

Міністерство освіти і науки України
Сумський державний університет
Факультет іноземної філології та соціальних комунікацій
Кафедра психології, політології та соціокультурних технологій

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
здобувача ступеня бакалавра психології
Кудрик Олександри Павлівни

за темою
«Рівень прокрастинації та відповідальності в сиблінгів юнацького віку з
різним порядком народження»
(галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»,
спеціальність 053 «Психологія»)

Науковий керівник:
старший викладач Павленко В. П.
(науковий ступінь, посада, вчене звання,
прізвище, ім'я, по батькові)

Суми 2022

ЗМІСТ

Анотація.....	
ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ РІВНЯ ПРОКРАСТИНАЦІЇ ТА ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ СИБЛІНГІВ З РІЗНИМ ПОРЯДКОМ НАРОДЖЕННЯ.....	5
1.1. Поняття сиблінгової позиції та особливості різного порядку народження.....	5
1.2. Психологічні особливості формування схильності до прокрастинації.....	9
1.3. Відповідальність як якість особистості.....	10
Висновки до розділу 1.....	15
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПОРЯДКУ НАРОДЖЕННЯ ТА РІВНЯ ПРОКРАСТИНАЦІЇ Й ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ У СИБЛІНГІВ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ.....	16
2.1. Методичне забезпечення дослідження.....	16
2.2. Аналіз результатів дослідження рівня прокрастинації та відповідальності молодших сиблінгів.....	20
Висновки до розділу 2.....	20
РОЗДІЛ 3. РОЗВИТОК ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ ТА ОРГАНІЗОВАННОСТІ У МОЛОДШИХ СИБЛІНГІВ.....	21
3.1. Особливості розвитку відповідальності та організованості в молодших сиблінгів юнацького віку методами когнітивно-поведінкової терапії.....	21
3.2. Програма розвитку відповідальності та організованості у молодших сиблінгів.....	23
3.3. Апробація програми розвитку відповідальності та організованості молодших сиблінгів.....	
Висновки до розділу 3.....	37
ВИСНОВКИ.....	38
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	39
ДОДАТОК 1.....	
ДОДАТОК 2.....	

Анотація

Кваліфікаційна робота бакалавра присвячена вивченню особливостей відповідальності та схильності до прокрастинації сиблінгів різного порядку народження, а також розвитку організованості та відповідальності молодших сиблінгів. Було досліджено аспекти сиблінгової позиції та особливості порядку народження, які мають вплив на розвиток та прояв відповідальності, схильності до прокрастинації. Описано поняття прокрастинації, її протилежної якості – організованості, а також відповідальності та її компонентів.

У дослідженні використовувались методики для дослідження особливостей розвитку схильності до прокрастинації, відповідальності у сиблінгів різного порядку народження. Емпірично було досліджено, що сиблінги другого порядку народження, тобто молодші сиблінги, є менш відповідальними і схильними до прокрастинації. Наступним етапом було вивчено та проаналізовано підходи та методи розвитку особистісних якостей. Визначено найбільш ефективні психологічні методи для розвитку відповідальності та організованості молодших сиблінгів. Створено програму розвитку відповідальності та організованості у молодших сиблінгів за допомогою когнітивно-поведінкової терапії.

Після написання та обґрунтування програми розвитку, було проведено часткову апробацію цієї програми, описано етапи її проведення та охарактеризовано особливості реалізації програми у дистанційному форматі.

Ключові слова: молодші сиблінги, старші сиблінги, порядок народження, прокрастинація, відповідальність, організованість, когнітивно-поведінкова терапія, психологічний тренінг.

The bachelor's thesis is devoted to the study of the features of responsibility and propensity to procrastinate siblings of different birth orders, as well as the development of organization and responsibility of younger siblings. Aspects of sibling position and peculiarities of birth order that influence the development and manifestation of responsibility, propensity to procrastination were studied. The concept of procrastination, its opposite quality - organization, as well as responsibility and its components are described.

The study used techniques to study the peculiarities of the development of development to procrastination, the responsibility of siblings of different birth orders. It has been empirically investigated that second-order siblings, ie young siblings, are less responsible and procrastinating. The next stage was to study and analyze approaches and methods of personal development. The most effective psychological methods for the development of responsibility and organization of

junior siblings have been identified. A program for the development of responsibility and organization in young siblings with the help of cognitive-behavioral therapy has been created.

After writing and substantiating the development program, a partial approbation of this program was carried out, the stages of its implementation were described and the peculiarities of the program implementation in remote format were described.

Key words: junior siblings, senior siblings, birth order, procrastination, responsibility, organization, cognitive-behavioral therapy, psychological training.

ВСТУП

Актуальність теми. Відомо, що на формування особистості впливає велика кількість факторів. Проте, психологічні дослідження доказують, що становлення дитини як особистості починається в родині. Психологи пояснюють це тим, що в родині дитина вперше починає взаємодіяти з оточуючою дійсністю, вибудовувати своє відношення до неї.

Перший досвід спілкування для дитини – батьки, але для формування особистості є необхідним спілкування не лише з дорослими, а й з іншими дітьми, що є молодшими або старшими за віком. Родина, що виховує сиблінгів, сприяє особистісному розвитку кожної дитини, адже брати та/або сестри мають можливість постійної взаємодії. Саме сім'я є найважливішою зовнішньою умовою розвитку дитини, шляхом догляду, соціалізації, формування світогляду. Отже, особливості розвитку сиблінгів залежать від контекстної ситуації в родині.

Відповідно, залежно від порядку народження, розвиток особистості дитини відрізняється. Отже, розвиток таких якостей як відповідальність та організованість у молодших та старших сиблінгів відбувається різним чином, що й визначає актуальність даної теми.

Мета роботи – визначити особливості відповідальності та прокрастинації сиблінгів та розробити програму розвитку організованості і відповідальності.

Виходячи з мети дослідження, нами були поставлені **такі завдання:**

1) розглянути й узагальнити сучасні наукові погляди на проблему сиблінгової позиції особистості, взаємозв'язку рівня розвитку відповідальності та схильності до прокрастинації молодших і старших сиблінгів;

2) емпірично дослідити рівень відповідальності та схильності до прокрастинації у молодших та старших сиблінгів;

3) відповідно до отриманих результатів емпіричного дослідження, розробити та частково апробувати програму розвитку організованості й відповідальності молодших сиблінгів.

Об'єктом дослідження є прокрастинація та відповідальність як феномени психіки.

Предмет дослідження – прокрастинація та відповідальність сиблінгів юнацького віку з різним порядком народження.

Гіпотеза нашого дослідження: у сиблінгів першого порядку народження рівень прокрастинації нижчий, а рівень відповідальності вищий, ніж у сиблінгів другого порядку.

Методи дослідження. На різних етапах роботи і під час вирішення окремих завдань, поставлених у дослідженні, використовувалися такі методи:

- теоретичні*: аналіз наукової літератури з проблеми дослідження, порівняння, узагальнення, класифікація, систематизація даних;
- емпіричні*: методика «Шкала загальної прокрастинації Tuckman (адаптація Т. Л. Крюкової)», тест «Експрес-діагностика відповідальності»;
- математико-статистичні*: описова статистика, кореляційний аналіз, t-критерій Ст'юдента;
- методи активного впливу*: психологічний тренінг.

Організація та експериментальна база дослідження. Дослідження проводилося в електронному форматі за допомогою платформи Google-форми. Опитування проходило на базі Сумського державного університету серед студентів 1-4 курсів всіх факультетів. Створення когнітивно-поведінкової розвивально-корекційної програми, а саме методами раціонально-емоційної, поведінкової терапії А. Елісса та методами транзакційного аналізу Е. Берна.

Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел і додатків.

Апробація та опрацювання результатів дослідження. Робота проводилася зі студентами Сумського Державного Університету, які були зацікавлені у темі роботи, а також мали братів та/або сестер. Відбулося 5 зустрічей на платформі «Google Meet» та «Zoom», що проходили за планом створеної програми, яка була адаптована до дистанційного формату.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ РІВНЯ ПРОКРАСТИНАЦІЇ ТА ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ СИБЛІНГІВ З РІЗНИМ ПОРЯДКОМ НАРОДЖЕННЯ

1.1. Поняття сиблінгової позиції та особливості різного порядку народження

У зарубіжній психології одним із основних напрямків досліджень розвитку особистості дитини є вивчення особливостей розвитку дитини залежно від порядку її народження у сім'ї. Основу такого підходу заклали зарубіжні психологи З. Фройд та А. Адлер. З. Фройд першим зазначив, що позиція дитини серед її сестер і братів має особливе значення та вплив на майбутнє доросле життя. Ця позиція визначається кількістю дітей у сім'ї, їх статтю та різницею у віці. Чим менший проміжок між народженням

сиблінгів, тим більший вплив вони мають один на одного в процесі свого розвитку.[18]

Перший досвід соціальної взаємодії та спілкування з однолітками, дитина отримує зі своїми братами та/або сестрами. Як зазначає Г. Федоришин, саме брати і сестри є унікальною соціальною групою – групою сиблінгів [17], тобто нащадків одних батьків, рідних братів і сестер. Сиблінги в тих чи інших системах термінів спорідненості можуть відрізнятися за статтю і за віком. Також автор зазначає, що сиблінгова позиція – це позиція дитини серед братів і сестер.

Відомо, що порядок народження – робота А. Адлера, що є частиною індивідуальної психології. Саме А. Адлер один з перших висвітлював питання порядку народження дітей у сім'ї та теоретично обґрунтував значимість таких обставин. Він звертав увагу на те, що, не дивлячись на однакові умови виховання, однакове ставлення батьків, у сиблінгів повністю різняться характери. За теорією вченого, процес формування особистості знаходиться під впливом його порядку народження, а інтенсивність цього впливу визначається соціальними обставинами: міжособистісним ставленням сиблінгів, ставленням батьків до дітей, досвідом відношення до інших людей.

Один із найбільш значних вкладів у психологію, зроблених А. Адлером, полягає у визначенні зв'язку між порядком народження та розвитком особистості дитини. Порядок народження А. Адлер розглядав як основну детермінанту установок, супутню «стилю життя». А. Адлер припустив, що позиція дитини в сім'ї вносить специфічні проблеми, кожна з яких вирішується в різних сім'ях подібним чином. Найважливішою особливістю впливу порядку народження сиблінга на його стиль життя, є прояв певної позиції, що формується в умовах різних ситуацій. Проте, загалом певні психологічні особливості виявилися характерними саме для конкретної позиції дитини у сім'ї. А. Адлер дав опис особистісних особливостей первістка (старшої дитини), другої (середньої), останньої (молодшої) та єдиної дитини в сім'ї.

А. Адлер характеризує старших дітей як тих, що дотримуються правил, які прагнуть досконалості, успіху і найчастіше досягають його. Це зазвичай «гарні» діти: слухняні, що діють за правилами. Вони сумлінні, серйозні, відповідальні, причому почуття відповідальності може бути надто високим. Внаслідок цього старша дитина іноді перетворюється на глибоко тривожну особистість. Крім того, старші діти консервативні, вони часто стають охоронцями сімейної традиції та моралі, яку намагаються поширити на весь світ. Старші нетерпимі до чужих помилок і в той же час дуже чутливі до зауважень інших та змін відносин. Старші суттєво орієнтовані на батьків, що,

на думку багатьох дослідників, є причиною більш вираженої сумлінності та організованості. Дослідження у цій галузі також показують, що вони обережні та схильні до співпраці, що відображає їхнє бажання зберегти своє привілейоване становище у відносинах із батьками після появи суперника, тобто молодшого брата чи сестри.

З одного боку, старші можуть почати керувати молодшими, а з іншого – вони можуть стати беззаперечними виконавцями бажань малюків. Крім того, старша намагається якимось чином протистояти молодшому братові чи сестрі, якому дістається величезна частина батьківської уваги. У цьому випадку старша дитина може спробувати ідентифікуватися з кимось із своїх батьків. Тим самим, створюючи у себе ілюзію близькості з ними. Первістки часто виконують роль сурогатного батька для своїх менших братів або сестер, тобто стають їхніми опікунами, звідси їхня свідомість і повага до влади. Важливою є різниця у віці між дітьми. Вважається, що формування основних характеристик особистості людини відбувається до 6 років. Тому, є вірогідність, що первісток, старший за інших дітей більш ніж на 6-7 років, збереже характеристики єдиної дитини. [7]

Середня дитина в сім'ї, в принципі, позбавлена можливості відчувати, що означає бути єдиною дитиною. Таким дітям доводиться докладати більше зусиль і частіше вступати у змагання, щоб захопити владу. Нестача уваги з боку батьків часто призводить до того, що середня дитина почувається покинутою і тому іноді набуває набридливих звичок, що привертають увагу. Середня дитина може перебувати в тіні старшого сиблінга, якого вона прагне змістити з позиції. Вона часто почувається менш компетентною у порівнянні зі старшим сиблінгом, не усвідомлюючи, що її незнання та невміння – просто наслідок віку і може намагатися виділитися в інших областях. Наприклад, якщо старша дитина має інтелектуальні здібності, то молодша може прагнути до занять спортом або мистецтвом. Середній дитині, за А. Адлером, від початку задає темп її старший сиблінг. Відчуття конкуренції стимулює його бити рекорди старшого брата або сестри. Як наслідок, середня дитина набирає швидшого темпу розвитку, ніж її попередник. Автор наводить приклад ситуації, коли друга дитина може раніше, відносно першої, навчитися ходити або говорити. Середній сиблінг зростає конкурентоспроможним і гонористим. Його стиль життя проявляється через постійні вчинки, які можуть показати, що він не гірший, а може, навіть кращий за свого старшого сиблінга. Середня дитина має мотивацію досягнення, а не уникнення. Слід зазначити, що вона так само часто може стикатися з невдачами, адже її висока амбітність провокує формувати надвисокі цілі. Цікавий той факт, що А. Адлер сам був середньою дитиною у

родині. Дослідження також показують, що середні діти в сім'ї чутливі до несправедливості, нечесності та скоєних по відношенню до них помилок. [1]

Молодша дитина також займає унікальне становище у сім'ї. Вона не має переслідувачів і, будучи «дитиною всієї родини», вона ніколи не буде позбавлена цього становища. Рання соціалізація молодших сиблінгів у сім'ї частіше проявляється у поблажливому, балуючому поводженні з ними інших членів сім'ї, приводячи у результаті до формування залежно-імпульсивного типу особистості. Молодшу дитину легко розпестити, особливо коли старші брати і сестри приєднуються до батьків у прагненні задовольнити всі її потреби. Внаслідок цього нерідко у неї формується неконкурентний характер. Як наслідок, така дитина завжди шукатиме підтримки інших. Молодша дитина часто є «могутньою» в сім'ї, вдаючись до таких форм висловлювання своїх бажань як агресивні дії та плач.

Молодші сиблінги демонструють велику імпульсивність, не контрольованість афективних реакцій, ворожість, забіякуватість. Вони більш орієнтовані на себе, ніж на інших і не особливо прагнуть до того, щоб відповідати очікуванням оточуючих. Молодші діти частіше стають «улюбленцями». Можливо, тому, як і зазначається у багатьох роботах, вони емоційно стабільніші, старші ж більш тривожні та емоційно нестійкі. Молодші товариські, домінантні і безтурботні. Зазвичай на них покладається менше обов'язків, у всякому разі, у дитинстві, проте модель поведінки формується саме у цей період життя. Безперечно, це не може не вплинути на розвиток особистості молодшого сиблінга. [20]

Отже, враховуючи всі аспекти розвитку особистості залежно від порядку народження за А. Адлером, можемо стверджувати, що молодші сиблінги мають невисокий рівень відповідальності та схильність до прокрастинації.

1.2. Психологічні особливості формування схильності до прокрастинації

Для сучасної людини особливого значення набувають феномени, які сприяють або, навпаки, перешкоджають її особистому та професійному успіху. До таких «інгібіторів» ефективності діяльності людини можна віднести фактор відкладання справ «на потім». У сучасній психологічній літературі цей феномен отримав назву прокрастинації (буквально «відкладання на завтра»). Прокрастинація розуміється як відкладання справ «на потім», що має негативні (не зроблена вчасно робота) та болючі (почуття сорому та провини) наслідки.

Існує безліч теорій, які намагаються пояснити відкладання справ «на потім», але жодна з них не є загально визнаною та універсальною. Найбільш

поширені на даний момент два підходи до пояснення причин прокрастинації у людей. Перший підхід пов'язаний з характеристиками самого завдання, такими як термін, даний на її виконання, необхідність великих тимчасових витрат, монотонність, нудність, труднощі, безглуздість, марність або надзвичайна важливість тощо. Всі ці фактори можуть бути об'єднані у дві групи: 1) розподіл нагород та покарань у часі та 2) непривабливість задачі.

Спроба пояснення причин феномену прокрастинації була реалізована у «теорії оманливих нагород». Ця теорія спирається на припущення про існування вродженої переваги: людина швидше вибере задоволення, яке можна отримати відразу, миттєво, ніж нагороди, віддалені в часі. [21] Іншим фактором, що зумовлює прокрастинацію, є непривабливість завдання. Деякі характеристики завдання, такі як монотонність, нудність, надмірна складність, призводять до того, що людина віддає перевагу відкласти її виконання.

Протилежною стороною прокрастинації є організованість. У психології організованість розглядається в контексті вивчення основних характеристик людини і, в першу чергу, характеру. Термін «організованість» використовується для опису різних властивостей, якостей, процесів та станів особистості: уваги, саморегуляції. Організованість розкривається через здібності та властивості особистості, її діяльність.

Згідно з психолого-педагогічними дослідженнями, організованість – це не біологічна інстинктивна сила і не проста проекція в психіці впливу соціального середовища, а продукт взаємодії особистості із зовнішнім світом у процесі певної діяльності, обраної самою особистістю. Оцінюють організованість людини насамперед за результатами виробничої, навчальної та суспільної діяльності.

Впливова роль прояву даної властивості належить когнітивному аспекту, тобто усвідомлення необхідності поставити себе у певні умови задля досягнення більш-менш соціально чи особистісно значимої мети. Науковці вважають, що організованість особистості є діалектичною єдністю об'єктивних і суб'єктивних факторів. До об'єктивної сторони організованості відноситься сама зовнішня діяльність суб'єкта, реальна поведінка, до суб'єктивної – внутрішні спонукальні сили діяльності (потреби, установки, мотиви тощо). [11]

Проблема організованості та відповідальності як рис характеру трактується різним чином. Організованість описують як дисциплінованість, акуратність, прагнення та здатність слідувати встановленому порядку, слідувати нормам та правилам тощо.

У сучасній педагогіці з'являються перспективні дослідження, у яких дисциплінованість (або організованість) розуміється як складне явище, що має багаторівневу будову. Так, науковці виділили п'ять рівнів дисциплінованості, починаючи від «елементарного дотримання норм» (перший рівень), у якому ще відсутній моральний її вимір і має зовнішній характер; до дисциплінованості «як природної свободи особистості» (п'ятий рівень), за якої вона розуміється як необхідна та особистісно значуща якість, пов'язана з високою моральною стійкістю, гуманістичною спрямованістю та самореалізацією. Свідома організованість (дисциплінованість) сприймається як її розвиток від «необхідної поведінки до вільної», від її «зовнішньої організації» до внутрішньої.

Дисциплінована поведінка передбачає дотримання заведеного порядку, витриманість (придушення своїх спонукань, що виникли невчасно, у невідповідний момент). Отже, дисциплінованість – це моральний аспект, що проявляє відношення особистості до суспільних сталих норм поведінки. Слід зазначити, що дисциплінованість може проявлятися через інтелектуальний компонент, а саме через раціональність прийняття рішень, в яких враховується правила вирішення ситуації морального вибору, що уже були відпрацьовані.

Розрізняють: а) внутрішню дисципліну чи самодисципліну; б) дисципліну з міркувань вигоди; та в) дисципліну з примусу. Внутрішня дисципліна передбачає глибоке засвоєння (інтеріоризацію) людиною норм, що регулюють поведінку людей, формування в нього почуття відповідальності, почуття обов'язку. Така дисципліна не потребує примусових заходів та зовнішніх санкцій. Це дисципліна, яка ґрунтується на переконаності в тому, що так чинити чи робити необхідно. Внаслідок цього людина відчуває потребу дотримуватися норм поведінки, а у разі їх недотримання відчуває докори совісті, почуття провини, втрачає самоповагу. Дисципліна з міркувань вигоди і з примусу спирається зовнішні санкції – позитивні і негативні. Людина діє дисципліновано у розрахунку заохочення чи прагнучи уникнути покарання.

Дисциплінована поведінка призводить до формування дисциплінованості як риси особистості, що засновується на намаганнях, бажаннях та навичках керування своєю поведінкою відповідно до того, які були поставлені завдання. Контроль своїх потреб та бажань є психологічним підґрунтям дисциплінованості. У випадку, коли дисциплінованість розвинута на вищому рівні, може сформуватися звичка.

[11]

Н. Левітов [8] характеризував організовану особистість як ту, яка співвідносить свої вчинки з принципами, структурує потяги та бажання. Така людина, з його точки зору, повинна мати витримку і самоконтроль, вона не йде ні на які спокуси, що перешкоджають виконанню задуманого. Дисциплінованість є частиною організованості, допомагає структурувати дії, та розраховувати ресурси, які є необхідними для досягнення мети.

Організованість зазвичай визначається як уміння людини планувати свої дії та вчинки, уміння керуватися цими планами у діяльності, у поведінці. Про організованість судять насамперед по тому, як людина використовує свій робочий та вільний час: чи вміє вона витратити час доцільно та економно чи не дорожить ним, витрачає години та дні дарма, не отримуючи корисного ефекту. У розвиненій формі організованість стає звичкою особистості. Але це така узагальнена звичка, яка постійно потребує вольового регулювання, оскільки умови застосування організованості постійно змінюються. [9]

Організованість – це внутрішня зібраність, що характеризує узгодженість між цілями діяльності та способами її здійснення. Вона проявляється у постійній організації особистої діяльності та праці інших, бажанні внести у трудову діяльність певну систему організації діяльності, удосконаленні особистої організації праці, протесті проти дезорганізації, що вноситься будь-яким членом організації. Організованість можна розглядати як можливість особистості зберігати постійність своєї діяльності при збагаченні та динамізмі її функцій. Організованість виступає в якості передумови активності особистості, найбільш повного використання її можливостей. Вона визначає характер залежності особистості від зовнішнього середовища: чим вище організованість, тим більшою самостійністю характеризується особистість. Поряд з цим збільшується залежність зовнішнього середовища організації від особистості.

Вірогідність отримання результатів та досягнення успіху в будь-якій діяльності набагато вища у випадку, коли людина наділена однією з найважливіших інструментальних якостей особистості – організованістю. Дана якість має вплив на розвиток більшості інших якостей людини, так само як і на загальні процеси формування особистості в цілому. Організованість особистості оцінюється з вмінням планувати свою діяльність і за допомогою вольової дії реалізувати їх у повсякденній діяльності. [19]

1.3. Відповідальність як якість особистості

Термін «відповідальність» має пряме відношення до різних областей психології. Зміст цього поняття аналізується в зв'язку з вивченням особистості, когнітивних процесів, психології управління, морального

виховання. Відповідальність вивчається не лише психологами, а й юристами, соціологами, філософами. Слід зазначити, що у межах однієї науки термін «відповідальність» вживається задля розгляду різних сторін діяльності людини.

Відповідальність має безпосереднє відношення до виконання зобов'язань, під якими розуміють «обіцянку або договір, що вимагають від того, хто прийняв їх, безумовного виконання». Трактують поняття «відповідальності» як кінцевого етапу діяльності суб'єкта у вигляді «зобов'язання приймати на себе провину за наслідки своїх дій» та «зобов'язання звітувати за свої дії» ще не вичерпує всього змісту її. Дуже суттєвим є те, що відповідальність постає як суттєва характеристика особистості.

Відповідальність проектує обсяг особистих завдань людини, тобто межі його боргу. Під боргом розуміють обов'язок особистості перед кимось або перед своєю совістю, а під совістю – усвідомлення та переживання відповідальності. Відповідальність завжди була пов'язана з особистістю і ніколи не була безособовою. [9]

Відповідальність розвивається у процесі соціальної взаємодії. Фундаментом у розвитку особистісної відповідальності є колективна відповідальність. Колективна відповідальність дає можливість кожному учаснику спільно нести відповідальність за виконання дій, які були виконані колективом спільно чи окремо. До колективної відповідальності на ранніх етапах онтогенезу ми відносимо сімейну відповідальність, адже невиконання будь-якої вимоги, що пред'являється сім'єю, відбивається на кожному з її учасників. Наприклад, якщо мати безвідповідально поставиться до дитини, що починала хворіти, стан здоров'я погіршиться не тільки у дитини, а у всієї сім'ї.

Дитина, відтворюючи відповідальну поведінку батьків відносно справ, діє по заданому зразку, незважаючи на відсутність усвідомленості та свідомості, як компонентів відповідальності. Саме вимоги у сім'ї, що пред'являються кожному її учаснику та їх непохитне виконання є фундаментом для ухвалення відповідальності та її виконання, як у сім'ї, і за її межами під зовнішнім контролем чи без його наявності. В першу чергу мати і батько наділяють дитину вимогами, надалі при відповідальному виконанні своїх обов'язків дитина може самостійно наділяти себе обов'язками щодо виконання відповідальних доручень, «...обов'язки, повинності визначаються прийнятими та засвоєваними ззовні громадськими вимогами, такими, що перетворюються на внутрішні вимоги до себе і навколишнього, з научінням відповідальності або відповідального ставлення до суспільних вимог та своїх

обов'язків». [10]

Будь-яка дія, на думку П. Гальперіна, включає в себе орієнтування, виконання та контроль. Орієнтовна система, у свою чергу, складається з мотиваційного та операційного компонентів. Операційний компонент включає наступні складники:

1. Побудова образу наявної ситуації. В рамках нашого дослідження, уявлення про відповідальну дію, передбачення виконання та невиконання відповідальної дії;
2. Особистісний зміст виконання відповідальної дії для суб'єкта діяльності;
3. Складання плану майбутніх дій для реалізації відповідальної дії;
4. Подальша орієнтація у процесі виконання, саме коригування дій залежно від співвідношення виконаних дій до передбачування та контролю виконання відповідальної дії. [3]

Відповідальність є значимою якістю людини, що підкреслює її соціальну зрілість. Особистість, яка є правильно скомпонованою, використовує відповідальність як допоміжний засіб для власної актуалізації. Проявом цього є розуміння мотивації здійснення вчинків та їх наслідків, усвідомлення власного впливу на можливі зміни, що стосуються соціуму або власного життя. В західній науковій літературі відповідальність досліджували шляхом аналізу окремих форм та аспектів її прояву. Як приклад, однією з таких форм відповідальності є соціальна відповідальність. Під таким поняттям розуміється заперечення егоїстичних намірів та інтересів на користь інтересів соціуму, в якому встановлені прийняті норм та рольові обов'язки.

Посилаючись на концепцію локусу контролю Дж. Роттера [22], відомо, що контроль може бути двох видів. Перший – внутрішній локус контролю (інтернальний), що проявляється у вигляді відповідальності за себе та ситуації, які трапляються в житті. Людина з таким видом контролю пояснює події, що з нею відбуваються, з погляду власних особливостей характеру, здібностей та можливостей. Відповідно другий вид локусу контролю – зовнішній (екстернальний). У випадку, якщо особистості властивий саме він, вона перекладає відповідальність на зовнішні оточуючі чинники. Людина винуватить обставини, соціум, інших людей. Дж. Роттер вважає, що прояв одного з видів локусу контролю є стійкими властивостями особистості.

У науковій психотерапевтичній літературі, а також теоріях психоконсультації зазначають, що саме людина має бути відповідальною за своє життя та прийняття рішень щодо нього. Адже кожен, окрім людей, що фізіологічно не здатні до таких дій, наділений здатністю мислити, приймати

рішення та вирішувати проблеми. Прийняте людиною рішення щодо власного цілісного образу та того образу, який сприймає соціум і формує її подальше життя.

Загальна психологія досліджує відповідальність як окрему категорію, підгрунтям якої є конкретна риса особистості. Також розглядаються як різні категорії, до яких відносять поняття: властивості особистості, здібності та готовності відповідати, риси вдачі, почуття відповідальності в цілому тощо.

Існують твердження щодо співвідношення меж особистості та відповідальності. Аналіз основних трактувань понять відповідальності дає можливість припускати, що даний феномен позитивно корелює з такими якостями як: саморегуляція, самоорганізація, доброчесність, правдивість, наполегливість, покірність, слухняність щодо норм та правил поведінки соціуму тощо. [16]

В рамках загальнопсихологічного питання людського існування, проблему відповідальності розглядав С. Рубінштейн. Він описував поведінку людини, зумовлену не лише зовнішньою детермінацією, а внутрішньою. Остання засновується на акцентуації внутрішнього процесу самовизначення, самооцінки та раціональній оцінці зовнішніх подій. С. Рубінштейн стверджував, що, на відміну від внутрішньої детермінації, зовнішня, як наслідок має внутрішню спустошеність, відсутність спротиву, нераціональність пристосування до зовнішніх дій. [15]

С. Рубінштейн, надаючи характеристику поняття відповідальності, зазначив, що реалізація дій особистістю повинна бути незалежною від соціальних очікувань та вимог. Тобто, людині необхідно реалізовувати саме те, що вона справді могла б зробити, а не лише те, що вимагає суспільство або конкретна ситуація. Сутність цього процесу заключається в перспективі передбачення наслідків власних дій людиною, що є потенційним аспектом відповідальності. [15]

Висновки до розділу 1

Відповідно до дослідження, можна зробити такі висновки:

1. Особистісне становлення сиблінгів є унікальним явищем. Адже, не дивлячись на те, що вони зростають в однакових умовах, за характером сиблінги будуть повністю різнитися.
2. Молодші сиблінги набувають неконкурентного характеру через те, що отримують надлишкову увагу від всіх членів родини, в тому числі й від своїх братів та/або сестер.
3. Особистісними рисами молодших сиблінгів є імпульсивність, егоїзм, емоційна стабільність, безтурботність. Позиція «улюбленця» сім'ї дає їм можливість не брати на себе зобов'язання. Як наслідок, у процесі становлення, у них не формуються на належному рівні такі якості як відповідальність та організованість.
4. Прокрастинація розуміється як відкладання справ «на потім», що має негативні та болючі наслідки.
5. Особистість схильна до відкладання справ «на потім» через обмеження у часі, монотонність, нудність, труднощі, марність або надзвичайну важливість тощо.
6. Фактори прокрастинації поділяються на дві групи: 1) розподіл нагород та покарань у часі та 2) непривабливість задачі.
7. Організована особистість це та, що має витримку та самоконтроль, що дозволяє співвідносити свої вчинки з принципами, структурувати потяги та бажання.
8. Організованість як якість особистості має вплив на залежність людини від зовнішнього середовища, тобто, чим вище рівень організованості, тим більш самостійною є особистість.
9. Відповідальність розвивається у процесі соціальної взаємодії. А отже, першим прикладом для дитини є її батьки. Дитина починає відтворювати відповідальну поведінку батьків, тобто діє по заданому зразку, не дивлячись на те, що у неї ще відсутні усвідомлення та свідомість, як компоненти відповідальності.
10. Відповідальність є значимою якістю людини, що проявляє її соціальну зрілість.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПОРЯДКУ НАРОДЖЕННЯ ТА РІВНЯ ПРОКРАСТИНАЦІЇ Й ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ У СИБЛІНГІВ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

2.1 Методичне забезпечення дослідження

Для кращого вивчення даної теми було проведено експериментальну перевірку діагностики роботи. Під час дослідження було використано такі методики:

- 1) Тест «Експрес-діагностика відповідальності» (ЕДВ) (Додаток 1)
- 2) Методика «Шкала загальної прокрастинації Tuckman (адаптація Т. Л. Крюкової)» (Додаток 2)

Деякі автори спеціально підкреслюють, що відповідальність потрібно розглядати не як суму різного плану відповідальностей, не як суму різних компонентів і проявів, а як цілісне утворення, принципово нове утворення. З цією ціллю був створений опитувальник по експрес-діагностиці відповідальності, що пройшов всі етапи статистичної обробки, якою займався В. Прядсін у 1998 році. Валідність опитувальника підтверджена значимими кореляціями з фактором G по Дж. Кеттелу з параметрами справжньої відповідальності, а також з результативним компонентом відповідальності, що характеризує соціальну виправленість суб'єкта.

Опитувальник складається з 12 питань, на кожен з яких представлено по 7 відповідей. Кожній з відповідей присвоєний відповідний бал, окрім питань 3, 6, 9, 12, які мають зворотню шкалу оцінювання. Бали варіюються від 1 до 7. Сумарний показник за шкалою може варіюватися від 12 до 84 балів. Результати від 12 до 36 балів свідчать про безвідповідальність респондента, від 37 до 59 балів – ситуативна відповідальність, а якщо було набрано від 60 до 84 балів, то можемо казати про відповідальну особистість.

Tuckman розробив і створив TPS як міру «тенденції до затримки або схильності відкладати справи» через нездатність до саморегуляції. Згодом широко використовувався як міра прокрастинації через його сумісність з останнім зближенням визначень прокрастинаційних тенденцій як наслідок дефіциту саморегуляції, а також простоти використання та інтерпретації. Повний обсяг методики складається з 35 питань, що мають по 5 варіантів відповіді. У своєму дослідженні ми використовували скорочений варіант з 16 питань. Зворотню шкалу оцінювання мають питання №6, 8, 11, 13. Результати у скороченій формі методики можна отримати за такою системою: від 35 до 47 балів – низький рівень, від 48 до 54 балів – середній рівень, від 55 до 64 балів – високий. Чим вища сума балів, тим вища тенденція до прокрастинації.

Метою даної роботи було дослідити взаємозв'язок рівня відповідальності та організованості з різним порядком народження. Для перевірки гіпотези ми опитали 21 сиблінга юнацького віку. Вибірка формувалася стихійно, опитування було розміщено у соціальних мережах Facebook та Telegram. Вік досліджуваних варіювався від 17 до 22 років. Загалом тестування пройшли 10 молодших сиблінгів та 11 старших сиблінгів.

2.2 Аналіз результатів дослідження рівня прокрастинації та відповідальності молодших сиблінгів

Спочатку ми визначили рівень відповідальності у обох складових вибірки дослідження, тобто молодших сиблінгів та старших сиблінгів. Проаналізуємо дані, що демонструють показники опитаних молодших сиблінгів. Вся вибірка отримала результат ситуативної відповідальності. Середнє значення балів дорівнює 55,8. Тобто, це свідчить про те, що молодші сиблінги проявляють дану якість у потрібний час, проте можуть не обтяжувати себе надмірними зобов'язаннями.

У відсотковому відношенні результати дослідження відповідальності показали, що всі 100% опитаних молодших сиблінгів (тобто 10 респондентів) мають ситуативну відповідальність. Можна припустити, що опитані розуміють важливість відповідальності, вміють її проявляти, проте не завжди мають мотивацію до відповідальної поведінки. Молодші сиблінги відчують короточасний емоційний відклик на запит до відповідальності будь-якого роду, проте такі стани підкріплюються виключно зовнішніми мотивами; розуміють важливість відповідальності як цінності, проте не завжди включають її до власної ієрархії цінностей.

Проаналізуємо результати старших сиблінгів за опитувальником Тест «Експрес-діагностика відповідальності». 3 з 11 опитаних мають рівень ситуативної відповідальності, тобто набрали від 37 до 59 балів, тоді як інші 8 старших сиблінгів набрали від 60 до 84 балів, що свідчить про наявність якості «відповідальність». Наявність стійкого прояву відповідальності може свідчити про те, що у старших дітей наявні диференційовані (узгоджені з моральними нормами) знання про відповідальність; є усвідомлення важливості даної якості у стосунках з іншими; присутня постійна рефлексія у відношенні вибору і прийняття на себе відповідальності за власний вибір; вони відчують емоційне задоволення в ситуації прийняття на себе відповідальності.

У відсотковому співвідношенні старші діти у 27,27% випадків даної вибірки мають ситуативну відповідальність. 73,73% досліджуваних високі прояви відповідальності, але ніхто з опитаних не є безвідповідальним по

результатам опитувальника. Результати також представлені у вигляді діаграми (рис. 2.1).



Рис. 2.1 Рівні відповідальності старших сиблінгів

Додатково на таблиці 2.1 наведено дані з порівняння розрахунку рівня відповідальності серед молодших та старших сиблінгів.

Таблиця 2.1 – Показники порівняння розрахованих даних з рівня відповідальності серед молодших та старших сиблінгів

Рівень відповідальності молодших та старших сиблінгів, %		
	Молодші сиблінги	Старші сиблінги
Безвідповідальність	0	0
Ситуативна відповідальність	100	27,27
Відповідальність	0	72,72

Порівнюючи результати двох груп необхідно зазначити, що старші сиблінги є більш відповідальними відносно молодших сиблінгів. Рівень ситуативної відповідальності мають 3 з 11 опитаних, тоді як у вибірці молодших сиблінгів всі 10 опитаних мають лише ситуативний рівень відповідальності. Спираючись на гіпотезу нашого дослідження, можемо припустити, що старші сиблінги, в умовах особливостей порядку народження, вимушені були брати на себе більше відповідальності (наприклад, за молодшого брата/сестру) у родинних стосунках, що могло повпливати на активне формування даної якості і збереження моделі такої

поведінки і в інших сферах життя. Тоді як молодші сиблінги, будучи «улюбленцями» родини, часто бувають звільнені від задач, які вимагають прояву відповідальності.

Другий показник, який ми діагностували – рівень схильності до прокрастинації, за допомогою методики «Шкала загальної прокрастинації Tuckman (адаптація Т. Л. Крюкової)». Результати показали, що 6 молодших сиблінгів з вибірки мають низьку схильність до прокрастинації, а 4 – середній рівень схильності. У вибірці старших сиблінгів стосовно схильності до прокрастинації 4 з 11 опитаних мають низький рівень, 3 – середній та 4 – високий рівень.

В таблиці 2.2 наведено дані з порівняння розрахунку схильності до прокрастинації у молодших та старших сиблінгів.

Таблиця 2.2 – Рівень схильності до прокрастинації молодших та старших сиблінгів по результатам методики «Шкала загальної прокрастинації Tuckman (адаптація Т. Л. Крюкової)»

Порівняння показників рівнів схильності до прокрастинації у молодших та старших сиблінгів, %		
	Молодші сиблінги	Старші сиблінги
Низький	60	36,37
Середній	40	27,27
Високий	0	36,36

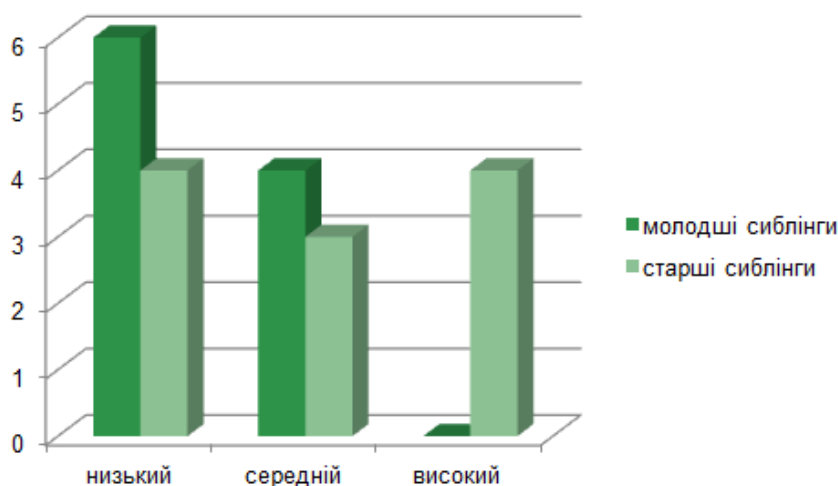
Показники опитування молодших сиблінгів, що вимірюють рівень схильності до прокрастинації у відсотках становлять: 60% опитаних мають низький рівень схильності до прокрастинації, а 40% - середній рівень, тоді як високий рівень не мають жодний з опитаної вибірки.

Тобто, ми можемо говорити про те, що ті опитані, які мають низький рівень схильності є більш активними та продуктивними у виконанні поставлених завдань. Феномен відкладання справ «на потім» не властивий даній групі. Також можемо припустити, що особистості з низькою схильністю до прокрастинації рідше стикаються з відчуттям провини або сорому, що можуть виникати під дією впливу явища прокрастинації. Стосовно тих сиблінгів, що мають середній рівень схильності, варто припустити, що вони так само не «страждають» від наслідків впливу

прокрастинації, проте можуть бути не такими активними та енергійними у виконанні поставлених задач.

Показники опитування старших сиблінгів, що вимірюють рівень схильності до прокрастинації у відсотках становлять: 36,37% - низький рівень, 27,27% опитаних мають середній рівень схильності, 36,36% - високий рівень. Низький і середній рівень у даній вибірці свідчить про такі самі схильності, як було описано раніше. Проте, високий рівень схильності до прокрастинації старших сиблінгів може вказувати на частоту відкладання важливих справ особистістю, зволікання у прийнятті та виконанні рішень, що несе за собою життєві складнощі й больові психологічні ефекти. Також варто зазначити, що при всіх попередньо описаних наслідках, люди з високою схильністю до прокрастинації, повністю розуміють обсяг роботи, встановлені терміни та важливість виконання, проте не виконують їх з урахуванням заданих умов. Це призводить до внутрішніх конфліктів, переживань, впливу совісті та морально тяжких відчуттів.

Рис. 2.2 Гістограма «Рівні схильності до прокрастинації у молодших і старших сиблінгів»



Порівнюючи результати молодших та старших сиблінгів за методикою «Шкала загальної прокрастинації Tuckman (адаптація Т. Л. Крюкової)», необхідно зазначити, що у вибірці молодших сиблінгів ніхто з опитаних не має високої схильності до прокрастинації. До того ж, більшість має саме низький рівень. Тоді як у вибірці старших сиблінгів, в рівному співвідношенні, більшість респондентів мають низький та високий рівень схильності. Тобто, можемо припустити, що старші сиблінги частіше стикаються з феноменом відкладання справ «на потім» і емоційними

наслідками, які його супроводжують. У свій час, молодші сиблінги майже зовсім не обтяжені впливом феномену.

Також, для більш детального дослідження схильності до прокрастинації молодших сиблінгів було проведено інтерв'ю. Адже, на нашу думку, кількість досліджуваних є недостатньою для об'єктивних висновків. А також, аналізуючи теоретичну частину дослідження, є припущення щодо різного розуміння прокрастинації як феномену серед молодших та старших сиблінгів.

Інтерв'ю проводилося з респондентами юнацького віку, які є представниками кожної з вибірок: групи молодших сиблінгів і групи старших сиблінгів. Надалі, для зручності опису дослідження, представник групи старших сиблінгів – «Респондент 1», а представник групи молодших сиблінгів – «Респондент 2».

Респонденту 1 було поставлено питання «Чи знаєте ви, що таке прокрастинація? Опишіть ситуацію, де відбувся прояв прокрастинації». Респондент 1 дав відповідь, що розуміє феномен відкладання справ «на потім». На прохання вигадати або згадати ситуацію, було описано: «Декілька років тому я помітив, що найбільше, що я не люблю робити і завжди зволікаю з цією дією до останнього, це викидання сміття. Це я і вважаю проявом прокрастинації – те, що я завжди відкладаю на потім таку легку і швидко справу». Після відповіді Респондента 1 було поставлено уточнююче питання «Як ви гадаєте, з чим пов'язаний феномен відкладання цієї справи на потім у вашому випадку?». Відповідь: «Я пам'ятаю, коли ми з молодшим братом були маленькими, батьки завжди відправляли мене виносити сміття. Мені завжди було образливо, чому це повинен робити саме я? Вони мені на це відповідали, що брат ще маленький і йому не можна самостійно виходити на вулицю. Проте, брат підростав, а цей обов'язок все так само був на мені. До того ж, я і так постійно виконував всі справи і обов'язки по дому. Мені було образливо, що у цій сфері ми не можемо розподілити відповідальність. Тому, можливо, через образу я почав максимально відкладати виконання цієї справи».

Наступне інтерв'ю відбувалося з Респондентом 2 – представником вибірки молодших сиблінгів. Були поставлені такі самі питання, як і Респонденту 1: «Чи знаєте ви, що таке прокрастинація? Опишіть ситуацію, де відбувся прояв прокрастинації». Відповідь Респондента 2: «Прокрастинація – небажання щось робити. Мій випадок прокрастинації – це навчання. Я взагалі не люблю навчатися. Коли я була маленькою, батьки завжди робили домашнє завдання разом зі мною, а у старших класах батьків підмінив старший брат. Коли родина не могла зі мною зробити уроки, я завжди

списувала у класі. Проте відмітки у мене були гарні і завдання я здавала вчасно». Респонденту 2 було поставлено уточнююче питання «Як складаються відносини з навчанням зараз в університеті?». Відповідь: «Домашнє завдання я все так само відкладаю максимально на потім. Мені пощастило, я сиджу з хлопцем, який є старостою групи. Він завжди дає мені списати, а також прикриває мої пропуски. Проте іноді є завдання, які мені все ж приходиться робити самостійно».

Отже, аналізуючи інтерв'ю сиблінгів різного порядку народження, можна зробити такі висновки: на прикладі старшого сиблінга (Респондент 1) стає зрозуміло, що прокрастинація у своєму повному сенсі не є властивою йому. Під час діалогу було відмічено, що всі хатні справи виконує саме старший сиблінг, а складнощі з наведеним прикладом (виносити сміття) спровоковані образою на молодшого брата, а ніяк не схильністю до прокрастинації. Тоді як у випадку Респондента 2, тобто представника вибірки молодших сиблінгів, яскраво виражена схильність до відкладання справ «на потім». Відносини з навчанням, які повністю ігноруються, відкладаються, знаходяться всі варіанти і можливості, коли обов'язки Респондента 2 будуть виконувати всі інші окрім нього.

Спираючись на отримані результати, можемо стверджувати, що все ж таки, молодші сиблінги є більш схильними до прокрастинації. Відповідно, є необхідність знизити рівень схильності до прокрастинації і розвинути організованість у молодших сиблінгів.

Результати описової статистики показали, що показники молодших сиблінгів мають наступні значення: відповідальність – середнє значення (55,8), мода (58), медіана (56), дисперсія (9,51), стандартне відхилення (3,08). Значення по схильності до прокрастинації: середнє значення (44,5), мода (49), медіана (45,5), дисперсія (34,05), стандартне відхилення (5, 83).

Досліджувані, які є вибіркою старших сиблінгів отримали наступні результати: відповідальність – середнє значення (62,18), мода (68), медіана (65), дисперсія (65,36), стандартне відхилення (8,08). Значення по схильності до прокрастинації: середнє значення (51,27), мода (52), медіана (52), дисперсія (55,62), стандартне відхилення (7,46).

Виходячи з того, що всі показники середнього значення, моди, медіани в обох вибірках близькі за значенням, то можна говорити про нормальний розподіл. Для перевірки рівності середніх значень у двох вибірках можна використати t-критерій Ст'юдента.

При досліджуванні рівня відповідальності двох вибірок сиблінгів було отримано показники, де розраховане значення t-критерію ($t = -2,3$) та t-критичного ($t = 2,0$). У випадку t-критерію, результат ми беремо по модулю, а

отже t-критерій є більше t-критичного, що свідчить про наявність значимих відмінностей.

Також ми дослідили рівень схильності до прокрастинації двох вибірок сиблінгів за t-критерієм Стьюдента. Отримані показники: t-критерій – $t = -2,3$ (беремо по модулю), t-критичне – $t = 2,1$. Отже, t-критерій у даному випадку також є більше t-критичного, що свідчить про наявність значимих відмінностей.

Висновки до розділу 2

Відповідно до дослідження, можна зробити такі висновки:

1. Молодші сиблінги повною вибіркою, тобто всі 100% мають ситуативну відповідальність.
2. Старші сиблінги у 27% випадків даної вибірки мають ситуативну відповідальність, тоді як 73% досліджуваних мають високий рівень прояву відповідальності.
3. Порівнюючи результати двох груп було встановлено, що старші сиблінги є більш відповідальними відносно молодших сиблінгів.
4. Показники опитування молодших сиблінгів, що вимірюють рівень схильності до прокрастинації у відсотках становлять: 60% опитаних мають низький рівень схильності до прокрастинації, а 40% - середній рівень, тоді як високий рівень не мають жодний з опитаної вибірки.
5. Показники опитування старших сиблінгів, що вимірюють рівень схильності до прокрастинації у відсотках становлять: 37% - низький рівень, 27% опитаних мають середній рівень схильності, 36% - високий рівень.
6. Порівнюючи, було встановлено, що старші сиблінги частіше стикаються з феноменом відкладання справ «на потім» і емоційними наслідками, які його супроводжують. У свій час, молодші сиблінги майже зовсім не обтяжені впливом феномену.
7. Розрахунок t-критерія Стьюдента серед двох вибірок по кожній методиці показав наявність значимих відмінностей.

РОЗДІЛ 3

РОЗВИТОК ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ ТА ОРГАНІЗОВАННОСТІ У МОЛОДШИХ СИБЛІНГІВ

3.1. Особливості розвитку відповідальності та організованості молодших сиблінгів юнацького віку методами когнітивно-поведінкової терапії

У сучасній психологічній літературі когнітивну терапію ототожнюють з когнітивно-поведінковою. Тоді як А. Бек став засновником короткострокової психотерапії для роботи з депресивними розладами, яка має чітку структуру. Дана психотерапія спрямована на вирішення нагальних проблем та зміну непродуктивного, помилкового мислення і поведінки. Після створення цього методу, багато інших науковців й сам А. Бек продовжили розвивати даний напрям. Вони досягли успіху в адаптації описаного терапевтичного підходу, що дало можливість надалі працювати з набагато більшим спектром проблем та розладів. Зміни були застосовані до загального фокусу терапії, але теоретичний «фундамент» залишили без перемін. У кожному варіанті терапії А. Бека, лікування базується на когнітивних формулюваннях, переконаннях та поведінкових стратегіях, що мають відмінності для певних розладів.

Концептуалізація, тобто заглиблення в індивідуальну ситуацію кожного пацієнта, лежить в основі лікування. Задачею терапевта є пошук різних способів впливу, що допоможуть досягти когнітивних змін, наслідком чого будуть тривалі емоційні та поведінкові переміни.

У сучасній психотерапевтичній роботі використовуються різноманітні форми когнітивно-поведінкової терапії, що були створені на базі структури терапії А. Бека. Але слід зазначити, що особливості та концептуалізації в лікуванні досить помітно відрізняються. Як приклад, раціонально-емотивна терапія А. Елліса

На сьогоднішній день існують різноманітні форми когнітивно-поведінкової терапії, які мають спільні риси з терапією А. Бека, проте концептуалізації та акценти в лікуванні до певної міри відрізняються. До них можна віднести раціонально-емотивну терапію А. Елліса. [2]

Основоположником раціонально-емотивно-поведінкової терапії (РЕПТ) є А. Елліс. Початковий її варіант, створений у середині 1950-х, А. Елліс назвав раціональною терапією (РТ, англ. rational therapy, RT), але вже в 1961 р. перейменував її в раціонально-емотивну терапію (РЕТ, англ. rational emotive therapy, RET), оскільки вважав необхідним виправити помилкову думку сучасників про терапію, яка ігнорує емоції, в той час як РТ ставила за

мету зміну емоційного стану клієнта і широко використовувала емоційно сфокусовані техніки у процесі терапії.

Теорія РЕПТ виходить з чотирьох постулатів. Перший постулат виділяє три взаємопов'язані сфери функціонування людини: мислення, емоції та поведінка. Оскільки зміни в одній з них відбиваються на двох інших, РЕПТ пропонує впливати на мислення з метою зміни емоцій та поведінки. Другий постулат РЕПТ стверджує, що в основі патологічного порушення емоцій лежать так звані ірраціональні судження. Згідно з третім постулатом, що формує ірраціональні судження – це самопідтримка автономної структури, і механізмів, які підтримують їх у теперішньому, як правило, відрізняються від механізмів, що викликали їх розвиток, тому РЕПТ фокусується більше на аналізі сьогодення, ніж на вивченні минулого. Четвертий постулат РЕПТ свідчить, що ірраціональні судження можуть бути ідентифіковані і змінені (що, власне, є головною метою РЕПТ). Для опису ролі когніцій у виникненні емоційних та поведінкових розладів РЕПТ використовує модель АВС: А – В – С.

У цій схемі: А означає активуючу подію (activating event); В – раціональні та/або ірраціональні судження, система переконань (beliefs - думка, переконання); С – наслідки (consequences). Наслідки можуть бути поділені на чотири підгрупи: 1) емоційні наслідки (C_e) – тривога, депресія, гнів та інші емоції; 2) поведінкові наслідки (C_b) – наприклад, агресія або уникаюча поведінка; 3) вегетативні (фізіологічні) наслідки (C_v), такі як тахікардія, сухість у роті, почуття запаморочення, екстрасистоли та інші вегетативні симптоми, характерні для емоції, що випробовується; 4) когнітивні наслідки (C_c), як і вегетативні, супроводжують певні емоції і можуть включати погіршення точності і якості мислення, прийняття неоптимальних або помилкових рішень, утруднення концентрації уваги і пов'язане з ним погіршення запам'ятовування (у зв'язку з чим клієнт може пред'являти скарги на «погіршення пам'яті»); при роботі з когнітивними наслідками важливо проводити чітку межу між ними і когніціями, що викликають їх (В).

Модель АВС була розширена А. Еллісом і його учнями спочатку до ABCDE, потім до ABCDEF, а згодом і до ABCDEFG.

«D» у цій моделі означає диспут (англ. *disputation, dispute*), в процесі якого здійснюється реструктурування ірраціональних переконань та їх заміна на більш ефективні адаптивні та раціональні переконання, які позитивно впливають на емоційні, когнітивні та поведінкові реакції.

«E» символізує нові ефективні (англ. «*efficient*») раціональні переконання і судження, які деякі автори вважають за краще лаконічно

називати терміном «ефект» (англ. «effect»). «Ефект», що включає в себе раціональні переконання та раціональні судження про себе» або «ефективна філософія» (в свою чергу, заснована на «новій ефективній системі раціональних переконань»). Очевидно, що всі перераховані варіанти, по суті, говорять про одне і те ж – про нові ефективні раціональні когніції.

«F» в інтерпретаціях різних авторів має більше значень і може позначати: 1) нові емоції (від англ. «feeling»), які відповідають ефективним раціональним когніціям; 2) в цілому нові функціональні («functional») наслідки (емоційні (C_e); поведінкові (C_b) або фізіологічні (C_v)); 3) фокусування (англ. «focus») на справжніх і майбутніх цілях; 4) фасилітацію змін (від англ. «facilitate» – сприяти, полегшувати, просувати) за допомогою різних інтервенцій на когнітивному та поведінковому рівнях, які допомагають клієнту посилити раціональні та послабити ірраціональні переконання. Оскільки і фокусування на цілях, і фасилітація змін здійснюються для досягнення нових наслідків, а нові емоції є лише одним з варіантів нових наслідків, видається, що найбільш коректним при розшифровці сенсу літери «F» буде використання другого варіанта з перерахованих: «нові функціональні наслідки».

Що стосується літери «G», то в моделі ABCDEFG вона означає постановку цілей (англ. «goal-setting») на різних етапах процесу роботи терапевта з клієнтом, спрямовану на перетворення провокованих обставин «A», небажаних наслідків «C» у наслідки функціональні за допомогою трансформації ірраціональних переконань у раціональні та ефективні. У вихідній моделі А. Елліса розуміння мети «G» було більш простим, позначало щось бажане, отримання чого блокувалося подією «A» і викликало наслідки «C».

Важливо розуміти, що підходи когнітивно-поведінкової психотерапії, загалом, ірраціонально-емотивно-поведінкової психотерапії, зокрема, високоефективні у вирішенні проблем, механізм існування яких базується на ірраціональних (помилкових) когніціях, і в той же час мало- або неефективні в роботі зі станами, які підтримуються поведінковими (рефлекторними) або фізіологічними (наприклад, гормональними) механізмами. Таким чином, високий рівень тривоги, створюваний когнітивними факторами при генералізованому тривожному розладі, ефективно купуватиметься методами РЕПТ. Однак ці ж методи будуть малорезультативними при таких самих симптомах тривоги, але викликаних іншими, рефлекторними (при фобії) або фізіологічними (при феохромоцитомі), причинами. Перш ніж приступати до терапевтичної роботи, РЕПТ-спеціалісту необхідно відповісти на питання: «Чи є РЕПТ найкращим підходом для вирішення проблеми, заявленої

клієнтом?», – і тільки після ствердної відповіді на це питання слід переходити до практичних аспектів. [12]

3.2. Програма розвитку відповідальності та організованості у молодших сиблінгів

Проаналізувавши дослідження, що були описані у першому і другому розділі, ми вважаємо, що порядок народження, а саме позиція молодшого сиблінга може впливати на схильність до прокрастинації та відповідальності особистості. Зростаючи в атмосфері всецілої любові, пестоців та звільнення від обов'язків, людина не навчається брати на себе відповідальність за себе та свої дії, не має навичок організованості. Тому ми вважаємо, що актуально в даній групі розвинути відповідальність та протилежну прокрастинації якість – організованість.

Мета програми: допомогти молодшим сиблінгам розвинути такі особистісні якості як відповідальність та організованість.

Завдання програми:

- проінформувати учасників стосовно понять організованості, відповідальності та ціннісних орієнтацій;
- встановити шляхом дослідження рівень відповідальності та організованості учасників;
- створити необхідні умови для дієвої роботи групи;
- аргументувати необхідність розвитку та прояву відповідальності та організованості для особистісного та соціального життя;
- удосконалити наявні навички відповідальності та організованості.
- допомогти адаптувати для практичного застосування отриманні знання.

Орієнтованість програми корекційно-розвивальної терапії: молодші сиблінги студентського віку.

Етапи програми: 1) діагностичний; 2) корекційний; 3) розвиваючий; 4) закріплюючий.

Організація занять: десять терапевтичних тренінгів, середня тривалість яких 90 хвилин. Проводження зустрічей 1 раз на тиждень в один і той самий день та час. Кількість учасників групи – 10-12 людей.

Структура корекційно-розвивальної програми:

Перше заняття

Знайомство, обговорення правил роботи, загальне ознайомлення з темою та метою терапії.

Друге заняття

Аналіз понять ціннісних орієнтацій, оцінка та робота з особистісними ціннісними орієнтаціям.

Третє заняття

Колективний аналіз понять відповідальності, діагностика рівня відповідальності учасників.

Четверте заняття

Дискусія та тему важливості відповідальності для особистості.

П'яте заняття

Продовження роботи з метою розвитку відповідальності як особистісної якості.

Шосте заняття

Колективний аналіз поняття організованості, діагностиці рівня організованості кожного учасника.

Сьоме заняття

Дискусія та тему важливості організованості для особистості.

Восьме заняття

Продовження роботи з метою розвитку організованості як особистісної якості.

Дев'яте заняття

Обговорення наявних результатів та робота з відповідальністю, організованістю і ціннісними орієнтаціями.

Десяте заняття

Підведення підсумків та надання рекомендацій щодо практичної адаптації отриманих знань.

ПЕРШЕ ЗАНЯТТЯ

Знайомство учасників, утвердження правил та плану подальшої роботи, колективних розбір понять ціннісних орієнтацій.

Тривалість роботи 90 хвилин.

План:

1. Обговорення мети тренінгу та плану роботи протягом терапевтичного курсу.
2. Встановлення правил роботи в групі
3. Обговорення очікувань та побажань учасників.
4. Проведення вправ на знайомство.

Вправа «Автопортрет» [1]

Мета: допомогти познайомитися групі.

Тривалість: 15 хвилин.

Учасники групи розсідаються так, аби утворилося коло. