

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПЕДАГОГІЧНОЇ ТА ВІКОВОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

КОЗЯРСЬКА АНАСТАСІЯ МИКОЛАЇВНА

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ САМОЕФЕКТИВНОСТІ У ОСІБ
ЮНАЦЬКОГО ВІКУ**

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма «Психологія»

Робота на здобуття освітнього ступеня «бакалавр»

Науковий керівник

Остапйовський Олександр Ігорович,

кандидат психологічних наук

РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ

Протокол № 6

засідання кафедри педагогічної та

вікової психології

від 5 червня 2024 р.

Завідувач кафедри

проф. Гошовський Я.О.

ЛУЦЬК - 2024

Анотація

Козярьська А. М. Психологічні особливості самоефективності у осіб юнацького віку. – Кваліфікаційна (бакалаврська) робота на здобуття освітньо-кваліфікаційного рівня вищої освіти спеціалізації 053 «Психологія» освітньо-професійної програми «Психологія». Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, 2024.

Розглянуто генезу поняття самоефективності в науковій думці, досліджено формування самоефективності в онтогенезі та особливості її прояву у юнацькому віці та проаналізовано роль самоефективності в процесі подолання важких життєвих ситуацій на етапі юності.

Проведено емпіричне дослідження психологічних особливостей самоефективності у осіб юнацького віку, наведено методи і методики дослідження, також проаналізовано результати дослідження.

Задля якісної інтерпретації отриманих результатів нами було здійснено статистичну обробку даних за допомогою застосування коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона. Результати показали наявність статистично значимої кореляції між самоефективністю та такими шкалами як реактивна та особистісна тривожність, саморегуляція (загальна шкала), наполегливість, самовладання, сила «Я», соціальне становище, виховання (стиль), соціальна активність та психофізична конституція.

Наукова новизна полягає у поглибленні знань щодо особливостей самоефективності у юнацькому віці та її ролі у подоланні важких життєвих ситуацій.

Практичне значення роботи полягає в можливості використання матеріалів, наданих у даній бакалаврській роботі для наступних теоретичних та практичних досліджень.

Ключові слова: самоефективність, юнацький вік, важка життєва ситуація, саморегуляція, досвід.

Annotation

Kozyarska A. M. Psychological features of self-efficacy in adolescents - Qualification (bachelor's) thesis for the educational qualification level of higher education in the specialty 053 "Psychology" of the educational and professional program "Psychology". - Lesya Ukrainka Volyn National University, Lutsk, 2024.

The genesis of the concept of self-efficacy in scientific thought is considered, the formation of self-efficacy in ontogeny and the peculiarities of its manifestation in adolescence are investigated, and the role of self-efficacy in the process of overcoming difficult life situations in adolescence is analyzed.

An empirical study of the psychological characteristics of self-efficacy in adolescents is carried out, the methods and techniques of the study are presented, and the results of the study are analyzed.

For the purpose of qualitative interpretation of the obtained results, we have carried out statistical processing of the data by applying Pearson's linear correlation coefficient. The results showed a statistically significant correlation between self-efficacy and such scales as reactive and personal anxiety, self-regulation (general scale), perseverance, self-control, self-strength, social position, upbringing (style), social activity, and psychophysical constitution.

Scientific novelty lies in the deepening of knowledge about the characteristics of self-efficacy in adolescence and its role in overcoming difficult life situations.

The practical significance of the work lies in the possibility of using the materials provided in this bachelor's work for the following theoretical and practical studies.

Key words: self-efficacy, youthful age, difficult life situation, self-regulation, experience.

Зміст

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ПРИРОДА САМОЕФЕКТИВНОСТІ У ВІТЧИЗНЯНІЙ ТА ЗАРУБІЖНІЙ ПСИХОЛОГІЇ ТА ОСОБЛИВОСТІ ЇЇ ФОРМУВАННЯ	6
1.1 Генеза поняття самоефективності в науковій думці	6
1.2 Формування самоефективності в онтогенезі та особливості її прояву у юнацькому віці	13
1.3 Роль самоефективності в процесі подолання важких життєвих ситуацій на етапі юності	16
Висновки до розділу 1	20
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМОЕФЕКТИВНОСТІ У ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ	22
2.1. Організація, методи і методика дослідження	22
2.2. Результати дослідження та їх аналіз	24
Висновки до розділу 2	34
ВИСНОВКИ	37
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	40

ВСТУП

Актуальність дослідження. Одним із найважливіших аспектів самосвідомості, формування якого є актуальним у період юності, є сприйняття власної ефективності у вирішенні різних завдань. У цей період перед юнаками та дівчатами стоїть безліч завдань, важливих для їх вікового етапу розвитку. Від того, як вони будуть вирішені, залежить благополуччя в їх подальшому житті, успішність у професійній діяльності, становлення та самореалізація їх як членів суспільства.

Юність є важливим періодом розвитку та становлення особистості. Перед юнаками та дівчатами на етапі вступу у доросле життя стоять проблеми особистісного та соціального самовизначення. Перед ними стоять завдання соціалізації, що потребує засвоєння соціальних норм, цінностей та нових моделей поведінки. У той же час юність це період інтересу до свого внутрішнього світу, до пошуку життєвих цінностей та смислів, до пошуку свого місця в житті, прагнення зберегти та відстояти свою індивідуальність.

Актуальність цього дослідження полягає в тому, що його предметом виступає самоефективність, що сприймається самою людиною. Цей психологічний конструкт, пов'язаний з формуванням самосвідомості особистості, однаково важливий як для постановки життєво важливих цілей, пов'язаних з вибором професії, так і для вирішення конкретних завдань, що стоять перед особистістю, а також для успішного вирішення важких життєвих ситуацій.

Мета дослідження – вивчення феномена самоефективності як системної якості особистості на етапі юності.

Об'єкт дослідження: самоефективність як психологічна проблема

Предмет дослідження: особливості самоефективності у осіб юнацького віку.

Завдання дослідження.

1. На підставі теоретичного аналізу розкрити психологічний зміст

феномену «самоефективність» у зарубіжній та вітчизняній літературі.

2. Узагальнити уявлення про роль самоефективності у структурі подолання важких життєвих ситуацій на етапі юності в зарубіжній та вітчизняній психології.

3. Організувати та провести емпіричне дослідження, з метою вивчення особливостей самоефективності у юнаків.

Методи та методики дослідження.

Для вирішення поставлених у дослідженні завдань були використані теоретичні (аналіз філософської, психолого-педагогічної та методичної літератури на тему дослідження) та емпіричні методи (методика “Шкала самоефективності Р. Шварцера та М. Єрусалема”; методика “Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності”; методика дослідження вольової саморегуляції А. Звєрькова та Є. Ейдмана; «Біографічний запитальник» ВІV-Bottscher, Jager, Lisher.). Також були використані методи якісної інтерпретації та математичної обробки даних (ранжування, коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона).

Вибірка дослідження.

Для проведення дослідження нами було сформовано вибірку з 54 студентів від 18 до 21 років включно, з них 30 осіб жіночої статі та 24 чоловічої.

Апробація отриманих результатів та публікації. Основні теоретичні положення бакалаврської роботи висвітлені у науковій публікації:

1. Козярьська А. М., Кульчицька А. В. Чинники самоефективності особистості: теоретичний аналіз питання. Психогенеза особистості: норма і девіація: збірник наукових статей і тез. Луцьк: ФОП Мажула Ю. М., 2024. С. 103-108.

Структура роботи: робота складається із вступу, двох розділів, 6-ти таблиць, висновків до 2 розділів, загального висновку, списку використаної літератури та 4 х додатків. Зміст роботи викладено на 54 сторінках.

РОЗДІЛ 1. ПРИРОДА САМОЕФЕКТИВНОСТІ У ВІТЧИЗНЯНІЙ ТА ЗАРУБІЖНІЙ ПСИХОЛОГІЇ ТА ОСОБЛИВОСТІ ЇЇ ФОРМУВАННЯ

1.1 Генеза поняття самоефективності в науковій думці

Вперше поняття самоефективність (self-efficacy) як конструкт очікування, що впливає на функціонування та мотивацію особистості, було представлено в роботі А. Бандури (Bandura Albert) у 1977 році під назвою: - "Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change" [31]. Теорія соціального навчання, що розвивалася ним, вимагала введення нового поняття, що відповідає новій тенденції психологічних досліджень, головна роль в яких приділялася когнітивним процесам. На місце такого поняття теоретично соціального навчання А. Бандура запропонував поняття «очікування ефективності» (efficacy expectation) [31], а потім і «самоефективність» (self-efficacy) [31]. «Очікування ефективності» А. Бандура визначав як «переконання в тому, що індивід здатний здійснювати поведінку, необхідну для досягнення очікуваних результатів» [31], і відрізняв його від поняття «очікування результату». «Очікуваний результат» розуміється автором як особиста оцінка того, що та чи інша поведінка має привести до тих чи інших результатів» [31].

Проблема співвідношення мотивації людини та постановки мети давно цікавила психологів. Ці питання - як впливають успіх та невдача на рівень мотивації, визначили цілий напрямок досліджень у психології ХХ століття. Нерідко зверталась увага на конструкт «рівень домагань» (level of aspiration). У ньому вбачався зручний інструмент визначення наполегливості та мотивованості суб'єкта, а також предиктор майбутньої успішності дій суб'єкта [13]. На наш погляд, це поняття (рівень домагання) є одним із ранніх понять, що передбачають теорію самоефективності.

Рівень домагань зумовлює ступінь складності мети, яку суб'єкт має намір досягти. Він визначається цінностями суб'єкта та реалістичністю оцінки суб'єкта його можливістю досягти цієї мети. А. Зінченко розділяв

«реалістичний» та «ідеалістичний» рівні домагань [8].

У найбільш загальному вигляді ідея, що стоїть за цим поняттям, полягає у наступному. Якщо людина використовує власні здібності у тому рівні, де вони перебувають у цей час, рівень домагань процвітає. І. Галецька шляхом емпіричних досліджень встановила, що люди, що показують найефективніші результати, прагнуть ставити реалістичні цілі, що відповідають їх можливостям, але й водночас перебувають на межі цих можливостей. Менш ефективні люди ставлять цілі або настільки недосяжні, що вони рідко їх досягають, або настільки прості, що здатні досягати їх щоразу [4].

Самоефективність сприймається як когнітивна оцінка, як система уявлень, регулюючих дії, створені задля досягнення певних цілей [11]. Людям із високим рівнем самоефективності характерні високий рівень мотивації, ясне бачення мети та завзятість у подоланні бар'єрів, які стоять на шляху до її досягнення [5, с. 110].

