

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ЛІНГВІСТИКИ ТА СОЦІАЛЬНИХ КОМУНІКАЦІЙ
КАФЕДРА ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ

Завідувач випускової кафедри

_____ Е. Лузік

« ___ » _____ 2021 р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

ВИПУСКНИКА ОСВІТНЬОГО СТУПЕНЯ «МАГІСТР»

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма «Практична психологія»

Тема: «Психологічні особливості розвитку самоефективності студентської молоді»

Виконавець: студентка Драченко Анастасія Олександрівна

Керівник: кандидат педагогічних наук, доцент Хоменко-Семенова Леся
Олексіївна

Нормоконтролер: _____ Михеева Т.О.

(підпис)

КИЇВ 2021

НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій
Кафедра педагогіки та психології професійної освіти
Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки
Спеціальність 053 «Психологія»
ОПП «Практична психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

_____ Е. Лузік

«__» _____ 2021 р.

ЗАВДАННЯ

на виконання кваліфікаційної роботи

Драченко Анастасії Олександрівни

1. Тема кваліфікаційної роботи «Психологічні особливості розвитку самоефективності студентської молоді» затверджена наказом ректора від «04» жовтня 2021 р. № 2132/ст.

2. Термін виконання роботи: з 11 жовтня 2021р. до 16 грудня 2021р.

3. Вихідні дані до роботи: робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до першого, другого та третього розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків загальним обсягом 81 сторінка, з них обсяг основного тексту 62 сторінки, список використаних джерел нараховує 55 позицій.

4. Зміст пояснювальної записки: Вступ; Розділ 1. Теоретичний аналіз самоефективності особистості; Висновки до першого розділу; Розділ 2. Емпіричне дослідження самоефективності у студентської молоді; Висновки до другого розділу; Розділ 3. Тренінгова програма розвитку самоефективності студентської молоді; Висновки до третього розділу; Висновки; Список використаних джерел та літератури; Додатки.

5. Перелік обов'язкового графічного (ілюстративного матеріалу): таблиці - 11.

Календарний план – графік

№ пор.	Завдання	Термін виконання	Відмітка про виконання
1.	Опрацювання та реферування літератури з теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження	11.10.2021	
2.	Формулювання мети, завдання досліджень. Складання попереднього плану роботи. Узгодження з керівником	15.10.1021	
3.	Написання основної частини. Перше читання керівника	15.11.2021	
4.	Написання вступу, висновків. Уточнення плану кваліфікаційної роботи	22.11.2021	
5.	Оформлення роботи. Подання керівникові	29.11.2021	
6.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	01.12.2021	
7.	Опрацювання зауважень і виправлення недоліків	13.12.2021	
8.	Подання остаточного варіанта на кафедру	16.12.2021	
9.	Захист кваліфікаційної роботи	23.12.2021	

8. Дата видачі завдання: «__» _____ 2021 р.

Керівник кваліфікаційної роботи _____ Хоменко-Семенова Л.О.

Завдання прийняв до виконання _____ Драченко А. О.

РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка до дипломної роботи «Психологічні особливості розвитку самоефективності студентської молоді»: 87 сторінок, 55 використаних джерел та літератури, 3 додатки.

Об'єкт дослідження – самоефективність студентської молоді.

Предмет – психологічні особливості розвитку самоефективності студентської молоді.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та експериментальному доведенні психологічних особливостей розвитку самоефективності студентської молоді.

У кваліфікаційній роботі розкрито сутність поняття самоефективності, розглянуто різні підходи до класифікації самоефективності, виділено основні компоненти, що спричиняють розвитку самоефективності студента такі як характеристика пам'яті (автобіографічні спогади, операціоналізація пам'яті), мислення (продуктивне мислення, яке дозволяє приймати рішення згідно трьом критеріям: зняття проблемної ситуації; обґрунтування рішення; альтернативні варіанти рішення) та емоційної саморегуляції (інтолерантність до невизначеності, ситуативна та особистісна тривожність, емоційний характер психобіографічних спогадів).

Описано психологічні особливості самоефективності у студентської молоді, що пов'язані насамперед з відповідними особистісними якостями, такі як: наполегливість, сміливість, активність, оптимізм, здатність долати труднощі і т. д.

Практичне значення роботи полягає в тому, що матеріали даного дослідження можуть бути використані в діяльності практичних психологів, психологів закладів освіти, педагогів в корекційно-розвивальній, консультативній та освітній діяльності, а також для розробки різних тренінгових програм.

САМОЕФЕКТИВНІСТЬ, ПРОДУКТИВНІСТЬ, РАЦІОНАЛІЗАЦІЯ ДІЯЛЬНОСТІ, МОТИВАЦІЯ, САМОРЕАЛІЗАЦІЯ, САМООЦІНКА.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ САМОЕФЕКТИВНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	11
1.1. Теоретичний аналіз поняття самоефективності особистості у психолого-педагогічній літературі.....	11
1.2. Психологічні особливості розвитку самоефективності особистості	17
1.3. Критерії самоефективності. Самоефективність у системі когнітивних, емоційних та психобіографічних якостей особистості.....	22
Висновки до першого розділу.....	28
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ САМОЕФЕКТИВНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	30
2.1. Методологічна основа дослідження.....	30
2.2. Діагностика рівня самоефективності у студентської молоді.....	33
2.3. Аналіз отриманих результатів.....	43
Висновки до другого розділу.....	45
РОЗДІЛ 3. ТРЕНІНГОВА ПРОГРАМА РОЗВИТКУ САМОЕФЕКТИВНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	47
3.1. Розробка та впровадження тренінгової програми розвитку самоефективності студентської молоді.....	47
3.2. Оцінка ефективності впливу тренінгової програми розвитку самоефективності студентської молоді.....	49
3.3. Рекомендації щодо підвищення рівня розвитку самоефективності студентської молоді психологам та студентам	51

Висновки до третього розділу.....	53
ВИСНОВКИ.....	54
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	58
ДОДАТКИ.....	63

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сьогодні глобальні політичні та соціально-економічні зміни, що відбуваються, вносять суттєві корективи в традиційну схему життєдіяльності людини, встановлюючи нові стандарти життєвого успіху. Людина постає перед необхідністю вирішення складних завдань, пошуку індивідуально-психологічних ресурсів продуктивної самореалізації. Сучасне життя потребує використання всіх умінь і талантів, максимального розкриття потенціалу, адже конкуренція майже у всіх сферах життєдіяльності вимагає від людини наявності та прояву певних якостей: рішучості, самостійності, впевненості у собі, майстерності у досягненні наміченого, вміння ефективного використання власних пізнавальних процесів. Ці якості вдало описує саме така психологічна властивість, як самоефективність. Кожна людина завжди хоче бути успішною і досягати власних цілей, але це вдається далеко не кожному. Таких людей можна назвати самоефективними. За допомогою поняття самоефективності можна оцінити здатність людей до усвідомлення власних здібностей та їхнього використання оптимальним чином. Проблема становлення самоефективної особистості, створення умов для самореалізації людини тривалий час привертає увагу теоретиків, дослідників, психологів та педагогів-практиків.

У сучасній психології проблема самоефективності займає важливе місце. Її теоретико-методологічні і практичні засади активно досліджуються в працях А. Бандури, Р. Шварцера, Д. Шанка, М. Єрусалема, Б. Зіммермана, Т. Гордєєвої, Д. Леонтєва, В. Ромека та ін. Сутнісні особливості самоефективності вивчали зарубіжні вчені Дж. Капраро, Е. Лангер, Д. Сервон, Дж. Роттер та ін. Значний інтерес до поняття самоефективності простежується в працях російських дослідників Т. Скрипкіної, М. Гайдара, Р. Кричевського, А. Лощакової, О. Шепелевої та інших, які виявили прямий зв'язок між самоефективністю і рівнем успішності в різних видах діяльності. Вікові та гендерні особливості самоефективності, її ресурси та місце у процесах регуляції

поведінки (А. В. Бояринцева, Ю. Н. Гончаров, Р. Л. Кричевський, Є. О. Могильовкін, О. А. Шепелєва, Д. Сервон, М. Ш. Магомед-Емінов, В. Г. Ромек, Б. Альмудевер, А. Асгарі, Ф. Бастані, Дж. Капрара, С. Купер та ін.).

Практична значущість дослідження проблеми зумовлена соціальним запитом щодо виховання успішного, всебічно розвиненого покоління, яке б вирішувало глобальні соціально-економічні, культурні, гуманістичні, політичні та інші завдання суспільства. Вищевказане обумовлює вибір даної теми нашого дослідження: «Психологічні особливості розвитку самоефективності студентської молоді».

Об'єкт дослідження – самоефективність студентської молоді.

Предмет дослідження – психологічні особливості розвитку самоефективності студентської молоді.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості розвитку самоефективності студентської молоді.

Відповідно до предмету та мети нами визначені наступні **завдання дослідження**:

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми самоефективності у студентської молоді.
2. Підібрати комплекс психодіагностичних методик та провести емпіричне дослідження виявлення рівня самоефективності у студентської молоді.
3. Розробити та реалізувати тренінгову програму розвитку самоефективності у студентської молоді.
4. Провести аналіз ефективності впливу впровадженої тренінгової програми та розробити практичні рекомендації психологам та студентам щодо розвитку самоефективності.

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

- *теоретичні*: аналіз, класифікація, систематизація, порівняння й узагальнення теоретичного матеріалу наукових та літературних джерел;

- *емпіричні*: спостереження, тестування; констатувальний експеримент, формувальний експеримент;

- *методи статистично-математичної обробки даних*:

✓ для виявлення типу розподілу ознаки використовувався критерій Колмогорова-Смирнова

✓ виявлення відмінностей видів самоефективності у досліджуваних до та після проходження тренінгової програми за T-критерієм Уїлкоксона

✓ виявлення кореляційних зв'язків за допомогою коефіцієнту кореляції Спірмена.

Статистичні розрахунки виконані з використанням пакета комп'ютерних програм Microsoft Excel XP.

Емпіричне дослідження виявлення самоефективності у студентів включало наступний комплекс психодіагностичних методик:

1. Методика визначення самоефективності Дж. Маддукса і М. Шеєра;
2. Методика визначення толерантності до невизначеності С. Баднера;
3. Методика визначення ситуативної та особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна;
4. Метод психологічного автопортрету П. Ржичана.

Наукова новизна отриманих результатів полягає в тому, що:

- поглиблено уявлення про особливості самоефективності в студентському віці;
- розроблено науково обґрунтовану програму соціально-психологічного тренінгу щодо розвитку самоефективності у студентському віці.

Практичне значення роботи полягає в тому, що матеріали даного дослідження можуть бути використані в діяльності практичних психологів, психологів закладів освіти, педагогів в корекційно-розвивальній, консультативній та освітній діяльності, а також для розробки різних тренінгових програм.

Апробація отриманих результатів. Основні ідеї та результати дослідження були представлені на засіданні випускової для спеціалізації «Практична психологія» кафедри – педагогіки та психології професійної освіти.

Структура та обсяг дипломної роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел, що налічує 55 найменування, додатків на 24 сторінках. Основний зміст роботи викладений на 63 сторінці і містить 11 таблиць. Загальний обсяг роботи - 87 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ САМОЕФЕКТИВНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

1.1. Теоретичний аналіз самоефективності особистості в рамках психологічної літератури

Теперішній час глобальних соціальних змін, жорсткої ринкової конкуренції звертає увагу вчених на проблему ефективною поведінки людини, ефективного функціонування в суспільстві. Вчені сьогодні сходяться на думці, що успішність у тій чи іншій сфері діяльності пов'язана з такими мотиваційними і когнітивними особистісними факторами, як оцінка власних здібностей, можливостей, переважні стратегії подолання труднощів та ін. [4].

Вважаємо за доцільне зупинитися на етимології поняття «самоефективність», яке складається з двох слів: «само-» та «-ефективність», тобто самоефективна людина – та, яка здатна за допомогою власних ресурсів здійснити певні дії з максимальною ефективністю. У вітчизняній психології самоефективність виступає синонімом ефективності особистості та розуміється у двох значеннях: 1) ефективність особистості як почуття самоповаги і власної гідності, так і реальну компетентність (здатність, уміння вирішувати життєві проблеми); 2) ефективність особистості як інтегральна здатність бути компетентним, відповідати вимогам середовища.

Самоефективність особистості у зарубіжній літературі характеризується переважно як самоефективність, що сприймається – це оцінка людиною своєї здатності зробити будь-які дії у визначених умовах. Особливої уваги заслуговують два елементи цього визначення. По-перше, самоефективність, що сприймається, визначається контекстуально, тобто у відношенні до конкретної задачі, що стоїть перед людиною. Це визначення має велике значення для психологічної оцінки. Більшість дослідників

розробляють не узагальнені психологічні методики, а шкали самоефективності, призначені для вимірювання самооцінки в конкретних сферах функціонування. Цю стратегію ілюструють методики, спрямовані на оцінку сприйняття людиною своєї здатності демонструвати соціальні навички при спілкуванні з представниками протилежної статі; уникати переїдання або куріння в ситуації напруги або пригніченості; робити успіхи в навчанні; опиратися тиску з боку однолітків, що спонукають до вчинення протиправних дій; управляти позитивними і негативними емоціями; зберігати нормальну професійну діяльність і сексуальну активність після абортів; або займатися безпечним сексом, постійно використовуючи презерватив [21]. Друга особливість визначення самоефективності, що сприймається, полягає в тому, що цим поняттям позначаються судження про дії, які людина може зробити, незалежно від того значення, яке їм надається. Людина може, наприклад, високо оцінювати свою ефективність відносно виконання робочих обов'язків, однак не відчувати на цей рахунок особливого задоволення, якщо ця робота сприймається нею як малоцінна або не дозволяє проявити себе [34].

А. Бандура зазначає, що самоефективність може бути хорошою ознакою, індикатором в прогнозуванні успіху чи невдачі, а також точним індикатором для визначення мотивації індивіда перед рішенням задачі. Так, А. Бандура, підкреслюючи важливість результату дій самоефективних людей, зазначав, індивід з високим рівнем домагань, який не досяг бажаного результату, є менш самоефективним, ніж той, у кого амбіцій менше [37]. Вважаємо, це одна з ключових особливостей поняття «самоефективність особистості».

Самоефективність, як психологічна властивість, дозволяє людині досягати мети незалежно від емоційного стану за умов характерного функціонування пам'яті, мислення та емоційної саморегуляції (рис. 1).

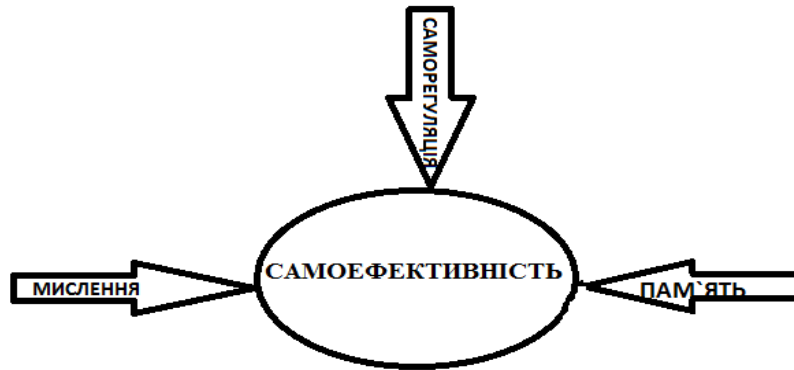


Рис. 1. Зв'язок самоефективності та її детермінант

Всі концепції самоефективності особистості вказують переважно на когнітивну компоненту як обов'язкову складову самоефективності. Вважаємо, самоефективність особистості потрібно розглядати одночасно в залежності від трьох компонентів: когнітивного, емоційного та поведінкового, тому що самоефективність впливає на функціонування індивіда в цілому.

У нашому дослідженні ми спираємося на положення про самоефективність особистості соціально-когнітивної теорії Альберта Бандури. Вона чітко підкреслює спільну взаємодію і взаємовплив середовища, поведінки і особистісних чинників, в яких особливе місце відводиться когнітивним процесам, що забезпечують ментальний самоконтроль і самоефективність особистості. Ця безперервна взаємодія сил створює своєрідну рівновагу між свободою і детермінізмом в соціально-когнітивній теорії [23].

В соціально-когнітивній теорії розроблена єдина концепція управління поведінкою особистості за допомогою формування вмінь і навичок самоефективності і самоконтролю. Підвищення рівня самоефективності сприяє позбавленню від специфічних й ірраціональних страхів і фобій (наприклад, страх змії та ін'єкцій), позбавлення від залежностей (куріння, алкоголь, наркотики), сприяє стабілізації і зміцненню психофізичного потенціалу особистості, зміни стилю життя, формуванню позитивної життєвої установки в цілому.

Сьогодні існує чимало визначень самоефективності, та всі вони спираються на визначення засновника теорії соціального навчання А. Бандури: «самоефективність – це усвідомлена здатність людини протистояти складним ситуаціям та впливати на ефективність діяльності і функціонування особистості в цілому». У самоефективності можна розглядати два виміри: мотиваційний та регуляційний. Перший є проактивним, конативним (орієнтація на ціль), другий – метакогнітивним (самоконтроль) [37].

