

**КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ТАРАСА ШЕВЧЕНКА
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА СОЦІАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

**СТИЛЬ ВИХОВАННЯ В СІМ'Ї ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ
САМОЕФЕКТИВНОСТІ ПІДЛІТКІВ**

Кваліфікаційна робота

Студентки 4 року Бакалавр
(спеціальність 053 «Психологія»,
Освітня програма «Психологія», денна форма навчання)

Бегми Маргарити Георгіївни
науковий курівник:
доктор філософії
Павлюк Оксана Дмитрівна

Роботу рекомендовано до захисту на ЕК №

Протокол № ____ від _____ року

Завідувач кафедри соціальної психології

_____ **Траверсе Тетяна Михайлівна**

Київ-2024

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІР 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТИПІВ СІМЕЙНОГО ВИХОВАННЯ ТА ЇХ ЗВ'ЯЗОК З САМОЕФЕКТИВНІСТЮ ПІДЛІТКІВ	6
1.1. Типи сімейного виховання.	6
1.2. Самоефективність як основа особистості.....	15
Висновок до I розділу	33
РОЗДІР 2. ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СТИЛЮ БАТЬКІВСЬКОГО ВИХОВАННЯ НА САМОЕФЕКТИВНІСТЬ ПІДЛІТКІВ	35
2.1. Організація, етапи та умови проведення дослідження впливу стилю батьківського виховання на самоефективність підлітків.....	35
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження	39
Висновок до II розділу	46
РОЗДІЛ 3. РЕКОМЕНДАЦІЇ МІЖОСОБИСТІЙНОЇ ВЗАЄМОДІЇ	49
Висновок до III розділу.....	58
ВИСНОВКИ.....	59
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	63
ДОДАТКИ.....	73

ВСТУП

Актуальність теми. У нашому житті часто ми намагаємося збудувати своє самопочуття та задоволення від того, хто ми є, однак залежність від думки інших може впливати на наш спосіб життя. Є люди, які постійно шукають підтримку та визнання від оточення, навіть у моменти, коли діляться своїми враженнями або здійснюють вибори. Це може відображати низьку самооцінку, що походить ще з дитинства.

Найчастіше люди з низькою самооцінкою виростили у сім'ях, де один або обидва батьки також страждали від цього. У таких сім'ях дитина не вважається важливою сама по собі, а скоріше як інструмент для задоволення психологічних потреб батьків. Батьки можуть критикувати дитину навіть за її досягнення, завжди підкреслюючи, що щось не так. Ця критика може бути наслідком внутрішніх комплексів батьків та їхньої власної низької самооцінки.

Оскільки самооцінка визначає багато аспектів нашого життя, від дрібниць до серйозних рішень, це питання стає дуже актуальним у наш час. Наше сприйняття себе впливає на усі сфери життя, тому тема самооцінки стає однією з найбільш важливих у формуванні особистості. У своїх наукових дослідженнях І. Бех стверджує, що ключовим фактором у формуванні та розвитку особистості є самоефективність. Це визначається здатністю оцінювати та приймати своє власне «Я». Через самоефективність відбувається процес усвідомлення значущості людини у відношенні до світу навколо неї, а також визначається спроможність особистості діяти морально конструктивно або деструктивно для себе.

Сім'я вважається основним середовищем для соціалізації та формування особистості дитини. Саме в сімейному оточенні формуються

перші цінності, поняття про відповідальність, вміння встановлювати стосунки з іншими людьми. Виховний стиль батьків може суттєво впливати на психологічний, емоційний та соціальний розвиток підлітків.

У сучасному світі, коли швидкі зміни в технологіях, культурі та суспільстві ставлять перед підлітками нові виклики, важливо враховувати, як виховний стиль батьків може вплинути на їх адаптацію до цих змін. Від відносин в сім'ї залежить формування самооцінки, мотивації, вміння вирішувати конфлікти та брати на себе відповідальність. Дослідження впливу сімейного виховання на самоефективність підлітків має важливе практичне значення для батьків, педагогів та соціальних працівників. Розуміння та аналіз відмінностей між різними стилями виховання дозволить розробляти ефективні підходи до підтримки та розвитку молодих людей у сімейному середовищі. Такий підхід сприятиме покращенню взаємин у сім'ї, підвищенню рівня соціальної адаптації підлітків та їх успішної інтеграції в сучасне суспільство.

Об'єкт дослідження: стиль виховання батьків та його вплив на формування самоефективності підлітків.

Предмет дослідження: вивчення взаємозв'язку між стилем виховання, самооцінкою та самоефективністю підлітків у сімейному контексті.

Мета: дослідження впливу стилю виховання в сім'ї на формування самоефективності підлітків та виявлення оптимальних підходів до підтримки психологічного розвитку підлітків у сімейному середовищі.

Завдання дипломної роботи:

1. Проаналізувати теоретичні аспекти самоефективності та її вплив на психологічний розвиток підлітків.

2. Вивчити основні підходи до класифікації стилів виховання в сім'ї.
3. Провести аналіз сучасних наукових досліджень щодо впливу стилю виховання в сім'ї на самооцінку та самоефективність підлітків.
4. Провести емпіричне дослідження для виявлення взаємозв'язку між стилем виховання в сім'ї та самоефективністю підлітків.
5. Сформулювати рекомендації для батьків та педагогів щодо підтримки самоефективності підлітків у сімейному середовищі.
6. Зробити висновки та підкреслити практичне значення отриманих результатів для розвитку сімейних відносин та психологічного самопочуття підлітків.

Методики: методика діагностики самооцінки Дембо-Рубінштейн; Опитувальник батьківського ставлення (А. Я. Варга, В. В. Столін); методика «Який Я?» Г. Н. Осипової; методика визначення ситуативної та особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна.

Наукова новизна дослідження. Вперше теоретично обґрунтовано та емпірично доведено вплив стилів виховання в сім'ї на формування самоефективності підлітка в сучасних умовах розвитку суспільства.

Теоретичне значення. полягає у визначенні феноменів «сімейне виховання», «самоефективність», виокремлені чинників сімейного виховання, які впливають на самоефективність підлітків та психологічні особливості.

Практичне значення одержаних результатів. Проведені дослідження можуть бути використані для розробки психологічних рекомендацій щодо позитивного психологічного впливу сімейного виховання на формування самоефективності підлітків, є підґрунтям для підготовки тренінгів спрямованих на покращення самоефективності особистості.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТИПІВ СІМЕЙНОГО ВИХОВАННЯ ТА ЇХ ЗВ'ЯЗОК З САМОЕФЕКТИВНІСТЮ ПІДЛІТКІВ

1.1. Типи сімейного виховання.

Доцільно зазначити, що типи сімейного виховання в різні часи розглядали багато відомих українських вчених: А. Бекірова, М. Боришовський, Л. Тарасюк, І. Кошлань, С. Гром, М. Клім, С. Кондратюк, В. Кротенко, А. Личко, Т. Лютаєва, І. Єсьман, В. Іноземцев, А. Марушкевич, Т. Олинець, О. Паламарчук, Т. Струтинська та інші. Також особливості побудови взаємодії між батьками та дітьми у своїх працях висвітлювати видатні класики педагогічної думки А. Макаренко, І. Огієнко, В. Сухомлинський, М. Пирогов та інші. Серед зарубіжних вчених взаємини батьків та дітей вивчали: Д. Боулі, М. Ейнсворт, Е. Еріксон, К. Роджерс, З. Фрейд, а також Я. Коменський, Й. Песталоцці, Ж.-Ж. Руссо та інші.

Стилі сімейного виховання висвітлені в працях Ю. Асєєвої, І. Бежа, В. Варга, А. Дем'яненко, І. Кошлань, а серед зарубіжних вчених цю проблему досліджували: А. Алдер, Е. Берн, Ш. Бюллер, А. Маслоу, Е. Фромм, В. Шутц та інші.

Український психолог М. Боришевський наголошує на складності та важливості завдання виховання дітей, що вимагає великих енергетичних затрат і врахування безлічі різноманітних чинників [9, с.44]. Кожна сім'я формує власний особливий клімат та культуру взаємин всередині неї, а превалюючий стиль виховання значною мірою впливає на розвиток та поведінку дитини.

У наукових працях Л. Тарасюк вирізняє основні стилі батьківського виховання: авторитарний, ліберальний, індеферентний. Кожен з них має свої особливості та може впливати на формування характеру та поведінки дитини [53, с.126].

У дослідженнях І. Кошлань виокремлено такі стилі сімейного виховання та впливу на дитину як поблажлива гіперпротекція, емоційне відторгнення, гіпопротекція, домінуюча гіперпротекція, підвищена моральна відповідальність, а також жорстоке поводження з дітьми [34, с.96].

Спільно з тим, М. Пирогов підкреслює, що найбільше право батьків полягає в тому, щоб розвивати у дитині всі її природні таланти та здібності, не обмежуючи особистість дитини. Важливо розвивати в дитині самосвідомість та совість з дитинства, щоб вона могла свідомо керувати своїм життям. Такий підхід передбачає збереження єдності думки, слова й справи всередині сім'ї, що є основою цілісного внутрішнього життя родини [28, с.128].

Авторитарний стиль виховання в сім'ї характеризується низькою емоційною доступністю батьків та великою кількістю вимог до дітей без достатнього надання підтримки та визнання їхніх позитивних якостей. Батьки, які обирають цей стиль, виступають як авторитарні лідери, які контролюють і обмежують поведінку своїх дітей, іноді використовуючи жорсткі методи виховання.

У такому сімейному середовищі дитина може відчувати брак тепла та розуміння, оскільки батьки рідко виявляють ласку та похвалу. Більше уваги приділяється контролю над дитиною та встановленню правил, а не розвитку її внутрішніх якостей. Цей стиль виховання може призводити до формування у

дітей низької самооцінки, боязні помилок та невпевненості у власних здібностях [25, с.110].

Для дітей, що виховуються в авторитарному середовищі, характерні внутрішні конфлікти, бунти та труднощі в прийнятті критики. Вони можуть стати слухняними та підкоряються вимогам батьків заради уникнення покарання, але в той же час вони можуть відчувати неврівноваженість та невпевненість у своїх діях [2].

Хоча авторитарний стиль виховання може давати певну стабільність та контроль у сімейному середовищі, він часто призводить до внутрішніх конфліктів та невпевненості у дитини. Ефективніший підхід до виховання передбачає більшу підтримку, визнання та розуміння потреб дитини, сприяючи її психологічному розвитку та самооцінці.

Один зі стилів виховання, який М. Боришевський називає ліберальним, характеризується тим, що у відносинах між батьками та дитиною головною фігурою є сама дитина, а не батьки. Цей підхід передбачає велику кількість теплоти, але часто відсутність твердості, оскільки батьки роблять все для задоволення потреб дитини навіть у тих ситуаціях, коли це не є необхідним. При цьому батьки зазвичай не ставлять жорстких вимог до дітей та не намагаються виховувати в них відповідальність [8, с.4-5].

У випадках, коли батьки поєднують твердість з теплотою, діти зазвичай поважають та цінують такі відносини. Однак при ліберальному стилі виховання батьки часто намагаються задовольнити всі потреби дитини і захистити її від будь-яких труднощів, що може призвести до гіперопіки. Це може призвести до того, що діти не розвивають почуття відповідальності та не вміють справлятися з труднощами, що виникають у дорослому житті [2, с. 156].

Згідно з М. Пироговим, такий стиль виховання не сприяє формуванню повноцінної особистості дитини та може призвести до формування комплексу неповноцінності. Батьки, які практикують ліберальний стиль виховання, можуть перешкоджати розвитку почуття відповідальності та не готують дитину до самостійного життя [28, с.130].

Четвертий стиль виховання, відомий як демократичний, є найбільш лояльним і включає участь всіх членів родини в досягненні спільних цілей та вирішенні проблем. У цьому стилі діти мають право висловлювати свою думку і брати участь у рішеннях, що стосуються сімейних питань та планування подій. Кожен член сім'ї має свій особистий простір, але одночасно немає поняття «мої проблеми» чи «твої проблеми». В складних ситуаціях кожен може розраховувати на підтримку та допомогу від інших членів сім'ї, а радісні події стають спільними для всієї родини.

Цей стиль сприяє подоланню труднощів, що часто виникають у перехідний період, оскільки діти можуть розраховувати на турботу батьків і водночас бути впевненими у їхній любові та підтримці, незалежно від обставин. Однак важливо зауважити, що модель відносин в родині часто не є чітко визначеною, оскільки у батьків можуть бути різні погляди на виховання дітей. Крім того, у реальності часто зустрічаються компромісні варіанти, що наближаються до одного або іншого полюсу, а також можуть існувати різні стилі виховання серед різних членів сім'ї [12].

Батьки, які приділяють увагу авторитарному стилю виховання, схильні до жорсткого контролю та втручання в особисте простір дитини. Вони встановлюють правила без звернення до особистої думки та потреб дитини, накладають вимоги і очікують їх виконання беззаперечно. Такий підхід спрямований на формування в дитини почуття відповідальності та вміння

подолувати труднощі, однак він також може призвести до надмірного стресу та втрати індивідуальності.

У сім'ях з авторитарним стилем виховання, діти піддаються великому тиску та вимогам, що може призвести до страху перед невдачею та відсутності внутрішньої мотивації. Ця психологічна динаміка може спричинити втрату довіри до близьких людей та схильність до уникнення соціальних контактів.

З метою збереження гарних стосунків з дітьми та підтримки їхньої самостійності, важливо обмежити контроль та поступово передавати відповідальність за власні дії дитині. Враховуючи їхні переживання та бажання, слід намагатися спілкуватися з ними на рівні, використовуючи формулу пропозицій замість наказів. Крім того, варто зосередитися на осудженні конкретних дій, а не особистості дитини, щоб уникнути погіршення самооцінки та сприяти їхньому позитивному розвитку [44].

Ліберальний стиль виховання проявляється у відсутності достатньої уваги та контролю з боку батьків. Дитина має відчуття, що вона залишена сама на саму з собою, без будь-яких обмежень або вказівок. У такому середовищі діти часто стають неслухняними та агресивними, їхня поведінка може бути неадекватною та імпульсивною.

Недостатність контролю з боку сім'ї може призвести до того, що дитина шукає себе у негативних асоціаціях або випробовує шкідливі звички, такі як раннє споживання алкоголю чи наркотиків. Не вміючи встановлювати стійкі відносини та виконувати обов'язки, вони можуть стикатися з конфліктами у спілкуванні та відчувати байдужість до інших.

З іншого боку, недостатня увага та байдужість з боку батьків може спричинити у дитини почуття страху, невпевненості та порожнечі. Вона може

відчувати відчуженість і неприйняття, що впливає на її емоційний стан та поведінку [22].

В сімейних відносинах можна виділити кілька стилів виховання, серед яких авторитарний, демократичний, ліберальний [44, с. 94].

Авторитарний стиль виховання відзначається централізованим керівництвом, де батько або мати приймають рішення одноосібно і накладають свою волю на дітей. Вимоги батьків є строгими, і вони часто використовують примусові методи для передачі соціального досвіду та встановлення правил. Цей підхід може призвести до замкненості, несміливості та агресивності у дітей, які виростають у такому середовищі.

Доречно заважити, що авторитарний стиль характеризується високим ступенем контролю та накладенням волі батьків на дітей. Батьки зазвичай вирішують більшість питань навчання та виховання самотійно, використовуючи строгі методи контролю. Це може призвести до недостатньої ініціативи та самотійності у дітей [36].

Отже, авторитарний стиль виховання часто призводить до негативних наслідків у психологічному розвитку дітей, які можуть стати замкненими, несміливими та агресивними. Це варто враховувати при визначенні підходів до виховання та відносин у сім'ї.

Авторитарний стиль виховання призводить до відчуження дітей від батьків та почуття своєї невагомості та непотрібності в родині. Батьківські вимоги, які здаються необґрунтованими, можуть викликати у дітей агресію або пасивність. Занадто суворі батьки не залишають місця для самотійності та відповідальності дитини, тим самим заважаючи їй формувати здорове самоусвідомлення.

З іншого боку, недостатня увага та відсутність контролю можуть спричинити в дітей відчуття покинутості та безпорадності. Вони можуть відчувати байдужість та невпевненість, що ускладнює їх емоційний стан та соціальну адаптацію [32, с. 67].

Демократичний підхід може бути реалізований через систему «рівних серед рівних» або «перший серед рівних». У першому випадку батьки враховують інтереси та думки дитини, дозволяючи йому відчувати себе дорослою людиною з правами та обов'язками. У другому випадку, батьки підтримують довіру та віру у дитину, сприяючи його самостійності та відповідальності, але при цьому координуючи його дії та надаючи допомогу при потребі.

Варто зазначити, що найбільш успішні та гармонійні відносини між старшокласниками та їхніми батьками формуються, коли батьки приділяють увагу демократичному стилю виховання. Цей підхід сприяє розвитку самостійності, активності, ініціативи та соціальної відповідальності у дітей. Демократичний підхід передбачає пояснення мотивів вимог батьків та обговорення їх з підлітками, використання влади лише у разі необхідності, а також поєднання слухняності та незалежності дитини. Батьки встановлюють правила і дотримуються їх, прислухаючись до думок своїх дітей, але при цьому не дозволяються тільки за їхніми бажаннями [48, с. 142].

Дослідження показали, що діти, виховані за демократичним стилем, найкраще адаптуються до життя. Вони проявляють більшу самостійність, самоконтроль та соціальну компетентність. Такі діти зазвичай мають високу самооцінку і досягають успіху у навчанні.

