МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ВІСНИК

КИЇВСЬКОГО МІЖНАРОДНОГО УНІВЕРСИТЕТУ

СЕРІЯ: ПЕДАГОГІЧНІ НАУКИ ПСИХОЛОГІЧНІ НАУКИ

Випуск II

Київ - 2002

УДК 06
В – 53

Вісник. Збірник наукових статей Київського міжнародного університету. Серія: Педагогічні науки. Психологічні науки. Випуск II. — К.: Правові джерела, 2002. — 293с.

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ

Головний редактор: М.С.Корольчук доктор психологічних наук, професор
Заступник головного редактора: Л.В.Артемова доктор педагогічних наук, професор
Відповідальний секретар: Н.П. Пророченко

Члени редколегії:

Боришевський М.Й. – член-кореспондент АПН України, доктор психологічних наук, професор,
Бурлачук Л.Ф. – член-кореспондент АПН України, доктор психологічних наук, професор,
Волощук І.С. – доктор педагогічних наук,
Дьомін А.І. – доктор педагогічних наук, професор,
Євтух М.Б. – академік АПН України, доктор педагогічних наук, професор,
Клименко В.В. – доктор психологічних наук, професор,
Лузик Е.В. – доктор педагогічних наук, професор,
Олійник П.М. – доктор педагогічних наук, професор,
Плахотник О.В. – доктор педагогічних наук,
Семашко О.М. – доктор філософських наук, професор,
Сидоренко В.К. – доктор педагогічних наук, професор,
Скрипченко О.В. – доктор психологічних наук, професор,
Татенко В.О. – доктор психологічних наук, професор,
Титаренко Т.М. – доктор психологічних наук, професор,
Ющук І.П. – кандидат філологічних наук, професор.

ISBN 966 – 95605 – 6 – X

Вісник Київського міжнародного університету присвячено актуальним проблемам педагогіки та психології. Висвітлено результати теоретичних та експериментальних досліджень викладачів, аспірантів, магістрантів, співпошукачів.

Розділ "Психологія" присвячено проблемам витоків психологічних досліджень в Україні, когнітивного та емоційного розвитку особистості на різних вікових етапах – дошкілля, підлітки, юнацтво, дорослі та психологічному забезпеченню професійної діяльності.

Розділ "Педагогіка" висвітлює проблеми всебічного виховання молодого покоління в умовах різних соціальних інституцій – сім'ї, дошкільному навчальному закладі, школі, вищому учбовому закладі з орієнтацією на національні та загальнолюдські цінності.

ISBN 966 – 95605 – 6 – X

Рекомендовано Вченою радою
КиМУ 30 квітня 2002 р.

© Київський міжнародний університет, 2002

О.В.Корнієнко(м. Київ)

ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТРУКТУРИ МОТИВАЦІЇ МАЙЖЕ ЗДОРОВИХ ЖІНОК СЕРЕДНЬОГО ВІКУ ЖИТТЯ

Проведено дослідження індивідуально-психологічної структури особистості жінок середнього віку. У результаті дослідження виявлено вплив індивідуально-психологічних особливостей жінок 30 – 47 років на стан їх психосоматичного здоров'я; психосоматичний стан між здоров'ям та хворобою; типологічна та мотиваційна структура особистості жінок: інтроверсія, амбіверсія, екстраверсія для підтримання психосоматичного здоров'я; індивідуально-орієнтовані програми підтримання здоров'я, психодіагностика особистості людей середнього віку.

Ключові слова: індивідуальність особистості, середній вік жінок, структура особистості, психосоматичне здоров'я, типологія, мотивація особистості, інтроверсія, амбіверсія, екстраверсія, програми підтримання здоров'я.

Відомо, що проблему людей середнього віку характеризують як "вік кризи середини життя" [9], [2], [11]. Крім комплексу психологічних проблем у цей період виникають різні розлади ендокринної, серцево-судинної і нервово-психічної сфер. Зазначений період можна визначити як суміжний між здоров'ям та хворобою, а звідси очевидна суспільна та індивідуально-психологічна необхідність "утримання здоров'я". У зв'язку з цим у монографії В.В.Ніколаєвої "Вплив хронічної хвороби на психіку" визначено обмежену кількість вітчизняних психологічних досліджень проблем розвитку психіки особистості дорослої людини [1], [3].

