особи можуть відчувати задоволеність від досягнень, але одночасно можуть визначати аспекти, які їх не повністю влаштовують. Це може свідчити про здатність реалістично оцінювати ситуації та готовність до саморозвитку.

У 34,1% піддослідних (15 жінок) виявлено низькі значення за цією шкалою, що може свідчити про відчуття невдач та низьку самооцінку компетентності, що призводить до негативного ставлення до власного життя.

2. Щодо шкали "Невдоволеність собою та розчарування в житті":

Немає виявлених високих показників за цією шкалою.

77,3% респонденток (34 особи) мають середні значення за цим показником, що свідчить про те, що особи можуть час від часу відчувати невдоволення собою та своїми досягненнями, проте це не стає для них визначальним фактором. Вони здатні приймати свої невдачі як невід'ємну частину життєвого процесу і не перебувати в постійному стані роздратування.

22,7% респонденток (10 осіб) мають низькі значення на цій шкалі, що свідчить про те, що вони радіють досягнутому і реалістично оцінюють власні можливості.

3. Щодо шкали "Задоволеність відносинами з іншими":

Тільки у 2,3% респонденток визначено високі значення на цій шкалі, вказуючи на те, що лише одна особа в цілому задоволена своїми відносинами

з іншими. Вона може легко встановлювати довірливі стосунки і спілкуватися відверто.

65,9% респонденток (29 осіб) мають середні значення за цим показником, що свідчить про наявність стабільних, але не завжди глибоких відносин з іншими. Вони можуть виявляти певний рівень відкритості і довіри, але одночасно відчувати обережність або відчуженість від оточуючих.

31,8% опитуваних (14 жінок) демонструють низькі значення, що може свідчити про труднощі в утриманні близьких відносин і відчуття дискомфорту в спілкуванні з іншими.

4. Щодо шкали "Загальний рівень задоволеності життям":

Ті 7,7% респондентів даної вибірки, які мають високі показники на цій шкалі, виявляють повне задоволення різними аспектами свого життя. Ці особи можуть не тільки радіти досягнутим результатам, але й оцінювати умови життя як комфортні та безпечні. Вони також вміють ефективно будувати та підтримувати позитивні стосунки з оточуючими.

69,2% опитуваних, які мають середні значення на цій шкалі, демонструють досить об'єктивне сприйняття свого життя. Вони не перебувають у стані екстремального задоволення чи невдоволення, але здатні адаптуватися до різних ситуацій та взаємодіяти з оточуючим світом на задовільному рівні.

23,1% осіб із низькими значеннями відчувають невдоволеність своїм життям загалом, переживають розчарування та мають негативне ставлення до багатьох аспектів свого існування.

Таблиця 3.2.

Показники середньогрупового суб'єкту суб'єктивного благополуччя у жінок за методикою КОСБ-3

Респондент	Задоволеність власним життям	Невдоволеність собою і розчарування в житті	Задоволеність відносинами з іншими	Загальний рівень задоволеності життям

Сг. С.	21,9	17,7	24,4	28,7
--------	------	------	------	------

Примітка: Сг.С. – середньогруповий суб'єкт за методикою КОСБ- 3.

Отримані результати за методикою "Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя" дають змогу створити психологічний портрет середньогрупового суб'єкта жіночої статі. Розглянемо основні характеристики, виходячи з отриманих середніх значень:

Задоволеність життям: Середнє значення вказує на те, що дана група жінок сприймає своє життя як узгоджене із власними очікуваннями. Ймовірно, вони мають позитивний погляд на свої досягнення та уміють знаходити радість у різних аспектах їхнього життя.

Невдоволеність та розчарування життям: Середній рівень невдоволеності та розчарування може свідчити про те, що ці жінки, в основному, не перебувають у стані постійного негативного ставлення до власного життя. Можливо, вони вміють ефективно впоратися з труднощами і не зациклюються на негативних аспектах.

Задоволення відносинами з іншими: Середнє значення в цій області свідчить про те, що вони можуть мати стабільні, але не завжди глибокі відносини з оточуючими. Вони, можливо, виявляють якусь міру відкритості та довіри, але можуть також відчувати деяку обережність чи відчуженість.

Інтегральне значення: Середнє значення інтегрального рівня суб'єктивного благополуччя (28,7), свідчить про те, що у цього суспільного суб'єкта є збалансоване сприйняття свого життя і відносин з оточуючими.

Узагальнюючи ці дані, можна сказати, що середньогруповий суб'єкт жіночої статі за методикою "Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя" може бути описаний як жінка з позитивним поглядом на життя, яка узгоджує свої очікування і має задоволення від власних досягнень і відносин з іншими.

3.3. Дослідження міжособистісних стосунків у жінок за допомогою методики «СОМС» та «Шкали суб'єктивної самотності» за авторством Духновського С.В.

Наступним кроком нашого емпіричного вивчення стало дослідження особливостей міжособистісних стосунків у жінок з метою визначення їхньої задоволеності ними. Для цього нами були використані методики, які дозволяють визначити, як особливості міжособистісних стосунків респонденток, так і стан їхньої суб'єктивної самотності.

Після отримання первинних даних за методикою «Суб'єктивна оцінка міжособистісних стосунків» загальний розподіл жінок за шкалами методики ми представили в таблиці 3.3.

Таблиця 3.3.

Розподіл жінок за шкалами опитувальника «СОМС»

Шкали методики	Низькі значення		Середні значення		Високі значення	
	О.	%	О.	%	О.	%
Напруженість стосунків	5	11.4%	34	77.2%	5	11.4%
Відчуженість у стосунках	7	15.9%	34	77.3%	3	6.8%
Конфліктність у стосунках	4	9.1%	37	84.1%	3	6.8%
Агресивність у стосунках	9	22.7%	34	75%	1	2.3%
Інтегральна оцінка	10	22.7%	29	65.9%	5	11.4%

Розглянемо результати опитування в кожному з рівнів наступних шкал:

1. Напруженість стосунків:

Низькі значення за цим параметром мають 11, 4% респонденток. Це свідчить про здатність цих осіб уникати конфліктів та знаходити спільні мови в міжособистісних стосунках.

Середні значення є характерними для 77.2% жінок цієї вибірки. Це може вказувати на їхню здатність до адаптації до різних ситуацій, але при цьому можуть виникати труднощі, які можна вирішити.

Високі значення напруженості відносин мають 11.4% респонденток. Це може свідчити про те, що ці особи можуть переживати напруженість та конфлікти у міжособистісних стосунках.

2. Відчуженість у стосунках:

Низькі значення за шкалою «відчуженість у стосунках» мають 15.9% опитуваних. Це може вказувати на відчуття приналежності та здатність до формування близьких відносин.

Середні значення показали 77.3% респонденток, що може свідчити про наявність емоційної дистанції, але при цьому взаємодія зберігається.

Високі значення відчуженості в стосунках існують у 6.8% жінок. Це може свідчити про труднощі в спілкуванні та встановленні зв'язків з іншими.

3. Конфліктність у відносинах:

Низькі значення за цією шкалою є характерними для 9.1% респонденток жіночої статі. Це може свідчити про те, що для цієї частини групи конфлікти є рідкісними або добре контрольованими.

Середні значення мають 84.1% опитуваних, що може вказувати на наявність типових труднощів, які можуть бути вирішені шляхом конструктивної взаємодії.

Високі значення встановлені у 6.8% респонденток, що може вказувати на складні та напружені відносини, що вимагають уваги та вирішення.

4. Агресивність у стосунках:

Низькі значення агресивності у стосунках проявлено у 22,7% жінок. Це може свідчити про тенденцію до спокійної та неутручальної взаємодії.

Середні значення встановлено у 75% респонденток. Це може вказувати на здатність зберігати рівновагу в конфліктних ситуаціях.

Високі значення за цією шкалою виявлено лише у 2.3% осіб жіночої статі, що може свідчити про індивідуальні труднощі у керуванні власними емоціями.

5. Інтегральна оцінка:

Низькі значення за цією шкалою мають 22.7% осіб жіночої статі, що може вказувати на загальносоціальну дезадаптацію або труднощі в міжособистісних стосунках.