Для розуміння взаємовідносин підлітків з батьками важливо враховувати зміну функцій цих відносин та уявлень, які дитина має про своїх батьків, що постійно змінюються з віком.

Мати та батько виступають у різних ролях перед дитиною: як джерело емоційного тепла та підтримки, як влада і розпорядник благ, а також як старший друг і порадник. За роками змінюється співвідношення цих функцій та їх психологічна значущість для дитини.

На початкових етапах емоційна прихильність дитини до батьків базується на залежності від них, при цьому мати часто сприймається дітьми ближче, ніж батько. Однак зі зростанням самостійності ця залежність може стати обтяжливою для дитини [35, с. 271].

Брак батьківської любові може призвести до відчуття невпевненості та страху в дитини. З іншого боку, надмірне емоційне навантаження може ускладнити формування у дитини внутрішньої автономії.

Ліберальний стиль виховання, який характеризується відсутністю активної участі батьків у керівництві навчанням і вихованням, може призвести до занадто великої свободи дитини при мінімальному керівництві батьків. Це може призвести до неслухняності та агресивності дітей, а також до їхньої залежності від опіки батьків [35, с. 290].

Загалом, кожен стиль виховання має свої переваги та недоліки, і у багатьох сім'ях застосовується комбінація різних стилів залежно від обставин та потреб дитини.

Батьківський виховний стиль має значний вплив на розвиток та формування особистості дитини. У сучасному суспільстві виділяють кілька основних стилів батьківського виховання: авторитарний, демократичний.

Авторитарний стиль характеризується жорсткістю, контролем та вимогою з боку батьків. Дитина підкоряється волі батьків, але може виявляти ознаки замкненості та несміливості, а у підлітковому віці навіть агресивності.

Демократичний стиль виховання передбачає участь дитини у вирішенні сімейних питань, пояснення мотивів вимог батьків та поєднання влади з обговоренням. Діти, виховані за цим стилем, зазвичай виявляють більшу самостійність, соціальну компетентність та успішність у навчанні.

Ліберальний стиль характеризується відсутністю твердості з боку батьків та наданням дітям великої свободи. Це може призводити до формування неповноцінності у дітей та втрати стимулу до корисної діяльності [35].

Отже, вибір стилю батьківського виховання важливо розглядати з урахуванням потреб та особливостей кожної дитини. Не можна стверджувати, що батьки обирають один стиль виховання, але для більшості найприйнятнішим є демократичний стиль, де враховані інтереси дитини. Разом з тим доцільно брати до уваги гуманістичний підхід до побудови системи сімейного виховання. Саме демократичний стиль ставить інтереси дитини на провідні позиції та робить виховний вплив особистісно-орієнтованим, а тому створюються належні педагогічні умови для успішного розвитку дитини, формування її особистості та соціалізації. Сприятливий стиль виховання може забезпечити не лише гармонійний розвиток дитини, але й зміцнити взаємини у сім'ї та допоможе сформувати позитивний психологічний клімат. Таким чином дитина буде навчатися, виховуватись та розвиватись у психологічно комфортних умовах.

1.2. Самоефективність як основа особистості

Зауважимо, що тема самоефективності особистості вже було предметом уваги багатьох науковців. Вивченням різних аспектів самоефективності особистості займалися такі українські вчені як: І. Аршава, В. Балахтар, О. Бондарчук, О. Кревська, Н. Ліпінська, В. Лук'яненко, І. Макаренко, О. Музика, Т. Титаренко, О. Сидоренко та інші.

Серед зарубіжних вчених вивченням окресленої тематики займалися: А. Асгарі, А. Бандура, Ф. Бастані, М. Вертгеймер, Дж. Капрара, С. Купер, Е. Ленц, М. Селігман, М. Снайдер, К. Торенсен, Л. Шортрідж-Баггетт та інші.

Вплив самоефективності на мотивацію, професійну спрямованість особистості та інші аспекти діяльності розглядали у своїх працях З. Акім, П. Жиру та Л. Лашанса, Н. Бетз та Ж. Хакетт, К. Жекас тощо.

Самоефективність – це важлива складова внутрішнього світу людини, яка відображає її уявлення про власну здатність до досягнення поставлених цілей та впевненість у власних силах. Це усвідомлення власної неповторності та індивідуальності, що відбивається в самоповазі, рівні самоствердження та відчутті власної ефективності.

Самоефективність формується протягом усього життя, проте її основи закладаються ще в дитинстві. Важливу роль у цьому відіграють стосунки з батьками та іншими дорослими, які впливають на уявлення дитини про себе та її віру у власні здібності. Якщо дитина оточена підтримкою та позитивним ставленням, вона розвиває впевненість у собі та своїх можливостях [39, с. 55].

Самоефективність має різні рівні усвідомлення, адекватність та вплив на життєву діяльність людини. Вона є не лише засобом саморегуляції поведінки, але й забезпечує психологічний захист та сприяє когнітивному

розвитку. Здатність адекватно оцінювати власні можливості та дії є важливим аспектом саморозвитку та досягнення успіху у житті [3, с. 59].

Адекватна самоефективність сприяє розвитку позитивного ставлення до себе та формуванню впевненості у власних силах. Вона є метою для кожної людини і важливим чинником психічного благополуччя.

Стабільна самооцінка є ключовим фактором для досягнення самоефективності, проте вона може змінюватися залежно від взаємодії з оточуючими людьми. Формування оптимальної самооцінки нерозривно пов'язане з адекватним уявленням про себе та оточуючих.

Адекватна самооцінка дозволяє особі реалізувати свої бажання, оцінювати свої можливості та приймати рішення. Критерії адекватної самооцінки включають прийняття себе на фізичному рівні та здатність приймати свої недоліки та змінювати їх для досягнення гармонії з собою. Люди з адекватною самооцінкою зосереджені на тому, щоб відчувати себе добре, не прагнуть ідеальності і приймають себе такими, які вони є [51, с.14].

Низька самооцінка призводить до неприйняття себе, негативного ставлення до власної особистості та постійного прагнення до ідеальності. Такі люди часто стають перфекціоністами і рідко бувають задоволені своїми досягненнями.

Висока самооцінка є основою самоприйняття, впевненості у собі та позитивного ставлення до власної особистості. Вона сприяє розвитку самовизначеності та успішності в різних сферах життя.

Здорове сприйняття критики є важливою ознакою самоефективності людини. Це виявляється у здатності приймати конструктивну критику та використовувати її для покращення себе. Однак, якщо критика викликає

відчуття неприйняття або порушує внутрішні цінності, це може бути ознакою заниженої самооцінки [59, с. 288].

Самоефективність впливає на всі сфери життя людини, включаючи особисту реалізацію, кар'єрний успіх, стосунки та фінансове благополуччя. Здатність чітко визначити свої цілі і бажання є важливою складовою самоефективності, оскільки вона визначає напрямок руху і стимулює досягнення успіху.

Розуміння власних цінностей, переконань і цілей впливає на самоефективність людини. Важливо мати чітке уявлення про те, до чого ви прагнете і що вам важливо, оскільки це визначає ваші дії і напрямок розвитку.

Самооцінка є важливою умовою самоконтролю і самовдосконалення. Відношення до себе визначає рівень самореалізації та можливість досягнення своїх потенційних можливостей. Це особливо важливо в системі світосприйняття людини, оскільки самооцінка визначає, як ми бачимо себе та свій потенціал для досягнення успіху [59].

Підвищення самооцінки є популярною темою для консультування психолога, оскільки існує багато методів для цього. Одним з них є встановлення короткострокових цілей та їх досягнення з подальшим відзначенням результатів. Це допомагає тренувати мозок і програмувати його на успіх, зміцнюючи впевненість в собі.

У практичній діяльності людина стає на шлях до досягнень, які відповідають її самооцінці. Зміни в самооцінці відбуваються, коли досягнення пов'язані з наявністю або відсутністю необхідних здібностей. Об'єктивність самооцінки виражається у здатності оцінювати свої здібності та досягнення інших [74, с. 334-356]

Коли самооцінка завищена, людина може уявляти себе неперевершеною особистістю, що часто перешкоджає встановленню здорових стосунків з оточуючими.

Низька самооцінка може призвести до невпевненості в собі, і ці люди часто мають схильність до ставлення перед собою занижених цілей і побоюються невдач.

Самооцінка часто пов'язана з дитинством, і необхідно виявити корінь цієї проблеми, щоб її вирішити [45, с.77].

Неадекватна самооцінка не лише ускладнює життя тій особі, яка стикається з нею, але й впливає на її оточення, коли вони взаємодіють у різних сферах життя. Конфліктні ситуації часто виникають через неправильну самооцінку людини. Навпаки, люди з адекватною самооцінкою сприймають свої можливості та недоліки, мають реалістичні цілі, що співпадають з їх здібностями. Такі люди зазвичай виявляються активними та оптимістичними.

У сучасному світі досягнення особистості має великий вплив на її самооцінку. Образ Я формується на основі досягнень та переживань, а також ставлення до самого себе. Він може бути різним для кожної особи та впливати на її взаємодію з навколишнім світом [5].

У сучасних умовах глобальних соціальних трансформацій і жорсткої конкуренції на ринку все більше звертається увага вчених на проблему ефективної поведінки та успішного функціонування особистості в суспільстві. Наразі вчені погоджуються з тим, що успішність у різних сферах життя пов'язана з різноманітними мотиваційними та когнітивними факторами, такими як оцінка власних здібностей, стратегії подолання труднощів та інші [6, с. 30].

Варто розглянути етимологію поняття «самоефективність», яке складається з двох компонентів: «само-» та «-ефективність». Таким чином, самоефективна особистість може виконувати певні дії з максимальною ефективністю за допомогою власних ресурсів. У вітчизняній психології під самоефективністю розуміються два аспекти: перше - це внутрішнє почуття самоповаги та власної гідності, а також реальна компетентність для розв'язання життєвих проблем; друге - це загальна здатність особистості бути компетентною та відповідати вимогам навколишнього середовища.

У зарубіжній літературі самоефективність особистості в основному тлумачиться як впевненість людини у власних здібностях виконати певні дії у конкретних умовах. Важливою особливістю цього визначення є його контекстуальний характер, що враховує специфіку завдання перед особою. Це дозволяє створювати шкали самоефективності для вимірювання впевненості у себе в різних сферах життя [67, с. 667].

Самоефективність визначається не лише загальною оцінкою власних здібностей, а й здатністю до конкретних дій в різних ситуаціях. Наприклад, це може бути оцінка здатності вести себе в соціальних ситуаціях, управляти емоціями або зберігати здоров'я.

Згідно з дослідженнями А. Бандури, самоефективність може слугувати індикатором успіху чи невдачі, а також відображати рівень мотивації. Висока самоефективність може привести до досягнення бажаного результату, але також може бути індикатором високих амбіцій та прагнень до досягнення успіху.

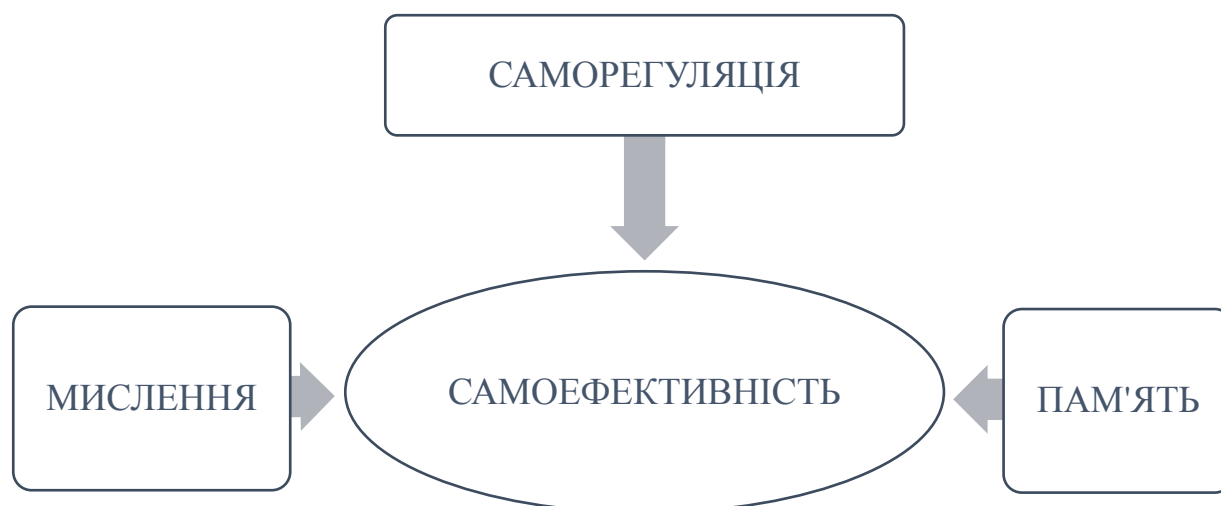


Рис. 1.1. Зв'язок самоефективності та її детермінант

Усі теорії самоефективності особистості акцентують увагу, переважно, на когнітивній складовій як необхідній частині самоефективності. Однак вважаємо, що самоефективність особистості слід розглядати одночасно з трьома компонентами: когнітивним, емоційним та поведінковим, оскільки ця концепція впливає на функціонування індивіда в цілому [46, с. 180].

У нашому дослідженні ми використовуємо соціально-когнітивну теорію А. Бандури, яка чітко відображає взаємодію та взаємовплив середовища, поведінки та особистісних чинників. В цій теорії особливе значення приділяється когнітивним процесам, які забезпечують ментальний самоконтроль та самоефективність особистості. Ця взаємодія створює певну рівновагу між свободою та детермінізмом у соціально-когнітивній теорії.

В рамках соціально-когнітивної теорії розвинута єдина концепція управління поведінкою особистості за допомогою формування вмінь та навичок самоефективності та самоконтролю. Підвищення рівня самоефективності сприяє подоланню специфічних та ірраціональних страхів і фобій, позбавленню залежностей, стабілізації та зміцненню психофізичного

потенціалу, зміні стилю життя та формуванню позитивної життєвої установки в цілому [4].

Сьогодні існує чимало визначень самоефективності, але всі вони базуються на визначенні відомого психолога і засновника теорії соціального навчання А. Бандури. Він визначав самоефективність як усвідомлену здатність людини протистояти складним ситуаціям та впливати на ефективність діяльності та функціонування особистості в цілому. Основою цього поняття є два виміри: мотиваційний та регуляційний. Перший орієнтований на досягнення цілей, другий – на самоконтроль.

Психолог А. Бандура вказував, що віра людей у власну ефективність походить з чотирьох основних джерел. Найбільш ефективний спосіб це досягнення високих результатів у певній справі. Іншим шляхом є соціальне моделювання, коли люди бачать успіхи інших та намагаються їх повторити. Також соціальне спонукання та зниження фізіологічних реакцій можуть впливати на самоефективність [4].

Самоефективність також впливає на різні аспекти психосоціального функціонування. Вона визначає можливість вибору діяльності, наполегливість у досягненні цілей та здатність зберігати спокій та шукати рішення у складних ситуаціях. Таким чином, самоефективність має вольовий аспект, що підтримує людину у подоланні труднощів та досягненні успіху.

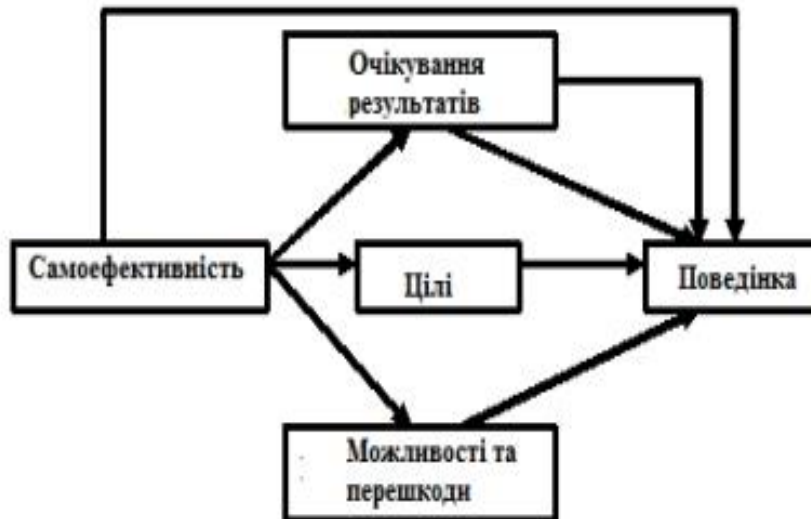


Рис.1.2. Вплив самоефективності на поведінку людини

Вплив уявлень про ефективність на поведінку особистості розширює можливості впливу на самоефективність. У своїй праці 1997 року А. Бандура визначає чотири процеси, за допомогою яких переконання у самоефективності регулюють функціонування суб'єкта: когнітивний, мотиваційний, емоційний і селективний. Кожен з них має значний вплив на поведінку та самоефективність особистості [62, с.287].

По-перше, сприйняття власної ефективності впливає на вибір виду діяльності. Людина найчастіше обирає завдання, які вона вважає доступними, і уникає тих, які здаються надто складними. Це добре відображено у дослідженнях детермінантів вибору кар'єри, де сприйняття власної ефективності визначає, які цілі людина ставить перед собою.