Дослідження структури мотиваційної сфери жінок середнього віку з погляду зазначених розладів психосоматичної сфери є достатньо актуальною темою. У науково-популярній літературі вітчизняних та зарубіжних фахівців, матеріалах наукових конференцій, конгресів за останні роки зустрічаємо недостатню кількість досліджень з порушеної проблеми. Проте необхідно виділити деякі позитивні зрушення в галузі дослідження розвитку особистості як жінок, так і чоловіків "майже здорових осіб" середнього віку. Принциповою особливістю стилю життя визначеної категорії осіб є їх зацікавлення в пошуках методів підтримання психосоматичного здоров'я на індивідуальному рівні з

урахуванням: віку, професійної діяльності, самопочуття, особливостей ціннісних орієнтацій та структури мотиваційної сфери.

Загальний аналіз проблеми

Фундаторськими працями в цьому напрямку можна вважати дослідження Дж.Естранда про ефективність занять джогінгом (біг підтюпцем) у жінок через оцінку їх фізичної працездатності [10]. В.П.Морган не встановив значних відмінностей з фізичної працездатності між депресивними й недепресивними психіатричними жінками та наполягав на тому, що фізична працездатність жінок середнього віку життя під час менопаузи корелює з депресією [16]. Особистісні властивості клімактеричних жінок та їх вплив на оздоровчі заняття джогінгом (біг підтюпцем) також досліджував А.С.Гійтон. Він виділив термін "жіночий клімакс" тривалістю від декількох місяців до декількох років. Під час цього періоду жінки часто відчувають "гарячі сплески", задишку, роздратованість, тривожність та частково різні психотичні стани [15]. В.Т.Рот провів опитування 30 добровольців – чоловіків та жінок у віці від 30 до 50 років із високим ступенем ризику коронарної хвороби серця. У результаті проведеного опитування було розроблено мотиваційну структуру для занять фізичними вправами: фізичне задоволення та біль, бажання зберегти здоров'я та страх перед смертю, соціальне схвалення та несхвалення, особисте схвалення та несхвалення [17].

Багато дослідників у тому числі і А.Г.Шмелев та В.С.Болдирєва відзначають переважну кількість досліджень про значення фізичної активності у взаємозв'язку з психофізіологічними змінними піддослідних чоловіків. Проте аналіз відповідної літератури показав, що існує дуже мало праць про вплив вправ на психологічні показники в жінок [8].

У роботі Б.К.Брунера підтверджується важливість соціального контексту для детермінації характеру мотивації пов'язаної з проблемою регуляції ваги [12]. Наприклад, більше 12 мільйонів американців зазнають негативного впливу на своє здоров'я внаслідок зайвої ваги. Її зниження та підтримання на мінімально можливому рівні є для цих людей життєво важливим завданням. Для його розв'язання розроблено численні дієти та програми з оптимізації ваги. Найважливішим фактором, який забезпечує успішність таких програм, є характер мотивації їх учасників. Згідно з думкою І.Л.Десі та Р.М.Райана, успіх оздоровчих програм залежить від рівня автономності особистості: наскільки рішення людини про регуляцію ваги є її особистим. Як показали попередні дослідження, суттєво впливає на характер мотивації міжособистісний контекст, у якому відбувається ця діяльність. Було сформульовано гіпотезу, що пацієнти (хворі, які перебувають на лікуванні у відповідних

медичних закладах) сприймають соціальний контекст у лікарні як такий, що підтримує автономність та самодетермінацію [13].

