

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ
Кафедра загальної та клінічної психології**

Випускна кваліфікаційна робота
на правах рукопису

**ЦЮПКА НАТАЛІЯ СЕРГІЇВНА
ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК СІМЕЙНИХ ВІДНОСИН ТА САМОЕФЕКТИВНОСТІ
ОСОБИСТОСТІ**

Спеціальність 053 Психологія
Освітньо-професійна програма Клінічна психологія
Робота на здобуття освітнього ступеня «магістр»

Науковий керівник:
МУДРИК АЛЛА
БОГДАНІВНА
кандидат психологічних
наук, доцент

РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ

Протокол № _____
засідання кафедри загальної та
клінічної психології
від _____ 2024 р.

Завідувач кафедри
проф. Журавльова О. В. _____

ЛУЦЬК 2024

АНОТАЦІЯ

Цюпка Наталія Сергіївна. Взаємозв'язок сімейних відносин та самоефективності особистості. – Рукопис.

Випускна кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «Магістр» за спеціальністю 053 Психологія. Освітньо-професійна програма Клінічна психологія. – Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, 2024 р.

Наукове дослідження присвячене вивченню взаємозв'язку досвіду сімейних взаємин та самоефективності особистості. Для реалізації завдань магістерської роботи, базі Волинського національного університету імені Лесі Українки, було проведене емпіричне дослідження із застосуванням таких методик: «Шкала самоефективності (Р. Шварцера та М. Єрусалема)», «Тест визначення самоефективності (Дж. Маддукс, М. Шеєр)», «APQ – Сімейний Алабамський опитувальник», «Шкала сімейної адаптації та згуртованості (Опитувальник FACES-3, Тест Д. Олсона)», «Опитувальник психологічної ресурсності особистості (О. Штепа)».

В ході аналізу результатів емпіричного дослідження встановлено, що:

1. Розподіл рівнів самоефективності: У групі з високим рівнем самоефективності (32 особи) середній результат загального показника становить $X_{сер}=33,94$, у сфері діяльності – $X_{сер}=26,47$, у сфері спілкування – $X_{сер}=2,69$. У групі із середнім рівнем самоефективності (25 осіб) середнє значення загального рівня дорівнює $X_{сер}=27,76$, у сфері діяльності – $X_{сер}=6,40$, у сфері спілкуванні – $0,04$. У групі з низьким рівнем самоефективності (14 осіб) спостерігаються негативні значення у сфері діяльності ($X_{сер}=-9,93$) та спілкуванні ($X_{сер}=-5,71$).

2. Сімейні характеристики: У групі з високим рівнем самоефективності виявлено більшу згуртованість родини (реальна – $X_{сер}=33,09$, бажана – $X_{сер}=36,81$, задоволеність – $X_{сер}=3,72$). У групі з середнім рівнем самоефективності виявлено згуртованість родини (реальна – $X_{сер}=30,72$, бажана – $X_{сер}=36,84$, задоволеність – $X_{сер}=6,12$). А у групі з

низьким рівнем самоефективності виявлено згуртованістю родини (реальна – $X_{\text{сер}}=27,36$, бажана – $X_{\text{сер}}=36,37$, задоволеність – $X_{\text{сер}}=9$).

3. Особистісна ресурсність: Загальний рівень ресурсності: у групі з високим рівнем самоефективності становить – $X_{\text{сер}}=75,4$, у групі із середнім рівнем самоефективності – $X_{\text{сер}}=63,5$, у респондентів із низьким рівнем самоефективності – $X_{\text{сер}}=49,2$.

4. Кореляційний аналіз: У групі з високим рівнем самоефективності виявлено кореляцію між рівнем знань і комунікативними навичками ($r = 0,65$, $p < 0,01$). У групі із середнім рівнем самоефективності констатовано високий рівень зв'язку віри в добро та допомоги іншим ($r = 0,77$, $p < 0,01$).

5. Однофакторний дисперсійний аналіз: Значущі відмінності у результатах трьох груп виявлено за показниками: творчості ($F = 8,95$, $P < 0,001$), роботи над собою ($F = 7,26$, $P < 0,001$) та самореалізації у професії ($F = 9,07$, $P < 0,001$).

Магістерська робота має перспективу подальших досліджень, можуть бути орієнтовані на аналіз динаміки змін у показниках самоефективності залежно від різних стадій життєвого циклу родини, а також на розробку інтервенцій, спрямованих на гармонізацію сімейних стосунків.

Ключові слова: самоефективність, спілкування, діяльність, сім'я, відносини, ресурси, самореалізація, творчість, родина.

ANNOTATION

Tsiupka Nataliia Serhiivna. The Relationship Between Family Relations and Personal Self-Efficacy. – Manuscript.

A qualification paper for obtaining the degree of «Master» in specialty 053 Psychology, educational-professional program Clinical Psychology. – Lesya Ukrainka Volyn National University, Lutsk, 2024.

The research is dedicated to studying the relationship between family relationship experiences and personal self-efficacy. To achieve the objectives of the master's thesis, an empirical study was conducted at Lesya Ukrainka Volyn National University using the following methods: «General Self-Efficacy Scale (R. Schwarzer and M. Jerusalem)», «Self-Efficacy Test (J. Maddux, M. Scheier)», «APQ – Alabama Parenting Questionnaire», «Family Adaptability and Cohesion Evaluation Scale (FACES-3, D. Olson Test)», and «Personal Resourcefulness Questionnaire (O. Shtepa)».

The analysis of the empirical study results revealed the following:

1. Distribution of self-efficacy levels: In the high self-efficacy group (32 individuals), the average general score is $M=33,94$, in the activity domain – $M=26,47$, and in communication – $M=2,69$. In the medium self-efficacy group (25 individuals), the average general level is $M=27,76$, in the activity domain – $M=6,40$, and in communication – $0,04$. In the low self-efficacy group (14 individuals), negative values are observed in the activity ($M=-9,93$) and communication domains ($M=-5,71$).

2. Family characteristics: In the high self-efficacy group, greater family cohesion was identified (actual – $M=33,09$, desired – $M=36,81$, satisfaction – $M=3,72$). In the medium self-efficacy group, family cohesion was observed as follows: actual – $M=30,72$, desired – $M=36,84$, satisfaction – $M=6,12$. In the low self-efficacy group, family cohesion was observed as follows: actual – $M=27,36$, desired – $M=36,37$, satisfaction – $M=9$.

3. Personal resourcefulness: The overall resourcefulness level: in the high self-efficacy group – $M=75,4$, in the medium self-efficacy group – $M=63,5$, and in the low self-efficacy group – $M=49,2$.

4. Correlation analysis: In the high self-efficacy group, a correlation was identified between knowledge level and communication skills ($r = 0,65$, $p < 0,01$). In the medium self-efficacy group, a strong link was found between belief in goodness and helping others ($r = 0,77$, $p < 0,01$).

5. One-way ANOVA: Significant differences among the three groups were identified in creativity ($F = 8,95$, $p < 0,001$), self-improvement ($F = 7,26$, $p < 0,001$), and professional self-realization ($F = 9,07$, $p < 0,001$).

The master's thesis opens prospects for further research, which may focus on analyzing the dynamics of self-efficacy changes depending on different stages of the family life cycle, as well as developing interventions aimed at harmonizing family relationships.

Keywords: self-efficacy, communication, activity, family, relationships, resources, self-realization, creativity, cohesion.

ЗМІСТ

ВСТУП	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ЯВИЩА	
САМОЕФЕКТИВНОСТІ В ПСИХОЛОГІЧНІЙ ЛІТЕРАТУРІ	12
1.1. Поняття самоефективності в концепціях західних психологів	12
1.2. Самоефективність в працях вітчизняних науковців	17
1.3. Чинники самоефективності особистості	23
Висновки до розділу	1
.....	26
Розділ 2. ПСИХОЛОГІЯ СІМЕЙНИХ ВЗАЄМИН	28
2.1. Психологічні аспекти вивчення сімейних стосунків	28
2.2. Типи сімейних стосунків: специфіка функціонування та основні проблеми.....	32
2.3. Сучасний стан проблеми сімейних взаємин	37
Висновки до розділу 2	41
Розділ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СПЕЦИФІКИ	
ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ СІМЕЙНИХ ВІДНОСИН ТА	
САМОЕФЕКТИВНОСТІ ОСОБИСТОСТІ	
.....	43
3.1. Опис та обґрунтування методик дослідження	43
3.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження	44
3.3. Кореляційний аналіз результатів дослідження	53
Висновки до розділу	3
.....	60
ВИСНОВКИ	61
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	66
ДОДАТКИ	

ВСТУП

Обґрунтування актуальності дослідження. В умовах сьогодення питання психологічного здоров'я набуває найбільшої гостроти та актуальності. А тому дослідження взаємозв'язку сімейних відносин та самоефективності особистості відкриває нові перспективи для розуміння основ психологічного благополуччя.

Питання взаємодії сімейного середовища із психологічними характеристиками особистості є об'єктом вивчення багатьох науковців, серед яких можна виокремити таких видатних психологів, як А. Бандура, який розвивав концепцію самоефективності, та Д. Олсон, що займався дослідженням сімейних систем.

Проте, попри значний обсяг досліджень, певні аспекти взаємозв'язку між сімейними відносинами та самоефективністю залишаються недостатньо висвітленими. Зокрема, потребує детального аналізу взаємозв'язок досвіду сімейних взаємодій та самоефективності особистості.

Ця тема має важливий соціальний вимір, оскільки сімейні відносини та самоефективність істотно впливають на соціалізацію, освітній процес, професійний розвиток та психологічне благополуччя особистості. В контексті сучасних соціальних викликів, таких як збільшення рівня стресу, психологічних розладів, та еволюції сімейних структур, дослідження цієї теми стає особливо актуальним.

Таким чином, дослідження взаємозв'язку між сімейними відносинами та самоефективністю особистості не лише заповнює існуючі прогалини в наукових знаннях, але й має суттєве практичне значення для формування ефективних стратегій психологічної підтримки і виховання в сучасному суспільстві.

Об'єкт дослідження – самоефективність особистості.

Предмет дослідження – психологічні особливості взаємозв'язку сімейних відносин та самоефективності особистості.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично вивчити взаємозв'язок досвіду сімейних взаємин та самоефективності особистості.

Відповідно було сформульовано такі **дослідницькі завдання**:

1. Проаналізувати сучасні психологічні дослідження взаємозв'язку досвіду сімейних відносин та самоефективності особистості.
2. Розробити програму емпіричного дослідження взаємозв'язку досвіду сімейних відносин та самоефективності особистості.
3. Емпірично дослідити взаємозв'язок досвіду сімейних відносин та самоефективності особистості, самоефективності та ресурсності особистості, сімейних відносин та ресурсності особистості.
4. Визначити перспективу подальших наукових пошуків.

Теоретико-методологічною основою дослідження виступили:

Основою дослідження є концепція самоефективності, запропонована А. Bandura, G. Caprara, D. Cervone, O. Koçak, S. Erdem, M. Sinan, M. Youni, A. Erdoğan, A. Luszczynska, U. Scholz, R. Schwarzer, B. Renner, R. Smith, яка акцентує на ролі переконань особистості у власних можливостях у досягненні успіху. Вітчизняні науковці, такі як О. Даценко, Т. Гальцева, С. Гупало, О. Кревська, О. Музика, Н. Пророк, Д. Шапошник-Домінська, Ю. Черножук підкреслюють, що когнітивно-поведінковий компонент самоефективності включає мобілізацію знань і навичок для досягнення цілей та ефективну взаємодію з оточенням. Це дозволяє людині долати труднощі та підвищує її мотивацію.

Дослідження ґрунтується також на системному підході до вивчення сімейних взаємин, розробленому на основі праць А. Zakiei, H. Vafaroor, M. Alikhani, V. Farnia, F. Radmehr, O. Столярчук. Вони наголошують, що родинні стосунки є визначальними у формуванні самоефективності та здатності до самореалізації. Сім'я, як соціальна система, впливає на розвиток

самооцінки та стійкості особистості, що є особливо важливим для молоді в у контексті сучасності.

Для досягнення мети у дослідженні буде використано наступні **методи дослідження**:

– *теоретичні методи*: аналіз, синтез, моделювання, систематизація та узагальнення наукових даних для визначення теоретико-методологічної основи вивчення взаємозв'язку сімейних відносин та самоефективності особистості.

– *емпіричні методи*: у сукупності таких психометричних методик:

«Шкала самоефективності (Р. Шварцера та М. Єрусалема)»;

«Тест визначення самоефективності (Дж. Маддукс, М. Шеєр)»;

«APQ – Сімейний Алабамський опитувальник»;

«Шкала сімейної адаптації та згуртованості (Опитувальник FACES-3, Тест Д. Олсона)»;

«Опитувальник психологічної ресурсності особистості (О. Штепа)».

– *методи математичної статистики*: процедури описової статистики, кореляційного аналізу, однофакторного дисперсійного аналізу, коефіцієнта кореляції Пірсона.

База дослідження. Дослідження проводилось на базі Волинського національного університету імені Лесі Українки, шляхом розміщення онлайн-опитування на платформі Google Forms, яке складалося з 5 вище зазначених методик. Загальна кількість діагностованих – 71 особа. Вибірку склали особи молодого віку від 18-40 років (за періодизацією Е.Еріксона).

Рекрутація досліджуваних здійснювалась завдяки зверненню до адміністрації Волинського національного університету імені Лесі Українки (а саме до деканів факультету психології, іноземної філології, міжнародних відносин, інформаційних систем та студентських деканів факультетів навчального закладу), з проханням розповсюдити інформацію про дослідження та надати необхідну інформацію потенційним учасникам для його проходження.

Дозвіл Комітету з етики наукових досліджень для проведення дослідження протокол № 3 від 15.12.2023 року.

Наукова новизна роботи полягає в тому, що:

- поглиблено уявлення про взаємозв'язок досвіду сімейних відносин та самоефективності особистості;
- проведено детальний аналіз первинних даних, що відображає сучасний стан взаємозв'язку досвіду сімейних відносин та самоефективності особистості.
- зроблено важливий вклад у розуміння механізмів, які саме сімейні взаємини впливають на розвиток самоефективності особистості.

Практична значущість одержаних результатів полягає в тому, що:

- отримані результати можуть бути надзвичайно корисними для практиків у сфері психології та освіти в роботі з клієнтами і вихованцями в контексті коригування сімейного середовища;
- напрацювання емпіричного дослідження можуть бути використані для розробки більш ефективних стратегій сімейного виховання та соціальної роботи, з огляду на їх зв'язок з підвищенням рівня самоефективності особистості.

Апробація результатів.

Результати магістерського дослідження апробовано під час роботи XI Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції «Особистість і суспільство: методологія та практика сучасної психології», що відбулась 13-17 травня 2024 року, Україна, Луцьк, та представлено у публікації: Цюпка Н.С. Зв'язок сімейних відносин та самоефективності особистості: теоретичний аналіз проблеми. *«Особистість і суспільство: методологія та практика сучасної психології»*: матеріали XI Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф., м. Луцьк, 13-17 трав. 2024 р. ФОП Ю. Мажула, 2024. С. 114-115.

А також на II Всеукраїнській студентській науково-практичній конференції «Актуальні проблеми сучасної психології у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, нові концепції та перспективи», що відбулась 16-17

травня 2024 року, Україна, Вінниця, та представлено у публікації: Цюпка Н.С. Теоретичний аналіз взаємозв'язку сімейних відносин та самоефективності особистості в психології. *Актуальні проблеми сучасної психології у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, нові концепції та перспективи*»: Матеріали II Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції, 16–17 травня 2024 р. За ред. проф. В. Оверчук Вінниця: Вид-во ФОП Ю. Кушнір, 2024. С. 278-280. (Електронне видання)

А також під час роботи III Міжнародної науково-практичної конференції «Актуальні проблеми клінічної психології та нейропсихології», що відбулася 30-31 травня 2024 року, Україна, Луцьк, та представлено у публікації: Цюпка Н.С. Емпіричний аналіз зв'язку сімейних взаємин та самоефективності особистості. «*Актуальні проблеми клінічної психології та нейропсихології*»: зб. тез доп. III міжнар. наук.-практ. конф., м. Луцьк, 30-31 трав. 2024 р. ФОП Ю. Мажула, 2024. С. 118-123.

Структура роботи: магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків. Робота містить 8 рисунків та 4 таблиць. Список використаних джерел налічує 51 найменувань. Повний обсяг роботи – 70 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ЯВИЩА САМОЕФЕКТИВНОСТІ В ПСИХОЛОГІЧНІЙ ЛІТЕРАТУРІ

1.1. Поняття самоефективності в концепціях західних психологів

Зміни, що відбуваються у глобальному, політичному, соціально-економічному житті, завжди мають певний вплив на традиційний життєвий уклад людини, змушуючи її шукати нові шляхи до успіху. Окрім того, сучасне, динамічне життя вимагає від людини застосування своїх вмінь і навиків, розкриття талантів і потенціалу по максимуму. Отже, можна зробити висновок, що проблематика самоефективності, в теоретико-методологічному та практичному аспектах, посідає одне з провідних місць у сучасній психологічній науці. (Даценко, 2020).

Перші концепції щодо тлумачення та розгляду проблеми самоефективності датуються другою половиною ХХ століття. Термін «самоефективність» (англ. self-efficacy) був введений Альбертом Бандурою (Bandura, 1997), який визначив його як ключовий елемент, що дозволяє людям ефективно справлятися з викликами. Автор зазначає, що люди з впевненістю в своїх здібностях підходять до складних завдань як до викликів, які слід подолати, а не як до загроз, яких слід уникати.

Також А. Бандура (Bandura, 1989, с. 729-735) дослідив, що висока самоефективність сприяє покращенню когнітивної продуктивності, мотивації та стресостійкості. Переконавання та впевненість у своїх здібностях впливають на те, як люди мислять, відчувають і діють.

Самоефективність, за твердженням автора, може формуватися через власні досягнення, спостереження за успіхами інших, вербальне переконання та фізіологічні стани. Позитивна когнітивна оцінка своїх можливостей сприяє підвищенню мотивації та стійкості перед труднощами. (Bandura,

1977, с 91) Люди обирають ті соціальні оточення, які підтримують їхні особисті стандарти, що підсилює узгодженість між особистими та соціальними впливами. Соціальні моделі, батьки, однолітки, ЗМІ та все оточення відіграють важливу роль у формуванні моральних норм. (Bandura, 1991, с. 45-103)

Варто наголосити, що самоєфективність є центральним механізмом, що впливає на мотивацію, досягнення результатів та емоційний добробут. Соціально-когнітивна теорія дозволяє зрозуміти, як змінювати саме ці фактори для досягнення особистих та соціальних змін. Самоєфективність впливає на різні аспекти організаційного функціонування та професійної орієнтації, включаючи вибір кар'єри, продуктивність, інновації та здоров'я. Вона визначає, як люди думають, мотивують себе, переживають емоції та приймають рішення у складних ситуаціях. (Bandura, 2009, с. 179-200) На рисунку 1.1 відображено вплив і залежність самоєфективності на когнітивний аспект життя.

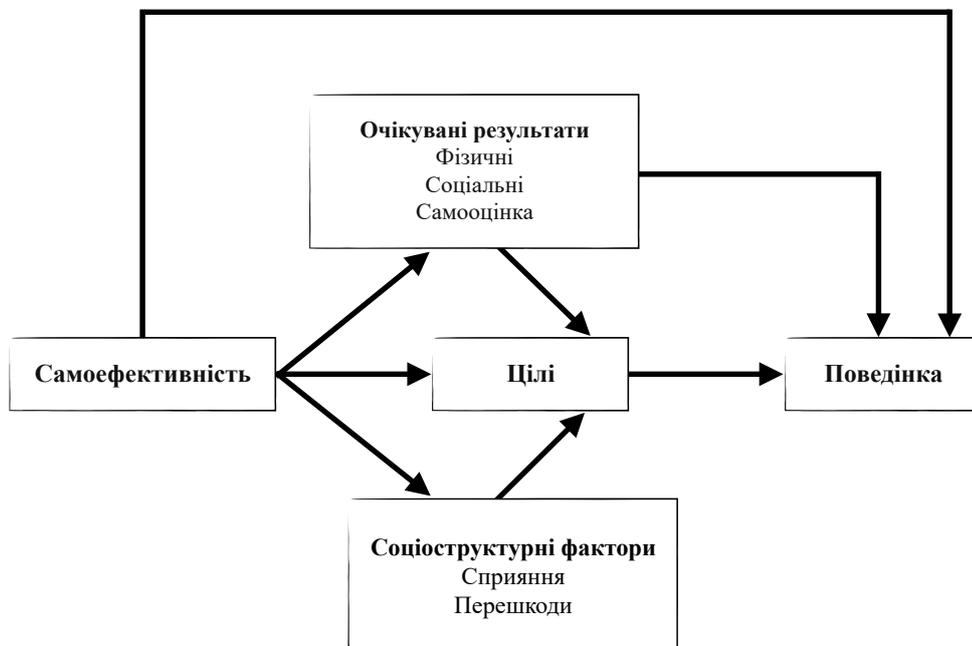


Рис. 1.1. Залежність самоєфективності, поведінки, цілей, результатів

Цікавою є думка французького науковця М. Nagels (Nagels, 2006), якій довів, що самоефективність є визначальним фактором успіху у професійному навчанні та розвитку. У дослідженні оцінювали рівень самоефективності серед лікарів, інспекторів охорони здоров'я та директорів з догляду. Самоефективність впливає на виконання професійних ролей, включаючи формальні та неформальні завдання, є ключовим фактором у кількості та глибини навчання.

Звертаємо увагу і на погляди R. Smith (Smith, 1989, с. 228-233), де вказано, що підвищення самооцінки ефективності сприяє зменшенню тривожності та покращенню академічної успішності. Було проведено багатоаспектне оцінювання зміни тривожності та академічної успішності до та після проходження програми.

Тому приходимо до висновку, що вибір кар'єри повинен розглядатися з урахуванням комплексного підходу, який включає вплив сім'ї, академічного середовища та досвіду роботи. Підтвердженням цього є дослідження, проведене групою науковців на чолі О. Коçак, (Koçak, Erdem, Sinan, Younis, Erdog ğan, 2021) Так, на першому етапі було проведено прямий аналіз між впливом сім'ї, академічною задоволеністю, самоефективністю ухвалення кар'єрних рішень і шкалами щастя. Після цього було проаналізовано прямі ефекти між п'ятьма незалежними змінними та самоефективністю та щастям у ухвалення кар'єрних рішень. Нарешті, було досліджено, чи самоефективність ухвалення кар'єрних рішень відіграє посередницьку роль між впливом сім'ї, задоволеністю навчанням, рівнем доходу, типом трудового контракту, освітою батьків і щастям. Зі схематичним зображенням можна ознайомитися на рисунку 1.2.

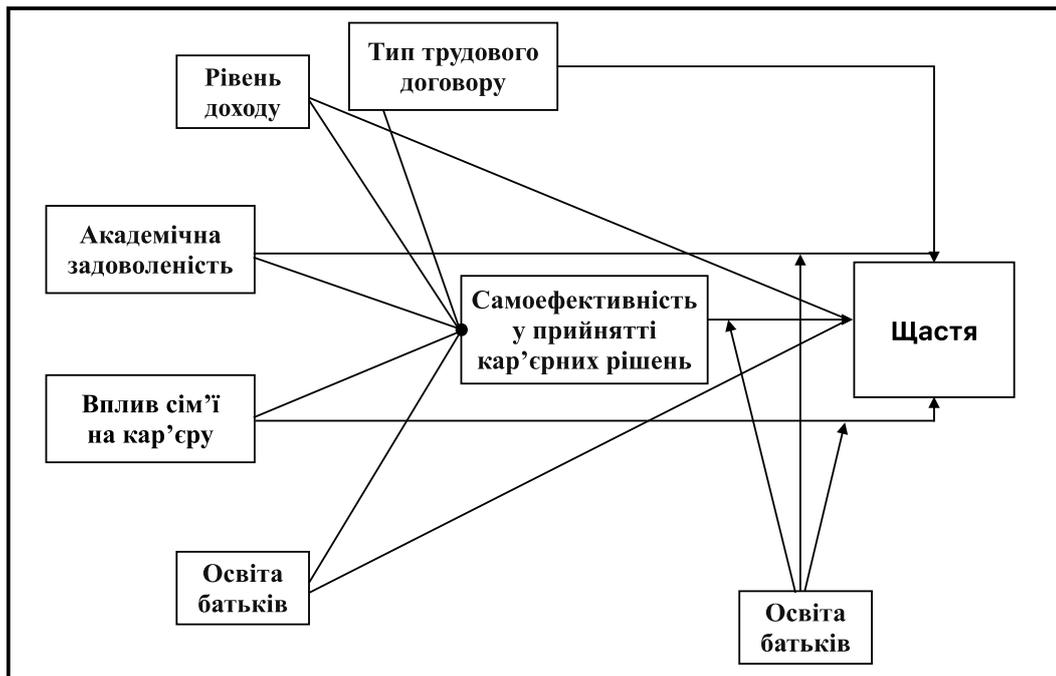


Рис. 1.2 Вплив підтримки, академічного задоволення на самоефективність та щастя

Інша група дослідників на чолі з A.Orozco-Vargas, U. Aguilera-Reyes, G. García-López, (Orozco-Vargas, Aguilera-Reyes, García-López, 2024) підтвердила, що існує кореляція між функціонуванням сім'ї та академічною самоефективністю.

Загальна самоефективність є універсальною конструкцією, яка може бути потужним предиктором різних здорових поведінок та копінг-стратегій. Результати підтверджують теорію соціальної когнітивної теорії Бандури про те, що віра в свою ефективність є загальною для різних культур. (Luszczynska, Scholz, Schwarzer, 2005)

Віра у власну здатність справлятися з життєвими викликами є критичним фактором успішного самоуправління та подолання стресових ситуацій. Висока самооцінка сприяє кращій адаптації до хронічних захворювань та покращенню якості життя. Негативні кореляції з такими змінними, як тривожність, депресія, вигорання, стрес. Позитивні кореляції з

якістю життя, самоуправлінням здоров'ям та ефективністю лікування. (Schwarzer, Renner, 2000)

Як зазначалося, що теорія А. Бандури є базовою в розумінні самоефективності, тому Дж. Капраро (Caprara, Gian, Cervone, Daniel, 2000). в своїй роботі приділяє увагу механізмам раціоналізації, що спряють усвідомленому аналітичному процесу інтелектуальної діяльності людині. Він прирівнює, інтелектуальну складову до людського капіталу, що сприяє підвищенню продуктивності і більш високому рівню життєзабезпечення.

В той же час, самоефективність можна розглядати як реакцію людини на нестандартні ситуації, неформальні завдання. Вона є визначальним фактором при виборі мети, впливає на цілеспрямованість, наполегливість і враховує досвід і реакцію на проживання невдач і поразок. І саме власний досвід, успіх допомагають вкоренитися у своїй здатності досягати цілей, нестандартно мислити, підвищувати самооцінку і мати позитивне самоставлення. Такого погляду дотримуються американські науковці Д. Фейдімен та Р. Фреджер. (Fadiman, Frager, 2012).

Самоефективність заснована на спостереженні за досягненнями та невдачами інших людей і оцінці своєї поведінки та реакцій у подібних ситуаціях. Тому виділяють об'єктивний рівень – тобто набір умінь, здібностей, знань людини, що можуть бути оцінені сторонніми особами, та суб'єктивний – оцінка людиною самостійно своїх навиків, визначення їх ефективності в повсякденній і професійній діяльності. (Zakiei, Vafarog, Alikhani, Farnia, Radmehr, 2020)

Проблемі самоефективності приділена увага і Х. Хекхаузенем, (Heckhausen, Heckhausen, 2018) якій розглядав її через призму мотивації, досягнень та попередженню невдач. Будь-яка діяльність повинна мати результат, і цей результат може бути вимірний кількісно і якісно. Мотивація та бажання досягнень є визначальним фактором самоефективності, що змушують людину створювати або обирати такі ситуації, в яких вона могла максимально розкривати свій потенціал, відшукувати ресурси для

досягнення цілі. Особи, які мають високий рівень самоефективності схильні до розумного ризику, наполегливості, цілеспрямованості, орієнтуються на успіх і позитивний результат.

Наразі набуває популярності думка, що стагнація внутрішньої мотивації є проекцією негативних результатів або відсутністю контролю за ситуацією, що призводить до так званої вивченої беспорядності. Автором цієї концепції є М. Селігман (Seligman, 1992). Автор зазначає, що коли у людини формується негативний досвід неможливості впливу на життєві обставини, вона часто не керує своїм життям, то формується установка, що передбачуваної поразки, зневіри у свої сили та ресурси, падає рівень самоефективності і самооцінки, натомість з'являється байдужість, пасивність, і формується думка, що всі дії не дадуть позитивного результату.

Як бачимо, у західних наукових концепціях існує багато поглядів на проблематику самоефективності. Проведений аналіз теоретичної бази дозволив охарактеризувати притаманні цьому психологічному феномену властивості та особливості. Приходимо до висновку, що самоефективність – досить складне та багатогранне поняття, що виявляється в почутті впевненості та віри у свої сили, можливості і успіх.

1.2. Самоефективність в працях вітчизняних науковців

У вітчизняній психологічній науці проблема самоефективності особистості недостатньо вивчена і ще перебуває у процесі розробки та аналізу. Зокрема, в літературі розглядаються питання особистісної самоефективності в залежності від вікового фактору, а також взаємозв'язок різних чинників, які прямо чи опосередковано впливають на самоефективність.

Деколи самоефективність ототожнюють з поняттям ефективною особистості, тобто з поєднанням почуттям самоповаги і власної гідності та реального набору умінь і навичок вирішувати життєві завдання.

Самоефективність - це переконання суб'єкта в тому, що він може контролювати свою поведінку, щоб вона була ефективною. Це поняття включає впевненість у своїй здатності досягти оптимального результату з найменшими витратами, засноване на досвіді подолання труднощів в особисто значущих ситуаціях. Молодість і середній вік є критичними етапами для формування самоефективності особистості. У пізній зрілості ресурси самоефективності можуть зменшуватися, що потребує вжиття спеціальних заходів для їх підтримки та розвитку. Самоефективні особистості краще володіють своїм емоційним станом у невизначених або критичних ситуаціях, що дозволяє їм знижувати рівень тривожності та мобілізувати необхідні психічні ресурси для вирішення проблем.

Цікавим є дослідження Д. Шапошник-Домінської (Шапошник-Домінська, 2015), яка пропонує розмежовувати категорію самоефективність та інші категорії, які є синонімами, але не тотожними. Аналіз зазначеної проблематики викликав необхідність розрізняти такі поняття як самоефективність, впевненість, самооцінка, загальна компетентність, почуття оптимізму, самоповага, самомоніторинг, ефективний когнітивний стиль, свобода волі, локус контроль. Автор приходить до висновку, що самоефективність – це певний когнітивний механізм, якій поєднаний з усвідомленням, аналізом та оцінкою власних можливостей, та також виконанням, відповідно до цих можливостей, конкретних дій.

Крім того, пропонується розрізняти поняття впевненості у собі та самоефективності. Автор вбачає відмінність у наступному: впевненість це невідособлене поняття, вона завжди проявляється в чомусь і є результатом конкретної діяльності, це завжди про емоційну складову психологічної активності людини та може проявлятися як результат опосередкованого досвіду. З іншого боку, самоефективність є конкретним механізмом реалізації власного потенціалу чи особистого досвіду.

Хоча, думка про те, що саме впевненість є основою концепції самоефективності прослідковується у багатьох авторів. Наприклад, О.

Шепелева визначає самоефективність як когнітивний визначник саморегуляції активності і окреслює його як особисте переконання – впевненість – людини в своїх талантах, здібностях, необхідний їй для досягнення мети. Таке переконання ґрунтується на аналізі та оцінюванні вже накопленого раніше досвіду, тобто активації усвідомленої моделі успішного виконання діяльності. О. Селезньова розглядає самоефективність як особистісну якість, що визначає саморегуляцію активності людини за рахунок формування суджень про свою впевненість успішно та ефективно діяти в певних ситуаціях та обставинах. Основними функціями самоефективності в цьому випадку виступають самооцінка, самопідтримка та самоконтроль.

В. Ромек ототожнює самоефективність з самовпевненістю, тобто суб'єктивною позитивною оцінкою людиною своїх здібностей і спроможностей на шляху в досягненні важливих для неї цілей. Рівнозначність цих понять пояснюється їх спільними функціональними можливостями, а саме відображенням думок і уявлень про свої здібності їх результативність і досяжність цілей. Проте таке ототожнення скоріше є винятком, оскільки, самовпевненість – це емоційно-ціннісне ставлення людини для себе, узагальнена диспозиція, що вміщує в себе позитивне самосприйняття, в той час як самоефективність – це вже певна система теоретичних і практичних навичок і вмінь, які направлені на досягнення значних особистих результатів. (Гупало, 2022). Р. Кричевський вбачає самоефективність як внутрішнє переконання людини у своїх здібностях і можливості активізувати і направити інтелектуальні ресурси, мотивацію, поведінкову стратегію на контроль та розв'язання задач, з якими стикається людина. В. Толочек називає самоефективністю властивість людини, яка полягає у вмінні керувати не тільки своєю діяльністю, а і розвитком, з метою ефективного розв'язання життєвих завдань та досягнення цілей. (Даценко, 2020).

В свою чергу, М. Гайдар, вивчаючи питання самоефективності класифікує її відповідно до різновидів активності на комунікативну, діяльнісну та особистісну.

Зокрема, комунікативна самоефективність визначається як уявлення особи про наявність у неї комунікативного потенціалу та досвіду, що включає різноманітні засоби спілкування, поєднані з впевненістю у здатності ефективно їх використовувати.

Діяльнісна самоефективність характеризується як усвідомлення того, що людина володіє певними знаннями, вміннями та навичками, а також здатністю ефективно застосовувати різні способи поведінки для адекватної організації своєї діяльності.

Особистісна самоефективність є інтегративною психологічною характеристикою, що поєднує уявлення про важливі особистісні якості та впевненість у здатності успішно їх використовувати в різних ситуаціях. Повертаючись до питання залежності самоефективності від вікового фактору, цікавим є дослідження, яке проводилося серед студентів різних вікових груп.

Дослідження проводилось серед 239 студентів двох вищих навчальних закладів: Національного технічного університету «Київський політехнічний інститут» та Івано-Франківського фінансового коледжу (Лук'яненко, 2009). Дослідження виявило вікові тенденції у зростанні середнього рівня самоефективності та зменшенні високого рівня серед студентів 18-19 років. Ці тенденції пояснюються кризою переходу від юності до ранньої дорослості, що супроводжується розчаруванням у навчанні та власних перспективах. Вікові особливості загальної самоефективності показали зростання середнього рівня з 46,67% (17-18 років) до 61,34% (18-19 років).

Вікові особливості загальної самоефективності демонструють зростання середнього рівня з 46,67% у віці 17-18 років до 61,34% у віці 18-19 років. Водночас високий рівень самоефективності знижується з 39,16% (17-18 років) до 15,13% (18-19 років). Самоефективність студентів-

першокурсників є ключовою характеристикою, яка впливає на їхню професіоналізацію.

Умови, що сприяють формуванню професійної самоефективності, включають можливість студентів отримувати цінний досвід розвитку та оцінки професійних компетентностей через взаємодію з усіма учасниками освітнього процесу. (Музика, 2018).

Професор Ю. Черножук (ЧерножукК, 2017) у своєму дослідженні прийшов до висновку, що люди з високою самоефективністю докладають більше зусиль для вирішення складних завдань, розглядають їх як завдання, які обов'язково будуть вирішені, та швидше відновлюються після невдач. Висока самоефективність сприяє позитивному мисленню та мобілізації розумових і фізичних можливостей. Самоефективність є достатньо дослідженим психологічним феноменом, однак питання зв'язку самоефективності з емоційністю залишається недостатньо вивченим. Кореляційний аналіз підтвердив складний характер взаємозв'язків між цими показниками. Якісний аналіз показав, що люди, схильні до переживання радості, мають вищу самоефективність порівняно з тими, хто схильний до страху. Це свідчить про те, що тип емоційності є важливим чинником, який визначає індивідуальні особливості самоефективності.

Життєві прагнення особистості розглядаються як характеристика її самоефективності. Люди сприймають життя як спосіб набуття досвіду, готові вчитися на своїх помилках та досягненнях. Проблеми життєвих прагнень проявляються не лише в сфері предметної діяльності, але й у міжособистісній взаємодії. Досліджувані виявляють тенденцію до слабкої спрямованості у майбутнє, але мають розвинений механізм причинно-наслідкового зв'язку, що змушує їх відповідально ставитися до ймовірних наслідків своїх дій у майбутньому. За показниками онтогенетичної рефлексії досліджувані виявили середній рівень аналізу свого минулого досвіду, що ускладнює їхнє сьогоденне життя через брак навичок аналізу минулих подій. Високий рівень життєстійкості та самоефективності допомагає досліджуваним витримувати

та долати стресові ситуації, контролювати розвиток подій у своєму житті та досягати цілей (Ліпінська, 2016).

Цікавим аспектом в дослідженні самооефективності є професійна самооефективність. Мотиваційні фактори професійної самооефективності особистості були систематизовані та уточнені в контексті політичної реалізації. Виділяються дві складові професійної самооефективності: особистісна (відчуття самоповаги, гідності та компетентності) і результативна (здатність демонструвати ефективність за критеріями професійних умов діяльності). (Кревська, 2016).

Мотиваційні чинники професійної самооефективності студентів та фахівців політичної сфери мають різний психологічний зміст. Це вимагає адаптації методик підтримки та розвитку самооефективності залежно від етапу професійного становлення. Факторний аналіз показав, що перцептивна компетентність, конструктивна мотивація комунікацій та орієнтація на гру є основними чинниками для студентів. Для фахівців політичної сфери важливими є конструктивна комунікативність, соціальна адаптивність та прагнення до соціального порядку. Мотиваційні чинники професійної самооефективності поділяються на три основні групи: зовнішні, внутрішні та інтегративні. Вони взаємодіють між собою та впливають на розвиток професійної компетентності (Пророк, 2010).

Самоефективність є важливою особистісною характеристикою, що впливає на продуктивну самореалізацію. Вона розглядається як віра людини у свої можливості організувати і здійснити дії, необхідні для досягнення успіху в різних ситуаціях. Самоефективність виконує кілька функцій: когнітивно-рефлексивну (самопізнання та усвідомлення успіхів і невдач), адаптивну, емоційно-оцінну (оцінка зусиль), регулятивно-поведінкову (контроль ситуації), смислоутворюючу (успіх як цінність), мотивуючу. Самоефективність тісно пов'язана з такими особистісними якостями, як наполегливість, сміливість, активність, оптимізм, вміння подолати

перешкоди.. Вона визначає ступінь зусиль, які людина готова докладати для досягнення успіху (Даценко, 2020).

Таким чином, результати теоретичного аналізу вітчизняних джерел дозволять зробити висновок, що самоефективність – достатньо складне психологічне утворення, що має індивідуальний, когнітивно-опосередкований характер, і виявляється у вірі у досягненні цілей, впевненості в силах, можливостях і здібностях.

1.3. Чинники самоефективності особистості

Як було зазначено раніше, деякі дослідники ототожнюють поняття самоефективності та особистісної ефективності. Останнє визначення ми розглядаємо як орієнтацію на досягнення раціонального результату (досягнення мети з мінімальними витратами) шляхом подолання труднощів, особливо в ситуаціях, які мають значення для особистості. У випадках, коли ситуація не є значущою, але все ж необхідною для вирішення, самомотивація проявляється в умінні не втягуватися, не витратити свої ресурси і досягати хоча б найменшого з можливих результатів. А. Бандура класифікує чинники особистісної ефективності на три основні категорії. Перша категорія – особистісний чинник, який акцентує увагу на почутті самоповаги та власної гідності особистості, а також на її реальних компетенціях, тобто здатності та вміннях вирішувати життєві проблеми. Друга категорія – це комунікативний аспект, який охоплює вміння налагоджувати та підтримувати потрібні зв'язки з іншими людьми, знання суттєвої інформації та вміння її застосовувати, а також здатність до співпраці та досягнення взаєморозуміння. Третя категорія – результативний чинник, який визначає інтегральну здатність бути ефективним у професійній діяльності. Особистість має необхідні вміння, знання, навички та технології, а також впевненість у своїй здатності продуктивно їх застосовувати в будь-якій сфері (Гальцева, 2015).

Крім того, чинники самоефективності є багатогранними та включають як внутрішні (мотиваційні, когнітивні, емоційні), так і зовнішні (соціальні, поведінкові) аспекти. Вони взаємодіють між собою та впливають на рівень самоефективності особистості, визначаючи її здатність до успішної реалізації в професійній сфері.

Також можна зустріти і таку класифікацію чинників самоефективності:

1. **Навчання.** Коли під час навчання людина приступає до нового завдання і досягає успіху в його виконанні, це сприяє формуванню більш позитивного сприйняття себе. Це дає усвідомлення, що вона здатна успішно засвоювати нові знання та навички. Таким чином, процес навчання має значний вплив на рівень самоефективності.

2. **Наслідування.** Спостерігаючи за тим, як особи з високим рівнем самоефективності досягають успіху завдяки своїм зусиллям, можна надихнути інших вірити у власні можливості досягнення успіху.

3. **Керована уява.** Візуальне представлення поведінки людей з високим рівнем самоефективності в різних ситуаціях може допомогти підвищити власний рівень самоефективності. Уявляючи себе успішною, людина може налаштуватися на те, що успіх є єдиним можливим результатом, що поступово формує самовпевненість і самоефективність.

4. **Емоційний та фізіологічний стан.** Цей аспект також є важливим фактором самоефективності, оскільки фізичний і емоційний стан впливають на те, наскільки успішно людина виконує завдання. Отже, здатність контролювати свій стан є вирішальною для досягнення успіху. Науковці не дійшли до єдиної класифікації чинників самоефективності, однак всі притримуються думки, що мотивація досягнення є одним з ключових і важливих чинників самоефективності. Вона стимулює особистість до вибору ситуацій, в яких вона може досягти успіху, забезпечує активний пошук інформації та ресурсів для досягнення мети. Люди, мотивовані на успіх, зазвичай виявляють впевненість, готовність до ризику, наполегливість та працьовитість.

Науковці Р. Шварцер та М. Єрусалим серед чинників самоефективності виділяли інтеграцію когнітивних, соціальних та поведінкових компонентів для оптимізації життєдіяльності, централізовану організацію власних ресурсів, а також уміння отримувати необхідне з навколишнього середовища .

З урахування когнітивно-поведінкового підходу, В. Лук'яненко (Лук'яненко, 2009) виділяє серед чинників самоефективності когнітивно-поведінкову складову, тобто мобілізацію власних знань, умінь, навичок для досягнення успіху; афективно-поведінкову складову, мається на увазі здатність адекватно оцінювати свої можливості в спілкуванні з іншими людьми; та самоповага і мотивацію до навчання, а саме впевненість у собі, адаптованість, вибір конструктивних стратегій подолання труднощів.

На рисунку 1.3. структуровано чинники самоефективності, запропоновані А. Бандурою. Він виділяв наступні: безпосередній досвід діяльності; непрямий досвід; ставлення (оцінка) оточення; фізичний та емоційний стан; колективна ефективність.

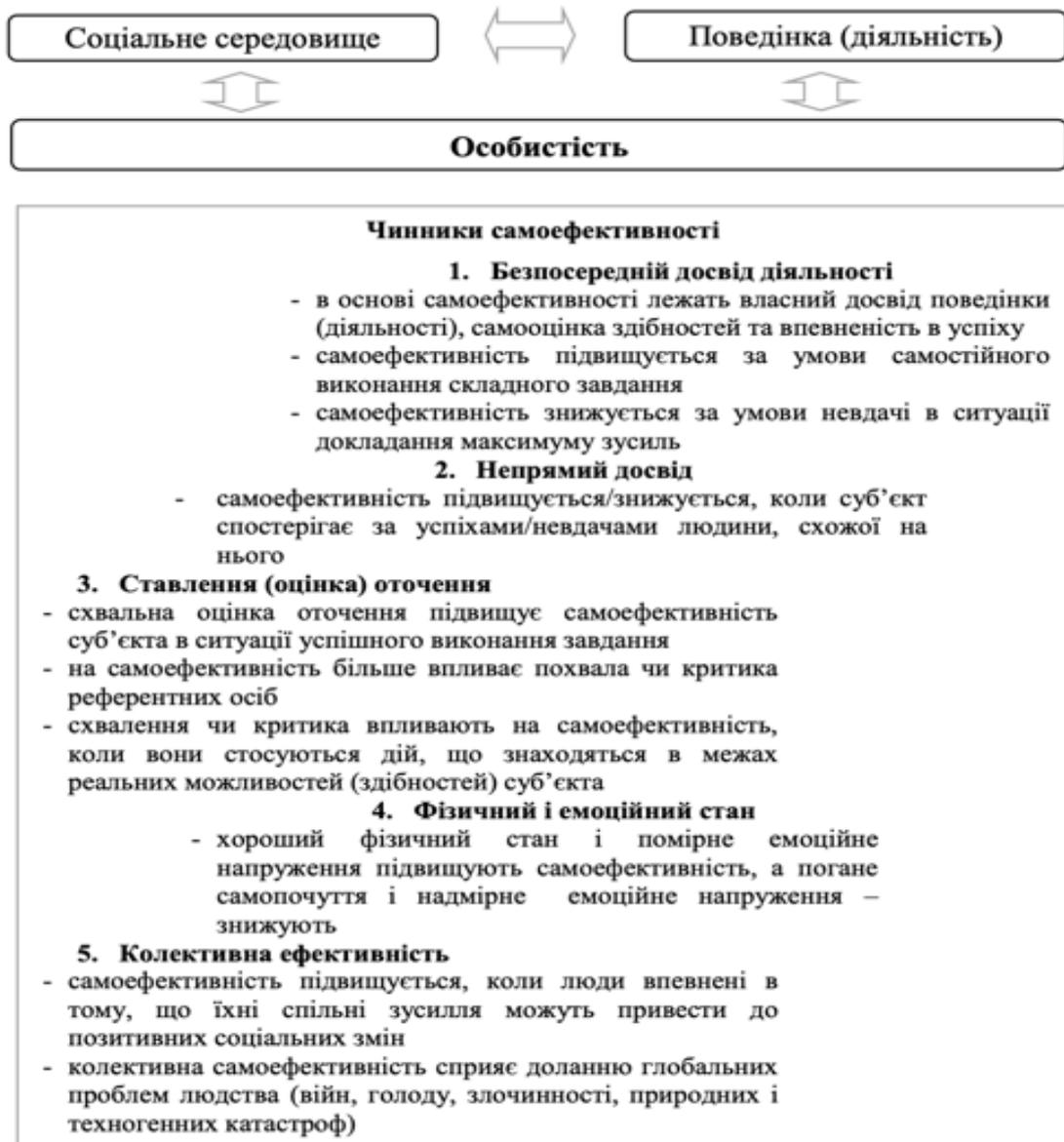


Рис.1.3. Чинники самоефективності

Схожу класифікацію чинників запропонувала О. Музика (Музика, 2018).

Отже, як бачимо, не існує єдиного методу класифікації чинників самоефективності, але серед різноманітних поглядів можна виділити певні спільні, на яких роблять акцент більшість дослідників. Зокрема, це внутрішні (мотивація, прямий та непрямий досвід, фізичний та емоційний стан) та зовнішні чинники (колективна ефективність та оцінка оточення).

У результаті проведеного аналізу концепції самоефективності в західній психологічній літературі можна зробити кілька важливих висновків. По-перше, самоефективність, визначена А. Бандурою, та вивчена низкою вчених G. Caprara, D. Cervone, O. Koçak, S. Erdem, M. Sinan, M. Youni, A. Erdoğan, A. Luszczynska, U. Scholz, R. Schwarzer, є ключовим елементом, що дозволяє людям ефективно справлятися з викликами. Це поняття включає віру в свої можливості та здатність долати складні завдання, що сприяє покращенню когнітивної продуктивності, мотивації та стресостійкості.

По-друге, переконання у власних можливостях значно впливають на те, як люди мислять, відчують і діють. Позитивні моделі поведінки та підтримка з боку оточуючих є важливими факторами у формуванні та підвищенні самоефективності. Також очікування самоефективності можуть бути сформовані через особисті досягнення, спостереження за успіхами інших, словесне переконання та фізіологічні стани.

По-третє, дослідження показують, що самоефективність має значний вплив на моральну поведінку, професійний розвиток, навчальні досягнення та особистий добробут. Вона регулює когнітивні, мотиваційні, афективні та соціальні процеси, визначаючи, як люди думають, мотивують себе, переживають емоції та приймають рішення у складних ситуаціях.

Таким чином, розвиток самоефективності є критично важливим для успішного функціонування особистості в умовах сучасних соціальних змін. Підвищення самоефективності сприяє досягненню амбітних цілей, стійкості до труднощів та покращенню загального добробуту. Програми, спрямовані на розвиток самоефективності, можуть принести значні дивіденди як на індивідуальному, так і на організаційному рівнях.

РОЗДІЛ 2

ПСИХОЛОГІЯ СІМЕЙНИХ ВЗАЄМИН

2.1 Психологічні аспекти вивчення сімейних стосунків

Сімейні стосунки завжди були предметом вивчення і дослідження не лише психологічної науки. І актуальність з кожним роком лише зростає, оскільки спостерігається криза сучасної сім'ї і виникають нові цілі і задачі. В наукових дослідженнях спостерігається трансформація соціальних стереотипів, сімейної ідеології, зміна соціально-психологічного статусу шлюбно-сімейних відносин. Однією з базових потреб людини є потреба у приналежності, що в дорослому віці реалізується у сімейних взаєминах. Сам факт одруження не забезпечує автоматичного розвитку гармонійної подружньої взаємодії, а лише слугує відправною точкою для її формування. Оскільки рішення про шлюб і вибір партнера зазвичай є обдуманим і усвідомленим кроком, у передшлюбному періоді вже формуються основи подружньої сумісності, яка згодом впливатиме на успішність сімейного життя. (Столярчук, 2015).

Проаналізувавши погляди науковців на проблематику функціонування сімейних стосунків, можна виділити декілька підходів (Леванова І., 2006).

Згідно з інституційно-кризовим підходом (А. Антонов, Ю. Солоніков, В. Терьохін, В. Переведенцев, W. Goode, N. Glenn та ін.), сімейні стосунки є не лише наслідком відповідальності між двома особами, а й результатом взаємної відповідальності двох незалежних родів, які об'єднуються в новій родині. Таким чином, родина сприймається як окрема культурна спільнота, що складається з людей, пов'язаних спільними життєвими цінностями, уявленнями про спільне майбутнє, а також ідентичністю поглядів у стосунках із суспільством загалом і окремими індивідами. Формування цього

підходу ще не завершене і продовжується завдяки великій кількості методик і дослідницьких технік.

Інституційно-трансформаційний підхід, представниками якого є О. Здравомислова, С. Голод, S. Vem, M. Norpe, G. Hofstede, A. Oakley та інші, стверджує, що сім'я є ключовим соціальним інститутом, який відіграє основну роль у підтримці соціальної системи, її стабільності та розвитку. Стан сім'ї є важливим показником суспільного здоров'я. Прихильники цього підходу визначають сім'ю як малу соціальну групу, в якій задовольняються численні важливі особистісні потреби. Саме в задоволенні цих потреб полягає суть психологічних і соціально-культурних функцій сімейних відносин. Зміни та формування цих функцій у процесі розвитку як суспільства, так і сім'ї призводять до змін у житті та побуті сімей, а також у потребах і вподобаннях їхніх членів. Це, в свою чергу, впливає на характер взаємодії сім'ї як системи з навколишнім середовищем і зовнішнім світом, що веде до трансформацій у всьому ланцюгу особистість-сім'я-суспільство.

Цікавим є сімейно-центрований або соціологічний підхід (Н. Трикоз, В. Гаврилук, О. Гурська, О. Іванова, Л. Карцева, Т. Парсонс та ін.), який полягає в тому, що зміни соціальних умов і суспільних ціннісних орієнтирів призводять до того, що процес відновлення цінностей перестає бути пріоритетним. Це, в свою чергу, активізує механізми, що сприяють адаптації. Прикладами цього підходу є соціальні та внутрішні психологічні конфлікти серед молоді, яка стикається з дисонансом між батьківським досвідом побудови сімейних стосунків, що з різних причин є для них неприйнятним, та новим досвідом, який виявляється недосяжним, незрозумілим або неприйнятним у суспільстві. Такий підхід до розуміння сімейних стосунків, на відміну від інших, дає змогу відстежити зміни в розвитку сімейних стосунків, беручи до уваги їх нелінійність, невірноваженість та кризові періоди.