По-друге, якщо дія вже розпочата, сприйняття самоефективності впливає на старанність та наполегливість, незалежно від складності завдання. Ця концепція тісно пов'язана з концепціями вивченої безпорадності та локусу контролю, оскільки самоефективні особистості схильні протистояти труднощам та пояснювати свої дії внутрішніми, а не зовнішніми причинами.

По-третє, оцінка власної ефективності впливає на емоційні реакції. Невпевненість у власних здібностях може супроводжуватися депресією, а непевненість у своїй академічній та соціальній ефективності може підвищувати ризик виникнення депресії у підлітків [41, с. 151].

Самоефективність впливає на адаптацію та саморозвиток особистості через селективні процеси, які визначають образ життя, що формується на основі вибору занять та умов оточення. При розв'язанні складних завдань особи, які вірять у свою ефективність, розробляють та перевіряють стратегії більш аналітично. Однак непевненість у власній ефективності може призводити до фокусування уваги не на завданні, а на самій особі [19, с.435].

Хоча багато концепцій самоефективності зосереджуються на вірі у власні можливості для досягнення мети, важливо враховувати й інші психологічні аспекти цього поняття, такі як психопроцесуальні, статеві та вікові характеристики. Самоефективність виявляється у переході від внутрішньої упевненості до зовнішнього успішного виконання дій, а також у взаємодії між особистістю та досвідом.

У представленому дослідженні самоефективність розглядається як психологічну властивість, яка впливає на когнітивні, мотиваційні, емоційні та селективні реакції особистості. Крім того, самоефективність є здатністю до досягнення результатів з мінімальними витратами чи отримання максимально можливого результату з наявних ресурсів [19].

Дослідження самоефективності особистості на зламі 20-го та 21-го століть відбуваються у різних галузях, таких як педагогічна, медична психологія, психологія здоров'я, психологія іміджу, підприємництво та кар'єра. Більшість таких досліджень засновані на аналізі когнітивних процесів та мотивації. Однак ключове питання полягає у тому, чи має

когнітивний механізм вирішальний вплив на поведінку, або це лише один з чинників. У разі самоефективності, яка сприймається суб'єктом, очевидною третьою змінною є майстерність. Люди з більшими знаннями та навичками частіше вірять у свої здібності. Об'єктивні відмінності в майстерності можуть пояснити зв'язок між суб'єктивними уявленнями про ефективність та успіхом у відповідній діяльності [3, с.53-54].

У наукових дослідженнях самоефективність студента-психолога розглядається як метаякість, що представляє собою комплекс уявлень про власні професійні якості та впевненість у можливості їх успішного застосування для досягнення позитивного результату. Самоефективність розглядається як інтегративне психологічне утворення, що має ситуативно-специфічний характер та може виявлятися у різних сферах життєдіяльності, а не лише у ситуаціях, пов'язаних з окремими здібностями особистості [24, с.134].

Багато досліджень, що досліджують вплив самоефективності на успішність діяльності, показують, що висока самоефективність часто асоціюється з високим рівнем досягнень [61; 38].

Однак в деяких випадках надмірна самовпевненість, яка супроводжує високу самоефективність, може призвести до падіння продуктивності [60].

У наукових працях А. Бандура наголошує на значенні самоефективності для академічного успіху, вказуючи на взаємозв'язок між сильним почуттям самоефективності та успішними навчальними досягненнями [62].

Цікаво, що інтерес до певної сфери діяльності і самоефективність взаємопов'язані, причому самоефективність може впливати на вибір кар'єри чи професії.

Наприклад, Н. Бетз та Ж. Хакетт вказують на те, що самоефективність може впливати на вибір професії. Дослідники також звертають увагу на роль саморегуляції у відношенні до самоефективності. Здатність до саморегуляції проявляється в успішному оволодінні новими видами діяльності та вирішенні нетипових завдань. Внутрішня саморегуляція включає усвідомленість цілей та умов діяльності, а також оцінку результатів [30, с.132].

Дослідники також вказують на важливість самоефективності у вирішенні когнітивних завдань, таких як формування вербальних концептів.

Таким чином, самоефективність грає ключову роль у багатьох аспектах людської діяльності та розвитку, від академічних до професійних та особистісних.

Вивчення ролі самоефективності у молодих людей є досить цікавим напрямом досліджень. Наприклад, одне з досліджень використовувало завдання з формування вербальних концептів, в яких досліджувані повинні були знайти унікальне слово, що підходить до всіх наданих фраз. Результати показали, що ті, хто отримував позитивний зворотний зв'язок, мали вищий рівень самоефективності. Також були виявлені значущі статистичні зв'язки між високою самоефективністю та такими аспектами, як планування часу роботи, суб'єктивна оцінка якості відповіді, наполегливість та оптимістичні гіпотези.

Крім того, деякі дослідження вказують на важливість самоефективності на етапі мотивації та емоційного відношення до завдання. Самоефективність впливає на вибір типу завдань та емоційне ставлення до них, що є важливими аспектами на етапах саморегуляції [30, с. 126].

Останнім часом особливу увагу здобуває проблема програми відкритої освіти та мотивація до самонавчання. Наприклад, дослідження П. Жиру та

Л. Лашанса про Шкалу сприйняття і самоефективності учнів відносно відеокommунікацій показали, що самоефективність грає важливу роль у мотивації до навчання та сприяє передачі знань.

У свою чергу З. Акім наголошує на важливості вивчення самоефективності в системі французької освіти, оскільки її застосування допомагає оптимізувати навчальний процес, особливо у розумінні поведінки учнів. Труднощі, з якими зіштовхуються педагоги у взаємодії з учнями, часто визначають низький рівень самоефективності педагогів. Недавнє дослідження також розглядає вплив самоефективності на вибір здобувачами закладу вищої освіти [10, с.304].

Воно враховує соціодемографічний контекст і когнітивний аспект самоефективності, показуючи, що самоефективність не залежить від соціального статусу батьків або їхнього рівня освіти. Відповідно до К. Жекаса, низький соціально-економічний статус батьків може призвести до зниження самоефективності учнів [52, с. 175].

У своїх працях В. Альмудевер досліджує роль самоефективності у регуляції професійних помилок. Він виявив, що загальна самоефективність зменшує вплив професійних недоліків на професійне задоволення і психологічне благополуччя, якщо суб'єкт установлює середній рівень переносів між сферами життя. Це дослідження показало важливість самоефективності у процесі організаційної соціалізації та регулюванні результатів професійної діяльності. Результати також підкреслюють важливість уявлень про власну ефективність у передбаченні поведінки осіб, страждаючих фобіями [60, с.79].

Дослідження самоефективності особистості виявляються корисними у різних сферах, включаючи педагогіку, медичну психологію, психологію

здоров'я, управління та імідж, підприємництво та кар'єру. Вони часто концентруються на когнітивних процесах та мотивації. Виявлено, що показники самоефективності можуть прогнозувати поведінку більш точно, ніж загальні показники рис особистості, і вони часто пояснюють зв'язок між такими рисами і поведінкою [16, с. 45].

Наприклад, у дослідженні академічних досягнень та проблемної поведінки у молодих людей було виявлено, що показники самоефективності відіграють більш важливу роль у прогнозуванні успішності, ніж показники Великої п'ятірки особистості. У роботах, що стосуються стресу та копінг-поведінки, було виявлено, що самоефективність посередньо впливає на зв'язок між глобальними рисами особистості та адаптацією до стресових ситуацій.

Отже, дослідження самоефективності підтверджують, що переконання в власній ефективності впливають на поведінку через різні процеси, такі як мотивація, селекція, когніція та емоції. Вони дозволяють зрозуміти, які аспекти особистості сприяють успішному функціонуванню в різних сферах життя.

Самоефективність є когнітивним механізмом, що включає усвідомлення та оцінку власних можливостей, а також реалізацію конкретних дій відповідно до цих можливостей. Перші чотири зазначені змінні відносяться переважно до емоційної сфери психіки людини. Дослідження феномена впевненості особистості виявилось актуальним, оскільки механізми впевненості грають важливу роль у прийнятті рішень, що стає об'єктом уваги наукових досліджень. Впевненість у собі є невід'ємною складовою психологічного конструкту впевненості, яка також пов'язана з вищим рівнем

задоволення життям. Впевненість в собі впливає на спосіб прийняття і переробки інформації та прийняття рішень [3, с.59].

М. Селігман відзначив «феномен свідомого оптимізму», що відображає здатність людини впливати на своє мислення та, отже, на свою поведінку. Цей феномен сприяє активній дії для оптимізації обставин, особливо в оптимістичному атрибутивному стилі, коли успіхи сприймаються як стабільні та контрольовані, а невдачі – як тимчасові та змінні [66, с.267].

Хоча поняття «самоефективність», «самооцінка» і «почуття власної гідності» (самоповага) часто сприймаються як синоніми, вони відображають різні аспекти. Самоефективність стосується оцінювання особистісних якостей суб'єкта, тоді як самоповага відноситься до особистісної цінності. Самоповага є глобальним відчуттям власної цінності, тоді як самоефективність є більш специфічною характеристикою, що відображає реалізацію потенціалу. І, нарешті, впевненість в собі сприяє прогнозуванню поведінки людини, в той час як показники самоповаги не завжди дозволяють точно передбачити її дії, що викликає сумніви щодо цінності цього конструкту як пояснення соціальної поведінки [24, с. 135].

Самомоніторинг, визначений за М. Снайдером, відображає тенденції суб'єкта до тактичного управління враженням, включаючи формування та вдосконалення свого соціального образу. Однак самоефективність, як важлива характеристика особистості, має більший спектр впливу, ніж лише уявлення про соціальний образ [68, с. 78].

З точки зору сучасної когнітивної психології, самоефективність може бути розглянута як одна зі стратегій когнітивного стилю. Когнітивний стиль, як концепт, описує організаційні утворення, які зв'язують різні пізнавальні

процеси та впливають на мотивацію. Ці стилі можуть впливати на якість самоефективності особистості.

Пам'ять розглядається як процес збереження, модифікації, відтворення, впізнання та втрати минулих досвідів, що дозволяє їх використання у майбутній діяльності або повторне відтворення у свідомості. Індивідуальний досвід, який відображається у пам'яті, визначає особистість та формує основу для її самоорганізації. Пам'ять і досвід взаємодіють у формуванні стратегічних цілей та смислових утворень особистості, що впливають на її саморегуляцію та поведінку [61, с. 38].

Впевнення особистості у власній самоефективності виконує важливу функцію як оцінювально-смисловий фільтр, який активує та організовує спогади в пам'яті або сприяє їхньому забуванню. Особливості пам'яті значною мірою впливають на розвиток та формування особистості, а вплив особистості в свою чергу моделює пам'ять. Іменно тому, розвиваючи деякі аспекти пам'яті, можна впливати на рівень самоефективності особистості.

Особливу увагу слід приділити автобіографічній пам'яті, оскільки біографічні спогади є важливим індикатором ставлення особистості до набутого досвіду, що відображається на її самоефективності. Автобіографічна пам'ять є вищою мнемічною функцією, організованою за смисловим принципом, яка оперує особистісним досвідом та формує суб'єктивну історію життя та самосвідомість.

Таким чином, пам'ять особистості може сприяти ефективній поведінці через структурування досвіду та прогнозування необхідності його використання у майбутньому. Автобіографічні якості відображають ставлення особистості до минулого, теперішнього та майбутнього, впливаючи на самоефективність особистості. Рішення та задачі, які виникають в житті,

часто пов'язані з подіями, що потребують прийняття рішень, і зазвичай базуються на досвіді, збереженому в пам'яті [61, с.304].

В цілому, мислення як процес пізнавальної діяльності індивіда визначає спосіб, яким особистість використовує свій досвід та пам'ять для прийняття рішень та розв'язання завдань. Мислення відображається в узагальнених та опосередкованих відображеннях дійсності, відтворених в пам'яті, та може впливати на рівень самоефективності особистості.

У представленому дослідженні планується використовувати концепцію продуктивного мислення, що є творчим і спрямованим на вирішення проблемних ситуацій. Описуючи продуктивний розумовий процес за М. Вертгеймером, можна виділити кілька основних стадій:

Виникнення теми: на цій стадії виникає почуття необхідності розпочати роботу, мобілізуючи творчі сили.

Сприйняття теми, аналіз ситуації, усвідомлення проблеми: на цій стадії формується цілісний образ ситуації та її проблемна постановка, що стає основою для подальшого розв'язання.

Робота над вирішенням проблеми: ця стадія може включати неусвідомлену діяльність, хоча свідомою робота також є важливою. Попередня робота сприяє створенню необхідних засобів для вирішення проблеми.

Виникнення ідеї рішення (інсайт).

Виконавча стадія: реалізація знайденої ідеї в дії [69].

Таким чином, ми деталізували особливості мисленнєвого процесу як продуктивної діяльності, що може бути оцінена за об'єктивними критеріями, такими як зняття проблемної ситуації, обґрунтованість рішення та наявність альтернативних варіантів розв'язання.

Самоефективність, не виключаючи впливу емоційного фактору, знаходиться під його впливом, як безпосередньо, так і опосередковано. Емоційна саморегуляція є складовою психічної саморегуляції, яка полягає в усвідомленому керуванні початково-мимовільними функціями організму та психіки.

Емоційна саморегуляція важлива для мобілізації різних систем організму, але її недоцільне підвищення може призвести до дезорганізації. Особистісна і ситуативна тривожність, а також невпевненість у невизначеності вимагають емоційної регуляції, оскільки самоефективні особистості здатні керувати своїми емоціями і бачити в нових ситуаціях можливості, а не загрози. Емоційна саморегуляція впливає на поведінку та результативність особистості, і є ключовим компонентом її функціонування [30, с. 131].

Рівні емоційної саморегуляції, які виділив В. К. Гаврилькевич, представляють собою етапи розвитку механізмів емоційного контролю. Перший рівень - це несвідома емоційна саморегуляція, яка включає механізми психологічного захисту для уникнення негативних переживань. Другий рівень - свідомо вольова емоційна саморегуляція, яка залежить від вольових зусиль для досягнення комфортного емоційного стану. Третій рівень це свідомо смислова (ціннісна) емоційна саморегуляція, яка спрямована на вирішення внутрішніх конфліктів шляхом осмислення власних потреб і цінностей. Вміння розпізнавати та описувати свої емоційні переживання допомагає здійснювати емоційну саморегуляцію на смисловому рівні [18, с.272-273].

Усвідомлення і управління власними емоціями є важливим аспектом функціонування особистості, і розвиток механізмів емоційної саморегуляції сприяє покращенню її адаптивності та самоефективності.

Отже, у нашому дослідженні ми будемо базуватися на двох рівнях емоційної саморегуляції, які, відповідно до нашої гіпотези, сприяють високій самоефективності особистості. Це свідомий вольовий емоційний рівень і свідомий смисловий емоційний рівень. Ці рівні не лише відзначають зовнішні прояви емоційних станів, але й надають особистості можливості для рефлексії щодо їхнього емоційного комфорту, свідомого управління емоціями та їхнього передбачення.

За допомогою емоційної саморегуляції самоефективна особистість може оптимально мобілізуватися у потрібний момент, знизити інтенсивність емоційних станів та демонструвати терпимість у відношенні до нових, складних або нерозв'язаних ситуацій (як джерела невизначеності).

ВИСНОВОК ДО I РОЗДІЛУ

Стилі батьківського виховання визначаються методами і стратегіями, які батьки використовують для виховання своїх дітей. Вони можуть впливати на психологічний розвиток, самооцінку та поведінку дітей. Основні стилі батьківського виховання включають:

Авторитарний стиль: Цей стиль характеризується високим рівнем контролю та низьким рівнем спілкування. Батьки, що використовують цей підхід, часто встановлюють жорсткі правила, вимагають покори та підкорення від дітей. Вони часто не пояснюють свої дії та рішення.

Пермісивний (або індульгентний) стиль: Цей стиль відзначається високим рівнем спілкування та низьким рівнем контролю. Батьки, які використовують цей підхід, дозволяють дітям визначати свої власні правила та майже не обмежують їхню поведінку. Вони часто не встановлюють чітких меж та не накладають санкції за порушення правил.

Авторитетний стиль: Цей стиль поєднує в собі високий рівень контролю та високий рівень спілкування. Батьки, що використовують цей підхід, встановлюють чіткі правила та очікують відповідальності від дітей, проте вони також є відкритими для діалогу та обговорення проблем.

Відсторонюючий (або байдужий) стиль: Цей стиль характеризується низьким рівнем контролю та низьким рівнем спілкування. Батьки, що використовують цей підхід, мало втручаються у життя дітей і проявляють мало зацікавленості у їхньому вихованні.

Кожен з цих стилів має свої наслідки для психологічного розвитку дитини. Наприклад, авторитарний стиль може призвести до низької самооцінки та соціальних проблем, тоді як пермісивний стиль може

призвести до недостатньої самодисципліни та проблем з встановленням меж. Авторитетний стиль зазвичай сприяє розвитку самостійності та відповідальності у дітей.

Самоефективність визначається як впевненість у власних здібностях та здатність до досягнення поставлених цілей. Людина з високим рівнем самоефективності має впевненість у своїх здібностях до виконання конкретних завдань і вирішення проблем. Висока самоефективність зазвичай супроводжується сильною мотивацією до досягнення цілей та здатністю долати труднощі на шляху до них. Особа з високим рівнем самоефективності оцінює виклики та перешкод як можливості для розвитку і зростання, а не як перешкоди. Людина з високим рівнем самоефективності вміє ефективно керувати своїми емоціями, діями та думками для досягнення мети.