А. Бандура зазначав, що віра людей у свою ефективність походить з чотирьох основних джерел. Найбільш ефективний спосіб увірувати у власну ефективність – досягти високих результатів у чому-небудь. Другий спосіб – соціальне моделювання. Моделі служать джерелами знань і мотивації. Соціальне спонукання виступає третім способом впливу. Реалістичні стимули ефективності можуть спонукати людей докладати більше зусиль, що збільшує їхні шанси на успіх. Четвертим шляхом у зміні переконань людей у власній ефективності є зниження гострих фізіологічних реакцій або зміна способів інтерпретації своїх фізіологічних станів. У свою чергу, самоефективність впливає на декілька аспектів психосоціального функціонування. Те, як людина оцінює власну ефективність, визначає для неї розширення чи обмеження можливості вибору діяльності; зусилля, які їй необхідно буде прикласти для подолання перешкод та фрустрацій; наполегливість, з якою вона буде вирішувати завдання. Коли виникає проблема, сильне відчуття самоефективності допомагає людині зберігати спокій та шукати рішення, а не міркувати про власну неадекватність. Тобто, в розуміння концепту самоефективності покладений вольовий аспект, який спонукає докладати необхідних зусиль для вирішення проблеми.

А. Бандура вважає, що самоефективність – центральна і дуже важлива детермінанта людської поведінки. Вона безпосередньо впливає не тільки на мотиваційну сферу людини, але й на інші важливі детермінанти поведінки. На рис.2 відображена структура впливу самоефективності на особистість, запропонована Альбертом Бандурою [95, 140]. Цей висновок з теорії А. Бандури спонукає до пошуку первинних детермінант самоефективності.

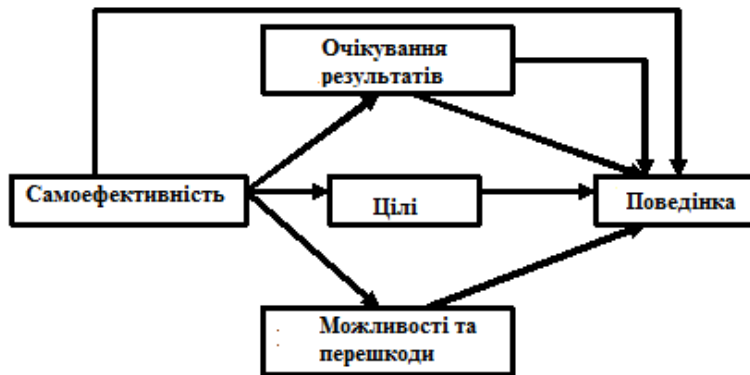


Рис.2. Вплив самоефективності на поведінку людини

Відповідь на питання, як уявлення про ефективність впливають на поведінку, розширила можливості впливу на самоефективність особистості. В своїй праці 1997 року А. Бандура виділяє чотири процеси, за допомогою яких переконання в самоефективності регулюють функціонування суб'єкта: когнітивний, мотиваційний, емоційний і селективний. Роль кожного з них була підтверджена значним обсягом емпіричних даних [34].

По-перше, сприйняття власної ефективності впливає на вибір виду діяльності. Людина береться за справи, які, на її думку, їй під силу, і уникає справ, з якими, з її точки зору, їй не впоратися. Цей момент ілюструють дослідження детермінант вибору кар'єри. Основна функція мислення полягає в наданні людям можливостей прогнозувати перебіг подій і використовувати засоби контролю над тими подіями, які можуть впливати на їхню повсякденну діяльність.

По-друге, якщо виконання дії вже розпочато, сприйняття самоефективності впливає на старанність і наполегливість, незалежно від складності завдання. Концепція самоефективності тісно пов'язана з концепціями вивченої беспорядності М. Селігмана і локусу контролю Дж. Роттера, тому що самоефективні особистості здатні протистояти перешкодам для досягнення мети та схильні пояснювати власні дії внутрішніми

причинами, а не зовнішніми обставинами [34]. Б. Вайнер розробив атрибутивну теорію мотивації, в якій показав, що поведінка людини багато в чому залежить від того, яким чином вона розуміє причину своєї невдачі в діяльності [85]. У теорії автономії і внутрішньої мотивації Е. Десі і Р. Райана було експериментально показано, що різноманітна інформація, яку одержує людина у вигляді зворотного зв'язку, в різній мірі сприяє формуванню тих чи інших мотиваційних структур і каузальних орієнтацій [27].

По-третє, оцінка власної ефективності також впливає на емоційні реакції. Невпевненість у власній здатності вирішити найважливіші життєві завдання може супроводжуватися навіть депресією, а непевненість у своїй академічній та соціальній ефективності підвищує ризик виникнення депресії у підлітків [34].

Останній спосіб, яким переконання в самоефективності вносять свій внесок в адаптацію і саморозвиток, пов'язаний з селективними процесами. Переконання в особистій ефективності формують образ життя за допомогою відбору занять і умов оточення.

При виконанні складних завдань, що вимагають особливих знань і використання оптимальних стратегій, особи, упевнені у своїй ефективності, розробляють і перевіряють стратегії більш аналітично [37]. Вплив оцінок самоефективності на когнітивну результативність частково опосередковано когнітивними перешкодами. Е. Елліот та К. Двек виявили, що непевненість у власній ефективності може змушувати людину фіксувати увагу не на завданні, а на самій собі [34].

Чимало концепцій самоефективності базуються на розумінні цього поняття як віри у власні можливості на шляху досягнення мети та залишає без уваги психологічну природу індивідних та особистісних характеристик самоефективності: психо-процесуальних, статевих та вікових проявів.

Вважаємо, що самоефективність – психологічна властивість, зазначені особливості якої є одними з ключових для нашого дослідження: 1) оцінка власної ефективності та очікування щодо неї впливають на когнітивні, мотиваційні, емоційні та селективні реакції особистості; 2) самоефективність проявляється у своєрідній

«екстеріоризації», тобто переходу від внутрішньої впевненості у власних силах і можливостях до зовнішнього успішного виконання дій; 3) самоефективність та особистісний досвід синергетично пов'язані: особистість впливає на досвід, у свою чергу, досвід є ресурсом для розвитку самоефективності особистості; у нашому дослідженні саме психічні процеси виступають джерелом набутого досвіду, що складає передумову розвитку самоефективності; 4) проаналізувавши визначення самоефективності, вважаємо, що доповнити розуміння самоефективності А. Бандурою доцільно в аспекті «економії життєвої енергії»: самоефективність як здатність до досягнення певних результатів з мінімально можливими витратами або отримання максимально можливого результату з даної кількості ресурсів.

1.2. Психологічні особливості розвитку самоефективності особистості

Дослідження самоефективності особистості кінця 20 – початку 21 ст. розповсюджуються у галузях педагогічної, медичної психології, психології здоров'я, психології іміджу, підприємництва та кар'єри. Вони переважно базуються на дослідженнях когнітивних процесів та мотивації [11]. Одне з ключових питань при дослідженні когнітивних процесів і мотивації – питання про те, надає той чи інший когнітивний механізм вирішальний вплив на поведінку, або лише другорядний. Когнітивний процес може бути пов'язаний з іншими факторами (третіми змінними), які є істинними причинами успіху. У разі самоефективності, що сприймається суб'єктом, очевидною третьою змінною є майстерність. Люди, що мають більше знань і навичок, більш впевнені у своїх здібностях. Об'єктивні відмінності в майстерності можуть, в принципі, пояснювати кореляції між суб'єктивними уявленнями про ефективність та успішність здійснення відповідної діяльності. Цій проблемі присвячено чимало досліджень, в яких підтверджується зв'язок між судженнями про самоефективність і поведінкою [34].

У дисертаційній роботі М. І. Гайдара особистісна самоефективність студента-психолога представлена метаякістю, тобто комплексом уявлень суб`єкта про наявність у себе професійно важливих якостей (професійна самосвідомість) та його впевненості у тому, що він зможе скористатися ними таким чином, щоб досягти позитивного ефекту при рішенні намічених завдань. Автор вважає, що самоефективність можна охарактеризувати, як інтегративне багатомірне психологічне утворення, що носить ситуаційно-специфічний характер, та може бути діяльнісною, комунікативною, особистісною [55]. Ми припускаємо, що самоефективність може змінюватися протягом життя особистості, та впливати на різні сфери життєдіяльності, а не тільки у ситуаціях, які відповідають окремим здібностям людини.

Численні емпіричні дослідження, присвячені вивченню впливу самоефективності на успішність діяльності, як правило, показують, що висока самоефективність пов'язана з високою результативністю діяльності [89], проте в деяких випадках занадто сильно виражена самоефективність може виявитися дисфункціональною. Так, ряд досліджень показав, що високий рівень самоефективності призводить до зайвої самовпевненості і падіння ефективності діяльності [130].

А. Бандура підкреслює важливість самоефективності в академічній успішності. Сильне почуття самоефективності та академічні успіхи пов'язані між собою [411]. Цікавим є той науковий факт, що інтерес і самоефективність взаємопов'язані асиметрично, тобто самоефективність впливає на виникнення інтересу. Н. Бетз та Ж. Хакетт вказують, що самоефективність може впливати на вибір кар'єри, професії.

У багатьох дослідженнях кінця 20 ст. вчені приділяли значну увагу почуттю особистісної ефективності та її зв'язку з особливостями саморегуляції. Загальна здатність до саморегуляції проявляється в успішному оволодінні новими видами і формами діяльності, виражаючись зовні в успішному вирішенні нестандартних завдань та подоланні нетипових ситуацій на всіх щаблях оволодіння різними видами діяльності, у завзятості і наполегливості в досягненні поставленої мети. Внутрішньо саморегуляція характеризується, перш за все, усвідомленістю, розумінням підстав здійснюваної

діяльності в цілому, її цілей, умов, способів дій, оцінки результатів та ін. З точки зору суб'єктного підходу, саморегуляція – сукупність суб'єктно-особистісних властивостей і якостей [35]. Дослідники Т. Буффар та А. Пінар звернули увагу на те, яку роль відіграє самоефективність при вирішенні когнітивних завдань, наприклад, при формуванні вербальних концептів [40].

Самоефективність може впливати на протікання різних необхідних процесів в ефективній реалізації повторних когнітивних актів. Викликає інтерес дослідження, спрямоване на вивчення ролі самоефективності в саморегуляції у молодих людей [24]. Завдання формування вербальних концептів було представлено сімома завданнями, в кожному з яких знаходилося по 6 незалежних фраз (в 6 фразах однієї проблеми містилося одне і те ж слово). Досліджуваним потрібно було знайти унікальне слово, що підходить до всіх фраз. За результатами дослідження виявилось, що досліджувані, які давали позитивний зворотний зв'язок, мали високу самоефективність. Значущі статистичні зв'язки з високою самоефективністю мали місце у випадку планування часу роботи, суб'єктивного оцінювання якості відповіді, наполегливості та постановки оптимістичних гіпотез. Що стосується впливу самоефективності на метакогнітивний досвід, то останній позитивний спостерігався у тих, хто мав конструктивні установки, самостійно пояснював подолання труднощів і був активний в пошуку варіантів розв'язання задачі, на відміну від тих, у кого метакогнітивний досвід був негативним. Є. І. Расказова вказує на те, що самоефективність є важливим фактором саме вибору типу завдань та емоційного відношення до нього, тобто відіграє значну роль саме на мотиваційному та емоційному етапах саморегуляції, а не на вольовому [51].

Останнім часом проблема програми відкритої освіти і питання про мотивацію до самонавчання є досить актуальною [126]. П. Жиру та Л. Лашанс розробили Шкалу сприйняття і самоефективності учнів по відношенню до відеокommунікацій, яка дозволяє оцінити два виміри: загальне сприйняття відеокommунікацій і сприйняття індивідом свого рівня компетенцій в цьому контексті. Дослідження показали, що самоефективність –

важлива детермінанта мотивації до вкладення ресурсів у навчальний процес, що сприяє мотивації передачі знань [11].

З. Акім підкреслює, що в системі французької освіти викладачі вивчають особливості самоефективності, тому що прикладне використання цього конструкту призводить до оптимізації навчального процесу, перш за все, оптимізує процес розуміння поведінки учнів. Автор вказував, що саме труднощі, з якими зустрічаються педагоги при взаємодії з учнями, стають причиною низької самоефективності педагогів. В одному з сучасних досліджень мова йде про вплив самоефективності на вибір студентами вищого навчального закладу [131]. У дослідженні враховується соціодемографічний контекст і когнітивний аспект самоефективності. У цьому дослідженні авторів цікавили різні фактори, які можуть впливати на навчальну спрямованість студентів. Було доведено, що соціально-економічний статус учнів і рівень навчальної успішності взаємопов'язані. За результатами даного дослідження виявилось, що самоефективність не залежить від соціо-професійного статусу батьків, від рівня їхньої освіти. Навпаки, К. Жекас постулював, що низький соціально-економічний статус батьків призводить до зниження самоефективності учня [128].

В. Альмудевер представляє дослідження ролі самоефективності у регуляції професійних помилок [88]. В якості досліджуваних виступили 157 викладачів шкіл (нещодавно зайняли свою посаду). Доведено, що почуття загальної самоефективності зменшує вплив професійних недоліків («різниця на рівні майстерності необхідних компетенцій») на професійну задоволеність і психологічне благополуччя за умови, що суб'єкт встановить між сферами життєдіяльності середній рівень переносів (ні занадто низький, ні занадто високий) [15]. Дослідження було спрямоване, з одного боку, на вивчення впливу різниці між очікуваннями і реальними проявами професійних якостей на психічне здоров'я суб'єктів у процесі переходу на нову посаду, оволодіння новими функціями, з іншого боку – вивчалася роль і умови загальної самоефективності в процесі організаційної соціалізації, і, зокрема, у регуляції результатів такої різниці. Дослідники звертають увагу на передачу ресурсів від однієї сфери активності до іншої або від

глобального рівня до більш специфічного. У даному випадку, самоефективність являє собою інтраіндивідуальний ресурс. Самоефективність тісно пов'язана зі стратегіями активації-інгібіції переносів між сферами життя суб'єкта. Самоефективність позитивно корелює з позитивною різницею між очікуваним і реально сприйнятим («очікував, що буде важче, а виявилось легше»).

Результати дослідження ролі сприйняття власної самоефективності особами, які страждають фобіями, наочно ілюструють прогностичну силу уявлень про власну ефективність. Самооцінка власної ефективності у осіб, страждаючих фобіями, зазвичай дозволяє передбачити їхню поведінку на рівні кореляції 0,7-0,9 [34].

Показники самоефективності, зазвичай, дозволяють зробити більш точний прогноз, ніж глобальні показники вираженості тих чи інших рис, а також часто статистично опосередковують зв'язок між глобальними диспозиційними змінними і поведінкою. Наприклад, при дослідженні академічних досягнень, прийняття однолітків і наявності проблемної поведінки було виявлено, що показники самоефективності пояснюють більшу частину дисперсії, ніж та, що пояснюється показниками Великої п'ятірки, і характеризуються прогностичною цінністю, яка перевищує прогностичну цінність цих п'яти чинників [38]. У роботах, присвячених проблемі стресу і копінг-поведінки, було виявлено, що уявлення людини про власну самоефективність статистично опосередковує зв'язок між глобальними диспозиційними змінними (наприклад, оптимізм, самоповага) і адаптацією до стресових подій [34].

Таким чином, виділили такі положення вивчення самоефективності особистості: 1) результати досліджень самоефективності особистості кінця 20 – початку 21 ст. мають практичну цінність в галузях педагогічної, медичної психології, психології здоров'я, психології управління та іміджу, підприємництва та кар'єри; 2) переважна більшість досліджень самоефективності особистості присвячена безпосередньо специфіці самоефективності щодо різних видів діяльності та базується на дослідженнях когнітивних процесів та мотивації; 3) результати досліджень самоефективності свідчать про те, що оцінка людиною своїх можливостей здійснює причинний вплив на рівень

мотивації, тобто на успішність виконання будь-якої діяльності; занадто сильно виражена самоефективність може виявитися дисфункціональною; 4) у процесі аналізу робіт, було виявлено, що зв'язок самоефективності з успішністю в навчанні, професійній діяльності, спілкуванні опосередковано різними психологічними змінними, такими як специфічні стратегії подолання труднощів, особистісні диспозиції, майстерність та ін.

Зважаючи на те, що переконання в самоефективності регулюють функціонування суб'єкта за допомогою чотирьох основних процесів: мотиваційного та селективного, когнітивного, емоційного, вважаємо можливим описати самоефективність за наявності особливих характеристик трьох змінних: пам'яті (автобіографічні спогади, операціоналізація пам'яті), продуктивне мислення (яке дозволяє приймати рішення, що відповідають трьом критеріям: зняття проблемної ситуації; обґрунтованість рішення; альтернативні варіанти рішення) та емоційної саморегуляції (інтолерантність до невизначеності, ситуативна та особистісна тривожність, емоційний характер психобіографічних спогадів).