Системний підхід, представлений такими вченими, як А. Варга, Г. Будинайте, Д. Валлерстайн, Г. Вебер, Ф. Даттілію, J. Haley, D. Jackson, G.

Levinger та інші, заслуговує на увагу. Як випливає з назви, він розроблений у рамках системної сімейної психотерапії. Основи цього підходу базуються на двох ключових принципах: по-перше, ціле є більшим за суму своїх частин, що відображає так званий синергетичний ефект; по-друге, існує взаємозв'язок і взаємозалежність, тобто всі елементи системи та процеси, що в ній відбуваються, взаємно впливають і обумовлюють один одного. Таким чином, сімейні стосунки формують диференційоване ціле, підсистемами якого є окремі члени або групи членів сім'ї, що пов'язані спільним господарством і, найголовніше, стосунками. Ці стосунки називаються родинно-сімейними. Кожна сімейна система має свої унікальні функції. (Помиткіна, Злагодух, Хімченко, Погорільська, 2010).

Розглянувши декілька найбільш популярних підходів до сімейних стосунків, приходимо до висновку, що на сьогоднішній день проблемам шлюбно-сімейних відносин приділяється значна увага і це пов'язано не лише з глобальними трансформаціями, а і з кризовими явищами і процесами, які відбуваються всередині родини. Вирішенням цих викликів займаються не лише на теоретичному рівні, а і на практичному.

У дослідженнях таких вчених, як Ю. Альошин, В. Дружинін, С. Ковальов, А. Співаковська, Е. Ейдемільер та інших, підкреслюється, що сімейні стосунки безпосередньо або опосередковано відображають усі зміни, які відбуваються в суспільстві в цілому. Водночас вони володіють певною відносною самостійністю, стійкістю та динамічністю.

Дослідження показують, що останнім часом взаємозв'язок між сім'єю та суспільством зазнав суттєвих змін і почав слабшати, що негативно впливає як на сімейні стосунки, так і на суспільство в цілому. Тому існує нагальна потреба у відновленні традиційних сімейних цінностей, вивченні та впровадженні нових тенденцій і процесів, а також у розвитку практичних навичок для подолання сімейних криз і організації навчання молоді до сімейного життя.

Окремим напрямком вивчення психологічних аспектів сімейних відносин є розробка та впровадження превентивних заходів, а також профілактика нервових і психічних захворювань, разом із вирішенням питань сімейного виховання. Деякі теми, такі як проблеми в подружніх і батьківсько-дитячих стосунках, взаємодія з представниками старших поколінь у родині, напрямки розвитку, діагностика, сімейне консультування та корекція відносин, вже отримали глибоке і різнобічне висвітлення в психологічній науці. Проте, з огляду на швидкі зміни в сучасному світі, питання самореалізації обох партнерів у шлюбі, розподілу їх ролей, впливу самооефективності та самооцінки на сімейне благополуччя, а також переживання розлучення, втрати та прийняття безпліддя в родині лише починають привертати увагу дослідників.

Психологія сімейних стосунків фокусується на дослідженні закономірностей міжособистісних відносин у родині, а також на внутрішньосімейних зв'язках, їхній стійкості та стабільності, з огляду на вплив на розвиток особистості. Ці знання мають значну практичну цінність, оскільки дозволяють здійснювати практичну роботу з сім'ями, виявляти проблеми та кризи на ранніх етапах, а також сприяти зміні сімейних взаємин.

Варто наголосити, що сімейні стосунки є і залишаються базовим соціальним інститутом, який забезпечує розвиток особистості та суспільства, а також емоційну підтримку та соціалізацію дітей. В свою чергу, гармонійні і психологічно-здорові сімейні стосунки виступають фундаментальним фактором високого рівня задоволеності життям. Неможливо оминати увагою значимість в сучасному суспільстві психологічної підготовки до шлюбу, що в свою чергу спрямовано на раціоналізацію процесу вибору шлюбного партнера, уникнення кризових явищ і конфліктів де необхідна психологічна підготовка молоді до сімейного життя (Столярчук, 2015)

Практична важливість дослідження психологічних аспектів сімейних стосунків полягає у формуванні у молодих людей, які планують вступити в шлюб, навичок створення позитивного психологічного клімату в родині.

Зазвичай, такі сім'ї характеризуються згуртованістю, доброзичливістю та високими вимогами подружжя одне до одного, а також значним рівнем відповідальності, почуттям емоційної безпеки та задоволеності. Ключовим показником сприятливого психологічного клімату в сім'ї є готовність спільно вирішувати сімейні проблеми, проводити вільний час разом, а також відкритість сім'ї та її активні соціальні зв'язки.

Позитивний психологічний клімат у сімейних стосунках робить їх більш стабільними та надійними, що, в свою чергу, сприяє задоволенню партнерів від життя в цих соціальних інститутах. Це створює умови для особистого щастя та особистісного розвитку кожного з членів родини (Посвістак, 2015, с. 564–573).

Варто зазначити, що сімейні взаємини є значним джерелом задоволення особистих потреб. Окрім традиційних потреб, які підтримують здорове функціонування організму, сімейні стосунки виконують основні функції, що формують емоційний фон взаємин подружжя. Це включає створення позитивного мікроклімату, підтримку доброзичливих стосунків з родичами та сприяння соціальному самовдосконаленню. Водночас, у сімейних стосунках можуть виникати фактори, які призводять до негативного ставлення до себе та життя у членів подружжя, що стають «руйнівниками» їх емоційних зв'язків. Зокрема, Д. Бернс звертає увагу на такі аспекти: мислення в категоріях крайнощів; схильність до невиправданих узагальнень і наклеювання «ярликів»; сприйняття світу виключно через емоції; звичка брати на себе провину за події та ситуації, які не підлягають контролю.

Підводячи підсумки, зазначимо, що сім'я та сімейні стосунки є основою функціонування суспільства, але в останні роки спостерігаються кардинальні зміни у сімейних відносинах, старі форми шлюбно-сімейних відносин трансформуються у нові, подружні пари стикаються з сімейними кризами і неформальними викликами. І наразі психологічна наука спрямовує свої зусилля на розв'язання завдань, з якими стикається сім'я.

2.2 Типи сімейних стосунків: специфіка функціонування та основні проблеми

Історія становлення інституту сім'ї має досить глибокі коріння. Фахівці різних галузей науки сходяться у думці, що сімейні стосунки є фундаментом суспільства. І саме вивчення і розуміння психологічних особливостей функціонування таких відносин дає змогу партнерам в процесі життєдіяльності обходити гострі, конфліктні ситуації, долати кризи, будувати гармонійні відносини, а також бути самоефективними в усіх сферах життя.

Варто зазначити, що існує не одна типологія сімейних стосунків, більшість з них ґрунтується на виявлених особливостях спілкування і міжособистісних відносинах між учасниками таких відносин. Існує багато ознак для класифікації. Зокрема, можна виділити розширену сім'ю, тобто ту, яка складається із сімейних пар і дорослих дітей, які проживають спільно, та нуклеарну – сім'я, що складається з подружньої пари, можливо з дітьми. Цікавою є типологізація сімейних відносин за ступенем згуртованості, тобто рівнем участі членів родини в сімейні відносини, їх духовної консолідації. Тут виділяють згуртовані, тобто такі, де кожний член родини відчуває себе повноправним учасником взаємовідносин у сім'ї. Таким відносинам притаманні емоційна і духовна спорідненість, відповідальність, психологічна безпека, довірливість. Дезінтегровані сім'ї характеризуються відособленістю кожного з членів родини, в кожного ніби своє життя, а також частково дезінтегровані сім'ї – сім'ї, до складу яких входять родинні мікрогрупи, тобто не лише шлюбні партнери, а і родичи з їх сторони, і як правило у таких сім'ях хтось із членів знаходиться в ізольованому стані.

Також для нас є цікавою градація сімейних відносин за характером ціннісно-орієнтаційної єдності та психологічної стабільності. Тут можна виділити природно-гармонійні відносини, які характеризуються співпадінням цілей, векторів розвитку, установками та баченням спільного майбутнього

членів родини; штучно-гармонійні – єдність поглядів і психологічна стабільність є результатом усвідомлених дій і зусиль кожного члена відносин, нехтування своїми бажаннями, потребами заради сімейного благополуччя і добробуту; та дисгармонійні відносини, для яких характерна відмінність у поглядах і системі цінностей, обов'язки виконуються через примус або погрози, що створює напруження в спілкуванні, спостерігається емоційна холодність та дистантність, що підсилює психологічну несумісність і конфліктність.

Важливо звернути увагу на класифікацію за характером комунікації, та виділити відкриті стосунки, де особисте життя і спрямованість виходять за рамки сімейних інтересів і зв'язків, присутнє прагнення до соціальних контактів, і тим самим зростає соціально-захисний потенціал, з'являється можливість компенсувати невдачу в одній сфері переключенням на іншу сферу життя; і закриті стосунки, яким притаманна самодостатність в сфері комунікації, комунікації поза межами відносин досить обмежені і відсутнє прагнення до розширення; в ієрархічній системі цінностей власна родина займає перше місце.

За характером установок в сфері комунікації сімейні відносини поділять на корпоративні, де спілкування відбувається у формі договору, виконання своїх обов'язків одним членом родини вимагає виконання обов'язків і іншими, присутній контроль за поведінкою та система санкцій за порушення дисципліни. Цікавою є теза про те, що така сім'я може мати спільні ціннісні орієнтири, психологічну сумісність і емоційну близькість, але відсутня готовність і бажання нехтувати своїми інтересами заради спільного добробуту. Присутній прагматизм і нестабільна психологічна рівновага. На противагу цьому виду існує альтруїстичний тип сімейних відносин, де спілкування базується на свідомій відповідальності за добробут у родині. Родинні інтереси ставляться вище індивідуальних.

Варто зазначити, що будь-яка класифікація сімейних відносин буде дещо умовною. Тому що в житті трапляються змішані типи, у

взаємовідносинах яких відмічається поєднання різних ознак в певному поєднанні.

Практична цінність психологічної науки в класифікації сімейних взаємин полягає в аналізі причин, які призводять до виникнення дисфункціональних і дисгармонійних сімей. Останні дослідження вказують не лише на об'єктивні умови життя сучасних родин, але й на такі питання, як зрада, ревності, розподіл домашніх обов'язків, ставлення до виконання подружніх обов'язків, а також підходи до виховання дітей. Зростає увага до розподілу сімейних ролей, мотивів вибору партнера, причин розлучень, сімейних конфліктів і проблем, пов'язаних з плануванням сім'ї. Важливою відмінністю між функціональними та дисфункціональними відносинами є те, що здорові стосунки характеризуються гнучкою ієрархічною структурою влади, чітко визначеними сімейними правилами та міцними, неушкодженими межами між поколіннями.

Гармонійні стосунки забезпечують емоційний і психологічний комфорт, формують позитивну та дружню атмосферу, сприяють спільності поглядів, врахуванню інтересів кожного в сімейному житті, душевним переживанням, психологічній підтримці, взаємодопомозі, почуттю власної гідності та значущості, а також взаємній довірі.

У дисфункціональній сім'ї спостерігається зовсім інша ситуація: проблеми та труднощі ігноруються, ролі в родині чітко окреслені та жорсткі, а особиста індивідуальність втрачається на користь сімейних потреб.

Приходимо до висновку, що сімейні проблеми є складними утвореннями, мають негативні наслідки як для сім'ї так і для особистості, і в той же час не сприяють підвищенню самоефективності і самореалізації (Кравець, 2013).

Тип сімейних взаємовідносин безумовно впливає на психологічний клімат, формування поведінки, системи цінностей і цілей. І звичайно, характер взаємовідносин не може не вплинути на формування характеру і певних особистісних рис дитини, формуючи систему виховання. І в зв'язку з

цим виділять чотири типи сімейних взаємовідносин, це – опіка, співробітництво, невтручання та диктат.

У сімейних відносинах диктатура, як правило виглядає як постійне подавлення прояву ініціативи і почуття власної гідності. І це не стосується тих вимог, які висуваються батьками до дітей в процесі виховання, це може стосуватися і партнерських відносин, в яких спостерігається насильство, відносини будуються на наказах і підпорядкування, шляхом натиску, примусу, погроз, лицемірством, обманом. В таких відносинах спостерігається авторитарність одного з партнерів, ігнорування інтересів, думок, систематичне позбавлення матеріальних і духовних благ. При диктатурі використовується стратегія пригнічення, знецінення, авторитетності і авторитарності одного з партнерів. В свою чергу це призводить до низької самооцінки, підвищеної депресивності, низького рівня самоефективності і самореалізації.

Коли у сімейних відносинах панує гіперопіка, то спостерігається така система взаємовідносин, при яких батьки або партнер намагаються забезпечити своєю працею задоволення усіх потреб дітей або іншого партнера, забираючи всі турботи, труднощі, зусилля по утриманню і забезпеченню на себе. Формування особистої точки зору, розвитку відходить на другий план, відбувається блокування розвитку і спостерігається страх зіткнення з реальністю, партнер, над яким опікуються, залишається найбільш непристосованим до реального життя і побуту.

Наступний тип сімейних взаємовідносин має на увазі можливість самореалізації та саморозвитку і фактичну незалежність між партнерами, так званий тип невтручання, коли кожен із партнерів має певну автономію і незалежність. В цьому випадку спостерігається певна полярність, кожен з партнерів може мати свій світ, свої кордони і іншому не можна їх перетинати. Помічається певного роду пасивність і відстороненість від справ і життя партнера, і зацікавленість лише у вирішенні спільних сімейних справ, а не особистих справ партнера. Наступним типом сімейних взаємовідносин є

співробітництво, яке передбачає опосередкованість міжособистісних відносин у сімейному колі спільними загальними цілями і напрямками діяльності (Коновальчук, 2014).

Таким чином, вивчення типології сімейних відносин дозволяє визначити деструктивні чинники, що впливають на сім'ю, а також розробити психокорекційні заходи, спрямовані на зниження конфліктності, сімейної тривожності, спрямувати зусилля на підвищення самоефективності, самореалізації та благополуччя.

2.3 Сучасний стан проблеми сімейних взаємин

Сучасна українська сім'я успадкувала свої характерні ознаки внаслідок історичного, соціально-економічного та культурного розвитку суспільства. В останні роки спостерігається зростання коефіцієнту нестабільності шлюбів. Нестабільність інституту сім'ї призводить до збільшення кількості неповних родин, повторних шлюбів, важких дітей.

Нерідко українські родини зіштовхуються з репродуктивними проблемами, які пов'язані не лише з соціально-економічними умовами. Спад народжуваності відмічається з катастрофічних подій 1986 року на ЧАЕС, і цей спад відбувається на фоні збільшення загальної кількості абортів.

Крім того, важливою проблемою для українських сімей є напруженість, конфлікти, а також пов'язані з ними жорстокість і насильство в родинному середовищі. Анонімні опитування свідчать, що насильство виникає внаслідок виховання і навчання дітей, а також через невміння справлятися з конфліктними ситуаціями та налагоджувати сімейні стосунки (Ляпіна, Пальчук, Дзюба, 2015).

Варто підкреслити, що ці негативні тенденції вказують на кризу сучасної української сім'ї. Серед негативних наслідків змін у цьому соціальному інституті в умовах загальнонаціональної кризи слід звернути увагу на зростаючу роль суб'єктивних соціально-психологічних регуляторів

сімейних відносин. Це охоплює передачу батьківського досвіду у формуванні стосунків, засвоєні норми, правила, традиції, а також уявлення про ролі чоловіка і жінки в родині. Важливими є також відповідність індивідуальних особливостей і ціннісних орієнтацій (правильний вибір партнера), особистісна зрілість і готовність до сімейних стосунків, а також усвідомлення власного егоїзму та засвоєння родинних ролей.

З іншого боку, криза інституту сім'ї зумовлена непростим періодом у розвитку держави і зумовлюється такими чинниками. Перше, трансформація інституту сім'ї зумовлена загальносвітовими тенденціями, які є характерними для будь-якого сучасного суспільства. Саме глобальні зміни і задають напрям розвитку національних інститутів. Це довгострокова тенденція. Друге, на що звертаємо увагу, це наявність середньострокових та короткострокових тенденцій розвитку суспільства, яке саме переживає кризові часи.

Швидкий розвиток західного суспільства призвів до нової революції в сімейних відносинах, яка не лише змінила уявлення про інститут сім'ї, а й поставила під сумнів його повноцінне існування. Важливу роль у цьому процесі відіграють культурні та економічні чинники. Наприклад, зростання економічної самостійності та незалежності жінок у суспільстві, а також їх активна участь у трудовій діяльності, сприяють ще більшому прагненню жінок до автономії. Це, в свою чергу, змінює традиційну структуру сімейних відносин, функції сім'ї та веде до рівноправ'я з чоловіками в прийнятті рішень і контролі над фінансово-економічним життям родини. Крім того, жінки тепер поєднують роботу та сімейні обов'язки, на відміну від минулих поколінь.

Вагомий вплив на зміну інституту сім'ї матиме еволюція поглядів на сексуальну мораль, відома як сексуальна революція, що супроводжується послабленням соціального контролю та зростанням хаотичності сексуального життя; також продовжують існувати позашлюбні зв'язки.

Тренди в сексуальному житті, безсумнівно, формуються засобами масової інформації, які популяризують вільні статеві стосунки та зменшують значення традиційних уявлень про заборони і дозволи.

Однією з проблем у дослідженні сімейних відносин є брак просвітницької та освітньої складової. Молодь не володіє знаннями щодо вибору шлюбного партнера та основ побудови щасливих стосунків. Крім того, загальний рівень освіти також впливає на бажання чоловіків і жінок будувати сім'ю, а також на стійкість і стабільність сімейних відносин, включаючи виконання репродуктивної функції сім'ї.

Використовуючи статистичні дані, варто звернути увагу на кількість укладених шлюбів та розлучень за останні п'ять років. Аналіз показує, що в останні роки громадяни в Україні спостерігається тенденція до збільшення кількості укладених шлюбів та зменшення кількості розлучень. За інформацією Міністерства юстиції України, спостерігається тенденція до зростання кількості укладених шлюбів і зменшення кількості розлучень. Проте у 2023 році ця тенденція різко змінилася. Водночас, з моменту здобуття незалежності спостерігається загальне зниження кількості укладених шлюбів. Подібні тенденції можна спостерігати і в більшості інших європейських країн. У таблиці 1.1 представлена динаміка зареєстрованих шлюбів та розлучень (Opendatabot, 2023).

Таблиця 2.1

**Динаміка кількості укладених шлюбів та розлучень в Україні у
2019-2023 роках**

	Значення по роках				
	2019 р.	2020 р.	2021 р.	2022 р.	2023 р.
Кількість укладених шлюбів	237858	167974	214013	222890	186051
Кількість розлучень	38472	28929	29587	17893	24108

У 2023 році кількість зареєстрованих шлюбів знизилася на 36 839, що становить 16,5% у порівнянні з 2022 роком. Водночас кількість розлучень у 2023 році зросла на 6 215, або на 34,7% у порівнянні з попереднім роком. Як показує таблиця, в попередні роки, починаючи з 2020 року, спостерігалася позитивна тенденція. У перший рік повномасштабного вторгнення українці активно укладали шлюби - на 4% більше, ніж у 2021 році, коли шлюб узяли 214 013 пар. Однак у 2023 році кількість одружень різко зменшилася - на 16% за рік. Загалом за останні 10 років нових родин стало менше в 1,6 рази.

На рисунку 2.1 наочно продемонстровано кількість зареєстрованих шлюбів та розлучень за останні п'ять років.



Рис. 2.1. Кількість укладених шлюбів і розлучень в Україні у 2019-2023 роках

Дані Інституту демографії та соціальних досліджень імені М.В Птухи також підтверджують кризовий стан інституту сімейних відносин в Україні. Так, в дослідженнях зазначається, що сучасні сімейні відносини зтикаються з такими викликами як підвищена напруженість морально-психологічних, емоційних складових відносин, незадоволеність шлюбом, ревності, зради, сексуальною невдоволеністю у відносинах зі шлюбним партнером. Ця

першопричина посилюється нестабільним фінансово-матеріальним становищем партнерів, незадовільними житловими умовами та нерідко зловживанням алкоголем (Національна академія наук України, 2023).

Підсумовуючи, слід зазначити, що сучасне українське суспільство переживає суттєві зміни, які важливо враховувати при аналізі сімейних відносин. Серед основних викликів, з якими стикається суспільство, можна виділити кілька ключових аспектів: інститут сім'ї продовжує існувати та зберігати певний авторитет у багатьох людей, незважаючи на кризові процеси; у сучасних умовах сім'я стає більш демократичною та рівноправною, відбуваються зміни в ролях подружжя; спостерігається відкритість і демократичність у міжстатевих стосунках; також зростає кількість дітей, які народжуються поза шлюбом, а також тих, хто виховується в неповних сім'ях.

Окрім того, на тлі змін у традиційних цінностях спостерігається зростання індивідуалізму, особливо серед молоді, що є прямою загрозою інституту сім'ї, який базується на шлюбі.

Висновки до розділу 2

В результаті проведеного аналізу, приходимо до наступних висновків. Психологічно комфортне і стабільне сімейне життя допомагає людині почуватися більш щасливою, досягати більш високих результатів і ефективніше долати складні життєві труднощі.

В роботі проаналізовано підходи різні бачення психологічної науки на проблемні питання функціонування сімейних стосунків, зокрема, розглянуто інституційно-кризовий (А. Антонов, Ю. Солодніков, В. Терьохін, В. Переведенцев, W. Goode, N. Glenn та ін.), інституційно-трансформаційний (О. Здравомислова, С. Голод, S. Bem, M. Hoppe, G. Hofstede, A. Oakley), сімейно-центрований (Н. Трикоз, В. Гаврилук, О. Гурська, О. Іванова, Л. Карцева, Т. Парсонс та ін.) та системний підходи (А. Варга, Г. Будинайте, Д.

Валлерстайн, Г. Вебер, Ф. Даттіліо, J. Haley, D. Jackson, G. Levinger). Проаналізувавши ці підходи, бачимо, що питанням шлюбно-сімейних відносин приділяється значна увага і це пов'язано як і з глобальними, світовими змінами, так і з внутрішніми сімейними кризами, та не вмінням їх ефективно вирішувати.

Варто зазначити, що сімейні відносини є своєрідним індикатором змін у суспільстві, і в той же час вони мають свою власну динамічність, стійкість та автономію.

Проаналізовано класифікацію сімейних відносин за різними ознаками та типологічними характеристиками. Важливої уваги в цьому питанні заслуговують дисфункціональні, деструктивні сім'ї, оскільки саме в таких сім'ях спостерігається найбільша кількість конфліктів та проблем.

В цьому розділі досліджено сучасний стан сімейних відносин в Україні. Наразі, через постковідний час та військову агресію спостерігаємо зменшення кількості офіційно зареєстрованих шлюбів і натомість збільшення кількості розлучень. Всі ці показники підсилюються і глобальними трансформаціями інституту сімейних відносин.

Інститут сім'ї знаходиться в стані кризи і затикається зі значною кількістю проблем, які посилюються на фоні фінансової нестабільності, хиткого матеріального становища, недостатніми житловими умовами, проблемами із залежностями. Найбільшими загрозами у сімейних стосунках є підвищена тривожність, напруженість, високий рівень незадоволеності шлюбом, сексуальне незадоволення, зради.

Виклики та стреси, з якими стикається родина, тестують її систему на стійкість, міцність і здатність відновлюватися після конфліктів або напружених обставин. Але, накопичуючись сімейні негаразди можуть мати деструктивний вплив на внутрішньосімейні відносини призводити до конфліктної, ризикової ситуації.

РОЗДІЛ 3

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СПЕЦИФІКИ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ СІМЕЙНИХ ВІДНОСИН ТА САМОЕФЕКТИВНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

3.1. Опис та обґрунтування методик дослідження

Шкала самоефективності, розроблена Р. Шварцером та М. Єрусалемом. Опитувальник містить 1 шкалу загального показника самоефективності. Ця шкала містить десять тверджень, кожне з яких оцінюється за шкалою від «зовсім не згоден» – 1 бал, до «повністю згоден» – 4. Респондентам пропонується оцінити кожне твердження згідно з їхнім особистим досвідом та переконаннями. В результаті аналізу відповідей формується загальний показник самоефективності (висока, середня чи низька).

Тест визначення самоефективності, розроблений Дж. Маддуксом та М. Шеєром, використаний для вимірювання рівня самовпевненості та віри в себе у різних ситуаціях. Цей тест забезпечує оцінку того, наскільки люди вірять у свою здатність успішність у сфері діяльності та у сфері спілкування. Є риверсивне кодування у питаннях № 2, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 16, 17, 18, 20, 21, 22.

Тест складається з двадцяти трьох тверджень, які потрібно оцінити від «-5» «абсолютно незгодний» до «+5» «абсолютно згодний».

APQ, відомий як *Сімейний Алабамський опитувальник*, є широко використовуваним інструментом для оцінки сімейних відносин та батьківських стратегій виховання. Опитувальник був розроблений з метою детального вивчення взаємодії між батьками та дітьми. Опитувальник містить 42 запитання, об'єднані у п'ять груп показників: 1) Залученість (Involvement); 2) Позитивне виховання (Positive Parenting); 3) Нагляд і моніторинг (Poor Monitoring/Supervision); 4) Дисципліна (Inconsistent Discipline); 5) Використання тілесних покарань (Corporal Punishment). Бали за

варіантами відповіді рахуються таким чином: Ніколи – 1 бал; Майже ніколи – 2 бали; Іноді – 3 бали; Часто – 4 бали; Постійно – 5 балів. Риверсивного кодування немає.

Опитувальник FACES-3, розроблений Д. Олсоном, зосереджений на вивченні двох ключових аспектів сімейної системи: адаптації та гнучкості. Шкала сімейної адаптації (Adaptability) оцінює гнучкість сімейної системи її здатність до змін та адаптації в різних життєвих обставинах. Шкала сімейної згуртованості (Cohesion) вимірює емоційну зв'язаність між членами сім'ї, взаємопідтримку та спільність у вирішенні сімейних питань. Опитувальник містить двадцять тверджень, що стосуються повсякденного сімейного життя, з якими респондентам пропонується погодитися чи не погодитися, використовуючи шкалу від «майже ніколи» до «майже завжди» для реальних (варіант А) та ідеальних (варіант Б) сімейних відносин.