У кожної людини існує безліч самоефективностей, пов'язаних із різними областями її життєдіяльності. Це може бути уявлення у сфері написання творів, у сфері подолання важких життєвих ситуацій та інші. Будучи особистісним конструктом, самоефективність має такі характеристики:

- 1) Вона є оцінкою власних можливостей виконати те чи інше завдання.
- 2) На відміну від локусу контролю та самоповаги, самоефективність не пов'язана з оцінкою власних цінностей, будучи приватною, специфічною характеристикою індивіда.

Самоефективність визначається контекстуально, тобто щодо конкретного завдання, яке стоїть перед людиною. Ця самоефективність називається специфічною, і для її виявлення розробляються методики, призначені для виміру самооцінки у конкретних сферах діяльності.

- 3) Вимірювання самоефективності залежить від ситуації та у її вимірі необхідно враховувати контекст діяльності.

- 4) При вимірі самоефективності використовуються критерії майстерності та компетентності, а не нормативні та інші порівняльні критерії.

5) Уявлення про самоефективність є очікуваннями особистої майстерності у вирішенні майбутніх продуктивних завдань. Тому самоефективність вимірюється до того, як людина почне виконувати відповідну діяльність.

Також, у кожної людини є види діяльності, де вона має високе почуття самоефективності та види діяльності, де вона відчувається невпевнено. Незважаючи на це, уявлення про самоефективність можуть переноситися на різні контексти. Самоефективність, сформована в одному виді діяльності, може поширюватися і на суміжні ситуації [27]. Це потребує говорити про формуванні загальної (глобальної) самоефективності. Загальна самоефективність є глобальним особистісним фактором, вивчаючи який фахівці прагнуть виявити індивідуальні відмінності в глобальній тенденції бути впевненим у своїх здібностях. В. Балахтар і О. Вовк відзначають, що узагальнена стратегія самоефективності – це найкращий шлях до розуміння відмінностей, оскільки у разі не розкриваються психічні та соціальні механізми, що зумовлюють генералізацію уявлень про свою ефективність [2, 3].

А. Бандура виділяє чотири процеси, за допомогою яких уявлення про свою ефективність впливає на поведінку. По-перше, це вибір виду діяльності. По-друге, сприйняття самоефективності впливає на старанність і результат. По-третє, оцінка своєї ефективності впливає на емоційні реакції. Нарешті, уявлення про ефективність впливають на якість виконання складних когнітивних завдань [31].

На самоефективність, що сприймається, великий вплив має також майстерність. Люди, які мають більше знань та навичок, більш впевнені у своїх здібностях. На судження про самоефективність впливає короткий аналіз позитивних та негативних факторів, пов'язаних із дією. Оцінка своїх сильних та слабких сторін перед виконанням завдання робить різну інформацію когнітивно доступною. При цьому оцінка людиною своїх можливостей безпосередньо пов'язана із ситуацією [31].

Очікування ефективності формується чотирма можливими способами: а)

через безпосередній досвід виконання; б) через спостереження успіхами чи неуспіхами інших; в) через вербальне переконання; г) через оцінку своїх емоційних станів.

Перший спосіб формування самоефективності – це досягнення у виконанні, – він важливий особливо тому, що він заснований на безпосередньому досвіді формування навичок та умінь виконання конкретної діяльності. Головним чином на почуття власної ефективності впливають успіхи та невдачі виконання діяльності: успіхи ведуть до посилення самоефективності, невдачі до її ослаблення. Однак успіхи та невдачі повинні розглядатися в контексті загального патерну досягнень та невдач. Адже якщо сильне почуття ефективності людиною вже придбано, то невдалі спроби лише зміцнять його завзятість та наполегливість досягнення мети [31].

Сформоване сильне почуття самоефективності, зазвичай, генералізується, тобто зміцнює, чи піднімає впевненість людини у здібностях виконувати інші види діяльності. Генералізація стосується тих видів діяльності, що схожі на діяльність, що є джерелом самоефективності [31].

Другим джерелом формування самоефективності є опосередкований досвід. Власний досвід – не єдине джерело інформації про світ, і формування самоефективності не спирається повністю лише на безпосередні досягнення людини. Спостереження за успіхами чи невдачами інших може зміцнити чи знизити впевненість у власних здібностях. Спостереження за тим, як інша людина виконує деяку діяльність, що викликає труднощі у суб'єкта без особливих негативних наслідків, може сприяти інтенсифікації спроб і наполегливості самого суб'єкта [31].

Вербальне переконання часто використовується як інструмент впливу на поведінку людини. Переконання суб'єкта у здібностях можуть змінюватися під впливом вербального переконання, якщо людина, від якої виходять ці переконання, є авторитетом цього суб'єкта. Тим не менш, це джерело самоефективності, як і опосередкований досвід, має більш слабку силу формування самоефективності.

Третім джерелом формування самоефективності є емоційне збудження. Стресові ситуації, як правило, викликають емоційне збудження, яке в залежності від обставин, має певну інформативну цінність щодо компетентності особистості. Таким чином, емоційне збудження є ще одним джерелом інформації, яка може визначати рівень самоефективності особистості, що сприймається. Оцінюючи свій рівень тривоги і вразливості, людина, зокрема, спирається своє суб'єктивне відчуття емоційного стану. Оскільки високий рівень збудження зазвичай погіршує якість виконання діяльності, людина, як правило, краще справляється із завданням, якщо йому не заважає внутрішня напруга.

Самоефективність різниться у кількох вимірах, які визначають успішність діяльності. Самоефективність змінюється за вираженістю: 1) рівня, 2) генералізації, 3) сили.

Відмінність самоефективності за рівнем означає, що діяльність, на яку вона спрямована, може бути поділена на завдання різного рівня складності. Чим складніше завдання, з яким пов'язане те чи інше очікування ефективності, тим вищий рівень самоефективності.

Генералізація відповідає за спільність діяльності, яку спрямоване почуття власної ефективності людини. Деякі переконання у ефективності може бути спрямовані досить широкий спектр видів діяльності, тоді як інші переконання стосуються лише вузького набору завдань конкретної діяльності.

І, нарешті, сила стосується того аспекту самоефективності, який визначає завзятість та наполегливість індивіда. Людина зі слабкими очікуваннями ефективності відмовиться від завершення завдання, щойно зіткнеться з першими серйозними перешкодами. У той самий час сильне очікування ефективності дозволяє індивіду бути наполегливим у спробах. Таким чином, адекватний аналіз самоефективності вимагає детальної оцінки всіх трьох її аспектів: рівня, генералізованості та сили.

Процеси, що активують ефективність. У більшості проведених досліджень розглядається чотири основні психологічні процеси, через які

переконаність у власній ефективності впливає на людину [31].

Когнітивні процеси. Ефект самоефективності на когнітивні процеси набуває різноманітних форм. Поведінка людини характеризується цілеспрямованістю, спрямованістю на майбутнє. Вибір та постановка мети великою мірою залежить від оцінки індивідом своїх здібностей. Як наслідок, високий рівень самоефективності сприяє постановці складніших цілей.

Визначення спрямованості дій, постановка цілей – це когнітивні процеси, які у складній розумовій діяльності. Переконаність людей у своїй ефективності визначає те, які типи прогнозованих сценаріїв буде сформовано. Суб'єкт, що має високий рівень самоефективності, візуалізує сценарії удачі, вони позитивно впливають на продуктивність людини. Ті ж, хто сумнівається у власній ефективності, візуалізують сценарій програшу і демонструють поведінку, що застрягає, що перешкоджає їх розвитку.

Як відомо, розумові процеси дозволяють людині передбачати можливі події в майбутньому і планувати способи взаємодії з наслідками цих подій таким чином, щоб зрештою отримати сприятливі для себе результати. Такі вміння вимагають ефективною когнітивною обробки інформації про навколишній світ, яка містить багато невизначеностей та неясностей. Навчаючись пророкування наслідків і регулювання своєї поведінки, людина використовує свої знання, щоб уявити можливі альтернативи майбутніх подій, зважити і поєднати воедино передбачувальні чинники, оцінити і виправити за необхідності свої міркування про наслідки своїх дій.

Щоб бути сконцентрованим і орієнтованим на виконання завдання, перебуваючи під тиском вимог ситуації, невдач і перешкод, потрібне сильне почуття самоефективності.

У складних ситуаціях, коли перед людиною стоїть завдання подолати складні умови оточення, від нього вимагається ясне аналітичне мислення. Якщо він сумнівається у своїх здібностях і має сумніви в успішності кінцевого результату, його думки стають непослідовними і заплутаними, що знижує його продуктивність і ще більше посилює сумніви. Ті ж, хто володіє гнучким

почуттям ефективності, ставлять собі за мету, вимагають докладання значних зусиль, зберігають ясне аналітичне мислення, що позначається на остаточних результатах і досягненнях людини.

Мотиваційні процеси. Переконаність у своїй ефективності грає ключову роль самомотивації. Теорія соціального навчання ґрунтується на ідеї, що мотиваційні механізми мають когнітивну природу. Самомотивація та передбачаюча поведінка заснована на здібностях людини мислити та уявляти майбутні наслідки своєї поведінки та поведінки оточуючих. Людина формує переконання про те, що вона здатна зробити. Вона передбачає можливий результат майбутніх дій, ставить перед собою цілі і планує напрям дій, щоб досягти бажаних результатів.

Теорія самоефективності узгоджується з визнанням трьох когнітивних механізмів мотивації: каузальною атрибуцією, очікуваннями результату, усвідомлюваною метою. На основі цих механізмів було побудовано три теорії мотивації: теорія атрибуції, теорія очікуваної цінності та теорія мети.

Переконання у своїй ефективності визначає каузальну атрибуцію. Так, якщо людина має сильне почуття власної ефективності, вона приписуватиме свої невдачі недостатній завзятості зі свого боку, у тому ж випадку, коли людина розглядає себе неефективною, вона приписуватиме свої невдачі слабким здібностям. Таким чином, каузальна атрибуція впливає на мотивацію, працездатність та афективні реакції великою мірою через самоефективність.

Афективні процеси. Переконання людей у своїх здібностях здатні впливати на те, наскільки сильно вони схильні до стресу і депресій у загрозованих і складних ситуаціях, а також вони впливають і на їх рівень мотивації. Усвідомлюваний ними рівень власної ефективності у сфері оволодіння контролем над стресорами грає центральну роль у прояві тривожних станів. Якщо людина переконана в тому, що зможе оволодіти контролем над загрозованими для неї ситуаційними факторами, у неї не з'явиться тривожних уявних патернів, пов'язаних з очікуваною невдачею. Якщо у суб'єкта присутня переконаність у нездатності впоратися з загрозованою

ситуацією, то він з великою ймовірністю матиме високу тривожну збудливість. Такі люди застрягають на своїй неефективності, оцінюють багато аспектів оточення як такі, що становлять небезпеку для них, перебільшують серйозність можливих загроз і бояться речей, які насправді мало ймовірні. Через таке неефективне мислення вони шкодять собі та погіршують свій рівень продуктивності.