Середні значення встановлено у 65.9% жінок, що може вказувати на наявність здорових та збалансованих міжособистісних стосунків.

Високі оцінки власних міжособистісних стосунків мають 11.4% жінок, що може вказувати на успішну адаптацію та задоволеність міжособистісними стосунками.

Отже, як ми бачимо більшість респонденток відчувають середню задоволеність міжособистісними відносинами, що може свідчити про стабільні та здорові взаємини для них. Також важливо враховувати, що індивідуальні особливості та конкретні ситуації можуть впливати на взаємодію кожної окремої особи.

Показники середньогрупового суб'єкту представлені в таблиці 3.4.

Таблиця 3.4.

Середньогрупові значення в групі респонденток жіночої статі за методикою «СОМС»

Респондент	Напруженість стосунків	Відчуженість у стосунків	Конфліктність у стосунків	Агресивність у стосунків	Інтегральна оцінка
Сг.С.	5,3	5,1	4,8	4,5	19,7

Примітка: Сг.С. – середньогруповий суб'єкт.

Психологічний портрет середньогрупового суб'єкта можна характеризувати наступним чином. Цей респондент має помірний рівень напруженості стосунків. Його взаємодія з іншими людьми не виходить за рамки загальних труднощів, які можуть виникати в соціальних взаємодіях. Він може відчувати емоційне напруження у певних ситуаціях, але це не перешкоджає здоровому функціонуванню його відносин. Респондент має середній рівень відчуженості у відносинах. Це може вказувати на те, що він дотримується певної емоційної дистанції, але це не є принциповою перешкодою для позитивних взаємин з оточуючими. Респондент відзначається середнім рівнем конфліктності у відносинах. Це свідчить про те, що він не уникає конфліктів, але також не виходить за межі конструктивного їх вирішення. Здатність знаходити компроміс та розв'язувати суперечності є характеристикою його взаємодії. Також респондент виявляє середній рівень агресивності у відносинах. Його міжособистісна динаміка не супроводжується вираженим прагненням домінувати або використовувати агресію. Він схильний до співпраці та уникнення конфліктів. Середня інтегральна оцінка, свідчить про те, що його міжособистісні стосунки знаходяться в рівновазі. Його взаємодія з оточуючими виявляється збалансованою, а його емоційний стан дозволяє зберігати стабільні та позитивні взаємини. Отже, респондент виявляється терпимим, здатним до співпраці та готовим до конструктивного вирішення взаємних питань.

Розподіл респондентів за рівнями значень опитувальника «Шкала суб'єктивної самотності» ми представили в таблиці 3.4.

Таблиця 3.4.

Розподіл жінок за шкалою суб'єктивної самотності

Найменування шкали	Низькі значення		Середні значення		Високі значення	
Переживання самотності	11,4%	5 осіб	77,2%	34 особи	11,4%	5 осіб

З даної таблиці видно, що більшість респонденток раннього дорослого віку (77,2%) мають середні значення за шкалою суб'єктивної самотності.

Середні оцінки, які вказують на помірно виражене відчуття самотності, є характерними для людей з помірним суб'єктивним благополуччям. Вони не стикаються з серйозними проблемами, але також не можуть розраховувати на повний емоційний комфорт. Можливо, це пов'язано з рефлексією над собою та власними відносинами з іншими людьми. Такі особи прагнуть до співпраці та дружелюбності, а неможливість цього може породжувати відчуття самотності. Низькі значення самотності за цією шкалою було встановлено у 11,4% жінок, що вказує на них, як на осіб з «відкритим» відношенням до себе, що мають критичність і внутрішню чесність. Їм також властива впевненість, висока самооцінка та відчуття сил свого "Я". У них відсутні тенденції до надмірної рефлексії щодо себе та власних стосунків з іншими, і вони виявляють емоційну зрілість, оптимізм та схильність до екстравертованості та комунікабельності. Взаємодіючи з іншими, вони виявляють зближуючі почуття. У стосунках у них проявляється впевненість у собі, організаторські здібності (рівень лідера), які поєднуються з прагненням до співпраці, дружби та високорозвиненим відчуттям відповідальності. Такі особи є достатньо впевненими в собі. Вони активно та успішно взаємодіють з оточуючими, адекватно керують своєю поведінкою. Надто низькі оцінки можуть свідчити про гіперсоціальність та надмірно вираження зближуючих почуттів. Також 11,4% жінок мають високі значення за шкалою переживання самотності. Високий рівень переживання самотності свідчить про тенденцію ускладнювати все; особа турбується про своє майбутнє, наслідки своїх дій, можливі невдачі та нещасливі випадки; вона стримана в вираженні своїх почуттів. У таких людей знижений тонус, для них притаманна втома, інерція, обмежений ресурс сил. У стосунках вони виявляють скромність (можливо в них є сумніви, щодо здатності викликати повагу), сором'язливість, скептицизм, потребу в довірі та визнанні.

Як вказує автор методики Духновський С.В., однією з причин високих значень за шкалою суб'єктивної самотності, окрім дисгармонії та незадоволення міжособистісними стосунками, є гіперболізована цінність

власного "Я" за внутрішніми інтимними критеріями (духовність, багатство внутрішнього світу, здатність викликати глибокі почуття в інших). З нашої точки зору, наявність високих оцінок за шкалою самотності може також бути пов'язана з особливостями самоствавлення респонденток.

Середньогрупове значення показника переживання самотності для вибірки респонденток жіночої статі раннього дорослого віку дорівнюється 5,2 балам. Отже середньогруповий суб'єкт жіночої вибірки, характеризується помірним рівнем суб'єктивного благополуччя. У нього немає серйозних проблем, але також неможливо стверджувати про повний емоційний комфорт. Ймовірно, це пов'язано з рефлексією на себе та власні відносини з іншими людьми. Такі особи виявляють тенденцію до співпраці і дружелюбності, а відсутність цього може викликати почуття самотності. Вони можуть активно шукати соціальні зв'язки та виявляти схильність до спільної діяльності з іншими. Загалом цей суб'єкт може володіти здатністю адаптуватися до соціального середовища та знаходити баланс між самостійністю і соціальною взаємодією.

3.4. Дослідження взаємозв'язку між самоствавленням та задоволенням міжособистісними стосунками у жінок у періоді ранньої дорослості

Останнім етапом нашого дослідження було використання математичного аналізу для вивчення взаємозв'язку між самоствавленням та задоволенням міжособистісними стосунками у жінок у періоді ранньої дорослості. Ми застосували метод рангової кореляції Спірмена, оскільки він дозволяє встановлювати ступінь та напрямок кореляційного зв'язку між характеристиками або профілями характеристик. Результати нашого аналізу наведено в таблицях 3.5, 3.6, 3.7 та 3.8.

Таблиця 3.5.

**Кореляційні взаємозв'язки між параметрами самоствалення жінок,
суб'єктивного благополуччя та переживанням самотності.**

Шкали опитувальника «Самоствалення»	Задоволеність життям	Незадоволеність та розчарування життям	Задоволення відносинами з іншими	Інтегральне суб'єктивне благополуччя	Переживання самотності
Інтегральна шкала	0,608**	-	0,645**	0,647**	0,563**
Самоповага	0,480**	-	0,583**	0,539**	0,403**
Аутосимпатія	0,429**	0,318*	0,624**	0,475**	0,471**
Позитивне відношення інших	0,367*	-	-	0,428**	0,388**
Самоінтерес	-	-	-	-	0,378*
Самовпевненість	0,650**	0,297*	0,650**	0,675**	0,475**
Очікування відношення інших	-	-	-	-	0,302*
Самоприйняття	0,470**	-	0,622**	0,539**	0,428**
Самозвинувачення	-	-	-0,379*	-	-0,432**
Саморозуміння	0,486**	-	0,563**	0,528**	0,418**

*Примітки: ** - 1% рівень значущості, * - 5% рівень значущості.*

Розглянемо існуючі кореляції більш детально.

З даної таблиці видно, що існує двобічний позитивний взаємозв'язок між шкалами опитувальника «самоствалення» і параметром «задоволеність життям», що вказує на те, що вплив відбувається в обидві сторони. Розглянемо кожен взаємозв'язок окремо:

«Інтегральна шкала» ($r=0,608$, $p=0,01$). Цей зв'язок вказує на те, що загальний психологічний стан суб'єктів досить суттєво пов'язаний із задоволенням ними життям. З одного боку, задоволення життям впливає на інтегральну шкалу самоствалення, оскільки підвищення загальної життєвої задоволеності буде сприяти покращенню інтегрального самоствалення у жінок. З іншого боку, збільшення показників інтегрального самоствалення, може призводити до більшої задоволеності власним життям респонденток.

«Самоповага» ($r=0,480$, $p=0,01$): Ця кореляція показує, що особистий стан самоповаги суб'єкта взаємодіє з його задоволенням життям. Зростання самоповаги може призвести до підвищення загального задоволення життям, і, навпаки, високий рівень задоволення може поліпшити самоповагу та самооцінку.

«Аутосимпатія» ($r=0,429$, $p=0,01$): Позитивна кореляція з задоволенням життям вказує на те, що особиста симпатія суб'єкта до себе може впливати на загальний емоційний стан і підвищувати рівень задоволення життям. З іншого боку, задоволенням життям може керувати індивідуальний рівень аутосимпатії.

«Самовпевненість» ($r=0,650$, $p=0,01$): Висока кореляція із задоволенням життям підкреслює важливість впевненості у собі та у формуванні позитивних емоцій. Впевненість у собі може допомагати в протистоянні труднощам та досягненні успіхів, що впливає на загальне задоволення.

«Самоприйняття» ($r=0,470$, $p=0,01$): Позитивний зв'язок з задоволенням життям вказує на те, що прийняття себе є важливим компонентом емоційного благополуччя. Задоволенням життям може керувати рівень самоприйняття, і, в свою чергу, задоволення життям може впливати на більш сприйняття себе.

«Саморозуміння» ($r=0,486$, $p=0,01$): Висока кореляція із задоволенням життям свідчить про важливість саморозуміння у формуванні емоційного комфорту в житті. Розуміння власних потреб, цінностей та емоцій може сприяти позитивним взаємодіям з навколишнім світом.

Позитивний двобічний взаємозв'язок між задоволенням життям та позитивним ставленням від інших ($r=0,367^*$, $p=0,05$) може вказувати на те, що вищий рівень задоволення може призводити до більш позитивних взаємин з оточуючими. Якщо людина щаслива та задоволена, вона може сприймати інших більш позитивно, шукаючи та отримуючи підтримку, що додає позитивних відчуттів. З іншого боку, коли оточення позитивно ставиться до суб'єкта, це може підвищити його самооцінку та загальний настрій. Підтримка

та позитивні стосунки можуть створювати сприятливий емоційний фон, що впливає на задоволення власним життям.

Позитивний взаємозв'язок з аутосимпатією та невдоволеністю життям ($r=0,318$, $p=0,05$) може свідчити про те, що особи, які виявляють співчуття та розуміння самі до себе, можуть менше відчувати невдоволеність та розчарування своїм життям, і навпаки.

Кореляційний взаємозв'язок між невдоволеністю життям і самовпевненістю ($r=0,297$, $p=0,05$) може означати, що особи, які відчують впевненість у собі, можуть бути менше схильні до негативних емоцій та розчарувань у власному житті.

Загалом ці взаємозв'язки вказують на важливість самосприйняття, самооцінки та внутрішньої підтримки для рівня невдоволеності та розчарувань життям у досліджуваній групі.

Взаємозв'язок між різними психологічними параметрами самоствавлення і задоволенням відносинами з іншими на 1% рівні значущості може бути описаний наступним чином:

Інтегральна шкала (0,645): Високий показник кореляції свідчить про те, що загальний психологічний стан суб'єкта тісно пов'язаний із задоволенням стосунками з іншими. Отже, якщо суб'єкт взагалі задоволений своїм психологічним станом, ймовірно, він також задоволений відносинами з іншими.

Самоповага (0,583): Зростання самоповаги взаємодіє з покращенням відносин з іншими. Коли людина відчуває себе достойною та цінною, вона може бути більш відкритою у взаємодії з оточуючими.

Аутосимпатія (0,624): Висока аутосимпатія також корелює з високим рівнем задоволення стосунками з іншими. Прихильне ставлення до себе може позитивно впливати на міжособистісні відносини.

Самовпевненість (0,650): Зростання самовпевненості пов'язане із збільшенням задоволення стосунками з іншими. Суб'єкти, які вірять в себе, можуть легше взаємодіяти з оточуючими.

Самоприйняття (0,622): Високе самоприйняття також корелює з високим рівнем задоволення стосунками з іншими. Прийняття себе сприяє позитивній взаємодії з іншими людьми.

Саморозуміння (0,563): Зростання саморозуміння корелює з високим рівнем задоволення відносинами з іншими. Сприйняття себе сприяє позитивній взаємодії з оточуючими.

Від'ємний кореляційний взаємозв'язок між задоволенням стосунками з іншими та параметром «самозвинувачення» ($r=-0,379$, $p=0,05$) вказує на те, що суб'єкти, які більш схильні до самозвинувачення, можуть мати тенденцію бачити вину в собі навіть тоді, коли цього не варто, що може впливати на їхні відносини з іншими в бік погіршення цих стосунків.

Розглянемо кожен з кореляційних двобічних взаємозв'язків між параметрами самоствавлення жінок та інтегральним значенням їхнього суб'єктивного благополуччя враховуючи, що всі взаємозв'язки існують на 1% рівні значущості.

Так кореляційний взаємозв'язок між інтегральним самоствавленням та загальним суб'єктивним благополуччям (0,647) свідчить про те, що особи, які більш позитивно ставляться до себе, схильні до підвищеного рівня задоволеності життям узагалі.

Позитивна взаємодія між загальним благополуччям та самоповагою (0,539) також свідчить про те, що високий рівень самоповаги сприяє збільшенню загальній задоволеності життям.

Кореляційний взаємозв'язок між аутосимпатією та загальним суб'єктивним благополуччям (0,475) вказує на те, що підвищення аутосимпатії також пов'язано зі збільшенням інтегрального суб'єктивного благополуччя.

Кореляція між загальним благополуччям та позитивним відношенням від інших (0,428) вказує на те, що позитивні стосунки з іншими можуть підтримувати високий рівень суб'єктивного благополуччя.

Кореляція самовпевненості із суб'єктивним благополуччям (0,675) свідчить про те, що впевненість у собі є суттєвим фактором для високого рівня задоволення життям.

Кореляція між самоприйняттям та суб'єктивним благополуччям (0,539) також підкреслює, що зростання самоприйняття буде підвищувати рівень загального благополуччя.

Взаємозв'язок між саморозумінням та загальним благополуччям (0,528) показує, що збільшення розуміння себе є важливим для досягнення більш високого рівня задоволеності життям.

Існують кореляційні зв'язки між шкалою «Переживання самотності» та шкалами опитувальника «Самоствавлення» на 1% рівні значущості:

Інтегральне самоствавлення позитивно корелює з переживання самотності (0,647). Це може означати, що особа, яка сильно переймається самотністю, має виражену потребу в підвищенні самоствавлення, визначенні власної ідентичності та підтримці власної цінності.

Підвищення рівня переживання самотності також пов'язано з підвищенням самоповаги (0,539). Особа, яка відчуває сильну самотність, може прагнути до підвищення власної самооцінки та позитивного ставлення до себе.

Підвищення рівня переживання самотності пов'язано з підвищенням аутосимпатії (0,475). Особа може виявляти більше розуміння, любові та дбайливості до самої себе в умовах відчуття самотності.

Підвищення переживання самотності впливає на підвищення рівня самоприйняття (0,539). Особа, яка відчуває сильну самотність, може виявляти більше толерантності та прийняття своїх власних рис та особливостей.

Високий рівень самотності також пов'язаний з більшим розумінням самого себе (0,418). Особа може витратити більше часу на саморефлексію та пошук внутрішньої гармонії.