Опитувальник психологічної ресурсності особистості, розроблений О. Штеною, спрямований на вивчення здатності особистості ефективно справлятися з життєвими викликами, стресами та складнощами, використовуючи внутрішні ресурси та механізми саморегуляції. Інструмент складається з 67 тверджень, які відображають різні аспекти психологічної ресурсності, включаючи самооцінку, оптимізм, емоційну стабільність, мотивацію до досягнення успіху та здатність до впорядкування особистісного потенціалу. Респондентам пропонується оцінити «+» згоден або «не згоден» з кожним твердженням. Опитувальник містить 15 шкал: Впевненість у собі, Доброта до людей, Допомога іншим, Успіх, Любов, Творчість, Віра у добро, Прагнення до мудрості, Робота над собою, Самореалізація у професії, Відповідальність, Знання, Уміння оновлювати, Уміння використовувати, Загальний рівень.

3.2 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

Дослідження проводилось у Волинському національному університеті імені Лесі Українки та онлайн-опитування на платформі Google Forms. У дослідженні взяли участь 71 респондентів віком від 18 до 40 років, середній вік вибірки 20 років, з них 46 (65%) жінок і 25 (35%) чоловіків.

За рівнем освіти: 69 (97%) мають вищу освіту, а 2 (3%) – середню спеціальну. Демографічні дані розподілу за віком, статтю, освітою, місцем народження (Рис. 3.1).

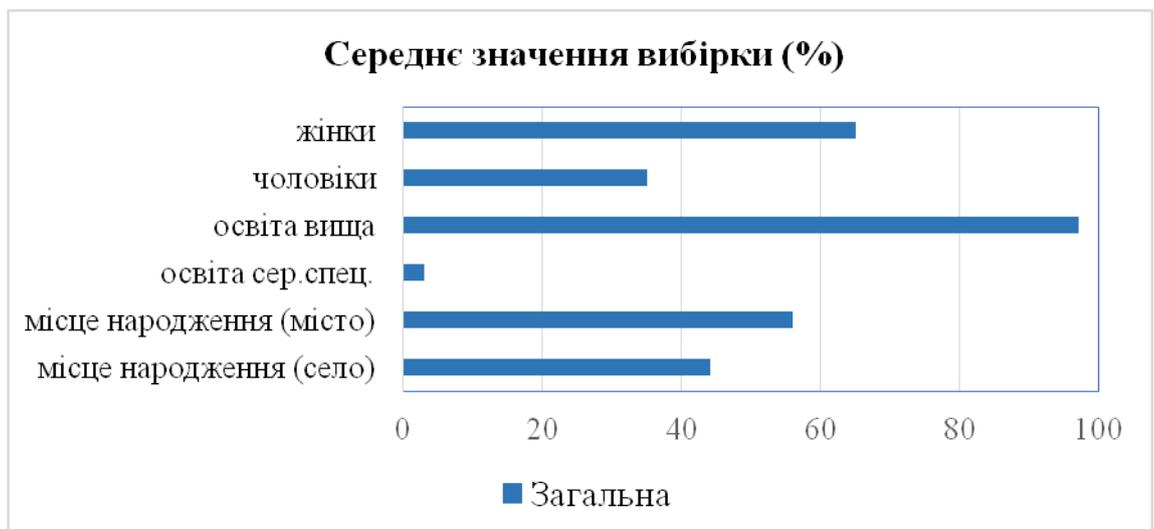


Рис. 3.1. Демографічні дані розподілу за віком, статтю, освітою, місцем народження (%)

Згідно методикою «Шкала самоефективності», розробленою Р. Шварцером та М. Єрусалемом, було розділено вибірку на три групи, відповідно: з низькою самоефективністю, середньою та високою. До першої групи (Група 1) – з високим рівнем самоефективності увійшли 32 респондентів, до другої групи із середнім рівнем (Група 2) – увійшли 25 респондентів, до третьої (Група 3) – 14 респондента, з низьким рівнем відповідно.

Усереднені показники діагностованих у трьох з вищою освітою переважають у всіх трьох групах 32 особи (100%) з високим рівнем самоефективності, 23 (92%) – з середнім та 14 (100%) – з низьким рівнем самоефективності. Респонденти, які мають середню спеціальну освіту,

знаходяться на середньому рівні 2 осіб (3%). Місце проживання також варіюється: у групі з високою самооефективністю 70% мешканців живуть у містах, тоді як у групі з низькою самооефективністю частіше зустрічаються мешканці сільської місцевості 6 осіб (майже 43%). За кількістю дітей, більше трьох дітей спостерігається переважно у групі з низькою самооефективністю, що може вказувати на зв'язок кількості членів сім'ї та рівня самооефективності. Першонароджені мають значно більше представників у групі з високим рівнем самооефективності 15 осіб (46,88%), в середній 7 осіб (28%), та низькій 6 осіб (42,87%). Щодо сімейного статусу, люди з повних сімей демонструють низький рівень самооефективності 14 осіб (100%), середній 20 осіб (80%), та в групі з високим рівнем 25 осіб (78,13%). Освітній рівень батьків також варіюється: серед респондентів з високою самооефективністю найбільший відсоток мають батьки із середньою спеціальною освітою (15,6%), тоді як у групі з низькою самооефективністю цей показник становить 28,6%. Розподіл середніх значень для різних демографічних характеристик, таких як стать, освіта, місце народження, кількість дітей, положення в сім'ї та освітній рівень батьків (%) (Додаток Е).

У трьох опитуваних мати мала другий шлюб, у п'ятьох батько мав другий шлюб, та п'ять респондентів мають не рідних сестер та братів.

Результати обчислень однофакторного дисперсійного аналізу дозволили визначити статистично значущі відмінності у показниках осіб груп із середньою та високою самооефективністю за віковим параметром респондентів ($F = 5,43$, $P < 0,05$), що може свідчити про вплив вікових факторів на рівень самооефективності. Старші респонденти, ймовірно, демонструють вищий рівень ефективності завдяки набутому життєвому досвіду.

Усереднені показники діагностованих трьох груп за методиками «Шкала самооефективності» (Р. Шварцера та М. Єрусалема) та «Тесту визначення самооефективності» (Дж. Маддукса та М. Шеєра) подано на рис.3.2.

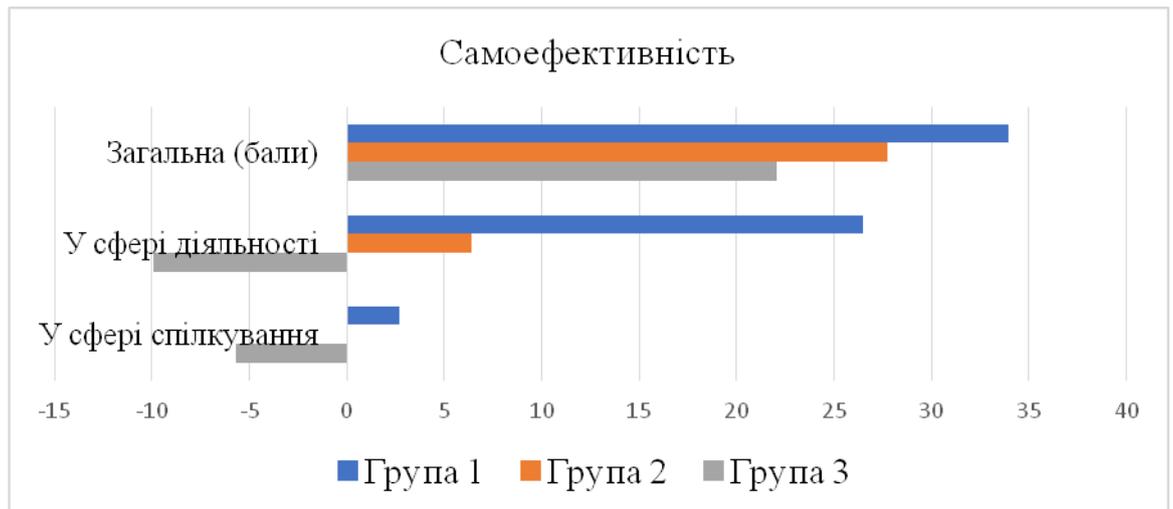


Рис. 3.2. Середні значення загальної самоефективності, у сфері діяльності та у сфері спілкування

Згідно з даними тестів, респонденти з високою самоефективністю мають наступний результат: за загальною оцінкою ($X_{\text{сер}}=33,94$), у сфері діяльності ($X_{\text{сер}}=26,47$), тоді як у сфері спілкування їхній показник складає $X_{\text{сер}}=2,69$. Група із середніми значеннями самоефективності демонструє: загальний результат $X_{\text{сер}}=27,76$, у діяльності $X_{\text{сер}}=-6,40$, а у спілкуванні майже нульовий результат $X_{\text{сер}}=0,04$. Респонденти з низькими показниками мають загальний $X_{\text{сер}}=22,07$, при цьому у сфері діяльності ($X_{\text{сер}}=-9,93$) та спілкуванні ($X_{\text{сер}}=-5,71$) спостерігаються негативні значення, що вказує на труднощі в цих сферах. Середні значення загальної самоефективності, у сфері діяльності та у сфері спілкування (Рис. 3.2).

Обчислення однофакторного дисперсійного аналізу свідчить про статистично значущі відмінності респондентів:

- трьох груп за шкалою самоефективності у сфері спілкування ($F = 3,7$, $P < 0,05$), що може свідчити про комунікативну спроможність;
- у першій та другій – самоефективності у сфері діяльності ($F = 12,92$, $P < 0,001$), що може свідчити про те, що респонденти з високою самоефективністю краще реалізують себе в активних видах діяльності порівняно з групою з середньою самоефективністю;

– у другій та третій – самоефективності у сфері діяльності ($F = 4,46$, $P < 0,05$), що вказує на те, що демонструють перші активніші та продуктивніші.

На основі даних опитувальників «APQ, Сімейного Алабамського опитувальника» та «FACES-3», розроблений Д. Олсоном отримано результати оцінки сімейного функціонування респондентів трьох груп (рис. 3.3).

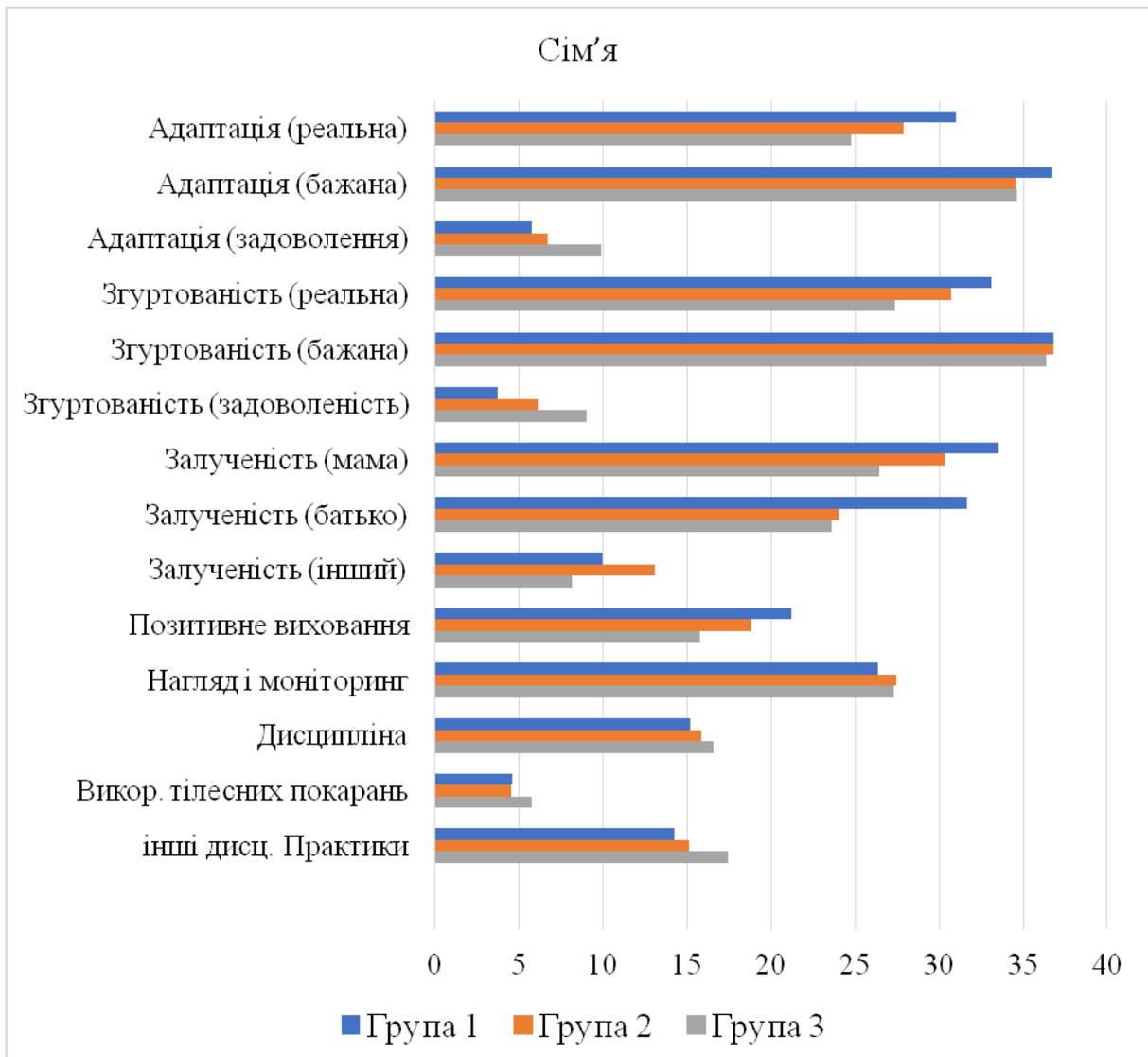


Рис. 3.3. Результати оцінки сімейного функціонування відповідно

Отже, як свідчать дані рис.3.3, за показниками адаптації (реальна, бажана, задоволення) спостерігається тенденція, що сім'ї респондентів у Групі 1 демонструють вищі результати як у реальній ($X_{сер}=31$), так і в бажаній ($X_{сер}=36,72$), тоді як рівень задоволеності є найнижчий серед груп ($X_{сер}=5,72$). Адаптація у Групі 2 реальній ($X_{сер}=27,88$), так і в бажаній

($X_{сер}=34,64$), тоді як рівень задоволеності ($X_{сер}=6,68$). Також в Групі 3 результати середніх значень адаптації як у реальній ($X_{сер}=24,79$), так і в бажаній ($X_{сер}=34,64$), тоді як рівень задоволеності є найвищим серед груп ($X_{сер}=9,68$).

Аналогічно, за показниками згуртованості (реальна, бажана, задоволеність) вищі результати спостерігаються у групі опитуваних в Групі 1 ($X_{сер}=33,09$ та $X_{сер}=36,81$, $X_{сер}=3,72$ відповідно), в Групі 2 ($X_{сер}=30,72$ та $X_{сер}=36,84$, $X_{сер}=6,12$ відповідно), в Групі 3 ($X_{сер}=27,36$ та $X_{сер}=36,36$, $X_{сер}=9,00$ відповідно).

Щодо залученості (мама, батько, інші), найбільший рівень залученості матері характерний для групи осіб із високою самооефективністю ($X_{сер}=36,00$), а залученість батька – для групи респондентів із середньою самооефективністю ($X_{сер}=35,00$). Водночас залученість інших членів сім'ї найвища у групі діагностованих із низькою самооефективністю ($X_{сер}=33,64$).

За показниками виховних практик, таких як позитивне виховання, дисципліна, нагляд і моніторинг, помітно, що група осіб із високою самооефективністю має найвищі показники у позитивному вихованні ($X_{сер}=35$) та дисципліні ($X_{сер}=33,09$). Використання тілесних покарань найбільш характерне для осіб з сімей з низьким рівнем самооефективності ($X_{сер}=36,00$).

Таким чином, результати свідчать про те, що сім'ї з високим рівнем самооефективності характеризуються кращою адаптацією, згуртованістю та позитивними виховними практиками, тоді як низький рівень самооефективності корелює з більшим використанням тілесних покарань і нижчою залученістю.

Обчислення однофакторного дисперсійного аналізу у сімейній сфері свідчить про значні відмінності респондентів між всіма трьома групами за шкалами:

– реальна адаптація ($F = 9,36$, $P < 0,001$), що підкреслює різний рівень спроможності сімей до адаптації;

– адаптація (задоволення) ($F = 3,27, P < 0,05$), що свідчить про деяку суб'єктивну оцінку цих процесів;

– згуртованість (реальна) ($F = 6,00, P < 0,01$);

– згуртованість (задоволення) ($F = 4,5, P < 0,05$);

– залученість (мама) ($F = 4,3, P < 0,05$);

– залученість (батько) ($F = 6,06, P < 0,01$);

– позитивне виховання ($F = 6,06, P < 0,01$);

– інші дисциплінарні практики ($F = 3,48, P < 0,05$), це може свідчити про те, що підходи до дисциплінарного впливу в сім'ях респондентів суттєво варіюються залежно від рівня самоєфективності.

Рис.3.4. відображає розподіл рівнів психологічних ресурсів особистості серед респондентів із високим, середнім і низьким рівнями самоєфективності, за опитувальником психологічної ресурсності (О. Штепи).

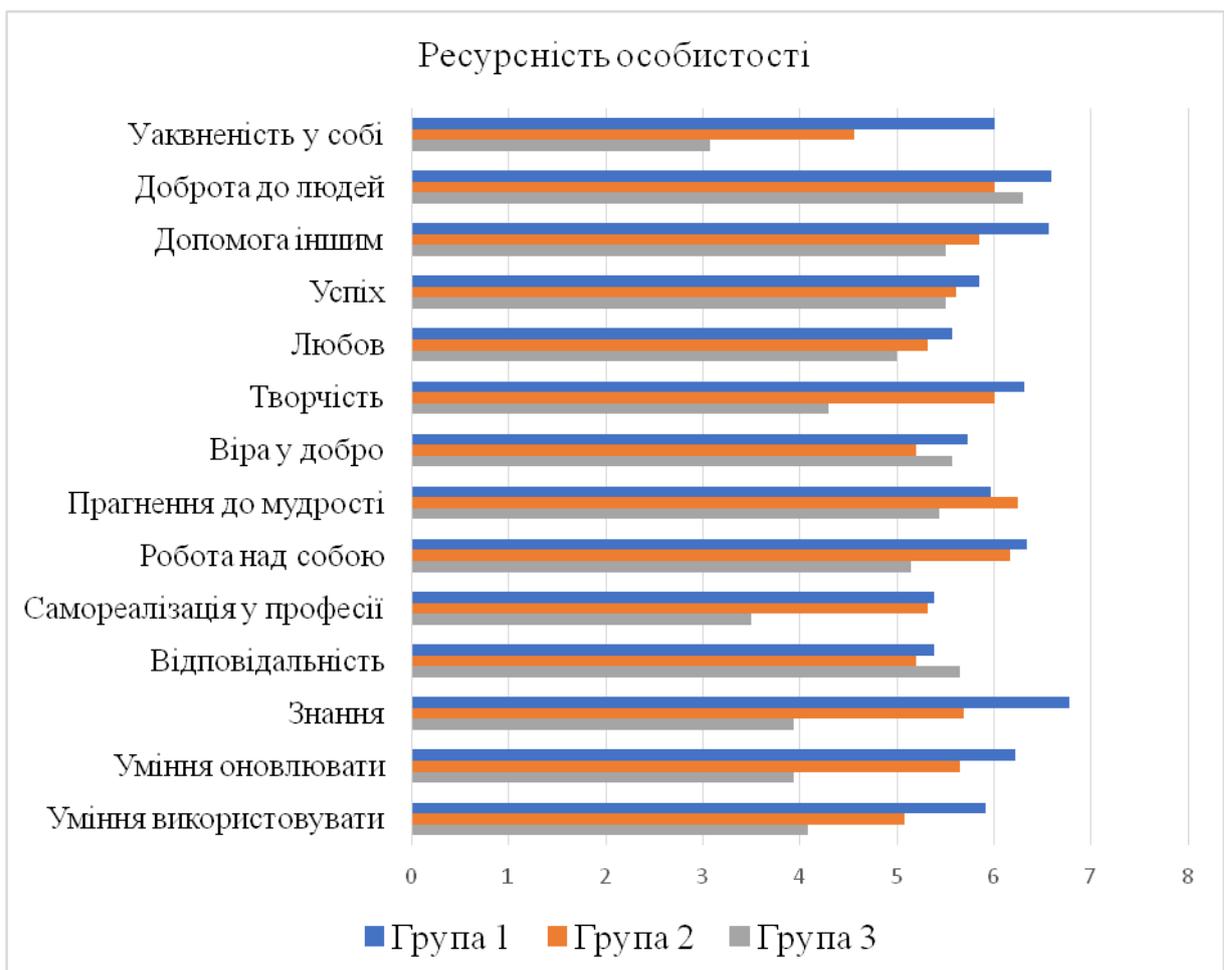


Рис. 3.4. Загальні дані психологічної ресурсності особистості

Отже, бачимо, що найвищі показники в групі осіб із високою самоефективністю спостерігаються за такими ресурсами, як: «Доброта до людей» ($X_{сер}=6,59$), «Допомога іншим» ($X_{сер}=6,56$) та «Упевненість у собі» ($X_{сер}=6,01$). У групі респондентів із середньою самоефективністю найбільш виражені ресурси «Доброта до людей» ($X_{сер}=6,00$) та «Допомога іншим» ($X_{сер}=5,84$). Для респондентів із низьким рівнем самоефективності найвищий показник також припадає на «Доброту до людей» ($X_{сер}=6,29$), однак рівень більшості ресурсів у цій групі є найнижчим.

Щодо загального рівня психологічних ресурсів, він значно варіюється між групами. У респондентів із високою самоефективністю середній загальний рівень ресурсності становить $X_{сер}=75,4$, тоді як у групі із середньою самоефективністю – $X_{сер}=63,5$, а в групі з низькою самоефективністю – лише $X_{сер}=49,2$. Це підтверджує зв'язок між високою ресурсністю особистості та ефективністю в досягненні цілей і життєвих успіхів.

Обчислення однофакторного дисперсійного аналізу свідчить про статистично значущі відмінності особистісних ресурсів у респондентів:

- трьох груп за шкалами: допомога іншим ($F = 4,32, P < 0,05$); творчість ($F = 8,95, P < 0,001$); робота над собою ($F = 7,26, P < 0,001$); самореалізація у професії ($F = 9,07, P < 0,001$); уміння використовувати власні ресурси ($F = 6,18, P < 0,01$). Це підтверджує, що респонденти з високою самоефективністю демонструють кращі результати у розвитку особистісних якостей та професійній діяльності;

- у першій та третій групах за шкалами: впевненість у собі ($F = 11,61, P < 0,001$), що вказує на вищу самооцінку та психологічну стабільність у високій групі; знання ($F = 7,04, P < 0,01$); загальний рівень психологічної ресурсності ($F = 4,69, P < 0,05$). Ці показники вказують на те, що респонденти з високим рівнем самоефективності проявляють більшу впевненість у собі, мають кращі знання та вищий загальний рівень ресурсів, що позитивно позначається на їхній ефективності в діяльності.

– у третій та другій групах за шкалами: впевненість у собі ($F = 5,7, P < 0,05$); знання ($F = 7,58, P < 0,01$); уміння оновлювати власні ресурси ($F = 9,85, P < 0,01$); загальний рівень психологічної ресурсності ($F = 6,2, P < 0,05$). Це може свідчити про те, що респонденти із середньою самоефективністю краще реалізують свої внутрішні ресурси та здатні до інтелектуального й особистісного розвитку.

Ці результати вказують на те, що респонденти з високим рівнем самоефективності проявляють більшу впевненість у собі, мають кращі знання та вищий загальний рівень ресурсів, що позитивно позначається на їхній ефективності в діяльності і спілкуванні.

3.3 Кореляційний аналіз результатів дослідження

Обчислення коефіцієнту кореляції Пірсона демонструє розлогу систему взаємозв'язків досвіду сімейних відносин та самоефективності особистості, самоефективності та ресурсності особистості, сімейних відносин та ресурсності особистості (табл. 3.1-3.3). Кореляційний аналіз респондентів із низьким рівнем самоефективності наведено в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1.

Кореляційний аналіз респондентів із низькою самоефективністю

	Змінна 1	Змінна 2	Коефіцієнт кореляції
Демографічні дані			
1	Рівень освіти батька	Рівень освіти мами	0,88**
Самоефективність			
2	Загальна (бали)	Згуртованість (задоволеність)	0,54*
3	У сфері спілкування	Шлюб у батьків	0,61*
4	У сфері спілкування	У сфері діяльності	0,6*

<i>Продовження таблиці 3.1</i>			
5	У сфері спілкування	Залученість (інший)	-0,57*
6	У сфері спілкування	Самореалізація у професії	0,7**
7	У сфері спілкування	Знання	0,71**
8	У сфері діяльності	Впевненість у собі	0,82**
Сім'я			
9	Адаптація (задоволення)	Адаптація (бажана)	0,88**
10	Згуртованість (бажана)	Адаптація (бажана)	0,74**
11	Згуртованість (задоволення)	Згуртованість (реальна)	-0,82**
12	Залученість (мама)	Залученість (батько)	0,81**
13	Залученість (мама)	Кількість дітей	0,54*
14	Залученість (батько)	Згуртованість (реальна)	0,59*
15	Залученість (інший)	Шлюб у батьків	-0,71**
16	Позитивне виховання	Згуртованість (реальна)	0,63*
17	Позитивне виховання	Залученість (мама)	0,80**
18	Позитивне виховання	Залученість (батько)	0,81**
Ресурси			
19	Допомога іншим	Стать	-0,79**
20	Віра у добро	Брати та сестри	0,71**
21	Творчість	Впевненість у собі	0,73**
22	Творчість	Любов	0,79**
23	Робота над собою	Творчість	0,72**

*Примітка: ** $p < 0.01$, * $p < 0.05$*

По групі 3, з низьким півнем самоефективності, кореляційний аналіз, продемонстрував цікаві зв'язки між демографічними даними респондентів із

низькою самоефективністю. Зокрема, сильна позитивна кореляція між рівнем освіти батька та матері ($r = 0,88$, $p < 0.01$) свідчить про тенденцію до однорідності освітнього рівня у сім'ях.

У категорії самоефективності найпомітніший зв'язок спостерігається між самоефективністю у сфері спілкування та наявністю шлюбу у батьків ($r = 0.61$, $p < 0.05$). Це свідчить про те, що стабільність сімейних відносин корелює з розвитком комунікативних навичок. Крім того, значуща кореляція між самоефективністю у сфері спілкування та діяльності ($r = 0.60$, $p < 0.05$) підкреслює взаємозв'язок між здатністю ефективно комунікувати та реалізовувати себе у професійній чи особистій сфері.

