

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЧЕРНІВЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЮРІЯ ФЕДЬКОВИЧА**

**Факультет педагогіки, психології та соціальної роботи
Кафедра психології**

**Взаємозв'язок комунікативних здібностей та
тактик самопрезентації з психологічним
благополуччям**

**Кваліфікаційна робота
Рівень вищої освіти – другий (магістерський)**

Виконала:

студентка 2 курсу, 612 групи
Роман Алла Дмитрівна

Керівник:

канд. психол. наук,
асист. **Гайсонюк Н.А.**

*До захисту допущено
на засіданні кафедри
протокол № _____ від „_____” _____ 2024 р.
Зав. кафедрою _____ доц. Андрєєва Я.Ф.*

Чернівці – 2024

АНОТАЦІЯ

Роман А. Д. Взаємозв'язок комунікативних здібностей та тактик самопрезентації з психологічним благополуччям – Рукопис. Кваліфікаційна робота на здобуття ступеня вищої освіти «магістр» зі спеціальності 053 Психологія. Чернівецький нац. ун-т імені Юрія Федьковича. Чернівці, 2024, 71 с.

Кваліфікаційна робота присвячена вивченню та аналізу взаємозв'язків комунікативних здібностей та тактик самопрезентації з психологічним благополуччям серед осіб старшого підліткового віку. Важливими факторами ефективної адаптації та функціонування особистості виступають комунікативні здібності та суб'єктивне відчуття психологічного благополуччя. Старший підлітковий вік є критичним періодом формування особистості, коли молодь має необхідність адаптуватись до соціальних умов, вибору життєвого шляху та визначення власної ідентичності.

Ключові слова: комунікативні здібності, самопрезентація, тактики самопрезентації, психологічне благополуччя, старший підлітковий вік.

ABSTRACT

Roman A. D. The relationship between communication skills and self-presentation tactics and psychological well-being – Manuscript. Qualification work for obtaining a higher education degree master in the specialty 053 Psychology. Chernivtsi National. Yuriy Fedkovych University/ Chernivtsi, 2024. 79 p.

The qualification paper is devoted to the study and analysis of the relationship between communication abilities and self-presentation tactics and psychological well-being among older teenagers. Communication abilities and subjective feeling of psychological well-being are important factors of effective adaptation and functioning of a personality. Older adolescence is a critical period of personality formation, when young people need to adapt to social conditions, choose a life path and define their own identity.

Key words: communication abilities, self-presentation, self-presentation tactics, psychological well-being, older adolescence.

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів наукових досліджень інших авторів мають посилання на відповідне джерело.

_____ А. Роман

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ РАКУРСИ ДОСЛІДЖЕННЯ КОМУНІКАТИВНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ В ПІДЛІТКІВ.	8
1.1. Поняття комунікативних здібностей у психологічній науці.....	8
1.2. Феномен самопрезентації особистості.....	13
1.3. Вікові особливості прояву комунікативних здібностей та значення самопрезентації у старшому підлітковому віці.....	17
1.4. Компоненти та чинники психологічного благополуччя у старшому підлітковому віці.....	22
РОЗДІЛ II. ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ: ХАРАКТЕРИСТИКА ВИБІРКИ ТА МЕТОДІВ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	28
РОЗДІЛ III. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ КОМУНІКАТИВНИХ ЗДІБНОСТЕЙ, ТАКТИК САМОПРЕЗЕНТАЦІЇ З ПСИХОЛОГІЧНИМ БЛАГОПОЛУЧЧЯМ ОСІБ СТАРШОГО ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ.....	41
3.1. Порівняльно-діагностичний аналіз особливостей прояву комунікативних здібностей, тактик самопрезентації та психологічного благополуччя осіб старшого підліткового віку.....	41
3.2. Статистичний аналіз особливостей взаємозв'язків комунікативних здібностей, тактик самопрезентації з психологічним благополуччям серед осіб старшого підліткового віку.....	54
3.3. Рекомендації щодо підтримки психологічного благополуччя студентів закладів фахової медичної передвищої освіти	60
ВИСНОВКИ.....	63
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	65

ВСТУП

Актуальність дослідження. В умовах сучасного українського суспільства, яке переживає численні соціально-економічні трансформації та виклики, зокрема у період війни, проблема психологічного благополуччя молоді набуває особливої актуальності. Старший підлітковий вік є критичним періодом формування особистості, коли молодь має необхідність адаптуватись до соціальних умов, вибору життєвого шляху та визначення власної ідентичності. Важливими факторами ефективної адаптації та функціонування особистості виступають комунікативні здібності та суб'єктивне відчуття психологічного благополуччя. Значимість психологічного благополуччя особистості полягає в тому, що воно визначає не тільки психічне здоров'я, але й успішність адаптації та взаємодії в соціумі.

Важливим, знаходимо проблему дослідження студентів медичного коледжу, адже потреба у якісних фахівців сфери охорони здоров'я для України є одним з провідних цілей сталого розвитку та підтримки стійкості громадського здоров'я. Ключовими акцентами дослідження виступає проблема самопрезентації, комунікативних здібностей та їх зв'язку з психологічним благополуччям. Невпевненість у власних силах, самооцінці, неприйняття власної ідентичності, труднощі у побудові соціальних взаємостосунків, довіри можуть бути важливими факторами погіршення психологічного благополуччя, підсилення соціальної тривоги та емоційної нестабільності майбутніх фахівців, особливо в період війни. Названі основні положення вище лягли в ідею теми нашого дослідження: *«Взаємозв'язок комунікативних здібностей та тактик самопрезентації з психологічним благополуччям»*

Дослідження комунікативних здібностей, тактик самопрезентації та їх впливу на психологічне благополуччя дозволить визначити ефективні стратегії психологічної підтримки молоді. Результати можуть стати основою для розробки програм тренінгів, психоедукації та адаптації освітнього процесу до потреб осіб старшого підліткового віку.

У психології представлені різноманітні аспекти дослідження феномену комунікативних здібностей (М. Айзенберг, Г. Бондар, Н. Вітюк, Н. Волошина, Е. Панасенко, Т. Пивоварчук, Т. Хома, О. Янжула та інші). Науково обґрунтовані результати дослідження самопрезентації особистості висвітлюється в працях багатьох українських вчених, зокрема: О. Капустюк, А. Кононенко, О. Сорока, Ю. Якимчук інші. Проблема особливостей прояву психологічного благополуччя особистості отримала наукове обґрунтування в працях таких учених, як К. Ріфф, Е. Дінер, Е. Гофман, Ф. Хайдер, Л. Фестінгер та інші

Об'єкт дослідження: комунікативні здібності та самопрезентація як маркер психологічного благополуччя.

Предмет дослідження: особливості взаємозв'язку комунікативних здібностей, тактик самопрезентації з психологічним благополуччям осіб старшого підліткового віку.

Мета дослідження: теоретичне обґрунтування та емпіричне вивчення взаємозв'язків комунікативних здібностей та тактик самопрезентації з психологічним благополуччям осіб старшого підліткового віку.

Згідно з поставленою метою було визначено такі **завдання дослідження:**

1. Проаналізувати наукові підходи до поняття психологічного благополуччя, визначити основні характеристики та особливості.
2. Визначити особливості формування комунікативних здібностей та самопрезентації особистості у старшому підлітковому віці
3. Емпірично дослідити та виявити взаємозв'язки комунікативних здібностей та тактик самопрезентації з психологічним благополуччям у осіб старшого підліткового віку.
4. Розробити рекомендації щодо підтримки психологічного благополуччя студентів закладів фахової медичної передвищої освіти.
5. Систематизувати та узагальнити опрацьований матеріал, сформулювати висновки.

Гіпотезою дослідження виступає припущення, що існує взаємозв'язок комунікативних здібностей та тактик самопрезентації з психологічним благополуччям.

Для реалізації поставлених завдань було застосовано наступні **методи дослідження**:

- 1) теоретичні (аналіз, синтез, систематизація, класифікація, узагальнення теоретичних даних з проблеми дослідження.);
- 2) емпіричні: тестування, зокрема методики:
 - Методика діагностики психологічних типів (за Д. Кейрсі).
 - П'ятифакторний особистісний опитувальник "Велика п'ятірка" (за Р. Маккраї та П. Коста).
 - Методика міжособистісних взаємостосунків (за Т. Лірі).
 - Шкала вимірювання тактик самопрезентації (методика С. Лі, Б. Куіглі)
 - Методика на визначення психологічного благополуччя особистості (за С. Забаровською)
- 3) Для обробки емпіричних даних використовувалися якісний, кількісний, порівняльний та статистичний аналіз (критерій Мана-Уїтні, кореляційний аналіз).

Структура роботи: Дипломна робота складається зі вступу, теоретичного та двох практичних розділів, висновків та списку використаних джерел. Робота викладена на сторінках машинописного тексту, проілюстрована 9 рисунками та 2 таблицями.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ РАКУРСИ ДОСЛІДЖЕННЯ КОМУНІКАТИВНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ В ПІДЛІТКІВ.

1.1 Поняття комунікативних здібностей у психологічній науці

Зміни, зумовлені процесами міжкультурної інтеграції та експансії інформаційно-комунікаційного простору, підвищують роль комунікації в сучасному світі. Під час мовної взаємодії створюються та формуються міжособистісні стосунки, обмін думками, почуттями та переживаннями. Ефективність комунікаційного процесу, досягнення її цілей залежить від здатності особистості до вербальної взаємодії. Комунікативні компетентності як дидактична категорія є однією з найважливіших у сучасності дидактиці, яка пов'язується з мовою, мовленням, спілкуванням, комунікацією.

Проблема розвитку комунікативних здібностей широко представлена в наукових працях зарубіжних дослідників, зокрема: А. Адлера, Р. Каттелла, А. Маслоу, К. Спірмена, Ф. Перлза Л. Терстоуна, З. Фрейда, К. Юнга та ін.

А. Адлер трактує комунікативні здібності як сукупність вроджених індивідуальних властивостей, що визначають спосіб, силу і якість компенсації людини за її недоліки, які лежать в основі обраної життєвої мети та стилю життя, і розкриваються в результаті взаємодії людини з іншими людьми [1].

Р. Каттелл, Ч. Спірмен у дослідженні проблеми комунікації навичок, досліджували можливості їх вимірювання, оцінки та розвитку. У процесі навчання вони відзначають зв'язок здібностей з біологічними та когнітивними процесами [3].

Відповідно до поглядів А. Маслоу і К. Роджерса людина за своєю природою наділена схильністю до росту, розвитку, самореалізації. Комунікативність розглядається як можливості через проблему самореалізації, тобто через прагнення людини до більш повного виявлення та розвитку своїх

особистісних можливостей. Виявляючи активність, людина розкриває себе. Поняття «комунікативні здібності» використовується для характеристики особистості, що прагне самореалізуватись [2].

Іншим прикладом розуміння навичок спілкування може бути концепція Г. Міллера та М. Кнеппа, які розглядають комунікативні здібності в контексті процесу особистого контролю. За їхніми поглядами в основному вони припускають, що міжособистісна поведінка є кінцевим результатом міжособистісного спілкування. Дослідники проводять аналіз комунікативних здібностей в контексті міжособистісних взаємодій, розглядаючи їх на різних рівнях системи внутрішнього персонального контролю. Наприклад, визначити такі комунікативні навички як досягнення мети у взаємодії, в тому числі без заподіяння шкоди, здатність імпровізувати в складних ситуаціях, контроль бажань і адаптація до змін, передбачення поведінки інших людей, співпереживання, інтерпретація дій і вчинків і т. д. Ці підходи підкреслюють різні аспекти комунікативних здібностей у контексті міжособистісних взаємодій та їх зв'язок із системою внутрішнього персонального контролю [4].

Л. Орбан-Лембрик проаналізувавши зарубіжні та вітчизняні джерела, які трактують це поняття, виокремлюють його основні риси та ознаки, а комунікація розглядається як сукупність таких аспектів:

- навмисний процес передачі повідомлень та інформації з використанням правил і норм, необхідних для досягнення успіху;
- основа екзистенційних зв'язків між людьми (як відносини Я і Ти) і вирішальний процес самовизначення особистості в суспільстві, в якому людина знаходить розуміння свого існування та його основ.
- акт спілкування, зв'язок між двома або більше людьми на основі взаєморозуміння;
- передача інформації однією особою іншій або кільком особам;
- психологічні особливості особистості, адже від оволодіння комунікативними навичками, дотримання норм і правил поведінки під час спілкування залежить ефективність міжособистісних стосунків;

- засоби, за допомогою яких люди створюють і підтримують відносини [10].

Т. Ільїна, О. Шаповалова зазначають, що вищезазначені положення визначають сутність підходу до спілкування в сучасних умовах, де головним суб'єктом є людина як особистість [8].

В «Українському педагогічному словнику» сказано, що «Здібності — це стійка одиниця, психологічних особливостей людини, що є необхідною внутрішньою умовою успішної діяльності. Вони проявляються в тому, як людина пізнає, сприймає певні знання, уміння та навички, входить у творче життя суспільства» [7].

Сучасні українські вчені (Н. Вітюк, Н. Волкова, Г. Данченко, Н. Завіниченко, Ю. Якимчук) відносять комунікативні здібності до спеціальних і вважають, що вони одночасно є умовою, так і результатом ефективної комунікації, що сприяють активній взаємодії з іншими людьми, формуванню знань та комунікативних умінь, передачі різноманітної інформації.

Т. Пивоварчук аналізуючи комунікативні здібності у сфері міжособистісної взаємодії, зазначає що Н. Деллі, М. Л. Непп, Ю. Р. Міллер та ін. розглядають їх відповідно до рівнів системи внутрішньо-особистісного контролю, а саме:

- контролю поведінкової концепції, що відповідає таким комунікативним здібностям: суб'єкт взаємодії досягає певної та давно запланованої мети в конкретній ситуації, без заподіяння шкоди іншим;

- використання когнітивних стратегій з метою збереження образу сприйняття власних дій у разі невдачі;

- нормативний контроль, що відповідає таким здібностям: імпровізувати при виникненні труднощів у міжособистісній взаємодії, у разі потреби змінювати програму власних дій;

- контролювати власні бажання та адаптувати останні до мінливих ситуацій;

- програмне керування, що відповідає комунікативним здібностям: переводити різноманітні конструкції та атрибути в послідовний план дій; прогнозувати та пояснювати поведінку інших людей;

- здатність до співпереживання;

- контролювати стосунки, яким відповідають здібності: інтерпретувати свої дії та дії інших на основі комплексного аналізу різноманітних варіантів поведінки;

- переглядати інтерпретації подій і поведінки людей відповідно до індивідуальних цілей у мінливих ситуаціях соціальної взаємодії;

- розпізнавати загальні атрибутивні упередження тощо [12].

С. Штурхецький розглядає здібності як сукупність психологічних властивостей, що роблять людину придатною до конкретного, історично сформованого виду суспільно-корисної діяльності та визначаючи комунікативні здібності як такі, що забезпечують ефективність комунікативної діяльності особистості. Науковець зазначає, що комунікативні здібності є біологічно детермінованими і розвиваються лише в процесі активної соціальної взаємодії, також він підмічає, що вони є результатом комунікативної діяльності особистості. При цьому досягнення процесу ефективності спілкування вимагає відповідного планування з боку особи. Тобто, будуючи структуру комунікативних здібностей, ми будемо відходити від того, що «спілкування відповідно має тільки «стратегічний» характер і спілкування не відбувається без мети, відповідно до якого відбувається «відбір і побудова мовленнєвих виразів, технологій, каналів і практик», а тому потребує врахування в структурі комунікаційних здібностей сукупності взаємопов'язаних етапів створення комунікації [14].

Н. Вітюк вважає, що комунікативні здібності це «комплекс індивідуально-психологічних характеристик, що забезпечують здатність особистості для активного та ефективного спілкування, передачі та відповідного прийому інформації, організації взаємодії з іншими людьми, правильне розуміння себе і

своїєї поведінки і партнерів по спілкуванню, їх поведінку, та необхідні умови для успішного життя людини» [5].

М. Фіцула в своїй роботі аналізує визначення комунікативних здібностей, опираючись на дослідження різних авторів:

- В. Гаркуша визначає комунікативні здібності – як систему внутрішніх ресурсів, необхідних для формування ефективної діяльності в певних міжособистісних ситуаціях взаємодії;
- Є. Голубєва розглядає комунікативні здібності як індивідуально-психічні і психофізіологічні особливості людей, що забезпечують успішну взаємодію партнерів;
- Г. Васильєв відстоює думку про те, що комунікативні здібності є частиною структури особистості, що відповідає вимогам комунікативної діяльності та сприяє її успішності [13].

З. Мацюк та О. Хвесик стверджують, що загалом ступінь розвитку комунікативних умінь можуть стати ознакою комунікативних навичок і здібностей, так власне, можна класифікувати вміння формувати думку, переконувати та безліч інших комунікативних навичок. На їх думку, існує певна плутанина у визначеннях комунікаційних компонентів, що є наслідком їхньої взаємодоповнюваності та незвичної спорідненості. Насправді жодна з цих складових не може існувати окремо від інших. У людини є психологічні особливості, що визначають характер її взаємин з оточуючими (особливості спілкування), які стають основою специфічних схильностей і задатків (комунікативні здібності), які можуть забезпечити повноцінне спілкування. Майстерність застосування цих навичок на практиці насправді можна назвати комунікативними навичками, а вміння, які успішно і систематично використовуються, - комунікативними уміннями. До комунікативних якостей доречно віднести психологічні особливості людини, забезпечення готовності особистості до процесу спілкування, що є основою формування комунікативних умінь та усвідомлення емоційного забарвлення міжособистісної взаємодії [9].