1.3. Критерії самоефективності. Самоефективність у системі когнітивних, емоційних та психобіографічних якостей особистості

Самоефективність – когнітивний механізм, пов'язаний з усвідомленням та оцінкою власних можливостей, а також здійснення, згідно цим можливостям, конкретних дій. Перші чотири вказані змінні торкаються в більшій мірі емоційної сфери психіки людини. Аналізуючи деякі дослідження ми дійшли висновку, що актуальним є вивчення феномена впевненості особистості [18]. Механізми впевненості включені в процеси прийняття рішень, дослідження яких стоїть у центрі уваги зарубіжної та вітчизняної науки (Забродін Ю. М., Карпов О. В. та ін.). Головіна Є. В. вважає, що впевненість в собі – невід'ємна частина психологічного конструкту впевненості, стійкої особистісної характеристики. Задоволеність життям вище у людей, впевнених у собі. Впевненість є змістовою детермінантою як прийому і переробки інформації, так і

прийняття рішення. Самоефективність швидше результат впевненості в собі, те, що вже підтверджено досвідом. Ми вважаємо, що впевненість існує завжди «в чомусь», це результат активності, вона завжди зачіпає емоційний аспект психіки та може бути результатом непрямого досвіду. А самоефективність – механізм реалізації потенціалу (генералізація набутого досвіду), процесуальна характеристика активності особистості.

М. Селігман відкрив «феномен свідомого оптимізму», – здатності людини впливати на своє мислення і через нього – на свою поведінку. На нашу думку, цей феномен сприяє тому, що людина наважується на конкретні дії для оптимізації обставин. При оптимістичному (конструктивному) атрибутивному стилі успіхи сприймаються як стабільні, глобальні і контрольовані, а невдачі як тимчасові, локальні і змінювані [22].

Поняття «самоефективність», «самооцінка» і «почуття власної гідності» (самоповага) нерідко сприймаються як синоніми, тому що всі ці поняття описують одне і те ж явище. Однак, самоефективність стосується оцінювання особистісних якостей суб'єкта, тоді як самоповага стосується особистісної цінності. А. Бандура і Шавельсон вказують, що самооцінка множинна, в залежності від контексту ситуації (самооцінка академічна, фізична і т.п.). Отже, віра в себе, по своїй природі, багатогранна. Самоповага – це глобальне відчуття власної цінності; самоефективність, що сприймається, не глобальна і не є оцінкою власної цінності. За допомогою самоефективності можливо прогнозувати поведінку людини, це потужний предиктор поведінки, тоді як показники самоповаги не дозволяють достатньо точно передбачити дії людини, що змушує дослідників ставити під сумнів цінність цього конструкта як пояснення соціальної поведінки [34].

Самомоніторинг за М. Снайдером, свідчить про наявність або відсутність у суб'єкта тенденцій до тактичного управління враженням, яке включає конструювання та удосконалення свого соціального образу [41]. У свою чергу, самоефективність, як інтегральна властивість, стосується не тільки уявлень щодо власного соціального образу.

З точки зору сучасної когнітивної психології, самоефективність може бути однією зі стратегій когнітивного стилю. Когнітивний стиль (КС) – когнітивні утворення організуючого порядку, які зв'язують функціонування пізнавальних процесів (сприймання, пам'яті, мислення, мови) один з одним і обмежують та опосередковують мотиваційні впливи. Р. Стенберг вважає, що КС – це самоуправління думкою, що дає можливість здійснювати контроль та самоконтроль процесів мислення. КС здатен, в тій чи іншій мірі, сприяти (підвищувати або знижувати) якості самоефективності особистості [29].

Пам'ять розуміється як процес збереження, змін, відтворення, впізнання та втрати минулого досвіду, який робить можливим його використання у діяльності та/чи його відновлення у сфері свідомості [46]. Г. К. Серєда вніс у поняття пам'яті ідею про те, що пам'ять є водночас і дією, і її продуктом. Саме на таке розуміння процесу пам'яті ми будемо спиратися в концептуалізації самоефективності. Основним фактором за системно-діяльнісним підходом, який конструє людську пам'ять, виступає майбутнє, а не минуле. Минуле закріплюється у пам'яті настільки, наскільки воно буде необхідним, тому пам'ять визначає не минуле, а майбутнє. У масштабі життєдіяльності суб'єкта опосередкованим зв'язком пам'яті та особистості виступає індивідуальний досвід, в якому, як писав П. І. Зінченко, реалізується життєва функція пам'яті. З одного боку, досвід мислиться як основа формування особистості, з іншого, – пам'ять визначається як психологічний механізм інтеграції, системної організації індивідуального досвіду. Пам'ять релевантна смисловим відносинам досвіду, які можуть виражатися в інтегративних «стратегічних цілях» або смислових утвореннях особистості, які задають програму «самоорганізації» досвіду [54].

Переконання особистості щодо власної самоефективності виконують саме функцію оцінювально-смислового фільтра, актуалізуючи в пам'яті людини ті чи інші спогади або сприяючи їхньому забуванню. Розвиток та формування процесів пам'яті значною мірою детермінується особистістю. Пам'ять, у свою чергу, як механізм конструювання та реконструювання досвіду людини, впливає на особистість [53]. Саме

тому, припускаємо, що розвиваючи деякі особливості пам'яті, можна впливати на рівень самоефективності особистості.

Приділимо окрему увагу такому виду пам'яті як автобіографічній пам'яті, тому що, на нашу думку, саме біографічні спогади – індикатор ставлення особистості до набутого досвіду, що відбивається на самоефективності особистості. За Ф. Бартлеттом ретроспективне відтворення фактів з історії особистості представляє процес реконструкції. Напрямок процесу реконструкції визначається діючою в мозку людини теорією, що обумовлена складними взаємозв'язками процесів мислення та пам'яті [35].

Автобіографічна пам'ять визначається як вища мнемічна функція, організована за смисловим принципом, що оперує особистісним досвідом, яка забезпечує формування суб'єктивної історії життя і переживання себе як унікального протяжного у часі суб'єкта життєвого шляху.

Таким чином, пам'ять особистості здатна сприяти ефективній поведінці людини завдяки таким функціям: структурування досвіду та прогнозування необхідності використання накопиченої інформації у майбутньому. Автобіографічні якості відображають ставлення особистості до минулого, теперішнього та майбутнього, до планування життєвого шляху та його наповненості, що може відбиватися на самоефективності особистості. Майже всі спогади життя людини пов'язані з подіями, які потребували прийняття рішень різної значущості та складності.

Звісно, прийняття рішення, роз'язання задачі потребує, перш за все, досвіду, який зберігається в пам'яті, та певних характеристик мислення. Мислення – процес пізнавальної діяльності індивіда, що характеризується узагальненим і опосередкованим відображенням дійсності [49].

У нашому дослідженні ми будемо використовувати поняття продуктивного мислення, яке є творчим, орієнтованим на вирішення проблемних ситуацій. У продуктивному розумовому процесі, описаному М. Вертгеймером, дещо спрощуючи, можна виділити такі основні стадії.

1. Виникнення теми. На цій стадії виникає почуття необхідності почати роботу, почуття «направленої напруги», яка мобілізує творчі сили.
2. Сприйняття теми, аналіз ситуації, усвідомлення проблеми. Основним завданням цієї стадії є створення інтегрального, цілісного образу ситуації, її образно-концептуальної моделі, адекватної тій ситуації, яка виникла у зв'язку з вибором теми і яка є сферою кристалізації проблеми, що підлягає вирішенню.
3. Робота над вирішенням проблеми. Вона значною мірою протікає неусвідомлено (рішення може прийти під час сну), хоча попередня і вельми напружена, свідомою робота необхідна. Ця попередня робота може розглядатися як спосіб створення спеціальних засобів для вирішення проблем.
4. Виникнення ідеї рішення (інсайт).
5. Виконавча стадія [12].

Таким чином, ми виділили особливості мисленнєвого процесу як продуктивної діяльності, яка може бути оцінена за об'єктивними критеріями: зняття проблемної ситуації, обґрунтованість рішення, альтернативні варіанти рішення.

Самоефективність не виключає втручання емоційного фактору, а, як і всі функції, знаходиться під його втручанням, безпосередньо або опосередковано. Емоційна саморегуляція є однією з форм психічної саморегуляції. Психічна саморегуляція – це здатність людини свідомо і цілеспрямовано керувати початково-мимовільними функціями організму і психіки. Ця здатність набувається в процесі виконання спеціальних вправ, які стимулюють прояв найбільш повної реалізації потенційних можливостей особистості.

Емоційна саморегуляція забезпечує загальну мобілізацію всіх систем організму, і ця мобілізація не завжди буває оптимальною, оскільки підвищення емоційного збудження вище певного рівня викликає протилежний ефект, дезорганізацію. Ми вважаємо, що саме особистісна та ситуативна тривожність, інтолерантність до невизначеності потребують емоційної регуляції, тому що самоефективні особистості здатні блокувати відчуття тривожності та схильні скоріше сприймати нові та незвичні

ситуації не як загрозові, а як ті, що відкривають нові можливості. Характер емоційного ставлення до завдання впливає на поведінку, результативність дій людини. Емоційна саморегуляція є одним з найважливіших компонентів функціонування людини, у тому числі й реалізації нею самоефективної поведінки. У психологічній літературі саморегуляція особистості описується як складний багаторівневий феномен, представлений різноманітними психологічними та психофізіологічними механізмами.

В. К. Гаврилькевич виділив три рівня емоційної саморегуляції особистості: 1) несвідома емоційна саморегуляція; 2) свідомо вольова емоційна саморегуляція; 3) свідомо смислова емоційна саморегуляція. Ці рівні є онтогенетичними етапами становлення системи механізмів емоційної саморегуляції особистості. Домінування того чи іншого рівня можна розглядати як показник розвитку емоційно-інтегративних функцій свідомості людини. Перший рівень емоційної саморегуляції забезпечується механізмами психологічного захисту, які діють на рівні підсвідомості і спрямовані на те, щоб захистити свідомість від неприємних, травмуючих переживань, пов'язаних з внутрішніми і зовнішніми конфліктами, станами тривоги і дискомфорту. Це особлива форма переробки травмуючої інформації, система стабілізації особистості, що виявляється в усуненні або зведенні до мінімуму негативних емоцій (тривоги, докорів сумління) [54]. Другий рівень – свідомо вольова емоційна саморегуляція. Вона спрямована на досягнення комфортного емоційного стану за допомогою вольового зусилля. Сюди також відноситься вольовий контроль зовнішніх проявів емоційних переживань (психомоторних і вегетативних). Третій рівень – свідомо смислова (ціннісна) емоційна саморегуляція – це якісно новий спосіб вирішення проблеми емоційного дискомфорту. Вона спрямована на усунення його глибинних причин – на рішення внутрішнього потребнісно-мотиваційного конфлікту, що досягається шляхом осмислення і переосмислення власних потреб і цінностей і породження нових життєвих смислів. Вищим аспектом смислової саморегуляції є саморегуляція на рівні екзистенційних потреб і смислів. Для здійснення емоційної саморегуляції на

смісловому рівні необхідно вміння чітко мислити, розпізнавати і описувати за допомогою слів найбільш тонкі відтінки своїх емоційних переживань, усвідомлювати власні потреби, що стоять за відчуттями і емоціями, знаходити сенс навіть у неприємних переживаннях і складних життєвих обставинах.

Таким чином, з розглянутої ієрархічної моделі саморегуляції особистості у нашому дослідженні будемо спиратися на два рівні емоційної саморегуляції, які, за нашою гіпотезою, сприяють високій самоефективності особистості – свідомий вольовий емоційний та свідомий смисловий емоційний рівень, які не просто констатують зовнішні прояви емоційних станів, а й відкривають особистості можливості рефлексивної діяльності відносно власного емоційного комфорту, довільного керування емоціями та їхнього прогнозування. За допомогою емоційної саморегуляції самоефективна особистість здатна у необхідний момент мобілізуватися оптимальним чином, знизити гостроту емоційних станів, бути терпимою до ситуацій, які є для неї новими, складними або ж нерозв'язними (джерела інтолерантності до невизначеності).

Висновки до першого розділу

Теоретичний аналіз самоефективності вказує на те, що неоднозначна представленість цього поняття у літературних джерелах ускладнює процес визначення самоефективності особистості. Самоефективність особистості розглядається або у якості результату певних дій, або – процесу аналізу діяльності, або – когнітивного механізму, що призводить до здійснення мети, або як впевненість у власних можливостях. Отже, вважаємо, що самоефективність доцільно розглядати як психологічну властивість, яка безпосередньо впливає на поведінку особистості та її наміри бути рішучим на шляху досягнення мети.

Спираючись на визначення самоефективності А. Бандурою, доцільно доповнити розуміння самоефективності в аспекті «економії життєвої енергії». Таким чином, під самоефективністю ми розуміємо впевненість у здатності досягнення оптимального

результату (досягнення мети з найменшими витратами), заснована на досвіді подолання труднощів, перш за все, в особистісно значущій ситуації. Самоефективність розглядається нами як здатність до досягнення певних результатів з мінімально можливими витратами або отримання максимально можливого результату з даної кількості ресурсів.

Виходячи з цілісного підходу до вивчення самоефективності, а саме, розуміння об'єктивного та суб'єктивного аспектів її дослідження, вікових особливостей, а також врахування того, що деякі зовні синонімічні конструкти не дублюють поняття самоефективності, а лише перетинаються з деякими її аспектами, ми розвиваючи ідеї А. Бандури доповнили визначення самоефективності двома аспектами. Отже, по-перше, це змістовна характеристика самоефективності – самоефективність базується на реальному досвіді, який є головним ресурсом для отримання життєвих результатів; по-друге функціональна характеристика самоефективності – вона може як сприяти досягненню мети на шляху до успіху, так й мінімізувати втягування у ту діяльність, яка не є пріоритетною, але потребує чималих зусиль.

Отже, виходячи з того, що переконання в самоефективності регулюють функціонування суб'єкта за допомогою таких процесів як мотиваційний та селективний, когнітивний та емоційний, ми визначили первинні основи (такі, що можливо об'єктивно виміряти, та що не є залежними від настроїв, ілюзій, захисних механізмів), на базі яких розвивається самоефективність. Такими її предикторами, за нашими уявленнями, є певні характеристики пам'яті, мислення та емоційної саморегуляції відповідно до вказаних процесів.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ САМОЕФЕКТИВНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

2.1. Методологічна основа дослідження

Теоретичний аналіз наукової літератури щодо психологічних особливостей розвитку самоефективності у студентської молоді дало нам можливість висвітлити певні особливості зазначеної проблематики.

Нами було проведено експериментальне дослідження в період 05-07 жовтня 2021 року учасниками якого стали студенти Національного авіаційного університету. Вибірку становило 40 респондентів віком від 17 до 21 років.

З метою виявлення рівня самоефективності у студентів було використано наступні методики:

- 1) Методика визначення самоефективності Дж. Маддукса і М. Шеєра;
- 2) Методика визначення толерантності до невизначеності С. Баднера;
- 3) Методика визначення ситуативної та особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна;
- 4) Метод психологічного автопортрету П. Ржичана.

Методика визначення самоефективності Дж. Маддукса і М. Шеєра дозволяє виявити рівень суб'єктивної оцінки досліджуваним свого потенціалу у сфері предметної діяльності та у сфері спілкування. Так, діяльнісна самоефективність – це переконання людини в тому, що власні компетенції й набутий раніше досвід у конкретному виді діяльності вона зможе застосовувати в аналогічній діяльності в майбутньому, досягнувши при цьому успіху. Самоефективність у спілкуванні являє собою самооцінку особистості про власну комунікативну компетентність у поєднанні з упевненістю, що відповідні компетенції вона зможе успішно застосовувати в ситуації взаємодії з людьми.

Дана методика дозволяє дослідити самосвідомість та самооцінку особистості. Вона дає нам можливість оцінювати вміння людей усвідомлювати свої здібності та використовувати їх якнайкраще. Методика дозволяє операціоналізувати спроби особистості досягти високих результатів у предметній діяльності та міжособистісному спілкуванні.

Методика визначення толерантності до невизначеності С. Баднера дозволяє визначити індивідуальний рівень толерантності до невизначеності. Толерантність до невизначеності є властивістю особистості, яка дозволяє їй витримувати кризові прояви, пов'язані з невизначеністю, що виникають під час переходу до нової ідентичності. Інтолерантна до невизначеності особистість схильна сприймати незвичні та складні ситуації швидше як загрозові, аніж такі, що дають нові можливості, збільшують її досвід, допомагають особистісному зростанню.