Найсильніші позитивні кореляції спостерігаються між такими змінними, як «Уміння оновлювати» та «Уміння використовувати» ($r = 0.91$, $p < 0.01$), що свідчить про те, що респонденти, які активно вдосконалюють свої навички, також демонструють вищу здатність ефективно застосовувати знання у повсякденній діяльності.

Серед негативних кореляцій найбільш помітна залежність між «Реальною згуртованістю» та «Задоволеністю згуртованістю» у сім'ї ($r = -0.82$, $p < 0.01$), що вказує на дисбаланс між об'єктивною та суб'єктивною оцінкою сімейної єдності. Цікаво, що «Стать» має негативний зв'язок із «Допомогою іншим» ($r = -0.79$, $p < 0.01$) і «Роботою над собою» ($r = -0.68$, $p < 0.05$), що може свідчити про специфіку розподілу ролей і мотивації у респондентів різної статі. Негативна кореляція між «Використанням тілесних покарань» і «Допомогою іншим» ($r = -0.66$) показує, що агресивні виховні методи негативно впливають на альтруїстичну поведінку.

Загалом, результати аналізу підкреслюють важливість розвитку особистісних і сімейних ресурсів для досягнення більшої гармонії у взаємодії та самореалізації респондентів із низьким рівнем самоефективності. Демографічні фактори, такі як освітній рівень батьків, та особистісні характеристики, як-от комунікабельність і впевненість у власних силах, відіграють важливу роль у загальній життєвій ефективності респондентів.

Кореляційний аналіз респондентів із середнім рівнем самооефективності наведено в таблиці 3.2.

Таблиця 3.2.

Кореляційний аналіз респондентів із середньою самооефективністю

	Змінна 1	Змінна 2	Коефіцієнт кореляції
Демографічні дані			
1	Рівень освіти батька	Рівень освіти мами	0,69**
Самооефективність			
2	Загальна (бали)	Стать	0,48*
3	У сфері спілкування	У сфері діяльності	0,47*
Сім'я			
4	Адаптація (реальна)	Положення в сім'ї	0,5*
5	Адаптація (задоволення)	Адаптація (реальна)	-0,71**
6	Згуртованість (реальна)	Адаптація (реальна)	0,62**
7	Згуртованість (задоволення)	Згуртованість (реальна)	-0,8**
8	Залученість (мама)	Положення в сім'ї	0,4*
9	Залученість (мама)	Адаптація (реальна)	0,65**
10	Залученість (батько)	Тип сім'ї	-0,42*
11	Залученість (інший)	Кількість дітей	-0,47*
12	Залученість (інший)	Загальна (бали)	0,41*
13	Позитивне виховання	Загальна (бали)	0,45*
14	Позитивне виховання	Залученість (мама)	0,52**
15	Нагляд і моніторинг	Залученість (мама)	-0,61**
16	Дисципліна	Положення в сім'ї	-0,48*
17	Дисципліна	Адаптація (задоволення)	0,5*
18	Викор. тілесних покарань	Рівень освіти мами	0,40*

<i>Продовження таблиці 3.2</i>			
Ресурси			
19	Допомога іншим	Доброта до людей	0,49*
20	Віра у добро	Допомога іншим	0,77**
21	Впевненість у собі	Стать	0,55**
22	Самореалізація у професії	Успіх	0,66**
23	Знання	Творчість	0,63**

*Примітка: ** $p < 0.01$, * $p < 0.05$*

У групі 2 із середнім рівнем самоефективності, спостерігається позитивна кореляція між рівнем освіти батька і матері ($r = 0.69$, $p < 0.01$) підтверджує гомогенність освітнього середовища у сім'ях. У сфері самоефективності помітний зв'язок між загальними балами самоефективності та статтю респондентів ($r = 0.48$, $p < 0.05$), що свідчить про деякі гендерні відмінності у самоефективності.

У сімейній сфері виявлено, що реальна адаптація тісно корелює зі згуртованістю ($r = 0.62$, $p < 0.01$) та залученістю матері ($r = 0.65$, $p < 0.01$). Водночас задоволеність адаптацією негативно корелює з положенням у сім'ї ($r = -0.40$, $p < 0.05$) та реальним рівнем згуртованості ($r = -0.47$, $p < 0.05$), що вказує на можливий дисбаланс між бажаним та реальним станом сімейної гармонії.

Серед особистісних ресурсів найсильніше виділяється зв'язок між вірою в добро та допомогою іншим ($r = 0.77$, $p < 0.01$), що свідчить про важливість моральних цінностей у цій групі. Також помітна кореляція між успіхом і самореалізацією у професійній сфері ($r = 0.66$, $p < 0.01$) та між знаннями і творчістю ($r = 0.63$, $p < 0.01$), що підкреслює роль особистісного розвитку у досягненні життєвих цілей.

Кореляційний аналіз респондентів із високим рівнем самоефективності наведено в таблиці 3.3.

Таблиця 3.3.

Кореляційний аналіз респондентів із високою самоєфективністю

	Змінна 1	Змінна 2	Коефіцієнт кореляції
Демографічні дані			
	Рівень освіти батька	Рівень освіти мами	0,66**
Самоєфективність			
	Загальна (бали)	Вік	0,39*
	У сфері спілкування	У сфері діяльності	0,41*
Сім'я			
	Адаптація (реальна)	Адаптація (бажана)	0,49**
	Адаптація (задоволення)	Адаптація (реальна)	-0,58**
	Згуртованість (реальна)	Адаптація (реальна)	0,49**
	Згуртованість (задоволення)	Згуртованість (реальна)	-0,49**
	Залученість (мама)	Згуртованість (реальна)	0,57**
	Позитивне виховання	Залученість (мама)	0,6**
	Позитивне виховання	Залученість (батько)	0,58**
	Нагляд і моніторинг	Позитивне виховання	-0,55**
	Викор. тілесних покарань	Згуртованість (реальна)	-0,37*
	Викор. тілесних покарань	Залученість (мама)	-0,45*
Ресурси			
	Допомога іншим	Доброта до людей	0,57**
	Віра у добро	Залученість (батько)	0,51**
	Віра у добро	Допомога іншим	0,54**
	Впевненість у собі	Залученість (батько)	0,5**
	Самореалізація у професії	Брати та сестри	-0,58**
	Знання	У сфері спілкування	0,65**

Примітка: ** $p < 0.01$, * $p < 0.05$

У групі 1, кореляційний аналіз (табл.3.3) засвідчив значущі зв'язки між демографічними характеристиками, сімейними аспектами та особистісними ресурсами респондентів із високою самоефективністю. У сфері демографії позитивний зв'язок між рівнем освіти батька та матері ($r = 0.66, p < 0.01$) вказує на однорідність освітнього середовища у цій групі. Щодо самоефективності, спостерігається зв'язок між загальною самоефективністю та віком респондентів ($r = 0.39, p < 0.05$), що може вказувати на поступове накопичення досвіду та впевненості.

У сімейній сфері найсильніші зв'язки стосуються адаптації та згуртованості. Реальна адаптація позитивно корелює з бажаною адаптацією ($r = 0.49, p < 0.01$) і реальним рівнем згуртованості ($r = 0.49, p < 0.01$), що свідчить про гармонійність цих процесів у родинах із високою самоефективністю. Водночас задоволеність адаптацією має негативний зв'язок із реальною адаптацією ($r = -0.58, p < 0.01$), вказуючи на можливий розрив між реальністю та очікуваннями.

Серед особистісних ресурсів помітна кореляція між «Допомогою іншим» і «Добротою до людей» ($r = 0.57, p < 0.01$), що підкреслює важливість моральних якостей. Взаємозв'язок між знаннями та комунікативними навичками ($r = 0.65, p < 0.01$) демонструє значення інтелектуального розвитку для соціальної активності. Проте такі фактори, як самореалізація у професії, негативно корелюють із наявністю братів і сестер ($r = -0.58, p < 0.01$), що може вказувати на розподіл уваги або ресурсів у великих сім'ях.

Результати свідчать про складні, багаторівневі взаємозв'язки між сімейними умовами, соціальною ефективністю та особистісними ресурсами у респондентів із високою самоефективністю, підкреслюючи значення гармонійного середовища для розвитку.

Висновки до розділу 3

У третьому розділі дослідження було здійснено ґрунтовний аналіз самоефективності респондентів у зв'язку з їх сімейними відносинами та особистісними ресурсами.

Згідно методикою «Шкала самоефективності», розробленою Р. Шварцером та М. Єрусалемом, було розділено вибірку на три групи, відповідно: з низькою самоефективністю, середньою та високою. До першої групи (Група 1) – з високим рівнем самоефективності увійшли 32 респондентів, до другої групи із середнім рівнем (Група 2) – увійшли 25 респондентів, до третьої (Група 3) – 14 респондента, з низьким рівнем відповідно.

За результатами опитувань, респонденти Групи 1 демонструють найкращі результати у сферах діяльності ($X_{сер}=26,47$), спілкування ($X_{сер}=2,69$) та загальної оцінки ($X_{сер}=33,94$). Група 2 має нижчі показники: загальний результат $X_{сер}=27,76$, у діяльності $X_{сер}=6,40$, а у спілкуванні – майже нульовий результат ($X_{сер}=0,04$). У групі 3 спостерігаються негативні показники у сфері діяльності ($X_{сер}=-9,93$) та спілкуванні ($X_{сер}=-5,71$), що вказує на значні труднощі у цих сферах.

Дані опитувань, щодо сфери сімейних стосунків свідчать про важливу роль сімейного середовища у формуванні самоефективності. У респондентів із високою самоефективністю спостерігається вища згуртованість сім'ї (реальна – $X_{сер}=33,09$, бажана – $X_{сер}=36,81$), залученість батьків (матері – $X_{сер}=36,00$, батька – $X_{сер}=35,00$) та використання позитивного виховання ($X_{сер}=35,00$). Натомість у групі з низькою самоефективністю частіше застосовуються тілесні покарання ($X_{сер}=36,00$), а згуртованість та задоволеність адаптацією в сім'ї є нижчими.

Аналіз даних за методикою О. Штепи виявив, що респонденти з високим рівнем самоефективності мають вищі показники за такими аспектами, як «Доброта до людей» ($X_{сер}=6,59$), «Допомога іншим» ($X_{сер}=6,56$) та «Упевненість у собі» ($X_{сер}=6,01$). Загальний рівень

ресурсності становить $X_{сер}=75,4$ у групі з високою самоефективністю, $X_{сер}=63,5$ у середній і лише $X_{сер}=49,2$ у низькій.

Дослідження виявило статистично значущі зв'язки між змінними. Наприклад, у групі з високою самоефективністю позитивна кореляція між рівнем знань і комунікативними навичками ($r = 0,65, p < 0,01$) підтверджує роль інтелектуального розвитку. У групі із середньою самоефективністю найсильніші зв'язки стосуються віри в добро та допомоги іншим ($r = 0,77, p < 0,01$).

Однофакторний дисперсійний аналіз виявив статистично значущі відмінності між групами за такими показниками, як адаптація, згуртованість, творчість, робота над собою та самореалізація у професії ($p < 0,05, p < 0,01$).

Загалом результати підкреслюють важливість самоефективності у формуванні гармонійних сімейних стосунків, розвитку внутрішніх ресурсів і досягненні успіху в різних сферах життя. Це дослідження є основою для подальших розробок практичних рекомендацій для підвищення рівня самоефективності.

ВИСНОВКИ

З метою вивчення взаємозв'язку самооефективності особистості та сімейних взаємин було розроблено комплексну та системну програму проведення дослідження. Організація емпіричного включало в себе чотири етапи.

На першому етапі роботи, було приділено особливу увагу визначенню напрямку дослідження, формулюванню мети й завдань, а також уточненню об'єкта, предмета та методів дослідження, і вибору потенційних джерел інформації.

Другий етап дослідження був присвячений вивченню самооефективності та психологічних особливостей сімейних взаємин, у сучасній психологічній науці.

Цей етап передбачав дослідження поняття самооефективності як ключового механізму регуляції поведінки та мотивації особистості, ґрунтуючись на теорії А. Бандури. Такими західними науковцями G. Carraja, D. Cervone, O. Koçak, S. Erdem, M. Sinan, M. Youni, A. Erdoğan, A. Luszczynska, U. Scholz, R. Schwarzer, B. Renner, R. Smith, і вітчизняними науковцями, такі як О. Даценко, Т. Гальцева, С. Гупало, О. Кревська, О. Музика, Н. Пророк, Д. Шапошник-Домінська, Ю. Черножук підкреслюють, що самооефективність визначається вірою людини у власні можливості долати складні завдання, досягати цілей і зберігати мотивацію. Основними механізмами формування самооефективності є особисті досягнення, спостереження за успішною поведінкою інших, підтримка з боку соціального середовища та регуляція емоційного стану.

Психологічні аспекти сімейних стосунків розглянуто в другому розділі. Встановлено, що якість сімейних взаємин значно впливає на емоційне благополуччя та самооефективність особистості. Основні психологічні підходи: інституційно-кризовий (А. Антонов, Ю. Солоніков, В. Терьохін, В.

Переведенцев, W. Goode, N. Glenn та ін.), інституційно-трансформаційний (О. Здравомислова, С. Голод, S. Bem, M. Norpe, G. Hofstede, A. Oakley), сімейно-центрований (Н. Трикоз, В. Гаврилюк, О. Гурська, О. Іванова, Л. Карцева, Т. Парсонс та ін.) та системний підходи (А. Варга, Г. Будинайте, Д. Валлерстайн, Г. Вебер, Ф. Даттіліо, J. Haley, D. Jackson, G. Levinger) дозволяють глибше зрозуміти специфіку функціонування сімейних взаємин і проблеми їх стабільності. Благополучні сім'ї забезпечують згуртованість, довіру та підтримку, сприяючи розвитку конструктивного підходу до вирішення життєвих проблем. Натомість дисфункційні родини формують низьку самооцінку, невпевненість і знижують стресостійкість, формування особистісних ресурсів.

Третій етап дослідження присвячений проведенню діагностичного дослідження. У дослідженні взяли участь 71 респондентів віком від 18 до 40 років (за періодизацією Е. Еріксона), середній вік вибірки 20 років, з них 46 (65%) жінок і 25 (35%) чоловіків. У дослідженні використано наступні методики, таких як «Шкала самоефективності (Р. Шварцера та М. Єрусалема)», «Тест визначення самоефективності (Дж. Маддукс, М. Шеєр)», «ARQ – Сімейний Алабамський опитувальник», «Шкала сімейної адаптації та згуртованості (Опитувальник FACES-3, Тест Д. Олсона)», «Опитувальник психологічної ресурсності особистості (О. Штепа)».

Згідно методикою «Шкала самоефективності», розробленою Р. Шварцером та М. Єрусалемом, було розділено вибірку на три групи, відповідно: з низькою самоефективністю, середньою та високою. До першої групи (Група 1) – з високим рівнем самоефективності увійшли 32 респондентів, до другої групи із середнім рівнем (Група 2) – увійшли 25 респондентів, до третьої (Група 3) – 14 респондента, з низьким рівнем відповідно.

Четвертий етап дослідження присвячений кількісному та якісному аналізу.

В групі 1 з високою самоефективністю, було визначено:

У сфері самоефективності, спостерігається зв'язок між загальною самоефективністю та віком респондентів ($r = 0.39, p < 0.05$), що може вказувати на поступове накопичення досвіду та впевненості.

У сімейній сфері найсильніші зв'язки стосуються адаптації та згуртованості. Реальна адаптація позитивно корелює з бажаною адаптацією ($r = 0.49, p < 0.01$) і реальним рівнем згуртованості ($r = 0.49, p < 0.01$). Водночас задоволеність адаптацією має негативний зв'язок із реальною адаптацією ($r = -0.58, p < 0.01$).

Серед особистісних ресурсів помітна кореляція між «Допомогою іншим» і «Добротою до людей» ($r = 0.57, p < 0.01$). Взаємозв'язок між знаннями та комунікативними навичками ($r = 0.65, p < 0.01$). Проте такі фактори, як самореалізація у професії, негативно корелюють із наявністю братів і сестер ($r = -0.58, p < 0.01$).

В групі 2 з середньою самоефективністю, було визначено:

Позитивну кореляцію між рівнем освіти батька і матері ($r = 0.69, p < 0.01$).

У сфері самоефективності помітний зв'язок між загальними балами самоефективності та статтю респондентів ($r = 0.48, p < 0.05$).

У сімейній сфері виявлено, що реальна адаптація тісно корелює зі згуртованістю ($r = 0.62, p < 0.01$) та залученістю матері ($r = 0.65, p < 0.01$). Водночас задоволеність адаптацією негативно корелює з положенням у сім'ї ($r = -0.40, p < 0.05$) та реальним рівнем згуртованості ($r = -0.47, p < 0.05$).

Серед особистісних ресурсів найсильніше виділяється зв'язок між вірою в добро та допомогою іншим ($r = 0.77, p < 0.01$). Також помітна кореляція між успіхом і самореалізацією у професійній сфері ($r = 0.66, p < 0.01$) та між знаннями і творчістю ($r = 0.63, p < 0.01$).

В групі 3 з високою самоефективністю, було визначено:

У категорії самоефективності найпомітніший зв'язок спостерігається між самоефективністю у сфері спілкування та наявністю шлюбу у батьків ($r = 0.61, p < 0.05$). Крім того, значуща кореляція між самооцінкою у сфері

спілкування та діяльності ($r = 0.60, p < 0.05$), у сфері спілкування та Залученість (інший) ($r = -0.57, p < 0.05$).

У категорії сімейних взаємин Згуртованість має сильний негативний кореляційний зв'язок має задоволенням сімейними стосунками та реальними стосунками ($r = -0.82, p < 0.01$).

Також цікавою є негативна кореляція між «Використанням тілесних покарань» і «Допомогою іншим» ($r = -0.66$).

Найсильніші позитивні кореляції спостерігаються між такими змінними, як «Уміння оновлювати» та «Уміння використовувати» ($r = 0.91, p < 0.01$).

Обчислення однофакторного дисперсійного аналізу у сфері самооефективності свідчить про статистично значущі відмінності респондентів:

- у першій та другій – самооефективності у сфері діяльності ($F = 12,92, P < 0,001$).

Обчислення однофакторного дисперсійного аналізу у сімейній сфері свідчить про значні відмінності респондентів між всіма трьома групами за шкалами:

- реальна адаптація ($F = 9,36, P < 0,001$), що підкреслює різний рівень спроможності сімей до адаптації;
- згуртованість (реальна) ($F = 6,00, P < 0,01$);
- залученість (батько) ($F = 6,06, P < 0,01$);
- позитивне виховання ($F = 6,06, P < 0,01$).

Обчислення однофакторного дисперсійного аналізу психологічної ресурсності, свідчить про статистично значущі відмінності особистісних ресурсів у респондентів:

- трьох груп за шкалами: робота над собою ($F = 7,26, P < 0,001$); самореалізація у професії ($F = 9,07, P < 0,001$); уміння використовувати власні ресурси ($F = 6,18, P < 0,01$).

– у першій та третій групах за шкалами: впевненість у собі ($F = 11,61$, $P < 0,001$);

– знання ($F = 7,04$, $P < 0,01$); загальний рівень психологічної ресурсності ($F = 4,69$, $P < 0,05$).

– у третій та другій групах за шкалами: впевненість у собі ($F = 5,7$, $P < 0,05$); знання ($F = 7,58$, $P < 0,01$). Це може свідчити про те, що респонденти із середньою самоефективністю краще реалізують свої внутрішні ресурси та здатні до інтелектуального й особистісного розвитку.

Це може свідчити про те, що учасники, які оцінюють свої сімейні стосунки як гармонійні, демонструють вищий рівень самоефективності, ніж ті, хто стикався з негативним досвідом у родині. Крім того, такі фактори, як емоційна підтримка, згуртованість і чіткий розподіл сімейних ролей, є визначальними для формування віри у власні можливості.

Отримані результати мають значний практичний потенціал. Вони можуть бути використані для вдосконалення психологічної допомоги молоді, яка зазнала труднощів у сімейних стосунках, а також для розробки заходів профілактики емоційних і поведінкових проблем у контексті сімейного виховання. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на аналіз динаміки змін у показниках самоефективності залежно від різних стадій життєвого циклу родини, а також на розробку інтервенцій, спрямованих на гармонізацію сімейних стосунків.

Таким чином, можна говорити про важливий внесок у вивчення взаємозв'язку сімейних взаємин та самоефективності особистості, розкриваючи нові аспекти цієї багатогранної проблеми та окреслюючи перспективи її подальшого дослідження.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бондарчук, О. І. (2001). *Психологія сім'ї: курс лекцій*. Київ: МАУП.
2. Вісник Університету імені Альфреда Нобеля. (2020). *Теоретичні засади дослідження проблеми самоефективності як психологічного феномена*. DOI: 10.32342/2522-4115-2020-1-19-4.
3. Гальцева, Т. О. (2015). Види самоефективності особистості: їх характеристика та дослідження. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки*, (4), 110–114.
4. Гупало, С. Р. (2022). Самоефективність: основні теорії та підходи до розуміння поняття. *Габітус*, (42), 132-136. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2022.42.22>.
5. Даценко, О. А. (2020). Теоретичні засади дослідження проблеми самоефективності як психологічного феномена. *Вісник Університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія»*, 1(19), 35-41. <https://doi.org/10.32342/2522-4115-2020-1-19-4>.
6. Кісарчук, З. Г., & Єрмусевич, О. І. (2006). *Психологічна допомога сім'ї: навч. посіб.* Київ: Главник.
7. Коновальчук, І. М. (2014). Сімейні взаємовідносини та особливості соціалізації дитини. *Електронний архів Житомирського державного університету імені Івана Франка*. Отримано з <http://eprints.zu.edu.ua/12791/1/Стаття%20Коновальчук%20І.М.%20Сім.%20взаємовідн.%20і%20особл.%20соціал.%20дитини.pdf>
8. Корольчук, М. С. (2011). *Психологія сімейних взаємин*. Київ: Ніка-центр.
9. Кравець, С. (2013). Особливості психокорекційного впливу на сімейні взаємовідносини. *Науковий блог Національного університету «Острозька академія»*. Отримано з <https://naub.oa.edu.ua>.

10. Кревська, О. О. (2016). Самоефективність як одна з основ мотивації політичної компетентності особистості. *Наук. вісн. Херсон. держ. ун-ту. Серія: Психологічні науки*, (5), Т. 1, 86-91.
11. *Молода сім'я: проблеми та умови її становлення*. (2003). Київ. 183 с.
12. Ліпінська, Н. Ф. (2016). Психологічні аспекти сім'ї. *Вісник ОНУ ім. І. І. Мечникова. Психологія*, 21(4), 120-126.
13. Лук'яненко, В. В. (2009). Дослідження психологічних особливостей становлення самоефективності в юнацькому віці. *Психологічний вісник*. (Подано до редакції 13.11.09).
14. Ляпіна, О. В., Пальчук, А. М., & Дзюба, Т. О. (2015). *Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових ситуацій. Навчальний посібник*. Отримано http://library.megu.edu.ua:8180/jspui/bitstream/123456789/2108/1/ПОСІБНИК%20Психологічна%20допомога%20%20постраждалим%2017_03_2015.pdf
15. Музика, О. О. (2018). Самоефективність як чинник професіоналізації студентів. *Освітологічний дискурс*, 3-4 (22-23), 83-94.
16. Національна академія наук України. (2023). *Психологічні аспекти адаптації до змінних умов життя*. Отримано з <https://www.nas.gov.ua>.
17. Олеся Анатоліївна Столярчук. (2015). *Психологія сучасної сім'ї: навчальний посібник*. Кременчук: ПП Щербатих О. В.
18. Орбан-Лембрик, Л. Е., & Лембрик, С. П. (2006). Шлюбно-сімейні взаємини і стабільність родинного життя. *Збірник наукових праць. Івано-Франківськ: ВДВ ЦІТ*, (11), 120–136.
19. Помиткіна, Л. В., Злагодух, В. В., Хімченко, Н. С., & Погорільська, Н. І. (2010). *Психологія сім'ї: навчальний посібник*. Київ: Вид-во Нац. авіац. ун-ту «НАУ-друк».

20. Помиткіна, Л. В. (2003). Психологічні засоби корекції внутрішньоособистісних дисгармоній старшокласників. *Вісник Черкаського університету* 45, с. 66–70.
21. Посвістак, О. А. (2015). Становлення психології сім'ї як науки. *Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*, (30), 564–573.
22. Пророк, Н. В. (2010). Самоефективність і успішність професійної діяльності. *Збірник наукових праць*. Отримано з http://ecopsy.com.ua/data/zbirki/2010_22/sb22_35.pdf
23. Психологія сім'ї: навчальний посібник (2008). За заг. ред.: В.М. Поліщука. – Суми: Університетська книга
24. Рибалка, В. В. (2009). *Теорії особистості у вітчизняній психології та педагогіці: Навчальний посібник*. Одеса: Букаєв Вадим Вікторович.
25. Сатир, В. (2007). *Вы и ваша семья: Руководство по личностному росту*. Москва: Апрель-Пресс.
26. Сім'я та сімейні відносини в Україні: сучасний стан і тенденції розвитку. (2009). Київ: ТОВ «Основа-Принт».
27. Степанов О., (2006) Психологічна енциклопедія, Київ, Академвидав, 2006. – 424 с.
28. Столярчук, О. А. (2015). Вплив сім'ї на формування самооцінки дитини. *Розвиток особистості в умовах трансформаційного суспільства: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції*. Київ: Київський університет імені Бориса Грінченка, 423–426.
29. Столярчук, О. А. (2015). *Психологія сучасної сім'ї: навчальний посібник*. Кременчук: ПП Щербатих О. В.
30. Ткаченко, В. Є. (2010). Благополуччя подружніх відносин і його психологічні детермінанти: теоретичний аналіз. *Наука і освіта*, (3), 113–116.
31. Трофімов, Ю. Л., Рибалко, В. В., & Гончарук, П. А. (2005). *Психологія: Підручник*. Київ: Либідь.