На нашу думку, корисним буде детальне знайомство з результатами дослідження згаданих вище авторів. Загалом було опитано 128 чоловіків та 43 жінок – учасників програми зі зниження ваги, середній вік – 43 роки. Пацієнти заповнювали декілька питальників. Один із них, питальник мотивації лікування (Treatment Motivational Questionnaire), що було розроблено саме для нашого дослідження. Він дав можливість оцінити характер мотивації учасників програми: перевагу внутрішньої чи зовнішньої мотивації. Питальник для оцінювання мотиваційного клімату під час лікування було розроблено за аналогією до відповідних методик, які використовувалися в попередніх дослідженнях. Під час оцінювання ефективності програми використовувалися дані про динаміку змін ваги в процесі лікування, а також після нього. Крім цього, піддослідні відзначали міру своєї активності для виконання програми, участі в заняттях аеробікою і частоту вправ після закінчення програми. Результати кореляційного і регресійного аналізу показали, що рівень підтримки автономності, яку забезпечує медичний персонал, позитивно корелює з рівнем внутрішньої мотивації участі в програмі. Рівень внутрішньої мотивації та самодетермінації участі в програмі дозволяє передбачувати не тільки регулярність відвідування сеансів та занять зі зниження ваги після 23 місяців, але й після них протягом двох років.

Таким чином, дослідження показало, що психологічна атмосфера в лікувальній установі безпосередньо пов'язана з характером мотивації участі в програмі для зниження ваги, що є важливим показником її ефективності не тільки в період лікування, але й після нього протягом двох років.

Цікавим є також результати іншого дослідження Х.Дж.Айзенка та Б.Г.Сібіла про взаємозв'язок показників: віку, статусу (значення) фізичних вправ щодо самомотивації, ефективності виконання фізичних вправ та ставлення до них у жінок 20 – 85 років життя. Методом набору випадкових цифр по телефону було опитано 121 респондента, розподілених за віком і статусом (значенням) фізичних вправ у їх житті. Такий показник, як вік був негативно пов'язаний (кореляційна залежність) зі статусом фізичних вправ та їх самоефективністю, але при цьому не було виявлено подібних фактів до самомотивації. Вік також був взаємопов'язаний зі статусом фізичних вправ; співвідношення поглядів, переконань про те, що фізичні вправи будуть приємними та корисними, зменшувалося зі збільшенням віку тільки серед тих жінок, які не займалися фізичними вправами. Загалом

підлослідні, що активно займалися фізичними вправами, були більш самомотивованими, мали вищі показники самоефективності від фізичних вправ, а також більш позитивне ставлення до фізичної активності порівняні з групою жінок, що вели інший спосіб життя [14].

У публікаціях вітчизняних фахівців із сучасної медицини, загальної фізичної культури, пропаганди здорового способу життя помітний знеособлений груповий підхід до планування та реалізації заходів, які порушують різні аспекти підтримання людьми свого здоров'я [5, 2]. Фактично поза увагою дослідників залишаються особистість, мотиви, спрямованість на досягнення мети, ціннісні орієнтації та інші особливості, що суттєво впливають на здоров'я людей, які, відповідно, не звертаються за медичною допомогою. Врешті-решт погіршується здоров'я конкретної людини. Одним із прикладів сучасного підходу до розв'язання цієї проблеми може буди дисертаційне дослідження з прикладами розробки програми підтримання психосоматичного здоров'я та індивідуально орієнтованої структури мотивації для жінок середнього віку [6].

Мета дослідження

Основною метою дослідження було проведення аналізу мотиваційної структури особистості у взаємозв'язку з її типологією, ціннісними орієнтаціями та перешкодами на прикладі занять із жінками середнього віку на основі загальнооздоровчих та корекційних методів.

Ми використовували такі психодіагностичні методики:

1. Питальник (Eysenk Personality Inventory, 1964) [10] для діагностики вираження проявів: інтроверсії, екстраверсії, емоційної стабільності(нестабільності), щирості самооцінки.

2. Модифікований і доповнений нами тест гумористичних фраз – проективна методика діагностики мотиваційної сфери особистості, що була розроблена та запропонована авторами [7].

Всього було опитано 180 жінок від 30 до 47 років (при середньому віці 35,79 ± 1,35 років) працівників як фізичної (14%), так і розумової праці (86%) одного промислового підприємства міста Києва. Характер праці піддослідних відрізнявся значною варіабельністю від простих немеханізованих операцій, що вимагають великих фізичних зусиль, до виконання складних інженерно-технічних, програмно-логічних завдань із високими психоемоційними перевантаженнями, типовими для сучасного автоматизованого виробництва.