В цілому для толерантної до невизначеності особистості характерними є: потяг до невизначених ситуацій; почуття комфорту у момент перебування у невизначеній ситуації; сприймання невизначених ситуацій як бажаних; здатність розмірковувати над проблемою, навіть якщо є невідомими усі фактори та можливі наслідки прийняття рішення; здатність приймати конфлікт та напруження, що виникають у невизначених ситуаціях; здатність опиратись відсутності зв'язку та логіки у інформації що надходить; здатність приймати невідоме; здатність сприймати нові, незнайомі та ризиковані ситуації як стимулюючі; готовність пристосуватись до невизначеної ситуації чи ідеї.

Для інтолерантної особистості характерним є: сприйняття невизначеної ситуацій як джерела загрози; тенденція до винесення полярних суджень по типу «чорне-біле»; намагання приймати поспішні рішення, часто без урахування справжнього стану справ; потяг до очевидного та безумовного прийняття чи відторгнення у відносинах з іншими людьми; нездатність до мислення у категоріях ймовірностей та намагання уникати непрозорого та неконкретного; схильність реагувати занепокоєнням на незрозумілі ситуації; потреба у категоризації; неможливість припустити наявність позитивних та негативних характеристик всередині одного об'єкту; дихотомічність сприймання;

нездатність сприймати суперечливі, та такі, що швидко змінюються стимули; пошук безпеки та намагання уникнути невизначеності; надання переваги знайомому, відторгнення усього незвичного.

Методика визначення ситуативної та особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна дозволяє зробити перші й істотні уточнення про якість інтегральної самооцінки особистості: чи є нестабільність цієї самооцінки ситуативної або постійної, тобто особистісної. Результати методики відносяться не тільки до психодинамічних особливостей особистості, а й до загального питання взаємозв'язку параметрів реактивності й активності особистості, її темпераменту і характеру. Методика є розгорнута суб'єктивна характеристика особистості, що зовсім не зменшує її цінності в психодіагностичному плані.

За Ю.Л. Ханіну, стан тривоги (або ситуативна тривожність) - позначаються однаково: «СТ», - виникають «як реакція людини на різні, найчастіше соціально-психологічні стресори (очікування негативної оцінки або агресивної реакції, сприйняття несприятливого до себе ставлення, загрози своїй самоповазі, престижу). Навпаки, особистісна тривожність (ОТ) як риса, властивість, диспозиція дає уявлення про індивідуальні відмінності в схильності дії різних стресорів. Отже, тут мова йде про відносно стійкої схильності людини сприймати загрозу своєму «Я» в самих різних ситуаціях і реагувати на ці ситуації з підвищенням СТ. Величина ОТ характеризує минулий досвід індивіда, тобто наскільки часто йому доводилося відчувати СТ. Шкала реактивної та особистісної тривожності (ШРОТ) має дві самостійні підшкали для окремого вимірювання тієї й іншої форми тривожності: - підшкали оцінки СТ з головним питанням про самопочуття в даний момент і підшкал оцінки ОТ з формулюванням про самопочуття.

Метод психологічного автопортрету П. Ржичана дозволяє дослідити зв'язок самоефективності з подіями життєвого шляху людини. Ретроспективне відтворення фактів з історії особистості представляє процес реконструкції. Напрямок процесу реконструкції визначається діючою в мозку людини теорією. «Психологічна

автобіографія» є методикою дослідження сприйняття життєвого шляху особистості і може розглядатися як експресивна ідеографічна методика діагностики переживань, пов'язаних з найбільш значущими сферами життя. До формальних показників «Психологічної автобіографії» відносяться продуктивність відтворення образів минулого і майбутнього, значимість для особистості даної події у порівнянні з іншими, бажаність, ступінь впливу події, час антиципації або ретроспекції. До змістових показників «Психологічної автобіографії» відносяться тип і вид значущих подій, оригінальність – популярність (частота подій різного змісту, які зустрічаються), сила – слабкість (переважний вплив особистісних або ситуаційних змінних). Для обробки методу використовувались показники: загальна кількість описаних значущих подій життя, кількість значущих подій минулого та майбутнього, що очікується, загальна задоволеність періодами минулого та майбутнього за 100% шкалою, загальна кількість позитивних, негативних та нейтральних подій, планування майбутнього в роках, приблизне прогнозування тривалості життя та строку закінчення життєвого шляху. Інструкція цієї методики подана досліджуваному таким чином, щоб стимулювати його до саморозвитку та рефлексії.

Таким чином, організація, етапи та умови проведення даного емпіричного дослідження, підбір психодіагностичних методів, їх обґрунтування, методи математичної статистики – це важливі складові у побудові психологічного дослідження особливостей самоефективності студентів.

2.2. Діагностика рівня самоефективності у студентської молоді

Під час проведення емпіричного дослідження були отримані наступні результати.

За методикою визначення самоефективності Дж. Маддукса і М. Шеєра можемо зробити такі висновки: у діяльній самоефективності, переважає середній і низький рівень; у соціальної взаємодії більшість досліджуваних оцінює свою самоефективність як середню і низьку.

Узагальнені відсоткові показники самооцінювання загальної самоефективності осіб юнацького віку за методикою М. Шеера, Дж. Маддукса.

Шкала	Рівні		
	Низький	Середній	Високий
Діяльнісна самоефективність	30%	50%	20%
Соціальна самоефективність	35%	40%	25%
Загальна самоефективність	32,5%	45%	22,5%

Оцінювання діяльнісна самоефективності проводилось за наступною шкалою:

Низький рівень – 0-7 балів

Середній рівень – 7-53 балів

Високий рівень – 53-85 балів

Оцінювання соціальна самоефективності проводилось за наступною шкалою:

Низький рівень – 0-7 балів

Середній рівень – 7-15 балів

Високий рівень – 15-30 балів

На основі отриманих даних робимо висновок, що в плані переживання діяльнісної самоефективності більшість респондентів, які навчаються у закладі освіти, не повністю впевнені (50%) і зовсім не впевнені (30%) в своїх здібностях, у можливостях планувати, виконувати, завершувати роботу, що пояснюємо особливостями їхньої самоорганізації і саморегуляції. Особам юнацького віку з високим рівнем діяльнісної самоефективності (20%) властиві чітке поточне й перспективне планування власної діяльності, зокрема й навчальної, упевненість у своїх можливостях, стійке і підкріплене реальними досягненнями прагнення поліпшити власну фахову компетентність, досягнути нових

успіхів у навчанні, опануванні професією. Такі юнаки і дівчата проявляють більшу цілеспрямованість, готовність долати перешкоди і труднощі в складних ситуаціях навчальної діяльності, вони більше вмотивовані на успіх. У плані самооцінювання соціальної (комунікативної) самоефективності помітні дещо відмінні тенденції. 25% і 40% юнаків і дівчат загалом задоволені власним соціальним функціонуванням, комунікативною ситуацією у процесі міжособистісної взаємодії; теперішня комунікативна ситуація їх задовольняє, дозволяє розвиватися, накопичувати досвід позитивного спілкування. Однак 35% досліджуваних досить низько оцінюють свої комунікативні здібності, мають деякі перестороги з приводу власних успіхів у налагодженні різнопланових ситуацій міжособистісного спілкування, некомфортно почуваються в нетипових обставинах соціальної взаємодії. Очевидно, що брак комунікативних ресурсів негативно впливає на соціальну активність і впевненість, обмежує можливості таких студентів налагоджувати відкрите спілкування, знижує їхню загальну самоефективність.

Якщо співвіднести узагальнені дані досліджуваних осіб юнацького віку за показниками «загальна самоефективність» – «діяльнісна самоефективність», «соціальна (комунікативна) самоефективність», то на рівні емпіричних узагальнень можна побачити такі тенденції: високій загальній самоефективності відповідають значення високої та середньої самоефективності в предметній та соціальній сферах; що нижчий рівень загальної самоефективності, то нижчі показники самооцінювання констатовано в предметній і соціальній самоефективності – і навпаки.

Для визначення рівня толерантності до невизначеності було використано методика «Визначення толерантності до невизначеності» С. Баднера, результати респондентів якої відображені в таблиці 2.2.2.

Таблиця 2.2.2

Групові показники інтолерантності до невизначеності

Шкала	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
-------	-------------------	--------------------	-------------------

Інтолерантність	18%	50%	32%
Новизна	10%	50%	40%
Складність	15%	40%	45%
Нерозв'язність	30%	60%	10%

Проаналізувавши дані таблиці 2.2.5 робимо висновки, що показники субшкал методики знаходяться у межах норми, загальні показники інтолерантності до невизначеності мають 50% - середнього рівня, 32% - високого та 18% - низького. Вірогідно, сучасна ситуація високої ентропії (непередбачуваності, невизначеності), змін та трансформацій змушує навіть молодих людей відчувати психологічний дискомфорт та невизначеність. Вважаємо, що молоді люди переживають ситуацію нових умов, нових знайомств та відмову від старих звичок як плацдарм для нових можливостей у житті, для придбання або прояву власних здібностей та навичок.

Таким чином, ми виявили, що у групах досліджуваних усі показники субшкал методики новизни (50%), складності(40%), нерозв'язності(60%) знаходяться у межах норми, загальні середні показники інтолерантності до невизначеності наближуються до високого нормативного рівня.

За результатом методики визначення ситуативної та особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна ситуативна тривожність знаходиться в межах норми в таблиці 2.2.3.

Таблиця 2.2.3

Середні показники ситуативної та особистісної тривожності досліджуваних

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

Особистіна тривожність у всіх групах досліджуваних характеризується здебільшого середніми показниками – 55%, при цьому має значний відсоток високого рівня – 30%, та 15% - низького рівня.

Пограничні між помірними та високими показники особистісної тривожності у студентів, скоріше за все, зумовлені періодом спроб та помилок, перевіркою власних можливостей, максималізмом та амбіційністю та високими вимогами сучасного світу.

Таким чином, для юнацького віку характерна дещо підвищена особистісна тривожність. Самоефективність у цей життєвий період протилежним чином відноситься до тривожності. Чим вище особистісна тривожність, тим нижчу загальну самоефективність відчують у себе люди юнацького віку, а ситуативна тривожність також блокує, крім загальної, ще і соціальну самоефективність.

Ситуативна тривожність знаходиться в межах норми та має 50% - середнього рівня, 20% - високого, та 30% - низького.

За методикою психологічного автопортрету П. Ржичана ми маємо можливість дослідити зв'язок діяльнісної та соціальної самоефективності з переживанням людиною подій власного життєвого шляху. Автобіографічні події оцінювалися за критеріями: кількість подій, кількість подій минулого та майбутнього, що очікується, задоволеність періодами минулого та майбутнього, кількість подій позитивних, негативних та нейтральних, зазначення років власної смерті та планування майбутнього в роках.

Психобіографічний метод надав можливість зв'язати виразність інтегральної риси самоефективності з унікальністю життєвого шляху кожної людини та індивідуальними способами психологічної переробки життєвих подій.

Аналіз середніх значень та значущих відмінностей щодо показників психологічної біографії у групі досліджуваних юнацького віку з високою, середньою та низькою загальною та соціальною самоефективністю дозволив виявити значущу різницю у задоволеності власним минулим та майбутнім, що очікується в таблиці 2.2.4.

Середні показники автобіографічних характеристик людей юнацького віку

Рівень діял.сам.	% люд., що зазн. смерть	Задов. мин., %	Задов. майб., %	Термін смерті, вік
Високий	56%	72%	90%	79,33
Середній	44%	68%	78%	78,38
Низький	50%	66%	74%	74,75
Рівень соц.сам.				
Високий	35%	68%	81%	82,00
Середній	58%	74%	83%	80,80
Низький	40%	68%	79%	80,12

У групі досліджуваних з високою діяльністю самооефективністю емоційна задоволеність як минулим, так і майбутнім вища 72% та 90% у порівняння з досліджуваними з низькою самооефективністю 66% та 74%, розбіжності значущі на рівні достовірності $p < 0,05$ (за критерієм Манна-Уїтні), а також у респондентів з середньою соціальною самооефективністю задоволеність як минулим вища 74% у порівняння з досліджуваними з низькою соціальною самооефективністю 68%. Тут розбіжності не значущі.

Передбачуваний вік закінчення життя досліджуваних юнацького віку 78 років. Респондентів, що зазначили приблизні передбачувані роки власної смерті, більше у групі з високою загальною та середньою соціальною самооефективністю.

Показники найбільш виражених подій серед респондентів з високим, низьким та середнім рівнями діяльністю самооефективності в таблиці 2.2.5.

Змістові особливості автобіографічних подій досліджуваних з різними рівнями діяльнісної самоефективності

Події	Високий рівень		Середній рівень		Низький рівень	
	Кільк. згад-нь	%	Кільк. згад-нь	%	Кільк. згад-нь	%
Народження	6	75	19	95	12	100
Дитинство			15	75	12	100
Вступ до школи та її закінчення	8	100			10	83
Вступ до вищого навчального закладу	8	100	18	90	12	100
Робота, кар'єрний зріст	7	87	17	85	8	66
Придбання нерухомості			14	70		
Сім'я, народження дітей	7	87			12	100
Подорож	6	75				
Смерть близьких					10	83

Щодо змістового характеру вказаних дослідженими подій, досліджувані з високим рівнем розвитку загальної самоефективності згадували переважно позитивні події з різних сфер власного життя: народження (75%), вступ до школи та її закінчення (100%), вступ до ВНЗ (100%), робота та кар'єрний зріст (87%), сім'я та народження дітей (87%), подорожі (75%), що свідчить про їх більший оптимізм у сприйнятті свого життя.

Досліджувані з середнім рівнем розвитку загальної самоефективності згадували теж переважно позитивні події, які орієнтовані на спогади про минуле, роботу та навчання: народження (95%), дитинство (75%), вступ до вищого навчального закладу (90%), робота та кар'єрний зріст (85%), придбання нерухомості (70%).

Досліджувані з низьким рівнем розвитку діяльнісної самоефективності зазначали позитивні й негативні події, які орієнтовані переважно на спогади про минуле: народження (100%), дитинство (100%), вступ до школи та її закінчення (83%), вступ до

вищого навчального закладу (100%), робота та кар'єрний зріст (66%), сім'я та народження дітей (100%); смерть близьких (83%).

Показники найбільш виражених подій серед респондентів з високим, низьким та середнім рівнями соціальної самоефективності в таблиці 2.2.6.

Таблиця 2.2.6

Змістові особливості автобіографічних подій досліджуваних з високим рівнем соціальної самоефективності

Події	Високий рівень		Середній рівень		Низький рівень	
	Кільк. згад-нь	%	Кільк. згад-нь	%	Кільк. згад-нь	%
Народження	9	90	15	94	13	93
Дитинство	10	100	13	81		
Вступ до школи та її закінчення	10	100	15	94		
Вступ до вищого навчального закладу	9	90	16	100		
Участь у конкурсах, змаганнях	7	70				
Робота, кар'єрний зріст	8	80	14	87	13	93
Придбання нерухомості						
Сім'я, народження дітей	9	90	15	94	14	100
Поїздка за кордон	8	80	12	75	12	85
Подорож	7	70	12	75		
Смерть близьких						

Щодо соціальної самоефективності, досліджувані з високим рівнем розвитку цієї властивості згадували переважно позитивні події з багатьох сфер власного життя: народження (90%), дитинство (100%), вступ до школи та її закінчення (100%), вступ до вищого навчального закладу (90%), участь у змаганнях (70%), робота та кар'єрний зріст (80%), сім'я та народження дітей (90%), поїздка за кордон (80%), подорожі (70%).

Досліджувані з середнім рівнем розвитку соціальної самоефективності нагадували відсотковий розподіл, подібний до респондентів з високою соціальною самоефективністю: народження (94%), дитинство (81%), вступ до школи та її закінчення (94%), вступ до вищого навчального закладу (100%), робота та кар'єрний зріст (87%), сім'я та народження дітей (94%), поїздка за кордон (75%), подорожі (75%).

Досліджувані з низьким рівнем розвитку соціальної самоефективності вказували події переважно майбутнього часу: народження (93%), робота та кар'єрний зріст (93%), сім'я та народження дітей (100%), поїздка за кордон (85%).

У досліджуваних юнацького віку з різним рівнем розвитку діяльнісної та соціальної самоефективності психоавтобіографічні якості відрізняються не стільки за емоційним характером, скільки за змістовим: досліджувані з високою та середньою самоефективністю вказують події з різних сфер життєдіяльності, що може свідчити про чималий спектр інтересів та вподобань.

З метою якісної інтерпретації отриманих результатів нами було зроблено статистичну обробку даних за кожним критерієм за допомогою застосування критерія рангової кореляції Спірмена. За результатами проведення кореляційного аналізу даних було виявлено, зв'язки між наступними показниками:

було виявлено негативні кореляційні взаємозв'язки між діяльнісною, соціальною самоефективністю та загальним показником інтолерантності до невизначеності відповідно ($r=-0,209$, $r=-0,224$, $p<0,01$) та новизною як джерелом інтолерантності до невизначеності ($r=-0,238$, $r=-0,271$, $p<0,01$). Негативний кореляційний взаємозв'язок був виявлений тільки між загальною самоефективністю та складністю ($r=-0,236$, $p<0,01$).