32. Цимбалюк, І. М. (2001). *Психологічне консультування та корекція: Навчальний посібник*. Рівне: ЦНТІ.
33. Черножук, Ю. (2017). Особливості самоефективності осіб з різним типом емоційності. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія психологічні науки*, (18), 205–209. УДК 159.922.+159.942. <http://mdu.edu.ua/wp-content/uploads/psihol-visnik-18-2017-39.pdf>
34. Шапошник-Домінська, Д. О. (2015). Психологічні особливості розвитку самоефективності особистості. Київ. Отримано з <https://ispp.org.ua/2020/05/02/psihologichni-osoblivosti-rozvitku-samoefektivnosti-osobistosti/>.
35. Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavior change. *Psychological Review*, 84, 191.
36. Bandura, A. (1989). Regulation of cognitive processes through perceived self-efficacy. *Developmental Psychology*, 25, 729-735.
37. Bandura, A. (1991). Social cognitive theory of moral thought and action. In W. M. Kurtines & L. Gewirtz (Eds.), *Handbook of moral behavior and development* (Vol. 1, pp. 45-103).
38. Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy in Changing Societies*. Cambridge University Press.
39. Bandura, A. (2009). Cultivate self-efficacy for personal and organizational effectiveness. In *Handbook of principles of organization behavior* (pp. 179-200). Oxford.
40. Caprara, G. V., & Cervone, D. (2000). *Personality: Determinants, Dynamics, and Potentials*.
41. Fadiman, J., & Frager, R. (2012). *Personality and Personal Growth* (7th ed.). Pearson.
42. Heckhausen, H., & Heckhausen, J. (2018). *Motivation and Action* (3rd ed.). Springer.
43. Koçak, O., Ak, N., Erdem, S. S., Sinan, M., Younis, M. Z., & Erdoğan, A. (2021). The role of family influence and academic satisfaction on

career decision-making self-efficacy and happiness. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18, 5919. <https://doi.org/10.3390/ijerph18115919>

44. Luszczynska, A., Scholz, U., & Schwarzer, R. (2005). The General Self-Efficacy Scale: Multicultural validation studies. *The Journal of Psychology*, 139(5), 439-457. <https://doi.org/10.3200/JRLP.139.5.439-457>

45. Nagels, M. (2006). Lauto-efficacite des apprenants. 8e Biennale de l'éducation et de la formation, Lyon.

46. Orozco-Vargas, A. E., Aguilera-Reyes, U., & García-López, G. I. (2024). *Revista de Educación (Madrid)*, 396, 125-147.

47. Opendatabot. (2023). *Статистика шлюбів та розлучень в Україні у 2023 році*. <https://opendatabot.ua>.

48. Schwarzer, R., & Renner, B. (2000). Social-cognitive predictors of health behavior: Action self-efficacy and coping self-efficacy. *Health Psychology*, 19(5), 487-495.

49. Seligman, M. E. P. (1992). *Learned Helplessness: On Depression, Development, and Death* (2nd ed.). W.H. Freeman.

50. Smith, R. E. (1989). Effects of coping skills training on generalized self-efficacy and locus of control. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 228-233.

51. Zakiei, A., Vafapoor, H., Alikhani, M., Farnia, V., & Radmehr, F. (2020). The relationship between family function and personality traits with general self-efficacy. *BMC Psychology*, 8(88). <https://doi.org/10.1186/s40359-020-00462-w>

ДОДАТКИ
Додаток А
Етичні документи магістерської роботи

1. Інформація про дослідження

Взаємозв'язок сімейних відносин та самоефективності особистості

У сучасному українському суспільстві, де зростає темп життя та відбуваються численні соціальні зміни, виникають нові виклики. Спершу це були виклики, пов'язані з пандемією, а тепер ще додаються виклики, обумовлені війною, що висувають підвищені вимоги до психологічної стійкості особистості, особливо в контексті самоефективності.

Поняття самоефективності, розроблене видатним психологом Альбертом Бандурою, відіграє ключову роль у цьому контексті, відображаючи віру особистості у власні здібності до успішного виконання завдань та досягнення цілей.

Сім'я є одним з вирішальних чинників становлення та розвитку особистості. Так, В. Сатир зазначає, що подружні взаємини являють собою стрижень для формування інших взаємин у сім'ї; взаємини між батьками обов'язково відбиваються психологічному та соціальному розвитку особистості.

Так досвід сімейних взаємин (зокрема дисципліна, залученість, нагляд, моніторинг ітд) мають вплив на становлення тих чи інших властивостей особистості, що формують основу для розвитку особистісних характеристик, включаючи психологічні ресурси особистості для формування самоефективності. (A. Zakiei, H. Vafapoor, M.Alikhani, V.Farnia, F. Radmehr (2020); Conger, R. D., Conger, K. J., & Martin, M. J. (2010)). Тому вивчення взаємозв'язку між сімейними відносинами та самоефективністю, дозволяє глибше зрозуміти фактори, які пов'язані з формуванням психологічного благополуччя та ресурсності особистості.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично вивчити взаємозв'язок між досвідом сімейних взаємин та самоефективністю особистості.

Відповідно було сформульовано такі **дослідницькі запитання**:

1. Проаналізувати сучасні психологічні дослідження взаємозв'язку досвіду сімейних відносин та самоефективності особистості.
2. Розробити програму емпіричного дослідження взаємозв'язку досвіду сімейних відносин та самоефективності особистості.
3. Емпірично дослідити взаємозв'язок досвіду сімейних відносин та самоефективності особистості.
4. Емпірично дослідити взаємозв'язок самоефективності та ресурсності особистості.
5. Емпірично дослідити взаємозв'язок досвід сімейних відносин та ресурсності особистості.
6. Визначити загальний рівень та тип самоефективності особистості.
7. Визначити досвід сімейних взаємин особистості в виховання (дисципліни, залученості, нагляду, моніторингу) та структури (лідерство, контроль, ролі, правила)

Для досягнення мети у дослідженні буде використано *теоретичні методи*: аналіз, синтез, моделювання, систематизація та узагальнення наукових даних для

визначення теоретико-методологічної основи вивчення взаємозв'язку сімейних відносин та самоефективності особистості; *емпіричні методи* у сукупності таких психометричних методик:

- «Шкала самоефективності (Р. Шварцера та М. Єрусалема)»;
- «Тест визначення самоефективності (Дж. Маддукс, М. Шеєр)»;
- «APQ – Сімейний Алабамський опитувальник»;
- «Шкала сімейної адаптації та згуртованості (Опитувальник FACES-3 / Тест Д. Х. Олсона)»;
- «Опитувальник психологічної ресурсності особистості (О. С. Штепа)».

А також було використано методи *математичної статистики*, зокрема процедури описової статистики, кореляційного аналізу, та однофакторного дисперсійного аналізу, коефіцієнта кореляції Пірсона.

З метою дослідження взаємозв'язку сімейних відносин та самоефективності особистості буде проведене онлайн-опитування на платформі Google Forms, яке складається з 5 методик.

Рекрутація досліджуваних буде здійснюватися за допомогою звернення до адміністрації Волинського національного університету імені Лесі Українки, з проханням розповсюдити інформацію про дослідження та надати необхідну інформацію потенційним учасникам для його проходження.

Учасники будуть проінформовані про дослідження за допомогою повідомлення на початку опитувальника і підтвердять свою добровільну згоду шляхом натискання галочок «погоджуюся» на початку опитувальника.

Учасників буде проінформовано про можливі ризики дослідження, та надано інформацію про місця, де можна отримати безкоштовну психологічну допомогу в разі потреби. Також їх повідомлять про дотримання принципів конфіденційності і про можливість припинити дослідження в будь-який момент, без негативних наслідків для учасників.

По завершенню опитування учасникам буде запропоновано відвідати інформаційну відкритий онлайн-захід про самоефективність та її чинники, як винагорода за їхню участь.

Доступ до даних матимуть лише члени дослідницької команди. Оскільки дослідник, магістрантка кафедри загальної та клінічної психології Волинського національного університету імені Лесі Українки, Цюпка Наталія не має попереднього досвіду клінічних досліджень, супервізувати процес буде Мудрик Алла, кандидат психологічних наук, доцент кафедри загальної та клінічної психології ВНУ.

Вибірку складатимуть особи молодого віку від 18-40 років, за Еріком Еріксоном.

Це дослідження спрямоване на покращення нашого розуміння взаємозв'язку між досвідом сімейних взаємин та випрацьованою ресурсністю особистості з самоефективністю серед студентів.

Результати можуть бути корисні для практикуючих психологів, соціальних працівників та інших фахівців, які працюють з родинами, ранім досвідом та особистісними проявами.

Оцінка рівня ризиків дослідження

1. Включає вивчення людини? – Так.
2. Створює ризики для продуктивності праці людей та/чи організацій? – Ні.

3. Включає учасників, залучення яких торкається конфліктів інтересів (наприклад, досліджуваний студент боїться, що його відповідь може змінити ставлення викладача до нього)? – Ні.
4. Залучає посередників, щоб залучити досліджуваних? – Так.
5. Передбачає фінансові та інші винагороди для учасників? – Так.
6. Може торкатися висвітлення стану здоров'я учасників? – Ні.
7. Включає обговорення тем, які підвищують тривожність, занепокоєння учасників? – Так.
8. Передбачає дослідницьку роботу закордоном? – Ні.
9. Передбачає негативний вплив на довкілля? – Ні.
10. Включає збір та обробку неживих біологічних матеріалів, за виключенням тих, які вже зберігаються в музеях чи інших установах? – Ні.
11. Використовує генетично модифіковану тканину людини? – Ні.

Які є **потенційні ризики** для досліджуваних та способи їх уникнення.

Ризик 1. Включає вивчення людини?

У дослідженні використовуються стандартизовані та апробовані у попередніх дослідженнях діагностичні методики, які мають високі психометричні властивості, і застосовуються для вивчення психологічного стану особистості.

Ризик 4. Залучає посередників, щоб залучити досліджуваних?

Рекрутація учасників буде проводитись з залученням студентів ВНУ та старостів груп, які розмістять посилення на дослідження в чатах та групах спілкування студентів. У зручний та вільний від навчання час.

Ризик 5. Передбачає фінансові та інші винагороди для учасників?

Винагородою для учасників буде запропоновано відвідати інформаційну відкритий онлайн-захід про самоефективність та її чинники, як винагорода за їхню участь.

Ризик 7. У дослідженні будуть поставлені запитання, які стосуються ситуацій, що можуть спричиняти негативні переживання і травматичні спогади.

Наприкінці дослідження учасникам буде запропоновано перелік безкоштовних психологічних послуг міста Луцька, які можуть надати допомогу в разі необхідності. Також супервізувати дослідження буде більш досвідчений спеціаліст Мудрик Алла кандидат психологічних наук, доцент кафедри загальної та клінічної психології ВНУ.

2. Інформація для досліджуваного

Взаємозв'язок сімейних відносин та самоефективності особистості

Запрошуємо Вас взяти участь у нашому дослідженні. Перш ніж Ви приймете рішення щодо участі у дослідженні, можливо Ви хотіли б розуміти, з якою метою проводиться дослідження. Будь ласка, уважно перечитайте інформацію. Ви можете задавати будь-які питання щодо дослідження, якщо Вам щось не зрозуміло.

Хто може брати участь у дослідженні?

Наше дослідження проводиться на добровільній основі. У дослідженні можуть взяти участь особи віком від 18 до 40 років.

Хто проводить дослідження і яка мета дослідження?

Дослідження проводить *Цюпка Наталія*, магістрантка кафедри загальної та клінічної психології Волинського національного університету імені Лесі Українки (ВНУ), під керівництвом *Мудрик Алли Богданівни*, кандидат психологічних наук, доцент кафедри загальної та клінічної психології ВНУ.

Мета цього дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично вивчити взаємозв'язок між досвідом сімейних взаємин та самоефективністю особистості.

Що Ви маєте робити в цьому дослідженні?

Дослідження складається з проходження опитування. Опитування містить 5 методик та займає близько 30-40 хвилин.

Якщо Ви погодитеся взяти участь у цьому дослідженні, ми попросимо Вас зазначити Ваш вік, стать, курс, кафедра, місце народження, наявність братів та сестер та положення в сім'ї (наприклад, старший/молодший брат чи сестра), тип сім'ї (повна, неповна), рівень освіти батьків, який шлюб у батьків, наявність не рідних братів чи сестри.

Чи можете Ви відмовитися від дослідження?

Наше дослідження проводиться на добровільній основі. Ви можете покинути дослідження у будь-який момент без жодних негативних наслідків для Вас. Якщо Ви побажаєте, Ви можете попросити видалити Ваші дані.

Які можливі ризики та вигоди участі в дослідженні?

Є ймовірність виникнення негативної емоційної реакції при пригадуванні дитячого досвіду, якщо такий мав місце. У такому випадку ми запропонуємо Вам перелік центрів, де Ви можете отримати безкоштовну психологічну допомогу в місті Луцьку. Також, ви можете звернутися за допомогою до онлайн сервісів, де ви також зможете отримати безкоштовну психологічну допомогу. Отримані у дослідженні дані є важливими для покращення розуміння взаємозв'язку між досвідом сімейних взаємин та випрацьованою ресурсністю особистості з самоефективністю серед студентів.

Результати можуть бути корисні для практикуючих психологів, соціальних працівників та інших фахівців, які працюють з родинами, ранім досвідом та особистісними проявами.

Як будуть розповсюджені результати дослідження?

Результати дослідження, які будуть представлені у вигляді узагальнених даних, і не містять особистої інформації, планується опублікувати у вигляді наукових статей та тез конференцій.

З ким я можу сконтактувати з приводу додаткової інформації або для отримання допомоги?

Контактні особи: Цюпка Наталія Tsiupka.Nataliia2023@vnu.edu.ua, Мудрик Алла Mudruk.Alla@vnu.edu.ua.

Якщо під час дослідження, на Вашу думку, буде порушена етика наукових досліджень, Ви можете звернутися до голови Комітету з етики наукових досліджень ВНУ імені Лесі Українки (prorectorscience@vnu.edu.ua)

Додаток. 1

Перелік центрів безоплатної психологічної допомоги у м. Луцьк

1. Психологічний штаб при управлінні соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді Луцької міської ради, проспект Соборності, 18

Консультації психологів проводяться безкоштовно в режимі онлайн та офлайн. Записатись на консультацію можна зателефонувавши на інформаційну лінію за телефоном: 0 800 400 332

2. Український центр психотравми, діяльність якого спрямована на розуміння природи психічної травми, ефективних методів лікування пост-травматичного стресового розладу, а також інформування громадськості для покращення якості життя після травматичного досвіду, проспект Волі, 13
Детальніша інформація на сайті <https://urc.vnu.edu.ua/> та за телефоном +38(0332) 72-01-25

Перелік онлайн сервісів безоплатної психологічної допомоги

1. Соціальний проєкт «Разом», безкоштовне онлайн-консультування для повнолітніх (18+) протягом трьох консультацій по 30 хвилин. <https://razom.live>
2. PsyHelpUA, безкоштовна психологічна допомога Українцям. <https://psyhelp.info>
3. Національна психологічна асоціація (НПА), психологічна допомога для українців, 0 800 100 102, <https://www.npa-ua.org>
4. Благодійний фонд «Право на захист», психосоціальна та матеріальну підтримку внутрішньо переміщеним особам та людям, які постраждали від воєнних дій, а також біженцям, шукачам захисту в Україні та особам без громадянства. <https://r2p.org.ua> , t.me/psyintouch.

3. Інформована згода досліджуваних

Взаємозв'язок сімейних відносин та самоефективності особистості

Дослідження здійснюється магістранткою *Цюпкою Наталією* (Tsiupka.Nataliia2023@vnu.edu.ua) та координується доцентом *Мудрик Аллою* (Mudruk.Alla@vnu.edu.ua).

Дослідження пройшло експертизу в Комітеті з етики наукових досліджень Волинського національного університету імені Лесі Українки.

Для участі в дослідженні необхідно підтвердити всі наведені нижче твердження, поставивши відмітку у відповідному квадратику. Якщо Ви не поставите позначку біля будь-якого з пунктів, це означатиме, що Ви не можете взяти участь у дослідженні.

		Поставте галочку
1.	Я підтверджую, що прочитала і зрозуміла інформаційний лист про дослідження. Я мав/ла можливість розглянути інформацію про те, що від мене очікують.	
2.	Я даю згоду на обробку моїх персональних даних (наприклад, вік, стать, сімейний статус, наявність дітей, стаж роботи) для цілей, які мені роз'яснили. Я розумію, що відповідно до законодавства про захист даних, «суспільне завдання» буде законною підставою для обробки даних особливої категорії для дослідницьких цілей.	
3.	Я розумію, що вся особиста інформація залишиться конфіденційною. Я розумію, що мої дані, зібрані в цьому дослідженні, не будуть ідентифікувати мене і будуть зберігатися анонімно і безпечно. Ідентифікувати мене в будь-яких публікаціях буде неможливо.	
4.	Я розумію, що моя участь є добровільною і що я можу відмовитися від неї в будь-який час без пояснення причин. Я розумію, що якщо я вирішу відмовитися від участі, будь-які персональні дані, надані мною до цього моменту, будуть видалені, якщо я попрошу про їх видалення.	
5.	Я розумію потенційні ризики, пов'язані з участю у дослідженні, та підтримку, яка буде мені доступна, якщо у мене виникне дистрес під час дослідження (перелік відповідних місць, де можна отримати психологічну підтримку).	
6.	Я розумію прямі/непрямі вигоди від участі.	
7.	Я розумію, що дані не будуть доступні жодним комерційним організаціям, а є виключно у відповідальності та доступі дослідників, які проводять це дослідження.	
8.	Я розумію, що узагальнені дані цього дослідження можуть бути опубліковані у вигляді наукових статей та тез конференцій	
9.	Цим я підтверджую, що розумію критерії включення у дослідження, викладені в інформаційному листі.	

		Поставте галочку
10.	Мені відомо, до кого мені слід звертатися, якщо я хочу подати скаргу.	
11.	Я добровільно погоджуюсь взяти участь у цьому дослідженні.	
12.	Дані, надані в цьому дослідженні, будуть зберігатися відповідно до Закону про обробку персональних даних.	
13.	Я погоджуюсь, що мої повністю анонімні (ніхто не зможе ідентифікувати мене при передачі цих даних) дані можуть бути використані виключно дослідницькою групою для м	

4. Дебрифінг досліджуваних

Підсумковий інструктаж для учасника # _____ дослідження: **Взаємозв'язок сімейних відносин та самоефективності особистості**

1. Яка основна мета цього дослідження?

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично вивчити взаємозв'язок між досвідом сімейних взаємин та самоефективністю особистості.

2. Що саме досліджується?

Нами вивчаються досвід сімейних відносин та самоефективність особистості.

3. З якою додатковою інформацією за цією темою я можу ознайомитись?

По завершенню опитування вам буде запропоновано відвідати інформаційну онлайн-зустріч про самоефективність та її чинники, як винагорода за участь.

4. Хто проводить це дослідження і як я можу із ними сконтактувати?

Цюпка Наталія Сергіївна, магістрантка кафедри загальної та клінічної психології Волинського національного університету імені Лесі Українки, Tsiurka.Nataliia2023@vnu.edu.ua.

Мудрик Алли Богданівни, кандидат психологічних наук, доцент кафедри загальної та клінічної психології Волинського національного університету імені Лесі Українки, Mudruk.Alla@vnu.edu.ua.

5. Як довго дослідник вивчає це питання?

Дослідник Цюпка Наталія не має попереднього досвіду проведення клінічних досліджень, тому супервізувати процес буде Мудрик Алла, яка має досвід проведення таких досліджень.

Ще раз дякуємо за участь у дослідженні!

5. Оголошення для рекрутації досліджуваних

ОГОЛОШЕННЯ

Кафедра клінічної психології разом запрошує Вас взяти участь у дослідженні **взаємозв'язку сімейних відносин та самоефективності особистості**. Дослідження проводиться з метою теоретично обґрунтувати та емпірично вивчити взаємозв'язок між досвідом сімейних взаємин та самоефективністю особистості.

Дослідження складається з опитування, яке містить 5 методик та займає близько 30-40 хвилин.

Тестування буде проведене онлайн-опитування на платформі Google Forms, яке складається з 5 методик.

Дослідження буде проводитись з дотримання принципів конфіденційності і кожен учасник має можливість припинити дослідження в будь-який момент, без негативних наслідків.

Вимоги до кандидатів: вік від 18 до 40 років.

Контактні дані:

Цюпка Наталія Tsiupka Nataliia2023@vnu.edu.ua

Мудрик Алла Mudruk Alla@vnu.edu.ua

Додаток Б

№ п\п респон- дента	Демографічні дані										
	вік	стать	освіта	місце народження	брати та сестри	кількість дітей	положення в сім'ї	тип сім'ї	рівень освіти мами	рівень освіти батька	шлюб у батьків
1	18	1	1	1	2	3	1	1	1	2	1
2	18	2	1	3	1	2	3	1	1	1	1
3	18	2	1	1	2	3	3	1	1	1	1
4	18	1	1	3	1	2	1	1	1	1	1
5	19	2	1	2	1	2	1	1	1	2	1
6	19	1	1	3	2	2	1	1	2	2	1
7	19	1	1	3	3	3	3	1	1	1	1
8	18	1	1	3	3	3	3	1	3	3	0
9	20	2	1	3	0	1	4	2	3	3	1
10	18	1	1	3	2	2	3	1	2	2	1
11	18	1	1	3	3	3	2	1	1	1	1
12	18	1	1	1	3	4	2	1	3	3	1
13	19	2	1	1	3	3	1	1	3	3	1
14	19	2	1	3	1	2	3	2	1	1	1
15	18	1	1	2	1	2	3	1	1	2	1
16	19	2	1	1	0	1	4	1	2	3	1
17	18	1	1	1	3	3	3	1	3	3	1
18	18	1	1	3	3	4	3	2	3	0	0
19	18	2	1	3	0	1	4	1	1	1	1
20	19	1	1	3	0	1	4	2	1	0	1
21	19	1	1	1	3	3	2	1	1	3	1
22	18	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1
23	22	2	1	2	1	3	3	1	2	2	0
24	20	1	1	3	3	4	3	1	2	2	1
25	19	1	1	1	3	3	2	2	1	1	1
26	18	1	1	3	1	2	3	1	1	1	1
27	18	1	1	1	2	2	3	1	3	3	1
28	19	1	1	3	3	3	3	2	1	1	1
29	18	2	1	3	2	2	1	1	1	1	1
30	18	2	1	3	3	4	3	1	1	1	1
31	19	1	1	3	3	5	1	1	1	1	2
32	18	2	1	3	2	2	3	1	1	1	1

№ п/п респон- дента	Демографічні дані										
	вік	стать	освіта	місце народження	брати та сестри	кількість дітей	положення в сім'ї	тип сім'ї	рівень освіти мами	рівень освіти батька	шлюб у батьків
33	18	2	1	1	3	4	3	1	1	1	1
34	18	2	1	2	3	6	3	1	1	1	1
35	19	1	1	3	0	1	4	1	1	1	1
36	19	1	1	3	0	1	4	1	3	3	1
37	24	1	1	1	3	4	2	1	1	2	1
38	18	1	1	3	1	4	1	1	1	1	0
39	21	1	1	3	2	3	1	1	1	1	1
40	19	1	1	3	2	2	3	1	1	1	1
41	18	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1
42	18	2	1	1	2	2	3	1	1	1	1
43	19	1	1	1	2	2	3	2	2	3	0
44	18	2	1	2	2	2	1	1	1	1	1
45	19	2	1	3	1	2	1	1	1	1	0
46	19	1	1	3	2	2	3	1	1	1	1
47	18	2	1	3	2	2	1	1	1	2	1
48	18	1	1	1	0	1	4	1	1	1	1
49	18	2	1	3	0	1	4	1	1	1	1
50	18	1	1	2	1	2	3	1	1	2	1
51	18	2	1	3	1	2	1	1	1	2	1
52	19	2	1	3	2	2	3	1	1	1	1
53	18	1	1	3	0	1	4	2	1	1	1
54	19	1	1	1	2	2	1	1	3	3	1
55	18	1	1	3	2	2	3	2	1	1	0
56	35	1	1	3	2	2	1	2	2	2	1
57	28	1	1	3	0	1	4	1	2	2	1
58	31	1	1	3	2	2	1	1	1	1	1
59	18	1	1	1	1	3	3	1	3	3	1
60	19	1	1	1	2	2	1	2	1	2	1
61	24	1	2	3	1	4	2	1	3	2	1
62	18	1	2	1	1	3	1	1	1	2	1
63	19	2	1	3	2	2	1	1	1	2	1
64	19	1	1	3	2	2	1	1	2	1	2
65	19	1	1	3	0	1	4	2	1	2	1
66	18	2	1	2	3	3	3	1	1	1	1
67	19	2	1	1	1	2	3	1	3	2	0
68	18	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1
69	41	1	1	3	2	2	1	1	1	1	1

№ п\п респон- дента	Демографічні дані										
	вік	стать	освіта	місце народження	брати та сестри	кількість дітей	положення в сім'ї	тип сім'ї	рівень освіти мами	рівень освіти батька	шлюб у батьків
70	40	1	1	3	1	2	1	1	1	1	1
71	18	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1

№ п\п респондента	«Шкала самоєфективності (Р. Шварцера та М. Єрусалема)»	«Тест визначення самоєфективності (Дж. Маддукс, М. Шеєр)»	
	Загальна (бали)	У сфері діяльності	У сфері спілкування
1	26	-25	-9
2	28	28	8
3	21	22	-7
4	27	14	-6
5	37	65	12
6	22	-17	-9
7	31	10	-19
8	18	-56	-22
9	28	3	6
10	28	33	-9
11	32	32	1
12	18	33	8
13	29	-24	-20
14	31	9	14
15	34	36	-21
16	24	-25	-3
17	22	-9	-12
18	28	-17	-3
19	35	51	8
20	34	57	9
21	36	-1	5
22	33	33	15
23	40	28	14
24	25	-17	-2
25	33	-4	7
26	32	41	8
27	24	-4	-13

№ п\п респондента	«Шкала самоефективності (Р. Шварцера та М. Єрусалема)»	«Тест визначення самоефективності (Дж. Маддукс, М. Шеєр)»	
	Загальна (бали)	У сфері діяльності	У сфері спілкування
28	30	26	-6
29	32	-13	-15
30	30	20	-5
31	37	43	3
32	29	24	5
33	30	27	-9
34	32	31	11
35	33	24	17
36	33	26	-3
37	26	-1	-1
38	33	10	2
39	21	-1	3
40	40	24	-3
41	32	49	-1
42	19	-21	-11
43	33	0	-17
44	35	32	14
45	35	44	22
46	29	-3	-7
47	28	5	1
48	27	-22	-2
49	38	58	20
50	22	-17	-1
51	19	-31	-3
52	27	20	6
53	27	7	-12
54	28	44	2
55	34	42	13
56	27	10	1
57	23	-12	-8
58	26	-14	-4
59	39	6	-3
60	28	-10	10
61	26	-3	6
62	27	5	1
63	40	73	7
64	27	13	-2