Попередні дослідження піддослідних виявили низьку фізичну працездатність, швидку втому, поганий сон, часті головні болі, функціональні порушення психосоматичного характеру, що часто зустрічаються при діагнозі вегетосудинна дистонія гіпертонічного типу (65%), та відповідні зміни в психоемоційній сфері (міжособистісні проблеми, неадекватна самооцінка у виробничих, сімейних взаєминах, пошуки мотивів періоду середини життя).

Більшість піддослідних наближуються до складної перехідної межі 30 – 47 років – початку прояву клімактеричних розладів, причому поряд із різними соматичними ознаками нерідко виступають і психологічні відхилення. За своєю суттю ці порушення є тимчасовими невротичними реакціями, що виражаються насамперед у симптомах афективної нестійкості (10%), підвищення збудливості й тривожних думок. У цьому періоді спостерігаємо особливо виражену схильність до виникнення реактивно-депресивних та іпохондричних реакцій (5%), що супроводжуються значними вегетосоматичними порушеннями, відповідними діагнозові проміжної гіпертензії (25%).

За нашими спостереженнями, піддослідні перебували в проміжному стані між здоров'ям та хворобою, як із психологічного, так і з фізіологічного погляду. Тому ми вважаємо за доцільне класифікувати цей стан як здоров'я здорових (ще не хворих, але таких, що перебувають у небезпечній проміжній зоні), що потребують підтримання здоров'я загально-корекційними методами та засобами.

Дослідження індивідуально-психологічних особливостей особистості виявили три групи жінок: інтроверти, амбіверти й екстраверти. *Інтроверти* склали 37%, *амбіверти* – 49%, *екстраверти* –14% відповідно. Встановлені значні відмінності за віком між інтро-екстравертами (39,98 ± 1,08 – 29,96 ±1,92, P < 0,05) та амбі-екстравертами (37, 43 ± 1,07 – 29,96 ± 1,92, P < 0,05), що також підтверджують ранні праці Г.Айзенка та його співробітників. Ці дані, за показниками інтро-амбі- екстраверсії, узгоджуються зі значними відмінностями між трьома групами піддослідних і відповідають таким середнім оцінкам за шкалою інтро-екстраверсії (6,33 ± 0,25 – (P1); 11,57 ± 0,14 (P2); 16, 28 ± 0,27 (P3); де P 1-3, 1-2, 2-3 < 0,05). Отримані результати підтверджують думку про те, що спрямованість особистості на себе (*інтровертованість мислення*) характерна для осіб старшого віку. Навпаки, у молодих людей спостерігаємо відкритість до зовнішнього світу (*екстравертизація мислення*).

Наступне завдання дослідження було реалізоване з урахуванням результатів двох типів Его-спрямованості піддослідних жінок: *інтроверсії, екстраверсії*, а також проміжного типу – *амбіверсії*, що поєднує характеристики перших двох.

Слід вказати на деякі попередні зауваження щодо інтерпретації індивідуально-психологічної структури мотивації піддослідних жінок. За умовою проведення тесту

гумористичних фраз, автори можуть замінн стимульний матеріал – гумористичні фрази (афоризми) – залежно від актуальності наявних мотиваційних потреб люди. На думку В.В.Ніколаєвої [7] такий підхід не змінить діагностичного принципу, що лежить в основі класифікаційної техніки. Тому ми провели заміну одиєї теми "ЛЮДСЬКА БАЙДУЖІСТЬ" на більш актуальну "ЗДОРОВ'Я" з погляду актуальності мети досліджуваної проблеми – пошуку методів підтримання психосоматичного здоров'я жінок середнього віку. У цілому до переліку мотиваційних тем, які класифікували піддослідні, було віднесено: 1."САДИЗМ"(агресія-самозахист); 2."СЕКС" (міжстатеві взасмини); 3. "ЗГУБНІ ПРИСТРАСТІ"(пияцтво); 4. "ГРОШІ"; 5."МОДА"; 6. "КАР'ЄРА"; 7."СІМЕЙНІ ЧВАРИ"; 8."СОЦІАЛЬНІ БЕЗЛАДДЯ"; 9."ТВОРЧІСТЬ";10. "ЗДОРОВ'Я".