Селективний процес. Самоефективність визначає види діяльності, якими воліє займатися людина, складність цілей, які вона ставить перед собою.

Зазначене вище дозволяє зробити висновок: самоефективності спонукається новими стимулами для суб'єкта і підкріплюється тоді, коли цікавість і дослідницька активність породжують елементи новизни.

В рамках теоретичних та емпіричних досліджень, заснованих на очікуванні «дія-результат» були висунуті теорії, що мають деяку схожість з поняттям самоефективності. Самоефективність розуміється сучасними дослідниками як когнітивна оцінка, як система уявлень, регулюючих дії, створені задля досягнення певних цілей.

1.2 Формування самоефективності в онтогенезі та особливості її прояву у юнацькому віці

У різні періоди життя потрібні специфічні типи компетенції, які потрібні для успішного функціонування людини. Ці нормативні зміни, що вимагають компетенцій, не є постійними стадіями, через які кожен неодмінно повинен пройти. Соціальні ситуації розвитку на кожен період життєвого шляху в кожній людини свої і визначають характер формування самоефективності.

Фахівці соціально-когнітивного спрямування вважають, що немовлята приходять у світ без жодного почуття самоефективності. Дослідницький досвід дітей, через який вони відкривають, як можуть взаємодіяти, сприяє побудові початкового базису розвитку почуття ефективності. Виникнення уявлень про свою ефективність збігається з моментом, коли дитина починає усвідомлювати

зв'язок між своїми діями та їх результатом у зовнішньому світі. Постійне спостереження за навколишніми подіями, що йдуть за певними діями, дозволяє дітям вивчити принцип: дії викликають слідства. Діти, які переживають успіх у процесі контролю над оточенням стають більш уважними до своєї власної поведінки й компетентнішими у здатності вивчити нові ефективні типи реакцій, ніж діти, чиє оточення менш чуйне з їхньою поведінкою [32].

Як пише А. Бандура, уявлення про свою ефективність пов'язане з досвідом поведінкових досягнень [31]. У процесі розвитку психічні образи особистісних якостей змінюються відповідно до зміни когнітивних можливостей та форм соціальної взаємодії. У період середнього дитинства у дитини з'являється здатність пов'язувати одні особисті якості з іншими. Ці якості упорядковуються навколо опозиційних категорій поганого і хорошого, це дає дитині можливість формувати оціночні судження [12]. У пізньому дитинстві дитина має в своєму розпорядженні здатність об'єднувати усвідомлювані ним особистісні якості, у нього з'являється така категорія, як соціальне порівняння. До підліткового та юнацького віку розвивається здатність розпізнавати абстрактні якості та знаходити зв'язок між ними [22].

У дитини в процесі розвитку формується узагальнене уявлення про власну цінність як особистості. Чим старша дитина, тим більше реалістичні її самооцінки, це пов'язано з тим, що відбувається усвідомлення різниці між реальним та ідеальним «Я» [17]. У процесі розвитку відбувається інтеріоризація соціальних стандартів, з'являються власні стандарти, що дають можливість дитині керуватися особистісними критеріями після ухвалення того чи іншого рішення. Зміст стандартів багато чому визначається соціальними чинниками. Встановлено, що розвитку тієї чи іншої орієнтації в саморегуляції сприяють різні стилі взаємодії дитини з дорослими, яка піклується про неї [6]. Формуються мотиваційні системи, пов'язані з самосхваленням та самопокаранням, які Бандура вважає унікальним атрибутом людини, що дозволяє їй формувати самосвідомість.

Також багаторазово було виявлено зв'язок самоефективності та

наполегливості виконання завдань [24]. Коли учні з високим рівнем самоефективності стикаються із завданням, яке розглядається ними як складне, вони виявляють більше наполегливості у її вирішенні, ніж учні з низьким рівнем самоефективності. Г. Чуйко провели дослідження, в якому випробувані діти спостерігали за дорослими, які намагалися вирішити нерозв'язну головоломку, при цьому діти були поділені на дві групи: які спостерігали за оптимістичною та песимістичною моделями. Коли була надана можливість спробувати вирішити головоломку самим, учні з групи з оптимістичною моделлю почувалися ефективнішими у вирішенні завдань і були наполегливішими, ніж учні з групи з песимістичною моделлю. Крім того, учні з оптимістичної групи були наполегливішими у вирішенні додаткових завдань. Це дослідження показує, що самоефективність, отримана шляхом спостереження, не тільки збільшує наполегливість вирішення схожих завдань, але також сприяє перенесенню наполегливості на інші завдання, в тому ж експериментальному контексті. Також самоефективність виявилася предиктором вибору видів діяльності [17, с. 89].

Проаналізувавши вище зазначений матеріал можна зробити такі висновки:

1. Самоефективність пов'язана з досвідом поведінкових досягнень. У процесі розвитку дитини психічні образи особистісних якостей змінюються відповідно до зміни когнітивних можливостей та форм соціальної взаємодії.

2. Так, немовлята приходять у світ без будь-якого почуття самоефективності. Виникнення уявлень про свою ефективність збігається з моментом, коли дитина починає усвідомлювати зв'язок між своїми діями та їх результатом у зовнішньому світі.

3. Діти, які переживають успіх у процесі контролю за оточенням, стають уважнішими до своєї власної поведінки та компетентнішими у здатності вивчити нові ефективні типи реакцій.

4. На етапі юності провідне значення у формуванні самоефективності відіграють соціальні відносини (з однолітками та батьками), це обумовлено

збільшеними когнітивними можливостями підлітка, розширенням його оточення та діапазону рольового вибору. З настанням юності виникає завдання самостійного вибору та інтерпретації рольової поведінки.

5. Однією з основних змін, з якими стикаються підлітки на етапі юності, є набуття почуття персональної агентності. Вітчизняні психологи одним із головних особистісних новоутворень, що спрямовують розвиток особистості підлітка, вважають «почуття дорослості». "Почуття дорослості" є основою, фундаментом для розвитку "довіри до себе", яке є важливим джерелом рефлексії.

1.3 Роль самоефективності в процесі подолання важких життєвих ситуацій на етапі юності

Важка (складна) життєва ситуація розглядається В. Лук'яненко як обумовлений внутрішніми і зовнішніми факторами фрагмент дійсності, на суб'єктивному рівні сприймається як психологічна складність. Важка життєва ситуація, таким чином, має вищий рівень узагальнення порівняно з такими поняттями, як стресова, екстремальна, фруструюча, критична ситуації, оскільки будь-яка з перелічених вище ситуацій на суб'єктивному рівні викликає в людини відчуття різного рівня скрути [16]. Таким чином, перелічені категорії скрутних ситуацій В. Лук'яненко відносить до різновидів важкої ситуації, у своїй кожна із них має свої відмінні риси [16]. Кожна з перерахованих ситуацій таїть у собі або виклик, або загрозу життєдіяльності людини, а також може спричинити непоправні втрати. Ці ситуації обмежують активність індивіда, пред'являючи йому вимоги, які часто перевищують його здібності, моральні та матеріальні ресурси.

Як основу для категоризації важкої життєвої ситуації В. Лук'яненко виділяє суб'єктивне відчуття утруднення.

Як важка життєва ситуація (ВЖС) Д. Шапошник-Домінська розглядає будь-яку скрутну, проблемну, стресову ситуацію, що має відношення до

психологічного благополуччя людини. Вона виділяє відмінні риси ВЖС у подоланні ВЖС. Це вивчення подій повсякденного життя. Визначення ситуації як одиниці виміру життєвого континууму. Аналіз скрутних ситуацій як суб'єктивний, сприйманий людиною феномен. Визначення суб'єктивного відчуття утруднення як відправної точки категорії ВЖС. Зміщення акценту з аналізу фізіологічних реакцій у стресових, травматичних та надзвичайних ситуаціях, обумовлених несприятливими обставинами чи умовами життя, на виявлення причин чи джерела психологічної скрути, що відчувається людиною. Основний акцент у вивченні складних життєвих ситуацій ставиться на ефективності, конструктивності та оптимальності переваги способів взаємодії людини з подією, що викликає у нього психологічну скруту.

У вітчизняній психологічній літературі поняттю «важка» життєва ситуація немає однозначного тлумачення. Залежно від критеріїв, покладених основою його характеристики, воно трактується по-різному. Н. Ліпінська розглядає «важкі» життєві ситуації як «родові» стосовно таких ситуацій, як «екстремальні ситуації», «складні», «особливі», «ризиковані», «небезпечні», «особливо небезпечні», «критичні», «кризові», «конфліктні», «стресові», «загрозливі», «надзвичайні». Важкими вона називає ситуації, які ставлять перед людиною великі об'єктивні та психологічні труднощі, зобов'язують її до повної напруги сил та найкращого використання особистих можливостей для досягнення успіху та забезпечення безпеки.

В. Михайличенко, говорячи про «важкі життєві ситуації», розглядає їх як ситуації, що пред'являють до людей вимоги, що перевищують їх звичайний адаптивний потенціал. Всі ці ситуації об'єднує те, що вони виступають як стресори [18]. Це такі ситуації, які створюють для суспільства чи індивіда перешкоди, подолання яких потребує значних зусиль, трудових витрат та надмірної напруги [18].

Виділяють ексquisite ситуації (exquisite – «гострий, сильний, винятковий») – це виняткові ситуації, що характеризуються гранично загостреними протиріччями та особистісно переживаються [21].

Самоефективність є важливим чинником у розвитку компетенцій щодо подолання важких життєвих ситуацій на етапі юності. Вона відіграє значну роль у бажанні брати участь у значимій для суб'єкта діяльності, у пошуку нових викликів і можливостей, у здатності вкладати себе в завдання, що стоять перед суб'єктом. Вона важлива у розвитку почуття власної цінності, що також впливає на здатність молодшої людини вистояти в ВЖС, які можуть статися з нею. Вона проявляється у переконаннях індивіда у своїх здібностях оптимізувати когнітивні, мотиваційні ресурси та волю для організації контролю за ситуацією. У разі зустрічі з ВЖС самоефективний юнак буде послідовнішим у своїх спробах подолати труднощі. Він з більшою ймовірністю буде відхиляти від себе негативні думки про себе та свої здібності. Якщо ж молодий чоловік не вірить у свої здібності при досягненні бажаної мети в ВЖС, він матиме мало шансів на подолання [19].