Самоефективність вважається важливим фактором успіху в різних сферах життя, таких як навчання, професійна діяльність, міжособистісні відносини та досягнення особистісних цілей. Вона може бути розвинена через позитивний досвід, успішні досягнення та підтримку навколишнього середовища. Таким чином, самоефективність виступає основою особистості, що визначає її здатність до успіху та досягнення задуманих цілей.

РОЗДІЛ 2. ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СТИЛЮ БАТЬКІВСЬКОГО ВИХОВАННЯ НА САМОЕФЕКТИВНІСТЬ ПІДЛІТКІВ

2.1. Організація, етапи та умови проведення дослідження впливу стилю батьківського виховання на самоефективність підлітків

Після ретельного огляду теоретичних джерел ми переходимо до практичного дослідження. Його проведення включало кілька етапів. Одне з основних завдань на психологічному діагностичному етапі полягало в здійсненні дослідження на вибірковій групі та збиранні фактичних даних за допомогою методик. Другий розділ нашої роботи містить огляд використаних методик, які дозволили встановити вплив стилю батьківського виховання на самоефективність підлітків. Ми використали стандартизовані психологічні методики для досягнення цієї мети:

- методика діагностики самооцінки Дембо-Рубінштейн [26];
- опитувальник батьківського ставлення (А. Я. Варга, В.В. Столін) [54];
- методика «Який Я?» Г.Н. Осипової [65];
- методика визначення ситуативної та особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна [42].

У дослідженні взяли участь 60 осіб 10-13 років, як дівчата так і юнаки порівну.

Методика діагностики самооцінки Дембо-Рубінштейн, в модифікації від А. Прихожан, спрямована на вивчення самооцінки особистості. Початково розроблена Т. Дембо у 1962 році з метою аналізу уявлень про щастя, а потім удосконалена С. Рубінштейном у 1970 році, спрямована на самооцінку та

свідомість щодо хвороби. А. Прихожан внесла свій внесок, додавши три нові шкали і змінивши шкалу «щастя» на «впевненість у собі». У цій методиці обстежуваним пропонується на горизонтальних лініях відзначити рівень розвитку різних аспектів самооцінки та визначити рівень домагань, тобто рівень, який вони хотіли б досягти у цих аспектах. Методика може проводитися як групово, так і індивідуально [26].

Методика визначення батьківського ставлення, розроблена А. Варгою та В. Століном, спрямована на виявлення комплексу емоцій, почуттів та стереотипів у батьківському спілкуванні з дітьми. Батьківське ставлення розглядається як сукупність різноманітних аспектів, таких як почуття, уявлення та поведінкові реакції, що виявляються в спілкуванні та сприйнятті характеру та особистості дитини. Цей тест-опитувальник, який був вперше опублікований у 1988 році, включає п'ять шкал: прийняття/відторгнення, кооперація, симбіоз, авторитарна гіперсоціалізація та маленький невдаха [54].

Методика «Який Я?» Г.Н. Осипової під час дослідження експериментатор питає дитину, як вона сама себе сприймає й оцінює за 10 різними позитивними якостями особистості. Оцінки, які дитина дає собі, фіксуються експериментатором у відповідних колонках протоколу і потім переводяться в бали. «Так» оцінюється в 1 бал, «ні» - в 0 балів, а «не знаю» або «іноді» - в 0,5 бала. Рівень самооцінки визначається загальною сумою балів, набраних дитиною за всі якості особистості.

Результати щодо рівня розвитку самооцінки дитини оцінюються за такою шкалою:

10 балів – дуже високий

8–9 балів – високий

4–7 балів – середній

2–3 бала – низький

0–1 бал – дуже низький

Згідно з віковою нормою, самооцінка у дітей, що брали участь в дослідженні, зазвичай є високою. Однак слід зауважити, що відповіді респондентів на деякі питання (наприклад, щодо слухняності або чесності) можуть свідчити про недостатню критичність до себе. Для перевірки адекватності самооцінки можна порівняти відповіді дитини з відповідями її батьків на ті ж питання [65].

Методика Спілбергера-Ханіна для визначення ситуативної та особистісної тривожності є важливим інструментом для дослідження психологічних особливостей особистості. Вона дозволяє встановити, наскільки стійкою є самооцінка особистості в різних ситуаціях, а також виявити наявність або відсутність нестабільності у цій самооцінці [42].

За допомогою цієї методики можна оцінити не лише психодинамічні особливості особистості, а й встановити взаємозв'язок між реактивністю та активністю особистості, а також між її темпераментом і характером. Враховуючи, що тривога може виникати як реакція на стресори, так і як особистісна риса, методика дозволяє визначити рівень тривожності в обох аспектах.

Важливим аспектом є розрізнення між ситуативною тривожністю, яка виникає відповідно до конкретних ситуацій, і особистісною тривожністю, яка визначається як властивість або диспозиція особистості. Це дозволяє отримати більш повне уявлення про індивідуальні особливості особистості та її реакцію на стресові ситуації.

Таким чином, методика є важливим інструментом для вивчення тривожності та її взаємозв'язку з іншими психологічними характеристиками особистості.

До вибірки дослідження увійшло 60 осіб, з них 31 дівчина, 29 хлопця, вік: 12-15 років.

Отже, визначені методики дозволяють комплексно діагностувати самоефективність особистості та її психологічні особливості прояву. Діагностування самооцінки особистості за методикою Дембо-Рубінштейн дозволяє проаналізувати уявлення досліджуваних про щастя, усвідомлення хвороб, визначення впевненості в собі, рівень різних аспектів самооцінки та тих досягнень, які прагне здобути особистість. За допомогою методики визначення батьківського ставлення авторів А. Варга та В. Столін проведено дослідження емоційної сфери, почуттів, характеру, проявів поведінки та значення стереотипів у батьківському спілкуванні з дітьми. Використання методики «Який Я?» Г.Н. Осипової дає можливість дослідити самосприйняття, оцінити його та позитивні якості особистості. Проведене діагностування за методикою Спілбергера-Ханіна дозволяє визначити ситуативну та особистісну тривожності як психологічні особливості особистості, що дає можливість визначити стійкість самооцінки особистості у різних життєвих ситуаціях.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

До вибірки дослідження увійшло 60 осіб, з них 31 дівчина, 29 хлопців, вік: 12-15 років.

Для обробки та аналізу здобутих даних було використано програму SPSS.

Для визначення внутрішньої узгодженості між запитаннями опитувальника було використано показник Альфа Кронбаха. Він вказує на те, наскільки елементи вимірювань є внутрішньо узгодженими.

Перевірку гіпотези проведено за критерієм Колмогорова-Смірнова щодо впливу батьківського ставлення на самооцінку підлітків (Додаток Ж).

Проведено множинний регресійний аналіз (Додаток З).

Згідно з отриманими результатами дослідження, проведеного за методикою діагностики самооцінки Дембо-Рубінштейн, було виявлено, що більшість респондентів (54,2%) мають високий або середній рівень самооцінки, що свідчить про їхню реалістичну та адекватну самооцінку. Проте варто відзначити, що значна частина учнів (12,5%) мають трохи завищену самооцінку, що може свідчити про їхню особистісну незрілість та неспроможність адекватно оцінити свої досягнення та порівняти їх з досягненнями інших.

Таблиця 2.2.1.*Результати за методикою діагностики самооцінки Дембо-Рубінштейн*

Шкала		Рівні			
		Низький	Середній	Високий	Дуже високий
Самооцінка	К-сть	5	15	33	7
	%	8,3	25	54,2	12,5

Таблиця 2.2.2.*Результати за тестом-опитувальником батьківського ставлення**А. Варги, В. Століна*

Шкала		Рівні		
		Низький	Середній	Високий
Відторгнення	К-сть	20	2	38
	%	33,3	2,8	63,9
Соціальна Бажаність	К-сть	4	23	33
	%	5,6	38,9	55,5
Симбіоз	К-сть	37	17	6
	%	61,1	27,8	11,1
Гіперсоціалізація	К-сть	43	15	2
	%	72,2	25	2,8
Інфантилізація	К-сть	45	13	2
	%	75	22,2	2,8

На основі аналізу даних було встановлено, що батьківське ставлення характеризується переважно низьким рівнем за такими параметрами, як «симбіоз» (61,1%), «гіперсоціалізація» (72,2%) та «інфантилізація» (75%). Це свідчить про деяку психологічну дистанцію між батьками та дітьми, ймовірно, через їхню зайнятість на роботі. Також відзначено відсутність практичної контрольної діяльності з боку батьків над дітьми, що може негативно позначитися на їхньому навчанні та вихованні. Деякі батьки схильні вважати невдачі своєї дитини випадковими та вірити в неї.

Також було виявлено, що серед респондентів переважають високі показники «відторгнення» (63,9%) та «соціальної бажаності» (55,5%). Це може свідчити про те, що дорослі приймають своїх дітей такими, які вони є, поважають їхню індивідуальність і підтримують їхні інтереси та плани. Також батьки виявляють щирю цікавість до інтересів своїх дітей, заохочують їхню самостійність та ініціативу, і намагаються бути активною частиною їхнього життя.

За розрахунками показника Альфа Кронбаха отримано значення $\alpha = 0.992$, що підтверджує досить високий рівень узгодженості питань у визначеній методиці.

За розрахунками t-критерія Стюдента визначено статистично значимий зв'язок між самооцінкою та показниками відторгнення при $t_{\text{емп.}} = 64.34764$; $t_{0.01} = 2.6618$; $t_{0.05} = 2.001$ Тобто існує статистично значимий зв'язок між відповідними показниками при $p \leq 0,01$.

За розрахунками t-критерія Стюдента між результатами самооцінки та соціальної бажаності визначено $t_{\text{емп.}} = 29.75095$; $t_{0.01} = 2.6618$; $t_{0.05} = 2.001$ Тобто існує статистично значущий зв'язок між визначеними досліджуваними параметрами при $p \leq 0,01$.

За результатами методики «Який Я» Г.Н. Осипової (табл. 2.2.3.), лише 8% опитаних мають дуже високу самооцінку, високу самооцінку виявлено у 20% учасників дослідження. Середню самооцінку відзначено у 44% опитаних, тоді як 28% опитаних мають низький рівень самооцінки.

Таблиця 2.2.3. Результати методики «Який Я» Г.Н. Осипової

Результат	Хлопчики	Дівчатка
Дуже висока самооцінка	3	3
Висока	8	4
Середня	10	15
Низька	8	9

Для третини опитаних респондентів характерна висока (завищена) самооцінка (28%). Це є нормальним для цього віку і свідчить про гармонійний розвиток їх особистості. Проте лише у двох опитаних з цієї групи спостерігається занадто висока самооцінка та самоповага, що свідчить про нереалістичне самосприйняття і нездатність оцінювати себе критично. Це небажане явище, яке потребує корекції.

Серед опитаних 44% мають середню самооцінку, тоді як 28% - низьку самооцінку. Для дітей з низькою самооцінкою потрібна корекційна робота для покращення їхнього відчуття власної цінності. Загалом, аналізуючи завищену та занижену самооцінку, можна зробити висновок, що 64% опитаних мають адекватну самооцінку, а 36% потребують психокорекційних заходів.

За результатами проведеного розрахунку коефіцієнта кореляції r -Пірсона встановлено статистично значущий зв'язок між вибірками проведеного діагностичного дослідження самооцінки за методиками Дембо-

Рубінштейна та «Який Я» Н. Г. Осипової та встановлено: $r_{\text{емп.}} = -0.80581$; $r_{0.01} = 0.3301$; $r_{0.05} = 0.2542$ Існує статистично значущий кореляційний зв'язок між параметрами $p \leq 0,01$.

Таблиця 2.2.3. *Результати методики визначення ситуативної та особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна*

Шкала	Низький рівень	Середній	Високий
Ситуативна Тривожність	30%	50%	20%
Особистісна Тривожність	15%	55%	30%

У всіх групах досліджуваних особистісна тривожність переважно характеризується середніми показниками, становлячи 55%. Проте значний відсоток (30%) має високий рівень тривожності, а 15% - низький рівень.

Поміж помірними та високими показниками особистісної тривожності у респондентів можливо пояснити періодом спроб та помилок, перевіркою власних можливостей, максималізмом та амбіційністю, які є характерними рисами сучасного світу.

Для юнацького віку характерна дещо підвищена особистісна тривожність. При цьому, самоефективність у цей період відноситься до тривожності протилежним чином. Чим вище особистісна тривожність, тим нижчу самоефективність відчувають молоді люди. Ситуативна тривожність також знаходиться в межах норми, складаючи 50% середнього рівня, 20% високого та 30% низького.

У всіх досліджуваних групах підтверджується твердження А. Бандури про те, що люди з більш високим рівнем самоефективності зазвичай менше схильні до тривоги порівняно з тими, у кого показники самоефективності нижчі. Це відхиляє нашу початкову гіпотезу. У сфері емоцій низький рівень самоефективності часто пов'язаний з депресією, тривогою та почуттям власної безпорадності. Люди з низькою самоефективністю також мають звичку низько оцінювати себе та дивляться на свої досягнення з песимістичним поглядом, сумніваючись у можливості особистісного розвитку.

Отже, враховуючи результати дослідження за методикою Дембо-Рубінштейн було визначено рівень самооцінки респондентів. Лише певна кількість опитаних – 7 осіб (12,5%) мають завищену самооцінку, що свідчить про незрілість особистості та неспроможність адекватно себе оцінити. Методика А. Варги та В. Століна дала можливість визначити характерні особливості стосунків між батьками та дітьми, що виражається у наявності певної дистанції, яка зумовлена зайнятістю батьків, але й існує їх зацікавленість у житті дитини та повага до її індивідуальності. За методикою самооцінки Г. Осипової було встановлено, що 28% мають занижену самооцінку, але є й частка респондентів із завищеною самооцінкою, що свідчить про важливість проведення психокорекційної роботи. Враховуючи результати дослідження за методикою Спілбергера-Ханіна, було встановлено, що 30% респондентів мають високий рівень особистісної тривожності, а 15% - низький. Результати проведеного дослідження дають підстави стверджувати, що серед визначеної вибірки потрібно провести психокорекційну роботу, що спрямована на підвищення ефективності спілкування в сім'ї, рівня самоефективності, на розвиток позитивних якостей

особистості, емоційного інтелекту та здатності управляти власною емоційною сферою тощо.

ВИСНОВОК ДО II РОЗДІЛУ

Отже, наші дослідження підтверджують, що стиль батьківського виховання має значний вплив на самоефективність учнів. Можна зробити висновок, що демократичний стиль виховання, завдяки своїй послідовності та гнучкості, сприяє формуванню у дітей бажання досягати успіху, самостійності, відповідальності та впевненості в собі у подальшому житті. Такі діти мають високий рівень самоефективності та самооцінки, що сприяє їхньому нормальному розвитку та формуванню. Послідовність та гнучкість цього стилю дозволяють дітям відчувати себе важливими та уважно розглядати їхні ідеї та бажання. Це стимулює їх досягати успіху, бо вони відчують підтримку своїх батьків або вихователів. Крім того, самостійність, відповідальність та впевненість в собі розвиваються в середовищі, де дитина має можливість вирішувати певні питання самостійно та брати відповідальність за свої дії.

Високий рівень самоефективності та самооцінки, який спостерігається у дітей, що виростають у демократичному середовищі, може допомогти їм у багатьох аспектах життя, включаючи соціальні відносини, навчання та саморозвиток.

Авторитарний стиль виховання, через недооцінення позитивних аспектів та надмірний контроль, може призвести до низької самооцінки у дітей або навіть до перебільшення їхньої важливості. Така самооцінка часто виходить за межі норми.

Авторитарний стиль виховання характеризується високим рівнем контролю та низьким рівнем спілкування між батьками (вихователями) та дітьми. У такому середовищі діти часто відчують, що їхні думки, почуття

та потреби не враховуються, а їхні дії строго контролюються та суворо критикуються.

Недооцінення позитивних аспектів у цьому стилі виховання може призвести до того, що діти починають вірити, що їхні досягнення ніколи не будуть достатніми для задоволення вимог батьків або вихователів. Це може призвести до формування низької самооцінки, бо дитина відчувається неважливою та непотрібною.

Надмірний контроль у авторитарному стилі виховання може також призвести до перебільшення важливості дитини, бо вона постійно піддаватиметься контролю та нагляду. Це може створити у дитини перекося у розумінні своєї ролі та місця в суспільстві.

Така переважно негативна самооцінка, яка може виникнути в результаті авторитарного виховання, може стати перешкодою для нормального розвитку та формування особистості дитини. Тому важливо забезпечувати баланс між контролем та підтримкою, дозволяючи дитині розвиватися самостійно та відчувати підтримку своїх близьких.

Ліберальний стиль виховання, який характеризується недостатньою увагою та відсутністю контролю з боку батьків, може призвести до невпевненості у дитини або, навпаки, до надмірної впевненості в собі, що може викликати емоційні проблеми. Такі діти часто не розуміють себе, а їхньої самооефективності може бути вище або нижче за норму.

Невпевненість у дитини може виникнути через відсутність ясних правил та вказівок з боку батьків, які допомагають дитині розуміти, що є прийнятним та неприйнятним. Відсутність контролю може також призвести до невпевненості у власних можливостях та відчуття важливості.

З іншого боку, надмірна впевненість у собі може виникнути тоді, коли діти отримують відчуття, що їхні дії не обмежені жодними рамками або відповідальністю. Вони можуть стати надмірно самовпевненими, не розуміючи своїх меж та обмежень.