Е. Панасенко, Ю. Черепова класифікують комунікативні здібності на декілька груп:

- 1) загальні та спеціальні;
- 2) вербальні та невербальні;
- 3) особливо важливі і загально важливі;
- 4) стратегічно-тактичні [11].

Н. Волошина визначає у структурі комунікативних здібностей на особистісному рівні виділяє такі аспекти:

- основа комунікативного потенціалу людини, який на її думку висвітлює соціальні та соціально-психологічні передумови спілкування (засоби спілкування, схеми орієнтації, взаємодії, зовнішності, темпераменту тощо);
- нижчий рівень виявлення комунікативних здібностей (уміння спілкування);
- середній рівень комунікативних навичок (уміння спілкуватися);
- вищий рівень комунікативних здібностей (форма інтерактивної адаптації та функціональної спрямованості поведінки) [6].

Отже, проаналізувавши велику кількість наукових праць ми можемо зробити висновок, що комунікативні здібності забезпечують ефективне спілкування, адекватне сприйняття й оцінку інших. Під комунікативними здібностями людини слід розуміти індивідуальні психологічні та психофізіологічні особливості людини, які допомагають вступати в соціальні взаємодії, регулювати повторювані інтерактивні ситуації та досягати комунікативних цілей у міжособистісному спілкуванні.

1.2. Феномен самопрезентації особистості

Самопрезентація є важливою складовою соціального життя, яка істотно впливає на соціальну взаємодію та розвиток особистості, але все ж таки систематизованого і цілісного соціально-психологічного поняття самопрезентації в науці немає, і хоча вчені констатують, що незважаючи на

значний інтерес з формальної сторони самопрезентації, її основні змістовні характеристики залишаються поза увагою науковців, що не дає можливості сформулювати адекватне розуміння цього явища.

А. Кононенко зазначає, що поняття «самопрезентація» вже давно посідає стабільне місце в науковому дискурсі та знайшло своє відображення в сучасних дослідженнях, які набули класичного статусу, переважно в контексті соціально-психологічних досліджень соціальної перцепції, міжособистісного сприйняття та впливу. Це пояснюється тим, що однією з найважливіших потреб людини є потреба в спілкуванні, схваленні, визнанні та самовираженні. Саме ці потреби зумовлюють важливість формування позитивного враження про себе, що безперечно, сприяє соціальному успіху: здатність індивіда створювати сприятливе враження про себе часто забезпечує ефективну реалізацію певних комунікаційних стратегій, стає основою успішної професійної діяльності та організації дій [1].

Наукові здобутки Дж. Міда, Х. Блумера, М. Куна, Т. МакПартленда, І. Гофмана, Т. Шибутані та ін. багато в чому визначив сучасне уявлення про самопрезентацію особистості.

І. Торбенко описує в своїй роботі, що перше систематичне дослідження явища самопрезентації проводив американський соціолог І. Гофман і описав його концепцію у своїй класичній праці «Представляти себе іншим в повсякденному житті». Дослідник прихильник рольової теорії особистості, згідно з якою життя виглядає як театр, і кожна людина в цьому житті - актор. Є. Гофман описав людську взаємодію кожного з них дня через драматургію, з точки зору театрального мистецтва. Таким чином, індивідуальності виглядають як «актори», взаємодія — як «перформанс», який визначається контекстом або ситуацією та враженнями, призначеними для передачі іншим людям відповідно з бажаними та очікуваними завданнями «актора». За І. Гофманом, самопрезентація – це процес виконання соціальних ролей протягом життя [2].

О. Сорока у своїй роботі описує, що теоретичні підходи до проблеми самопрезентації можна розділити на три групи.

➤ Перша група - це мотиваційні теорії, в рамках яких звертається увага на внутрішні фактори і передбачається, що самопрезентація обумовлена мотивацією.

➤ Друга група називається ситуаційні або факторні теорії, предметом дослідження яких є параметри конкретної ситуації, в якій діє людина.

➤ Третя група теорій синтезує перші два.

Вчений також зазначає, що проблема самопрезентації особистості стала предметом уваги багатьох дослідників, які визначають концепт підходи до розуміння цього явища, такі як:

1) саморозкриття в міжособистісному просторі через самоконтроль і самоперевірку, усунення виниклого дисонансу невідповідності чужих і власних самооцінок;

2) маніпулятивне управління образами, засіб отримання соціального схвалення та досягнення життєвих цілей;

3) показник особистісного розвитку;

4) стратегічний комунікаційний процес, пов'язаний зі створенням власної аудиторія та утвердження певного образу «Я» [3].

Українська дослідниця О. Капустюк зазначає, варто звернути увагу, думка про самопрезентацію Вона розглядає як психічне утворення, до складу якого входять Я особливості саморефлексії, інтернальності та самоідентичності та має ситуативні компонент, який актуалізується прямо чи опосередковано спілкування Використовуючи засоби самопрезентації, людина вміє створити певну репутацію і, як наслідок, у міжособистісному спілкуванні, вона отримує відгук про свою поведінку. Щоб зрозуміти суть становлення самопрезентації в онтогенезі вчений окреслив модель обіг: поведінка людини в процесі міжособистісного спілкування - відображення реакції суспільства на поведінку людини в дзеркалі Я - співвідношення реального Я, ідеального Я і дзеркального Я - формування і корекція глобального «Я-образу» є по суті завершальним етапом самопрезентації [4].

А. Кононенко, О. Кононенко зазначають у своїй роботі, що самопрезентація як різновид маніпулятивної технології передбачає, що головним у ній є бажання, щоб об'єкт самопрезентації в момент розставання з суб'єктом мав відчуття, яка не могла бути здійснена без подальшої співпраці, щоб виникла власного роду залежність (А. В. Брушлінський, І. Гофманта ін.). Щоб повноцінно оволодіти ситуацією спілкування, суб'єкт повинен володіти широким колом знань, умінь і навичок, які можна віднести:

- здатність швидко і точно розпізнавати властивості і стан конкретної людини;
- уміння створювати позитивне враження про себе за допомогою міміки, пантоміміки, інтонацій, риторичних зворотів;
- уміння зв'язно пояснити, ненав'язливо показати конкретній людині нові можливості, які вона отримає після старту кооперація;
- уміння проявляти навички ділової взаємодії з метою демонстрації вміння цінувати свій та чужий час, оптимально організовувати господарську діяльність [5].

Самопрезентація як невід'ємна частина індивідуальної соціальної ситуації кожної людини дозволяє:

- отримати необхідні ресурси від інших людей (матеріальні, інформаційні, емоційні та інші). Людина, яка вміє себе подати, легше за інших влаштується на роботу, сподобається чоловікові або жінці, знайде спільну мову з керівником тощо;
- побудувати образ власного Я. Образ Я залежить не тільки від власних переконань суб'єкта, а також від того, як, на його думка, це бачать інші;
- відносно плавний перебіг соціальних контактів. У спілкуванні це істотно згладить моменти критики, знизить рівень конфронтації та агресії [5].

Отже, самопрезентація є важливим механізмом регуляції соціальної поведінки особистості, яка проявляється в різних аспектах її життя. У контексті соціальної детермінації поведінки особливої уваги заслуговує процес пізнання

навколишнього світу, усвідомлення свого ставлення до нього, розуміння себе як суб'єкта діяльності. Оволодіння цими аспектами дозволяє людині самовдосконалюватися, прагнути до самоповаги та успішної взаємодії з оточенням.

Індивідуальний досвід, який накопичується в процесі соціалізації та адаптації, поступово трансформується в стійкі форми поведінки та стиль самопрезентації, які багато в чому залежать від соціальної ситуації розвитку особистості. Важливими факторами тут є самосприйняття, емоційно-комунікативні відносини, а також взаємодія з референтними особами, які відіграють ключову роль у формуванні даної соціальної ситуації. Таким чином, самопрезентація стає не тільки вираженням особистісної ідентичності, а й важливим інструментом соціальної адаптації та ефективної взаємодії в суспільстві.

1.3. Вікові особливості прояву комунікативних здібностей та значення самопрезентації у старшому підлітковому віці.

Розвиток комунікативних здібностей в підлітковому віці має глибокий і тривалий вплив на її особистий розвиток, соціальну взаємодію та успіх у житті. Комунікативні здібності допомагають підлітку налагоджувати контакти з оточуючими людьми, що є ключовим для формування родинних і дружніх зв'язків з оточуючими. Розвиток комунікативних здібностей в підлітковому віці є пріоритетом її особистісного зростання та успіху в різних сферах життя, включаючи освіту, кар'єру та особисті стосунки.

О. Коваль зазначає, що підлітковий вік – це важливий період у житті кожної людини, коли відбувається психологічна зміна відповідної парадигми мрій та ідеалів, поступово змінюється їх попередній лад, трансформується з дитячої фантазії до реалістичної системи ідей. Одночасно підліток долає цей період з відповідними до віку психологічними кризами. Ці події стосуються розвитку та подолання психологічних конфліктів, кризи у стосунках з

однолітками, із собою та сім'єю. Відзначається підвищена оцінка підлітком важливості молодіжних субкультур та їх цінностей. При цьому розвивається незадоволеність собою, своєю зовнішністю, своїм світоглядом, рівнем наявних досягнень, місцем проживання тощо. Одночасно із зазначеними психологічними явищами під час перебудови «Я»-концепції у підлітка зростає відчуття самотності, безцільності власного життя або бажання якомога швидше досягти статусу серед однолітків і особливо в авторитетних осіб - лідерів думок. Мова йде про отримання підлітком статусу дорослого без відповідних на це підстав [3].

О. Серга, Т. Краєвська в своїй праці, під конструктивними стратегіями комунікації розуміють вміння мати, чітко формулювати та відстоювати власну позицію, здатність співпрацювати, йти на помірні компроміси, бути в «розумних» межах конкурентним. Неконструктивним у спілкуванні домінуючими вважаються використання таких стратегій: уникнення, пристосування, деструктивна саморуйнівна конкуренція [3].

П. Кліш, А. Хом'як визначають комунікативні здібності як сукупність умінь і навичок, які дозволяють людині ефективно обмінюватися інформацією та ідеями з іншими людьми. До їх складу входять різні компоненти, які допомагають у встановленні та підтримці міжособистісних стосунків, а саме:

1) мовлення та слухання: вміння висловлювати чітко та зрозуміло думки, а також уважно слухати і розуміти інших;

2) невербальне спілкування: включає міміку, жести, позу, тон голосу і інші невербальні способи вираження інформації, які можуть мати значний вплив на комунікаційний процес;

3) емоційний інтелект: здатність розуміти і контролювати своє емоції та емоції оточуючих, що допомагає у побудові гармонійних стосунків;

4) вміння задавати питання: допомагає ефективного формулювання питань краще розуміння та взаємодія;

5) адаптація спілкування: коригування стилю і засобів спілкування в залежно від ситуації, контексту та характеристик співрозмовника;

6) активне слухання: приділення повної уваги співрозмовнику, який передбачає не лише слухання, але й рефлексію розуміння мовленнєві та немовленнєві відповіді;

7) емпатія: здатність співчувати, розуміти і відчувати емоції інших, сприяння глибшому емоційному зв'язку.

8) ясність і конкретність: уміння чітко і лаконічно висловлювати думки уникнення непорозумінь;

9) переконливість: здатність впливати на думки або поведінку інших через ефективну аргументацію [2].

Комунікативні здібності сприяють активному й ефективному спілкуванню, передачі інформації та встановленню контактів, розумінню комунікативної ситуації, формуванню комунікативних умінь і забезпечують взаємодію з іншими людьми.

Ю. Якимчук стверджує, що комунікативні здібності є передумовою набуття підлітками комунікативних знань, умінь і навичок, з комплексом індивідуально-психологічних особливостей особистості, який існує на основі комунікативних здібностей і визначає успішність комунікативної діяльності.

У структурі комунікативних здібностей вчений виокремлює такі компоненти: когнітивний, мотиваційний, самооцінювальний, емоційний, комунікативний та діяльний, які тісно взаємопов'язані. Розвиток хоча б одного компонента зумовлює розвиток комунікативних здібностей у цілому. Когнітивний компонент комунікативних здібностей є репрезентативно-когнітивними структурами, тобто результатом засвоєння комунікативних знань, умінь і навичок і внутрішньою основою процесів обробки інформації та організації комунікативної діяльності. Тому можливий цілеспрямований розвиток однієї окремої складової. Враховуючи взаємозв'язок усіх компонентів комунікативних здібностей, це призводить до розвитку комунікативних здібностей у цілому.

У підлітковому віці дитина природно тягнеться до взаємодії та спілкування з однолітками. Нагальною є потреба в друзях, спілкуванні з

однолітками, потреба зайняти серед них гідне місце. У той же час група однолітків створює ідеальне середовище, в якому можна розвивати здібності та навички, перевіряти наявні навички. Практичне володіння технікою мовленнєвого спілкування, засвоєння соціально-психологічних стандартів [4].

На думку О. Касьянової, особливості прояву комунікативних здібностей в підлітків включають наступні компоненти:

- знання норм і правил спілкування, стилів взаємодії, вербальних і невербальні засоби спілкування, усвідомлення важливості їх використання, знання про комунікативні якості та їх роль у спілкуванні (когнітивні компоненти);

- гуманістична спрямованість особистості на взаємодію, емоційно-позитивне ставлення до партнера по спілкуванню; готовність до встановлення з ним емоційного контакту, прояв емпатії (емоційно-ціннісний компонент);

- готовність до наявності та готовність до реалізації комунікативні вміння та навички, що забезпечують успіх у спілкуванні (поведінковий компонент) [5].

Не менш важливим компонентом є поведінковий компонент комунікативної діяльності підлітком є самопрезентація, під якою розуміють акт самовираження особистості, спрямований на справляти гарне враження на інших або відповідати чиймось ідеалам. Самопрезентація в підлітковому віці характеризується особистісною демонстрацією свого «Я» і ціннісних очікувань ставлення до себе. Це вміння підлітка представити себе в нових для нього умовах, в новому оточенні. Самопрезентація є важливим аспектом соціальної адаптації особистості.

А. Кононенко, говорячи про розвиток самопрезентації в підлітковому віці, говорить про те, що потреба в спілкуванні - це потреба в самопізнанні, а продукт спілкування - це образ себе і інше. Самопрезентація підлітка визначається такими моментами:

- бажає рівного ставлення до нього з боку оточуючих (вчителів, батьків), але не підліток не хвилюється через те, що він вимагає більше прав і не хоче брати на себе обов'язки;

➤ у прагненні до самостійності, що виражається в протесті проти контролю з боку дорослих;

➤ у прояві власних поглядів, смаків, поведінки тощо [].

С. Моєсєєв у своїй роботі виділяє, чотири стилі самопрезентації: асертивний, агресивний (наступальний), захисний і оборонний.

➤ Асертивна самопрезентація передбачає активні, але не агресивні спроби формування позитивного враження про себе. У процесі такої самопрезентації люди представляють риси, які є бажаними для них у цій ситуації. Асертивна самопрезентація включає стратегії зразкової поведінки, демонстрації сили і влади, а також стратегію ідентифікації з конкретною групою.

➤ Агресивна самопрезентація використовує агресивний спосіб презентації бажаного образу. Цей стиль самопрезентації характеризується більш високим рівнем активності порівняно з асертивним і використовує стратегії приниження опозиції, іронії, критичної оцінки «критики критика», обмеженість теми дискусії.

➤ Захисна самопрезентація включає «пасивне» бажання уникати проблемної ситуації, коли предмет може постати перед іншими не в найкращому світлі. Втеча від загальної уваги, мінімальне самовираження, ретельний самоопис, мінімізація соціальні взаємодії, бажання мовчати, пасивна взаємодія [6].

А. Кононенко зазначає, що самопрезентація підлітка та її особливості в цьому віці проявляються в наступному:

1. У бажанні, щоб усі (вчителі, батьки) ставилися до нього як до рівного, дорослого. Але при цьому підлітка не збентежить те, що він вимагає прав більше, ніж бере на себе відповідальність.

2. У прагненні до незалежності, що виражається у відмові від контролю і допомога частіше від підлітка можна почути: «Я сам усе знаю!» (що збігається з дитячою поведінковою реакцією «Я сам»).

3. У появі власних смаків і поглядів, оцінок, ліній поведінки (найяскравіше це поява пристрасті до певного виду музики). Треба пам'ятати, що діти дуже хочуть швидше вирости, відрізнятись від батьків. І мати «свої» помилки, яких батьки колись зробили самі.

У вузькому розумінні самопрезентація - це акт самовираження і поведінки особи, спрямований на створення сприятливого враження або враження, відповідне чийсь ідеалам. Самопрезентація в цьому випадку розглядається як здатність підлітка представити себе в новому для нього середовищі, нових умовах, в новому середовищі. Тому в цьому контексті ми розглядаємо самопрезентацію як один із важливих аспектів соціальної адаптації підлітка. Вважаємо, що разом із розвитком у підлітка здатності до адаптації підвищує його прагнення до самопрезентації, самоствердження, тобто до різних стратегій Я.

Завдання самопрезентації підліток вирішує часто спонтанно в незначущих ситуаціях, а в значущих ситуаціях цьому процесу характерна регуляція самопрезентації (на основі умінь і індивідуальних особливостей підлітка). Це можна назвати рівнями самопрезентації.

Регульована самопрезентація підлітка включає:

- прогноз ситуації презентації, узгодження списку значущих ситуацій з поточною ситуацією;
- проектування власної презентаційної поведінки;
- коригування відповідно до отриманої інформації про ситуацію [7].