У ході досліджень фахівцями підліткового та юнацького віку було виділено ключові фактори, що виявлялися у зв'язку з формуванням компетенцій, незважаючи на ВЖС. Ці фактори включають відносини з батьками, що дбають, хороші навички вирішення проблем, інтелектуальну гнучкість [23]. Вони сприяють формуванню системи захисту підлітка від загроз у разі несприятливої ситуації [24]. Вважається, що молоді люди, які живуть у сімейній ситуації підтримки та турботи, з люблячими батьками, з більшою ймовірністю будуть орієнтовані на позитивні переживання та успіх, зіткнувшись з невеликими труднощами або серйозними проблемами розвитку. Якщо підлітки отримують позитивний зворотний зв'язок від близьких, якщо у них позитивні відносини з іншими людьми, то найімовірніше вони віритимуть у те, що вони компетентні в діяльності, важливій для них.

Період юності характеризується труднощами, зумовленими завданнями розвитку особистісного та професійного самовизначення. За О. Чиханцовою, цей вік будується навколо кризи ідентичності, що складається із серії соціальних та індивідуальних виборів, ідентифікацій та самовизначень. Це період найменш «штормовий» для тих молодих людей, які добре підготовлені

для «залучення до технологічних тенденцій, що розширюються», що дозволяє їм ідентифікувати себе з новими ролями, що передбачають компетентність і передбачення розвитку [25]. Наявність у молодій людини невизначеної ідентичності проявляється у несаможиттєвості його дій у стресових ситуаціях (важких життєвих ситуаціях), у невмінні вибудовувати відносини із суспільством. «Зріла ідентичність» поєднується з більш складними та диференційованими культурними інтересами та з більш розвинутою рефлексією. У спілкуванні спостерігається глибина та взаємність міжособистісних відносин.

Враховуючи, що самоєфективність визначає рівень гнучкості молодій особі по відношенню до труднощів, визначає компетенції її у подоланні різних стресових ситуацій, а також ступінь її схильності до стресу та депресії, важливо розглянути закономірності самоєфективності юнаків у важких життєвих ситуаціях.

Отже, А. Бандура вважає самоєфективність важливим чинником у розвитку компетенцій подолання ВЖС. Самоєфективність впливає на здатність суб'єкта до адаптації та її здатність бути гнучким у скрутній ситуації. Вона впливає на натхнення суб'єкта, його аналітичне мислення, здатність переживати невдачі [30].

Це особливо важливо у просторі розвитку підлітків на етапі ранньої юності, оскільки цей період характеризується подоланням ризиків та викликів, пов'язаних з кризою переходу у доросле життя: у відносинах з батьками, у відносинах з провідною діяльністю (навчанням), у відносинах з однолітками. Успіхи юності багато в чому залежать від сили та специфіки самоєфективності, що сприймається [30].

Узагальнюючи проведений аналіз ролі самоєфективності у структурі подолання важких життєвих ситуацій на етапі юності, можна зробити такі висновки:

1. Важка (складна) життєва ситуація розглядається як обумовлений внутрішніми і зовнішніми факторами фрагмент дійсності, на суб'єктивному

рівні сприймається як психологічне утруднення.

2. Самоефективність є важливим чинником у розвитку компетенцій щодо подолання важких життєвих ситуацій на етапі юності. Вона відіграє значну роль у бажанні брати участь у значимій для суб'єкта діяльності, у пошуку нових викликів і можливостей, у здатності вкладати себе в завдання, що стоять перед суб'єктом.

3. У теорії когнітивної оцінки самоефективність є частиною вторинної оцінки, вона впливає на процеси подолання та емоційний стан людини.

Висновки до розділу 1

Самоефективність сприймається як когнітивна оцінка, як система уявлень, регулюючих дії суб'єкта, створені задля досягнення певних цілей. Самоефективність є частиною вторинної оцінки, вона впливає на процеси подолання і емоційний стан людини.

Самоефективність визначає рівень гнучкості особистості по відношенню до труднощів, визначає компетенції його у подоланні різних стресових ситуаціях, а також ступінь його схильності до стресу, тривожності та депресії.

Розрізняють загальну (глобальну) та специфічну самоефективність. Специфічна самоефективність визначається контекстуально, тобто щодо конкретних завдань. Загальна самоефективність (глобальна) формується в результаті генералізації специфічних самоефективностей, що сформувалися.

Самоефективність різниться у кількох вимірах, які визначають успішність діяльності. Самоефективність змінюється за вираженістю: 1) рівня, 2) генералізації, 3) сили. Адекватний аналіз самоефективності потребує детальної оцінки всіх трьох її аспектів: рівня, генералізованості та сили.

Виділяють чотири способи формування самоефективності:

- а) безпосередній досвід виконання;
- б) спостереження за успіхами чи неуспіхами інших;
- в) вербальне переконання;

г) оцінка своїх емоційних станів.

Для юнацького віку характерні ключові фактори, що виявляються у зв'язку з формуванням компетенцій та самоефективності, незважаючи на ВЖС. Ці фактори включають довірливі відносини з батьками, хороші навички вирішення проблем, інтелектуальну гнучкість, довіру до себе. Вони сприяють формуванню системи захисту підлітка від загроз у разі несприятливої ситуації.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМОЕФЕКТИВНОСТІ У ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

2.1. Організація, методи і методика дослідження

Дослідження було проведено на базі Волинського національного університету імені Лесі Українки. Для проведення дослідження нами було сформовано вибірку з 54 студентів від 18 до 21 років включно, з них 30 осіб жіночої статі та 24 чоловічої.

У даній роботі з метою вивчення феномена самоефективності як системної якості особистості було застосовано наступні методики: перша — методика “Шкала самоефективності Р. Шварцера та М. Єрусалема”; друга — методика “Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності”; третя — Методика дослідження вольової саморегуляції А. Зверькова та Є. Ейдмана; черверта — «Біографічний запитальник» ВІV-Bottscher, Jager, Lisher. Далі надається детальний опис кожної методики.

Методика “Шкала самоефективності Р. Шварцера та М. Єрусалема”

Методика застосовується для вивчення самоефективності – впевненості (переконань) людини щодо її потенційної здатності організувати та здійснити власну діяльність, необхідну для досягнення певної мети. Також самоефективність розуміється і як продуктивний процес інтеграції когнітивних, соціальних та поведінкових компонентів задля здійснення оптимальної стратегії в різноманітних ситуаціях [9, с. 142-143].

Методика “Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності”

Методика є інформативним способом самооцінки рівня тривожності в даний момент (реактивна тривожність, як стан) і особистісної тривожності (як стійка характеристика людини). Розроблена Ч.Д. Спілбергером і адаптована Ю.Л. Ханіним [9, с. 100-103].

Методика дослідження вольової саморегуляції А. Зверькова та Є. Ейдмана

Дослідження вольової саморегуляції за допомогою тесту-опитувальника може проводитися з однією особою або з цілою групою. Щоб забезпечити самостійність відповідей досліджуваних, кожному видається тест-опитувальник, бланк для відповідей (з номерами запитань і графами для відповідей) [14, с. 63-64].

«Біографічний запитальник» ВІV-Bottscher, Jager, Lisher.

Дана методика відповідає, перш за все, практичним потребам і описує обстежуваних за допомогою властивостей, сформованих соціальним середовищем, ситуацією і біографією та розкриває їх вплив на життєвий шлях особистості. Методика дає змогу отримати стандартизовану інформацію про біографію, ситуацію навколишнього середовища й актуальний психічний стан, що є важливою передумовою для соціально-психологічної адаптації індивіда. Запитальник відноситься до методик самооцінки, оскільки він дає можливість отримати суб'єктивну інформацію про сімейну ситуацію і поведінку людини у соціальному середовищі. Важливо також, що результати цієї методики можуть виявляти деякі порушення адаптації. Диспозиції порушення соціальної поведінки, на думку авторів методики, розвиваються на ранніх етапах соціалізації у зв'язку з сімейним оточенням і вихованням батьків або осіб, що їх замінюють. У результаті сформовані стереотипи поведінки, що відхиляється від норми, закріплюються і виявляються в повсякденному житті. Числове вимірювання цих стереотипів здійснюється за допомогою шкал FAM і ERZIEN даного запитальника, які є біографічними шкалами. Життєвий шлях людини багато в чому зумовлений впливом соціального середовища. Останнє може цей вплив закріплювати і посилювати, компенсувати, замінювати неадекватні стереотипи на аналогічні. Впливи середовища вимірюють за допомогою шкал SOZLAG, PSYCON, SOZAKT, ICHSTK. Разом з тим, при описі поведінки, в актуальній ситуації можуть виявлятися і особливі специфічні її тенденції, які вимірюються шкалами N і E [1, с. 15-17].

2.2. Результати дослідження та їх аналіз

У кваліфікаційній роботі для дослідження ми використовували чотири методики: методика “Шкала самоефективності Р. Шварцера та М. Єрусалема”; методика “Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності”; Методика дослідження вольової саморегуляції А. Зверькова та Є. Ейдмана; «Біографічний запитальник» ВІV-Bottscher, Jager, Lisher.

За результатами методики “Шкала самоефективності Р. Шварцера та М. Єрусалема” отримані наступні результати: у 12,96% респондентів була виявлена висока самоефективність, що свідчить про те, що такі люди вірять у свої спроможності, вміють ефективно вирішувати проблеми та досягати поставленої мети; у 35,19% осіб самоефективність вище середньої, що може говорити про те, що цим особам притаманна впевненість у власних силах, але і відчуття нестабільності також може бути присутнім; у 38,89% досліджуваних встановлено середню самоефективність, вони схильні очікувати успіх у одних ситуаціях, але можуть бути нестабільними і не впевненими у інших; 5,56% респондентів мають самоефективність нижче середньої, такі досліджувані зазвичай мають низьку впевненість у своїй компетентності та можуть легко втрачати віру у власну успішність; у 7,41% осіб присутня низька самоефективність, що може вказувати на те, що такі респонденти мають низьку впевненість у своїх здібностях і відчують безсилля (див.: табл. 2.1 та рис. 2.1).