По всій вибірці спостерігаємо значущі негативні кореляційні зв'язки між соціальною самоефективністю та загальним показником інтолерантності до невизначеності ($r=-0,307$, $p<0,01$), а також зі шкалою інтолерантності до новизни ($r=-0,272$, $p<0,01$).

Спостерігається негативний кореляційний зв'язок між діяльнісною самоефективністю та особистісною тривожністю: ($r=-0,366$, $p<0,01$).

Також виявлені зворотні зв'язки соціальної самоефективності як з особистісною ($r=-0,355$, $p<0,01$) так і з ситуативною тривожністю ($r=-0,256$, $p<0,05$).

Також у даній вибірці виявили негативні кореляційні зв'язки між діяльнісною та соціальною самоефективністю та показниками ситуативної ($r=-0,550$, $p<0,01$, $r=-0,436$, $p<0,01$) та особистісної тривожності відповідно ($r=-0,370$, $p<0,05$, $r=-0,502$, $p<0,01$). Це свідчить про те, що самоефективні особистості, у порівнянні з менш самоефективними, краще володіють власним емоційним станом у невизначених або критичних ситуаціях, краще мобілізують необхідні психічні ресурси для вирішення проблеми.

Також у вибірці виявили негативні кореляційні зв'язки між діяльнісною та соціальною самоефективністю та показниками ситуативної ($r=-0,422$, $p<0,01$, $r=-0,283$, $p<0,05$) та особистісної тривожності відповідно ($r=-0,516$, $p<0,01$, $r=-0,332$, $p<0,01$). Це свідчить про те, що самоефективні особистості, у порівнянні з менш самоефективними, мають кращу емоційну саморегуляцію і не схильні сприймати більшість стимулів середовища як загрозливі.

Асоційованість діяльнісної самоефективності з позитивними очікуваннями на майбутнє підтверджена і результатами кореляційного аналізу: спостерігається позитивний кореляційний зв'язок між загальною самоефективністю та задоволеністю майбутнім, що прогнозується ($r=0,393$, $p<0,05$).

Кореляційний аналіз зв'язків самоефективності з кількісними характеристиками подій життєвого шляху особистості дозволив виявити зворотні кореляції між рівнем діяльнісної самоефективності та загальною кількістю описаних негативних подій ($r=-0,395$, $p<0,01$), між діяльнісною самоефективністю та загальною кількістю описаних нейтральних подій ($r=-0,771$, $p<0,01$), між діяльнісною самоефективністю та кількістю подій майбутнього ($r=-0,215$, $p<0,05$).

Використовуючи статистичний метод рангової кореляції для непараметричних даних Спірмена, загалом по генеральній вибірці виявлено позитивний кореляційний зв'язок між загальною самоефективністю та показником за шкалою нерозв'язності методики інтолерантності до невизначеності. Загалом у всій вибірці виявлено

позитивний кореляційний зв'язок між загальною самоефективністю та показником за шкалою нерозв'язності, та зворотні зв'язки з загальною інтолерантністю до невизначеності, новизною та складністю.

У всіх групах досліджуваних підтвердилося твердження А. Бандури стосовно того, що більш самоефективні люди є менш тривожними у порівнянні з тими, у кого показники самоефективності є низькими, що спростовує нашу гіпотезу. В емоційній сфері низький рівень самоефективності пов'язаний з депресією, тривогою і відчуттям власної безпорадності. Люди з низькою самоефективністю також мають низьку самооцінку і песимістичний погляд на свої досягнення і можливість особистісного зростання.

2.3. Аналіз отриманих результатів

Узагальнені результати дослідження (рівень діяльнійснї та соціальної самоефективності, інтолерантність, новизна, складність, нерозв'язність, ситуативна та особистісна тривожність) представлені в таблиці 2.3.1. В даній таблиці використовуються наступні позначення: Н - низький рівень, С - середній рівень, В - високий рівень.

Таблиця 2.3.1

Узагальнена інформація щодо діагностики рівня діяльнійснї та соціальної самоефективності, інтолерантності, новизни, складності, нерозв'язності, ситуативної та особистісної тривожності

№ з\п	Діяльнійсна самоефективність	Соціально самоефективність	Новизна	Складність	Нерозв'язність	Ситуативна тривожність	Особистісна тривожність
1	Н	Н	С	Н	Н	В	В
2	Н	С	С	С	Н	С	В
3	С	В	С	Н	Н	Н	С
4	С	В	С	С	С	С	С
5	Н	Н	Н	С	Н	В	В
6	С	В	В	В	С	С	С

7	Н	С	С	Н	Н	С	С
8	Н	Н	С	Н	Н	В	В
9	С	С	В	В	С	Н	С
10	Н	С	С	С	С	С	В
11	С	С	С	Н	С	С	С
12	Н	Н	С	С	С	С	С
13	С	В	С	В	С	С	С
14	С	В	В	В	С	Н	Н
15	Н	Н	С	С	Н	С	В
16	Н	Н	Н	С	С	В	С
17	В	С	В	В	С	Н	С
18	С	С	С	В	С	С	С
19	С	В	В	В	С	С	С
20	В	С	В	В	С	Н	С
21	С	С	В	В	С	С	С
22	С	Н	С	С	С	С	В
23	С	В	В	В	С	Н	С
24	В	С	В	В	С	Н	Н
25	С	С	В	С	С	С	С
26	Н	Н	С	Н	Н	В	В
27	С	Н	С	С	Н	В	С
28	С	С	В	В	С	С	С
29	С	С	С	С	С	С	С
30	Н	Н	Н	Н	Н	С	В
31	В	В	С	В	В	Н	С
32	С	Н	С	Н	Н	В	В
33	С	В	В	В	С	Н	Н
34	В	С	В	В	В	Н	Н
35	В	С	С	В	С	С	С
36	Н	Н	Н	С	Н	В	В
37	С	Н	С	Н	Н	С	В
38	С	В	В	С	С	С	Н
39	В	В	В	С	В	Н	С
40	В	С	В	В	С	Н	Н

Проаналізувавши узагальнену інформацію у вищенаведених таблицях, робимо висновки про те, що студенти з високим рівнем діяльній та соціальної самоефективності мають низький рівень тривожності та високий рівень толерантності до невизначеності.

Таким чином, і у самоефективних студентів спостерігається тенденція до відкритості нової інформації, нових знайомств, здатність не ухилятися від складних невизначених ситуацій, а знаходити засоби їх вирішення. Зазначимо, що студенти

високою самоефективністю не намагаються спрощувати ситуації, а вирішують їх, враховуючи різноманітність проблем. Ця якість дозволяє людині адекватно оцінити рівень складності проблеми та прийняти оптимальне рішення. Так, студенти з високою соціальною самоефективністю відрізняються сміливістю у власних вчинках, відкритістю до переживання нового досвіду та відповідальністю за свої дії.

Для юнацького віку характерна дещо підвищена особистісна тривожність. Самоефективність в цей життєвий період протилежним чином відноситься до тривожності. Чим вище особистісна тривожність, тим нижчу загальну самоефективність відчують у себе люди юнацького віку, а ситуативна тривожність також блокує, крім діяльнісної, ще і соціальну самоефективність.

Це свідчить про те, що самоефективні особистості, у порівнянні з менш самоефективними, краще володіють власним емоційним станом у невизначених або критичних ситуаціях, краще мобілізують необхідні психічні ресурси для вирішення проблеми. Іншими словами, тривога є малосумісним станом для самоефективності, здебільшого віра у власну здатність впоратися з проблемами нехарактерна для тривожних людей. Але цей зв'язок не абсолютним, тобто є люди, які і в стані тривоги можуть зберігати самоефективність.

Отже, низька самооцінка, високий рівень тривожності, фрустрації, агресивності чи ригідності, а в деяких випадках дуже високий рівень емпатійності можуть виступати тими негативними чинниками, які призводять до виникнення комунікативних бар'єрів.

Висновки до другого розділу

1. За результатами емпіричного дослідження самоефективності та її взаємозв'язків з релевантними психологічними змінними було встановлено:

- 50% респондентів мають середній рівень діяльнісної самоефективності, 30%
- мають дещо низький рівень самоефективності;

- 40% досліджуваних мають середній рівень соціальної самоефективності та 35% - низький рівень;
- у 32% досліджуваних встановлено високий рівень інтолерантності до невизначеності, у 50% - середній рівень та у 18% - низький рівень;
- у 20% досліджуваних встановлено високий рівень ситуативної тривожності, у 50% - середній рівень та у 30% - низький рівень ситуативної тривожності;
- у 30% досліджуваних встановлено високий рівень особистісної тривожності, у 55% - середній рівень та у 15% - низький рівень особистісної тривожності;
- 72% задоволені минулим та 90% майбутнім респонденти з високим рівнем діяльнісної самоефективності;
- 81% задоволені майбутнім та 68% - минулим респонденти з високим рівнем особистісної самоефективності.

З метою якісної інтерпретації отриманих результатів нами було зроблено статистичну обробку даних за кожним критерієм за допомогою застосування критерія рангової кореляції Спірмена. Результати засвідчили наявність статично значимої кореляції між критеріями самоефективності та рівнем інтолерантності, тривожності та переживаннями людиною власних життєвих подій.

За результатами дослідження встановлено, що студенти з високим рівнем самоефективності є менш тривожними у порівнянні з тими, у кого показники самоефективності є низькими. Самоефективні особистості володіють вмінням використовувати досвід минулого для вирішення актуальних завдань, легко знаходити корисні зв'язки між минулим та теперішнім, тобто оперувати ресурсом пам'яті в адаптивних цілях. Самоефективність має свої закономірності, пов'язані з переживанням автобіографічних подій.

Отже, низька толерантність до невизначеності, високий рівень ситуативної та особистісної тривожності можуть виступати негативними чинниками, які призводять до низького рівня діяльнісної так і соціальної самоефективності.

РОЗДІЛ 3

ТРЕНІНГОВА ПРОГРАМА РОЗВИТКУ САМОЕФЕКТИВНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

3.1. Розробка та впровадження тренінгової програми розвитку самоефективності студентської молоді

Нами була розроблена тренінгова програма, для розвитку самоефективності студентської молоді.

Мета тренінгу: сприяти підвищенню діяльнійшої та соціальної самоефективності за допомогою формування навички актуалізування власних досягнень учасників (на прикладі тренування пам'яті, мислення та емоційної саморегуляції).

Головні завдання програми:

- 1) створити умови для вільного спілкування учасників та творчого самовираження;
- 2) створити ігровий простір для тренування, перш за все, пам'яті, мислення, емоційної саморегуляції, а також уваги, уяви, сприйняття;
- 3) сприяти підвищенню мотивації до набуття нових знань, розвитку вмінь та навичок;
- 4) сприяти покращенню власного Я-образу, ставлення до власних можливостей.

Структура програми наведена в таблиці 3.1.1. Детальний опис програми відображений в додатку В.

Структура тренінгової програми

№ з/п	Назва заняття	Мета заняття
1	Пізнай себе	Сприяння усвідомленню себе, своїх сильних і слабких сторін, проблемних особистісних зон.
2	Регуляція поведінки	Розвиток навичок проектування, планування та програмування власного життя; уміння оцінювати зміни умов і перебудовувати програму дій у відповідності з цими змінами.
3	Сенс життя і досягнення мети	Розвитку навичок цілепокладання, усвідомлення сенсу життя, усвідомлення учасниками своєї здатності досягати намічені цілі, знаходити вихід зі складних ситуацій і свого життєвого сценарію.
4	Світ емоцій і почуттів	Усвідомлення учасниками тренінгу свого емоційного стану, на усвідомлення наявності позитивних подій в їхньому житті.
5	Прийняти і полюбити себе	Формування адекватної самооцінки, корекцію самосприйняття, навчання позитивному ставленню до себе і вмінню підтримувати себе.
6	Робота з конфліктною поведінкою. Взаєморозуміння	Розвиток навичок розуміння і конструктивної взаємодії з людьми.
7	Розвиваємо впевненість у собі	Розвиток впевненості в собі, розширення кола особистих домагань і усвідомлення себе заповзятливою людиною
8	Мої ресурси	Аналіз учасниками своїх «ресурсних людей», «ресурсних занять», «ресурсних місць» та усвідомлення їхнього значення в подоланні негативних стресових явищ.
9	Взаємодія	Розвиток навичок самоаналізу, підвищення самооцінки іншої людини, усвідомлення своїх позитивних рис.

Психокорекційна програма була впроваджена для студентської молоді в період з 15 по 25 жовтня 2021 року.

3.2. Оцінка ефективності впливу тренінгової програми розвитку самоефективності студентської молоді

З метою перевірки ефективності впливу вищеописаної тренінгової програми було проведене повторне дослідження в період 29 вересня - 01 жовтня 2020. В повторному дослідженні брали участь тіж самі студенти в кількості 40 осіб віком від 17 до 21 років.

Дослідження проводилось на основі наступних методик:

- 5) Методика визначення самоефективності Дж. Маддукса і М. Шеєра [51];
- 6) Методика визначення толерантності до невизначеності С. Баднера;
- 7) Методика визначення ситуативної та особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна.

Результати повторного дослідження.

За методикою визначення самоефективності Дж. Маддукса і М. Шеєра встановлено, що у 65% досліджуваних мають середній рівень діяльнісної самоефективності (що на 15% більше, ніж до впровадження тренінгової програми) та 60% досліджуваних мають середній рівень соціальної самоефективності (що на 20% більше, ніж до впровадження тренінгової програми). Результати дослідження відображені в таблиці 3.2.1.

Таблиця 3.2.1

Узагальнені відсоткові показники самооцінювання самоефективності осіб юнацького віку за методикою М. Шеєра, Дж. Маддукса.

Шкала	Рівні		
	Низький	Середній	Високий
Діяльнісна самоефективність	15%	65%	20%

Соціальна самоефективність	15%	60%	25%
Загальна самоефективність	15%	62,5%	22,5%

На основі отриманих даних робимо висновок, що 15% студентів мають низький рівень загальної самоефективності, 62,5% мають середній рівень що є нормальними показниками та означає їх достатню впевненість в своїх здібностях, у можливостях планувати, виконувати, завершувати роботу, та 22,5% студентів досить цілеспрямовані, готові долати перешкоди і труднощі в складних ситуаціях навчальної діяльності, вони більше вмотивовані на успіх.

Динаміка змін рівня самоефективності студентів до і після психокорекційної програми відображена в додатку Г. Відносні показники рівня інтолерантності до невизначення до і після психокорекційної програми відображені в таблиці 3.2.2.

Таблиця 3.2.2

Відносні показники зміни рівня інтолерантності до і після тренінгової програми

№ з/п	Рівні інтолерантність до невизначеності	До впровадження тренінгової програми		Після впровадження тренінгової програми	
		Кількість студентів	%	Кількість студентів	%
1	Новизна	4	10	1	2,5
2	Складність	6	15	3	7,5
3	Нерозв'язність	12	30	7	17,5

Отже, після впровадження тренінгової програми:

- частка студентів, яким було складно перед змінами, чимось новим, зменшилась на 7,5%;

- частка студентів, які втрачали мотивацію перед складними завданнями зменшилась на 17,5%;

- частка студентів, які не могли впоратися з нероз'язними на їх думку завдань зменшилась на 12,5%.

За методикою «Визначення ситуативної та особистісної тривожності» Спілбергера-Ханіна проведена повторна діагностика рівня особистісної та ситуативної тривожності. Результати діагностики відображені в таблиці 3.2.3.

Таблиця 3.2.3

Результати діагностики ситуативної та особистісної тривожності після впровадження тренінгової програми

Тривожності	До впровадження тренінгової програми		Після впровадження тренінгової програми	
	Кількість студентів	%	Кількість студентів	%
Ситуативна тривожність	8	20	2	5
Особистісна тривожність	12	30	5	13

Отже, після впровадження тренінгової програми високий рівень ситуативної тривожності зменшився на 15%, що є чудовими показниками, в свою ж чергу високий рівень особистісної тривожності зменшився на 17%.

3.3. Рекомендації щодо підвищення рівня розвитку самоефективності студентської молоді психологам та студентам

Для підвищення рівня самоефективності слід зосередити зусилля на:

- дотримування розпорядку дня. Розум схильний вередувати і знаходити виправдання власної лінії, а слідування режиму виводить його із зони комфорту і вчить включатися з півоберта;
- встановлювати маленькі і короткострокові цілі для того, щоб ставати більш впевненим, коли ви успішно досягаєте ці цілі;

- не зациклюйтеся. Гуляйте, робіть щось абстрактне, спілкуйтеся з іншими людьми. Головне - робити те, що дозволяє нам відключати внутрішній діалог і концентруватися на моменті;

- тренуйте пам'ять. Намагайтеся тримати важливу інформацію в голові - менше записуйте і більше запам'ятовуйте;

- оточіть себе позитивними повідомленнями. Якщо оточуючі вас люди успішно досягають мета, яку ви хочете досягти, ви, швидше за все, вірите, що ви теж зможете зробити це. знайдіть друзів, у яких є звички, якими ви захоплюєтеся. ви також можете оточити себе позитивними повідомленнями в електронному вигляді.