Отже, розвиток комунікативних навичок у підлітковому віці є важливою складовою особистісного зростання, що має тривалий вплив на соціальні взаємодії, навчання та подальше професійне життя. Підлітковий період, який характеризується психологічними кризами та пошуком власної ідентичності, створює середовище, де формуються та перевіряються навички спілкування. Ефективне спілкування, емоційний інтелект, самопрезентація та здатність до адаптації дозволяють підліткам

успішно взаємодіяти з іншими, долати конфлікти та досягати поставлених цілей.

Самопрезентація в підлітковому віці є ключовим аспектом соціальної адаптації, оскільки сприяє формуванню позитивного іміджу перед однолітками та дорослими. Це допомагає підліткам висловлювати свої цінності, ідеали та особисті переконання, що важливо для формування впевненості та незалежності. Через самопрезентацію підлітки вчаться не тільки виражати себе, але й керувати враженням, яке справляють, що важливо для успішної соціальної інтеграції та особистісного розвитку.

1.4. Компоненти та чинники психологічного благополуччя у старшому підлітковому віці.

Проблема психологічного благополуччя особистості широко обговорюється науковим співтовариством. Психологічне благополуччя розглядається з різних боків - від фізичного чи психічного здоров'я до складової економічних відносин. Однак якщо вивчити це поняття суто з психологічної точки зору найцікавішим є підхід який розкриває благополуччя як повноту самореалізації людини в конкретному життєвих умовах і обставинах, як можливість знайти баланс між вимогами соціального середовища та розвитком власної індивідуальності.

Т. Мажаровська в своїй роботі описує поняття «благополуччя» яке в західній психології визначається в найширшому розумінні як багатofакторний конструкт, що представляє складні відносини культурні, соціальні, психологічні, фізичні, економічні і духовні фактори. Зокрема зазначається, що благополуччя людини - це позитивна афективність, яка поєднується з діяльністю [1].

Н. Волинець вказує на те, що основними показниками благополуччя особистості, які складають її ядро, за словами Т. Титаренко, «насамперед

цілісність, потреба в самореалізації та здатність до саморегуляція. Допоміжні периферійні характеристики, близько до ядра, на індивідуально-психологічному рівні - креативність, гармонійність, адаптивність; на ціннісно-смысловому рівні – схильність до осмислення, осмислення досвід і вміння радіти життю; на соціально-психологічний - схильність до співпраці, здатність співпереживати та довіряти світу» [2].

Ю. Кашлюк зазначає, що специфіка психологічного благополуччя, властиве кожному віку. Так, провідний показником психологічного благополуччя підлітка, на її думку - це емоційне благополуччя, яке визначається особливостями дитячо-батьківських стосунків, а також рівень спілкування, компетентність підлітків. Психологічне благополуччя в старших підлітків визначається рівнем формування основних новоутворень віку, спрямованість власної індивідуальності, здатністю будувати життєві плани.

У зрілому віці є предиктором психологічного благополуччя стає самореалізація та задоволення інших провідних потреб цього віку, швидкість реакції на ситуативні зміни, активність у реалізації своїх цілей, цінностей і переконань [3].

З точки зору особистісного розвитку особистості - психологічне благополуччя розуміється ширше, а саме як: задоволеність життям і перевага позитивним емоціям, самореалізація, особистісне зростання, пошук сенсу життя, знаходження балансу між суспільними вимогами та власними бажання і прагненнями. К. Ріфф виділив шість основних компонентів психологічного благополуччя:

1. самоприйняття - позитивна оцінка себе і свого життя в цілому, не тільки усвідомлення та прийняття своїх позитивних якостей, але й недоліків;

2. позитивні стосунки з іншими;

- 3.автономність - здатність бути незалежним, не боятися протиставити свою думку думці більшості, дозволяти собі нестандартне мислення та поведінку, відповідно до своєї думки та вподобань;

4. управління довкіллям – успішне опанування різноманітними видами діяльності, вміння досягати бажаного, долати труднощі на шляху до реалізації власних цілей;

5. життєва мета - відчуття свідомості життя, діяльності;

6. особистісний ріст - бажання розвиватися, навчатися та сприймати нове [4].

Н. Єзерська описує психологічну структуру емоційного благополуччя, яка складається з різних компонентів, які взаємодіють між собою і впливають на загальний емоційний стан і задоволеність життям. До основних компонентів емоційного благополуччя можна віднести :

➤ позитивні емоції: це відчуття радості, щастя, вдячності, веселощів та інші позитивні емоції, що виникають у відповідь на приємні події або досвід;

➤ негативні емоції: це включає емоції стресу, тривоги, смутку, гнів та інші негативні почуття, які можуть виникнути у відповідь на неприємні ситуації;

➤ емоційна регуляція: це здатність розуміти і керувати своїм емоцій, а також здатність пристосовуватися до змін у житті та ефективно управління стресом;

➤ емоційна стабільність: цей компонент вказує на стабільність емоційний стан і здатність відновити психологічну рівновагу після негативний емоційний досвід;

➤ сенс життя і задоволення від нього: включає почуття значущість, цілі та цінності, а також задоволення від досягнень і самореалізація

➤ Соціальні стосунки та підтримка: важлива складова емоційне благополуччя - це якісні та підтримуючі стосунки з іншими, відчуття приналежності до спільноти та ведення соціальної мережі [5].

Ці компоненти взаємодіють один з одним, утворюючи комплексну структуру емоційного благополуччя. Важливою частиною цієї структури є баланс між позитивними і негативними аспектами емоційного досвіду, а

також здатність адаптуватися та регулювати емоції в різних життєвих ситуаціях.

Соціальний зв'язок є ключовим атрибутом психологічного благополуччя оскільки взаємодія з іншими людьми та відчуття причетності до соціальної групи впливають на емоційний стан і психічне самопочуття.

Вчена вказує на те, що соціальний зв'язок певним чином впливає на емоційне благополуччя:

- підтримка соцмережі: наявність підтримки та позитиву стосунки з друзями, родиною та іншими близькими людьми створюють відчуття безпеки та комфорту, що сприяє зниженню рівня стресу та підвищенню емоційне благополуччя;
- емоційна підтримка: здатність відчувати, що особистість зрозуміти, підтримати і прийняти його таким, який він є, допомагає зменшити відчуття самотності та підвищує наше емоційне благополуччя;
- симпатія та емпатія: здатність відчувати емоційні стани інших людей і висловлювати співчуття їхнім переживанням допомагає формувати позитивні міжособистісні стосунки та підвищення емоційності добробут;
- почуття причетності та ідентичності: причетність до соціальні групи та почуття приналежності до них вони дають людині впевненості та зміцнення її самооцінки, що сприяє емоційному благополуччя;
- міжособистісні конфлікти та стосунки: негативні аспекти стосунків, наприклад, конфлікти чи незбалансовані стосунки, можуть погіршитися емоційний стан і психологічне благополуччя [5].

Таким чином, соціальний зв'язок відіграє важливу роль у формуванні емоційне благополуччя, що забезпечує людині взаємодію, підтримку та відчуття приналежності до соціальної спільноти. Ці фактори сприяють зниження стресу, покращення настрою та загального емоційного самопочуття благополуччя.

А. Лазько у своїй роботі, визначає чинники психологічного благополуччя підлітків, які можуть включати різні аспекти, які впливають на їхнє емоційне благополуччя та загальний стан самопочуття. До основних елементів психологічного благополуччя підлітків відносяться:

- позитивні емоції: почуття радості, щастя, вдячності, захоплення та інші позитивні емоції є ключовими компонентами психологічного благополуччя в підлітковому віці, ці емоції можуть бути викликані приємними подіями, досягненнями, зустрічами з друзями тощо;
- соціальний супровід: взаємодія з друзями, родиною та ін. близьких дає підліткам відчуття підтримки та причетності;
- самооцінка та самоприйняття: власні відчуття цінності, здібності та самоприйняття відіграють важливу роль у формуванні психологічного благополуччя підлітків;
- стресори та стратегії подолання: здатність до ефективного подолання стрес і негативні емоції є важливим аспектом емоційного добробуту. Підлітки, які мають адаптивні стратегії подолання, можуть краще впоратися зі стресом;
- соціальні навички та стосунки: здатність будувати позитивні і здорові стосунки з іншими людьми, вирішувати конфлікти та брати участь у них, емпатична взаємодія з іншими позитивно впливає на емоційний добробут;
- самореалізація та виконання цілей: досягнення особистих цілей і самореалізація важлива для психологічного благополуччя підлітків. Це може включати академічні, творчі, спортивні чи особисті досягнення.
- відчуття безпеки і стабільності: відчуття безпеки та впевненості в майбутньому.

Ці елементи спільно визначають психологічне благополуччя підлітків і можна використовувати для оцінки та підтримки їх емоційного стану та добробуту [6].

Отже, психологічне благополуччя є важливою складовою загального благополуччя підлітка і включає не лише емоційні, а й когнітивні, соціальні та

фізичні аспекти. Вивчення цієї концепції показує, що благополуччя є багатофакторним конструктом, який залежить від особистої цілісності, здатності до самореалізації, адаптивності та соціальних зв'язків. Важливу роль відіграє емоційне благополуччя, яке проявляється через здатність індивіда регулювати свої емоції, підтримувати позитивні соціальні взаємодії та відчувати сенс життя. Психологічне благополуччя підлітків, зокрема, є важливим для їх розвитку, формування самосвідомості та здатності адаптуватися в суспільстві. Сприятливе емоційне середовище, підтримка родини та друзів, а також здатність долати стресори за допомогою ефективних стратегій подолання є ключовими факторами, що сприяють здоровому психологічному розвитку в підлітковому віці. Таким чином, забезпечення психологічного благополуччя є складним процесом, який потребує уваги до різних аспектів особистісного та соціального розвитку. Підтримка соціальних зв'язків, позитивні емоційні взаємодії та самореалізація, а також розвиток навичок саморегуляції є основою формування стійкого психологічного стану на всіх етапах життєвого циклу людини.

РОЗДІЛ 2

ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ: ХАРАКТЕРИСТИКА ВИБІРКИ ТА МЕТОДІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

Емпірична частина присвячена дослідженню особливостей взаємозв'язку комунікативних здібностей, тактик самопрезентації з психологічним благополуччям осіб старшого підліткового віку. Дослідження проводилось на базі Новоселицького фахового медичного коледжу. Для реалізації емпіричного дослідження було сформовано дві досліджувані групи осіб старшого підліткового віку: перша група – студенти коледжу спеціальності «Медсестринство» (25 осіб); Друга група – студенти коледжу спеціальності «Лікувальна справа» (25 осіб). Загальна вибірка дослідження становила 50 респондентів. Середній вік досліджуваних – 16,5 роки. Вік досліджуваних варіюється від 15 до 17 років.

Для реалізації мети та завдання емпіричного дослідження, дослідити та виявити взаємозалежність між комунікативними здібностями, тактиками самопрезентації та психологічним благополуччям осіб старшого підліткового віку, нами були використані наступні емпіричні методи: тестування, зокрема психодіагностичні методики: методика діагностики психологічних типів за Д. Кейрсі; п'ятифакторний особистісний опитувальник «Велика п'ятірка» (Р. Маккраї та П. Коста); методика міжособистісних взаємостосунків (за Т. Лірі); шкала вимірювання тактик самопрезентації (методика С. Лі, Б. Куїглі); методика на визначення психологічного благополуччя особистості (С.М.Забаровська).

Надаємо короткий опис кожної з вище наведених методик, які використовувалися для визначення рівня комунікативних здібностей, самопрезентації та психологічного благополуччя підібраної вибірки. Варто зазначити, що всі вказані методики є стандартизованими, тобто володіють достатніми показниками надійності та валідності.

Методика діагностики психологічних типів за Д. Кейрсі

Обрана психодіагностична методика спрямована для визначення психологічного типу особистості та темпераменту. Опитувальник був розроблений професором Девідом Кейрсі у Каліфорнійському університеті. Основою теоретичної концепції діагностичної методики виступали різноманітні підходи вчених психологів, психіатрів, таких як К. Юнга, Е. Кречмер, А. Адлер тощо. Опитувальник виступив більш оновленою та ефективною версією методики Майєрс – Бріггс (Myers – Briggs Type Indikator, MBTI) за для більш точної діагностики та можливості впроваджувати обстеження великій кількості людей.

Методика діагностики психологічних типів за Д. Кейрсі вимірює показники досліджуваного за чотирма шкалами, згідно психоаналітичним концепціям: екстраверт – інтроверт (Extravert – Introvert – E-I), сенсорний – інтуїтивний (Sensor – Intuitive – S-N), мислячий – емоційний (Thinker – Feeler – T-F), раціональний – ірраціональний (Judgment – Perceptive – -J-P).

Важливо зазначити, що 4 основні показники комбінуються у 16 типологій з основними ключовими характеристиками:

1. PSFE (Ірраціональний сенсорно-емоційний екстраверт):

Реалістичний адаптер у людських стосунках; доброзичливий і легкий у спілкуванні з людьми, дуже уважний до їхніх почуттів і потреб; орієнтований на практичний досвід з перших рук. Даний тип особистості характеризується схильністю до вирішення тактичних поставлених задач, адекватного прояву лідерських якостей через процеси соціального впливу. Ірраціонально сенсорно-емоційні екстраверти будують діловий контакт з орієнтацією на власний суб'єктивний фактор сприйняття оточення, ділова активність має виражений емоційний характер, який спрямований на захист наявних досягнень. Взаємодія з оточенням ґрунтується на принципах розкутого, вільного спілкування, позиції колегіальності. Поведінка у конфлікті конкуруюча з компромісною стратегією вирішення конфлікту.

2. PSFI (Ірраціональний сенсорно-емоційний інтроверт):

Спостережливий вірний помічник: рефлексивний, реалістичний, емпатичний; терплячий з деталями, ніжний і усамітнений; уникає розбіжностей; насолоджується моментом. Даний тип особистості характеризується високим рівнем вирішення тактичних задач, проявляє схильність до лідерських якостей у умовах необхідності вирішення організаційних та практичних задач, наполегливі у досягненні мети та успішного подання труднощів під час реалізації поставлених задач. Ірраціонально сенсорно-мислячі інтроверти орієнтуються на власні емоційні та ціннісні установки у побудові особистісних взаємостосунків, з підлеглими взаємодії на установках взаємовигідних пропозицій, проявляє конкуруючу поведінку, енергійні, вмотивовані, вміло маніпулюють емоційними стосунками.

3. PSTE (Ірраціональний сенсорно-мислячий екстраверт):

Реалістичний адаптер у світі матеріальних речей; добродушний, толерантний, спокійний; орієнтований на практичний, власний досвід; дуже уважний до деталей. Даний тип особистості характеризується вирішенням тактичних задач, проявляє ділове лідерство за наявності ієрархічної системи відповідальності та рольового розподілу, встановлює контакт за чітко встановленими показниками об'єктивних цілей та логічного розуміння потреб. Діловій активності властиво долати успішно перешкоди, умови дискомфорту у виробничій взаємодії з іншими, підлеглими. Ірраціонально сенсорно-мислячим екстравертам властиво контролювати та надавати вказівки іншим, співпрацює конкуруючим стилем поведінки, результат діяльності цілує вище за процес, високо цінує етичні норми функціонування.

4. PSTI (Ірраціональний сенсорно-мислячий інтроверт):

Практичний аналізатор; цінує точність; більше зацікавлені в організації даних, ніж у ситуаціях чи людях; рефлексивний, холодний і цікавий спостерігач життя. Даний тип особистості характеризується

використанням інтелектуальних ресурсів, взаємодіють з іншими з високим рівнем турботи та чутливості до потреб інших, успішно конкурують, співпрацюють та готові йти на компроміс орієнтуючись до поставлених задач. Досягають високих результатів за рахунок різноманітної зацікавленості команди, що спільного результату, схильні до авторитарних методів.

5. JFSE (Раціональний емоційно-сенсорний екстраверт):

Даний тип особистості характеризується вирішенням стратегічних задач, не схильні до прояву лідерських якостей, проявляють високий рівень обережності, підозрілості, взаємно визнають цінності кожного, виявляють та спонукають можливості колективу реалізовувати спільно поставлені задачі, комунікативні, підтримуючі.

6. JFSI (Раціональний емоційно-сенсорний інтроверт):

Симпатичний менеджер фактів та деталей, який піклується про добробут людей; надійний, копіткий і систематичний; стабільний і консервативний. Даний тип особистості характеризується розкутістю та суб'єктивним сприйняттям інших, властиво проявляти різні форми активності, починаючи від передбачуваних до безкомпромісних стилів поведінки. Поділяють загально прийняті цінності, будь-то професійні чи життєві, безкомпромісні, імпульсивні, досягають високих результатів за рахунок об'єднання колективу, підтримки стабільності умов.

7. JTSE (Раціональний мислячо-сенсорний екстраверт):

Фактично орієнтований, практичний організатор: агресивний, аналітичний, систематичний; більше зацікавлений у виконанні роботи, ніж у почуттях людей.

Даний тип особистості характеризується високим рівнем подолання труднощів за рахунок сильних волевих зусиль, у взаємодії з іншими проявляє контроль за кінцевими результатами спільної діяльності колективу, досягає успішного результату в діловій активності без уваги на людські взаємовідносини.

8. JTSI (Раціональний мислячо-сенсорний інтроверт):

Аналітичний менеджер фактів та деталей: надійний, рішучий, кропіткий і систематичний; задуманий із системами та організацією; стабільний і консервативний. Даний тип особистості характеризується дистанціюванням від впливу емоційних оцінок власної персони та діяльності, наполегливі, чутливі до дрібних деталей, які стосуються ділової активності, не заохочують та не підтримують випадки самодіяльності, не схильні подавати ініціативи від себе.