Таблиця 2.1

Результати дослідження за методикою “Шкала самоефективності Р. Шварцера та М. Єрусалема”

Самоефективність	Кількість респондентів у %
Висока	12,96%
Вища за середню	35,19%
Середня	38,89%

Нижча за середню	5,56%
Низька	7,41%

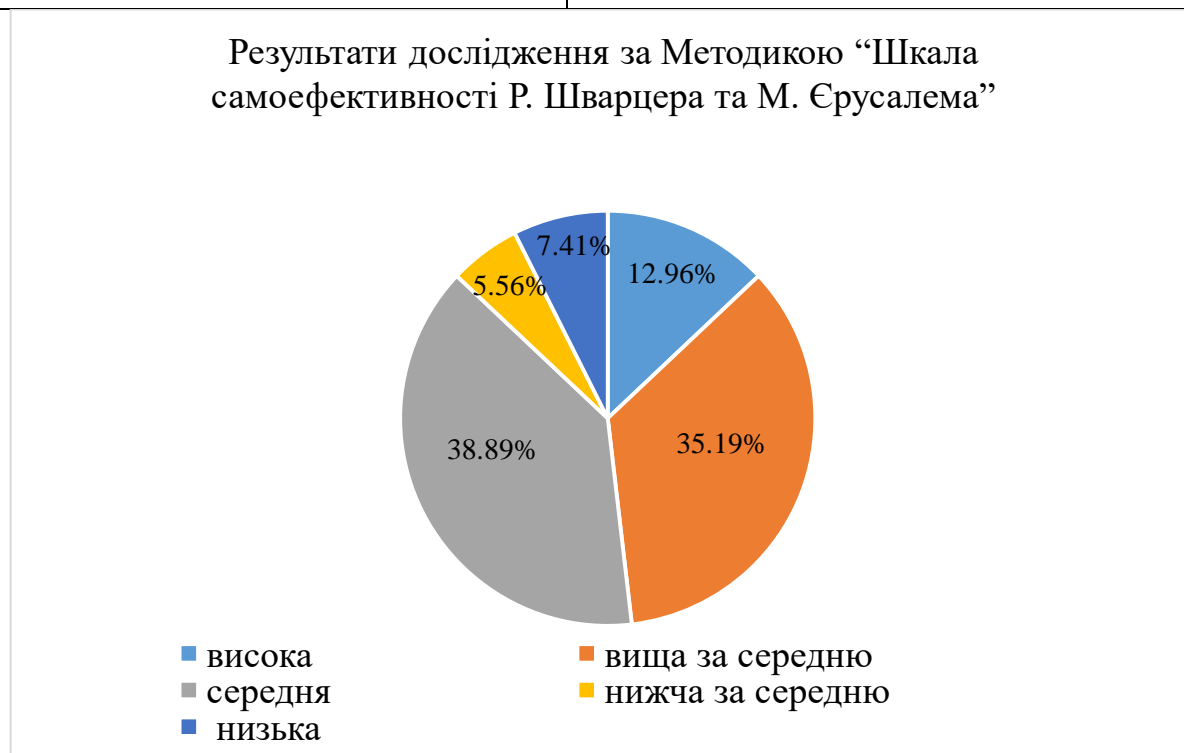


Рис. 2.1 Результати діагностики за шкалою самоефективності

За результатами методики “Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності”, за шкалою реактивної тривожності було виявлено, що у 33,33% респондентів висока тривожність, що вказує на значну емоційну напругу в конкретний момент, що може впливати на їхній фізичний та емоційний стан; у 51,85% досліджуваних встановлено помірну тривожність, це свідчить про наявність не сильного стресу та у 14,81% респондентів низька тривожність, що демонструє відсутність сильних емоційних переживань у даний момент (див.: табл. 2.2 та рис. 2.2).

Таблиця 2.2

Результати дослідження за методикою “Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності”

(Шкала реактивної тривожності)

Реактивна тривожність	Кількість респондентів у %
Висока	33,33%

Помірна	51,85%
Низька	14,81%



Рис. 2.2 Результати діагностики за шкалою реактивної тривожності

За шкалою особистісної тривожності, було встановлено, що у 40,74% досліджуваних висока тривожність, що свідчить про гостре відчуття занепокоєння, призводить до невпевненості в собі, схильності негативно оцінювати свої перспективи та постійно очікувати неприємностей у багатьох соціальних ситуаціях; 46,30% респондентів мають помірну тривожність, це вказує на адекватні самооцінку та сприймання труднощів відповідно їх емоційній наповненості та 12,96% осіб притаманна низька тривожність, це говорить про те, ці люди впевнені у собі, легко ставляться до виникнення проблем, здебільшого мають адекватну самооцінку, але можуть переоцінювати свої сили. Ми зобразили це у таблиці 2.3 та рисунку 2.3.

Таблиця 2.3

**Результати дослідження за методикою “Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності”
(Шкала особистісна тривожності)**

Особистісна тривожність	Кількість респондентів у %
Висока	40,74%

Помірна	46,30%
Низька	12,96%

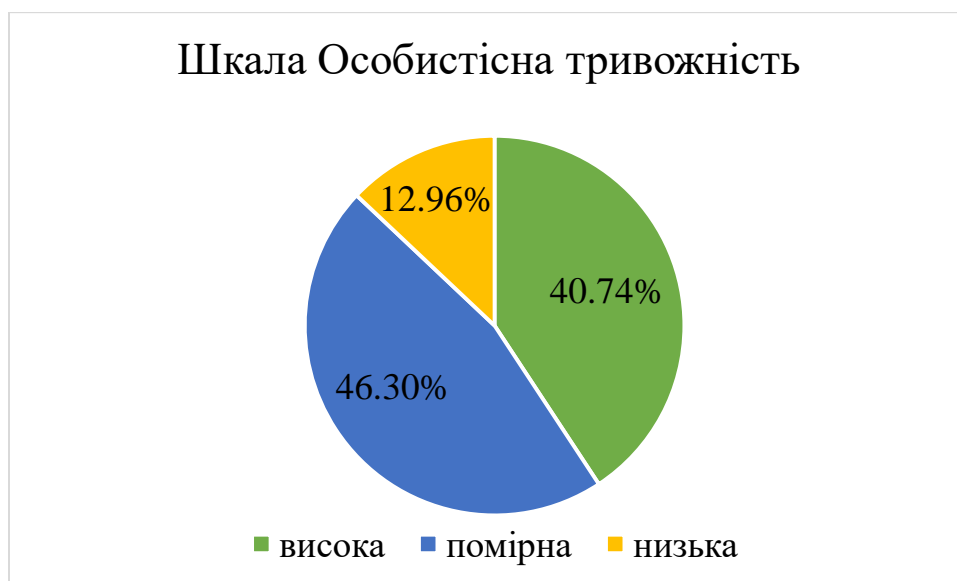


Рис. 2.3 Результати діагностики за шкалою особистісної тривожності

За результатами методики дослідження вольової саморегуляції А. Зверькова та Є. Ейдмана, ми виявили, що за загальною шкалою 42,59% осіб притаманний високий рівень, що свідчить про їхню самостійність, незалежність та культивоване почуття обов'язку. У них добре розвинена рефлексія і навички ефективного планування, розподілу зусиль та контролю власних дій. У крайніх проявах у таких респондентів можливе підвищення тривожності у зв'язку з бажанням контролювати все у власному житті. У 57,41% досліджуваних було встановлено низький рівень, що говорить про імпульсивність та нестабільність задумів. Зазвичай такі люди емоційно вразливі та нерішучі.

За шкалою наполегливості високий рівень виявився у 42,59% респондентів, їм властиві працелюбність та бажання бути послідовним у рішеннях та поведінці, вони поважають загальноприйняті зразки поведінки і прагнуть дотримуватися них. У крайніх випадках можуть набути ригідності. У 57,41% осіб ми діагностували низький рівень, для них характерне зниження активності, що врівноважується підвищеними лабільністю емоційного стану, креативністю, а також свободою погляду щодо соціальних норм.

По шкалі самовладання високий рівень виявився у 48,15% досліджуваних, це свідчить про емоційну стійкість та самоконтроль у складних ситуаціях, вони легко поборюють страх перед невідомим та прагнуть змін. Однак бажання постійного контролю може спричинити збільшення напруженості та перевантаження. Низький рівень притаманний 51,85% осіб, їм характерні спонтанність та традиційні цінності. Ми коротко показали це у таблиці 2.4. та рисунку 2.4.

Таблиця 2.4

Результати діагностики за методикою дослідження вольової саморегуляції А. Зверькова та Є. Ейдмана

Рівень	Кількість респондентів у %		
	Загальна шкала	Наполегливість	Самовладання
Високий	42,59%	42,59%	48,15%
Низький	57,41%	57,41%	51,85%

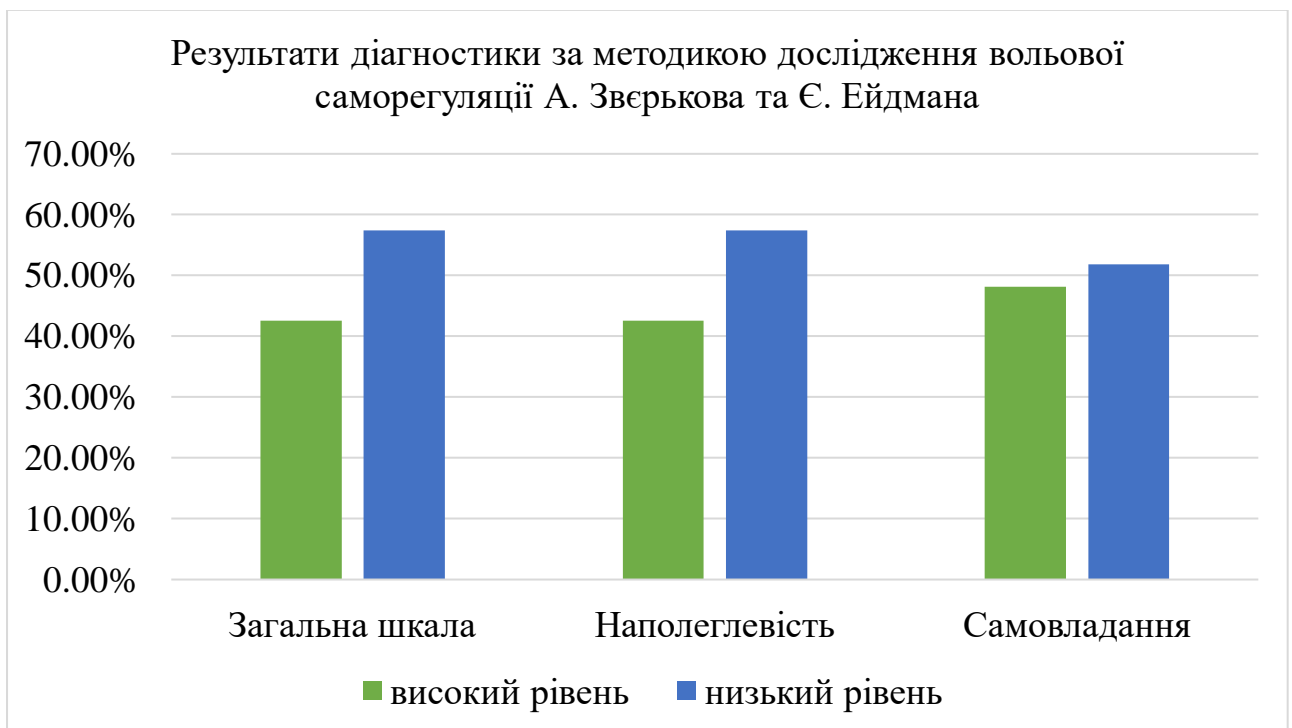


Рис. 2.4 Результати діагностики за методикою дослідження вольової саморегуляції А. Зверькова та Є. Ейдмана

У Біографічному опитувальнику наявна негативна спрямованість усіх шкал крім шкали екстраверсії. Інакше кажучи, чим вище оцінки, тим гірші вимірювані явища.

За результатами методики «Біографічний запитальник» BIV-Bottscher, Jager, Lisher ми отримали наступні результати:

За шкалою Сімейна ситуація (FAM) високі оцінки отримали лише 5,56% респондентів, що свідчить про погані стосунки із батьками, дефіцит їхньої уваги та впливу, а також викривлене відношення до оточуючих. 81,48% осіб одержали середні оцінки, що говорить нам про адекватні стосунки із батьками, але в яких також можуть бути недоліки та проблеми. Низькі оцінки отримали 12,96% досліджуваних, у їх сім'ях зазвичай чудові взаємини між подружжям, що надає достатнього уваги дітям і прилягає для цього досить зусиль.

За шкалою Сила «Я» (ICHSTK) у 9,26% осіб діагностовано високі оцінки, вони зазвичай мають низьку силу «Я» та не привикли легко досягати поставленої мети. Середні оцінки виявились у 81,48% респондентів, що вказує на достатню силу «Я», але і на вагання у своїй впевненості у різноманітних ситуаціях. Також 9,26% людей одержали низькі оцінки, у таких особистостей висока сила "Я" та сильна віра у свої можливості.

По шкалі Соціальне становище (SOZLAG) у 26,63% осіб ми діагностували високі оцінки, що вказує на сильні прояви внутрішньої напруженості у різноманітних ситуаціях та важкість адаптації у соціумі. 57,41% респондентів мають середні оцінки, вони схильні проявляти достатньо зусиль для подолання труднощів у особистих і соціальних ситуаціях, не відчуваючи значних проявів стресу. У 12,96% досліджуваних виявились низькі оцінки, такі люди легко пристосовуються у важких соціальних ситуаціях та знаходять правильний вихід, не отримуючи психологічної шкоди.

За шкалою Виховання (стиль) (ERZIEN) лише 1,85% осіб отримали високі оцінки, що свідчить про шкідливі наслідки, завдані респондентам внаслідок виховання батьків чи опікунів. Середні оцінки одержали 81,48% респондентів, це говорить про адекватний вплив батьків у процесі виховання та

достатньо непогані стосунки між ними. Низькі оцінки виявились у 20,37% досліджуваних, що свідчить про гармонійний стиль виховання, обраний батьками.

По шкалі Нейротизм (N) високі оцінки отримали 12,96% респондентів, їм притаманні такі ознаки як емоційна лабільність, швидка зміна настрою, вразливість та висока тривожність, також вони можуть бути психічно нестійкими і важко переживати невдачі. У 70,37% досліджуваних виявились середні оцінки, таких людей характеризують достатня психологічна витривалість та емоційна врівноваженість. А також у 16,67% осіб діагностовано низькі оцінки, що вказує на стійкість до стресу, чудову адаптивність до різноманітних ситуацій та врівноваженість емоційних реакцій.

За шкалою Соціальна активність (SOZAKT) 12,96% досліджуваних отримали високі оцінки, це говорить про складнощі у сфері особистісних відносин, а саме у встановленні та підтриманні зв'язків, а також труднощі у розкритті та прояві власного «Я». У 87,04% осіб ми діагностували середні оцінки, що говорить про вміння знаходити та підтримувати нові відносини, а також відвагу показати свій внутрішній світ людям навколо. Низьких оцінок не було виявлено.

По шкалі Психофізична конституція (PSYKON) високі оцінки отримали 20,37% респондентів, це свідчить про складнощі перенесення стресу та унаслідок схильність до соматичних захворювань. У 72,22% осіб діагностовано середні оцінки, у них досить непогано розвинена резильєнтність та навички боротьби із стресом, але іноді можуть проявитись соматичні порушення. Низькі оцінки виявились лише у 7,41% досліджуваних, для них є характерними висока стресостійкість та вміння ефективно вирішувати проблеми.

За шкалою Екстраверсія (E) у 12,96% осіб виявлено високі оцінки, що свідчить про імпульсивність, товарицькість та високу соціальну активність. Такі люди часто прагнуть до лідерства та широкого кола спілкування. Середні оцінки діагностовано 72,22% респондентів, для них характерні помірність та розважливність у соціальних зв'язках. Вони можуть проявляти гнучкість у сфері

міжособистісних відносин залежно від обставин. Низькі оцінки отримали 14,81%, що вказує на замкнутість, контроль над емоціями, важкість у проявах спонтаності у поведінкових реакціях та низьку активність у соціумі. Вони часто занурені у свій внутрішній світ та надають перевагу у спілкуванні лише з декількома людьми. Ці дані у таблиці 2.5 та рисунку 2.5.

Таблиця 2.5

**Результати дослідження за методикою «Біографічний запитальник» ВІV-
Bottscher, Jager, Lisher**

Шкали	Кількість респондентів у %		
	високі оцінки	середні оцінки	низькі оцінки
Сімейна ситуація (FAM)	5,56%	81,48%	12,96%
Сила «Я» (ICHSTK)	9,26%	81,48%	9,26%
Соціальне становище (SOZLAG)	26,63%	57,41%	12,96%
Виховання (стиль) (ERZIEN)	1,85%	77,78%	20,37%
Нейротизм (N)	12,96%	70,37%	16,67%
Соціальна активність (SOZAKT)	12,96%	87,04%	0,00%
Психофізична конституція (PSYKON)	20,37%	72,22%	7,41%
Екстраверсія (E)	12,96%	72,22%	14,81%

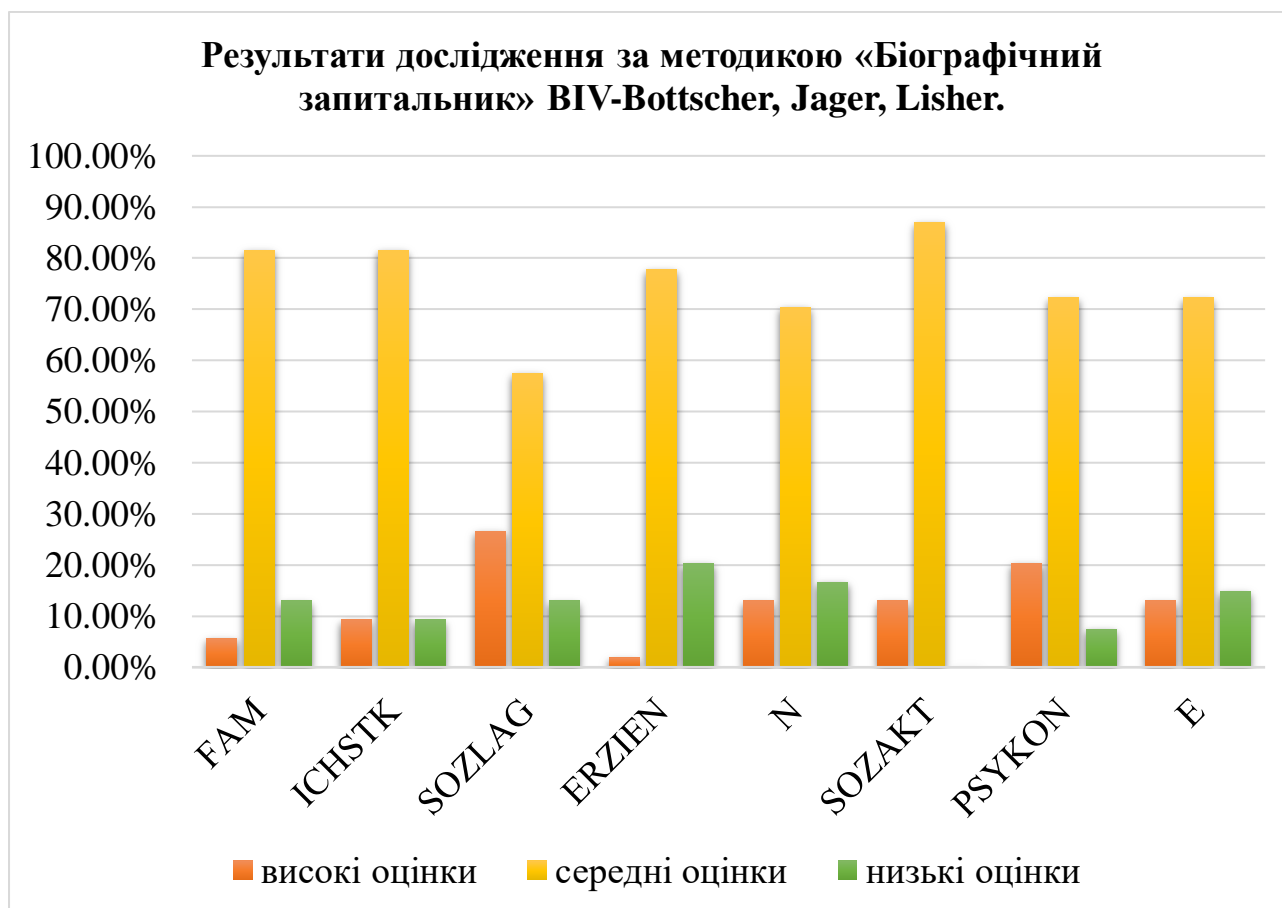


Рис. 2.5 Результати дослідження за методикою «Біографічний запитальник» BIV-Bottscher, Jager, Lisher

Для визначення статистично значущих зв'язків між шкалою самоефективності та усіма іншими шкалами ми обрали коефіцієнта кореляції Пірсона. Ці зв'язки зобразимо у таблиці 2.6

Таблиця 2.6

Результати знаходження кореляційних зв'язків між самоефективністю та шкалами за допомогою коефіцієнта кореляції Пірсона

	Самоефективність
Реактивна тривожність	-0,531*
Особистісна тривожність	-0,598*
Саморегуляція (загальна шкала)	0,529*
Наполегливість	0,557*
Самовладання	0,419**

Продовження таблиці 2.6

Сила «Я»	-0,474*
Соціальне становище	-0,303***
Виховання (стиль)	-0,325***
Соціальна активність	-0,385**
Психофізична конституція	-0,342***

Примітка: * - кореляція значима на рівні 0,001; ** - на рівні 0,01; *** - на рівні 0,05;

Зображені у таблиці зв'язки показують:

1. Високі показники самоєфективності корелюють із низькими показниками реактивної та особистісної тривожності. Тривожність – реакція особистості на різні стресори, які несуть для неї загрозу. Тож чим більше у людини впевненості у своїй ефективності, тим менша вірогідність у виникненні тривожності.