Ця невизначеність у ролі та недостатнє розуміння власних можливостей може призвести до емоційних проблем у дитини. Вона може почувати себе загубленою або нерозуміючою, що може вплинути на її самопочуття та емоційний стан.

Отже, ліберальний стиль виховання може призвести до різноманітних емоційних проблем у дітей, які можуть виявитися як низька впевненість у собі, так і надмірна впевненість. Такі діти можуть мати різний рівень самоефективності, який може бути або вищим, або нижчим за норму, залежно від індивідуальних особливостей та впливу оточення.

РОЗДІЛ 3. РЕКОМЕНДАЦІЇ МІЖОСОБИСТІЙНОЇ ВЗАЄМОДІЇ

Враховуючи результати проведеного дослідження та опрацювання наукових джерел Т. Алексеєнко, І. Ващенко, Б. Іваненко, О. Волошок [1;16; 17] розроблено загальні рекомендації для побудови здорових стосунків включають наступне:

Зберігайте емоційний зв'язок із партнером або партнеркою, надаючи значення їхнім почуттям і емоціям.

Вмійте виражати свої думки і бачення справ безпосередньо і відверто, не боячись розбіжностей. Важливо створювати атмосферу взаємної поваги і підтримувати конструктивне вирішення конфліктів.

Розвивайте зовнішні стосунки та залишайте свої інтереси та індивідуальність поза межами відносин. Підтримка власної ідентичності допомагає збагачувати взаємини та зберігати різноманіття в стосунках.

Спілкуйтеся відверто і чесно, виражаючи свої потреби та почуття. Відкрите спілкування є важливим елементом будь-яких стосунків і сприяє підвищенню рівня довіри та зміцненню зв'язку між партнерами.

Ці рекомендації можуть бути корисними для покращення взаємодії між дорослими та розуміння гендерних особливостей чоловіків і жінок. Їх можна використовувати психологами в роботі зі сім'ями та робочими колективами, де існує взаємодія між представниками обох статей.

Ось деякі рекомендації щодо міжособистісної взаємодії, на основі проведеного дослідження та аналізу опрацьованих джерел авторів Васищева В., Вахняк Н., Лисенко Л. [12; 14; 38]:

Будьте емпатичними: намагайтеся сприймати своїх співрозмовників з розумінням і співчуттям. Спробуйте поставитися на їхнє місце і зрозуміти

їхні почуття та переживання. Сприйняття співрозмовників з розумінням та співчуттям передбачає активну емпатію та здатність відчувати та розуміти емоційний стан інших осіб. Цей процес може бути описаний як когнітивний та емоційний аспект взаємодії, що базується на здатності індивіда переживати та розуміти емоції інших осіб у конкретних ситуаціях.

Наукове сприйняття цього явища включає аналіз когнітивних та нейрофізіологічних аспектів емпатії. Когнітивний аспект полягає у здатності індивіда інтерпретувати та розуміти емоційний стан інших через розуміння їхніх переживань та перспектив. Цей процес може бути підкріплений теоріями про теорію розуміння ментального стану, які визначають способи, за якими індивіди розуміють та прогнозують думки, почуття та наміри інших.

Емоційний аспект емпатії полягає в здатності відчувати та переживати емоції, які виникають у співрозмовника під час взаємодії. Цей аспект включає активне співпереживання та відчуття емоційного стану інших осіб, що може бути обумовлено нейрофізіологічними механізмами співчуття, такими як дзеркальні нейрони та активність емоційних центрів у мозку.

Таким чином, наукове розуміння сприйняття співрозмовників з розумінням і співчуттям включає в себе аналіз когнітивних та емоційних аспектів емпатії з використанням теорій та досліджень у галузі психології та нейронауки.

Будьте терплячими: виявляйте терпіння у взаємодії з іншими людьми, особливо в складних або конфліктних ситуаціях. Намагайтеся зберігати спокій і збалансованість у всіх обставинах. Проявлення терпіння та збереження спокою та збалансованості у взаємодії з іншими людьми є важливим аспектом соціальної поведінки та психологічного благополуччя.

Цей феномен може бути описаний з точки зору психології особистості та соціальної психології.

Наукове сприйняття цього явища включає аналіз психологічних механізмів та стратегій, що використовуються індивідами для збереження терпіння та спокою у взаємодії з іншими. Ці механізми можуть включати у себе когнітивні стратегії, такі як перспективне мислення та раціональне переосмислення ситуацій, що допомагають зменшити рівень стресу та конфліктів.

Додатково, соціально-психологічний підхід може розглядати вплив соціального середовища та міжособистісних взаємодій на здатність індивідів проявляти терпіння та спокій у складних ситуаціях. Наприклад, емпатія та соціальна підтримка від оточуючих можуть впливати на здатність особистості зберігати спокій у випадку конфліктних ситуацій.

Будьте відкритими до спілкування: зберігайте відкриті двері для спілкування з іншими людьми. Покажіть інтерес до їхніх думок, почуттів та досвіду. Збереження відкритих дверей для спілкування з іншими людьми та виявлення інтересу до їхніх думок, почуттів та досвіду відображає важливий аспект соціальної взаємодії та міжособистісних відносин. Це явище може бути розглянуте з точки зору соціальної психології та теорії міжособистісних відносин.

З точки зору соціальної психології, збереження відкритих дверей для спілкування відображає ступінь відкритості та доступності особистості для соціальної інтеракції. Це може бути сприйнято як позитивний сигнал для інших осіб, що сприяє встановленню та збереженню взаємодії та спілкування.

З точки зору теорії міжособистісних відносин, виявлення інтересу до думок, почуттів та досвіду інших людей є ключовим компонентом

емпатичної та взаєморозуміючої комунікації. Цей підхід сприяє позитивним взаємодіям, підтримці та розвитку міжособистісних зв'язків.

Виразіть подяку і вдячність: не забувайте висловлювати подяку та вдячність за допомогу, підтримку чи пораду, отримані від інших осіб. Виявлення подяки та вдячності за отриману допомогу, підтримку чи пораду від інших осіб є важливим аспектом соціальних взаємин та взаємодії. Це відображає визнання внеску інших у власну успішну діяльність, що може підвищити якість взаємодії та сприяти формуванню позитивних взаємин.

З точки зору соціальної психології, виявлення подяки та вдячності може сприяти зміцненню соціальних зв'язків, підвищити взаємоповагу та позитивне сприйняття особистості, що виражає подяку. Це може також впливати на формування позитивних емоційних реакцій у взаємодії та сприяти подальшому співробітництву.

У науковому висловленні, акт виявлення подяки та вдячності може бути сформульований як важливий елемент позитивної соціальної взаємодії, сприяючи утворенню та підтримці позитивних міжособистісних відносин. Це може включати в себе визнання внеску інших у власну діяльність, висловлення подяки за отриману допомогу чи пораду та виявлення вдячності за підтримку та розуміння.

Будьте чесними і прямими: Уникайте лукавства та обману у взаємодії з іншими. Будьте відкритими і прямими у своїх висловлюваннях та діях. Цей аспект сприяє побудові довіри і стабільних міжособистісних зв'язків. Наукові дослідження підтверджують, що відкрите спілкування і чесність сприяють підвищенню якості стосунків і зниженню конфліктів. Чесність і прямість у висловлюваннях та діях створюють умови для взаємного розуміння та вирішення проблем, що виникають у взаємодії між людьми.

Слушайте активно: Навчіться слухати інших людей уважно та активно. Покажіть їм, що ви цінуєте їхні думки та почуття, задавайте запитання та демонструйте зацікавленість у розмові. Активне слухання є ключовою складовою успішної міжособистісної комунікації та взаєморозуміння. Цей процес передбачає уважне сприйняття та відповідне реагування на інформацію, яку передає співрозмовник. Його важливість полягає у створенні сприятливого середовища для ефективного обміну інформацією та встановлення взаєморозуміння.

У науковому контексті, активне слухання може бути визначено як процес активного уважного сприйняття інформації, переданої співрозмовником, з метою збагачення розуміння та досягнення взаєморозуміння. Це включає у себе не лише фізичне присутність під час комунікації, але й здатність демонструвати інтерес до думок та почуттів співрозмовника, ставити запитання для уточнення, а також активно виявляти зацікавленість у подальшій розмові [36, с.73; 40, с.154].

Такий підхід до слухання сприяє покращенню якості міжособистісних відносин, сприяє підвищенню ефективності комунікації та сприяє зміцненню взаєморозуміння між співрозмовниками.

Вирішуйте конфлікти конструктивно: Намагайтеся вирішувати конфлікти з іншими людьми спокійно, конструктивно та без насилля. Шукайте компроміси та взаєморозуміння для досягнення мирного вирішення проблем.

Вирішення конфліктів спокійно, конструктивно та без застосування насильства вважається важливим аспектом підтримання стабільних взаємин і досягнення позитивних результатів у взаємодії між людьми. Наукові дослідження свідчать про те, що конструктивне вирішення конфліктів сприяє

зміцненню взаєморозуміння, покращує якість стосунків та забезпечує ефективне вирішення проблемних ситуацій. У такому підході ключовими є пошук компромісів та взаємне розуміння, що сприяє мирному узгодженню інтересів та досягненню загальних цілей.

Поважайте особисті межі: Поважайте особисті межі інших людей і не переступайте їх без їхньої згоди. Дотримуйтеся принципу взаємовизначеності та зберігайте взаємне повагу. Засада поваги особистих меж інших людей та утримання від їхнього порушення без згоди вважається важливим аспектом підтримання здорових взаємин та взаємного поваги у суспільстві. Цей принцип, оснований на етичних та психологічних принципах, покликаний забезпечувати індивідуальну автономію та захищати приватність особистості. Дотримання цієї засади сприяє створенню атмосфери взаємовизначеності та забезпечує взаємне відчуття безпеки та поваги серед учасників взаємодії.

Навчіться працювати у команді: Розвивайте навички спільної роботи та співпраці з іншими людьми. Намагайтеся створювати сприятливу атмосферу для спільних досягнень та успіхів. Навички спільної роботи та співпраці в команді є важливим елементом успішної взаємодії в різних сферах життя, включаючи професійну діяльність, навчання та особисті відносини. У науковому визначенні, працювати у команді означає ефективне співробітництво з іншими учасниками для досягнення спільних цілей та завдань [43, с.97].

Цей процес вимагає розвинених навичок співпраці, взаєморозуміння та взаємодопомоги. Спільна робота в команді передбачає взаємодію між різними членами групи, обмін ідеями та ресурсами, а також взаємну підтримку та взаємодопомогу для досягнення спільних цілей.

Створення сприятливої атмосфери для спільних досягнень та успіхів включає в себе розвиток комунікаційних навичок, розуміння потреб та цілей кожного учасника команди, а також вміння вирішувати конфлікти та згладжувати різноглядності. Це сприяє підвищенню продуктивності та ефективності командної роботи, а також зміцненню взаємних відносин та відчуття спільної причетності до результатів.

Будьте відкритими до змін: Навчіться адаптуватися до змін у взаємодії з іншими людьми та відкрито ставитися до нових ідей, поглядів та підходів.

Гнучкість та відкритість до змін у взаємодії з іншими людьми вважаються важливими аспектами успішної соціальної адаптації та співробітництва. У науковому контексті, ця здатність відображається як готовність та здатність індивіда до впровадження нових ідей, концепцій, а також до відмови від старих, застарілих підходів у взаємодії з оточуючими.

Психологічна готовність до змін включає у себе відкритість до нових ідей та поглядів, готовність до відкритої дискусії та взаємного обміну думками. Це також передбачає здатність до адаптації до нових умов і вимог, а також вміння вирішувати проблеми та виклики, що виникають у зв'язку зі змінами.

Успішна соціальна адаптація передбачає готовність до навчання, розвитку та змін, а також вміння знаходити конструктивні шляхи вирішення проблем. Відкритість до змін сприяє підвищенню гнучкості та адаптивності особистості, що в свою чергу сприяє покращенню якості взаємодії з іншими людьми та досягненню спільних цілей [51, с.17].

Виховання дітей з орієнтацією на самоєфективність – це складний і багатогранний процес, який потребує уваги, розуміння та терпіння. Ось деякі

поради для батьків, які допоможуть сприяти розвитку самоефективності у дітей:

Створюйте сприятливу атмосферу: Забезпечте підтримку, заохочення та позитивне ставлення до досягнень дитини. Важливо виявляти зацікавленість та підтримку у всіх її зусиллях.

Розвивайте навички самодостатності: Надавайте дитині можливість самостійно розв'язувати проблеми та приймати рішення, сприяючи розвитку її внутрішніх ресурсів та впевненості в собі.

Виховуйте оптимізм: Навчіть дитину позитивно ставитися до життя, вміти переборювати труднощі та шукати можливості в будь-якій ситуації.

Розвивайте цілеспрямованість: Допмагайте дитині встановлювати мети та працювати над їх досягненням, сприяючи розвитку навичок планування та організації.

Заохочуйте до відкритості до навчання: Стимулюйте цікавість дитини до вивчення нового, підтримуючи інтерес до навчання та розвитку.

Навчайте емоційній інтелекції: Допоможіть дитині розуміти та керувати своїми емоціями, сприяючи розвитку навичок саморегуляції та емпатії.

Будьте прикладом: Батьки є головними зразками для дітей. Власні вчинки та поведінка батьків мають великий вплив на формування самоефективності у дітей.

Загалом, виховання самоефективних дітей вимагає постійної уваги, підтримки та розуміння з боку батьків, а також створення сприятливого середовища для їхнього розвитку та самовираження.

Виховання дитини з орієнтацією на самоефективність має численні переваги та позитивні наслідки для неї. Ось деякі з них:

Впевненість в собі: Дитина, яка виховується з урахуванням власної самоефективності, набуває впевненість у своїх здібностях та можливостях.

Стійкість до стресів: Вміння долати труднощі та розв'язувати проблеми, які розвиваються у самоефективної дитини, сприяє її стійкості та резилієнтності у важких ситуаціях.

Самореалізація: Самоефективна дитина має здатність до саморозвитку та досягнення своїх цілей, що сприяє її особистісному зростанню та самореалізації.

Успіх у навчанні: Завдяки позитивному ставленню до навчання та впевненості у власних можливостях, самоефективна дитина може досягати великих успіхів у школі та в учбових справах.

Сприйняття важливості: Виховання з урахуванням самоефективності допомагає дитині усвідомити власну важливість у світі та зрозуміти, що вона може впливати на своє оточення.

Уміння працювати у команді: Самоефективна дитина володіє навичками співпраці та спільної роботи з іншими, що є важливим аспектом її соціальної адаптації.

Здатність до розв'язання проблем: Засвоєні навички саморегуляції та ефективного вирішення проблем допомагають дитині ефективно впоратися з різноманітними викликами та завданнями.

Отже, виховання з урахуванням самоефективності надає дитині важливі засоби для досягнення успіху, розвитку та самореалізації у сучасному світі.

ВИСНОВОК ДО III РОЗДІЛУ

Рекомендації міжособистісної взаємодії, які були висловлені, можна узагальнити до таких основних принципів.

Емпатія та розуміння: Виявлення терпіння, співчуття та здатність поставитися на місце іншої людини є важливими аспектами міжособистісної взаємодії.

Активне слухання: Виявлення інтересу до думок, почуттів та досвіду інших, а також уважне та активне слухання сприяє побудові ефективних взаємовідносин.

Подяка та вдячність: Висловлення подяки та вдячності за отриману допомогу, підтримку чи пораду є важливим елементом підтримки позитивних міжособистісних зв'язків.

Відкритість та співпраця: Створення сприятливого середовища для спільних досягнень та успіхів, а також розвиток навичок спільної роботи та співпраці, сприяють побудові взаємно вигідних стосунків.

Гнучкість та адаптивність: Навчання адаптуватися до змін у взаємодії з іншими людьми, відкрито ставитися до нових ідей та підходів, дозволяє зберігати гармонійні взаємини та сприяє розвитку позитивних стосунків.

Отже, висновок полягає в тому, що побудова здорових та позитивних міжособистісних відносин базується на взаєморозумінні, підтримці, співпраці та взаємному вдячності. Ці принципи допомагають зміцнювати зв'язки між людьми та сприяють побудові гармонійного соціального оточення.

ВИСНОВКИ

В становленні особистості дитини сімейне виховання відіграє важливу роль. Батьки повинні бути обізнані з віковими особливостями дітей, мати розуміння психологічних та фізіологічних аспектів, а також володіти відповідним рівнем культури, включаючи загальну культуру, культуру спілкування, відносин, поведінки та правову культуру. Сімейні взаємини часто служать для дитини прикладом для наслідування, і її особистісний розвиток значною мірою залежить від того, як батьки сприймають і поведуться з нею.

Фахівці виділяють чотири основні типи сімейного виховання, що базуються на рівні емоційного прийняття дитини дорослими та контролю з їхнього боку. Варто зазначити, що стилі виховання часто є комбінованими, оскільки людина гнучка за своєю природою, і не можна повністю обмежити її поведінку рамками будь-якої концепції. Проте, в кожній сім'ї існує основний стиль виховання, риси якого найвиразніше проявляються.

Аналіз стилів виховання показує, що авторитетний стиль є найбільш сприятливим для формування психічно здорової особистості. Головне в його застосуванні - встановлення меж ще в ранньому дитинстві. Ліберальний стиль може здаватися привабливим для батьків, які прагнуть до свободи та незалежності дитини, але насправді він часто не дає очікуваних результатів.