9. JFNE (Раціональний емоційно-інтуїтивний екстраверт):

Інтуїтивно зрозумілий, інноваційний організатор: агресивний, аналітичний, системний; більше налаштований на нові ідеї та можливості, ніж на почуття людей. Даний тип особистості передбачливий, спрямований на перспективні результати, взаємодіють з іншими за принципом влади та підпорядкування, встановлюють ієрархію ролей, співпрацює та досягає великих результатів за рахунок емоційного впливу на людей.

10. JFNI (Раціональний емоційно-інтуїтивний інтроверт):

Орієнтований на людей новатор ідей; серйозний, тихий, сильний і наполегливий; піклуючись про загальне благо, допомагає іншим розвиватися. Даний тип особистості орієнтується на передбачуваність подій, завчасну обережність, взаємно поважають інших, визнають політру цінностей, виконують задачі з легкістю без надмірних вольових зусиль, досягає високих результатів за рахунок індикації та активізації сильних потенційних можливостей колективу.

11. PNFE (Ірраціональний інтуїтивно-емоційний екстраверт):

Планувальник змін, який має щирий ентузіазм; характерно високий прояв фантазій, індивідуаліст, переслідує натхнення з імпульсивною енергією; прагне зрозуміти та надихнути інших. Даний тип особистості реалізує себе як лідер, передбачувані, послідовні у виконанні поставлених задач, емоційно нестабільні, швидко мотивуються та втрачають інтерес,

імпульсивні, орієнтуються на глибокий особистісний аналіз розуміння кожної індивідуальності особистості.

12. PNFІ (Ірраціональний інтуїтивно-емоційний інтроверт):

Творчий, незалежний помічник: рефлексивний, допитливий, емпатичний, вірний ідеалам; більше цікавляться можливостями, ніж практичністю. Даний тип особистості характеризується особливостями будувати взаєностосунки та процес контактування спираючись на людяність та особистісний фактор, завчасно передбачливі та обачні, здійснюють емоційний контроль, застосовують емоції як інструмент впливу на людей.

13. JTNE (Раціональний мислячо-інтуїтивний екстраверт):

Практичний гармонізатор і працівник з людьми; комунікабельний, упорядкований, усвідомлений, сумлінний, реалістичний і добре налаштований тут і зараз. Даний тип особистості характеризуються реалізацією себе як лідера, організовані, практичні. У стосунках з іншими проявляють тверезий розрахунок, передбачливі, здатні до вольового подолання перешкод, нетерпимі до бюрократизму, здатні стимулювати інтерес інших, заохочує успіху організації, вводить стійку систему санкцій до тих, хто перешкоджає досягненню успіху.

14. JTNI (Раціональний мислячо-інтуїтивний інтроверт):

Аналітичний фактів та деталей: надійний, рішучий, кропіткий і систематичний; задуманий із системами та організацією; стабільний і консервативний.

15. PNTE (Ірраціональний інтуїтивно-мислячий екстраверт):

Винахідливий, аналітичний планувальник змін: ентузіазм і незалежність; переслідує натхнення з імпульсивною енергією; прагне зрозуміти та надихнути інших. Даний тип особистості базується на принципах демократизму і колегіальності, орієнтується на самостійну ініціативну діяльність, демонструє співпрацюючу поведінку, емоційні

взаємостосунки властиво уникати, емоційна сфера не має істотного значення.

16. **PNTI (Ірраціональний інтуїтивно-мислячий інтроверт):**

Допитливий аналізатор: рефлексивний, незалежний, цікавий; більше зацікавлені в організації ідей, ніж у ситуаціях чи людях. Даний тип особистості характеризується на принципах сприйняття корисливості оточуючих, партнерів, взаємодіють з мінімальною затратою власних зусиль та максимальною користю і вигодою для себе, колегіальні, проявляють здатність використовувати можливості інших, готові іти на компроміс.

П'ятифакторний особистісний опитувальник «Велика п'ятірка» (Р. Маккраї та П. Коста)

П'ятифакторний особистісний опитувальник, відомий як «Велика п'ятірка», розроблена американськими психологами Р. Маккраї та П. Коста. Метою опитувальника постає діагностика типу особистості на основі п'яти незалежних факторів (нейротизму, екстраверсії, відкритості досвіду, співробітництва, сумлінності). Згідно поглядам авторів названих показників абсолютно достатньо задля чіткого опису та розуміння психологічного профілю особистості.

Опитувальник вимірює та інтерпретує наступні показники:

1. **Openness** – відкритість досвіду (Експресивність-Практичність). Відкритість та зацікавленість до різного досвіду та форм взаємодії, позитивне сприйняття творчого, імпульсивного та імпровізованої діяльності, випадкових короткотривалих/довготривалих пригод, емоцій, незвичайних ідей.
2. **Conscientiousness** – сумлінність (самоконтроль-імпульсивність). Показник, що вказує на вміння бути організованим, послідовним, самодисциплінованим, проявляти особистісні властивості, як свідчать про надійність, практичність та планованість у досягненні успіху.

Високий рівень сумлінності проявляється впевненістю та одержимістю. Низький рівень характеризується гнучкістю мислення, спонтанністю до діяльності, неспроможністю чи відсутністю надійливості.

3. **Extraversion** – Екстраверсія-Інтроверсія. Високі показники екстраверсії характеризують особистість як енергійну, які властиво позитивні емоції, комунікабельність, схильність стимулювати власну активність за рахунок входження у спільноти та компанії людей з вираженою потребою до спілкування та балакучості. Високий рівень екстраверсії сприймають як привернення уваги до власної персони та контроль над соціальними процесами під час взаємодії. Низький рівень екстраверсії характеризує особистість як спрямовану на саморефлексію, самодослідження, ідивідуальність, яка віддаляється від соціальних контактів. Екстравертам властиво більш проявляти домінуючу поведінку в соціумі, аніж інтравертам, які проявляють себе більш сором'язливо з обачністю щодо інших.

4. **Agreeableness** – привітність (Прив'язаність-Відстороненість).

Особистісна характеристика, що проявляється у співчутті та кооперативністю до інших, відсутністю підозрілості та негативним протиставленням себе до інших. Показник особистісної властивості встановлювати довірливі, альтруїстичні стосунки, проявляти доброзичливість. Високий рівень привітності розглядається часто як прояв наївності або покірності. Низькі показники, виступають індикаторами конкурентності, схильності сперечатися або неблагонадійно ставитися до інших, ізолюватись, відсторонюватись.

5. **Neuroticism** – невротизм (Емоційна стійкість-Емоційна нестійкість).

Схильність до реагування на високий рівень психологічних навантажень. Особистісна властивість реагувати на навколишні подразники негативним емоційним рядом, таким як гнів, тривога, депресія та вразливість. Невротизм також відноситься до ступеня емоційної стабільності та контролю імпульсів. Висока рівень емоційної

стійкості проявляється у спокої особистості та гармонійному контролі емоційних реакцій, але гострі стани можуть проявлятися незворушністю та байдужістю. Низька стабільність проявляється реактивними та збудливими психічними станами, які часто зустрічаються у динамічних індивідів, може сприйматися як нестабільна або небезпечна особа. Особи з високим рівнем невротизму переживають погіршення психологічного благополуччя.

Методика міжособистісних взаємостосунків (за Т. Лірі)

Методика діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі призначена для дослідження уявлень суб'єкта про себе та ідеальне "Я", а також для вивчення взаємовідносин у малих групах. З її допомогою виявляється переважний тип відносин до людей у самооцінці та взаємсприйнятті комунікативного процесу.

Відповідно до домінуючого особистісного реєстру, проявляється низка орієнтацій типів ставлення до оточуючих. Методика дозволяє визначити рівень адаптивності поведінки у процесі діяльності. Згідно положенням концепції Т.Лірі неадаптивність поведінки вказує на невротичні відхилення, дисгармонії у сфері прийняття рішень та ставлення до оточення в умовах невизначеності.

Опитувальник вимірює та інтерпретує наступні показники типу відношення до оточуючих відповідно до рівня прояву:

I. Авторитарний

Високий рівень проявляється диктаторським, владним, деспотичним характером особистості, сильна лідируюча особистість у всіх видах групової діяльності. Схильні повчати та прагнуть встановити домінуючий, владний вплив на інших, покладаються лиш на власну думку, не приймають рекомендації інших.

Низький рівень проявляється впевненістю особистості у в собі, може не проявляти лідерську тенденцію, натомість схильні до наполегливості та настирності.

II. Егоїстичний

Високий рівень проявляється у прагненні бути вище за усіх, одночасно утримуючи дистанцію від оточення, самозакохані, обачливі, незалежні, себелюбні. Властиво перекладати відповідальність за труднощі на інших, сприймають ускладнення в житті відчужено, високий рівень хвалькуватості, самовдоволення, зарозумілості.

Низький рівень проявляється егоїстичними рисами характеру, орієнтацією на власні переконання, цінності, схильні до суперництва.

III. Агресивний

Високий рівень проявляється у вираженій жорсткості, ворожості по відношенню до оточуючих, різкість у висловлюваннях та поведінкових проявах, агресивна поведінка може проявлятися деструктивними та асоціальними ознаками.

Низький рівень проявляється упертістю, наполегливістю, настирністю та енергійністю до взаємодії з оточенням.

IV. Підозрілий

Високий рівень проявляється відчуженістю у взаємодії з іншими, сприймаючи оточення як вороже і злобне середовище, підозрілі, образливі, схильні до сумнівів у всіх сферах життя та функціонування, злопам'ятні, схильні регулярно скаржитись на всі актуальні події та комунікації.

Низький рівень проявляється особистою критичністю до соціальних явищ, навколишнього оточення.

V. Підлеглий

Високий рівень проявляється покірністю у взаємостосунках, схильні до самоприниження, низький рівень волевої регуляції, властиво поступатися усім у всьому, принижувати власні здобутки, високий рівень критичності до себе, часто відчують провину, прагнуть віднайти опору у сильних особистостях.

Низький рівень проявляється скромністю, поступливістю, емоційною стриманістю, здатністю підкорятися, властиво слухняно і чесно виконувати поставлені задачі, не проявляти власну думку і систему сприйняття.

VI. Залежний

Високий рівень проявляється різкою невпевненістю у собі та власних поступках, існують нав'язливі відчуття страху, побоювання, характерно високий рівень переживання щодо всіх життєвих подій, залежні від інших, їхньої думки.

Низький рівень проявляється у особистісних характеристиках конформності, м'якості характеру, очікують допомоги й систематичних порад щодо функціонування, довірливі, схильні до захоплення оточуючих, увічливості.

VII. Доброзичливий

Високий рівень проявляється доброзичливістю та люб'язністю до оточуючого середовища, орієнтовані на прийняття і соціальне схвалення, прагнуть задовольнити вимоги всіх, властиве прагнення досягати цілей мікрогруп, витісняти та придушувати емоційний стан, емоційно лабільні.

Низький рівень проявляється у схильності до співробітництва, кооперації, гнучкості та компромісу при вирішенні конфліктів та труднощів, властиво прагнути згоди з думкою оточуючих, свідомо слідує позиції, умовностям, правилам і принципам групи та оточення, високий рівень ініціативного ентузіазму у досягненні мети групи, бажають допомогати з метою відчуття себе в центрі уваги, заслужити визнання і любов, проявляють товариськість, дружелюбність у стосунках.

VIII. Альтруїстичний

Високий рівень проявляється гіпервідповідальністю, та жертвою власними цінностями та інтересами заради інших, прагненням допомогати, співчувати всім, нав'язувати особисту допомогу, неадекватно сприймають власну відповідальність за інших.

Низький рівень проявляється відповідальністю по відношенню до людей, делікатністю, уважністю та повагою до потреб інших, емоційне ставлення до людей проявляє у співчутті, турботі, чуйності, безтурботності, властиво уміло підбадьорити, заспокоїти оточуючих.

Шкала вимірювання тактик самопрезентації (за С. Лі, Б. Куїглі)

Дана методика спрямована на визначення домінуючих тактик самопрезентації особистості. Авторами методики є С. Лі та Б. Куїглі. У даній методиці тактики самопрезентації розглядаються як короткотривалі поведінкові акти, що спрямовані на презентування себе, що здійснюється за допомогою вербальних та невербальних проявів. Дана методика має 12 тактик, що розділені на дві групи: захисні та асертивні.

Шкала вимірює та інтерпретує наступні показники тактик самопрезентації за наступними проявами:

1. Виправдання із запереченням відповідальності.
2. Виправдання з прийняттям відповідальності.
3. Заперечення.
4. Перешкода самому собі.
5. Вибачення.
6. Бажання/намагання сподобатися.
7. Залякування.
8. Прохання/благання.
9. Приписування собі досягнень.
10. Перебільшення своїх досягнень.
11. Негативна оцінка інших.
12. Приклад для наслідування.

Методика на визначення психологічного благополуччя особистості (за С. Забаровською).

Дана методика спрямована на визначення особливостей психологічного благополуччя особистості. Авторами методики є С. Забаровська. Стандартизований опитувальник дозволяє проаналізувати психологічне благополуччя з позиції позитивного ставлення до себе і свого минулого життя (самоприйняття), наявності цілей і занять, що додають життєвого сенсу

(наявність цілей у житті), здатності виконувати вимоги повсякденного життя (компетентність), відчувати безперервність розвитку й самореалізації (особистісне зростання), взаємостосунків з іншими, встановлювати турботливі та довірливі відносини (позитивні відносини з іншими), здатності наслідувати власні переконання (автономність).

Опитувальник вимірює та інтерпретує наступні показники психологічного благополуччя особистості відповідно до рівня прояву:

1. **Задоволеність життям** – суб'єктивне відчуття задоволення життєвими подіями, тим, як розгортається власний життєвий шлях.
2. **Позитивні емоції** – переважання позитивних емоцій (радості, щастя, задоволення) у житті досліджуваного, здатність усвідомлювати позитивні емоції.
3. **Ставлення до себе** – можливість позитивно суб'єктивно сприймати себе, гарне самовідношення, позитивно уявляти положення про себе.
4. **Ставлення до оточуючих** – показник позитивного/негативного уявлення про інших людей, ставлення до інших людей.
5. **Уявлення про майбутнє** – показник позитивного/негативного ставлення до свого майбутнього, налаштування на майбутнє.
6. **Наявність соціальної підтримки** – показник наявності у досліджуваного відчуття соціальної підтримки, вміння її знаходити за потреби.
7. **Життєві цілі** – показник наявності цілей в житті, яких досліджуваний прагне досягти, налаштованість на життєві перспективи.
8. **Здатність до саморегуляції** – показник вміння управляти власним емоційним станом, регулювати настрій.

РОЗДІЛ 3

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ КОМУНІКАТИВНИХ ЗДІБНОСТЕЙ, ТАКТИК САМОПРЕЗЕНТАЦІЇ З ПСИХОЛОГІЧНИМ БЛАГОПОЛУЧЧЯМ ОСІБ СТАРШОГО ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

3.1. Порівняльно-діагностичний аналіз особливостей прояву комунікативних здібностей, тактик самопрезентації та психологічного благополуччя осіб старшого підліткового віку

На першому етапі нашого дослідження ми вивчали особливості поведінкових проявів та комунікативних здібностей студентів фахової передвищої медичної освіти спеціальності «Медсестринство» та «Лікувальна справа». Для реалізації поставленого завдання нами застосовувався **П'ятифакторний особистісний опитувальник «Велика п'ятірка» (Р. Маккраї та П. Коста)** (див. розділ II) та порівнювались показники нейротизму, екстраверсії, відкритості досвіду, співробітництва, сумлінності осіб старшого підліткового віку.

Аналізуючи та порівнюючи отримані середні показники прояву особистісних характеристик досліджуваних груп, які наведені на рис. 3.1., ми спостерігаємо, що діагностовані фактори виражені у діапазоні високих значень. Зазначимо, що у групі студентів спеціальності «Лікувальна справа» рсередні значення вище за шкалами: екстроверсія, прив'язаність, самоконтроль та експресивність, а ніж в групі студентів спеціальності «Медсестринство». Натомість, майбутні медичні сестри демонструють вище показник емоційної стабільності, аніж студенти-майбутні фельдшера. Отримані результати свідчать, що студентам фахової передвищої медичної освіти, незалежно від спеціальності, характерне спрямування психіки на екстраверсію. Діагностовано, що студенти медики проявляють вищу комунікабельність у ситуаціях невизначеності, полюбляють активно включатися у великі колективи,

отримують задоволення від взаємодії з іншими людьми, краще виконують складні завдання у ситуаціях дефіциту часу, аніж студенти медичні сестри. Також, можемо припускати, що студентам медикам властиво позитивно ставитися до інших людей, вміють співчувати та підтримувати колективні заходи, відчувають відповідальність за спільну справу, взаємодіють з іншими базуючись на принципі знаходження спільних поглядів, швидкого конструктивного вирішення конфліктів орієнтуючись на співпрацю.