2. Існує значима кореляція між самоєфективністю та саморегуляцією. Очікування власної ефективності впливають на постановку цілі та емоційну оцінку діяльності. Також зростання відчуття самоєфективності може підвищити інтерес до процесу діяльності, тим самим сприяючи розвитку високого рівня саморегуляції, також включаючи наполегливість та самовладання.

3. Хочемо ще раз зазначити, що у Біографічному опитувальнику негативна спрямованість усіх шкал крім шкали екстраверсії, тому ми отримали такі результати:

Порівняльний аналіз дозволяє нам зробити припущення, що зі збільшенням самоєфективності зростатиме сила «Я», тобто тим краще людина буде вирішувати проблеми, пов'язані із зовнішніми обставинами.

Зі зростанням самоєфективності покращуватиметься соціальне становище. Ця шкала розкриває поняття соціальної адаптації. Соціальна адаптивність це пристосування особистості до умов навколишнього

середовища. Інакше кажучи чим більше почуття самоефективності, тим меншою буде напруга у міжособистісних відносинах та соціальній взаємодії.

Чим сприятливішим буде виховний вплив батьківських фігур на дітей, тим більше зростатиме їх самоефективність. Це стає ймовірним, якщо батьки вибиратимуть найкращі засоби виховання та надаватимуть дітям свою безоціночну любов і підтримку.

Зі зростанням самоефективності збільшуватиметься соціальна активність, що передбачає хорошу здатність встановлювати та підтримувати соціальні зв'язки та відсутність побоювань у розкритті власного «Я» навколишнім.

Зі збільшенням самоефективності покращуватиметься психофізична конституція. Вона несе в собі інформацію про психічне здоров'я та стресостійкість, тобто висока самоефективність дозволяє індивідові переносити важкі життєві ситуації без особливих негативних наслідків для себе та свого психічного здоров'я.

Висновки до розділу 2

З метою дослідження психологічних особливостей самоефективності у осіб юнацького віку було проведене емпіричне дослідження, яке дало наступні результати.

- 12,96% досліджуваних мають високу самоефективність, 35,19% мають вищу за середню, 38,89% - середню самоефективність, 5,56% - мають нижчу за середню та 7,41% - низьку самоефективність;

- у 33,33% респондентів виявлено високий рівень реактивної тривожності, у 51,85% - помірний рівень та у 14,81% – низький;

- у 40,74% респондентів виявлено високий рівень особистісної тривожності, у 46,30% - помірний та у 12,96% – низький рівень особистісної тривожності;

- у 42,59% досліджуваних встановлено високий рівень вольової саморегуляції та у 57,41% - низький;

- 42,59% досліджуваних мають високий рівень наполегливості та 57,41% - низький рівень;
- 48,15% досліджуваних мають високий рівень самовладання та 51,85% - низький;
- у 5,56% респондентів неблагополучна сімейна ситуація, у 81,48% - збалансована сімейна ситуація та у 12,96% - благополучна;
- 9,26% респондентів мають малу силу «Я», 81,48% - помірну силу «Я» та 9,26% - велику;
- у 26,63% досліджуваних встановлено низьке соціальне становище, у 57,41% - середнє та у 12,96% - високе;
- до 1,85% досліджуваних був застосований стиль виховання із негативним впливом, до 77,78% - збалансований стиль виховання та до 20,37% - сприятливий;
- 12,96% респондентів мають слабкий нейротизм, 70,37% - помірний та 16,67% - сильний нейротизм;
- у 12,96% досліджуваних низька соціальна активність та у 87,04% - помірна;
- у 20,37% досліджуваних слабка психофізична конституція, у 72,22% - середня та у 7,41% - сильна;
- 12,96% респондентів - екстраверти, 72,22% - амбіверти та 14,81% - інтроверти.

Задля якісної інтерпретації отриманих результатів нами було здійснено статистичну обробку даних за допомогою застосування коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона. Результати показали наявність статистичного значимої кореляції між самоефективністю та такими шкалами як реактивна та особистісна тривожність, саморегуляція (загальна шкала), наполегливість, самовладання, сила «Я», соціальне становище, виховання (стиль), соціальна активність та психофізична конституція.

Можемо припустити, що досліджувані із високим рівнем самоефективності є менш тривожними та більш наполегливими і

дисциплінованими, а також мають більшу силу «Я». Вони активніші, та краще адаптуються у соціумі. Самоефективні особи здатні добре справлятися із стресом, в результаті чого зберігають міцне психічне здоров'я.

ВИСНОВКИ

Самоефективність вважається когнітивною оцінкою або ж системою уявлень, що впорядковує дії особистості, які спрямовані на досягнення певної мети. Існує багато самоефективностей, які пов'язані з різними сферами життя.

Самоефективність різниться у кількох вимірах, які визначають успішність діяльності. Самоефективність змінюється за вираженістю: 1) рівня, 2) генералізації, 3) сили. Адекватний аналіз самоефективності потребує детальної оцінки всіх трьох її аспектів: рівня, генералізованості та сили.

Основними джерелами формування самоефективності є:

- а) безпосередній досвід виконання;
- б) спостереження успіхами чи неуспіхами інших;
- в) вербальне переконання;
- г) оцінка своїх емоційних станів.

Важка життєва ситуація (ВЖС) розглядається як проблемна, стресова ситуація, яка має зв'язок із психологічним благополуччям людини. Для підліткового та юнацького віку характерні ключові фактори, що виявляються у зв'язку з формуванням компетенцій та самоефективності, незважаючи на ВЖС. Ці фактори включають позитивні стосунки з батьками, хороші навички вирішення проблем, інтелектуальну гнучкість, довіру до себе. Вони сприяють формуванню системи захисту молодої особи від загроз у разі несприятливої ситуації.

З метою дослідження психологічних особливостей самоефективності у осіб юнацького віку було проведене емпіричне дослідження, яке дало наступні результати.

- 12,96% досліджуваних мають високу самоефективність, 35,19% мають вищу за середню, 38,89% - середню самоефективність, 5,56% - мають нижчу за середню та 7,41% - низьку самоефективність;

- у 33,33% респондентів виявлено високий рівень реактивної тривожності, у 51,85% - помірний рівень та у 14,81% – низький;

- у 40,74% респондентів виявлено високий рівень особистісної тривожності, у 46,30% - помірний та у 12,96% – низький рівень особистісної тривожності;
- у 42,59% досліджуваних встановлено високий рівень вольової саморегуляції та у 57,41% - низький;
- 42,59% досліджуваних мають високий рівень наполегливості та 57,41% - низький рівень;
- 48,15% досліджуваних мають високий рівень самовладання та 51,85% - низький;
- у 5,56% респондентів неблагополучна сімейна ситуація, у 81,48% - збалансована сімейна ситуація та у 12,96% - благополучна;
- 9,26% респондентів мають малу силу «Я», 81,48% - помірну силу «Я» та 9,26% - велику;
- у 26,63% досліджуваних встановлено низьке соціальне становище, у 57,41% - середнє та у 12,96% - високе;
- до 1,85% досліджуваних був застосований стиль виховання із негативним впливом, до 77,78% - збалансований стиль виховання та до 20,37% - сприятливий;
- 12,96% респондентів мають слабкий нейротизм, 70,37% - помірний та 16,67% - сильний нейротизм;
- у 12,96% досліджуваних низька соціальна активність та у 87,04% - помірна;
- за шкалою Психофізична конституція у 20,37% досліджуваних слабка психофізична конституція, у 72,22% - середня та у 7,41% - сильна;
- 12,96% респондентів - екстраверти, 72,22% - амбіверти та 14,81% - інтроверти.

Результати кореляції за Пірсоном показали наявність статистичного значимої кореляції між самоефективністю та такими шкалами як реактивна та особистісна тривожність, саморегуляція (загальна шкала), наполегливість,

самовладання, сила «Я», соціальне становище, виховання (стиль), соціальна активність та психофізична конституція.

І отримані результати дозволяють на стверджувати, що досліджувані із високим рівнем самоефективності є менш тривожними та більш наполегливими і дисциплінованими, а також мають більшу силу «Я». Вони активніші, та краще адаптуються у соціумі. Самоефективні особи здатні добре справлятися із стресом, в результаті чого зберігають міцне психічне здоров'я.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Баклицька О.П., Баклицький І.О., Сірко Р.І., Слободяник В.І. Психодіагностика. Психологічний практикум : навчальний посібник. Львів: СПОЛОМ, 2015. 464 с.
2. Балахтар В. В. Самоефективність як індикатор становлення особистості фахівця з соціальної роботи як професіонала. Молодий вчений. 2018. №9 (61). С. 165–170.
3. Вовк О. М. Самоефективність : сутність, структура та особливості розвитку в студентському віці. Вісник психології і соціальної педагогіки : збірник наукових праць. 2010. № 3. URL : www.psyh.kiev.ua
4. Галецька І. І. Самоефективність у структурі соціально-психологічної адаптації. Вісник Львівського університету. Сер. «Філософські науки». 2003. С. 433–442.
5. Гальцева Т. О. Види самоефективності особистості : їх характеристика та дослідження. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки. 2015. Вип. 4. С. 110–114.
6. Гальцева Т. О. Особливості становлення навчальної самоефективності в підлітковому та юнацькому віці. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологія. 2017. Вип.1. Т.2. С. 145–149.
7. Голубкова Л. О. Поняття самоефективності та історія його дослідження. Проблеми загальної та педагогічної психології: збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. Київ, 2007. С. 41–46.
8. Зінченко А. В. Життєстійкість як основа ефективної соціальної адаптації хворих на епілепсію. Психологія : реальність і перспективи. 2013. Вип. 2. С. 76-79. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/prp_2013_2_24.
9. Кокун, О. М., Пішко, І. О., Лозінська, Н. С., Копаниця, О. В., Малхазов, О. Р. (2011). Збірник методик для діагностики психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до діяльності у складі миротворчих підрозділів, с. 281.