№ п\п респондента	«Шкала самоєфективності (Р. Шварцера та М. Єрусалема)»	«Тест визначення самоєфективності (Дж. Маддукс, М. Шеєр)»	
	Загальна (бали)	У сфері діяльності	У сфері спілкування
65	40	8	0
66	30	15	1
67	30	9	4
68	31	33	-6
69	24	-33	-3
70	28	20	19
71	28	5	1

№ п\п респондента	«Шкала сімейної адаптації та згуртованості (Опитувальник FACES-3 / Тест Д. Х. Олсона)»;						«APQ – Сімейний Алабамський опитувальник»;							
	Адаптація (реальна)	Адаптація (бажана)	Адаптація (задоволення)	Згуртованість (реальна)	Згуртованість (бажана)	Згуртованість (задоволеність)	Залученість (мама)	Залученість (батько)	Залученість (інший)	Позитивне виховання	Нагляд і моніторинг	Дисципліна	Викор. тілесних покарань	інші дисц. Практики
1	28	34	43	34	33	-1	32	15	0	16	26	15	3	10
2	32	34	26	31	35	4	23	23	22	11	33	10	4	10
3	25	29	36	26	33	7	23	22	16	17	31	21	7	18
4	17	40	46	15	41	26	17	17	17	9	39	24	3	19
5	32	36	24	29	34	5	37	25	31	28	27	18	3	18
6	24	36	45	22	34	12	35	25	13	18	23	16	4	12
7	37	41	60	35	39	4	31	27	0	17	12	13	3	11
8	24	30	52	34	37	3	43	41	35	26	24	19	6	26
9	28	31	25	29	37	8	45	11	18	20	21	17	4	13
10	32	38	47	33	33	0	37	23	24	20	30	16	5	11
11	24	43	42	23	41	18	26	20	15	17	35	16	5	19
12	28	38	30	39	40	1	42	35	0	28	24	15	3	13
13	26	37	57	33	39	6	23	27	0	17	29	16	3	19
14	27	31	17	31	36	5	21	14	0	15	43	17	3	13
15	27	36	57	27	37	10	25	17	0	16	26	14	4	19
16	25	32	35	29	38	9	20	12	0	9	39	17	7	19
17	24	33	45	26	34	8	18	10	0	7	19	15	3	16

№ п/п респондента	«Шкала сімейної адаптації та згуртованості (Опитувальник FACES-3 / Тест Д. Х. Олсона)»;						«APQ – Сімейний Алабамський опитувальник»;							
	Адаптація (реальна)	Адаптація (бажана)	Адаптація (задоволення)	Згуртованість (реальна)	Згуртованість (бажана)	Згуртованість (задоволеність)	Залученість (мама)	Залученість (батько)	Залученість (інший)	Позитивне виховання	Нагляд і моніторинг	Дисципліна	Викор. тілесних покарань	інші дисц. Практики
18	34	36	39	36	38	2	37	26	0	28	28	14	3	15
19	33	33	25	39	39	0	41	42	0	29	16	11	3	16
20	28	34	25	24	25	1	15	30	0	13	36	15	19	14
21	25	29	24	28	21	-7	33	50	0	30	16	11	4	14
22	17	40	25	20	40	20	26	23	0	16	28	12	5	7
23	25	30	16	32	37	5	29	28	0	20	29	15	8	21
24	23	28	30	28	40	12	23	41	0	17	22	14	10	23
25	32	42	35	40	38	-2	50	18	50	25	28	22	3	13
26	24	34	26	36	37	1	32	22	0	17	20	9	3	10
27	27	36	49	24	38	14	24	21	18	17	30	18	10	25
28	29	37	43	30	36	6	49	27	0	22	22	23	5	13
29	30	37	52	34	34	0	29	25	0	19	22	14	3	15
30	35	36	41	36	36	0	29	20	24	21	29	18	8	18
31	27	47	44	36	42	6	30	25	0	21	36	16	3	14
32	30	39	34	34	39	5	35	34	32	17	21	12	6	17
33	31	34	43	28	36	8	32	31	0	17	26	17	5	15
34	37	42	31	36	38	2	37	25	24	17	29	17	5	19
35	39	43	26	37	41	4	42	37	35	27	26	14	3	14
36	37	44	47	28	46	18	37	38	19	30	18	7	4	22
37	30	39	40	36	44	8	43	26	0	16	23	15	5	12
38	34	37	35	29	33	4	37	39	0	27	16	17	7	17
39	26	35	32	28	37	9	26	22	0	18	33	17	3	13
40	35	40	43	39	39	0	37	31	0	22	40	15	3	10
41	35	39	40	47	47	0	41	38	0	19	29	18	3	18
42	24	43	54	23	41	18	26	19	0	9	21	16	3	13
43	34	35	52	31	34	3	23	11	0	16	35	20	3	11
44	30	38	24	41	43	2	41	33	0	24	28	10	3	13
45	27	31	9	30	32	2	35	34	0	12	35	11	2	13
46	25	35	42	27	35	8	32	21	0	20	29	9	3	10
47	26	33	32	34	35	1	33	23	37	15	32	17	4	17
48	35	38	40	28	38	10	36	32	28	23	18	15	5	12
49	25	29	9	30	30	0	33	39	0	22	30	16	5	14
50	29	31	32	27	32	5	30	34	0	12	22	16	8	15

№ п/п респондента	«Шкала сімейної адаптації та згуртованості (Опитувальник FACES-3 / Тест Д. Х. Олсона)»;						«APQ – Сімейний Алабамський опитувальник»;							
	Адаптація (реальна)	Адаптація (бажана)	Адаптація (задоволення)	Згуртованість (реальна)	Згуртованість (бажана)	Згуртованість (задоволеність)	Залученість (мама)	Залученість (батько)	Залученість (інший)	Позитивне виховання	Нагляд і моніторинг	Дисципліна	Викор. тілесних покарань	інші дисц. Практики
51	23	32	35	30	37	7	26	35	0	21	31	17	10	22
52	31	31	25	33	37	4	28	18	0	17	25	11	3	13
53	31	35	47	29	47	18	33	11	0	18	18	15	5	15
54	30	38	36	38	34	-4	35	27	42	23	28	21	9	22
55	36	37	24	36	39	3	40	53	30	25	24	17	5	14
56	22	30	29	20	30	10	18	15	0	14	34	18	8	22
57	25	32	40	22	33	11	17	15	0	10	33	16	3	14
58	27	32	36	33	38	5	24	22	0	19	28	16	3	11
59	31	44	47	39	45	6	42	41	0	27	18	21	3	11
60	24	32	22	26	35	9	22	25	0	22	31	13	3	14
61	27	36	30	32	35	3	24	16	0	17	36	22	8	19
62	27	29	28	31	34	3	34	22	0	22	28	16	3	16
63	35	36	29	34	34	0	34	34	18	23	22	11	3	13
64	26	32	34	34	38	4	31	37	24	23	26	18	3	13
65	27	27	27	34	34	0	28	41	36	24	12	16	9	16
66	45	44	43	35	42	7	34	53	29	21	32	13	3	12
67	24	34	30	27	34	7	27	31	22	17	34	18	3	14
68	34	34	40	30	34	4	34	37	32	27	26	18	3	11
69	19	35	38	30	34	4	14	19	17	12	17	13	8	19
70	25	37	18	33	33	0	26	28	24	19	27	17	4	12
71	29	34	33	32	39	7	30	36	27	20	27	17	3	14

№ п/п респондента	«Опитувальник психологічної ресурсності особистості (О. С. Штепа)».														
	Впевненість у собі	Доброга до людей	Допомога іншим	Успіх	Любов	Творчість	Віра у добро	Прагнення до мудрості	Робота над собою	Самореалізація у професії	Відповідальність	Знання	Уміння оновлювати	Уміння використовувати	Загальний рівень
1	2	8	5	4	7	3	6	5	6	3	6	4	6	4	69

№ п/п респондента	«Опитувальник психологічної ресурсності особистості (О. С. Штепа)».														
	Впевненість у собі	Дорога до людей	Допомога іншим	Успіх	Любов	Творчість	Віра у добро	Прагнення до мудрості	Робота над собою	Самореалізація у професії	Відповідальність	Знання	Уміння оновлювати	Уміння використовувати	Загальний рівень
2	5	7	8	6	7	8	7	7	6	7	6	5	4	5	88
3	5	6	4	7	4	3	6	3	5	3	6	4	4	4	64
4	3	5	3	5	2	3	3	4	5	6	5	3	4	5	56
5	8	7	8	8	7	7	6	8	7	7	7	8	7	7	102
6	2	7	6	5	4	2	5	6	4	3	5	3	4	3	59
7	3	6	7	4	6	6	7	5	7	4	7	5	7	5	79
8	1	7	6	6	5	5	7	7	6	3	6	3	6	5	73
9	4	1	4	4	6	5	5	6	5	4	6	2	4	1	57
10	4	7	6	5	6	6	5	6	8	5	6	6	5	4	79
11	6	8	7	7	6	6	6	6	7	6	6	6	5	5	87
12	8	1	7	5	7	8	7	6	6	7	6	8	7	7	91
13	4	4	6	6	5	5	4	4	5	4	6	5	5	4	67
14	7	8	7	6	5	7	5	7	6	7	5	7	6	6	89
15	5	7	6	5	5	3	5	5	6	4	5	4	5	4	69
16	1	7	4	4	4	2	5	3	3	2	6	3	3	3	50
17	1	7	6	5	5	3	8	4	4	1	4	1	1		50
18	3	6	4	3	4	3	4	6	6	4	2	4	4	2	55
19	8	7	7	6	6	8	8	6	7	6	5	7	7	8	96
20	8	7	6	7	5	8	6	7	7	6	5	8	7	7	94
21	8	6	7	6	4	6	7	7	5	3	3	8	6	6	82
22	8	8	6	5	4	7	4	5	6	5	3	8	6	5	80
23	5	7	6	6	5	5	3	4	5	5	4	8	7	8	71
24	3	8	6	7	5	6	6	5	6	6	6	6	5	6	81
25	5	5	4	5	6	7	5	5	5	4	5	7	7	8	78
26	6	6	6	5	5	6	4	6	6	7	6	7	6	6	82
27	3	7	5	7	4	5	7	3	6	1	6	2	3	2	61
28	3	5	7	8	3	4	3	6	6	3	5	6	4	5	68
29	3	7	7	6	4	4	6	6	5	4	5	5	5	4	71
30	5	6	6	5	6	5	5	5	7	5	6	6	5	3	75
31	4	6	6	5	5	5	5	5	7	5	5	8	7	7	80
32	6	4	5	5	5	7	3	6	6	7	6	7	6	5	78
33	7	5	6	7	5	5	5	4	6	5	5	7	7	7	81
34	7	7	7	6	6	7	6	6	7	6	7	7	5	4	88
35	6	7	8	7	7	8	8	6	7	7	8	8	8	8	103
36	4	8	7	6	8	6	6	7	6	5	7	8	7	7	92

№ п/п респондента	«Опитувальник психологічної ресурсності особистості (О. С. Штепа)».														
	Впевненість у собі	Дорога до людей	Допомога іншим	Успіх	Любов	Творчість	Віра у добро	Прагнення до мудрості	Робота над собою	Самореалізація у професії	Відповідальність	Знання	Уміння оновлювати	Уміння використовувати	Загальний рівень
37	7	8	7	5	5	6	7	4	6	4	5	7	6	6	83
38	5	8	7	8	6	7	6	6	7	6	7	5	5	4	87
39	4	7	8	6	6	5	7	7	7	5	7	6	6	7	88
40	6	5	5	5	5	7	4	7	6	6	6	5	5	5	77
41	7	6	4	6	7	7	6	7	7	6	6	6	6	4	85
42	1	5	4	5	4	3	5	6	4	4	6	3	1	1	52
43	4	6	7	5	5	7	4	6	7	6	6	4	4	5	76
44	5	7	8	2	5	5	6	4	6	3	4	8	7	6	76
45	7	6	6	4	7	7	6	8	6	7	5	6	5	6	86
46	4	2	4	4	3	5	5	5	6	2	4	4	4	4	56
47	7	6	6	7	7	8	5	8	7	8	5	7	6	5	92
48	4	8	6	5	6	7	5	6	7	5	5	6	7	6	83
49	7	8	7	6	5	7	6	6	6	7	5	8	7	7	92
50	3	7	5	2	6	4	2	8	6	5	4	6	6	5	69
51	1	6	3	6	5	4	4	5	3	3	6	3	2	3	54
52	7	7	7	7	7	6	6	7	7	7	6	7	7	6	94
53	3	5	6	5	5	4	4	7	5	5	4	6	7	5	71
54	6	5	5	8	5	8	4	7	6	7	5	8	7	7	88
55	8	7	8	8	6	8	8	7	8	6	5	7	7	6	99
56	6	7	5	5	6	8	5	6	7	7	5	8	8	8	91
57	3	7	7	5	4	4	4	6	5	3	5	5	4	5	67
58	3	8	7	5	5	7	6	6	5	3	7	3	4	4	73
59	7	6	7	6	7	7	7	7	7	6	5	8	8	8	96
60	2	5	8	6	6	7	7	7	5	5	6	4	3	3	74
61	3	7	6	6	4	7	5	8	6	5	3	8	7	7	82
62	4	7	7	6	4	7	7	6	6	4	5	7	6	5	81
63	8	8	8	7	5	8	8	7	6	6	5	8	8	8	100
64	5	6	4	5	5	6	3	7	6	6	4	6	8	7	78
65	7	8	8	5	6	8	7	7	8	7	6	8	6	6	97
66	8	4	5	7	5	6	4	5	7	5	4	7	7	5	79
67	6	6	7	7	7	4	7	6	4	5	5	6	5	4	79
68	7	8	7	6	7	7	6	6	7	5	7	7	7	7	94
69	4	6	5	7	6	6	5	6	6	3	6	2	3	3	68
70	5	8	7	7	6	7	7	8	8	7	6	8	7	7	98
71	6	4	6	6	5	4	5	7	7	5	4	3	4	4	70

Додаток В

Методика «Шкала самоефективності Р. Шварцера та М. Єрусалема»

Методика застосовується для вивчення самоефективності – впевненості (переконань) людини щодо її потенційної здатності організувати та здійснити власну діяльність, необхідну для досягнення певної мети. Також самоефективність розуміється і як продуктивний процес інтеграції когнітивних, соціальних та поведінкових компонентів задля здійснення оптимальної стратегії в різноманітних ситуаціях.

Інструкція: «Прочитайте, будь ласка, кожне твердження та вкажіть в реєстраційному бланку одну найбільш слушну відповідь стосовно ефективності Вашої військово-професійної діяльності при виконанні завдань миротворчої місії (позначивши знаком від «зовсім не згоден» – 1 бал, до «повністю згоден» - 4.)

Респондентам пропонується оцінити кожне твердження згідно з їхнім особистим досвідом та переконаннями. В результаті аналізу відповідей формується загальний показник самоефективності (висока, середня чи низька).

№ п/п	Твердження
1	Якщо я добре постараюсь, то завжди знайду вирішення навіть складних проблем
2	Якщо мені щось заважає, то я все ж знаходжу шляхи досягнення своєї мети
3	Мені достатньо легко досягати своїх цілей
4	У несподіваних ситуаціях я завжди знаю, як поводитися.
5	Я вірю, що можу упоратися з непередбаченими труднощами
6	Якщо я докладу достатньо зусиль, то зможу упоратися з більшістю проблем
7	Я готовий (а) до будь-яких труднощів, оскільки покладаюся на власні здібності
8	Якщо переді мною постає якась проблема, то я звичайно знаходжу кілька варіантів її вирішення
9	Я можу щось вигадати навіть у безвихідній, на перший погляд, ситуації
10	Я звичайно здатен (а) тримати ситуацію під контролем

Обробка результатів

Шкала самоефективності складається з 10-ти тверджень, які респонденту пропонується співвіднести з ефективністю своєї діяльності. Позначення респондентом клітини «абсолютно невірно» дає 1 бал; «скоріш невірно» дає 2 бали; «скоріш вірно» – 3 бали; «абсолютно вірно» – 4 бали.

Отримання підсумкового результату здійснюється шляхом складання балів за всіма 10-ма твердженнями.

Інтерпретація результатів

Отримані результати інтерпретуються таким чином:

- 36-40 балів – висока самоефективність;
- 30-35 балів – вища за середню;
- 25-29 балів – середня;

20-24 бали – нижча за середню;
19 і менше

балів

–

низька.

Додаток Г

ТЕСТ ВИЗНАЧЕННЯ САМОЕФЕКТИВНОСТІ (ДЖ. МАДДУКС, М. ШЕЄР)

Тест визначення самоефективності, розроблений Маддуксом та Шеєром, використаний для вимірювання рівня самовпевненості та віри в себе у різних ситуаціях. Цей тест забезпечує оцінку того, наскільки люди вірять у свою здатність успішність у сфері діяльності та у сфері спілкування. Є риверсивне кодування у питаннях № 2, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 16, 17, 18, 20, 21, 22.

Тест складається з двадцяти трьох тверджень, які потрібно оцінити від «-5» «абсолютно незгодний» до «+5» «абсолютно згодний».

КЛЮЧ

Сума балів з 1 по 17 твердження відображає оцінку самоефективності у сфері діяльності, а з 18 по 23 - у сфері спілкування..

! УВАГА! Бали у твердженнях 2, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 16, 17, 18, 20, 21, 22 (мінємо знак на протилежний).

Середні значення самоефективності:

в сфері діяльності – від +7 до +53 балів;
у сфері спілкування - від -7 до +15.

Показники, що лежать за межами цих інтервалів, свідчать або про низьку оцінку свого потенціалу в тій чи іншій сфері життєдіяльності, або про високу.

Абсолютно незгодний					Твердження	Абсолютно згодний				
-	-	-	-	-	1. Коли я щось планую, я завжди впевнений, що зможу виконати цю роботу	+	+	+	+	+
5	4	3	2	1		1	2	3	4	5
-	-	-	-	-1	*2. Одна з моїх проблем полягає у тому, що я не можу одразу взятися за роботу, котру мені необхідно виконати, відкладаючи цей момент до останнього	+	+	+	+	+
5	4	3	2			1	2	3	4	5
-	-	-	-	-1	3. Якщо я не можу виконати роботу з першого разу, я роблю спроби доти, доки не справлюся з ними	+	+	+	+	+
5	4	3	2			1	2	3	4	5
-	-	-	-	-1	*4. Коли я ставлю важливі для мене цілі, мені рідко вдається їх досягти	+	+	+	+	+
5	4	3	2			1	2	3	4	5
-	-	-	-	-1	*5. Я часто кидаю справи, не завершивши їх	+	+	+	+	+
5	4	3	2			1	2	3	4	5
-	-	-	-	-1	*6. Я намагаюсь уникати труднощів	+	+	+	+	+
5	4	3	2			1	2	3	4	5
-	-	-	-	-1	*7. Якщо завдання здається мені дуже складним, я навіть не намагатимусь виконати це жодним чином	+	+	+	+	+
5	4	3	2			1	2	3	4	5
-	-	-	-	-1	8. Якщо я роблю щось вкрай необхідне, але не дуже приємне для	+	+	+	+	+

5	4	3	2		мене, я все одно буду досить наполегливим, поки не доведу справу до кінця	1	2	3	4	5
-	-	-	-	-1	9. Якщо я вирішив щось зробити, я буду йти напролом до кінця	+	+	+	+	+
5	4	3	2			1	2	3	4	5
-	-	-	-	-1	*10. Якщо мені не вдається вивчити щось нове, я одразу полишаю цю справу	+	+	+	+	+
5	4	3	2			1	2	3	4	5
-	-	-	-	-1	*11. Коли проблеми виникають несподівано, мені не вдається з ними справитися	+	+	+	+	+
5	4	3	2			1	2	3	4	5
-	-	-	-	-1	*12. Я не намагаюсь навчитися чомусь новому, якщо воно здається занадто складним для мене	+	+	+	+	+
5	4	3	2			1	2	3	4	5
-	-	-	-	-1	13. Невдачі не засмучують мене, а тільки спонукають намагатися ще більш наполегливо владнати ситуацію	+	+	+	+	+
5	4	3	2			1	2	3	4	5
-	-	-	-	-1	14. Я впевнений у своїх силах під час вирішення складних питань	+	+	+	+	+
5	4	3	2			1	2	3	4	5
-	-	-	-	-1	15. Я досить впевнена у собі людина	+	+	+	+	+
5	4	3	2			1	2	3	4	5
-	-	-	-	-1	*16. Я легко можу облишити справи	+	+	+	+	+
5	4	3	2			1	2	3	4	5
-	-	-	-	-1	*17. Я не схожий на людину, яка легко справляється з проблемами	+	+	+	+	+
5	4	3	2			1	2	3	4	5
-	-	-	-	-1	*18. Мені важко знаходити нових друзів	+	+	+	+	+
5	4	3	2			1	2	3	4	5
-	-	-	-	-1	19. Якщо я зустрічаю людину, з якою мені було б приємно розмовляти, я йду до неї сам, не чекаючи, поки вона підійде першою	+	+	+	+	+
5	4	3	2			1	2	3	4	5
-	-	-	-	-1	*20. Якщо мені не вдається стати близьким другом цікавої для мене людини, я, скоріше за все, припиню намагання спілкуватися з нею	+	+	+	+	+
5	4	3	2			1	2	3	4	5
-	-	-	-	-1	*21. Якщо я познайомлюся з людиною, котра з першого погляду здається мені не дуже цікавою, я все одно не завершую контактів з нею	+	+	+	+	+
5	4	3	2			1	2	3	4	5
-	-	-	-	-1	*22. Я не досить комфортно почуваю себе на зборах, у компаніях, у великих групах людей	+	+	+	+	+
5	4	3	2			1	2	3	4	5
-	-	-	-	-1	23. Я знайшов нових друзів завдяки своїй здатності легко встановлювати контакти	+	+	+	+	+
5	4	3	2			1	2	3	4	5

Додаток Д

Опитувальник Шкала сімейної адаптації та згуртованості (Опитувальник FACES-3 / Тест Д. Х. Олсона)

Шкала сімейної адаптації та згуртованості (FACES-3) є одним з найбільш відомих стандартизованих опитувальників, призначених для оцінки сімейної структури Авторами даного опитувальника є Д. Х. Олсон, Дж.Портнер та І. Лаві.

Метод був адаптований в 1986 М. Перре (Ейдемільер Е. Г., Добряков В. В., Микільська І. М., 2003). С. Б. Ваїсова 90 сімей підлітків з героїновою наркоманією (Системна сімейна психотерапія, 2002).

У основі створення методики лежить «циркулярна модель» («кругова модель») Д. Х. Олсон. Ця модель включає три найважливіші параметри сімейної поведінки: згуртованість, адаптація та комунікація. FACES-3 є третім варіантом серії шкал FACES, розробленим для оцінки двох основних параметрів структури сім'ї, представлених графічно в «циркулярній моделі», - сімейної згуртованості та сімейної адаптації.

Сімейна згуртованість - це ступінь емоційного зв'язку між членами сім'ї: при максимальній виразності цього зв'язку вони емоційно взаємозалежні, при мінімальній - автономні та дистанційовані один від одного. Для діагностики сімейної згуртованості використовуються такі показники: «емоційний зв'язок», «сімейні межі», «ухвалення рішень», «час», «друзі», «інтереси та відпочинок».

Сімейна адаптація - характеристика того, наскільки гнучко чи, навпаки, ригідно здатна сімейна система пристосовуватися, змінюватись при впливі на неї стресорів. Для діагностики адаптації використовуються такі параметри: «лідерство», «контроль», «дисципліна», «правила та ролі в сім'ї».

У «циркулярній моделі» розрізняють чотири рівні сімейної згуртованості – від екстремально низького до екстремально високого. Вони отримали такі назви: роз'єднаний, розділений, зв'язаний та зчеплений. Аналогічно діагностують чотири рівня сімейної адаптації: ригідний, структурований, гнучкий та хаотичний. Автори даного опитувальника виділяють помірні (збалансовані) та крайні (екстремальні) рівні сімейної згуртованості та адаптації та вважають, що саме збалансовані рівні – показник успішності функціонування системи. Для сімейної згуртованості такими рівнями є розділений та пов'язаний, для сімейної адаптації - структурований та гнучкий. Екстремальні рівні зазвичай розглядаються як проблематичні, що ведуть до порушень функціонування сімейної системи.

Опитувальник сконструйований таким чином, що дозволяє проаналізувати, як члени сім'ї зараз сприймають свою сім'ю і який би вони хотіли її бачити. Розбіжність між сприйняттям та ідеалом визначає ступінь задоволеності існуючою сімейною системою. «Ідеал» дає інформацію про напрям і ступінь змін у сімейному функціонуванні, які хотів би здійснити кожен із які взяли участь у дослідженні. Чим більша розбіжність між ідеалом і сприйняттям, тим більше незадоволеність існуючою сімейною системою.

Методика складається із списку тверджень (від 1 до 20). Завдання випробуваного полягає в тому, щоб двічі оцінити кожне твердження за ступенем його виразності, використовуючи п'ятибальну шкалу:

майже ніколи - 1,

рідко - 2,
іноді - 3,
часто - 4,
майже завжди - 5.

У першому випадку завдання випробуваного оцінити реальне сімейне функціонування, у другому - ідеальне, тобто таке, яким хотілося б його бачити.

Обробка та інтерпретація результатів.

1.Визначення типу структури сім'ї. Під час обробки підраховується кількість балів, отриманих при підсумовуванні парних та непарних тверджень.

Кількість балів, отримане під час підсумовування непарних пунктів, визначає рівень сімейної згуртованості, парних – рівень сімейної адаптації. Тип сімейної системи визначається двома параметрами - сумарними оцінками за шкалами згуртованості та сімейної адаптації відповідно до норм оцінок, стандартизованих на різних вибірках.