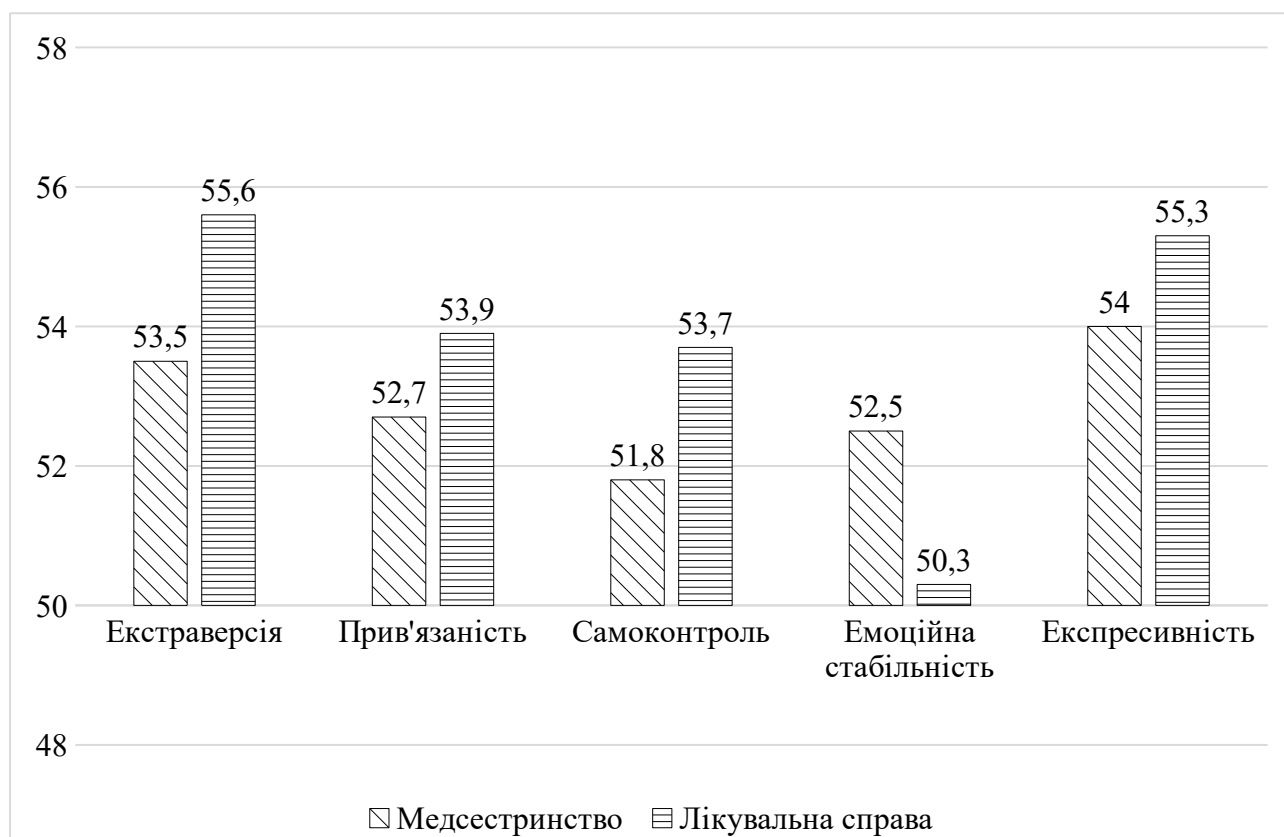


Рис. 3.1. Середні показники прояву особистісних характеристик серед студентів спеціальностей «Медсестринство» та «Лікувальна справа»

Звертаючись до результатів описаних вище, визначено що студенти спеціальності «Медсестринство» за показником нейротизму (емоційної стабільності/нестабільності) характеризуються імпульсивністю емоційних переживань, схильністю уникати відповідальності та розуміння об'єктивності реальності. В наслідок високої рівня тривожності та емоційної напруженості, їм властиво очікувати негативного розвитку подій під час стресових ситуацій.

З метою більш детального вивчення індивідуально-психологічних властивостей досліджуваних груп та складання психологічного портрету особистості студентів фахової медичної освіти ми використали **методику діагностики психологічних типів особистості за Д. Кейрсі** (див. розділ II).

Згідно отриманим результатам, які наведені на рис. 3.2., визначено профіль особистості студентів коледжу в показниках екстраверсії/інтроверсії, сенсорної/інтуїтивної орієнтації особистості, мислячого/емоційного спрямування особистості та раціонального/ірраціонального типу пізнання дійсності.

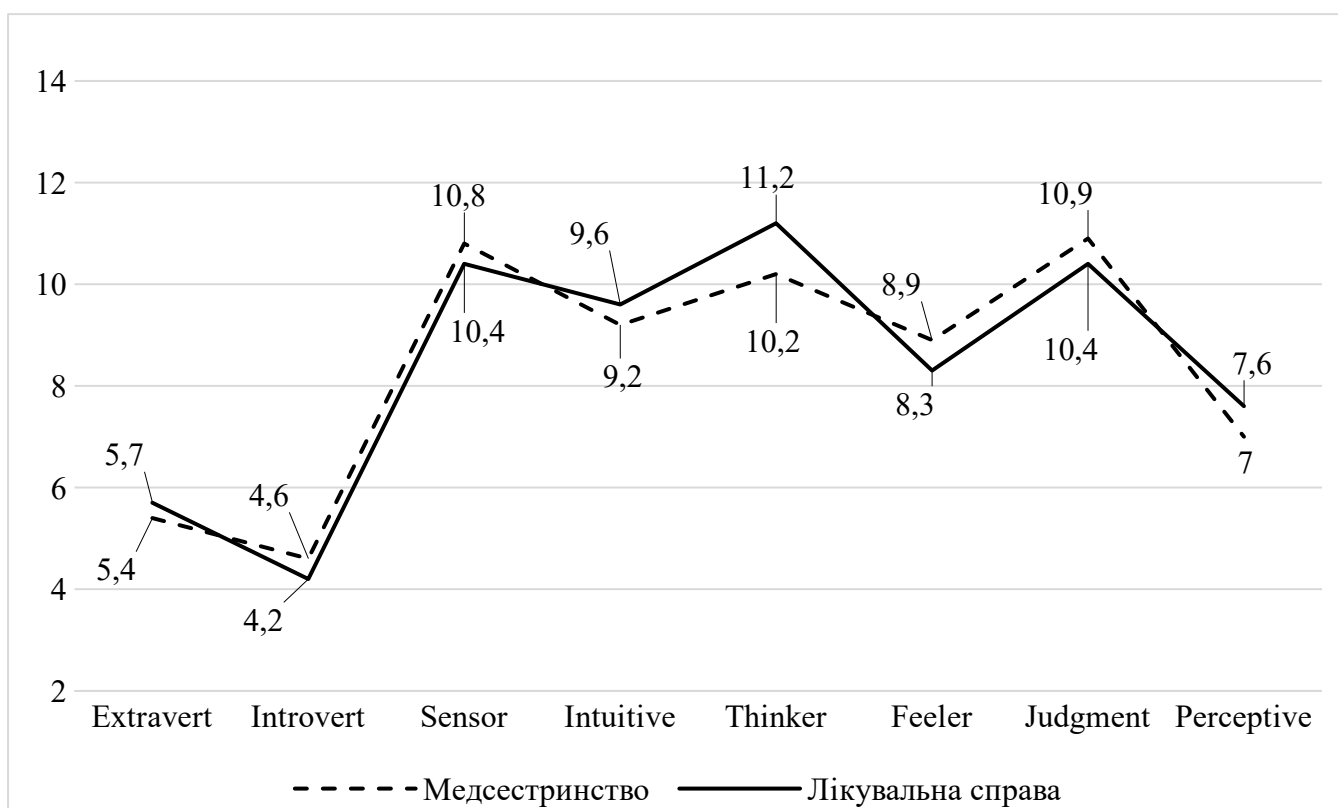


Рис. 3.2. Середні показники прояву властивостей особистості серед студентів спеціальностей «Медсестринство» та «Лікувальна справа»

Порівнюючи середні значення за шкалою «екстраверсії/інтроверсії» спостерігається перевага екстраверсії в обох групах, натомість незначне коливання показників інтроверсії більш характерне для студентів спеціальності «Медсестринство». Також, простежується акцентуація на сенсорній орієнтації особистості в обох групах. Цікавим для порівняльного аналізу вбачаємо особливості діагностованих характеристик за шкалою «мислячий/емоційний

тип спрямування особистості», серед яких мислячий тип більш властивий студентам спеціальності «Лікувальна справа», а емоційний тип властивий більш студентам спеціальності «Медсестринство». Крім того, у обох групах досліджуваних домінує раціональний типу пізнання дійсності, аніж ірраціональний.

Отримані результати дозволяють припустити, що студентам майбутнім медичним сестрам характерно реагувати емоційніше на поставлені професійні завдання, частіше співпереживають, чуттєві до розуміння власних емоцій та переживань інших, керуються етичними критеріями більше ніж логічними, натомість студенти медицини більш орієнтуються на практичне виконання завдань без зайвих емоційних включень, їм властиво будувати стосунки на принципах логіки, об'єктивності, послідовності, чесності та розсудливості. Обом досліджуваним групам притаманно усвідомлювати реальність ситуацій, чітко уявлення поставлених задач та їх виконання, планувати власну діяльність, приймати власну відповідальність за вчинки та ухвалені рішення, включаючи умови невизначеності.

Додатково, для більш детального розуміння типу особистості студентів фахової передвищої медичної освіти, був здійснений аналіз психологічного типу за ключовими характеристиками. Розрахунки середніх показників в обох групах дозволили визначити переважаючий тип особистості – раціонально мислячо-сенсорний екстраверт (JTSE). Характеризуючи даний профіль особистості визначено, що студенти медичного коледжу схильні вирішувати стратегічні задачі з компромісним стилем поведінки. Керуються суворо визначеними загальноприйнятими етичними та професійними нормами функціонування, які значною мірою є показником успіху та виступають інструментом вирішення конфліктних ситуацій.

З метою визначення інтенсивності та вираженості комунікативних характеристик досліджуваних студентів коледжу як адаптивного або дезадаптивного потенціалу у міжособистісних взаємостосунках, ми

застосовували **методику міжособистісних взаємостосунків (за Т. Лірі)** (див. розділ II).

Спираючись на отримані результати, які наведені на рис. 3.3., нами було побудовано характерологічний профіль студентів спеціальності «Медсестринство» та «Лікувальна справа» відповідно до особистісних проявів в умовах міжособистісної взаємодії. Продіагностовані середні значення вказують, що октанта авторитарності проявляється на середньому рівні в обох досліджуваних групах з незначною перевагою на користь студентів спеціальності «Медсестринство». Спостерігається, що показники егоїстичності переважають у групі студентів медиків, натомість октанти агресивності, підозрілості більш виражені серед студентів медичних сестер.

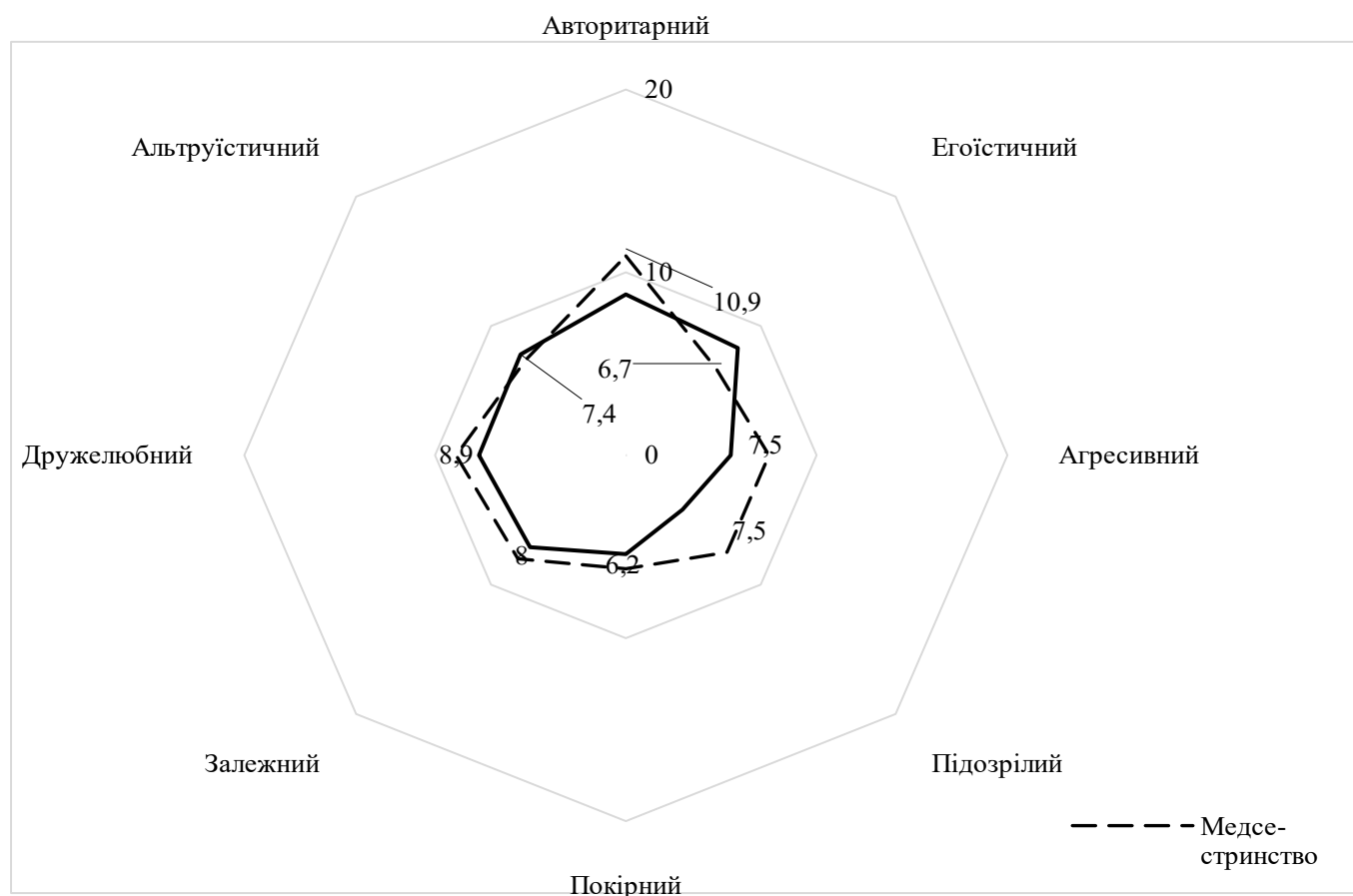


Рис. 3.3. Середні показники прояву характеристик інтерперсональної взаємодії серед студентів спеціальностей «Медсестринство» та «Лікувальна справа»

Це свідчить про те, що студенти спеціальності «Лікувальна справа» у міжособистісних стосунках проявляють наполегливість, прямолінійність, можуть бути суворі і різкі в оцінці інших. Також студентам медикам характерно прагнення допомагати, підтримувати, співпрацювати задля досягнення спільних цілей групи, звертатись за підтримкою, допомогою, мають виражену потребу у визнанні. На відміну, студенти спеціальності «Медсестринство» мають виражену властивість домінувати, використовувати активні та пасивні конфліктогени у спілкуванні, досягати успіху у поставлених планах. Особливістю групи, додатково, визначається схильність до критицизму, відчуття труднощів у персоналізованих контактах, страх неприйняття та прагнуть задовільнити вимоги усіх задля схвалення оточення та позицією бути хорошим, помічним незважаючи на ситуацію, яка розгортається навколо.

На наступному етапі порівняльно-діагностичного дослідження, ми вивчали особливості прояву самопрезентації як процесу представлення студентами власного образу у соціальному оточенні задля досягнення власних цілей застосовуючи засоби вербальної та невербальної комунікації. З метою отримання необхідних діагностичних даних з подальшою їх інтерпретацією, ми використали методику **«Шкала вимірювання тактик самопрезентації (за С. Лі, Б. Куїглі)»** (див. розділ II).

Первинно, ми діагностувати особливості прояву тактик самопрезентації серед досліджуваних груп (див. табл. 3.1.), де були отримані дані багатокomпонентної структури процесу представлення студентами власного образу особистості. Спостерігається, що середні показники тактик самопрезентації проявляються вище у групі студентів спеціальності «Лікувальна справа». Найбільш вираженими тактиками у групі студентів медиків визначено «приписування собі досягнень», «перешкода самому собі», «вибачення». Це свідчить, що студентам-медикам властиво перебільшувати особисту значущість під час виконання справ, звертати увагу на здійснені у минулому добрі справи за для отримання схвалення та особистісної значущості

у соціумі, мають високі вимоги самих до себе, властиво відповідати високим особистісним стандартам. У групі студентів спеціальності «Медсестринство» спостерігається високий показник «перебільшення своїх досягнень», «прохання/благання» порівняно з іншими тактиками самопрезентації. Це свідчить, що студентам медичним сестрам властиво транслювати оточуючим цінність та важкість здійсненої роботи, особистісного успіху, також характерно використовувати власні слабкості з метою отримання прихильності оточуючих до себе.

Таблиця 3.1.

Порівняння середніх показників прояву тактик самопрезентації серед студентів спеціальностей «Медсестринство» та «Лікувальна справа»

№	Тактика самопрезентації	Студенти спеціальності «Медсестринство»	Студенти спеціальності «Лікувальна справа»
1.	Виправдання із запереченням відповідальності	22,8	25,3
2.	Виправдання з прийняттям відповідальності	22,1	22,4
3.	Заперечення	22,1	23,4
4.	Перешкода самому собі	23,1	25,4
5.	Вибачення	22,1	25,5
6.	Бажання/намагання сподобатися	33,0	37,6
7.	Залякування	22,0	23,7

8.	Прохання/благання	24	25,9
9.	Приписування собі досягнень	21,7	26,7
10.	Перебільшення своїх досягнень	24,8	26,6
11.	Негативна оцінка інших	23,7	26
12.	Приклад для наслідування	22,1	24,9

Здійснивши порівняльний аналіз досліджуваних груп між собою (див. табл. 3.1.) діагностовано, що показник бажання/ намагання сподобатися іншим, приписування собі досягнень вищий у групі студентів спеціальності «Лікувальна справа». Це свідчить, що студентам-медикам порівняно з студентами-медсестрами характерніше представити себе привабливими у сприйнятті інших, приховуючи реальну мету власної активності, додатково проявляється властивість приписувати власні успіхи зовнішнім факторам або випадковістю оминаючи особистісні переконання про самостійну реалізацію поставленої мети.