- отримати соціальну підтримку. Зверніться по допомогу до людей, які мають найбільше значення для вас, розкажіть їм про мету, яку ви намагаєтеся досягти, і дайте їм знати, що їх заохочення і позитивні повідомлення мають значення. зробіть звичкою усвідомлювати і приймати компліменти, які ви отримуєте від них;

- навчитися розслаблятися. Якщо у вас є інтенсивні емоційні реакції на ситуації, ваша самоефективності стосовно ваших здібностей впоратися з цією ситуацією, ймовірно, буде низькою, буде потрібно якийсь час, щоб визначити ситуації, які викликають у вас сильну реакцію, потім, освойте методи релаксації, які допоможуть вам повертатися в спокійне емоційний стан.

- читайте. Задовольняйте свою цікавість, читайте книги, словники і енциклопедії;

- розвитку умінь адекватної самооцінки, орієнтації людини як у самій собі - власному психологічному потенціалі, так і ситуації, завданнях;

- розвитку емоційного інтелекту, вміння адекватно проявляти емоції;

- розвитку рівноваги, спокою та гармонії як антитези соціальної тривожності;

Підвищення самоефективності для побудови впевненості – це процес, який займає час. але ви можете виконувати невеликі кроки кожен день. як ви стаєте все більш обізнаним про свої думки і переконання, процес буде простіше і стане легше досягати свою мету і ставати сильнішим і більш впевненим.

Висновки до третього розділу

З метою підвищення рівня самоефективності була розроблена та впроваджена тренінгова програма.

З метою перевірки ефективності впливу тренінгової програми було проведене повторне дослідження рівня самоефективності, інтолерантності, тривожності

Після повторної діагностики ми отримали наступні результати:

- кількість студентів, які більше вірять в свою діяльність, збільшилась на 15%;
- кількість студентів, який простіше спілкуватися, та заводити нові знайомства, збільшилась на 20%;
- кількість студентів, яким було складно перед змінами, чимось новим, зменшилась на 7,5%;
- кількість студентів, які втрачали мотивацію перед складними завданнями зменшилась на 17,5%;
- кількість студентів, які не могли впоратися з нероз'язними на їх думку завдань зменшилась на 12,5%.
- кількість студентів з високим рівнем ситуативної тривожності зменшилась на 15%;
- кількість студентів з високим рівнем особистісної тривожності зменшилась на 17%;

Вищеописані результати можуть свідчити про ефективність розробленої та впровадженої тренінгової програми.

ВИСНОВКИ

У роботі здійснено теоретичний аналіз проблеми особливостей самоефективності особистості та проведено емпіричне дослідження розвитку загальної та соціальної самоефективності як такого, що базується на характеристиках когнітивних, емоційних та психобіографічних якостей особистості.

На підставі результатів дослідження можна зробити такі висновки:

1. Згідно з попередніми дослідниками, самоефективність – це переконання суб'єкта в тому, що він може керувати своєю поведінкою так, щоб вона була ефективною. Доповнення визначення полягає у тому, що розвиток самоефективності потребує певного рівня розвитку базових психічних функцій – пам'яті, мислення та емоційної саморегуляції. При створенні моделі самоефективності було розглянуто з двох кутів: як суб'єктивну властивість особистості, та як таку, що має об'єктивні передумови для її розвитку, що дозволяє визначати самоефективність як особистісну властивість, яка, при високому рівні розвитку, сприяє ефективній життєдіяльності особистості.

2. З метою виявлення рівня самоефективності у студентській молоді нами було проведено експериментальне дослідження в період 4-16 жовтня 2021 року учасниками якого стали студенти вищих навчальних закладів міста Києва. Вибірку становило 40 респондентів віком від 17 до 21 років.

З метою виявлення рівня самоефективності у студентів було використано наступні методики:

- 1) Методика визначення самоефективності Дж. Маддукса і М. Шеєра;
- 2) Методика визначення толерантності до невизначеності С. Баднера;
- 3) Методика визначення ситуативної та особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна;
- 4) Метод психологічного автопортрету П. Ржичана.

Результати дослідження засвідчили, що:

- 50% респондентів мають середній рівень діяльній самоефективності, 30%
- мають дещо низький рівень самоефективності;

- 40% досліджуваних мають середній рівень соціальної самоефективності та 35% - низький рівень;
- у 32% досліджуваних встановлено високий рівень інтолерантності до невизначеності, у 50% - середній рівень та у 18% - низький рівень;
- у 20% досліджуваних встановлено високий рівень ситуативної тривожності, у 50% - середній рівень та у 30% - низький рівень ситуативної тривожності;
- у 30% досліджуваних встановлено високий рівень особистісної тривожності, у 55% - середній рівень та у 15% - низький рівень особистісної тривожності;
- 72% задоволені минулим та 90% майбутнім респонденти з високим рівнем діяльнісної самоефективності;
- 81% задоволені майбутнім та 68% - минулим респонденти з високим рівнем особистісної самоефективності.

З метою якісної інтерпретації отриманих результатів нами було зроблено статистичну обробку даних за кожним критерієм за допомогою застосування критерія рангової кореляції Спірмена. Результати засвідчили наявність статично значимої кореляції між критеріями самоефективності та рівнем інтолерантності, тривожності та переживаннями людиною власних життєвих подій.

За результатами дослідження встановлено, що студенти з високим рівнем самоефективності є менш тривожними у порівнянні з тими, у кого показники самоефективності є низькими. Самоефективні особистості володіють вмінням використовувати досвід минулого для вирішення актуальних завдань, легко знаходити корисні зв'язки між минулим та теперішнім, тобто оперувати ресурсом пам'яті в адаптивних цілях. Самоефективність має свої закономірності, пов'язані з переживанням автобіографічних подій.

Отже, низька толерантність до невизначеності, високий рівень ситуативної та особистісної тривожності можуть виступати негативними чинниками, які призводять до низького рівня діяльнісної так і соціальної самоефективності.

3. З метою підвищення рівня самоефективності була розроблена та впроваджена тренінгова програма. Найбільш ефективним для розвитку самоефективності є соціально-психологічний тренінг. Дійсно, сьогодні ми можемо спостерігати розширення меж використання тренінгу. Це може бути пов'язано з постійним збільшенням кількості цілей і завдань, які можна вирішити за допомогою даного методу. Проведений аналіз літератури дозволив виявити можливості використання тренінгу для розвитку та корекції особистісних особливостей людини.

Основною метою даного тренінгу є формування навичок впевненої поведінки, адекватної самооцінки та позитивного ставлення людини до себе. Програму можна вважати комплексною, тому що вона включає не тільки вправи для тренування операціоналізації пам'яті, продуктивного мислення та емоційної саморегуляції, а й завдання для підтримки здібностей спілкування, творчого самовираження, уваги, сприйняття, підвищення мотивації до набуття нових знань, розвитку вмінь та навичок, покращення Я-образу, ставлення до власних можливостей.

4. З метою перевірки ефективності впливу тренінгової програми було проведене повторне дослідження рівня самоефективності, інтолерантності, тривожності.

Після повторної діагностики ми отримали наступні результати:

- кількість студентів, які більше вірять в свою діяльність, збільшилась на 15%;
- кількість студентів, який простіше спілкуватися, та заводити нові знайомства, збільшилась на 20%;
- кількість студентів, яким було складно перед змінами, чимось новим, зменшилась на 7,5%;
- кількість студентів, які втрачали мотивацію перед складними завданнями зменшилась на 17,5%;
- кількість студентів, які не могли впоратися з нероз'язними на їх думку завдань зменшилась на 12,5%.
- кількість студентів з високим рівнем ситуативної тривожності зменшилась на 15%;
- кількість студентів з високим рівнем особистісної тривожності зменшилась на 17%;

Вищевказані результати дають підстави стверджувати, що тренінгова програма є достатньо ефективною. Вона може бути використана в діяльності практичних психологів, психологів закладів освіти, педагогів в корекційно-розвивальній, консультативній та освітній діяльності, а також для розробки різних тренінгових програм.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Акмеология: Учебное пособие / А. Деркач, В. Зазыкин. — СПб.: Питер, 2003. — 256 с.
2. Амосов Н. М. Алгоритмы розума / Н. М. Амосов . — Киев: Наукова думка, 1979. — 223 с.
3. Ананьев Б. Г. О проблемах современного человекознания / Б. Г. Ананьев. — М.: Наука, 1977. — 380 с.
4. Бандура А. Теория социального научения / А. Бандура. — СПб.: Евразия, 2000. — 320 с.
5. Большой психологический словарь/ Сост. и общ. Ред. Б. Мещеряков, В. Зинченко. — Речь, 2011 — 672 с.
6. Борисенко Ю. В. К вопросу о критериях личностной зрелости в период взрослости / Ю. В. Борисенко // Психология зрелости и старения. — 2009. — №4. — С. 5-17.
7. Брушлинский А. В. Мышление и прогнозирование / А. В. Брушлинский. — М.: Мысль, 1970. — 230 с.
8. Брушлинский А. В. Проблема субъекта в психологической науке (статья первая) /А. В. Брушлинский // Психологический журнал. — 1991. — Т. 12. — № 6. — С. 3 - 11.
9. Бурлачук Л. Ф. Словарь-справочник по психодиагностике / Л. Ф. Бурлачук, С. М. Морозов. — СПб.: ПитерКом, 1999. — 528 с.
10. Василевская К. Н. Индивидуально – типологические особенности автобиографической памяти: Автореф. дис. ...канд. психол. наук: 19.00.01 / К. Н. Василевская. — Москва, 2008. — 167 с.
11. Васильева Т. И. Динамика профессиональной самооэффективности будущего педагога-психолога : дис. ... кандидата психологических наук/ Т. И. Васильева. — Москва, 2008. — 264 с.
12. Вертгеймер М. Продуктивное мышление: Пер. с англ./ Общ. ред. С. Ф. Горбова и В. П. Зинченко. Вступ. ст. В. П. Зинченко. — М.: Прогресс, 1987. — 336 с.
13. Воронин А. Н. Проявление интеллекта и креативности в реальном взаимодействии /А. Н. Воронин //Интеллектуальная деятельность: Психология. Журнал Высшей школы экономики. — Т. 3. — 2006. — № 3. — С. 35–58.

14. Габдреева Г. Ш. Самоуправление психическим состоянием /Г. Ш. Габдреева. – Из-во Казанского университета. – 1981. – С. 111-116.
15. Гайдар М. И. Развитие личностной самооффективности студентов-психологов на этапе вузовского обучения : диссертация ... канд. психолог. наук : 19.00.07 / М. И. Гайдар; [Место защиты: Кур. гос. ун-т]. – Воронеж, 2008. – 260 с.
16. Гаврилина Л. К. Тренинг «Яйцо» /Л. К. Гаврилина // Психология зрелости и старения. – 2009. – № 4. – С. 85-93.
17. Гегель Г. В. Философская пропедевтика/ Г. В. Гегель // Работы разных лет: В 2 т. М.: Мысль. – Т. 2. – 1971. – С. 5-209.
18. Головина Е. В. Когнитивно-стилевая структура феномена уверенности /Е. В. Головина, И. Г. Скотникова // Психологический журнал. – Том 31. – 2010. - №4. – С. 69-82.
19. Голушко А. А. Соотношение результативности деятельности и уровня тревожности (на примере экзаменационной ситуации) /А. А. Голушко // Вопросы прикладной психологии. – Новокузнецк. – 1995.
20. Гончар С. Н. Развитие навыков практического применения знаний о закономерностях развития личности в ходе профессионального становления и реализации жизненных планов студентов в условиях инновационного обучения (на примере курса «Жизненная навигация») [Текст] / С. Н. Гончар // Актуальные вопросы современной психологии: материалы II междунар. науч. конф. — Челябинск: Два комсомольца, 2013. — С. 42 – 44.
21. Гордеева Т. О. Гендерные различия в академической и социальной самооффективности и копинг-стратегиях у современных российских подростков / Т. О. Гордеева, Е. А. Шепелева // Вестник МГУ. Сер. 14 : Психология. – № 3. – 2006. – С. 78-85.
22. Гордеева Т. О. Диагностика оптимизма как стиля объяснения успехов и неудач: Опросник СТОУН / Т. О. Гордеева, Е. Н. Осин, В. Ю. Шевяхова – М: Смысл, 2009. – 152 с.

23. Горноста́й П. Психология личности: словарь-справочник / П. Горноста́й, Т. Титаренко – К.: "Рута", 2001. – 320 с.
24. Горчакова В. Экспресс-методика глубинного имиджирования. Имидж механизм самооффективности / В. Горчакова // Управление персоналом. – 2007. – № 4. – С. 7-23.
25. Гримак Л. П. Резервы человеческой психики / Л. П. Гримак. – М.: Политиздат, 1989. – 321 с.
26. Гусев А. И. Проблематика научной классификации толерантности к неопределенности / А. И. Гусев // Наука и образование. – №5 – 2005. – С. 45-50.
27. Дергачева О. Е. Позитивная психология самодетерминации: теория каузальных ориентаций Э. Деси и Р. Райана / О. Е. Дергачева // Современная психология мотивации / Под ред. Д. А. Леонтьева. М.: Смысл. – 2002.
28. Ермолаева М. В. Проблема личностного самоопределения в старости / М. В. Ермолаева // Психология зрелости и старения. – № 4. – 2009. – С. 64-84.
29. Зинченко Т. П. Когнитивная и прикладная психология / Т. П. Зинченко. – М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2000. – 608 с.
30. Зотова Н. Н. Индивидуально-личностные особенности и успешность профессиональной подготовки студентов-психологов / Н. Н. Зотова, О. Н. Родина // Вест. Моск. ун-та. Сер.14. Психология. – № 1. – 2009. – С. 53-66.
31. Иванников В. А. Психологические механизмы волевой регуляции / В. А. Иванников. – М., 1991. – 142 с.
32. Иванова Е. Ф. Психология мышления и памяти: Учебное пособие / Е.Ф. Иванова. – Харьков: ХГУ, 1990. – 79 с.
33. Калошин В. Ф. Управління думками – ефективний засіб досягнення щастя, здоров'я, успіхів кожною людиною / В. Ф. Калошин // Практична психологія та соціальна робота. – № 5. – 2011. – С. 69-72.
34. Капрара Дж. Психология личности / Дж. Капрара, Д. Сервон. – СПб.: Питер, 2003. – 640 с.

35. Когнитивная психология памяти. 2-е международное издание. / Под ред. У. Найссера, А. Хаймен. СПб: прайм – ЕВРОЗНАК, 2005. – 640 с.
36. Конопкин О. А. Осознанная саморегуляция как критерий субъектности О. А. Конопкин // Вопр. психол. – 2008. – №3. – С. 22-34.
37. Коробко Е. С. Изучение уровня самоофективности в юношеском возрасте / Е. С. Коробко // Сборник материалов Международного форума студенческой и учащейся молодежи «Первый шаг в науку – 2012» (17-20апреля 2012 года). 2012. – 456 с.
38. Кричевский Р. Л. Самоэфективность и акмеологический подход к исследованию личности/ Р. Л. Кричевский // Акмеология. – №1. – 2001. – С. 24-27.
39. Леонтьев Д. А. Опыт структурной диагностики личностного потенциала/ Д. А. Леонтьев, Е. Ю. Мадрикова, Е. Н. Осин, А. В. Плотникова, Е. И. Рассказова // Психологическая диагностика. – №1. – 2007. – С. 8-31.
40. Луценко О. Л. Стратегії та механізми психологічної адаптації особистості до умов перехідного періоду в суспільстві: Дис... канд. наук: 19.00.01/ О. Л. Луценко. – 2006. – 190 с.
41. Луценко О. Л. Тести для вибору професії. – К.: Майстер-клас, 2011 р. – 144 с.
42. Максименко С. Д. Психологія особистості / С. Д. Максименко, К. С. Максименко, М. В. Папуча. – К.: ТОВ «КММ», 2007. – 296 с.
43. Могилевкин Е. А. Карьерный рост: диагностика, технологии, тренинг / Е. А. Могилевкин. – СПб.: Речь, 2007. – 336 с.
44. Наследов А. Д. Математические методы психологического исследования / А. Д. Наследов. – СПб: Речь, 2007. – 512 с.
45. Наумчик Н. В. К проблеме психической саморегуляции личности / Н. В. Наумчик // Практична психологія та соціальна робота. – 2005. – № 1. – С. 57-60.
46. Нуркова В. В. Общая психология. Память: в 7 т. // Под ред. Б. С. Братуся. Т.3 – М.: Академия. – 2006. – 318 с.
47. Практическая психодиагностика. Методики и тесты: [под. ред. Д. Я. Райгородского]. – Самара: Издательский Дом «БАХРАХ-М», 2002. – 672 с.