2.Визначення рівня задоволеності сімейним життям. Різниця між ідеальними та реальними оцінками за двома шкалами (згуртованості та адаптації) визначає ступінь задоволеності випробуваного сімейним життям. В даний час не існує жодних емпіричних норм для визначення оцінки розбіжності ідеального та усвідомлюваного. Висока оцінка розбіжності вказує на низьку сімейну задоволеність. Розбіжність має бути розрахована для кожного індивідуума згуртованості та адаптації, а загальна опенька може бути отримана в результаті складання цих двох оцінок. Зворотна залежність одержаних результатів є оцінкою сімейної задоволеності.

Інструкція

Варіант А. Опишіть Вашу реальну сім'ю (подружжя та дітей). Прочитайте наступні висловлювання та оцініть їх за допомогою представленої шкали.

Варіант Б. Тепер оцініть ці висловлювання з погляду ідеальної сім'ї, то є такою, про яку ви мрієте.

Твердження	Майже ніколи	Рідко	Час від часу	Часто	Майже завжди
1.Члени нашої родини звертаються один до одного за допомогою					
2. При вирішенні проблем враховуються пропозиції дітей					
3. Ми схвально ставимося до друзів інших членів сім'ї					
4. Діти самостійно вибирають форму поведінки					
5. Ми вважаємо за краще спілкуватися тільки у вузькому сімейному колі					
6. Кожен член нашої сім'ї може бути лідером					
7. Члени нашої родини ближчі зі сторонніми, ніж один з одним					
8. У нашій родині змінюється спосіб					

Твердження	Майже ніколи	Рідко	Час від часу	Часто	Майже завжди
виконання повсякденних справ					
9. Ми любимо проводити вільний час все разом					
10. Покарання обговорюються батьками і дітьми разом					
11. Члени нашої родини відчують себе дуже близькими один одному					
12. У нашій родині більшість рішень приймається батьками					
13. На сімейних заходах присутня більшість членів сім'ї					
14. Правила в нашій родині змінюються					
15. Нам важко уявити собі, що ми могли б зробити всією сім'єю					
16. Домашні обов'язки можуть переходити від одного члена сім'ї до іншого					
17. Ми радимося один з одним при прийнятті рішень					
18. Важко сказати, хто у нас в родині лідер					
19. Єдність дуже важливо для нашої сім'ї					
20. Важко сказати, які обов'язки у домашньому господарстві виконує кожен член сім'ї					

Оцінка параметрів шкали FACES-3

№	Діагностичні параметри	№ тверджень	Шкала
1	Емоційний зв'язок	1,11,19	Сімейна згуртованість
2	Сімейні кордони	5,7	
3	Прийняття рішень	17	
4	Час	9	
в	Друзі	3	
Б	Інтереси та відпочинок	13,15	
1	Лідерство	6,18	Сімейна адаптація
г	Контроль	2, 12	
3	Дисципліна	4,10	
4	Ролі	8,16,20	
в	Правила	14	

(Шкала сімейної адаптації та згуртованості)

Примітка. X - середні показники; SD - стандартні відхилення від середніх.

Основні	Групи сімей
----------------	--------------------

параметри	Зрілі подружні пари		Сім'ї з підлітками		Молоді подружні пари	
	X	SD	X	SD	X	SD
Згуртованість	39,8	5,4	37,1	6,1	41,6	4,7
Адаптація	24,1	4,7	24,3	4,8	26,1	4,2
Згуртованість						
	ранг	%	ранг	%	ранг	%
Роз'єднаний	10-34	16,3	10-31	18,6	10-36	14,9
Розділений	35-40	33,8	32-37	30,3	37-42	37,2
Зв'язаний	41-45	36,3	38-43	36,4	43-46	34,9
Зчеплений	46- 50	13,6	44-50	14,7	47-50	13,0
Адаптація						
	ранг	%	ранг	%	ранг	%
Ригідний	10-19	16,3	10-19	15,9	10-21	13,2
Структурний	20-24	38,3	20-24	37,3	22-26	38,8
Гнучкий	25-28	29,4	25-29	32,9	27-30	32,0
Хаотичний	29-50	16,0	30-50	13,9	31-50	16,0

Додаток Ж

Опитувальник APQ

APQ – Сімейний Алабамський опитувальник

Запитання 6-7 в опитувальнику ULS для дітей (Додаток 4) Запитання 10 в опитувальнику ULS для батьків (Додаток 3)

Посилання: Dadds, M. R., Maujean, A., & Fraser, J. A. (2003). Parenting and conduct problems in children: Australian data and psychometric properties of the Alabama Parenting Questionnaire. *Australian Psychologist*, 38, 238-241. Elgar, F.J., Waschbusch, D.A., Dadds, M.R., & Sivaldason, N. (2007). Development and validation of a short form of the Alabama Parenting Questionnaire. *Journal of Child and Family Studies*, 16, 243-259. Essau, C. A., Sasagawa, S., & Frick, P.J. (2006). Psychometric properties of the Alabama Parenting Questionnaire. *Journal of Child and Family Studies*, 15, 597-616 Clerkin, S.M., Marks, D.J., Policaro, K., & Halperin, J.M. (2007). Psychometric properties of the Alabama Parenting Questionnaire-Preschool Revision. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 36, 19-28. Публікації доступні за посиланням: <http://fs.uno.edu/pfrick/APQ.html>

APQ – Alabama Parenting Questionnaire (Frick, 1991). Сімейний Алабамський опитувальник (APQ) містить 42 запитання, об'єднані у п'ять груп показників щодо виховання дітей, пов'язані з етіологією та лікуванням поведінкових проблем дитини: 1) Включеність (Involvement); 2) Позитивне виховання (Positive Parenting); 3) Нагляд і моніторинг (Poor Monitoring/Supervision); 4) Дисципліна (Inconsistent Discipline); 5) Використання тілесних покарань (Corporal Punishment). Додаткова шкала «Інші дисциплінарні практики» (Other Discipline Practices) надає окрему інформацію про особливості виховання дитини. Існує як батьківська, так і дитяча форма опитувальника. Обидві мають 42 ідентичні запитання, що дозволяє порівняти інформацію від дитини та батьків про особливості виховання. APQ має добрі психометричні властивості, високу критеріальну валідність у диференціації клінічних і неклінічних груп піддослідних (Dadds, Maujean, & Fraser, 2003; Frick, Christian, & Wooton, 1999; Shelton et al., 1996).

Розрахунок балів за шкалами APQ

Перша частина опитувальника для дитини включає в себе запитання про структуру родини, яка вимірюється двома показниками – хто є важливою людиною та хто мешкає разом з дитиною. Шкала включає 10 позицій, 6 для визначених сімейних ролей (Мати, Батько, Бабуся, Дідусь, Тітка, Дядько) та 4 додаткові – інша важлива людина, з можливістю позначити, хто саме є цією важливою людиною.

Друга частина опитувальника розділена на 5 шкал, за якими підраховується сумарний бал. Номери запитань опитувальників для дітей та батьків однакові. За додатковою 6-ю шкалою «інші дисциплінарні практики» сумарний бал не рахується, але кожне запитання якої надає окрему інформацію про особливості виховання дитини.

1. **Залученість (Involvement):** 1, 4, 7, 9, 11, 14, 15, 20, 23, 26 (в опитувальнику ULS кожне запитання розділено на три частини – відносно батька, мати та іншої важливої людини, яка, можливо, виховує дитину. Якщо такої людини немає, запитання пропускається).

2. **Позитивне виховання** (Positive Parenting): 2, 5, 13, 16, 18, 27.
3. **Нагляд і моніторинг** (Poor Monitoring/Supervision): 6, 10, 17, 19, 21, 24, 28, 29, 30, 32.
4. **Дисципліна** (Inconsistent Discipline): 3, 8, 12, 22, 25, 31.
5. **Використання тілесних покарань** (Corporal Punishment): 33, 35, 38.
6. **Інші дисциплінарні практики** (Other Discipline Practices) сума балів по цій шкалі не рахується, інтерпретація здійснюється змістовно, по кожному запитанню окремо: 34, 36, 37, 39, 40, 41, 42.

Підрахунок балів здійснюється простим підсумуванням загальної кількості балів по кожному запитанню, що відноситься до шкали. Реверсивного кодування немає. Розробники для зручності радять відняти кількість запитань шкали від загальної кількості балів, щоб шкала починалась від нуля.

Бали за варіантами відповіді рахуються таким чином:

- Ніколи – 1 бал;
- Майже ніколи – 2 бали;
- Іноді – 3 бали;
- Часто – 4 бали;
- Постійно – 5 балів.

Сталого нормування за шкалами немає, оскільки практики виховання залежать від культурних особливостей. Кількісний аналіз відбувається шляхом порівняння відповідей дитини та дорослих між собою.

Інструкція

Для кожної людини вкажіть, чи ця людина є для вас важливою. Також відзначте чи мешкає ця людина з вами разом під одним дахом?

Якщо такої людини немає – нічого не відмічайте у відповідному рядку.

Обведіть або закресліть обрану відповідь.

		Важлива людина		Мешкає разом з вами	
		Так	Ні	Так	Ні
1.	Мати	Так	Ні	Так	Ні
2.	Батько	Так	Ні	Так	Ні
3.	Бабуся	Так	Ні	Так	Ні
4.	Дідусь	Так	Ні	Так	Ні
5.	Тітка	Так	Ні	Так	Ні
6.	Дядько	Так	Ні	Так	Ні
7.	Інша людина 1 (хто саме):	Так	Ні	Так	Ні
8.	Інша людина 2 (хто саме):	Так	Ні	Так	Ні
9.	Інша людина 3 (хто саме):	Так	Ні	Так	Ні
10.	Інша людина 4 (хто саме):	Так	Ні	Так	Ні

Наступні запитання про ваші стосунки із батьками чи людьми, які вас виховували. Якщо вас виховують прийомні батьки, бабуся, дідусь чи інший член родини – відповідайте про стосунки з ними.

Обведіть або закресліть номер обраної відповіді.

		Ніколи	Майже	Іноді	Часто	Постійно
1.	Чи можеш ти відверто говорити з мамою	1	2	3	4	5
1а	Чи можеш ти відверто говорити з батьком	1	2	3	4	5
1б	Чи можеш ти відверто говорити з іншим членом родини, який тебе виховує (вказіть, хто це):	1	2	3	4	5
2.	Батьки тобі кажуть, що Ти молодець	1	2	3	4	5
3.	Твої батьки лякають тебе покараннями, але потім їх не виконують	1	2	3	4	5
4.	Твоя мати допомагає тобі в позашкільних заняттях (спорт, гуртки та ін.)	1	2	3	4	5
4а	Твій батько допомагає тобі в позашкільних заняттях (спорт, гуртки та ін.)	1	2	3	4	5
4б	Чи допомагає тобі в позашкільних заняттях (спорт, гуртки та ін.) інший член родини, який тебе виховує (вкази, хто це):	1	2	3	4	5
5.	Твої батьки винагороджують тебе, якщо ти добре поводи́тєся	1	2	3	4	5
6.	Ти не залишаєш повідомлення або не говориш батькам, куди Ти збираєшся йти	1	2	3	4	5
7.	Ти граєш в ігри або робиш інші цікаві речі з мамою	1	2	3	4	5
7а	Ти граєш в ігри або робиш інші цікаві речі з батьком	1	2	3	4	5
7б	Ти граєш в ігри або робиш інші цікаві речі з іншим членом родини, який тебе виховує (вкази, хто це)	1	2	3	4	5
8.	Ти «домовляєшся» з батьками і уникаєш покарань за провини	1	2	3	4	5
9.	Твоя мама питає, як пройшов твій день у школі	1	2	3	4	5
9а	Твій батько питає, як пройшов твій день у школі	1	2	3	4	5
9б	Чи питає, як пройшов твій день у школі, інший член родини, який тебе виховує (вкази, хто це)	1	2	3	4	5
10.	Ти гуляєш у вечірній час довше, ніж Тобі дозволяється	1	2	3	4	5
11.	Твоя мама допомагає тобі з домашніми завданнями	1	2	3	4	5
11а	Твій батько допомагає тобі з домашніми завданнями	1	2	3	4	5
11б	Чи допомагає тобі з домашніми завданнями інший член родини, який тебе виховує (вкази, хто це)	1	2	3	4	5
12.	Примусити тебе слухатися настільки важко, що батьки від цього відмовляються	1	2	3	4	5
13.	Батьки хвалять тебе, коли ти добре щось робиш	1	2	3	4	5
14.	Мама питає про твої плани на день	1	2	3	4	5
14а	Батько питає про твої плани на день	1	2	3	4	5
14б	Чи питає про твої плани на день інший член родини, який тебе виховує (вкази, хто це)	1	2	3	4	5
15.	Мама водить тебе на позашкільні заходи	1	2	3	4	5
15а	Тато водить тебе на позашкільні заходи	1	2	3	4	5

		Ніколи	Майже	Іноді	Часто	Постійно
15б	Чи водить тебе на позашкільні заходи інший член родини, який тебе виховує (вкажи, хто це)	1	2	3	4	5
16.	Батьки хвалять тебе за гарну поведінку	1	2	3	4	5
17.	Батьки не знають друзів, з якими ти проводиш час	1	2	3	4	5
18.	Батьки обіймають або цілують тебе, коли ти робиш щось дуже добре	1	2	3	4	5
19.	Ти ходиш гуляти без встановленого часу, коли треба бути вдома	1	2	3	4	5
20.	Мама говорить з тобою про твоїх друзів	1	2	3	4	5
20а	Батько говорить з тобою про твоїх друзів	1	2	3	4	5
20б	Чи говорить з тобою про твоїх друзів інший член родини, який тебе виховує (вкажи, хто це)	1	2	3	4	5
21.	Ти ходиш на прогулянки після настання темряви без супроводу дорослих	1	2	3	4	5
22.	Батьки припиняють покарання (знімають обмеження) раніше встановленого терміну	1	2	3	4	5
23.	Ти допомагаєш планувати сімейні заходи	1	2	3	4	5
24.	Твої батьки бувають настільки зайняті, що забувають, де ти і що робиш	1	2	3	4	5
25.	Батьки не карають тебе, коли ти робиш щось неправильно	1	2	3	4	5
26.	Твоя мама ходить до школи на батьківські збори/зустрічі з вчителями.	1	2	3	4	5
26а	Твій батько ходить до школи на батьківські збори/зустрічі з вчителями	1	2	3	4	5
26б	Чи ходить до школи на батьківські збори/зустрічі з вчителями інший член родини, який тебе виховує (вкажи, хто це)	1	2	3	4	5
27.	Батьки кажуть тобі, що це їм подобається, коли Ти допомагаєш по дому	1	2	3	4	5
28.	Ти гуляєш довше, ніж було дозволено і батьки про це не здогадуються	1	2	3	4	5
29.	Коли твої батьки йдуть з дому, вони не кажуть Тобі, куди вони йдуть	1	2	3	4	5
30.	Ти приходиш із школи додому більш ніж на годину пізніше часу, коли батьки тебе очікують	1	2	3	4	5
31.	Покарання від твоїх батьків залежить від їхнього настрою	1	2	3	4	5
32.	Тебе залишають вдома самого, без дорослих	1	2	3	4	5
33.	Батьки шльопають тебе рукою, коли ти робиш щось неправильно	1	2	3	4	5
34.	Батьки ігнорують твою погану поведінку	1	2	3	4	5
35.	Батьки дають тобі ляпаса (б'ють долонею по обличчю), коли ти робиш щось неправильно	1	2	3	4	5

		Ніколи	Майже	Іноді	Часто	Постійно
36.	Батьки позбавляють тебе улюблених занять (привілеїв) або забирають гроші в якості покарання	1	2	3	4	5
37.	Батьки відправляють тебе в твою кімнату (залишають вдома) як покарання	1	2	3	4	5
38.	Батьки можуть вдарити тебе ременем, прутом або іншим предметом, коли ти робиш щось неправильно	1	2	3	4	5
39.	Батьки кричать на тебе, коли ти робиш щось неправильно	1	2	3	4	5
40.	Батьки спокійно пояснюють тобі, чому твоя поведінка була неправильною, якщо ти погано поведився	1	2	3	4	5
41.	Батьки ставлять тебе в кут / садять на стілець (обмежують фізичну активність) в якості покарання	1	2	3	4	5
42.	Батьки дають тобі додаткову роботу в якості покарання	1	2	3	4	5

Додаток 3

ОПИТУВАЛЬНИК ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕСУРСНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Діагностична мета опитувальника: визначення психологічних ресурсів особистості та її уміння ними оперувати.

Інструкція: серед наведених тверджень позначте знаком «+» ті, з якими ви згодні, а «□» – ті, з якими ви не погоджуєтесь.

1.	Життєві успіхи надають мені наснаги у досягненні особистих і професійних цілей
2.	Наполегливість – це мій шлях до успіху
3.	Загалом, я впевнена у собі людина
4.	Для мене важливо мати добрі взаємини з близькими та колегами по роботі
5.	Для мене важливо бути зрозумілим для інших
6.	Я допомагаю, не чекаючи, доки мене про це попросять
7.	Люди за своєю природою злі
8.	Мені не подобається відповідати за інших
9.	Коли необхідно приймати рішення, я не впевнений, що оберу вірний варіант
10.	Людина, якій допомагають, ніколи нічому сама не навчиться
11.	Я довіряю собі у розв'язанні особистих і професійних питань
12.	Навіть коли виконую важливе завдання, я часто відволікаюсь
13.	Я волію тримати при собі свої речі, думки та переживання
14.	Для мене важливо, щоб мої зусилля не були марними
15.	Я намагаюсь уникати людей, які можуть у мене щось попросити
16.	Добро – це філософська категорія, що мало сумісна з реальним життям
17.	Бути добрим – означає виховувати у навколишніх несаможиттєвість
18.	Люди невдячні, тому не слід поспішати їм допомагати
19.	Вважаю, що оточуючі не повинні ображатись, якщо я не виконав обіцянки
20.	Якщо я не можу виконати прохання або доручення, я попереджаю, щоб на мене не розраховували
21.	Не вважаю себе цілеспрямованою людиною
22.	Якщо завдання відповідальне, намагаюсь його уникнути
23.	Якщо завдання слід виконати творчо, отже, я маю зробити те, чого ніхто не зможе оцінити
24.	Мені складно придумати щось нове у взаєминах або професійних питаннях
25.	Не можу сказати, що маю хороше почуття гумору
26.	Нікому не слід довіряти
27.	Доброта – це прихований егоїзм
28.	Навіть у поганій людині є щось хороше
29.	Для мене важливо, щоб близькі та колеги по роботі визнавали мої досягнення
30.	Мені є кого любити

31.	Мені цікаві люди, які мислять неординарно
32.	У своїх намірах я рахуюсь із бажаннями близької людини
33.	У житті немає нічого цікавого, лише розчарування
34.	Кожній людині необхідно дати у житті шанс
35.	Головними принципами людських взаємин мають бути спів- страждання і милосердя
36.	До мене нерідко звертаються за порадою і допомогою
37.	Я вмю надихати інших на творчі рішення або добрі вчинки
38.	Я вмю пропонувати свою допомогу, не принижуючи людину
39.	Мені подобається розмірковувати, філософствувати
40.	Я відчуваю життя повніше, коли прагну до мети

41.	Милосердя є вищим за справедливість
42.	Показником справжнього професіоналізму людини є успіх
43.	Я не займаюсь саморозвитком
44.	Професія не є сферою моєї самореалізації
45.	Я цілком задоволений рівнем своїх професійних знань
46.	Чим більше знаєш, тим примарнішою стає істина
47.	Для професійного зростання потрібна не самоосвіта, а чіткі цілі
48.	Я не бачу перспектив саморозвитку
49.	Природа людини завжди візьме гору над вихованням
50.	Я не потребую самоаналізу
51.	Із двох завдань я, у першу чергу, виконую те, що пов'язане з про- ханням іншої людини, а вже потім – власне
52.	Складові любові – це турбота, відповідальність і терпіння
53.	У моєму житті є хтось або щось, чому я себе присвятив
54.	Мені цікаво вчитись – із книжок, у людей, у життя
55.	Успіх – це досягнення правильно сформульованої цілі
56.	Я вмю створити собі гарний настрій
57.	Я не знаю, якими є мої переваги
58.	Я відчуваю життя повніше, коли здатний любити
59.	Я не здатний надихати та заспокоювати інших
60.	Час від часу мені необхідно побути наодинці, щоб поміркувати над життям
61.	Я знаю, як себе організувати, щоб досягти мети
62.	Я не можу відповісти на запитання «Хто я?»
63.	Я не вмю створювати довірливі взаємини
64.	Я не знаю меж власних творчих і професійних можливостей
65.	Близьким і колегам по роботі важлива моя моральна підтримка
66.	Я не здатний робити щось, щоб почуватись у безпеці
67.	Я знаю, що мої професійні успіхи є наслідком мого саморозвитку

Обчислення результатів: визначити відповідність відповіді респондента до ключа опитувальника. За кожен відповідність відповіді до ключа додати 1 бал. Обчислити суму балів за кож ною шкалою.

Ключ ОПРО

№ шкали	№ № тверджень та відповідь ключа	Сума балів
---------	----------------------------------	------------

№ шкали		№ № тверджень та відповідь ключа								Сума балів
1.	Упевненість у собі	2+	3+	9-	11+	12-	21-	22-	55+	
2.	Доброта до людей	4+	5+	15-	16-	17-	26-	27-	28+	
3.	Допомога іншим	4+	6+	10-	17-	18-	36+	37+	38+	
4.	Успіх	1+	12-	14+	29+	34+	40+	42-	55+	
5.	Любов	7-	8-	11+	30+	33-	51+	52+	53+	
6.	Творчість	23-	24-	25-	31+	37+	40+	53+	54+	
7.	Віра у добро	1+	6+	7-	13-	16-	28+	34+	35+	
8.	Прагнення до мудрості	33-	36+	39+	45-	46-	47-	54+	55+	
9.	Робота над собою	11+	41+	43-	48-	49-	50-	52+	54+	
10.	Самореалізація у професії	11+	23-	24-	40+	42-	44-	47-	53+	
11.	Відповідальність	8-	10-	19-	20+	22-	32+	51+	52+	
12.	Знання власних ресурсів	57-	59-	60+	61+	62-	63-	66-	67+	
13.	Уміння оновлювати власні ресурси	56+	58+	60+	61+	62-	63-	64-	66-	
14.	Уміння використовувати власні ресурси	58+	59-	61+	63-	64-	65+	66-	67+	
15.	Загальний рівень психологічної ресурсності	Усього								

Рівні психологічної ресурсності:

0–56 балів – психологічна ресурсність не діагностується;

57–69 балів – низький рівень психологічної ресурсності;

70–92 бали – середній рівень психологічної ресурсності;

93–106 балів – високий рівень психологічної ресурсності;

107–112 балів – сумнівні дані для діагностування наявності психологічної ресурсності.

Додаток Е

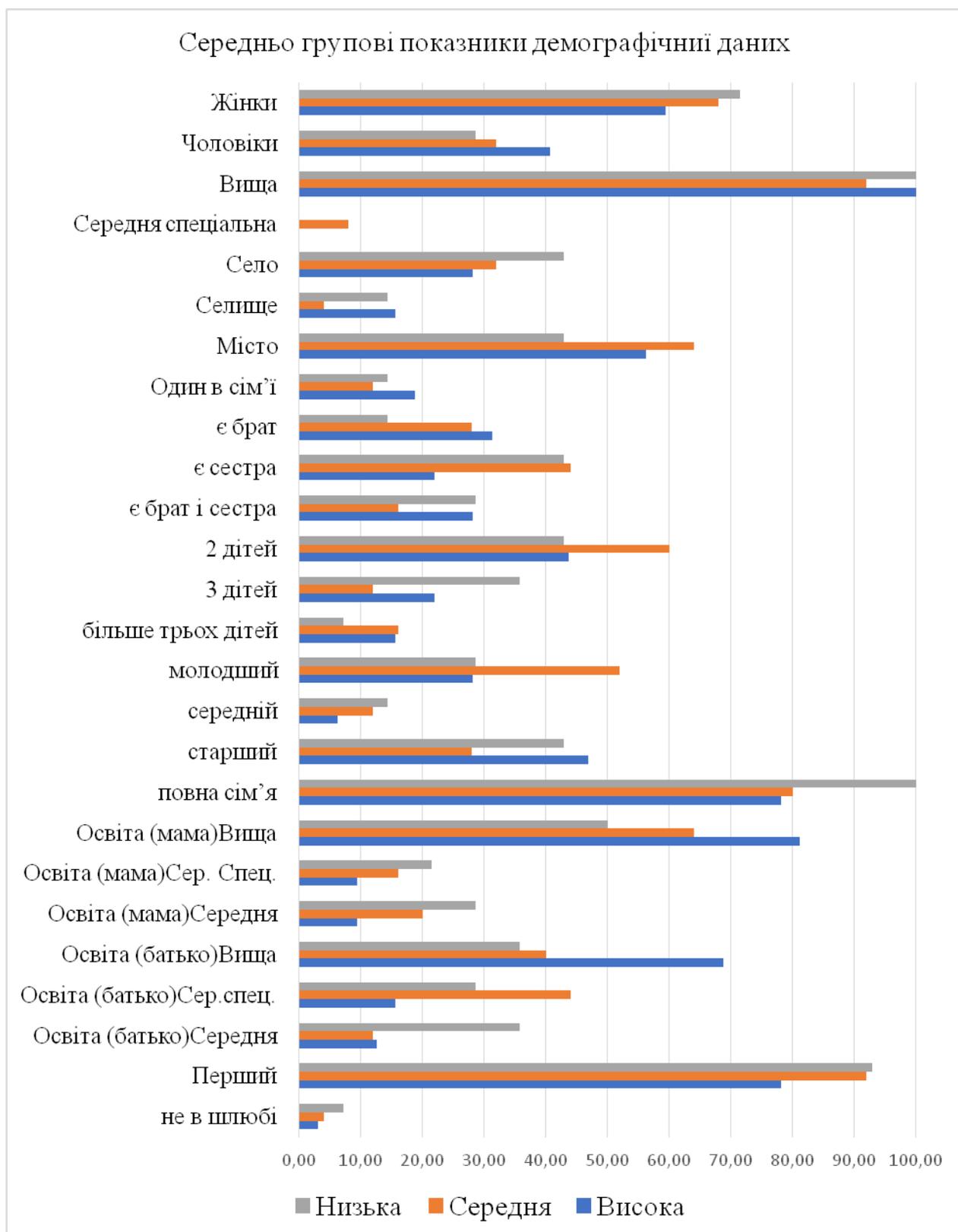


Рис Е.1. Розподіл середніх значень для різних демографічних характеристик, таких як стать, освіта, місце народження, кількість дітей, положення в сім'ї та освітній рівень батьків (%)