Цікавими знаходимо результати вторинної діагностики тактик самопрезентації у досліджуваних групах, де багатокomпонентна структура зводиться до прояву двох факторів: тактики захисного типу, тактики асертивного типу. Звертаючись до рис. 3.4., визначено що в обох групах середні значення тактик асертивного типу вищі за тактики захисного типу. Зі свого боку, показник асертивних тактик самопрезентації вищі в групі студентів спеціальності «Лікувальна справа», аніж серед студентів спеціальності «Медсестринство». Отримані результати свідчать, що студентам-медикам

більш властиво використовувати самопрезентацію як проактивну поведінку, що націлена на створення певної ідентичності, аніж студенти медсестри.

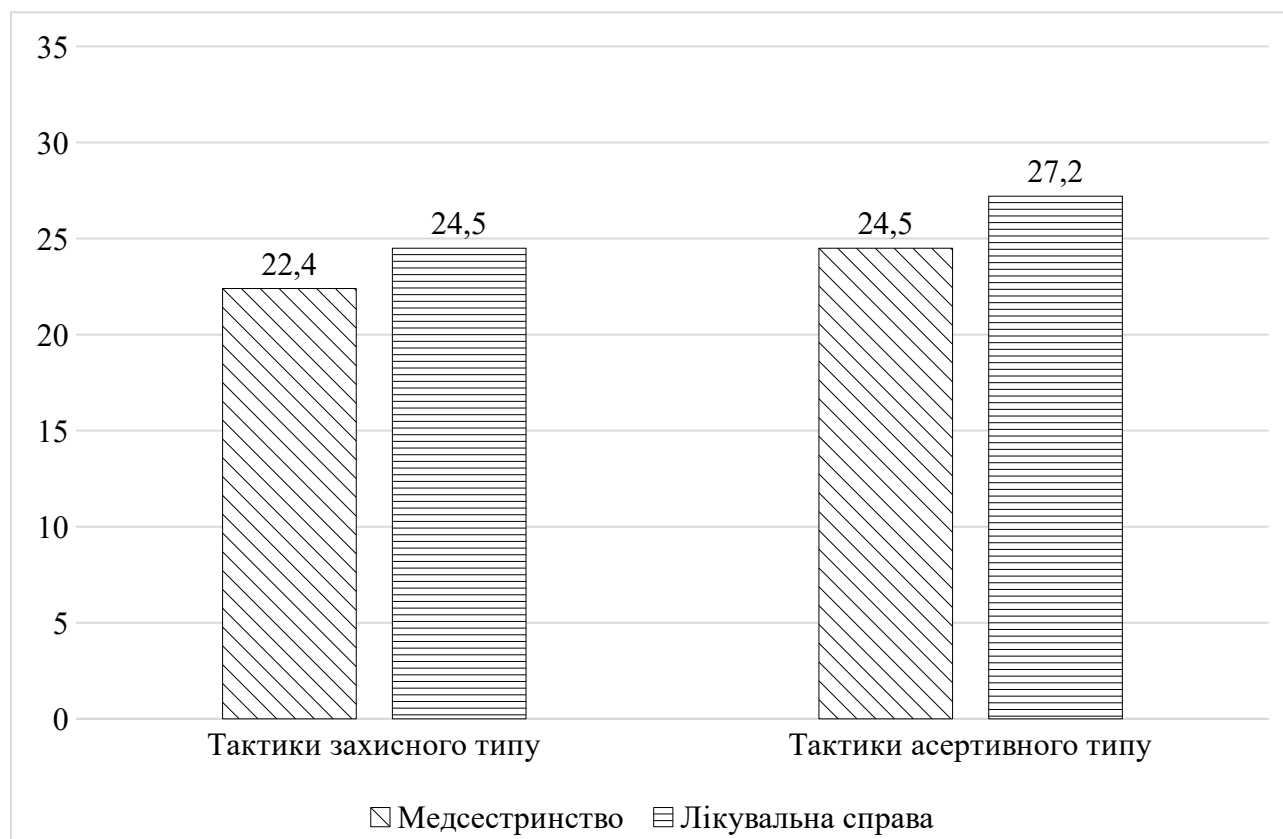


Рис. 3.4. Середні показники прояву тактик самопрезентації захисного та асертивного типу серед студентів спеціальностей «Медсестринство» та «Лікувальна справа»

Узагальнюючи вище проаналізовані показники, можемо стверджувати, що самопрезентація проявляється прагненням людини представляти бажаний образ не тільки в соціумі, але і для самого себе. Тактики самопрезентації відіграють дві важливі функції: захисного типу, коли самопрезентація має місце задля відновлення та збереження власної ідентичності, зменшення негативних наслідків загрозової події для особистості; асертивного типу, коли самопрезентація націлена на створення певної ідентичності, здатність здорово та безпечно відстоювати власну особистість, проявляти власну самостійність та автономність адекватно соціальній ситуації.

Реалізуючи подальші завдання емпіричного дослідження, виявити особливості взаємозв'язків комунікативних здібностей та тактик

самопрезентації з психологічним благополуччям у осіб старшого підліткового віку, на наступному етапі ми здійснили діагностику психологічного благополуччя досліджуваних. Наголосимо, що психологічне благополуччя виступає інтегральним показником ступеню спрямованості особистості позитивно функціонувати у життєвому середовищі (прагнути і досягати поставлених цілей, організовувати гармонійні стосунки з оточуючими, прагнути до саморозвитку та переживати високий рівень суб'єктивного задоволення собою та власним життям). З цією метою, ми застосували психодіагностичний особистісний опитувальник **«Методика на визначення психологічного благополуччя особистості»** (за С. Забаровською) (див. розділ II).

Здійснивши діагностичні процедури, ми можемо зауважити про важливу роль кількісних та якісних показників компонентів психологічного благополуччя, які характеризують задоволеність студентів власним життєвим добробутом та позитивним ставленням до власного життя. Серед таких показників можна виділити задоволеність життям, ставлення до себе, позитивні емоції, уявлення про майбутнє, життєві цілі. Аналізуючи ці характеристики, ми можемо отримати глибше розуміння того, які чинники впливають на психологічне благополуччя студентів коледжу. Це, в свою чергу, дозволяє розробити рекомендації щодо психоосвітньої діяльності та психологічної підтримки, що сприятимуть підвищенню психологічної стійкості до стресу та відчуття щастя учасників освітнього процесу.

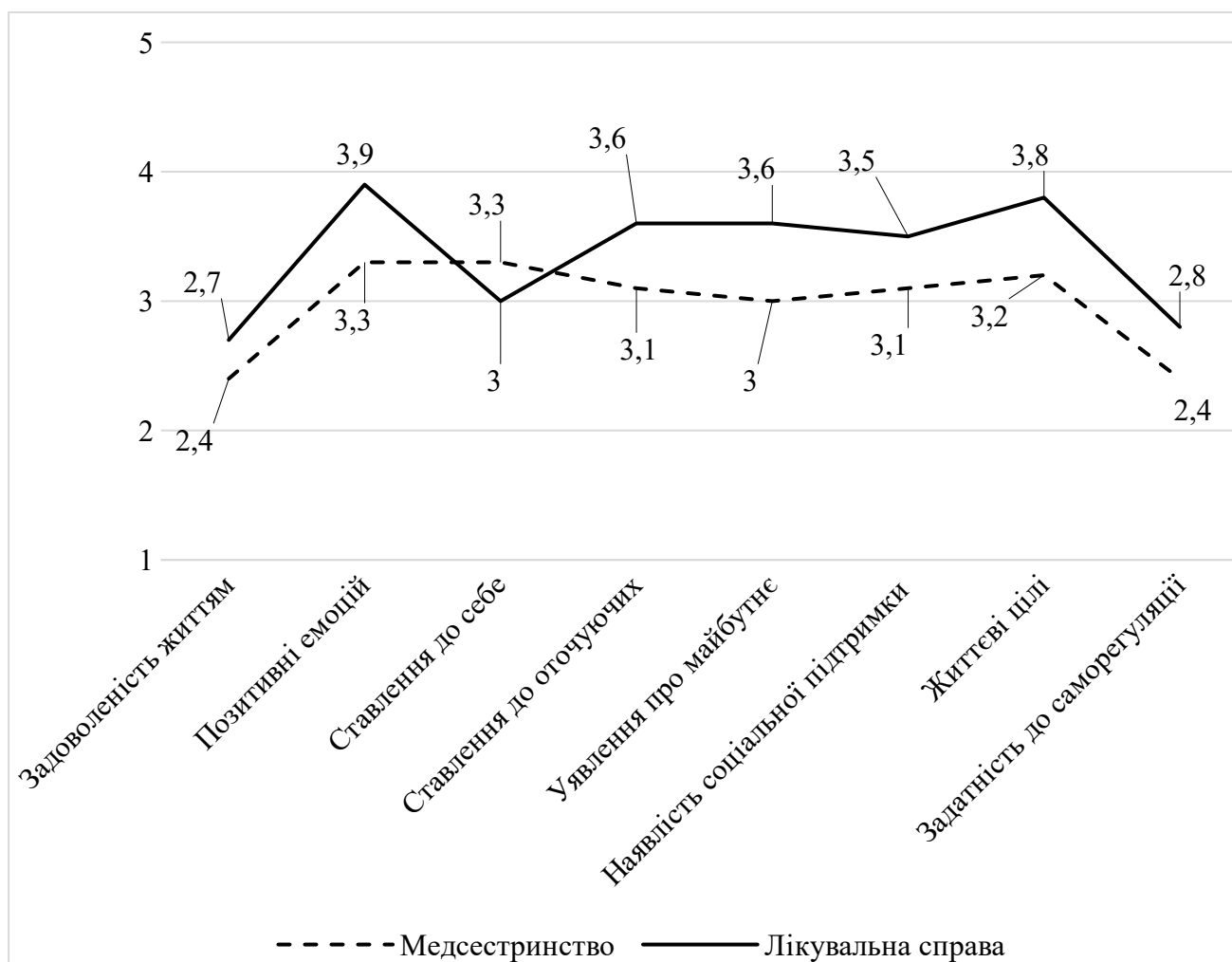


Рис. 3.5. Середні показники прояву компонентів психологічного благополуччя серед студентів спеціальностей «Медсестринство» та «Лікувальна справа»

Результати дослідження якісних показників прояву компонентів психологічного благополуччя серед студентів спеціальностей «Медсестринство» та «Лікувальна справа» зображені у табл. 3.5.. Спостерігається, що студенти спеціальності «Лікувальна справа» мають вищі середні значення майже за усіма компонентами психологічного благополуччя, аніж студенти спеціальності «Медсестринство». Натомість студенти-медичні сестри мають вищий показник ставлення до себе. Це свідчить про те, що студенти медики частіше переживають позитивні емоції, мають чіткіші уявлення щодо майбутнього, вимогливо ставляться до себе та якісніше визначають життєві цілі щодо професійної та життєвої організації. У свою

чергу студенти-медичні сестри усвідомлюють свої можливості, вірять у себе, менш критичні до успіхів та невдач, але мають знижене прагнення до самореалізації та бажання бути тим, ким вони можуть бути.

Порівнюючи результати діагностики загального показника психологічного благополуччя (див. рис. 3.6.) визначається наближений прояв рівнів в обох групах. У групі студентів спеціальності «Медсестринство» 28% досліджуваних мають високий рівень, 60% - середній рівень та 12% - низький рівень психологічного благополуччя. У групі студентів спеціальності «Лікувальна справа» діагностовано у 32% виявлено високий рівень, 58% - середній рівень та 10% - низький рівень.

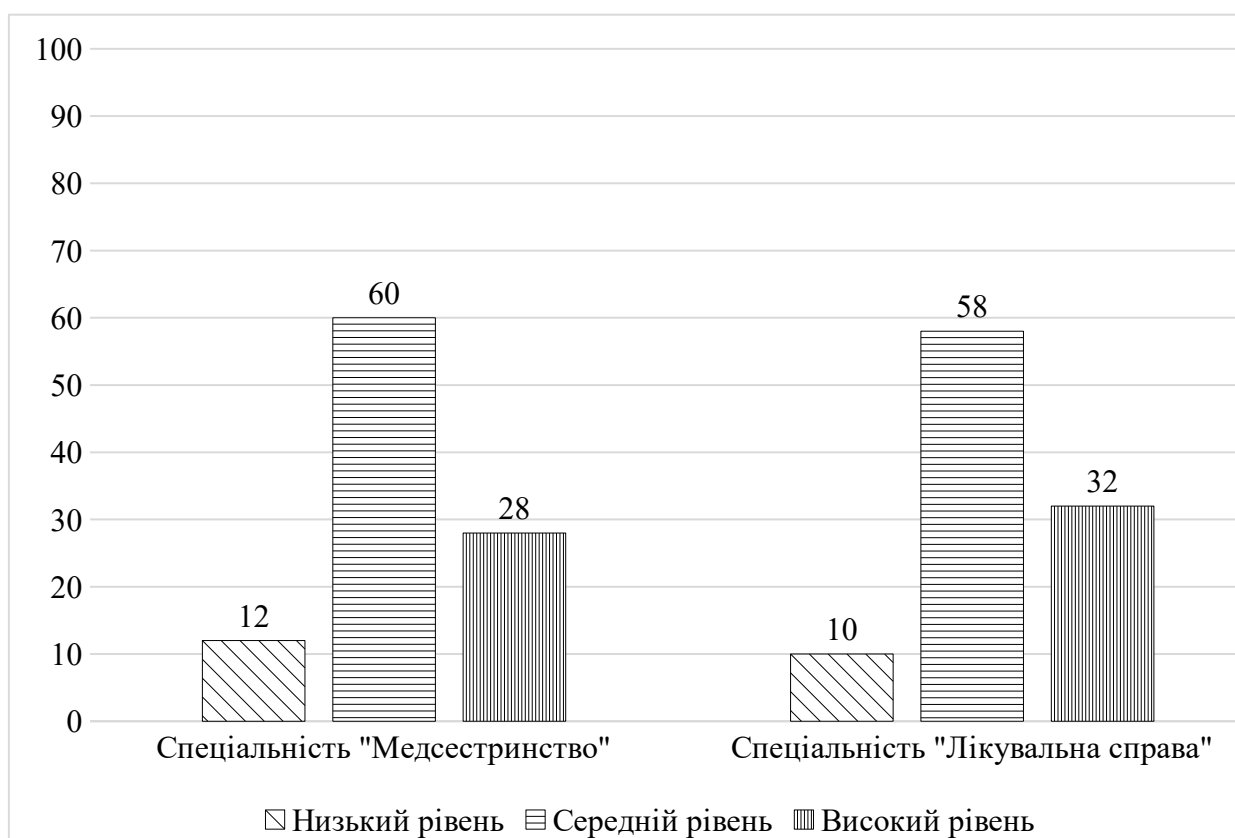


Рис. 3.6. Рівні прояву психологічного благополуччя серед студентів спеціальностей «Медсестринство» та «Лікувальна справа»

Отримані результати вказують, що у досліджуваних групах переважає середній рівень психологічного благополуччя, що свідчить про позитивне функціонування досліджуваних загалом, що призводить до появи позитивних

почуттів та усвідомлень щодо сприйняття себе та власного життя. Низькі показники можуть вказувати на високий рівень тривожності, оскільки дослідження проводилось в період війни росії проти України, коли суспільство переживає високий рівень стресу та страху щодо безпеки власного життя, яке у свою чергу погіршує якість психологічного благополуччя.

Отже, в ході здійсненого порівняльно-діагностичного дослідження особливостей прояву комунікативних здібностей, тактик самопрезентації та психологічного благополуччя студентів старшого підліткового віку, які здобувають фахову передвищу медичну освіту, було виявлено, що переважаючий тип особистості у досліджуваних групах – раціонально мислячо-сенсорний екстраверт (JTSE). Даний профіль особистості вказує, що студентам медичного коледжу властиво вирішувати стратегічні задачі з компромісним стилем поведінки, вони керуються суворо визначеними загальноприйнятими етичними та професійними нормами функціонування, які значною мірою є показником успіху та виступають інструментом вирішення конфліктних ситуацій.

Визначено, що студенти спеціальності «Лікувальна справа» у міжособистісних стосунках проявляють наполегливість, прямолінійність, можуть бути суворі і різкі в оцінці інших. Також студентам медикам характерно прагнення допомагати, підтримувати, співпрацювати задля досягнення спільних цілей групи, звертатись за підтримкою, допомогою, мають виражену потребу у визнанні. На відміну, студенти спеціальності «Медсестринство» мають виражену властивість домінувати, використовувати активні та пасивні конфліктогени у спілкуванні, досягати успіху у поставлених планах. Особливістю групи, додатково, визначається схильність до критицизму, відчуття труднощів у персоналізованих контактах, страх неприйняття та прагнуть задовільнити вимоги усіх задля схвалення оточення та позицією бути хорошим, помічним незважаючи на ситуацію, яка розгортається навколо.

Виявлено, що в обох групах середні значення тактик асертивного типу вищі за тактики захисного типу. Зі свого боку, показник асертивних тактик

самопрезентації вищі в групі студентів спеціальності «Лікувальна справа», аніж серед студентів спеціальності «Медсестринство». Отримані результати свідчать, що студентам-медикам більш властиво використовувати самопрезентацію як проактивну поведінку, що націлена на створення певної ідентичності, аніж серед студентів-медичних сестер.