Також існує кореляційний взаємозв'язок між шкалою «Переживання самотності» та шкалою «Самозвинування» (-0,432). Тут важливо вказати, що це негативне значення кореляції. З високим рівнем самотності може

асоціюватися менша тенденція до самозвинувачення, що може бути важливим фактором у взаємодії з власними помилками та невдачами.

Підвищення рівня переживання самотності позитивно корелює зі шкалою «позитивне відношення інших» (0,428). Це значення має статистичну значущість при рівні достовірності 0,05, що дозволяє припустити, що особа з високим рівнем переживання самотності може відчувати більше потребу у позитивних взаємин з іншими. Такі відносини можуть слугувати компенсацією відчуття самотності та сприяти поліпшенню загального благополуччя особистості.

Кореляційні взаємозв'язки між параметрами самоствавлення жінок та суб'єктивною оцінкою міжособистісних відносин ми представили у таблиці 3.6.

Таблиця 3.6.

Кореляційні взаємозв'язки між параметрами самоствавлення жінок та суб'єктивною оцінкою міжособистісних стосунків

Шкали опитувальника «Самоствавлення»	Напруженість стосунків	Відчуженість у стосунках	Конфліктність у стосунках	Агресивність у стосунках	Інтегральна оцінка міжособистісних стосунків
Інтегральна шкала	0,650**	0,700**	0,361*	0,560**	0,705**
Самоповага	0,402**	0,517**		0,387**	0,503**
Аутосимпатія	0,484**	0,454**	0,307*	0,473**	0,490**
Позитивне відношення інших	0,473**	0,488**	-	0,302*	0,406**
Самовпевненість	0,625**	0,512**	0,388**	0,551**	0,639**
Очікування відношення інших	0,414**	0,327*	-	-	0,349*
Самоприйняття	0,508**	0,498**	-	0,418**	0,521**
Самопослідовність	-	-	-	-	-
Самозвинувачення	-	-0,302*	-	-0,299*	-
Самоінтерес	-	0,568**	-	-	0,362*
Саморозуміння	0,302*	0,486**	-	-	0,399**

Примітки: ** - 1% рівень значущості, * - 5% рівень значущості.

З представленої таблиці видно кореляційні взаємозв'язки між параметрами методики самоствалення та шкалами опитувальника міжособистісних відносин.

Так існують кореляційні взаємозв'язки між наступними шкалами на 1% рівні значущості:

Інтегральна шкала має сильну позитивну кореляцію зі шкалою "Напруженість відносин" (0,650). Це може вказувати на те, що загальний рівень самоствалення суттєво впливає на сприйняття напруженості у відносинах. Так завищення самооцінки може сприяти збільшенню напруженості у стосунках.

Аутосимпатія показує помірну позитивну кореляцію зі шкалою "Напруженість відносин" (0,484). Значення коефіцієнта кореляції свідчить про те, що існує помірна позитивна залежність між рівнем аутосимпатії та напруженістю відносин. Це означає, що, якщо рівень аутосимпатії підвищується, то і напруженість в міжособистісних відносинах також може зростати. Такий зв'язок може бути пояснений тим, що особи з вищим рівнем аутосимпатії можуть мати вищі стандарти для якості взаємин та вимагати від інших відповідного ставлення. Це може призводити до підвищеної чутливості до того, як інші сприймають або взаємодіють з ними, що, в свою чергу, може призводити до більшої напруженості відносин.

Позитивне відношення інших також має помірну позитивну кореляцію з "Напруженість відносин" (0,473). Це може свідчити про те, що позитивне ставлення від інших людей може впливати на сприйняття напруженості у відносинах. Так збільшення позитивного ставлення від інших сприяє збільшенню напруженості у стосунках.

Очікування відношення інших показує помірну позитивну кореляцію з "Напруженість відносин" (0,414). Це може вказувати на те, що у разі збільшення очікування у відносинах може підвищуватись напруженість у стосунках.

Шкала "Самоповага" має помірну позитивну кореляцію з "Напруженість відносин" (0,402), вказуючи на те, що підвищення рівня самоповаги може призводити до збільшення напруженості у стосунках.

Шкала "Самовпевненість" має сильну позитивну кореляцію зі шкалою "Напруженість відносин" (0,625), що може вказувати на те, що люди із вищим рівнем самовпевненості частіше відчують напруженість у своїх відносинах.

Шкала "Самоприйняття" також має помірну позитивну кореляцію зі шкалою "Напруженість відносин" (0,508), що може свідчити про те, що люди, які більш позитивно ставляться до себе, можуть мати складнощі з міжособистісними стосунками.

Саморозуміння має слабку від'ємну кореляцію зі шкалою "Напруженість відносин" ($r=-0,302$, $p=0,05$). Це може вказувати на те, що особа з більшим саморозумінням може менше відчувати напруженість у відносинах.

Зв'язок між шкалою "Самоінтерес" та "Напруженість відносин" є слабким та від'ємним ($r=-0,307$, $p=0,05$), що може вказувати на те, що є тенденція коли зростання рівня самоінтересу впливає на зменшення ступеню напруженості міжособистісних відносин.

За шкалою «Відчуженість у стосунках» та шкалами «Самоставлення» існують наступні взаємозв'язки - на 1% рівні значущості:

Інтегральна шкала (0,700): Цей високий показник кореляції вказує на сильну позитивну залежність між загальним рівнем самоставлення і рівнем відчуженості у відносинах. Тобто, особи з вищим загальним рівнем самоставлення також схильні до більш вираженої відчуженості у стосунках.

Самоповага (0,517): Ця шкала також демонструє позитивний зв'язок із відчуженістю. Високий рівень самоповаги супроводжується більш вираженою відчуженістю у відносинах.

Аутосимпатія (0,454): Схожа ситуація, де вищий рівень аутосимпатії пов'язаний з більшою відчуженістю.

Позитивне відношення інших (0,488): Це показує, що підвищення позитивного відношення інших може сприяти збільшенню відчуженості у

міжособистісних стосунках, особливо коли бажання «давати» з одного боку перевищує бажання «брати» з боку іншого.

Самоінтерес (0,437) і Самоінтерес (0,568): Обидві шкали самоінтересу показують суттєвий позитивний зв'язок із відчуженістю. Тобто, індивіди, які більше концентруються на своїх інтересах, можуть відчувати більшу відчуженість у відносинах.

Самовпевненість (0,512): Знову позитивна кореляція, що вказує на те, що вищий рівень самовпевненості пов'язаний із більшою відчуженістю.

Очікування відношення інших (0,327): Цей показник також має позитивний зв'язок, хоча менше виражений. Висока відчуженість може пов'язуватися зі специфічними очікуваннями відносин з іншими.

Саморозуміння (0,486): І остання шкала також має позитивний зв'язок із відчуженістю.

Самоприйняття (0,498): Ця шкала показує суттєвий позитивний зв'язок із відчуженістю.

На 5% рівні значущості:

Самозвинувачення (-0,302): Тут ми маємо від'ємний зв'язок, що вказує на те, що із збільшенням самозвинувачення може відбуватися зменшення відчуженості. Це може бути елементом зниження конфліктів у відносинах.

Узагальнюючи, можна сказати, що підвищення рівня самоствавлення на різних аспектах пов'язаний із збільшенням відчуженості у стосунках. Це може вказувати на те, що особи із сильним самоствавленням можуть відчувати більшу потребу у незалежності та відчуженості у відносинах з іншими людьми.

Можна також зробити деякі висновки щодо кореляції між шкалою "Конфліктність у стосунках" та параметрами опитувальника «Самоствавлення» на 1% рівні значущості. Ось статистичні значення цих взаємозв'язків:

З інтегральною шкалою самоствавлення (0,361), що вказує на позитивний зв'язок між загальним рівнем самоствавлення та конфліктністю у стосунках.

Тобто, із зростанням рівня самоствалення може збільшуватися і конфліктність у відносинах.

Зі шкалою «Аутосимпатія» (0,307). Схожа тенденція зафіксована і в цьому випадку: вищий рівень аутосимпатії пов'язаний із більшою конфліктністю у відносинах.

Зі шкалою «Самовпевненість» (0,388): Знову позитивний зв'язок, що вказує на те, що особи, які виявляють більшу самовпевненість, можуть бути більш схильними до конфліктів у відносинах.