48. Психологическая защита: направления и методы: Учебное пособие / Маликова Т. В., Михайлов Л. А., Соломин В. П., Шатровой О. В. – СПб.: Речь, 2008. – 231 с.
49. Психология. Словарь / Под общ. ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского.- М.: Политиздат, 1990. – 494 с.
50. Психодиагностика толерантности личности: [под ред. Г. У. Солдатовой, Л.А. Шайгеровой]. – М.: Смысл, 2008. – 172 с.
51. Рассказова Е. И. Психологические факторы саморегуляции на разных этапах выполнения учебного задания / Е. И. Рассказова // Психологический журнал. Том 32. – 2011. – №2. – С. 37-47.
52. Ромек В. Г. Понятие уверенности в себе в современной социальной психологии /В. Г. Ромек// Психологический вестник Ростовского государственного университета, Выпуск 1, Часть 2, Изд-во РГУ. – 1996. – С.132-146.
53. Середа Г. К. Избранные психологические труды: Сборник / Сост. Е. Ф. Иванова, Е. В. Заика. – Х.: ХНУ имени В.Н.Каразина, 2010. – 352 с.
54. Словарь-справочник по психодиагностике / Под редакцией Бурлачук Л. Ф.3-е изд, Питер, С.-Петербург, 2008. – 200 с.
55. Шварцер Р. Русская версия шкалы общей самооффективности Р. Шварцера и М. Ерусалема /Р. Шварцер, М. Ерусалем, В. Ромек // Иностранная психология. – 1996. – №7. – С. 71-76.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Методика визначення самоефективності

Автор: м. Шеєр, Дж Маддукс

Ціль: визначити рівень суб'єктивної оцінки випробуваним свого потенціалу у сфері предметної діяльності та у сфері спілкування.

Інструкція: пропонується виразити ступінь згоди з кожним із наведених суджень, використовуючи вимірювальну шкалу наступного типу. У разі повної згоди судження гуртком обводиться «+5», у разі абсолютної незгоди – цифра «-5». Залежно від ступеня згоди або незгоди з думкою можуть використовуватися і проміжні значення шкали (проте не більше одного значення по кожній думці).

Текст опитувальника

«Абсолютно не згоден»	Твердження	"Повністю згоден"
1	2	3
-5 -4 -3 -2 -1	1. Коли я щось планую, я завжди впевнений, що можу виконати цю роботу.	+1 +2 +3 +4 +5
-5 -4 -3 -2 -1	2. Однією з моїх проблем є те, що я не можу відразу взятися за роботу, яку мені необхідно виконати, відтягуючи цей момент до останнього.	+1 +2 +3 +4 +5
-5 -4 -3 -2 -1	3. Якщо я не можу виконати роботу з першого разу, я продовжую спроби доти, доки не впораюся з нею.	+1 +2 +3 +4 +5
-5 -4 -3 -2 -1	4. Коли я ставлю важливі для себе цілі, мені рідко вдається досягти їх.	+1 +2 +3 +4 +5
-5 -4 -3 -2 -1	5. Я часто кидаю справи, не закінчивши їх.	+1 +2 +3 +4 +5
-5 -4 -3 -2 -1	6. Я намагаюся уникати труднощів.	+1 +2 +3 +4 +5
-5 -4 -3 -2 -1	7. Якщо щось здається мені надто важким, я не намагатимуся навіть виконати це хоча б якимось.	+1 +2 +3 +4 +5
-5 -4 -3 -2 -1	8. Якщо я роблю щось вкрай необхідне, але не надто приємне для мене, я все одно упиратимуся доти, доки не доведу справу до кінця.	+1 +2 +3 +4 +5
-5 -4 -3 -2 -1	9. Якщо я вирішив щось зробити, я йтиму напролом до кінця.	+1 +2 +3 +4 +5
-5 -4 -3 -2 -1	10. Якщо мені не вдається вивчити щось нове, я одразу кидаю цю справу.	+1 +2 +3 +4 +5

-5 -4 -3 -2 -1	11. Коли проблеми виникають зненацька, мені не вдається впоратися з ними.	+1 +2 +3 +4 +5
-5 -4 -3 -2 -1	12. Я не намагаюся навчитися чогось нового, якщо воно виглядає надто складним для мене.	+1 +2 +3 +4 +5
-5 -4 -3 -2 -1	13. Невдачі не бентежать мене, а лише змушують робити ще більш наполегливі спроби впоратися із ситуацією.	+1 +2 +3 +4 +5
-5 -4 -3 -2 -1	14. Я відчуваю впевненість у своїх силах при вирішенні складних проблем.	+1 +2 +3 +4 +5
-5 -4 -3 -2 -1	15. Я цілком упевнений у собі людина.	+1 +2 +3 +4 +5
-5 -4 -3 -2 -1	16. Я легко кидаю справи.	+1 +2 +3 +4 +5
-5 -4 -3 -2 -1	17. Я не схожий на людину, яка легко справляється з будь-якими проблемами.	+1 +2 +3 +4 +5
-5 -4 -3 -2 -1	18. Мені важко купувати нових друзів.	+1 +2 +3 +4 +5
-5 -4 -3 -2 -1	19. Якщо я зустрічаю людину, з якою мені було б приємно поговорити, я йду до неї сам, не чекаючи, поки вона підійде до мене.	+1 +2 +3 +4 +5
-5 -4 -3 -2 -1	20. Якщо мені не вдається стати близьким другом цікавої для мене людини, я, швидше за все, припиню спроби спілкування з нею.	+1 +2 +3 +4 +5
-5 -4 -3 -2 -1	21. Якщо я познайомився з людиною, яка на перший погляд здається мені не дуже цікавою, я все одно не припиняю одразу контактів з нею.	+1 +2 +3 +4 +5
-5 -4 -3 -2 -1	22. Я не надто затишно почуваюся на зборах, у компаніях, у великих групах людей.	+1 +2 +3 +4 +5
-5 -4 -3 -2 -1	23. Я придбав усіх своїх друзів завдяки своїй здатності встановлювати контакти.	+1 +2 +3 +4 +5

Ключ до опитувальника

Методика є набір з 23 суджень. Перші 17 суджень відносяться до діяльнісної самоефективності, тобто характеризують сприйняття людиною власної ефективності у виконанні тих чи інших завдань. Шість останніх суджень відносяться до соціальної самоефективності, тобто характеризують сприйняття людиною власної ефективності у відносинах коїться з іншими людьми.

Респонденту пропонується висловити ступінь згоди з кожним із наведених суджень, використовуючи вимірну шкалу такого типу:

«Абсолютно не згоден» «Повністю згоден»

-5 -4 -3 -2 -1 +1 +2 +3 +4 +5

При обробці відповідей повну згоду з позитивним за змістом судженням (типу «Я цілком упевнений у собі людина») отримує 10 балів, а абсолютну з нею незгоду – 1 бал. Навпаки, повна згода з негативним за змістом судженням (типу «Я легко кидаю справи») отримує 1 бал, а абсолютну з ним незгоду – 10 балів. Бали у твердженнях № 2, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 16, 17, 18, 20, 21, 22 змінюють знак на протилежний.

Що ж до проміжних значень шкали, всі вони також перетворюються на відповідні бали (у діапазоні між крайніми значеннями). В результаті можна отримати середні бали по кожному виду самоєфективності та по всьому опитувальнику загалом.

Середні значення самоєфективності перебувають у інтервалі значень від +7 до +53 балів, а сфері спілкування від -7 до +15. Показники, що лежать поза цими інтервалами, свідчать або про низьку оцінку свого потенціалу в тій чи іншій сфері життєдіяльності, або про високу.

Методика визначення індивідуального рівня толерантності

Автор: С.Баднера

Ціль: визначення індивідуального рівня толерантності до невизначеності

Інструкція: опитувальник містить твердження, що відображають уявлення чи думки різних людей. Прочитайте уважно кожне твердження, і вирішіть, наскільки ви згодні чи не згодні з ним. В кожному випадку відзначте ту відповідь, яка найкраще відображає ваше думка. Пам'ятайте, що немає правильних і неправильних відповідей, ви висловлюєте вашу особисту думку та властивий вам стан.

Текст опитувальника

№	Утверждение	Абсолютно не согласен	Не согласен	Скорее не согласен	Не знаю	Скорее согласен	Согласен	Абсолютно согласен
1	Специалист, который не может дать четкий ответ, видимо, не слишком много знает.							
2	Я бы хотел пожить за границей какое-то время.							
3	Нет такой проблемы, которую нельзя решить.							
4	Люди, которые подчинили свою жизнь расписанию, наверное, лишают себя большинства радостей жизни.							
5	Хорошая работа – это та, на которой всегда ясно, что нужно делать и как это нужно делать.							
6	Интереснее заниматься сложной проблемой, чем решать простую.							
7	В долговременной перспективе большего можно добиться, решая маленькие, простые проблемы, чем большие и сложные.							
8	Часто наиболее интересные люди – это те, кто не боится быть оригинальным и непохожим на других.							
9	Привычное всегда предпочтительнее незнакомого.							
10	Люди, которые настаивают на ответе либо «да», либо «нет», просто не знают, насколько все на самом деле сложно.							
11	Человек, который ведет ровную, размеренную жизнь без особых сюрпризов и неожиданностей, на самом деле должен быть благодарен судьбе.							
12	Многие из наиболее важных решений основаны на неполной информации.							
13	Я больше люблю вечеринки со знакомыми людьми, чем те, на которых большинство людей совершенно мне не знакомы.							
14	Учителя и наставники, которые нечетко формулируют задания, дают шанс проявить инициативу и оригинальность.							

15	Чем скорее мы все придет к единым ценностям и идеалам, тем лучше.							
16	Хороший учитель – это тот, кто заставляет тебя размышлять о твоём взгляде на вещи.							

Ключ до опитувальника

Вам необхідно підрахувати загальну суму балів, набраних по всіх шістнадцятьох пунктах. Чим вищий цей показник, тим самим респондент більш інтолерантний до невизначеності. Підрахунок суми балів за окремими субшкалами дозволяє виявити основне джерело інтолерантності до невизначеності: новизну, складність та нерозв'язність. Субшкалам відповідають наступні пункти:

Новизна: 2, 9, 11, 13.

Складність: 4, 5, 6, 7, 8, 10, 14, 15, 16.

Нерозв'язність: 1, 3, 12.

Рівні сформованості основного джерела інтолерантності до невизначеності

Шкала	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Загальний показник	16-50	51-70	71-112
Новизна	4-8	9-21	22-28
Складність	9-20	21-36	37-63
Нерозв'язність	3-8	9-16	17-21

Шкала реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності

Автор: Ч.Д. Спілбергер - Ю.Л. Ханін

Ціль: зробити уточнення про якість інтегральної самооцінки особистості: чи є нестабільність цієї самооцінки ситуативної або постійної, тобто особистісної.

Інструкція: Залежно від самопочуття в даний момент, вкажіть найбільш підходячу для Вас цифру: «1» - ні, це зовсім не так; «2» - мабуть так; «3» - вірно; «4» - абсолютно вірно.

Текст опитувальника

№п/п	Судження ситуативна тривожність	Ні, це зовсім не так	Мабуть так	Вірно	Абсолютно вірно
1	Ви спокійні	1	2	3	4
2	Вам ніщо не загрожує	1	2	3	4
3	Ви знаходитесь в напрузі	1	2	3	4
4	Ви відчуваєте співчуття	1	2	3	4
5	Ви відчуваєте себе вільно	1	2	3	4
6	Ви засмучені	1	2	3	4
7	Вас хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8	Ви відчуваєте себе відпочившою людиною	1	2	3	4
9	Ви стривожені	1	2	3	4
10	Ви відчуваєте почуття внутрішнього задоволення	1	2	3	4
11	Ви впевнені в собі	1	2	3	4
12	Ви нервуєте	1	2	3	4
13	Ви не знаходите собі місця	1	2	3	4
14	Ви напружені	1	2	3	4
15	Ви не відчуваєте скутості і напруги	1	2	3	4
16	Ви задоволені	1	2	3	4
17	Ви стурбовані	1	2	3	4
18	Ви дуже збуджені і Вам не по собі	1	2	3	4
19	Вам радісно	1	2	3	4
20	Вам приємно	1	2	3	4

Інструкція до другої групи суджень про самопочуття: Прочитайте (прослухайте) уважно кожне з наведених нижче пропозицій і закресліть (запишіть) підходячу для Вас цифру справа залежно від того, як Ви себе почуваєте звичайно: цифри справа означають «1» - майже ніколи; «2»- іноді; «3»- часто; «4»- майже завжди.

№п/п	Судження особистісна тривожність	Майже ніколи	Іноді	Часто	Майже завжди
1	Ви відчуваєте задоволення	1	2	3	4
2	Ви швидко втомлюєтесь	1	2	3	4
3	Ви легко можете заплакати	1	2	3	4
4	Ви хотіли б бути такою ж щасливою людиною, як і інші	1	2	3	4
5	Буває, що Ви програєте через те, що недостатньо швидко приймаєте рішення	1	2	3	4
6	Ви відчуваєте себе бадьорим чоловіком	1	2	3	4

7	Ви спокійні, холонокровні і зібрані	1	2	3	4
8	Очікування труднощів дуже турбує Вас	1	2	3	4
9	Ви занадто переживаєте через дрібниці	1	2	3	4
10	Ви буваєте цілком щасливі	1	2	3	4
11	Ви приймаєте все занадто близько до серця	1	2	3	4
12	Вам не вистачає впевненості в собі	1	2	3	4
13	Ви відчуваєте себе в безпеці	1	2	3	4
14	Ви намагаєтесь уникати критичних ситуацій і труднощів	1	2	3	4
15	У Вас буває нудьга, туга	1	2	3	4
16	Ви буваєте задоволені	1	2	3	4
17	Будь-які дрібниці відволікають і хвилюють Вас	1	2	3	4
18	Ви так сильно переживаєте своє розчарування, що потім довго не можете про них забути	1	2	3	4
19	Ви врівноважена людина	1	2	3	4
20	Вас охоплює сильне занепокоєння, коли Ви думаєте про свої справи і турботи	1	2	3	4

Ключ до опитувальника

Ситуативна тривожність (СТ) визначається по ключу:

$$СТ = (3,4,6,7,9,12,13,14,17,18) - (1,2,5,8,10,11,15,16,19,20) + 50 =$$

ОТ - Особистісна тривожність визначається по ключу:

$$ОТ = (2,3,4,5,8,9,11,12,14,15,17,18,20) - (1,6,7,10,13,16, 19) + 35 =$$

Якщо рівень тривожності не перевищує 30, то, особа, яку опитували, не відчуває особливої тривоги, тобто у неї в даний момент виявляється низька тривожність.

Якщо сума знаходиться в інтервалі 31-45, то це означає помірну тривожність.

При 46 і більше - тривожність висока. Дуже висока тривожність (> 46) прямо корелює з наявністю невротичного конфлікту, з емоційними і невротичними зривами і з психосоматичними захворюваннями.

Низька тривожність (<12), навпаки, характеризує стан як депресивний ареакивний, з низьким рівнем мотивації.

Методика «Приєм автопортрету П. Ржичана»

- намалювати координатний простір;
- написати автобіографічний список значущих життєвих подій від народження до теперішнього часу;
- відмітити на осі абсцис три точки відліку (рік і вік) – народження, теперішній момент та передбачуваний час закінчення життя. Розташування поміток подій має бути пропорційним тому, на якій фазі життя знаходиться досліджуваний;
- нанести на графік на верхню лінію (паралельну до осі абсцис) номера подій життя, на нижню лінію (вісь абсцис) під номерами подій – їх роки та вік та між ними намалювати профіль суб'єктивної задоволеності цими подіями в діапазоні від 0 до 100%.

Відсотки зростають за віссю ординат. 100% – максимальна задоволеність, відчуття щастя; 60, 70, 80% – висока задоволеність, відчуття, близьке до щастя; 10, 20, 30% – невдоволеність своїм життям; 50% – середня задоволеність; 0% – дуже низька задоволеність, страждання і т.п.

3. Продовжити список очікуваних подій у майбутнє до самої смерті. Для цього використати прийоми активізації фантазії – уявити себе наприкінці життя та підвести підсумки або вдатися до прийому «прискорення часу» – подумати, що буде через 5, 10, 15, 20... років. «Яким я буду?», «Чим буду займатися?», «Де буду жити?», «З ким буду спілкуватися?» тощо. Нанести події майбутнього та графік очікуваної задоволеності на координатний простір.

4. Проаналізувати профіль за конфігурацією: високий, низький, середній, зростаючий, рівномірний, такий, що знижується, стрибкоподібний. Звернути увагу на те, з якими подіями або періодами пов'язані ті чи інші конфігурації профілю.

5. Проінтерпретувати сприймання досліджуваним своєї біографії – оптимістична вона чи песимістична, нейтральна, стресогенна, насичена чи бідна подіями. Пояснити, з чим це може бути пов'язано, про що свідчить.

6. Проінтерпретувати прогноз на майбутнє – який він за настроєм, чи є він реалістичним.

7. Співвіднести графіки минулого та майбутнього. Сформулювати висновки.