Визначено, що психологічне благополуччя виступає інтегральним показником ступеню спрямованості особистості позитивно функціонувати у життєвому середовищі. Спостерігається, що студенти-медики частіше переживають позитивні емоції, мають чіткіші уявлення щодо майбутнього, вимогливо ставляться до себе та якісніше визначають життєві цілі щодо професійної та життєвої організації. У свою чергу студенти-медичні сестри усвідомлюють свої можливості, вірять у себе, менш критичні до успіхів та невдач, але мають знижене прагнення до самореалізації та бажання бути тим, ким вони можуть бути.

3.2. Статистичний аналіз особливостей взаємозв'язків комунікативних здібностей, тактик самопрезентації з психологічним благополуччям серед осіб старшого підліткового віку

Для визначення ступеню значимості відмінностей серед змінних, які вивчаються між групами студентів спеціальності «Медсестринство» та «Лікувальна справа» ми використали непараметричний критерій – U-критерій Манна Уїтні. Аналізу піддавалися різні категорії. Виявлені наступні статистично достовірні відмінності між двома групами (див. табл. 3.2.).

Таблиця 3.2.

Статистично достовірні показники відмінностей між досліджуваними групами

<i>Параметр</i>	<i>Середній ранг для</i>	<i>Середній ранг для</i>	<i>Значення U-</i>	<i>p-рівень</i>

	<i>студентів спеціальності "Медсестринство"</i>	<i>студентів спеціальності «Лікувальна справа»</i>	<i>критерію Манна-Уїтні</i>	<i>значущості</i>
<i>Прив'язаність</i>	22,05	31,00	210,00	0,043
<i>Самоконтроль</i>	21,40	32,57	177,00	0,008
<i>Експресивність</i>	22,05	31,64	196,5	0,023
<i>Егоїстичність</i>	30,30	19,86	444,00	0,012
<i>Агресивність</i>	32,20	17,14	501,00	0,000
<i>Покірність</i>	32,75	16,36	517,5	0,000
<i>Вибачення</i>	19,95	34,64	133,5	0,000
<i>Бажання/намагання сподобатися</i>	22,55	30,93	211,50	0,047
<i>Позитивні емоції</i>	21,28	32,86	171,00	0,001
<i>Ставлення до оточуючих</i>	22,85	30,50	220,50	0,046

Встановлено відмінності в прояві особистісних характеристик між студентами спеціальності «Медсестринство» та «Лікувальна справа»: прив'язаність ($U=210$; $p=0,043$), самоконтроль ($U=177,00$; $p=0,008$), експресивність ($U=196,5$; $p=0,023$), егоїстичність ($U=444,00$; $p=0,012$), агресивність ($U=501,00$; $p=0,012$), покірність ($U=517,5$; $p=0,00$). Отримані результати свідчать, що прив'язаність, самоконтроль, експресивність статистично вищий у студентів-медиків, ніж у студентів-медичних сестер. У останніх спостерігається статистично вищі показники егоїстичності, агресивності та покірності, ніж серед студентів спеціальності «Лікувальна справа».

Також, було визначено відмінності в прояві тактик самопрезентації серед досліджуваних груп: вибачення ($U=133,5$; $p=0,000$), бажання/намагання сподобатися іншим ($U=211,5$; $p=0,047$). Статистичні значення вказують, що вибачення та бажання/намагання сподобатися як тактики самопрезентації вищі у групі студентів-медиків, ніж у студентів-медичних сестер.

Важливим показниками статистичних відмінностей вбачаємо прояв компонентів психологічного благополуччя між досліджуваними групами: позитивні емоції ($U=171,0$; $p=0,001$), ставлення до оточуючих ($U=220,5$; $p=0,046$), де середні ранги вищі в групі студентів спеціальності «Лікувальна справа», а ніж в групі студентів спеціальності «Медсестринство».

У ході подальшого статистичного дослідження ми вивчали особливості взаємозв'язків між комунікативними здібностями, тактиками самопрезентації та психологічним благополуччям осіб старшого підліткового віку. Для пошуку зв'язків між досліджуваними показниками використовувався кореляційний аналіз. Кореляційний аналіз проводився на загальній вибірці досліджуваних, оскільки вивчення кореляційних зв'язків для окремої специфічної групи (студенти спеціальності «Медсестринство» та «Лікувальна справа») потребує більшої кількості вибірки.

З метою індикації показників взаємозв'язку ми застосували кореляційний аналіз Пірсона. У ході проведеного статистичного аналізу даних ми отримали наступні результати дослідження.

Спершу ми перевіряли гіпотезу, що існує взаємозв'язок між інтраперсональними компонентами взаємодії, які проявляються у комунікативних здібностях та компонентами психологічного благополуччя серед осіб старшого підліткового віку. Як видно з рис. 3.7., встановлено обернені кореляційні зв'язки між загальним показником психологічного благополуччя та шкалами «Егоїстичність» ($r = -0,399$; $p \leq 0,01$) та «Агресивність» ($r = -0,378$; $p \leq 0,01$). Це свідчить про те, що чим вище суб'єктивне відчуття психологічного благополуччя у осіб старшого підліткового віку, тим нижчий прояв самозакоханості, зарозумілості, агресивності, хвалькуватості та конфліктності. Також додатково простежуються обернені кореляції між шкалою «Агресивність» та компонентами психологічного благополуччя, таких як ставлення до інших ($r = -0,393$; $p \leq 0,01$) та позитивні емоції ($r = -0,304$; $p \leq 0,05$). Отримані результати вказують, що чим вищий рівень переживань позитивних емоцій, відчуття

задоволення, радості, упевненості, довірливе та терпеливе ставлення до інших, тим нижчий рівень прояву недружелюбності, ворожості, конфліктогенного спілкування та жорстокості. У свою чергу, встановлена позитивна кореляція між показником дружелюбності та ставлення до інших ($r = 0,396$; $p \leq 0,01$), свідчить що доброзичливе ставлення до інших, підвищує можливості будувати безпечні, довірливі взаєностосунки з іншими, що покращує психологічне благополуччя серед осіб старшого підліткового віку.

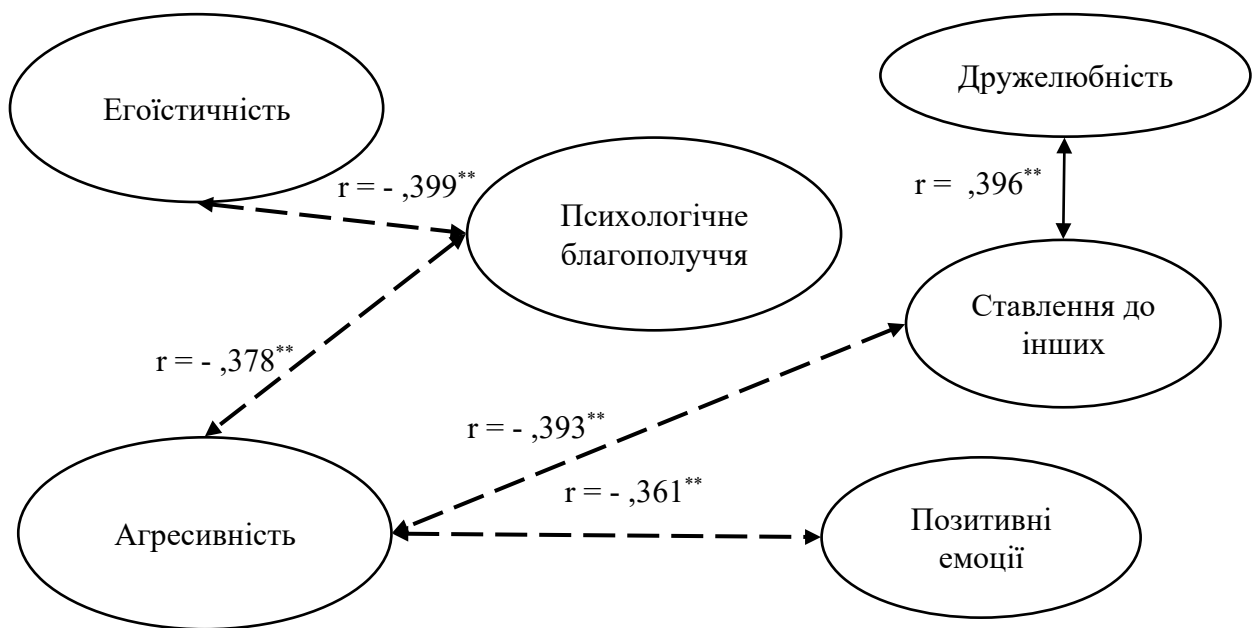


Рис. 3.7. Взаємозв'язок інтраперсональних компонентів взаємодії з психологічним благополуччям загалом по вибірці

На наступному етапі статистичного аналізу ми перевіряли емпіричну гіпотезу про взаємозв'язок між тактиками самопрезентації та психологічним благополуччям серед осіб старшого підліткового віку. Згідно з отриманим даним, які наведені на рис. 3.8., встановлено негативні кореляції між загальним показником психологічного благополуччя та шкалою «Вибачення» ($r = -0,583$; $p \leq 0,01$), шкалою «Заперечення» ($r = -0,515$; $p \leq 0,01$). Також встановлено прямі взаємозв'язки між загальним рівнем психологічного благополуччя та шкалами «Перебільшення власних досягнень» ($r = 0,470$; $p \leq 0,01$), «Приклад для наслідування» ($r = 0,475$; $p \leq 0,01$), «Прохання/благання» ($r = 0,527$; $p \leq 0,01$).

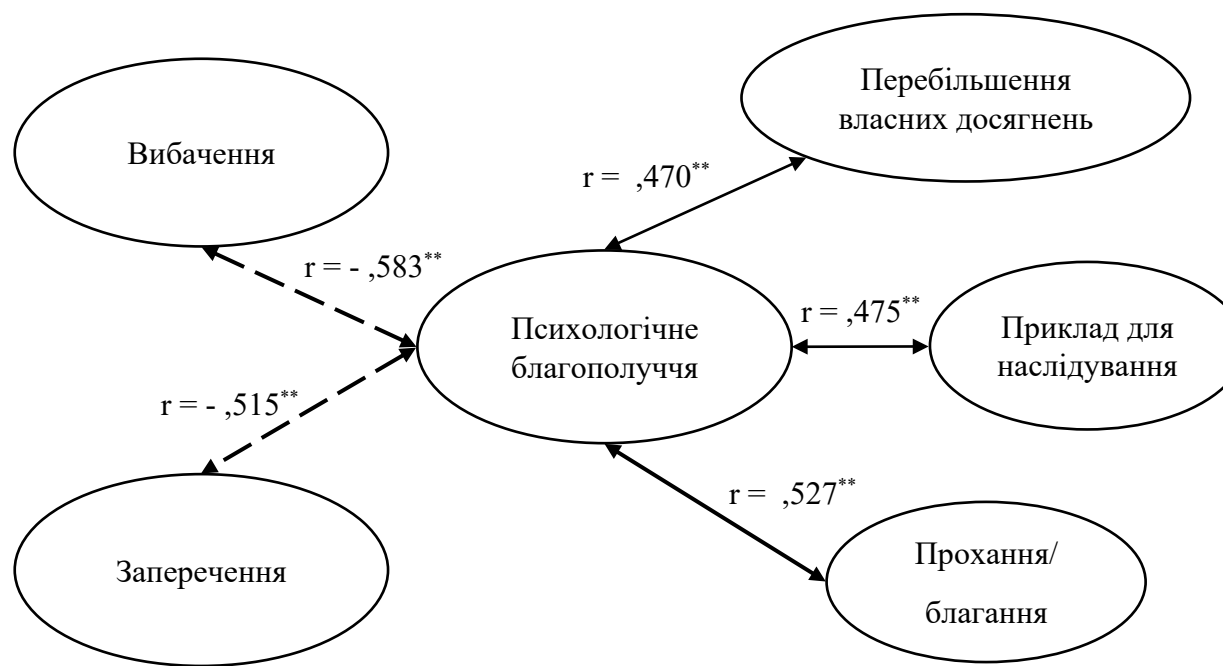


Рис. 3.8. Взаємозв'язок тактик самопрезентації з психологічним благополуччям загалом по вибірці

Отримані результати кореляційної плеяди (рис. 3.8.) свідчать, що чим вищий рівень психологічного благополуччя, тим менше активізується самопрезентація орієнтована на вибачення та заперечення власних досягнень та успіху серед осіб старшого підліткового віку. Відповідно простежується тенденція, що чим вище рівень психологічного благополуччя тим вищий рівень привернення уваги, бажання наслідувати авторитетну поведінку та бути прикладом для інших, перебільшувати власні досягнення. Інтерпретуючи показники, вбачаємо логічність процесу, так як для осіб підліткового віку властивий процес формування власної ідентичності через звернення до референтних груп, асертивних тактик самопрезентації, сприймати навколишнє середовище та життєві події з більшої інтенсивністю, за для можливості сформувати адекватну самооцінку, самоствердитись.

Завершальним етапом статистичного дослідження, було перевірка гіпотези про існування взаємозв'язку особистісних властивостей осіб старшого підліткового віку з компонентами психологічного благополуччя. Звертаючись до кореляційної плеяди на рис. 3.9., ми спостерігаємо існуючий позитивний взаємозв'язок загального рівня психологічного благополуччя зі шкалою

«Самоконтроль» ($r = 0,287$; $p \leq 0,05$) та негативний зв'язок зі шкалою «Емоційна нестійкість» ($r = -0,444$; $p \leq 0,01$). Це свідчить, про те що чим вищий рівень психологічного благополуччя старших підлітків, тим вищий рівень волювої саморегуляції особистості, доброчесності, наполегливості у досягненні поставлених цілей та нижчий рівень нездатності контролювати власні емоційні переживання та імпульсивні потяги.

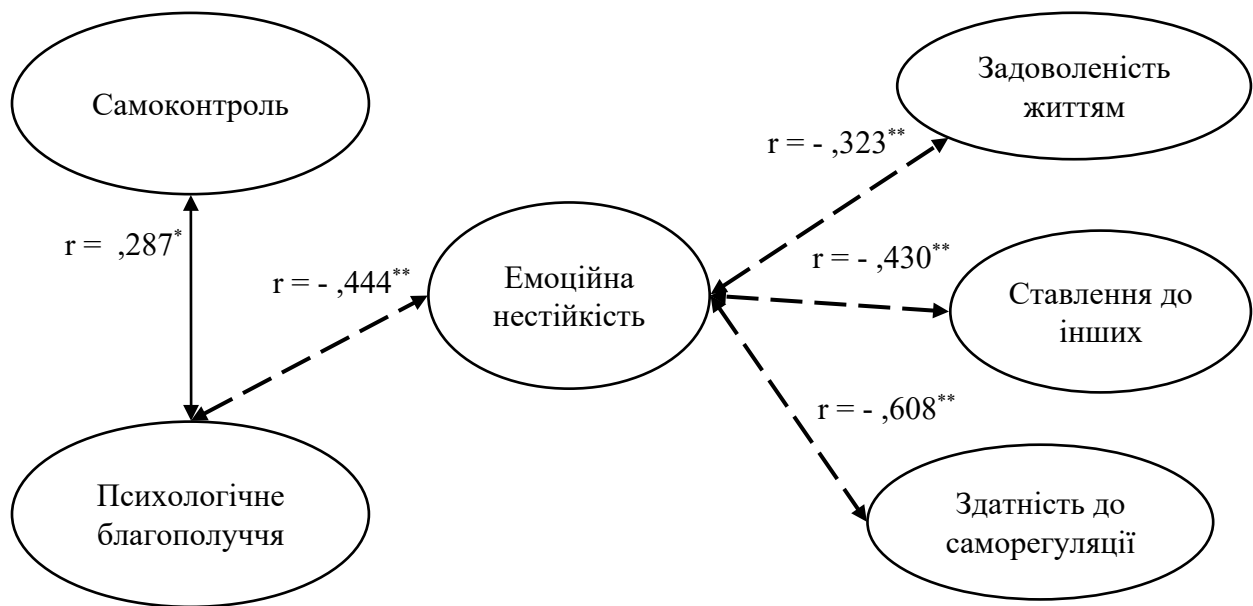


Рис. 3.9. Взаємозв'язок особистісних властивостей з психологічним благополуччям загалом по вибірці

Додатково визначено взаємозв'язки між показниками емоційної нестійкості та компонентами психологічного благополуччя, такими як «задоволеність життям» ($r = -0,323$; $p \leq 0,01$), ставлення до інших ($r = -0,403$; $p \leq 0,01$), здатність до саморегуляції ($r = -0,608$; $p \leq 0,01$). Отримані результати свідчать, що високий рівень емоційної нестабільності осіб підліткового віку, знижує здатність управляти власним психоемоційним станом, суб'єктивне задоволення життям, погіршує сприйняття міжособистісних стосунків з іншими, що погіршує загальний рівень психологічного благополуччя.

Отже, на основі здійсненого статистичного аналізу було доведено, що існує взаємозв'язок між комунікативними здібностями, тактиками самопрезентації та психологічним благополуччям у осіб старшого підліткового віку. Встановлено, що чим вищий рівень психологічного благополуччя, тим

менше активізується самопрезентація орієнтована на вибачення та заперечення власних досягнень та успіху серед осіб старшого підліткового віку. Відповідно простежується тенденція, що чим вище рівень психологічного благополуччя тим вищий рівень привернення уваги, бажання наслідувати авторитетну поведінку та бути прикладом для інших, перебільшувати власні досягнення. Високий рівень психологічного благополуччя старших підлітків, підвищує здатність осіб старшого підліткового віку до вольової саморегуляції, доброчесності, наполегливості у досягненні поставлених цілей та нижчий рівень нездатності контролювати власні емоційні переживання та імпульсивні потяги.