Узагальнюючи, з цих даних можна судити, що існує позитивна кореляція між різними аспектами самоствалення та рівнем конфліктності у стосунках. Тобто, особи із вищим рівнем самоствалення та вираженими рисами, такими як аутосимпатія та самовпевненість, можуть бути більш схильними до конфліктів у відносинах.

За даними про кореляційні взаємозв'язки між шкалою "Агресивність у стосунках" та шкалами опитувальника «Самоствалення» можна зробити наступні висновки:

Зв'язки на 1% рівні значущості:

із «Інтегральною шкалою самоствалення» (0,560): Цей зв'язок вказує, що із зростанням рівня самоствалення може збільшуватися і агресивність у стосунках.

Із шкалою «Самоповага» (0,387): Схожа тенденція зафіксована і для цієї шкали. З підвищенням рівня самоповаги може зростати рівень агресивності у відносинах.

Із шкалою «Аутосимпатія» (0,473): Цей показник кореляції свідчить про те, що особи із вищим рівнем прихильності до себе можуть виявляти більше агресивності у відносинах.

Із шкалою «Самовпевненість» (0,551): Позитивний зв'язок вказує на те, що вищий рівень самовпевненості пов'язаний із більш вираженою агресивністю у стосунках.

Із шкалою «Самоприйняття» (0,418): Ця позитивна кореляція вказує на те, що особи із вищим рівнем самоприйняття також можуть виявляти більше агресивності.

Із шкалою «Позитивне відношення інших» (0,302): Тут також є позитивний зв'язок, хоча менше виражений на 5% рівні значущості. Отже, підвищення показників позитивного ставлення інших може призводити також виявлення більшої агресивності в жінок.

Із шкалою «Самозвинувачення» ($r = -0,299$, $p = 0,05$). Від'ємний зв'язок свідчить про те, що є тенденція того, що із зростанням самозвинувачення може зменшуватися рівень агресивності у стосунках.

Узагальнюючи, висновки свідчать про те, що різні аспекти самоствавлення мають важливий вплив на рівень агресивності у стосунках. Висока самоповага, аутосимпатія, самовпевненість, самоприйняття можуть бути пов'язані із збільшенням агресивності, тоді як самозвинувачення може вказувати на зменшення агресивних проявів у відносинах.

За даними про кореляційні взаємозв'язки між шкалою "Інтегральна оцінка міжособистісних стосунків" та шкалами опитувальника «Самоствавлення» та можна зробити наступні висновки:

-про зв'язки на 1% рівні значущості:

Із «Інтегральною шкалою самоствавлення» (0,705): Цей високий показник кореляції вказує на сильний позитивний зв'язок між загальним рівнем самоствавлення та інтегральною оцінкою міжособистісних відносин. Тобто, із зростанням рівня самоствавлення може відбуватися й погіршення загальної якості міжособистісних стосунків.

Такий же зв'язок відбувається зі шкалами «Самоповага» (0,503), «Аутосимпатія» (0,490), «Позитивне відношення інших» (0,406), «Самовпевненість» (0,639), «Очікування відношення інших» (0,349), «Самоприйняття» (0,521), «Самоінтерес» (0,362), «Саморозуміння» (0,399)

Узагальнюючи, можна сказати, що дійсно різні параметри самоствавлення мають значущий вплив на інтегральну оцінку міжособистісних

відносин. Тож, збільшення рівнів самоповаги, аутосимпатії, позитивного ставлення інших, самовпевненості, самоприйняття, саморозуміння може сприяти погіршенню якості міжособистісних стосунків. З нашої точки зору саме середній рівень виразності цих показників є показником достатньої гармонійності стосунків. Тому що саме на цьому рівні відносини мають стабільний характер, що передбачає тривале збереження взаємодії в парі (групі), що викликає позитивні почуття та емоційний комфорт у партнерів (або в групі). Також на цьому рівні є прагнення враховувати індивідуальні особливості один одного, а відносини мають відкритий, природний характер, що сприяє задоволеності ними у жінок.

Також нами були отримані інші значущі взаємозв'язки між шкалами опитувальників «СОМС», «КОСБ-3» та шкалою переживання самотності. Ці зв'язки були представлені нами в таблицях 3.7. та 3.8.

Таблиця 3.7.

Кореляційні взаємозв'язки між суб'єктивним благополуччям жінок, переживанням ними самотності та суб'єктивною оцінкою міжособистісних відносин

Шкали опитувальника «СОМС»	Задоволеність життям	Незадоволеність та розчарування життям	Задоволення відносинами з іншими	Інтегральне значення	Переживання самотності
Напруженість стосунків	0,660**	0,369*	0,527**	0,660**	0,697**
Відчуженість у стосунках	0,558**	-	0,586**	0,590**	0,539**
Конфліктність у стосунках	0,429**	-	0,447**	0,466**	0,405**
Агресивність у стосунках	0,440**	0,310*	0,490**	0,467**	0,489**
Інтегральна оцінка	0,693**	0,440**	0,652**	0,704**	0,685**

*Примітки: ** - 1% рівень значущості, * - 5% рівень значущості.*

Таблиця 3.8.

Кореляційні взаємозв'язки між суб'єктивним благополуччям та переживанням самотності у жінок

Шкала переживання самотності	Задоволеність життям	Незадоволеність та розчарування життям	Задоволення відносинами з іншими	Інтегральне значення
Переживання самотності	0,576**	-	0,483**	0,624**

*Примітки: ** - 1% рівень значущості, * - 5% рівень значущості.*

Як можна побачити з даних таблиць, наявність високих та середніх кореляційних взаємозв'язків між шкалами опитувальника «СОМС» та шкалами опитувальника «КОСБ» - 3, між шкалами опитувальника «КОСБ-3» та «Шкалою переживання самотності» і між шкалами опитувальника «СОМС» та «Шкалою переживання самотності» вказує на те, що існує статистично значуща взаємодія між різними аспектами особистості, коли у разі зростання одного з показників зв'язку відбувається підвищення іншого.

Отже, аналіз отриманих результатів надає можливість зрозуміти, які аспекти особистості сприяють або, навпаки, ускладнюють міжособистісні взаємини у жінок. На цьому наше емпіричне дослідження було завершено.

Висновки до третього розділу:

На підставі проведеного емпіричного дослідження взаємозв'язку між самостваленням та задоволеністю між особистісними стосунками у жінок можна зробити наступні висновки:

1. Щодо методики «Самоствалення» можна визначити, що значна частина респонденток (47,7%) виявила високий рівень самоствалення, свідчаючи про позитивне ставлення до себе та свого життя. Такі особи можуть відзначатися впевненістю в своїх можливостях та готовністю до особистісного розвитку. У той час, як 18,2% респонденток демонструють низький рівень, що

може вказувати на наявність певних труднощів у сприйнятті себе та свого місця в житті. Середній рівень виявився у 34,1% жінок, що свідчить про баланс між позитивним та нейтральним ставленням до самого себе. Більшість (43,2%) респонденток мають низький рівень самоповаги, що може вказувати на необхідність удосконалення в сприйнятті власної важливості. 40,9% жінок демонструє високий рівень аутосимпатії, виявляючи здатність любити та приймати себе. Також серед респонденток даної групи 47,7% жінок виявили середні значення, показуючи баланс у взаємодії з оточуючими. Ці дані вказують на різноманіття самоствавлення в групі, з певним акцентом на високі та низькі аспекти. Вважаємо, що такий різноплановий підхід до самоствавлення може відображати різні особистісні стратегії та потреби респондентів.

2. Узагальнюючи отримані результати за різними шкалами методики «КОСБ-3», можна сказати, що респонденти виявили різні рівні задоволеності та самооцінки у різних сферах свого життя.

Щодо "Задоволеності власним життям", понад половина опитаних мають середні значення, свідчаючи про збалансоване сприйняття свого життя. Інші розподілені між високими та низькими значеннями, вказуючи на різний ступінь задоволеності та сприйняття власних досягнень.