Зведені результати дослідження

Результати дослідження за методикою визначення самоефективності Дж. Маддукса і М. Шеєра

№ з/п	Шкала			
	Діяльнісна самоефективність		Особистісна самоефективність	
	сирі бали	рівень	сирі бали	рівень
Респондент 1	6	Н	3	Н
Респондент 2	5	Н	8	С
Респондент 3	47	С	17	В
Респондент 4	35	С	22	В
Респондент 5	6	Н	5	Н
Респондент 6	52	С	25	В
Респондент 7	6	Н	9	С
Респондент 8	5	Н	6	Н
Респондент 9	40	С	9	С
Респондент 10	5	Н	7	С
Респондент 11	31	С	11	С
Респондент 12	5	Н	6	Н
Респондент 13	48	С	16	В
Респондент 14	51	С	23	В
Респондент 15	4	Н	6	Н
Респондент 16	6	Н	5	Н
Респондент 17	56	В	15	С
Респондент 18	34	С	14	С
Респондент 19	26	С	17	В
Респондент 20	57	В	13	С
Респондент 21	22	С	9	С
Респондент 22	17	С	6	Н
Респондент 23	46	С	25	В
Респондент 24	53	В	15	С
Респондент 25	14	С	7	С
Респондент 26	6	Н	5	Н
Респондент 27	27	С	6	Н
Респондент 28	14	С	9	С
Респондент 29	36	С	11	С
Респондент 30	5	Н	6	Н
Респондент 31	54	В	18	В
Респондент 32	13	С	6	Н
Респондент 33	26	С	20	В
Респондент 34	55	В	15	С
Респондент 35	57	В	15	С
Респондент 36	6	Н	6	Н
Респондент 37	14	С	6	Н
Респондент 38	50	С	23	В
Респондент 39	56	В	27	В
Респондент 40	57	В	15	С

Результати дослідження за методикою визначення індивідуального рівня толерантності С.Баднера

№ з/п	Шкала					
	Новизна		Складність		Нерозв'язність	
	сирі бали	рівень	сирі бали	рівень	Сирі бали	рівень
Респондент 1	11	С	15	Н	5	Н
Респондент 2	13	С	24	С	7	Н
Респондент 3	17	С	11	Н	4	Н
Респондент 4	8	С	25	С	14	С
Респондент 5	5	Н	27	С	8	Н
Респондент 6	24	В	57	В	16	С
Респондент 7	9	С	17	Н	6	Н
Респондент 8	13	С	14	Н	7	Н
Респондент 9	25	В	58	В	16	С
Респондент 10	17	С	28	С	14	С
Респондент 11	20	С	19	Н	11	С
Респондент 12	11	С	30	С	13	С
Респондент 13	15	С	39	В	16	С
Респондент 14	27	В	59	В	16	С
Респондент 15	13	С	35	С	8	Н
Респондент 16	7	Н	26	С	14	С
Респондент 17	26	В	58	В	15	С
Респондент 18	16	С	47	В	16	С
Респондент 19	24	В	61	В	16	С
Респондент 20	25	В	60	В	15	С
Респондент 21	27	В	57	В	13	С
Респондент 22	13	С	26	С	12	С
Респондент 23	23	В	54	В	16	С
Респондент 24	22	В	43	В	15	С
Респондент 25	23	В	28	С	10	С
Респондент 26	17	С	17	Н	5	Н
Респондент 27	19	С	28	С	8	Н
Респондент 28	24	В	48	В	14	С
Респондент 29	11	С	28	С	14	С
Респондент 30	6	Н	15	Н	5	Н
Респондент 31	15	С	39	В	18	В
Респондент 32	18	С	10	Н	7	Н
Респондент 33	25	В	45	В	16	С
Респондент 34	27	В	43	В	20	В
Респондент 35	11	С	51	В	16	С
Респондент 36	8	Н	21	С	8	Н
Респондент 37	16	С	17	Н	6	Н
Респондент 38	25	В	35	С	15	С
Респондент 39	22	В	34	С	19	В
Респондент 40	26	В	60	В	16	С

Результати дослідження за методикою визначення реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч.Д. Спілбергер - Ю.Л. Ханін

№ з/п	Шкала			
	Ситуативна тривожність		Особистісна тривожність	
	сирі бали	рівень	сирі бали	рівень
Респондент 1	46	В	48	В
Респондент 2	39	С	46	В
Респондент 3	17	Н	32	С
Респондент 4	34	С	37	С
Респондент 5	46	В	48	В
Респондент 6	36	С	39	С
Респондент 7	37	С	41	С
Респондент 8	47	В	46	В
Респондент 9	18	Н	32	С
Респондент 10	41	С	46	В
Респондент 11	38	С	41	С
Респондент 12	36	С	39	С
Респондент 13	32	С	37	С
Респондент 14	27	Н	18	Н
Респондент 15	37	С	46	В
Респондент 16	49	В	42	С
Респондент 17	26	Н	34	С
Респондент 18	34	С	37	С
Респондент 19	37	С	38	С
Респондент 20	19	Н	34	С
Респондент 21	34	С	36	С
Респондент 22	43	С	47	В
Респондент 23	21	Н	32	С
Респондент 24	25	Н	24	Н
Респондент 25	38	С	36	С
Респондент 26	46	В	46	В
Респондент 27	47	В	42	С
Респондент 28	36	С	37	С
Респондент 29	35	С	39	С
Респондент 30	42	С	46	В
Респондент 31	14	Н	32	С
Респондент 32	46	В	46	В
Респондент 33	23	Н	18	Н
Респондент 34	16	Н	19	Н
Респондент 35	34	С	32	С
Респондент 36	48	В	48	В
Респондент 37	39	С	46	В
Респондент 38	32	С	29	Н
Респондент 39	25	Н	32	С
Респондент 40	37	Н	28	Н

Результати дослідження за методикою психологічного автопортрету П. Ржичана

Рівень діял.сам.	Заг. кільк. подій	Кільк. події мин.	Кільк. події майб.	Кільк. негат. події	Кільк. позит. под.	Кільк. нейтр. под.	Плани на майб., роки	Термін смерті, вік
Високий	11,69	8,69	3,00	1,17	10,45	0,10	16,48	84,13
Середній	11,80	8,23	3,57	1,43	10,00	0,34	17,93	80,75
низький	14,58	10,1	3,15	1,32	10,53	0,23	18,21	80,23
Рівень соц.сам.								
Високий	10,17	7,00	3,17	1,25	8,63	0,21	15,50	80,29
Середній	11,14	7,52	3,62	1,67	9,19	0,33	18,24	85,00
Низький	14,61	9,14	3,07	1,21	10,71	0,25	19,32	80,80

Тренінгова програма підвищення рівня самоефективності у студентської молоді

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

Перше заняття

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

✓ Вправа «Сніговий ком» з називанням імен.

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

✓ Аналіз притчі Бр. Ферреро «Турбота».

Лікар заклопотано схилив голову. Стан його пацієнта не покращувався. Уже десять днів лікування не давало жодного результату. Старенький не залишав лікарняного ліжка, здавалося, що втомлений та зневірений, він втратив бажання змагатися за життя.

Наступного дня лікар був здивований. До старенького враз повернулася уся його енергія. Сидів, опертий на подушки, його обличчя знову набуло здорового вигляду.

- Що сталося? – запитав лікар. – Лише вчора ваш стан був просто розпачливий. Нині ж організм функціонує прекрасно! Що ж трапилось?

- Старенький усміхнувся. Спокійно відповів:

- - Масте рацію, лікарю. Дещо трапилось. Учора мене відвідав мій онук і сказав: «Дідусю, мушиш негайно повертатись додому, бо поламався мій велосипед»...

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

✓ Медитація - релаксація «Маяк».

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

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

Друге заняття

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

✓ Вправа «Сніговий ком» з називанням імен.

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

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

✓ Медитація-релаксація «Сад».

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

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

Третє заняття

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

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

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

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

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

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

Четверте заняття

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

✓ Вправа «Зроби подарунок» по колу.

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

✓ Розглядання мнемотехнік для запам'ятовування послідовних дій, ряду предметів та номеру телефону.

Мнемотехнічний прийом «Метод 10 малюнків» (для запам'ятовування цифр, наприклад, номерів телефонів). Механізм запам'ятовування: формування асоціативного ряду у правильній послідовності, тобто згідно порядку цифр у телефонному номері.

0 – блюдо, 1 – спис, 2 - лебідь, 3 - вили, 4 – вітрила, 5 – долонь з пальцями, 6 – змія, 7 – прапор, 8 – пісочний годинник, 9- равлик.

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

Притча «Неідеальний горщик». У однієї людини в Індії, що носить воду, було два великих горщика, що висіли на кінці жердини, яку він носив на плечах. В одному з горщиків була тріщина, в той час як інший горщик був бездоганний і завжди доставляв повну порцію води в кінці довгої прогулянки від джерела до будинку вчителя. Тріснутий ж горщик доносив тільки половину. Протягом двох років це тривало щодня: людина, що носить воду, доставляв тільки півтора горщика води в будинок свого вчителя. Звичайно, бездоганний горщик пишався своїми досягненнями. А бідний тріснутий горщик страшно соромився своєї недосконалості і був дуже нещасний, оскільки він був здатний зробити тільки половину того, для чого він був призначений. Після того, як два роки він відчував гіркоту від своєї неспроможності, в один день він заговорив з переносником води біля джерела:

- Я соромлюся себе і хочу вибачитися перед тобою.

- Чому? Чого ти соромишся?

- Протягом цих двох років я був здатний донести тільки половину моєї ноші, тому що ця тріщина в моєму боці призводить до того, що вода просочується протягом всього шляху назад до дому твого вчителя. Ти робив цю роботу і через моїх недоліків ти не отримував повний результат своїх зусиль, – пригнічено сказав горщик. Переносник води відчув жаль до старого тріснуті горщика і, будучи жалісливим, він сказав:

- Оскільки ми повертаємося до будинку вчителя, я хочу, щоб ти помітив красиві квіти по дорозі до нього.

Дійсно, коли вони піднялися на пагорб, тріснутий горщик звернув увагу на чудові квіти на одній стороні шляху і це трохи заспокоїло його. Але в кінці стежини він знову відчув себе погано, тому що через нього просочилося половина його води, і тому він знову приніс вибачення водоносу через свою неспроможність. Тут водоніс сказав горошку:

- Ти помітив, що квіти росли тільки на твоїй стороні шляху, але не на боці іншого горщика? Справа в тому, що я завжди знав про твою недоліку, і я скористався нею з користю. Я посадив насіння квітів на твоєму боці і кожен день, коли ми йшли назад від джерела, ти поливав їх. Протягом двох років я міг брати ці красиві квіти, щоб прикрасити стіл мого вчителя. Без тебе, просто такого, як ти є, не було б цієї краси в його домі!

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

П'яте заняття

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

- ✓ Вправа «Колір мого настрою».

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

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

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

- ✓ Вправа «Дякую кожному, хто був зі мною» («Дякую Олені за...»).

Шосте заняття

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

✓ Вправа «Мандала»

Інструкція:

1. Накресліть коло.
 2. Потім, почавши з центру, заповніть зображенням увесь його внутрішній простір.
 3. Намалюйте що-небудь в центрі кола, на деякий час зосередьтесь на цій частині зображення, і вона підкаже вам, що намалювати далі.
 4. У процесі роботи можна зробити акцент, що кожна робота унікальна, що учасники створюють те, що не існувало ніколи раніше.
 5. Після завершення малювання дайте назву своїй роботі.
- Обговорення: описати свої почуття й асоціації, які пов'язані з малюнком і процесом його створення.

Сьоме заняття

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

✓ Вправа «Мій герб»

Інструкція:

1. Підготовчий етап. Пропонуємо учасникам перенестись в часи лицарів, турнірів, замків та гербів! Туди, де відвага, честь і доблесть були справжніми цінностями. Подумайте, якщо б ви дійсно жили в ті часи, який герб прикрашав би ворота вашого замку? Адже герб – це розпізнавальний знак, що передається у спадок, на якому зображуються предмети, що символізують власника герба. Девіз і герб – це символи, які надають людині можливість в лаконічній формі відобразити життєву філософію, своє кредо. Пропоную і вам подосліджувати себе.
2. Основний етап. Можна працювати всліпу або відкрито. Вибираєм з колоди чотири карти:
Перша карта – Достоїнство, відображає те, чим ви гордитесь, що надає вам сил.
Друга карта – Щастя, символізує те, що є для вас найвищим щастям.
Третя карта – Суспільство, відображає вас очима оточення, вашу особистість та ваше місце в світі.
Четверта карта – Досягнення, показує до яких вершин ви прагнете.
3. Обговоривши кожну карту учасник перераховує декілька характеристик, що найбільш точно відображають карту.
4. Заключний етап. Створення свого девізу. З перерахованих характеристик учасник, міксуючи, підбирає найбільш вдалий девіз.
5. Обговорення отриманого результату.

Восьме заняття

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

✓ Вправа «Сходи до успіху».

Інструкція. Уявіть собі, що перед вами високі сходи без перил, без поручнів. Ви робите перші кроки, вам важко, ви відчуваєте втому, головний біль, починає терпнути шия, боліти плечі, на ваших плечах важка ноша, ви відчуваєте знесилення, у вас болять руки. Це передається по всьому тілі, вам важко йти, ноги перестають вас слухати, але ви не зупиняєтесь і рухаєтесь вперед. Ви наближаєтесь до половини сходів, і вам несилно йти. Але вам простягають руку допомоги, ви не знаєте хто це, але ви йому довіряєте, і знову рухаєтесь вперед. У вас поступово перестають боліти ноги, руки, біль відступає, ноша на плечах вже стає не такою важкою, ви можете розслабити ший. Головний біль проходить. Ви відчуваєте полегшення. І ось ви піднімаєте голову і бачите, що знаходитесь майже на вершині. У вас прилив сил, відкрилося «друге дихання» і ви піднімаєтесь на саму верхню сходинку. Перед вами синя стрічка. Це стрічка вашого успіху. Ви берете ножиці і перерізаєте її.

Ви досягли вершини успіху, ви відчуваєте гордість за себе. Вас переповнює радість. Вам хочеться кричати від щастя, від задоволення. Ви найкращі! Запам'ятайте це відчуття!

Тепер ви впевненні, що подолаєте усі перешкоди, проблеми, щоб знову досягти успіху.

- ✓ Вправа під музику «Ресурсні картки».

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

Рефлексія. Як ви почуваетесь? Які емоції були у вас під час роботи? Для чого вам потрібно знати свої ресурси?

Дев'яте заняття

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

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

Інструкція. Психолог дає учасникам аркуш паперу А4 і пропонує умовно поділити його на дві частини. На одній намалювати те, що учасник дає людям, а на іншій - що отримує від них.

Обговорення малюнків: Що я відчував, коли працював над малюнком?

- ✓ Вправа «Комплімент»

Інструкція. Психолог кидає учаснику м'ячик, при цьому каже комплімент.

Обговорення: Кому було важко сказати комплімент? Кому було приємно чути гарні слова на свою адресу?

- ✓ Вправа «Дерево побажань».

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

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

Статистичний розрахунок динамічних зрушень рівня самоефективності студентів після впровадження психокорекційної програми за t-критерієм Стьюдента

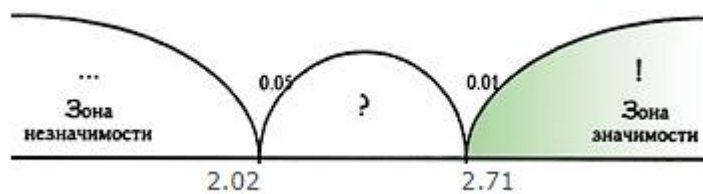
№	Выборка 1 (B.1)	Выборка 2 (B.2)	Отклонения (B.1 - B.2)	Квадраты отклонений (B.1 - B.2) ²
1	1	2	-1	1
2	1	1	0	0
3	2	2	0	0
4	2	2	0	0
5	1	2	-1	1
6	2	2	0	0
7	1	2	-1	1
8	1	1	0	0
9	2	2	0	0
10	1	1	0	0
11	2	2	0	0
12	1	1	0	0
13	2	2	0	0
14	2	2	0	0
15	1	1	0	0
16	1	2	-1	1
17	3	3	0	0
18	2	2	0	0
19	2	2	0	0
20	3	3	0	0
21	2	2	0	0
22	2	2	0	0
23	2	2	0	0
24	3	3	0	0
25	2	2	0	0
26	1	2	-1	1

27	2	2	0	0
28	2	2	0	0
29	2	2	0	0
30	1	1	0	0
31	3	3	0	0
32	2	2	0	0
33	2	2	0	0
34	3	3	0	0
35	3	3	0	0
36	1	2	-1	1
37	2	2	0	0
38	2	2	0	0
39	3	3	0	0
40	3	3	0	0
Суммы:	76	82	-6	6

Результат: $t_{эм} = 3$

Критические значения

$t_{кр}$	
$p \leq 0.05$	$p \leq 0.01$
2.02	2.71



Полученное эмпирическое значение t (3) находится в зоне значимости.