3.3. Рекомендації щодо підтримки психологічного благополуччя студентів закладів фахової медичної передвищої освіти

На основі здійсненого теоретичного та емпіричного дослідження нами було розроблено психологічні рекомендації для студентів закладів фахової передвищої медичної освіти щодо підтримки та збереження психологічного благополуччя.

1. Розвивайте відчуття мети

Знайдіть у своєму житті мету, яка зможе вас мотивувати. Це може бути навіть проста ціль, наприклад, покращувати день людям навколо чи допомагати навколишньому середовищу. Спробуйте записати свої мрії та кроки до їх досягнення – це допоможе зосередитися на важливому.

2. Регулярна фізична активність

Включіть у свій день хоча б 30 хвилин руху: прогулянка, йога чи спортзал. Це не лише покращує фізичне здоров'я, а й знижує рівень тривоги та симптоми депресії.

3. Збалансоване харчування та зволоження

Харчуйтеся правильно та пийте достатньо води. Здоровий раціон покращує концентрацію, підвищує енергію та стабілізує настрій.

4. Дотримання режиму сну

Спіть 7–9 годин на добу та уникайте використання гаджетів перед сном. Якісний сон сприяє кращому самопочуттю й підвищенню продуктивності.

5. Релаксація та зняття напруги

Освойте методи релаксації, наприклад, медитацію, дихальні практики або прогресивну м'язову релаксацію. Щоденне розслаблення знижує рівень стресу.

6. Формування цілей і пріоритетів

Визначайте важливі завдання та зосереджуйтесь на них. Ставте реалістичні цілі та святкуйте навіть невеликі досягнення.

7. Подяка та позитивне мислення

Щовечора записуйте речі, за які ви вдячні. Це допомагає зосередитись на позитивних аспектах життя та покращує емоційний стан. Навчіться прощати. Відпустіть образи та злість, які заважають рухатися вперед. Прощення – це не про забуття, а про звільнення від негативу.

8. Соціальна підтримка

Спілкуйтеся з друзями, родиною або близькими людьми. Важливість якісних стосунків переважає їхню кількість. Розмова з кимось може стати дієвим способом зняття стресу.

9. Визначення сильних сторін

Пригадайте свої досягнення та те, що у вас виходить найкраще. Це сприяє підвищенню впевненості у собі та емоційній стійкості. Візуалізуйте найкраще майбутнє: Напишіть, як виглядатиме Ваше життя у найкращому варіанті. Пригадуйте позитивні події: Згадуйте щасливі моменти, щоб покращити настрій. Практикуйте подяку: Щодня записуйте речі, за які Ви вдячні, чи діліться вдячністю з іншими.

10. Практика доброти

Допомагаючи іншим, Ви не лише змінюєте їхнє життя, а й покращуєте своє. Волонтерство, добрі слова чи невеликі вчинки для друзів і незнайомих підвищують відчуття радості. Робіть невеликі добрі

справи для інших, наприклад, допоможіть другу, візьміть участь у волонтерстві або просто підтримайте когось словом.

11. Звернення за професійною допомогою

Якщо ви помітили у себе симптоми тривоги, депресії чи інші проблеми, що тривають понад два тижні (наприклад, труднощі з концентрацією, проблеми зі сном, постійну втому чи думки про самогубство), не соромтеся звернутися до лікаря або психолога.

Маленькі кроки – великі зміни

Застосовуйте ці поради поступово, наприклад, розпочніть із щоденних прогулянок або ведення журналу подяки. Піклування про себе зміцнить вашу емоційну стійкість і дозволить краще справлятися зі стресами студентського життя.

ВИСНОВКИ

У ході теоретичного аналізу та емпіричного дослідження можемо сформулювати наступні висновки:

1. Комунікативні здібності забезпечують ефективне спілкування, адекватне сприйняття й оцінку інших. Самопрезентація є важливим механізмом регуляції соціальної поведінки особистості, яка проявляється в різних аспектах її життя. Самопрезентація в підлітковому віці є ключовим аспектом соціальної адаптації, оскільки сприяє формуванню позитивного іміджу перед однолітками та дорослими. Це допомагає підліткам висловлювати свої цінності, ідеали та особисті переконання, що важливо для формування впевненості та незалежності.

2. Психологічне благополуччя є важливою складовою загального благополуччя підлітка і включає емоційні, когнітивні, соціальні та фізичні аспекти. Благополуччя є багатофакторним конструктом, який залежить від особистої цілісності, здатності до самореалізації, адаптивності та соціальних зв'язків. Важливу роль відіграє емоційне благополуччя, яке проявляється через здатність індивіда регулювати свої емоції, підтримувати позитивні соціальні взаємодії та відчувати сенс життя.

3. У ході емпіричного дослідження досліджувались особи старшого підліткового віку, студенти фахової передвищої медичної освіти, де було визначено, що переважаючий тип особистості у досліджуваних групах – раціонально мислячо-сенсорний екстраверт (JTSE). Даний профіль особистості вказує, що студентам медичного коледжу властиво вирішувати стратегічні задачі з компромісним стилем поведінки, вони керуються суворо визначеними загальноприйнятими етичними та професійними нормами функціонування, які значною мірою є показником успіху та виступають інструментом вирішення конфліктних ситуацій.

4. Виявлено, що в обох групах середні значення тактик асертивного типу вищі за тактики захисного типу. Зі свого боку, показник асертивних тактик самопрезентації вищі в групі студентів спеціальності «Лікувальна

справа», аніж серед студентів спеціальності «Медсестринство». Отримані результати свідчать, що студентам-медикам більш властиво використовувати самопрезентацію як проактивну поведінку, що націлена на створення певної ідентичності, аніж серед студентів-медичних сестер.

5. Визначено, що психологічне благополуччя виступає інтегральним показником ступеню спрямованості особистості позитивно функціонувати у життєвому середовищі. Спостерігається, що студенти-медики частіше переживають позитивні емоції, мають чіткіші уявлення щодо майбутнього, вимогливо ставляться до себе та якісніше визначають життєві цілі щодо професійної та життєвої організації. У свою чергу студенти-медичні сестри усвідомлюють свої можливості, вірять у себе, менш критичні до успіхів та невдач, але мають знижене прагнення до самореалізації та бажання бути тим, ким вони можуть бути.

6. Статистичний аналіз доводить, що існує відмінність між групою студентів спеціальності «Медсестринство» та «Лікувальна справа». Встановлено прив'язаність, самоконтроль, експресивність статистично вищий у студентів-медиків, аніж у студентів-медичних сестер. У останніх спостерігається статистично вищі показники егоїстичності, агресивності та покірності. Також, було визначено відмінності в прояві тактик самопрезентації серед досліджуваних груп, де показники вибачення, бажання/намагання сподобатися іншим вищі у групі студентів-медиків, аніж у студентів-медичних сестер.

7. На основі здійсненого кореляційного аналізу, було встановлено обернені кореляційні зв'язки між загальним показником психологічного благополуччя та шкалами «Егоїстичність» ($r = -0,399$; $p \leq 0,01$) та «Агресивність» ($r = -0,378$; $p \leq 0,01$). Також додатково виявлено обернені кореляції між шкалою «Агресивність» та компонентами психологічного благополуччя, таких як ставлення до інших ($r = -0,393$; $p \leq 0,01$) та позитивні емоції ($r = -0,304$; $p \leq 0,05$).

8. Визначено негативні кореляції між загальним показником психологічного благополуччя та тактиками самопрезентації «Вибачення» ($r = -0,583$; $p \leq 0,01$), «Заперечення» ($r = -0,515$; $p \leq 0,01$). Також встановлено прямі взаємозв'язки між загальним рівнем психологічного благополуччя та шкалами «Перебільшення власних досягнень» ($r = 0,470$; $p \leq 0,01$), «Приклад для наслідування» ($r = 0,475$; $p \leq 0,01$), «Прохання/благання» ($r = 0,527$; $p \leq 0,01$).

9. Доведено, що існує позитивний взаємозв'язок між загальним рівнем психологічного благополуччя та шкалою «Самоконтроль» ($r = 0,287$; $p \leq 0,05$) та негативний зв'язок зі шкалою «Емоційна нестійкість» ($r = -0,444$; $p \leq 0,01$). Додатково визначено взаємозв'язки між показниками емоційної нестійкості та компонентами психологічного благополуччя, такими як «задоволеність життя» ($r = -0,323$; $p \leq 0,01$), ставлення до інших ($r = -0,403$; $p \leq 0,01$), здатність до саморегуляції ($r = -0,608$; $p \leq 0,01$).

10. На основі здійсненого теоретичного та емпіричного дослідження було розроблено психологічні рекомендації щодо збереження та підтримки психологічного благополуччя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Adler A. The Individual Psychology of Alfred Adler A Systematic Presentation in Selections from His Writings Basic Books, New York. 1956. 503 p.
2. Kettell R. Psychometric theory and the assessment of communication skills. British Journal of Educational Psychology. 2001. 71(2). P. 241-255
3. Knepp M.L, Miller Y.R. Handbook of Interpersonal communication. N.Delhi. 1985. P. 171–175
4. Maslow A. H. Motivation and personality (2nd ed.). New York: Harper & Row. 1970
5. Riff C. Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being // Journal of Personality and Social Psychology. 1989. p. 1069- 1081.
6. Вітюк Н. Р. Основні психологічні підходи до визначення категорії “комунікативні здібності особистості”. Вісник прикарпатського університету: Філософські і психологічні науки: зб. наук. праць, Івано-Франківськ. 2002. Вип. 3. С. 158 –167.
7. Волинець Н. Теоретичний аналіз категорії «психологічне благополуччя особистості» у сучасній психологічній науці. Теорія і практика сучасної психології. 2017. № 1. С. 4-17.
8. Волинець Н. Теоретичний аналіз категорії «психологічне благополуччя особистості» у сучасній психологічній науці. Теорія і практика сучасної психології. 2017. № 1. С. 4-17
9. Волошина Н.В. До питання про структуру комунікативних здібностей особистості. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Київ. 2002. № 12. С. 114 – 117.
10. Гончаренко С. У. Український педагогічний словник. Київ: Либідь 1997. 376 с.
11. Єзерська Н.В. Психологічні особливості розвитку особистості підліткового віку. Щомісячний науковий журнал №7(22)/2015 Молодий

- вчений. Серія: Психологічні науки. 2015. Ч.2. Х.: Вид. Дім Гельветика, 2015. С. 108.
12. Ільїна Т.В., Шаповалова О.М. Взаємозв'язок комунікативної компетентності та мотивації у студентів-психологів. Педагогіка вищої та середньої школи. 2019. Т. 57. С. 37-43.
 13. Капустюк О. М. Самопрезентація як засіб створення позитивного іміджу особистості : дис... канд. психол. наук: 19.00.05. Київ. 2007. С. 252.
 14. Касьянова О. В. Формування комунікативної компетентності молодших підлітків у громадських дитячих об'єднаннях : автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.07 – теорія і методика виховання. К., 2011. 21 с.
 15. Кашлюк Ю. Основні чинники, які впливають на психологічне благополуччя особистості. Проблеми сучасної психології. 2016. Вип. 34. С. 170-186.
 16. Кліш П. А., Хом'як А. П. Комунікативні вміння й навички як важлива складова професіоналізму педагога. Педагогічний пошук. 2017. № 3. С. 15–17.
 17. Кліш П.А., Хом'як А.П. Комунікативні здібності: сутність, зміст, структура. Педагогічний пошук. Харків, 2015. № 2. С. 37-39.
 18. Коваль, О. А. Психологічні особливості підлітків старшого віку – студентів вищих навчальних закладів. Актуал. пробл. сучасн. мед. : Вісн. Укр. мед. стомат. акад. : науково-практичний журнал. 2024. Т. 24, № 2. С. 170-175.
 19. Кононенко А. О. Психологічний аспект створення концепції структурно-функціональної моделі самопрезентації. Вісник Одеського національного університету. Серія : Психологія. 2012. Т. 17, Вип. 9. С. 125-133.
 20. Кононенко А. О. Самопрезентація як важливий регулятор соціальної поведінки суб'єкта. Теорія і практика сучасної психології. 2012. Вип. 4. С. 45-49.
 21. Кононенко О. І. Фактор самопрезентації перфекціонізму в структурі перфекціонізму особистості. Наука і освіта. 2015. Вип. № 11-12. С. 61-66.

22. Лазько А. М. Феномен перфекціонізму: теоретичний аналіз проблем і тенденцій дослідження. Проблеми сучасної психології : Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України. 2012. Вип.16. С.665-675.
23. Мацюк З., О. Хвесик. Комунікативні здібності як домінантна характеристика мовленнєвої особистості дитини. Педагогічний часопис Волині. Луцьк. 2017. Вип. № 1. С. 88-94.
24. Можаровська Т. Психологічне благополуччя : теоретичні підходи до визначення поняття. Психологічні перспективи. 2021. Вип. 37. С. 155-167.
25. Моїсєєв С. О. Самопрезентація особистості як психолого-педагогічний феномен. Педагогічний альманах. 2014. Вип. 24. С. 148-153.
26. Орбан-Лембрик Л.Е. Психологія професійної комунікації: навч. посіб. Чернівці. 2010. 528 с.
27. Панасенко Е., Черепова Ю. Розвиток комунікативних здібностей майбутніх учителів філологів: психолого-педагогічний аспект. Професіоналізм педагога: теоретичні й методичні аспекти. Слов'янськ. 2017. Вип. №5. С. 81 – 91.
28. Пивоварчук Т. О. Модель комунікативних здібностей студента –філолога. Психологія: реальність і перспективи. 2013. Вип. Вип.1. С. 101-103.
29. Серга О. О, Краєвська Т.О. Психологічні особливості прояву комунікативних навичок у підлітків, які знаходяться на індивідуальному навчанні. Всеукраїнська науково-практична конференція «Психологічні засади розвитку, психодіагностики та корекції особистості в системі неперервної освіти». Вінниця. 2020. С. 236-240.
30. Сорока О. В. Гендерні особливості самопрезентації сучасного менеджера. Актуальні проблеми управління закладами освіти в контексті стратегії модернізації освітньої галузі : колективна монографія. Тернопіль. 2020. С. 194- 206.

31. Торбенко І. О. Теоретичні аспекти визначення поняття самопрезентації майбутніх викладачів філологічних спеціальностей. Інноваційна педагогіка. 2021. Вип. 34(2). С. 121-124.
32. Фіцула М. М. Педагогіка: Навчальний посібник для студентів вищих педагогічних закладів в освіти. Київ. 2002. 528 с.
33. Штурхецький С. В. Комунікативні стратегії у місцевому самоврядуванні : аспект соціальної дії : матер. шостої Всеукр. науково-практичної інтернет-конференції. Київ. 2010. С. 11–14.
34. Якимчук Ю. В. Розвиток когнітивного компонента комунікативних здібностей у студентів вищих навчальних закладів. Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. 2010. Вип. 4.
35. Бурмака Т. М. Комунікативний менеджмент. Харків: ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2019. 69 с.
36. Вольфовська Т. Комунікативна компетентність молоді як одна з передумов досягнення життєвої мети. Шлях освіти. 2001. №3. С.13–16.
37. Гуменна І. Р. Комунікативна компетентність як одна із складових професійної культури майбутніх лікарів. Науковий вісник Ужгородського національного університету: Педагогіка. Соціальна робота. 2013, Вип. 29. С. 42–45.
38. Дегтярьова Г. С. Теоретичні та методичні основи розвитку комунікативної компетентності майбутніх фахівців сфери обслуговування. К. : Педагогічна думка, 2010. 192 с.
39. Осики О.В., Осики К.С. Теорія і практика психокорекційної роботи: навчальний посібник. Слов'янськ, 2016. 2011.
40. Чіп Р. Становлення особистості сучасного підлітка в умовах соціокультурних змін: гендерний аспект. Гуманітарний вісник Державного вищого навчального закладу «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет ім. Г. Сковороди». Психологія. 2016. Вип. 38. С. 142-150.

41. Сухарєва, Є. М. Розвиток самоставлення і самооцінки у підлітковому віці. Сучасна наука: тенденції та перспективи: матеріали регіональної інтернет-конференції молодих учених, 15-19 трав. 2017 р. С. 277-280.
42. Тищенко Л. В. Феноменологія самоставлення в психологічній науці. Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія : Психологічні науки. 2012. Т. 2, Вип. 9. С. 230-233.
43. Степаненко Л. В. Самоставлення як чинник вияву емоційних станів особистості. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки. 2016. Вип. 6(1). С. 118-123.
44. Ефективні технології розвитку та відновлення стресостійкості/життєстійкості у дітей та дорослих. Методичний посібник для практичних психологів, соціальних педагогів / укл. Д.Д. Романовська., М.Г. Ящук. Чернівці, 2018. С. 33-35.
45. Вдовіченко О. В. Психологічні основи ризику особистості в онтогенезі : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07 Одеса, 2019. 611 с.
46. Котлова, Л. О., Тичина, І. М., Дранківська, А. П. Особливості психологічного благополуччя особистості з різними захисними механізмами. Вчені Записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія, 32 (1). 2021. с. 45-50.
47. Меленчук Н.І. Психологічне благополуччя осіб з різним рівнем самореалізації особистості. Габітус. В. 35. 2022. С.143-148.
48. Волинець Н. В. Психологічні особливості особистісного благополуччя в професійній сфері життєдіяльності : монографія. Хмельницький : Видавництво НАДПСУ, 2019. 620 с.
49. Можаровська Т. Психологічне благополуччя: теоретичні підходи до визначення поняття. Psychological Prospects Journal. 2021. 155-167.
50. Сердюк Л.З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості. Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том V:

Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія Вип. 17.,
2017. С. 124-133.