Щодо "Невдоволеності собою та розчарування в житті", більшість респондентів демонструють середні значення, що свідчить про те, що вони можуть періодично відчувати невдоволення собою, але це не стає домінуючим фактором. Також є частка осіб із низькими значеннями, які насолоджуються досягнутим та реалістично оцінюють свої можливості.

Щодо "Задоволеності відносинами з іншими", більшість опитаних мають середні значення, вказуючи на стабільні, але не завжди глибокі відносини з іншими. Значна частина також має низькі значення, що може свідчити про труднощі в утриманні близьких відносин та деяку обережність у спілкуванні.

За шкалою "Загальний рівень задоволеності життям", більшість респондентів мають середні значення, що свідчить про здатність об'єктивно

сприймати своє життя. Ті, хто має високі значення, насолоджуються різними аспектами свого існування, тоді як ті з низькими значеннями відчують невдоволеність та розчарування.

У цілому, отримані результати за методикою КОСБ вказують на індивідуальність та різноманітність переживань респондентів у різних сферах їхнього життя.

3. Загальна тенденція висновків з опитування за методикою «СОМО» свідчить про різноманіття рівнів задоволеності серед респонденток жіночої статі у міжособистісних відносинах. Так, за параметром «Напруженість відносин» більшість респонденток (77,2%) відзначили середні значення. Це свідчить про наявність типових труднощів, але не є домінуючим чинником в їхніх взаємодіях. Тільки для невеликої частини (11,4%) відносини характеризуються високою напруженістю. Здебільшого (77,3%) респондентки відчують середні рівні відчуженості у відносинах, що може вказувати на певну емоційну дистанцію, але не викликає серйозних проблем. Лише для 6,8% відзначається високий рівень відчуженості, що може бути пов'язано з труднощами у встановленні зв'язків. Більшість респонденток (84,1%) показали середні рівні конфліктності відносин, що свідчить про тенденцію до конструктивного вирішення труднощів. Лише для 6,8% відносини характеризуються високою конфліктністю. Також більшість респонденток (75%) відзначили середні рівні агресивності. Високий рівень агресивності спостерігається лише у 2,3% випадків, що може вказувати на індивідуальні труднощі. За загальною інтегральною оцінкою, більшість респонденток (65,9%) відзначили середні рівні задоволеності міжособистісними відносинами. Для 22,7% респонденток характерний низький рівень задоволеності, а для 11,4% - високий. Отже, загалом, більшість респонденток відчують середню задоволеність міжособистісними відносинами, що може свідчити про існуючі в них стабільні та здорові стосунки.

4. Розподіл респондентів за рівнями значень опитувальника «Шкала суб'єктивної самотності» показав, що більшість респонденток раннього

дорослого віку (77,2%) мають середні значення за шкалою суб'єктивної самотності. Середні оцінки, які вказують на помірно виражене відчуття самотності, є характерними для людей з помірним суб'єктивним благополуччям. Низькі значення самотності за цією шкалою було встановлено у 11,4% жінок, що вказує на них, як на осіб з «відкритим» відношенням до себе, що мають критичність і внутрішню чесність. Їм також властива впевненість, висока самооцінка та відчуття сил свого "Я". У них відсутні тенденції до надмірної рефлексії щодо себе та власних стосунків з іншими, і вони виявляють емоційну зрілість, оптимізм та схильність до екстравертованості та комунікабельності. Також 11,4% жінок мають високі значення за шкалою переживання самотності. Високий рівень переживання самотності свідчить про тенденцію ускладнювати все; особа турбується про своє майбутнє, наслідки своїх дій, можливі невдачі та нещасливі випадки; вона стримана в вираженні своїх почуттів. Середньогруповий суб'єкт жіночої вибірки, характеризується помірним рівнем суб'єктивного благополуччя. У нього немає серйозних проблем, але також неможливо стверджувати про повний емоційний комфорт. Ймовірно, це пов'язано з рефлексією на себе та власні відносини з іншими людьми. Такі особи виявляють тенденцію до співпраці і дружелюбності, а відсутність цього може викликати почуття самотності. Вони можуть активно шукати соціальні зв'язки та виявляти схильність до спільної діяльності з іншими. Загалом цей суб'єкт може володіти здатністю адаптуватися до соціального середовища та знаходити баланс між самостійністю і соціальною взаємодією.

ВИСНОВКИ

На підставі проведеного теоретико емпіричного дослідження можна зробити наступні висновки щодо вирішення завдань дослідження:

1. Аналіз наукових літературних джерел на предмет з'ясування різних підходів щодо вивчення проблеми міжособистісних стосунків взагалі і в періоді ранньої дорослості, зокрема, показав, що ідеї філософів суттєво вплинули на становлення та розвиток психології відносин та гуманістичної психології, знаходячи відображення у психологічному мисленні та творчості психологів. Проведений аналіз проблеми стосунків у різних теоріях особистості дозволяє сказати, що характер відносин між взаємодіючими суб'єктами детермінується їх несвідомими потягами та глибинними спонуканнями. У відносинах проявляються і формуються особистісні риси, Я-концепція та типи особистості. Характер міжособистісних відношень зумовлений задоволенням (депривацією) потреб, навчанням засобом спостереження, а також позитивними або негативним підкріпленнями. Сучасні численні наукові дослідження, в тому числі й українські, приділяють увагу розвитку теорії взаємодій, де проблема розглядається з різних позицій. Так у науковій літературі взаємовідносини між особами розглядають як прямі взаємодії та зв'язки, що складаються у реальному житті між живими індивідами, обдарованими мисленням і відчуттями. Міжособистісні стосунки у жінок в періоді ранньої дорослості стають ключовим елементом у житті, сприяючи їхньому особистісному зростанню, емоційному благополуччю та соціальній інтеграції.

2. Емпіричне дослідження особливостей самоствавлення, суб'єктивного благополуччя та міжособистісних стосунків у жінок періоду ранньої дорослості, що за методикою «Самоствавлення» середньогруповий суб'єкт визначається високим рівнем самозацікавленості, що свідчить про його активний інтерес до особистісного розвитку та досягнень. Водночас, суб'єкт має низький рівень самозвинувачення, що вказує на відсутність тенденції звинувачувати себе у власних невдачах. Оцінюючи свої можливості, суб'єкт

виявляє середній рівень саморозуміння, що може свідчити про недостатнє усвідомлення внутрішніх процесів та механізмів. У суб'єкта спостерігається середній рівень позитивного ставлення до інших, що може свідчити про здатність знаходити баланс між власними потребами та увагою до інших. Середній рівень самоінтересу вказує на те, що суб'єкт має збалансовану зацікавленість у власних планах та бажанні досягти своїх цілей. Середній рівень очікування позитивного ставлення від інших підкреслює високі стандарти взаємодії та можливу прагнення до підтримки та розуміння від оточуючих. Середній рівень самовпевненості вказує на те, що суб'єкт може знаходити баланс між впевненістю в собі та розумінням власних обмежень. Середній рівень самоприйняття свідчить про те, що суб'єкт може бути об'єктивним у власній оцінці та взаємодії з власною особистістю. Середній рівень самоприйняття свідчить про те, що суб'єкт може бути об'єктивним у власній оцінці та взаємодії з власною особистістю. Середній рівень самопослідовності вказує на здатність суб'єкта до визначення та досягнення власних цілей без суттєвого відхилення від наміченого шляху. Середнє значення інтегральної шкали свідчить про загальний баланс у внутрішньо особистісному сприйнятті суб'єктом самого себе та у взаємодії з оточуючим світом.

Загалом, ця особистість може бути характеризувана як самостійна, мотивована до саморозвитку та невибаглива до винятково строгого самокритичного ставлення до себе.

За методикою «КОСБ-3» середньогруповий суб'єкт жіночої вибірки, характеризується помірним рівнем суб'єктивного благополуччя. У нього немає серйозних проблем, але також неможливо стверджувати про повний емоційний комфорт. Ймовірно, це пов'язано з рефлексією на себе та власні відносини з іншими людьми. Жінки в середньому виявляють тенденцію до співпраці і дружелюбності, а відсутність цього може викликати в них почуття самотності. Вони можуть активно шукати соціальні зв'язки та виявляти схильність до спільної діяльності з іншими. Загалом жінки здатні адаптуватися

до соціального середовища та знаходити баланс між самостійністю і соціальною взаємодією.