Результати аналізу мотиваційно-типологічної структури жінок, що займаються загально-оздоровчими та корекційними вправами

МОТИВ, РАНГ, БАЛ	ІНДИВІДУАЛЬНО-ТИПОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ		
	ІНТРОВЕРТИ (1)	*АМБІВЕРТИ(2)*	ЕКСТРАВЕРТИ(3)
ЗДОРОВ'Я	1	1	1
РАНГ	2,46 ± 0,30	3,02 ±0,33	2,91 ±0,58
БАЛ	12,3 ± 0,34	11,57 ± 0,37	12,00 ± 0,70
МОДА	2	7	2
РАНГ	3,75 ± 0,40	3,67 ±0,36	3,45 ±0,66
БАЛ	8,40 ± 0,56	5,70 ± 0,32	8,81 ± 0,80
КАР'ЄРА	3	4	4
РАНГ	4,00 ± 0,36	4,13 ±0,32	4,50 ±0,76
БАЛ	9,93 ± 0,64	7,63 ± 0,44	8,00 ± 1,14
ПИЯЦТВО	4	2	6
РАНГ	4,00 ± 0,42	4,58 ±0,34	4,60 ±0,63
БАЛ	7,85 ± 0,61	6,76 ± 0,44	5,50 ± 0,61
СІМЕЙНІ ЧВАРИ	5	5	3
РАНГ	4,82 ± 0,35	4,77 ±0,34	4,70 ±0,65
БАЛ *	*7,82 ± 0,52 P1-2<0,05	*6,85 ± 0,44	8,10 ± 0,72
ТВОРЧІСТЬ	6	3	5
РАНГ	*4,88 ± 0,45 P1-2<0,05	5,05 ±0,40	4,85 ± 0,98
БАЛ	6,28 ± 0,50	*6,37 ± 0,47	*3,00 ± 0,43
СЕКС	7	6	9
РАНГ	5,88 ± 0,50	5,72 ± 0,41	5,00 ± 1,19
БАЛ	5,44 ± 0,58	*4,37 ± 0,39 P2-3<0,05	4,57 ± 0,78
СОЦІАЛЬНІ БЕЗЛАДДЯ	8	9	8
РАНГ	6,20 ± 0,35	5,83 ± 0,47	5,12 ± 0,78
БАЛ	*4,75 ± 0,51 P1-3<0,05	5,12 ± 0,37	4,87 ± 0,54
ГРОШІ	9	8	7

У результаті проведеного порівняльного аналізу між трьома групами (інтровертами, амбівертами та екстравертами) ми виявили суттєві відмінності щодо величини балу мотиву "ТВОРЧІСТЬ", яку можна розглядати як мотиваційну потребу особистості в красі, гармонії, естетичній сенситивності чи суб'єктивне переживання перешкоди та неможливості реалізації цього мотиву через суспільні норми естетичної безпринципності так званих "людей творчих професій". Було встановлено тільки в двох випадках суттєві відмінності величини мотиваційного балу "ТВОРЧІСТЬ" між інтро-амбівертами ($4,88 \pm 0,45 - 6,37 \pm 0,47$, $P < 0,05$). Разом з тим було виявлено деякі особливості розташування зазначеного мотиву (рангового місця) в цих групах (в інтровертів на шостому, амбівертів на сьомому, екстравертів на четвертому місці). У другому випадку встановлено також значні відмінності за мотивом "ГРОШІ" між інтро-екстравертами ($4,75 \pm 0,51 - 3 \pm 0,43$, $P<0,05$) і амбі-екстравертами ($4,37 \pm 0,39 - 3 \pm 0,43$, $P < 0,05$); тут реалізується як мотив прагнення до особистого матеріального добробуту чи факт перешкоди – недостатня кількість грошей, високі ціни на предмети першої необхідності. В інтровертів ця потреба завершує розташування мотиваційної сфери особистості й займає дев'яте місце, в амбівертів – восьме, екстравертів – сьоме рангові місця.