Згідно з отриманими результатами дослідження, проведеного за методикою діагностики самооцінки Дембо-Рубінштейн, було виявлено, що більшість респондентів (54,2%) мають високий або середній рівень самооцінки, що свідчить про їхню реалістичну та адекватну самооцінку.

Проте варто відзначити, що значна частина опитаних (12,5%) мають трохи завищену самооцінку, що може свідчити про їхню особистісну незрілість та неспроможність адекватно оцінити свої досягнення та порівняти їх з досягненнями інших.

За результатами методики «Який Я» Г.Н. Осипової (табл. 2.2.3.), лише 8% опитаних мають дуже високу самооцінку, високу самооцінку виявлено у 20% учасників дослідження. Середню самооцінку відзначено у 44% респондентів, тоді як 28% опитаних мають низький рівень самооцінки.

Для третини опитаних дітей характерна висока (завищена) самооцінка (28%). Це є нормальним та свідчить про гармонійний розвиток їх особистості. Проте лише у двох респондентів спостерігається занадто висока самооцінка та самоповага, що свідчить про нереалістичне самосприйняття і нездатність оцінювати себе критично. Це небажане явище, яке потребує корекції.

Серед опитаних 44% мають середню самооцінку, тоді як 28% - низьку самооцінку. Для дітей з низькою самооцінкою потрібна корекційна робота для покращення їхнього відчуття власної цінності. Загалом, аналізуючи завищену та занижену самооцінку, можна зробити висновок, що 64% школярів мають адекватну самооцінку, а 36% потребують психокорекційних заходів.

У всіх групах досліджуваних особистісна тривожність переважно характеризується середніми показниками, становлячи 55%. Проте значний відсоток (30%) має високий рівень тривожності, а 15% - низький рівень.

Поміж помірними та високими показниками особистісної тривожності у здобувачів освіти можливо пояснити періодом спроб та помилок, перевіркою власних можливостей, максималізмом та амбіційністю, які є характерними рисами сучасного світу.

Для старшого підліткового віку характерна дещо підвищена особистісна тривожність. При цьому, самоефективність у цей період відноситься до тривожності протилежним чином. Чим вище особистісна тривожність, тим нижчу самоефективність відчувають молоді люди. Ситуативна тривожність також знаходиться в межах норми, складаючи 50% середнього рівня, 20% високого та 30% низького.

На основі аналізу даних було встановлено, що батьківське ставлення характеризується переважно низьким рівнем за такими параметрами, як «симбіоз» (61,1%), «гіперсоціалізація» (72,2%) та «інфантилізація» (75%). Це свідчить про деяку психологічну дистанцію між батьками та дітьми, ймовірно, через їхню зайнятість на роботі. Також відзначено відсутність практичної контрольної діяльності з боку батьків над дітьми, що може негативно позначитися на їхньому навчанні та вихованні. Деякі батьки схильні вважати невдачі своєї дитини випадковими та вірити в неї.

Також було виявлено, що серед респондентів переважають високі показники «відторгнення» (63,9%) та «соціальної бажаності» (55,5%). Це може свідчити про те, що дорослі приймають своїх дітей такими, які вони є, поважають їхню індивідуальність і підтримують їхні інтереси та плани. Також батьки виявляють щирі цікавість до інтересів своїх дітей, заохочують їхню самостійність та ініціативу, і намагаються бути активною частиною їхнього життя.

Рекомендації міжособистісної взаємодії, які були висловлені, можна узагальнити до таких основних принципів.

Емпатія та розуміння: Виявлення терпіння, співчуття та здатність поставитися на місце іншої людини є важливими аспектами міжособистісної взаємодії.

Активне слухання: Виявлення інтересу до думок, почуттів та досвіду інших, а також уважне та активне слухання сприяє побудові ефективних взаємовідносин.

Подяка та вдячність: Висловлення подяки та вдячності за отриману допомогу, підтримку чи пораду є важливим елементом підтримки позитивних міжособистісних зв'язків.

Відкритість та співпраця: Створення сприятливого середовища для спільних досягнень та успіхів, а також розвиток навичок спільної роботи та співпраці, сприяють побудові взаємно вигідних стосунків.

Гнучкість та адаптивність: Навчання адаптуватися до змін у взаємодії з іншими людьми, відкрито ставитися до нових ідей та підходів, дозволяє зберігати гармонійні взаємини та сприяє розвитку позитивних стосунків.

Отже, висновок полягає в тому, що побудова здорових та позитивних міжособистісних відносин базується на взаєморозумінні, підтримці, співпраці та взаємному вдячності. Ці принципи допомагають зміцнювати зв'язки між людьми та сприяють побудові гармонійного соціального оточення

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексєєнко Т.Ф. Концептуалізація соціально-педагогічних основ сучасного сімейного виховання : автореф. дис. Д-ра. пед. наук [спец.] 13.00.05 «Соціальна педагогіка», 13.00.07 «Теорія і методика виховання». Національної академії педагогічних наук України. Київ. 2017. 46 с.
2. Алексєєнко Т.Ф. Сімейне виховання : концептуалізація ідей теорії і практики. (Монографія). Київ-Умань : ФОП Жовтий О. О. 2016. 503 с.
3. Аршава І. Ф., Салюк М. А. Самоефективність та імпліцитні уявлення про інтелект як когнітивні предиктори інноваційного потенціалу особистості. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2021. Вип. 1. С. 52-59. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/dnchpu_2021_1_10 (дата звернення 15.03.2024)
4. Бандура А. Велика українська енциклопедія [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://vue.gov.ua/> (дата звернення: 28.04.2024)
5. Бех І.Д. Категорія «ставлення» в контексті розвитку образу «Я» особистості. *Педагогіка і психологія*. 1997. № 3 С. 52-56.
6. Бойко О. Т. Самооцінка як важливий критерій становлення особистості / О. Т. Бойко, Г. Р. Горун // Вісник Національного університету оборони України. 2023. Вип. 2. С. 29-34. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnaou_2023_2_6 (дата звернення 11.03.2024)
7. Бойченко І. С. Сімейні цінності української молоді. Інформаційний матеріал. 2019. [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://dismp.gov.ua/simejni-tsinnostiukrainskoimolodi-informatsijni-materialy/> (дата звернення 09.01.2024)

8. Боришевський М. Й. Сімейне виховання як гарант морального становлення особистості / М. Й. Боришевський // Початкова школа. 1995. №4. С. 4-5.

9. Боришевський М. Концептуальні засади проблеми самотворення особистості / М. Боришевський // Психологія особистості. 2013. № 1. С. 39-47. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/По_2013_1_5 (дата звернення 11.03.2024)

10. Бочелюк В. Й. Методика та організація наукових досліджень із психології: Навч. пос. / В. Й. Бочелюк, В. В. Бочелюк К.: Центр учбової літератури, 2008. 360 с.

11. Васильченко О. М. Сучасні підходи до дослідження сім'ї у психології. Правничий вісник Університету «КРОК» / О. М. Васильченко 2016. Вип. 24. С. 221– 228

12. Васищев В. С. Психологія подружніх взаємин: теоретико-методологічні підходи до дослідження./ В. С. Васищев // Вісник Національного університету оборони України. 2011 5 (24). С. 93-98.

13. Вахняк Н. В. Молода сім'я в сучасному українському суспільстві./ Н. В. Вахняк // Тенденції розвитку вищої освіти в Україні: європейський вектор: матеріали міжнародної науково-практичної конференції. Ялта. 2014 Ч. 2. с. 77–84

14. Вахняк Н. В. Мотиваційно-ціннісний критерій формування культури батьківства у молодих сімей / Наукове періодичне видання Київський науково-педагогічний вісник // Н В Вахняк. Київ. 2016- 7 (07) С. 16–20

15. Вахняк Н. В. Понятійно-термінологічний апарат сутності молодії сім'ї. / Н. В. Вахняк // Проблеми сучасної педагогічної освіти. Серія «Педагогіка і психологія», (Ч. 3). 2014. 45. С. 38 – 45.

16. Ващенко І. В., Іваненко Б. Б. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій / І. В. Ващенко, Б. Б. Іваненко // «Проблеми сучасної психології». 2018 (40), 33–49. – Режим доступу: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2018-40.33-49> (дата звернення 16.03.2024)

17. Волошок О. В. Соціально-психологічні чинники задоволеності шлюбом осіб періоду ранньої дорослості / О. В. Волошок // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки. 2019 Випуск 3. С. 122- 128.

18. Гаврилькевич В. К. Опитувальник загальних особливостей характеру (адекватності самооцінки, алекситимії, ставлення до серця) та його апробація / В. К. Гаврилькевич // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12 : Психологічні науки. 2012. Вип. 37. С. 270-274. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_012_2012_37_73. (дата звернення 17.03.2023)

19. Галецька І. І. Самоефективність у структурі соціально-психологічної адаптації / І. І. Галецька // Вісник Львівського університету. Сер. «Філософські науки». 2003. Вип. 5. С. 433-442.

20. Годлевська А. І., Шпалерчук Н. В. Проблеми багатодітних сімей в Україні, окремі аспекти соціально-педагогічної роботи з ними./ А. І. Годлевська, Н. В. Шпалерчук К.: 2015. С. 33–35

21. Гордієнко Н. В. Сучасна українська дистантна сім'я як об'єкт соціально-педагогічної роботи / Н. В. Гордієнко // Науковий вісник

Чернівецького Університету. Педагогіка та психологія. 2015. Вип. 263 С.57–61.

22. Гридковець Л.М. Розлучення подружжя в парадигмі християнської психології /Л. М. Гридковець // Християнська психологія 2016. [Електронний ресурс] – Режим доступу: http://christianpsychology.org.ua/zhuttya_v_podruzzhzi/lubov-vpodruzzhzh/4302-rozluchennya-podruzzhzha-v-paradigm-hristiyanskojipsihologyi.html (дата звернення 05.01.2024)

23. Гуменюк О. Психологія Я- концепції. / О. Гуменюк // Економічна думка 2002. 186 с.

24. Гупало С. Р. Самоефективність: основні теорії та підходи до розуміння поняття / С. Р. Гупало // Габітус. 2022. Вип. 42. С. 132-136. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/habit_2022_42_24 (дата звернення 11.03.2024)

25. Дем'яненко А. В. Психологічні стилі сімейного виховання підлітків в іранській та українській культурі / А. В. Дем'яненко // Горизонти освіти 2013 № 3. С. 108-113 - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/gorosv_2013_3_19 (дата звернення 21.03.2024)

26. Дослідження самооцінки по методиці Дембо-Рубінштейна в модифікації А. М. Прихожан. ALLREF. – Електронний ресурс. Режим доступу: https://allref.com.ua/uk/skachaty/Doslidjennya_samoocinki_po_metodici_Dembo-Rubinshteyna_v_modifikaciyi_A%7C_M%7C_Prihojan56 (дата звернення 11.01.2024)

27. Журбин В.І. Поняття психологічного захисту в концепціях З. Фрейда і К. Роджерса / В. І. Журбин // Питання психології. 1990. №4. С. 14–23

28. Іноземцев В. Педагогічні погляди М. І. Пирогова на сімейне виховання / В. Іноземцев // Педагогічні науки. 2012. Вип. 3. С. 127-131. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/pena_2012_3_23 (дата звернення 21.02.2024)

29. Кабакова М. П. Особливості психологічної допомоги в Ситуації розлучення та в період ганку / М. П. Кабакова // Психологія в школі. 2016. № 3. С. 3–10.

30. Каніболоцька М. Емоційна та вольова саморегуляція як передумова психологічного благополуччя молоді / М. Каніболоцька // Вісник Інституту розвитку дитини. Сер. : Філософія, педагогіка, психологія. - 2014. - Вип. 32. С. 128-134. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vird_2014_32_24 (дата звернення 18.02.2024) - Назва з екрана

31. Кононко О. Л. Психологічні основи особистісного становлення дошкільника (Системний підхід): Дис... докт. психол. наук. / О. Л. Кононко - К. - 2000. -336 с.

32. Корж І. А., Романова Н. Ф. Сім'я як об'єкт соціальної роботи. / І. А. Корж, Н. Ф. Романова // Соціальна робота в Україні: теорія і практика. К.: 2015. С. 97.

33. Котлова Л. О., Саух І. Д. Психологічні чинники задоволеності шлюбом на різних етапах подружнього життя / Л. О. Котлова, І. Д. Саух // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні 73 науки». 2019. Випуск 1. С. 223–228.

34. Кошлань І. Г. Комунікативні якості студентів-педагогів та стилі сімейного виховання / І. Г. Кошлань // Наука і освіта. 2014. № 11. С. 96-100. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/NiO_2014_11_20 (дата звернення 29.03.2024)

35. Кротенко В. І., Заставна І., С. Вплив стилю сімейного виховання на формування акцентуацій характеру у підлітків / В. І. Кротенко, І. С. Заставна // Науковий часопис. Спеціальна психологія С.290-293 Режим доступу: <https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/8956/Krotenko%20V.I.%2C%20Zastavna%20I.S..pdf?sequence=1> (дата звернення 12.03.2024)

36. Кругла Т.О. Сімейний конфлікт: причини виникнення, попередження, врегулювання / Т. О. Кругла // Медсестринство. 2017. № 4. С. 71 – 74

37. Ладивір С. А. Вплив сімейних взаємин / С. А. Ладивір. К.: Рад. шк. 1987. 167 с.

38. Лисенко Л. М. Психологічні чинники задоволеності стосунками в подружніх парах / Л. М. Лисенко // Теорія і практика сучасної психології. – 2018 №5. С. 73–77.

39. Ліпінська Н. Ф. Самоефективність особистості як психологічна проблема / Н. Ф. Ліпінська // Вісник Одеського національного університету. Серія : Психологія. 2014. Т. 19, Вип. 4. С. 53-59. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vonu_psi_2014_19_4_9 (дата звернення 15.03.2024)

40. Луценко О. Л. Стратегії та механізми психологічної адаптації особистості до умов перехідного періоду в суспільстві: Дис... канд. наук: 19.00.01/ О. Л. Луценко. 2006. 190 с.

41. Мудрик А. В. Роль соціального оточення у формуванні особистості підлітка / А. В. Мудрик. Київ: Знання 1979. 150 с.

42. Опитувальник Спілбергера-Ханіна (СХ)- Електронний ресурс. Режим доступу: <https://studentam.net.ua/content/view/10952/86/> (дата звернення 14.01.2024)

43. Партико Н. В. Психологія конфліктів: навч. посіб. / Н. В. Партико Львів : Львівська політехніка, 2019. 132 с.
44. Педагогіка сімейного виховання: навчальний посібник / О. Д. Замашкіна. Ізмаїл: РВВ ІДГУ, 2016 400 с.
45. Пенькова О. І. Самовдосконалення особистості і її самооцінка / О. І. Пенькова // Психологічний часопис. 2015. № 1. С. 74-78. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/psch_2015_1_12 (дата звернення 11.02.2024)
46. Пророк Н.В. Самоефективність і успішність професійної діяльності / Н. В. Пророк // Актуальні проблеми психології Т.7 Вип.22 С.176-180 Режим доступу: http://ecopsy.com.ua/data/zbirki/2010_22/sb22_35.pdf (дата звернення 21.02.2024)
47. Римаренко І. В. Зміна шлюбно-сімейних відносин в Україні / І. В. Римаренко // Науковий огляд. 2019. Т. 6. № 59. С. 28–44.
48. Рогаль Н. І., Романова Ю. В. Дитячо-батьківські стосунки та санкції у вихованні дівчат-підлітків: проблеми взаємозв'язку / Н. І. Рогаль, Ю. В. Романова // Український психологічний журнал. 2012 № 2 (4) С. 140-149
49. Сингаївська І. В., Ткач В. В., Ткач Р. М. Методи юнгіанського аналізу в розв'язанні внутрішнього конфлікту особистості (на прикладі роботи з пошуком сенсу життя). / І. В. Сингаївська, В. В.Ткач, Р. М. Ткач // Правничий вісник Університету «КРОК». 2016. Вип. 24. С. 229–234.
50. Сім'я і діти: Програма родинно-національного виховання та навчання // Тематичний план педагогічної освіти батьків / Кол. авт.; за заг. ред. В. Г. Постоного. К.: ІЗМН 1997. С. 28-29.
51. Ставицька С. О. Самооцінка реалізації життєвих цілей особистості у процесі розвитку самосвідомості / С. О. Ставицька // Науковий

часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12 : Психологічні науки. 2012. Вип. 37. С. 14 - 20. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_012_2012_37_6 (дата звернення 18.03.2024)

52. Столяренко О. Б. Психологія особистості. / О. Б. Столяренко. Навч. посіб. К.: Центр учбової літератури 2012. 280 с.

53. Тарасюк Л. М. Стили батьківського виховання як чинник формування міжособистісної взаємодії дітей у дошкільному віці / Л. М. Тарасюк // Наукові записки Національного університету «Острозька академія» 2014 №26. С. 125-127

54. Тест-опитувач батьківського ставлення А. Я. Варга, В. В. Столін. PsyMag – Режим доступу: <https://psymag.info/tests/test-opituvach-batkivskogo-stavlennya-a-ya-varga-v-v-stolin-1674945743> (дата звернення 11.01.2024)

55. Титаренко Т.М. Психологія життєвої кризи /Відп. Ред. Т.М. Титаренко. Київ: Знання 2015. С. 86.