Середньогруповий суб'єкт жіночої статі за методикою "Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя" може бути описаний як жінка з позитивним поглядом на життя, яка узгоджує свої очікування і має задоволення від власних досягнень і стосунків з іншими.

За методикою «СОМС» більшість респонденток відчують середню задоволеність міжособистісними відносинами, що може свідчити про стабільні та здорові взаємини для них. Взаємодія респонденток з іншими людьми не виходить за рамки загальних труднощів, які можуть виникати в соціальних взаємодіях. Жінки можуть відчувати емоційне напруження у певних ситуаціях, але це не перешкоджає здоровому функціонуванню їхніх відносин. Вони дотримуються певної емоційної дистанції, але це не є принциповою перешкодою для позитивних взаємин з оточуючими. Жінки не уникають конфліктів, але також не виходять за межі конструктивного їх вирішення. Здатність знаходити компроміс та розв'язувати суперечності є характеристикою їхньої взаємодії. Міжособистісні стосунки у жінок не супроводжуються вираженим прагненням домінувати або використовувати агресію. Вони схильні до співпраці та уникнення конфліктів. Середня інтегральна оцінка, свідчить про те, що їхні міжособистісні стосунки знаходяться в рівновазі. Взаємодія респонденток з оточуючими виявляється збалансованою, а емоційний стан жінок дозволяє зберігати стабільні та позитивні взаємини. Отже, респондентки виявляються терплячими, здатними до співпраці та готовими до конструктивного вирішення взаємних питань.

3. Визначення взаємозв'язку між самостваленням та задоволенням міжособистісними стосунками у жінок у періоді ранньої дорослості встановило, що різні параметри самоствалення мають значущий вплив на інтегральну оцінку міжособистісних відносин у жінок. Більш детально це розкрито у підрозділі 3.4. Але узагальнюючи отриману інформацію можна зробити висновок, що збільшення рівнів самоповаги, аутосимпатії,

позитивного ставлення інших, самовпевненості, самоприйняття, саморозуміння може сприяти погіршенню якості міжособистісних стосунків. З нашої точки зору, саме середній рівень виразності цих показників є показником достатньої гармонійності стосунків. Тому що саме на цьому рівні відносини мають стабільний характер, що передбачає тривале збереження взаємодії в парі (групі), що викликає позитивні почуття та емоційний комфорт у партнерів (або в групі). Також на цьому рівні є прагнення враховувати індивідуальні особливості один одного, а відносини мають відкритий, природний характер, що сприяє задоволеності ними у жінок.

Таким чином, всі завдання дослідження було вирішено, а його мета досягнена.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Айвазян Л. Ю. Взаємозв'язок переживання самотності та психологічної безпеки особистості. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна. 2012. Вип. 2(1). С. 3-11.
2. Бедан В.Б. Схильність до переживання самотності: компонентний склад показників. Проблема сучасної психології особистості: зб. мат. Наук.практ. конф. молодих вчених та студентів (м. Одеса, 17-18 травня 2018 р.) ПНПУ імені К.Д. Ушинського. Одеса: ВМВ, 2018. С. 204-209.
3. Бондаренко Я.І., Кубриченко Т.В. Самоствавлення самотніх жінок. Актуальні проблеми психології. Психологія творчості. Т.12. вип. 21, 2015. С. 49-61.
4. Вінс, В. А., Кашпур, Ю. М., & Кузьменко, Т. М. (2022). Гармонізація міжособистісних взаємин подружніх пар засобами психологічного консультування. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія, (1). С. 42-46.
5. Волошко А. А. Дослідження особистісної зрілості у віці ранньої дорослості. Актуальні питання сучасної психології : збірник наукових праць / за ред : Кузікової С.Б., Щербакової І.М. Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2015. Т. 2. С. 16-20.
6. Волошок О.В. Самоствавлення та цінності жінок з різним рівнем сімейної тривоги. Науковий часопис Національного педагогічного університету у імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки. 2015. Випуск 1(46). С.72-78.
7. Говорун Т. В. Гендерна психологія / Т. В. Говорун, О. М. Кікінежді. – К. : Либідь. – 2004. – 308 с.
8. Горбатих В. В. Самоствавлення особистості як емоційний компонент самосвідомості. Вісник Запорізького національного університету, Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2010. № 2 (13). С. 48–52.

9. Горбатюк М.М. Міжособистісні стосунки як чинник соціального становлення особистості. Збірник матеріалів конференції «Особистісні та ситуативні детермінанти здоров'я». 22 листопада 2019 року. С. 60-64.
10. Гринів О. М. Детермінанти психологічного благополуччя сучасних чоловіків і жінок періоду ранньої дорослості. Проблеми сучасної психології : збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2015. Вип. 29. С. 184–195.
11. Донець О. І. Особливості самосприйняття жінок після розлучення. Молодий вчений. 2015. Випуск № 2(6). С. 384-387.
12. Журавльова, Л.П., Коломієць, Т.В. (2013). Емпатійна детермінація когнітивних стилів міжособистісної взаємодії у юнацькому віці, Проблеми загальної та педагогічної психології, Зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України, за ред. С. Д. Максименка, К.Т. XV, ч. 1104 – 112.
13. Задорожня О.Ю. Особливості прояву жіночої самотності та її причини. Матеріали VII Міжнародної науково-технічної конференції молодих учених та студентів. Актуальні задачі сучасних технологій – Тернопіль 28-29 листопада 2018. С.173-174.
14. Зіневич А. Дві феноменології та дві французькі традиції екзистенційної філософії. Філософська думка : український наук.-теорет. часопис. 2017. № 5. С. 76-89.
15. Золотнюк О.П. Любов як суб'єктивний корелят міжособистісних стосунків: наукові спроби визначення поняття та спроби вимірювання. Грані. Соціологія. № 5 (121), травень 2015. С. 16-23.
16. Зубцов Д.Е. Особливості психологічних проблем розлучених жінок. Психологія і особистість 2016. №2 (10), ч.2. С.88- 95.
17. Кандиба М.О. Психологічні аспекти відношення жінок до самотності та її вплив на особистість. Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. 2012. Вип. 16. С. 431 – 439.

18. Кідалова К.С. Психологічні особливості самоставлення особистості: аналіз концепцій та підходів. К. : Український психологічний журнал. 2018. № 2 (8). С. 48-58.
19. Кіреєва З. О., Мазурик В. М. Особливості проектування життєвого шляху жінками. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2017. № 1. С. 100-108.
20. Коваль В.Ю. Особливості міжособистісних відносин у студентському колективі. Збірник наукових праць. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту. Харків: Вид-во ХДАДМ, 2009. Вип.1. С. 82-85.
21. Ковальчук Ю. Феномен любові у філософії статі Миколи Бердяєва. Наукові записки Національного університету "Острозька академія". Серія : Гендерні дослідження. 2015. Вип. 1. С. 104-114.
22. Коломієць Л. І., Григоруk Є. В. Психологічний зміст і чинники самотності особистості. Психологічний часопис. № 3 (7) 2017. С.59-69.
23. Коломієць, Т.В. (2013). Емпатійна детермінація емоційних проявів міжособистісної взаємодії у юнацькому віці, Наука і освіта, наук.-практ. журн. Півд. наук. Центру НАПН України. №7 (Педагогіка і психологія), 155 – 160.
24. Котляр І. Особливості прояву порушень міжособистісних стосунків у жінок із ознаками гендерної дисфорії. Молодий вчений, 2021. Випуск 10 (98), С. 45-48.
25. Красільнікова О. Світогляд як об'єкт філософської рефлексії. Modalități conceptuale de dezvoltare a științei moderne. București, România. Volumul 4. С. 15-16.
26. Леонова І. М. Соціально-психологічні чинники, які впливають на самотність жінок-мешканок тимчасово окупованої території. Габітус. 2021. Вип. 22. С. 134-138.
27. Логвінова Д. Психологічні особливості впевненості молоді в собі. Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології", 2019. S. 1., n. 19. С. 357-367.