Слід відзначити, що мотив "ЗДОРОВ'Я" в усіх трьох групах займає першу позицію при максимальних показниках бальних оцінок ($12,3 \pm 0,34$;$11,57 \pm 0,37$; $12 \pm 0,70$). Таким чином, проявляється особистісна й суб'єктивна спрямованість особистості жінок до збереження й підтримання хорошого самопочуття та здоров'я за допомогою різних загально-оздоровчих та корекційних методів.

Друге місце мотив "МОДА" займає в інтро-екстравертів, у амбівертів він змістився на четверту позицію, причому в жінок екстравертів спостерігаємо тенденція до більш високих показників ($8,4 \pm 0,56$;$7,63 \pm 0,44$; $8,81 \pm 0,80$). Поведінковими проявами особистості є мотиваційні критерії: самовіддача, престиж, самоствердження за рахунок володіння зовнішніми атрибутами соціального успіху; перешкодою виступають різкі зміни моди, дефіцит та висока ціна престижних товарів.

Під час аналізу прагнення піддослідних до мотиву "КАР'ЄРА" виявлено також відмінності в рангових місцях: інтроверти – третє, амбіверти – шосте, екстраверти – п'яте. У цьому випадку інтроверти внутрішньо більш схильні до реалізації цього мотиву в предметно-практичному житті, виходячи з результатів ($6,96 \pm 0,58$;$6,85 \pm 0,43$; $5,5 \pm 0,61$). Мотивом тут може бути також досягнення високого становища в суспільстві, отримання широкого

У результаті проведеного порівняльного аналізу між трьома групами (інтровертами, амбівертами та екстравертами) ми виявили суттєві відмінності щодо величини балу мотиву "ТВОРЧІСТЬ", яку можна розглядати як мотиваційну потребу особистості в красі, гармонії, естетичній сенситивності чи суб'єктивне переживання перешкоди та неможливості реалізації цього мотиву через суспільні норми естетичної безпринципності так званих "людей творчих професій". Було встановлено тільки в двох випадках суттєві відмінності величини мотиваційного балу "ТВОРЧІСТЬ" між інтро-амбівертами (4,88 ± 0,45 – 6,37 ± 0,47, P <0,05). Разом з тим було виявлено деякі особливості розташування зазначеного мотиву (рангового місця) в цих групах (в інтровертів на шостому, амбівертів на сьомому, екстравертів на четвертому місці). У другому випадку встановлено також значні відмінності за мотивом "ГРОШІ" між інтро-екстравертами (4,75 ± 0,51 – 3 ± 0,43, P<0,05) і амбі-екстравертами (4,37 ± 0,39 – 3 ± 0,43, P <0,05); тут реалізується як мотив прагнення до особистого матеріального добробуту чи факт перешкоди – недостатня кількість грошей, високі ціни на предмети першої необхідності. В інтровертів ця потреба завершує розташування мотиваційної сфери особистості й займає дев'яте місце, в амбівертів – восьме, екстравертів – сьоме рангові місця.

Слід відзначити, що мотив "ЗДОРОВ'Я" в усіх трьох групах займає першу позицію при максимальних показниках бальних оцінок (12,3 ± 0,34;11,57 ± 0,37; 12± 0,70). Таким чином, проявляється особистісна й суб'єктивна спрямованість особистості жінок до збереження й підтримання хорошого самопочуття та здоров'я за допомогою різних загально-оздоровчих та корекційних методів.

Друге місце мотив "МОДА" займає в інтро-екстравертів, у амбівертів він змістився на четверту позицію, причому в жінок екстравертів спостерігаємо тенденція до більш високих показників (8,4 ± 0,56;7,63 ± 0,44; 8,81± 0,80). Поведінковими проявами особистості є мотиваційні критерії: самовіддача, престиж, самоствердження за рахунок володіння зовнішніми атрибутами соціального успіху; перешкодою виступають різкі зміни моди, дефіцит та висока ціна престижних товарів.