56. Токарева Н. М., Саєнко Н. О. Роль сім'ї у корекційно-реабілітаційному супроводі хворих на шизофренію. Актуальні проблеми психології в закладах освіти: зб. наук. праць / за ред. Н. М. Токаревої [відп. ред.] та ін. Кривий Ріг: ТОВ ВНП «Інтерсервіс» 2016. Вип. 6. - С. 310–316.

57. Турбан В. В. Сімейний конфлікт як предмет дослідження у практичній психології / В. В. Турбан // Актуальні проблеми психології. - 2016. Т. 10 Вип. 28. С. 444–453.

58. Туриніна О. Л. Діагностика та психологічні шляхи розв'язання конфліктів у молодих подружніх парах. [Електронний ресурс] – Режим доступу: http://medpsychology.pp.ua/rozvyazannya_konfliktiv (дата звернення 15.01.2024)

59. Ушакова І. М. Самооцінка як основа психологічного захисту особистості / І. М. Ушакова // Проблеми екстремальної та кризової психології. 2015. Вип. 17. С. 285-293. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pepr_2015_17_36. (дата звернення 15.04.2024)

60. Цодікова О. А., Гарбар К. Б., Бринцова С. С. Вплив сімейних факторів на становлення особистості підлітка. / О. А.Цодікова, К. Б.Гарбар, С. С. Бринцова // Topical issues of the development of modern science. Publishing House «ACCENT»- Sofia, Bulgaria. 2020 827 p.

61. Шапошник Д. О. Психологічні детермінанти самоефективності особистості / Д. О. Шапошник // Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія. - 2011. - № 985, Вип. 48. С. 37-40. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhIPC_2011_985_48_11 (дата звернення 12.04.2024)

62. Albert Bandura Self-Efficacy: The Exercise of Control / Albert Bandura. New York : Freeman, 1997. 604 p.

63. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. New York, 1988. 463 p.

64. Monat A., Lazarus R.S., Folkman S. The concept of coping / Monat A., Lazarus R.S., Folkman S. // Stress and Coping. N.Y. - 1991. Pp. 189-206.

65. Psychic.at – Все для психолога. – Режим доступу: https://psychic.at.ua/publ/psikhodiagnostyka/diagnostika_temperamentu_i_kharakteru/metodika_jakij_ja/13-1-0-54 (дата звернення 11.01.2024)

66. Seligman M. E. Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being. *Simon and Schuster*. 2012. 368 p.

67. Sherer M. The self-efficacy scale: construction and validation / M.Sherer, J.E.Maddux, B.Mercandante, S. Prentice-Dunn, B.Jacobs, R.Rogers // Psychological reports. 1982. Vol.51. P.663-671

68. Snyder M. Public Appearances, Private Realities: The Psychology of Self-Monitoring Paperback / Mark Snyder // 1986 - January 1. 266 c.

69. Wertheimer M. Drei Abhandlungen zur Gestalttheorie./ Wertheimer M. – «Philosophische Akademie», 1925

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А.

Тренінгова програма підвищення рівня самоефективності у підлітків

Тренінгова програма складається з 9 занять. Тривалість кожного тренінгу 30-35 хвилин.

Тренінгове заняття №1

Тема: «Налагодження емоційної сфери»

Мета: створити умови для позитивного емоційного контакту учасників тренінгового заняття, ініціювати інтерактивну бесіду щодо необхідності тренування психічних функцій, активізувати працездатність учасників, сформувати навички ефективного використання пам'яті, уваги та сприйняття, допомогти подолати стан беззахисності, уразливості, самотності.

Завдання:

- розширення можливостей для встановлення емоційного контакту;
- відпрацювання вміння слухати співрозмовника;
- активізація діяльності учасників тренінгу щодо інтерактивної взаємодії із співрозмовником;
- активізація самопізнання;
- сприяння розвитку когнітивних функцій.

Використані матеріали: відеотехніка, диск із записами різних звуків, аркуші А4, А1, картинкipereverтиші, картинки із зображеннями різних предметів та явищ, пластилін, бісер, зварені яйця, олівці, маленький м'ячик.

Знайомство:

✓ Вправа «Сніговий ком» з називанням імен.

✓ Вправа «Подаруй посмішку сусіду справа-зліва» для зниження напруження та тривожності серед учасників.

Принципи і правила тренінгу:

- добровільності – будь-яке завдання носить добровільний характер і учасник тренінгу в будь-який момент може відмовитись від його виконання;

- інформованості – учасники мають знати все, що буде відбуватися в процесі проведення тренінгу, проводиться інструктаж виконання кожної вправи;

- доступності – всі роз'яснення мають бути чіткими та зрозумілими, доведеними до учасників тренінгу в доступній формі;

- взаємоповаги – взаємодія під час заняття відбувається на засадах поваги та толерантності до співрозмовників;

Перебіг тренінгу

✓ Аналіз притчі Бр. Ферреро «Турбота». Лікар заклопотано схилив голову.

Стан його пацієнта не покращувався. Уже десять днів лікування не давало жодного результату. Старенький не залишав лікарняного ліжка, здавалося, що втомлений та зневірений, він втратив бажання змагатися за життя. Наступного дня лікар був здивований. До старенького враз повернулася уся його енергія. Сидів, опертий на подушки, його обличчя знову набуло здорового вигляду. - Що сталося? – запитав лікар. – Лише вчора ваш стан був просто розпачливий. Нині ж організм функціонує прекрасно! Що ж трапилось? - Старенький усміхнувся. Спокійно відповів: - Маєте рацію, лікарю. Дещо трапилось. Учора мене відвідав мій онук і сказав: «Дідусю, мусиш негайно повертатись додому, бо поламався мій велосипед»...

✓ Вправи-розминки: «Покажи все навпаки» (ведучий демонструє ліву долонь – учасники праву і т.п.), «Ліниві вісімки у повітрі» (спочатку однією рукою, потім іншою, далі – обома руками одночасно).

✓ Медитація - релаксація «Маяк». Уявіть маленький скелястий острів далеко від континенту. На вершині острова – високий, міцно поставлений маяк. Уявіть себе цим маяком. Він стоїть так міцно, що навіть сильні вітри, які постійно дмуть на острові, не здатні похитнути вас. Вдень і вночі, в гарну і погану погоду ви посилаєте потужний пучок світла, що служить орієнтиром для кораблів. У вас багато енергії, ви в змозі підтримувати постійний вогонь вашого світлого променя. Цей промінь ковзає по океану, попереджаючи мореплавців про мілини. Ви – символ безпеки для людей в морі і на березі. Відчуйте внутрішнє джерело світла у собі – світла, який ніколи не може згаснути.

✓ Домашнім завданням для учасників тренінгу було заповнення символічного щоденнику, у який необхідно було вписувати кожного дня упродовж усього періоду занять власні важливі для себе нові знання, вміння, навички та досягнення. На нашу думку, саме такий підхід дозволить підвищити відповідальність перед заняттями.

Завершення тренінгу. Підбиття підсумків.

Вправа «Остання зустріч». Призначення: удосконалення комунікативної культури. Інструкція. Ведучий звертається до учасників тренінгу: «Уявіть, що наші з вами заняття вже завершилися, і ви розлучаєтеся. Чи все ви встигли сказати одне одному? Можливо, хтось забув поділитися із групою своїми переживаннями? Або серед вас є людина, думку якої про себе ви обов'язково хотіли б дізнатися? Або у вас виникло бажання подякувати комусь? Зробіть це тут і тепер».

ДОДАТОК Б.

Тренінгове заняття №2

Тема: «Навички проєктування в різних життєвих ситуаціях».

Мета: Розвиток навичок проєктування, планування та програмування власного життя; вміння оцінювати зміни умов і перебудовувати програму дій у відповідності з цими змінами.

Завдання:

- розвиток навичок планувати свою роботи, будувати розпорядок дня;
- відпрацювання вміння оцінювати зміни умов;
- сприяти розвитку вміння перебудовувати плани у відповідності до змін, що виникають.

Принципи і правила тренінгу:

- добровільності – будь-яке завдання носить добровільний характер і учасник тренінгу в будь-який момент може відмовитись від його виконання;
- інформованості – учасники мають знати все, що буде відбуватися в процесі проведення тренінгу, проводиться інструктаж виконання кожної вправи;
- доступності – всі роз'яснення мають бути чіткими та зрозумілими, доведеними до учасників тренінгу в доступній формі;
- взаємоповаги – взаємодія під час заняття відбувається на засадах поваги та толерантності до співрозмовників;

Знайомство, вітання Ведучий малює на дошці (або вивішує заздалегідь підготовлений малюнок) «драбину комунікативної майстерності». Лівий бік цієї драбини — майстер комунікації, правий — рівень майстерності. Завдання

— знайти своє місце на цій драбині та посісти певне місце на ній (стати ліворуч або праворуч від малюнка) відповідно до власних уявлень про самого себе.

✓ Вправа «Колпак» з м'ячем. Інструкція: усі учасники групи повторюють за ведучим «Ковпак мій трикутний, трикутний мій ковпак! А якщо він не трикутний, то це і не мій ковпак». Далі по колу йде м'яч, учасник, у якого м'яч в руках, говорить потрібне слово з усієї фрази послідовно: спочатку – ковпак, потім – мій, далі – трикутний і т.д. 76

✓ Вправа «Бачу різницю». Інструкція: подивіться і запам'ятайте, будь ласка, послідовність місць кожного з учасників. Один з учасників вийде за дверь, інші учасники поміняються місцями, учасник повертається та розсаджує учасників на свої місця.

✓ Медитація-релаксація «Сад». Уявіть, що ви здійснюєте прогулянку по території великого замку. Ви бачите високу кам'яну стіну, повиту плющем, на якій знаходяться дерев'яні двері. Відкрийте їх і увійдіть. Ви опиняєтеся в старому занедбаному саду. Колись це був прекрасний сад, але вже давно за ним ніхто не доглядає. Рослини так розрослися, все настільки заросло травою, що вже не видно землі, важко розрізнити стежки. Уявіть, що ви, почавши з будь-якої частини саду, прополюєте бур'яни, підрізаєте гілки, викошуєте траву, обкопуєте, поливаєте дерева. Тобто робите все, щоб повернути саду колишній вигляд... Через деякий час зупиняєтеся і порівнюєте ту частину саду, де ви вже попрацювали, з тією, яку ви ще не чіпали.

Домашнє завдання. До наступного заняття у щоденниках учасники повинні були описати, як і де набутий досвід вони використали у власному житті, в яких подіях це відобразилося.

Зворотній зв'язок. Учасникам тренінгу пропонується на дереві, що намальоване на дошці домалювати плоди (яблука) та малюючи зазначити, що було корисного та приємного сьогодні розглянуто на тренінгу. Висловити побажання щодо завдань на наступному занятті.

Ритуал прощання

Хід вправи: у мене в руках чудове сонечко (м'яка іграшка або намальоване на папері). Воно випромінює світло, тепло, радість, щастя сьогоднішнього дня. Ви передаватимете одне одному це сонце і ділитиметеся враженнями про сьогоднішнє заняття (що воно вам дало, що нового дізнались тощо), даруватимете свої побажання.

ДОДАТОК В.

Тренінгове заняття №3

Тема тренінгового заняття: Сенс життя та мої цілі

Мета: Розвиток навичок цілепокладання, усвідомлення сенсу життя, усвідомлення учасниками своїй здатності досягати намічені цілі, знаходити вихід зі складних ситуацій і свого життєвого сценарію.

Завдання тренінгу:

- розвивати навички формування цілей;
- поглибити уявлення учасників тренінгу про сенс життя;
- розвивати вміння знаходити вихід із складних ситуацій.

Вітання учасників тренінгу: ведучий пропонує кожному на дошці бажань записати побажання для учасників тренінгу.

Принципи і правила тренінгу:

- добровільності – будь-яке завдання носить добровільний характер і учасник тренінгу в будь-який момент може відмовитись від його виконання;
- інформованості – учасники мають знати все, що буде відбуватися в процесі проведення тренінгу, проводиться інструктаж виконання кожної вправи;
- доступності – всі роз'яснення мають бути чіткими та зрозумілими, доведеними до учасників тренінгу в доступній формі;
- взаємоповаги – взаємодія під час заняття відбувається на засадах поваги та толерантності до співрозмовників.

✓ Вправа. Озвучування учасниками власних заповітних мрій, побажань та занотовування на загальному плакаті.

✓ Вправа «Піктограми-асоціації» (15 непов'язних між собою слів – поле, книга, веселка, любов, рука, радість, жінка, млин, онук, ягода, ручка, подушка, дерево, півень, хвиля – учасники намагалися створити асоціацію зі словами, потім їх згадати). Слова обиралися переважно конкретного характеру, 2 слова – абстрактного, за принципами нескладності та популярності у буденному спілкуванні.

✓ Творче завдання з пластиліном та різноманітним декором «Моя мрія на яйці» (обговорення, що може символізувати яйце, та чому було обрано саме яйце для цієї вправи).

✓ Вправа «Коллективна історія з картинками» (кожен з учасників по колу, використовуючи зображення однієї, випадково обраної, картинки, складав зв'язну розповідь, орієнтуючись на розповідь попереднього учасника).

✓ Визначення групою загальної навички, яку б хотілося придбати та індивідуальних навичок (ведучий занотовує на аркуші А1). Надаємо один одному поради, яким чином досягти бажаного та які є для цього внутрішні ресурси.

Підведення підсумків тренінгу. Учасникам пропонується виконати вправу за методом «Прес...»

Я вважаю, що сьогодні під час тренінгу для мене було корисним ...

Тому що...

Наприклад, я дізнався (зумів) ...

Таким чином, у майбутньому мені здобути знання (чи сформовані вміння) допоможуть...

ДОДАТОК Г.**Тренінгове заняття №4****Тема: Позитивне налаштування – запорука успіху**

Мета: Усвідомлення учасниками тренінгу свого емоційного стану, на усвідомлення наявності позитивних подій в їхньому житті.

Завдання:

- сприяти розвитку управління власними емоціями;
- створити позитивний психологічний мікроклімат;
- сформувати позитивного налаштування на діяльність

Принципи і правила тренінгу:

- добровільності – будь-яке завдання носить добровільний характер і учасник тренінгу в будь-який момент може відмовитись від його виконання;
- інформованості – учасники мають знати все, що буде відбуватися в процесі проведення тренінгу, проводиться інструктаж виконання кожної вправи;
- доступності – всі роз'яснення мають бути чіткими та зрозумілими, доведеними до учасників тренінгу в доступній формі;
- взаємоповаги – взаємодія під час заняття відбувається на засадах поваги та толерантності до співрозмовників;

Знайомство: та вітання з учасниками тренінгу: ✓ Вправа «Зроби подарунок» по колу.

✓ Аналіз притчі «Неідеальний горщик» (зняття тривоги, важливість прийняття різних проявів власного життя).

✓ Розглядання мнемотехнік для запам'ятовування послідовних дій, ряду предметів та номеру телефону. Мнемотехнічний прийом «Метод 10 малюнків» (для запам'ятовування цифр, наприклад, номерів телефонів). Механізм запам'ятовування: формування асоціативного ряду у правильній послідовності, тобто згідно порядку цифр у телефонному номері. 0 – блюдо, 1 – спис, 2 – лебідь, 3 – вили, 4 – вітрила, 5 – долонь з пальцями, 6 – змія, 7 – прапор, 8 – пісочний годинник, 9- равлик. 77

✓ Емоційна вправа «Долоні», де учасники пишуть компліменти та побажання один одному.

Притча «Неідеальний горщик».

У однієї людини в Індії, що носить воду, було два великих горщика, що висіли на кінці жердини, яку він носив на плечах. В одному з горщиків була тріщина, в той час як інший горщик був бездоганний і завжди доставляв повну порцію води в кінці довгої прогулянки від джерела до будинку вчителя. Тріснутий ж горщик доносив тільки половину. Протягом двох років це тривало щодня: людина, що носить воду, доставляв тільки півтора горщика води в будинок свого вчителя. Звичайно, бездоганний горщик пишався своїми досягненнями. А бідний тріснутий горщик страшно соромився своєї недосконалості і був дуже нещасний, оскільки він був здатний зробити тільки половину того, для чого він був призначений. Після того, як два роки він відчував гіркоту від своєї неспроможності, в один день він заговорив з переносником води біля джерела: - Я соромлюся себе і хочу вибачитися перед тобою. - Чому? Чого ти соромишся? - Протягом цих двох років я був здатний донести тільки половину моєї ноші, тому що ця тріщина в моєму боці призводить до того, що вода просочується протягом всього шляху назад до

дому твого вчителя. Ти робив цю роботу і через моїх недоліків ти не отримував повний результат своїх зусиль, – пригнічено сказав горщик. Переносник води відчув жаль до старого тріснуті горщика і, будучи жалісливим, він сказав: - Оскільки ми повертаємося до будинку вчителя, я хочу, щоб ти помітив красиві квіти по дорозі до нього. Дійсно, коли вони піднялися на пагорб, тріснутий горщик звернув увагу на чудові квіти на одній стороні шляху і це трохи заспокоїло його. Але в кінці стежини він знову відчув себе погано, тому що через нього просочилося половина його води, і тому він знову приніс вибачення водоносу через свою неспроможність. Тут водоніс сказав горошку: - Ти помітив, що квіти росли тільки на твоїй стороні шляху, але не на боці іншого горщика? Справа в тому, що я завжди знав про твою недоліку, і я скористався нею з користю. Я посадив насіння квітів на твоєму боці і кожен день, коли ми йшли назад від джерела, ти поливав їх. Протягом двох років я міг брати ці красиві квіти, щоб прикрасити стіл мого вчителя. Без тебе, просто такого, як ти є, не було б цієї краси в його домі!