28. Максименко С. Д. Поняття особистості у психології. Психологія і особистість. 2016. №1 (9). С.11-17.
29. Мандрищук Л. К'єркегор як предтеча філософії екзистенції та джерело філософування Ясперса. Практична філософія. 2017, Випуск 2, С. 69-79.
30. Михайлишин У. Б. Соціально-психологічні особливості динамічних основ функціонування цінностей у групі. Проблеми сучасної психології. 2015. Вип. 30. С. 407-416.
31. Мушкевич М. І., Чагарна С.Є. Основи психотерапії : навч. посіб /за ред. М. І. Мушкевич. Вид. 3-тє. Луцьк : Вежа-Друк, 2017. 420 с.
32. М'яленко В. В. Психологія професійної самореалізації молоді: монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. К. : Міленіум, 2016. 104 с.
33. Ніколаєв Л., Руденко О., Чижма Д., Озеллі О. Психологічні особливості копінг-поведінки як форми подолання стресу у самотніх жінок в умовах невизначеності. Вісник Національного університету оборони України. 2022. С. 79-88.
34. Осика О. Трансактний аналіз Е.Берна у психокорекційній роботі зі студентами. Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології", (24). 2019. 7 с.
35. Остапець І. Ю. Свобода творчості у поглядах Мартіна Гайдеггера. Science and Education a New Dimension. Humanities and Social Sciences, V(21), I.: 130, 2017 С.35-37.
36. Павлішин Л. Історичні основи проблеми сенсу життя у філософських поглядах Ф. Ніцше. Журнал «Молодий вчений», 2021. Вип. 3 (91). С. 45-48.
37. Петінова О. Б. Філософія: навчальний посібник. Одеса, 2019. 304 с.
38. Руденко Л. Міжособистісні стосунки як чинник соціального становлення особистості. Наукові записки УКУ. 2014. Ч. 4 : Педагогіка. Психологія, вип. 1. С. 198-207.

39. Рябчич Я., Шітко Л.О., Примаченко С.О. Психологічні особливості емпатійної взаємодії осіб у юнацькому віці. Міжнародний науковий журнал Науковий огляд., 2019 № 9 (62). 148 с. С. 123-142.
40. Саковська В.В., Булах І.С. Ціннісне самоствавлення як умова життєстійкості особистості в кризових умовах. Протидія терористичним актам у міському середовищі: збірник матеріалів Наукового форуму. Навчально-науковий інститут права та політології УДУ імені Михайла Драгоманова. Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023. С. 361-362.
41. Сердюк Л.З. Домагання та самоствавлення як чинник формування життєвих перспектив студентів під час навчання у ВНЗ. Освіта регіону. №4, 2010. Київ: Університет «Україна». С. 220-224.
42. Сидоренко Ж.В., Недбалюк О.О. Проблемні аспекти самоствавлення особистості в юнацькому віці. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки. 2018. Вип. 1(1). С. 163-168.
43. Соколова І. М., Шайхлісламов З. Р. Горбенко В. Ю. Психологічні особливості самоствавлення в студентів-психологів. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія ПСИХОЛОГІЯ. 2021. Випуск 4. С. 118-123.
44. Степанов А.О. Пліуралізм змісту феномену самотності. «Молодий вчений». № 3 (43). Філософські науки. 2017. С. 49-52.
45. Столяренко О. Б. Психологія особистості. Навч. посіб. – К.: Центр учбової літератури, 2012. – 280 с.
46. Тищенко Л. Феноменологія самоствавлення в психологічній науці. Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського. Сер.: Психологічні науки. 2012. Т. 2, Вип. 9. С. 230-233.
47. Федотова Т.В. Проблема переживання самотності особистістю в умовах військових дій (на прикладі емпіричного дослідження студентів-психологів). Наукові перспективи (Серії «Державне управління», «Право», «Економіка», «Медицина», «Педагогіка», «Психологія»). Випуск №5(23). 2022. С. 551-563.

48. Чайка Г. В. Фактори, що підтримують позитивні взаємини з іншими людьми та попереджають надмірну залежність від них. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2021. Випуск 4. С. 70-76.
49. Чайка Г.В. Прив'язаність особистості до інших людей і фактори, які впливають на неї. Психологічний часопис. 2021. Том 7, Вип. 4 (48). С. 9–17.
50. Черножук Ю. Г. Індивідуально-типологічні особливості соціального інтелекту жінок й чоловіків / Ю. Г. Черножук, Ю. М. Степанова // Наука і освіта : наук.-практ. журнал. – 2012. – № 6. – С. 212-216.
51. Яблонська Т.М. Ідентичність як предмет психологічного аналізу // Наукові записки Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України /за ред. акад. С.Д. Максименка – К.: Ніка-Центр, 2010. – Вип.38. – 392 с. – С. 378-387.
52. Яновська Т.А. Психологічні особливості міжособистісних стосунків студентської молоді з різним рівнем самооцінки. Молодий вчений. № 5 (57). Психологічні науки, травень, 2018 р. С. 33-36.
53. Cattell, R. B. (1983). Structured personality learning theory. New York: Praeger.
54. Chykhantsova O.A. A person's quality of life and features of its measurement. Insight: the psychological dimensions of society, 2020. No 4. P. 11–28.
55. Cross S. E., Madson L. Models of the self: self-construals and gender. Psychological bulletin. 1997. V. 122. № 1. P. 5–37.
56. Csuka, S.I., Désfalvi, J., Konkoly Thege, B. et al. Relationship satisfaction and self-esteem in patients with breast cancer and healthy women: the role of expected and actual personal projects support from the partner. BMC Women's Health 23, 426 (2023).
57. de Moor, E. L., Denissen, J. J. A., Emons, W. H. M., Bleidorn, W., Luhmann, M., Orth, U., & Chung, J. M. (2021). Self-esteem and satisfaction with social relationships across time. Journal of Personality and Social Psychology, 120(1), 173–191.

58. Elijah Akinbode. Jean-Paul Sartre's Existential Freedom: A Critical Analysis. *International Journal of European Studies*. Vol. 7, No. 1, 2023, pp. 15-18.
59. Erol, R. Y., & Orth, U. (2013). Actor and partner effects of self-esteem on relationship satisfaction and the mediating role of secure attachment between the partners. *Journal of Research in Personality*, 47, 26-35.
60. He, Xiahong. (2022). Relationship between Self-Esteem, Interpersonal Trust, and Social Anxiety of College Students. *Occupational Therapy International*. 2022. 1-6. 10.1155/2022/8088754.
61. Howard, Tawanna D. (2014) "Skin Deep: Body Image and Interpersonal Relationship Quality in College Women," *Journal of Interdisciplinary Undergraduate Research*: Vol. 6 , Article 5.
62. Joseph S. How Humanistic Is Positive Psychology? Lessons in Positive Psychology From Carl Rogers' Person-Centered Approach-It's the Social Environment That Must Change. *Front Psychol*. 2021;12:709789.
63. Josselson, R (1987), *Finding Herself: pathways to identity development in women*. London: Jossey-Bass.
64. Montag C, Sindermann C, Lester D, Davis KL. Linking individual differences in satisfaction with each of Maslow's needs to the Big Five personality traits and Panksepp's primary emotional systems. *Heliyon*. 2020;6(7):e04325.
65. Peck, B. (2015). The personal construct and language: Toward a rehabilitation of Kelly's "inner outlook". *Theory & Psychology*, 25(3). P. 259-273.
66. Rotter, J. B. (1980). Interpersonal trust, trustworthiness and gullibility. *American Psychologist*, 26, 1-7.
67. Rotter, J. B. (1992). Some comments on the "cognates of personal control." *Applied & Preventive Psychology*, 1, 127-129.
68. Schaeffer, M. Judith Ann, "The Relationship between Women's Self-Esteem and Their Affiliation Need" (1982). *Dissertations*. 2209.
69. Skinner B.F. *Science and human behavior*. New York: Macmillan; 1953.
70. Szcześniak M, Bajkowska I, Czaprowska A, Sileńska A. Adolescents' Self-Esteem and Life Satisfaction: Communication with Peers as a Mediator.

International Journal of Environmental Research and Public Health. 2022;
19(7):3777.