Під час аналізу прагнення піддослідних до мотиву "КАР'ЄРА" виявлено також відмінності в рангових місцях: інтроверти – третє, амбіверти – шосте, екстраверти – п'яте. У цьому випадку інтроверти внутрішньо більш схильні до реалізації цього мотиву в предметно-практичному житті, виходячи з результатів (6,96 ± 0,58;6,85 ± 0,43; 5,5 ± 0,61). Мотивом тут може бути також досягнення високого становища в суспільстві, отримання широкого

визнання за рахунок професійного та соціального просування по службовій ієрархії, відповідно перешкодою – конкуренція, необхідність компромісів, принижень, маскування.

Розглядаючи результати мотиву "ПИЯЦТВО", ми виявили значні зміни у співвідношенні відповідей піддослідних. У інтровертів він був відзначений на четвертому місці (9,93 ± 0,64), амбівертів і екстравертів (10,34 ± 0,45; 10,91 ± 0,64) – на третьому, проте в останніх вираженість була найбільшою. Мотиваційний бал цієї потреби за своєю величиною займає друге місце після показників "ЗДОРОВ'Я" в усіх трьох групах і для екстравертів.

Спрямованість особистості жінок інтро-екстравертів до реалізації мотиву "СІМЕЙНІ ЧВАРИ" займає п'яте місце з різними показниками (7,82 ± 0,52; 6,85 ± 0,44), у екстравертів ця потреба змістилася на шосту позицію, але з більшими показниками (8,10 ± 0,72).

Досить цікаво проявилися результати мотиву "СЕКС" у піддослідних групах. Так, на другому ранговому місці ця потреба була в амбівертів із вираженістю показників (5,70 ± 0,32), інтроверти зайняли тільки сьому позицію (6,28 ± 0,50), екстраверти – останнє дев'яте місце (5,87 ± 0,54). Таким чином, для амбівертів – людей, що представляють найтиповішу поведінку свідомої людини, найбільш важливим є сексуальне життя (за умови, що в них на першому місці мотив "Здоров'я").

Під час аналізу мотиву "СОЦІАЛЬНЕ БЕЗЛАДДЯ" не було відзначено суттєвих відмінностей з мотиваційного балу: в інтро-екстравертів – восьме, амбівертів – дев'яте місце з відповідними показниками (5,44 ± 0,58;4,57 ± 0,78; 5,12 ± 0,37).

З метою завершення обговорення результатів дослідження пропонуємо порівняльний аналіз індивідуально-психологічної структури мотивації жінок середнього віку.

Індивідуально-психологічна структура мотивації жінок середнього віку життя

РАНГ	ІНТРОВЕРСІЯ	АМБІВЕРСІЯ	ЕКСТРАВЕРСІЯ
1	ЗДОРОВ'Я	ЗДОРОВ'Я	ЗДОРОВ'Я
2	МОДА	СЕКС	МОДА
3	КАР'ЄРА	ПИЯЦТВО	ПИЯЦТВО
4	ПИЯЦТВО	МОДА	ТВОРЧІСТЬ
5	СІМЕЙНІ ЧВАРИ	СІМЕЙНІ ЧВАРИ	КАР'ЄРА
6	ТВОРЧІСТЬ	КАР'ЄРА	СІМЕЙНІ ЧВАРИ
7	СЕКС	ТВОРЧІСТЬ	ГРОШІ
8	СОЦІАЛЬНІ БЕЗЛАДДЯ	ГРОШІ	СОЦІАЛЬНІ БЕЗЛАДДЯ
9	ГРОШІ	СОЦІАЛЬНІ БЕЗЛАДДЯ	СЕКС

Література

1. Анциферова Л.И. К психологии личности как развивающейся системы // Психология формирования и развития личности. – М.; 1981. – С.75 –78.
2. Амосов Н.М., Бендет Я.А. Физическая активность и сердце. – К.: Здоров'я, 1989. - 107с.
3. Братусь Б.С. К изучению смысловой сферы личности // Вестник МГУ. Серия 14. Психология. – 1981. – №2.
4. Зейгарник Б.В., Братусь Б.С. Очерки по психологии аномального развития личности. – М.; 1980.
5. Иващенко Л.Я., Страпко Н.П. Самостоятельные занятия физическими упражнениями. – К.; 1988. –С.51–84.
6. Корнієнко О.В. Індивідуально-психологічна діагностика при розробці програм збереження здоров'я жінок (на матеріалі кризисного періоду): Дис… канд.психол.наук: 19.00.01. –К., 1994. – 163с.
7. Николаева В.В. Влияние хронической болезни на психику. –М.; МГУ, 1987. – С.22–23.
8. Шмелев А.Г., Болдырева В.С. Психосемантика юмора и диагностика мотивов // Мотивация личности. – М., 1982. –С.108–112.
9. Юнг К. Человек и его смыслы. – Нью-Йорк, 1964.
10. Astrand J. Aerobic work capacity in men and women with special reference to age // J. Sports. Med. and Phys. Fitness. – 1980. – Vol.20, №2. – P.221–226.
11. Basiro D. Birth to old age: health in transition. Oxford, 1985. – P.143–216.
12. Brunner B.C. Personality and motivating factors influencing adult participation in vigorous physical activity // J. Sports. Med. and Phys. Fitness. – 1980. – Vol.20, №2. –P.221–226.
13. Deci E.L., Ryan R.M. Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. N.Y.: Plenum, 1985.
14. Eysenk H.J., Sybil B.G. Manual of the Eysenk Personality Inventory. –London,1964.
15. Guyton A.C. Basic human physiology: normal functions and mechanisms of disease // J. Sports. Med. and Phys.Fitness. –1980. – Vol.20, №2. – P.221–226.
16. Morgan W.P. Physical working capacity in depressed and nondepressed psychiatric females // J. Sports. Med. and Phys.Fitness. –1980. – Vol.20, №2. – P.221–226.
17. Roth W.T. Some motivational aspects of exercise // J. Sports. Med. and Phys.Fitness.–1974. – Vol.14, № 1. P.40–47.
18. Williams G.C et al. Motivational predictors of weight loss maintenance. Unpubl. Ms. Rochester.– N.Y.: Univ. Rochester, 1995.
19. Wilcox S., Storandt M. Relations among age, exercise and psychological variables in community sample of women // Health Psychology. –1996. – Vol.15, №.2. – P.110–113.

An individual-psychological research of middle –aged women has been done. The research findings of the individual psychological traits influence on 30–47 age women's psychosomatic health and their psychosomatic state between health and disease. The typological and motivational women's personality structure: introversion, ambivertion, and extraversion for health maintenance. Individual fitness training programs, psychodiagnostic of a middle-aged person.

Проведено исследование индивидуально-типологической структуры личности женщин среднего возраста жизни. В результате исследования определены влияния индивидуально-психологических особенностей женщин 30–47 лет на состояние их психосоматического здоровья; психосоматическое состояние между здоровьем и болезнью. Типологическая и мотивационная структура личности женщин: интроверсия, амбиверсия, экстраверсия для поддержания психосоматического здоровья; индивидуально-ориентированные программы поддержания здоровья, психодиагностика личности людей среднего возраста жизни.

М.С. Корольчук (м. Київ)

АДАПТАЦІЯ ТА ЇЇ ЗНАЧЕННЯ В СИСТЕМІ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДІЯЛЬНОСТІ

Виходячи з практичних положень і практичної значимості процесу адаптації до умов професійної діяльності, можна зазначити, що адаптація — це активна системна відповідь функцій організму, яка спрямована на підтримку гомеостазу створення адекватної врегульованої програми, відповіді з мінімальними реакціями на умови, які постійно змінюються, умови діяльності, в основі якої лежать 5 основних компонентів — енергетичний, сенсорний, операційний (фільтрація, селекція та прийняття рішень), ефекторний та активаційний.

Арсенал засобів впливу в системі психофізіологічного забезпечення професійної діяльності надзвичайно різноманітний — від контактної та безконтактної дії електричних чи електромагнітних полів до безпосередньої дії певних характеристик на лобно-потиличні області голови імпульсного електричного струму визначених характеристик і застосування фізичних вправ, психофізіологічних тренінгів, масажу і водних процедур, вітамінізації.