Учасникам було запропоновано у щоденниках для домашньої роботи написати, чи вдалося їм надані вправи використати у реальному житті, у яких саме подіях.

Підведення підсумків тренінгу. Обговорення підсумків може перейти у вільний обмін враженнями. Висновки, здогади, розуміння, пов'язані з характером взаємодії. Що відбувалося в процесі проведення тренінгу.

ДОДАТОК Г**Тренінгове заняття №5****Тема: Моя самооцінка**

Мета: Формування адекватної самооцінки, корекцію самосприйняття, навчання позитивному ставленню до себе і вмінню підтримувати себе.

Завдання тренінгу:

- сприяти формуванню наоечної самооцінки засобами обраних вправ;
- поглиблювати саморозуміння та самосприйняття;
- сприяти позитивному налаштуванню особистості на діяльність;

Принципи і правила тренінгу:

- добровільності – будь-яке завдання носить добровільний характер і учасник тренінгу в будь-який момент може відмовитись від його виконання;
- інформованості – учасники мають знати все, що буде відбуватися в процесі проведення тренінгу, проводиться інструктаж виконання кожної вправи;
- доступності – всі роз'яснення мають бути чіткими та зрозумілими, доведеними до учасників тренінгу в доступній формі;
- взаємоповаги – взаємодія під час заняття відбувається на засадах поваги та толерантності до співрозмовників;

Знайомство, вітання: ✓ Вправа «Колір мого настрою».

✓ Тематична бесіда: які стратегії використовують учасники у власному житті для прийняття конкретних рішень, чим керуємося? (дискусія з приводу усвідомлених/неусвідомлених рішень у власному житті).

✓ Вправи-бесіди про автобіографічні спогади учасників тренінгу (учасникам було запропоновано поділитися важливими для них подіями з життя, як позитивними, так й негативними, а потім, «переписати» власну історію, змінивши події на бажані).

✓ Вправа «Три побажання Золотій рибці» (Ведучий занотовує на аркуші А1).

Зворотній зв'язок. ✓ Вправа «Дякую кожному, хто був зі мною» («Дякую Олені за...»).

Підведення підсумків тренінгу, обмін враженнями, думками. Ведучий пропонує обговорити те, що найбільше сьогодні запам'яталося, що викликало яскраві позитивні емоції.

ДОДАТОК Д.**Тренінгове заняття №6****Тема: Вплив творчих здібностей на формування впевненості в собі**

Мета: розвиток творчих здібностей; підвищення самооцінки; сприяння формуванню «Я-концепції» і підвищенню упевненості в собі, створення сприятливих умов для розвитку здатності до саморегуляції.

Завдання тренінгу:

- сприяти розвитку творчих здібностей учасників тренінгу;
- створити умови для формування «Я-концепції»;
- сприяти розвитку впевненості в собі;
- створити умови для розвитку саморегуляції.

Знайомство, вітання: учасники малюють власну долоню на папері, всередині пишуть очікування та свої побажання й підписують своє ім'я. Ведичий збирає долоньки у великий кошик, а потім кожен обирає випадкову долоньку, зачитує зміст та автора і таким чином відбувається знайомство.

✓ Вправа «Мандала»

Інструкція:

1. Накресліть коло.
2. Потім, почавши з центру, заповніть зображенням увесь його внутрішній простір.

3. Намалюйте що-небудь в центрі кола, на деякий час зосередьтесь на цій частині зображення, і вона підкаже вам, що намалювати далі.

4. У процесі роботи можна зробити акцент, що кожна робота унікальна, що учасники створюють те, що не існувало ніколи раніше.

5. Після завершення малювання дайте назву своїй роботі. Обговорення: описати свої почуття й асоціації, які пов'язані з малюнком і процесом його створення.

Вправа «Живий міст»

Група стоїть у дві шеренги, обличчям один до одного, причому люди, які стоять навпроти, міцно тримаються за руки. Учасник лягає на руки та ніби «живим мостом» переміщується з початку до кінця шеренги. Потім - наступний. Увага! Треба неухильно дотримуватися техніки безпеки (див. вправи на довіру). Визначена вправа сприяє закріпленню позитивних станів, дружніх стосунків, що виникли між членами групи; сприяння позитивній оцінці участі кожного у спільній роботі; актуалізація бажання до подальшого спілкування та взаємодії.

Підведення підсумків тренінгу. Рефлексія. «Мікрофон» назвати 2 факти, продовживши відповідні фрази, – «я не знав...», «тепер я знаю...».

ДОДАТОК Ж.**Тренінгове заняття №7****Тема: Удосконалюємо впевненість в собі**

Мета: Розвиток впевненості в собі, розширення кола особистих домагань і усвідомлення себе заповзятливою людиною

Завдання тренінгу:

- сприяти розвитку впевненості в учасників тренінгу;
- створити умови для розширення кола бажань учасників тренінгу;
- розвивати завзятість в процесі діяльності.

Знайомство, вітання: учасники тренінгу стають в коло та називають своє ім'я та висловлюють побажання усім учасникам.

✓ Вправа «Мій герб»

Інструкція:

Підготовчий етап. Пропонуємо учасникам перенестись в часи лицарів, турнірів, замків та гербів! Туди, де відвага, честь і доблесть були справжніми цінностями. Подумайте, якщо б ви дійсно жили в ті часи, який герб прикрашав би ворота вашого замку? Адже герб – це розпізнавальний знак, що передається у спадок, на якому зображуються предмети, що символізують власника герба. Девіз і герб – це символи, які надають людині можливість в лаконічній формі відобразити життєву філософію, своє кредо. Пропоную і вам подосліджувати себе.

Основний етап. Можна працювати всліпу або відкрито. Вибираєм з колоди чотири карти:

Перша карта – Достоїнство, відображає те, чим ви гордитесь, що надає вам сил.

Друга карта – Щастя, символізує те, що є для вас найвищим щастям.

Третя карта – Суспільство, відображає вас очима оточення, вашу особистість та ваше місце в світі.

Четверта карта – Досягнення, показує до яких вершин ви прагнете. 3. Обговоривши кожну карту учасник перераховує декілька характеристик, що найбільш точно відображають карту.

4. Заключний етап. Створення свого девізу. З перерахованих характеристик учасник, міксуючи, підбирає найбільш вдалий девіз.

5. Обговорення отриманого результату.

Підведення підсміквів тренінгу. Обговорення здобутих результатів. Учасникам пропонується продовжити одне із речень:

- | | |
|---------------------------|-------------------------------|
| - сьогодні я дізнався... | - я навчився... |
| - мені було цікаво... | - у мене вийшло... |
| - мені було важко | - я спробую... |
| опрацьовувати... | - мене здивувало... |
| - я виконував завдання... | - ці знання я зможу |
| - я зрозумів, що... | використати (поза уроками)... |
| - тепер я можу... | - мене здивувало... |
| - я відчув, що... | - мені захотілося... |

ДОДАТОК 3.**Тренінгове заняття №8****Тема: Мій ресурсний потенціал – спосіб подолання стресу**

Мета: Аналіз учасниками своїх «ресурсних людей», «ресурсних занять», «ресурсних місць» та усвідомлення їхнього значення в подоланні негативних стресових явищ.

Завдання тренінгу:

- створити умови для визначення власного ресурсного потенціалу учасниками тренінгу;
- налаштувати на активну взаємодію;
- створити сприятливий психологічний мікроклімат.

Принципи і правила тренінгу:

- добровільності – будь-яке завдання носить добровільний характер і учасник тренінгу в будь-який момент може відмовитись від його виконання;
- інформованості – учасники мають знати все, що буде відбуватися в процесі проведення тренінгу, проводиться інструктаж виконання кожної справи;
- доступності – всі роз'яснення мають бути чіткими та зрозумілими, доведеними до учасників тренінгу в доступній формі;
- взаємоповаги – взаємодія під час заняття відбувається на засадах поваги та толерантності до співрозмовників.

Знайомство, вітання: Усі учасники по черзі називають свої імена. Після завершення першого кола кожна людина називає спочатку ім'я учасника, що

сидить ліворуч, потім ім'я того, хто сидить праворуч. Якщо він помилився, інші члени групи йому допомагають.

✓ Вправа «Сходи до успіху». Інструкція. Уявіть собі, що перед вами високі сходи без перил, без поручнів. Ви робите перші кроки, вам важко, ви відчуваєте втому, головний біль, починає терпнути шия, боліти плечі, на ваших плечах важка ноша, ви відчуваєте знесилення, у вас болять руки. Це передається по всьому тілі, вам важко йти, ноги перестають вас слухати, але ви не зупиняєтеся і рухаєтеся вперед. Ви наближаєтеся до половини сходів, і вам несила йти. Але вам простягають руку допомоги, ви не знаєте хто це, але ви йому довіряєте, і знову рухаєтеся вперед. У вас поступово перестають боліти ноги, руки, біль відступає, ноша на плечах вже стає не такою важкою, ви можете розслабити шию. Головний біль проходить. Ви відчуваєте полегшення. І ось ви піднімаєте голову і бачите, що знаходитися майже на вершині. У вас прилив сил, відкрилося «друге дихання» і ви піднімаєтеся на саму верхню сходинку. Перед вами синя стрічка. Це стрічка вашого успіху. Ви берете ножиці і перерізаєте її. 79 Ви досягли вершини успіху, ви відчуваєте гордість за себе. Вас переповнює радість. Вам хочеться кричати від щастя, від задоволення. Ви найкращі! Запам'ятайте це відчуття! Тепер ви впевнені, що подолаєте усі перешкоди, проблеми, щоб знову досягти успіху.

✓ Вправа під музику «Ресурсні картки». Інструкція. Подумайте і пригадайте, хто і що вас надихає, допомагає розслабитись, переключитися з негативних думок на позитивні. У яких місцях вам хочеться бувати частіше, де до вас приходять цікаві ідеї? Запишіть своїх «ресурсних людей», «ресурсні заняття» та «ресурсні місця» на спеціальних картках. Після цього прикріпіть

«ресурсні картки» на ваш колаж. Рефлексія. Як ви почуваетесь? Які емоції були у вас під час роботи? Для чого вам потрібно знати свої ресурси?

Підведення підсумків тренінгу. Рефлексія. Проведення вправи «Наплічник». Учасники тренінгу передають один одному умовний «наплічник». Той, хто тримає його в руках, має озвучити свої досягнення та навести конкретний приклад. Якщо не вдається одразу зібратися з думками, учасник тренінгу може сказати фразу «Пропускаю хід» та передати слово наступному.

ДОДАТОК Е.**Тренінгове заняття №9****Тема: Самоаналіз та самооцінка**

Мета: розвиток навичок самоаналізу, підвищення самооцінки іншої людини, усвідомлення своїх позитивних рис.

Завдання тренінгу:

- створити умови для розвитку навичок самоаналізу учасників тренінгу;
- сприяти підвищенню власної самооцінки;
- активізувати взаємодію між учасниками тренінгу, що сприятиме усвідомленню власних позитивних рис.

Принципи і правила тренінгу:

- добровільності – будь-яке завдання носить добровільний характер і учасник тренінгу в будь-який момент може відмовитись від його виконання;
- інформованості – учасники мають знати все, що буде відбуватися в процесі проведення тренінгу, проводиться інструктаж виконання кожної справи;
- доступності – всі роз'яснення мають бути чіткими та зрозумілими, доведеними до учасників тренінгу в доступній формі;
- взаємоповаги – взаємодія під час заняття відбувається на засадах поваги та толерантності до співрозмовників.

✓ Вправа «Що я даю людям і чого від них чекаю?»

Інструкція. Психолог дає учасникам аркуш паперу А4 і пропонує умовно поділити його на дві частини. На одній намалювати те, що учасник

дає людям, а на іншій - що отримує від них. Обговорення малюнків: Що я відчував, коли працював над малюнком?

✓ Вправа «Комплімент»

Інструкція. Психолог кидає учаснику м'ячик, при цьому каже комплімент. Обговорення: Кому було важко сказати комплімент? Кому було приємно чути гарні слова на свою адресу?

✓ Вправа «Дерево побажань».

Інструкція. Учасники на стікерах пишуть один одному побажання і ліплять на «Дерево побажань».

Висновки: Заняття покликане підвищити почуття самоцінності особистості, розвивати повагу та любов до себе. Також дана техніка активізує здатність відчувати унікальність, цінність оточуючих людей, відчувати вдячність за можливість спілкуватися, обмінюватися енергією та ресурсами один з одним, дарувати та приймати любов.

Підведення підсумків тренінгу. Рефлексія. Прийом «Поділись думками». Учасникам тренінгу пропонується поділитися думками щодо власних позитивних рис та того, що хотілося б удосконалити.

ДОДАТОК Є.

NPar Tests

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			самооцінка	
N			60	
Normal Parameters ^{a,b}	Mean		57,2500	
	Std. Deviation		10,71293	
Most Extreme Differences	Absolute		,268	
	Positive		,207	
	Negative		-,268	
Test Statistic			,268	
Asymp. Sig. (2-tailed) ^c			<,001	
Monte Carlo Sig. (2-tailed) ^d	Sig.		<,001	
		99% Confidence Interval	Lower Bound	,000
			Upper Bound	,000

a. Test distribution is Normal.
 b. Calculated from data.
 c. Lilliefors Significance Correction.
 d. Lilliefors' method based on 10000 Monte Carlo samples with starting seed 2000000.

ДОДАТОК Ж.

→ Frequencies

Statistics

самооцінка

N	Valid	60
	Missing	0
Percentiles	25	45,0000
	50	60,0000
	75	65,0000

самооцінка

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	40,00	5	8,3	8,3
	45,00	15	25,0	33,3
	60,00	22	36,7	70,0
	65,00	11	18,3	88,3
	75,00	7	11,7	100,0
Total	60	100,0	100,0	

→ Frequencies

Statistics

		самооцінка	відторгнення	соцбажаність	симбіоз	гіперсоціалізація	інфантилізація
N	Valid	60	60	60	60	60	60
	Missing	0	0	0	0	0	0
Percentiles	25	45,0000	5,0000	25,0000	5,0000	5,0000	5,0000
	50	60,0000	30,0000	30,0000	5,0000	5,0000	5,0000
	75	65,0000	30,0000	30,0000	25,0000	25,0000	20,0000

Frequency Table

самооцінка

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	40,00	5	8,3	8,3
	45,00	15	25,0	33,3
	60,00	22	36,7	70,0
	65,00	11	18,3	88,3
	75,00	7	11,7	100,0
Total	60	100,0	100,0	

відторгнення

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	5,00	20	33,3	33,3
	25,00	2	3,3	36,7
	30,00	38	63,3	100,0
	Total	60	100,0	100,0

соцбажаність

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	5,00	4	6,7	6,7	6,7
	25,00	23	38,3	38,3	45,0
	30,00	33	55,0	55,0	100,0
	Total	60	100,0	100,0	

симбіоз

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	5,00	37	61,7	61,7	61,7
	25,00	17	28,3	28,3	90,0
	30,00	6	10,0	10,0	100,0
	Total	60	100,0	100,0	

гіперсоціалізація

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	5,00	43	71,7	71,7	71,7
	25,00	15	25,0	25,0	96,7
	30,00	2	3,3	3,3	100,0
	Total	60	100,0	100,0	

інфантилізація

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	5,00	45	75,0	75,0	75,0
	25,00	13	21,7	21,7	96,7
	30,00	2	3,3	3,3	100,0
	Total	60	100,0	100,0	

ДОДАТОК 3**Множинний регресійний аналіз**

→ Regression

Variables Entered/Removed^a

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	особстривожність, соцбажаність, ситтривожність, відторгнення, симбіоз, інфантилізація, гіперсоціалізація ^b	.	Enter

a. Dependent Variable: самооцінка

b. All requested variables entered.

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Durbin-Watson
1	,959 ^a	,919	,908	3,24075	1,315

a. Predictors: (Constant), особстривожність, соцбажаність, ситтривожність, відторгнення, симбіоз, інфантилізація, гіперсоціалізація

b. Dependent Variable: самооцінка

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	6225,121	7	889,303	84,676	<,001 ^b
	Residual	546,129	52	10,502		
	Total	6771,250	59			

a. Dependent Variable: самооцінка

b. Predictors: (Constant), особстривожність, соцбажаність, ситтривожність, відторгнення, симбіоз, інфантилізація, гіперсоціалізація

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	34,933	3,630		9,624	<,001
	відторгнення	,565	,058	,622	9,770	<,001
	соцбажаність	,207	,088	,121	2,347	,023
	симбіоз	,439	,085	,432	5,157	<,001
	гіперсоціалізація	,087	,171	,076	,506	,615
	інфантилізація	-,331	,140	-,280	-2,366	,022
	ситтривожність	-2,143	,913	-,141	-2,347	,023
	особсттривожність	2,517	1,271	,155	1,981	,053

a. Dependent Variable: самооцінка

Residuals Statistics^a

	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	N
Predicted Value	40,5158	75,0000	57,2500	10,27183	60
Residual	-8,37833	8,91092	,00000	3,04244	60
Std. Predicted Value	-1,629	1,728	,000	1,000	60
Std. Residual	-2,585	2,750	,000	,939	60

a. Dependent Variable: самооцінка