- 10.Кревська О. О. Мотиваційні чинники професійної самоефективності особистості : дис.. канд. психол. наук : 19.00.01 – загальна психологія, історія психології; 053 Психологія. Луцьк, 2018. 213 с.
- 11.Кремешна Т. І. Формування професійної самоефективності майбутніх учителів музики : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 – теорія і методика професійної освіти. Одеса, 2008. 251 с.
- 12.Кузнецова Л. М. Життєстійкість як фактор успішної самореалізації сучасної студентської молоді. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Психологічні науки. 2014. Вип. 121. С.182-187. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPH_2014_121_40
- 13.Кушмирук Є. С. Діагностика рівня задоволеності життям в осіб юнацького віку. Теорія і практика сучасної психології. 2018. № 3. С. 202–205.
- 14.Лемак М.В., Петрище В.Ю. Психологу для роботи: діагностичні методики. Ужгород: Вид-во Олександри Гаркуші, 2012. 616 с.
- 15.Ліпінська Н. Ф. Самоефективність особистості як джерело її активності. Вісник ОНУ ім. І. І. Мечникова. Психологія. 2014. Т.19. Вип. 1(31). С. 180–185.
- 16.Лук'яненко В. В. Психологічні особливості становлення здатності до самоефективності в юнацькому віці : дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія. Київ, 2011. 269 с.
- 17.Луценко О. Л., Шапошник Д. О. Особливості самоефективності у людей пізньої зрілості у контексті тренінгового заняття. Вісник Харківського національного університету. 2012. № 1009. С. 89–92.
- 18.Михайличенко В. Є, Полякова Н. В. Роль самоефективності в процесі активізації лідерського потенціалу особистості. Проблеми інженерно-педагогічної освіти. 2014. № 45. URL : <http://library.uipa.edu.ua/images/data/zbirnik/problemu45/29.pdf>
- 19.Музика О. Самоефективність як чинник професіоналізації студентів. Освітологічний дискурс. 2018, № 3-4 (22-23). С. 83–94.

20. Мусійчук С. М. Формування самоефективності майбутніх лікарів ветеринарної медицини в процесі професійної підготовки: методичний посібник. Київ : Вид. центр Нац. ун-ту біоресурсів і природокористування України, 2013. 110 с.
21. Пророк Н. В. Самоефективність і успішність професійної діяльності. Актуальні проблеми психології. Т.7, вип. 22. С. 176–180. URL : http://ecopsy.com.ua/data/zbirki/2010_22/sb22_35.pdf
22. Сняданко І. І. Дослідження рівня навчально-професійної самоефективності в студентів технічних університетів. Практична психологія та соціальна робота. 2014. № 4. С. 7–12.
23. Хавула Р. Психологічні особливості становлення самоефективності в юнацькому віці. Актуальні питання гуманітарних наук. 2017. Вип.17. С. 348–355.
24. Черножук Ю. Особливості самоефективності осіб з різним типом емоційності. Наук. вісн. Миколаївського нац. ун-ту ім. В. О. Сухомлинського. Психологічні науки : збірник наукових праць; за ред. І. Савенкової. Миколаїв : МНУ імені В.О. Сухомлинського, 2017. № 2 (18). С. 205–209.
25. Чиханцова О. А. Духовність як ресурс розвитку життєстійкості особистості. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том IX: Загальна психологія. Історична психологія. Етнічна психологія. Випуск 9. Київ : Талком, 2016. С. 540–547.
26. Чуйко Г. В. Сенс життя у контексті відчуття задоволеності життям. Психологічний часопис : збірник Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України. 2018. №1 (11). С. 46–60.
27. Шапошник Д. О. Ресурси теорії самоефективності особистості у сучасній психології. Вісник Харківського нац. унів-ту імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія. 2011. № 937. Вип. 45. С. 302–305.
28. Шапошник Д. О., Луценко О. Л. Самоефективність в системі когнітивних, емоційних та психобіографічних якостей особистості. Соціальна психологія. 2012. № 4 (54). С. 25–35.

29. Шапошник-Домінська Д. О. Психологічні особливості розвитку самоефективності особистості : автореф. дис. на здоб. наук. ступ. канд. психол. наук : 19.00.01 – загальна психологія, історія психології. Київ, 2015. 20 с.
30. Bandura A. Social Cognitive Theory in Cultural Context . *Applied Psychology: An International Review*, 2002, 51 (2), 269-290.
31. Bandura, A. Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*. 1977.
32. Bandura, A., Schunk, D. H. Cultivating competence, self-efficacy, and intrinsic interest through proximal self-motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1981. 41. P. 586–598.
33. Birch H.G., Lefford A. Intersensory Development in Children. *Soc. Res. Child. Defel.* 2016. № 32. P. 42-47.
34. Emler N. Self-esteem: The costs and consequences of low self-worth. York, 2001. 446 p.
35. Ferreira J. M., Soini T., Kupiainen R., Salum A. C. What is learning for secondary-school students? Students' perceptions examined in Brazil and Finland. *Social Psychology of Education*. Vol. 22. №2. 2019. P. 447–470. URL: <https://link.springer.com/article/10.1007/s11218-019-09479-5>
36. Foster J. The nature of perception. New York: Oxford University Press, 2018. 289 p.
37. M. J. Sherer, E. Maddux, B. Mercandante, S. Prentice, Dunn, B. Jacobs, R. Rogers, «The self efficacy scale: construction and validation» *Psychological reports*, Vol.51, p. 663–671 1982.
38. Mruk C. Self-esteem: Research, theory and practice. N.Y., 1999.
39. Rosenberg M. Society and adolescent self-image. N.Y., 2011.
40. Shaposhnyk D. Features of middle-aged women and men's self-efficacy. *Applied Sciences*. 2013. № 3. P. 128-133.
41. Vernon M.D. The development of visual perception in children. *Education*. 2017. Vol. 80. P. 547-549.
42. Wells L.E., Marwell G. Self-esteem. It's conceptualization and measurement. London, 1976.

ДОДАТКИ**Додаток А****Результати дослідження за методикою “Шкала самоефективності Р.
Шварцера та М. Єрусалема”**

Номер респондента	Бали
1	30
2	26
3	29
4	35
5	27
6	29
7	37
8	31
9	21
10	28
11	29
12	35
13	28
14	26
15	38
16	18
17	28
18	26
19	14
20	31
21	20
22	30
23	27
24	37
25	27

26	24
27	32
28	32
29	27
30	30
31	26
32	16
33	33
34	35
35	28
36	38
37	32
38	34
39	39
40	34
41	26
42	34
43	30
44	31
45	28
46	30
47	28
48	33
49	15
50	40
51	28
52	38
53	26
54	29

Додаток Б

**Результати дослідження за методикою “Шкала оцінки рівня реактивної
(ситуативної) та особистісної тривожності”**

Номер респондента	Реактивна тривожність	Особистісна тривожність
1	33	42
2	51	46
3	34	43
4	49	51
5	34	42
6	31	29
7	24	25
8	69	62
9	74	75
10	34	35
11	24	38
12	51	55
13	38	41
14	53	50
15	29	32
16	66	61
17	37	32
18	51	49
19	64	63
20	28	38
21	50	53
22	59	58
23	20	48
24	39	22
25	52	58

26	30	22
27	37	37
28	36	36
29	55	54
30	39	37
31	34	36
32	61	63
33	36	38
34	32	37
35	34	38
36	24	21
37	35	34
38	36	32
39	22	23
40	32	35
41	63	64
42	50	53
43	42	56
44	38	38
45	36	52
46	42	46
47	31	24
48	37	32
49	63	67
50	37	38
51	41	41
52	56	42
53	44	41
54	39	53

Додаток В

**Результати діагностики за методикою дослідження вольової
саморегуляції А. Звєрькова та Є. Ейдмана**

Номер респондента	Загальна шкала	Наполегливість	Самовладання
1	13	12	5
2	12	8	7
3	14	9	8
4	6	7	2
5	14	7	8
6	15	12	6
7	19	14	10
8	7	4	5
9	5	0	5
10	11	6	7
11	17	11	10
12	9	7	4
13	11	7	7
14	11	7	5
15	19	13	10
16	5	3	2
17	13	7	8
18	11	8	5
19	6	3	5
20	15	12	5
21	6	4	2
22	10	8	4
23	6	0	6
24	17	12	9

25	11	7	6
26	15	12	7
27	9	6	4
28	14	10	8
29	13	9	8
30	15	11	9
31	4	1	4
32	6	4	2
33	22	15	12
34	8	6	4
35	16	12	8
36	14	9	7
37	6	4	5
38	11	8	6
39	17	12	8
40	9	5	5
41	12	9	4
42	12	7	7
43	8	6	3
44	16	12	8
45	11	6	7
46	13	8	8
47	16	10	10
48	18	12	9
49	5	3	3
50	12	9	7
51	9	4	6
52	16	14	6

53	9	5	6
54	11	9	7

Додаток Д

**Результати дослідження за методикою «Біографічний запитальник» ВІV-
Bottscher, Jager, Lisher**

Номер респондента	FAM	ICHSTK	SOZLAG	ERZIEN	N	SOZAKT	PSYKON	E
1	7	5	3	1	5	5	6	4
2	7	5	8	7	2	8	5	4
3	7	8	3	7	3	5	5	4
4	6	6	3	6	7	6	8	6
5	8	5	8	6	4	7	5	4
6	4	5	7	3	4	5	5	4
7	5	2	7	4	4	5	3	6
8	6	8	7	6	9	5	8	5
9	8	6	9	8	9	8	9	6
10	4	6	7	4	3	8	5	3
11	4	5	7	3	3	5	4	4
12	8	5	6	6	6	5	6	8
13	3	5	3	4	5	5	6	6
14	6	7	9	6	5	7	8	4
15	6	8	3	5	5	6	5	4
16	6	6	9	5	5	6	7	6
17	7	7	7	6	3	6	5	4
18	4	7	6	5	5	4	4	5
19	6	9	9	7	9	7	8	5
20	6	7	8	6	5	7	5	3
21	6	7	8	6	5	7	7	6
22	3	6	8	5	8	9	9	6
23	6	7	7	3	7	7	8	6
24	4	3	7	3	3	5	3	3

25	5	5	9	5	7	7	5	5
26	5	6	3	5	2	4	5	3
27	7	5	7	6	5	4	5	3
28	3	6	3	4	3	5	3	6
29	4	8	7	3	5	8	5	4
30	6	4	7	4	4	5	4	3
31	6	6	9	7	5	8	6	4
32	7	7	7	6	9	5	8	8
33	5	4	9	5	5	5	7	4
34	6	5	6	6	5	6	8	5
35	7	5	7	7	5	5	6	6
36	3	3	7	2	4	4	4	6
37	5	4	8	5	5	5	5	6
38	3	4	7	4	5	4	4	8
39	3	3	6	3	4	4	6	3
40	5	5	7	3	6	5	6	8
41	4	6	6	4	9	5	6	4
42	5	7	7	5	8	7	8	9
43	5	6	7	6	5	7	6	6
44	5	6	7	4	5	5	6	8
45	5	5	7	4	3	4	6	6
46	6	7	7	6	6	5	8	4
47	4	2	7	5	5	7	3	5
48	5	4	7	3	5	5	5	8
49	5	7	9	4	7	7	7	5
50	4	4	7	4	6	5	5	3
51	3	5	7	2	4	8	6	4
52	5	6	9	5	6	5	6	6

53	6	4	8	5	5	7	5	4
54	4	6	7	5	6	5	6	5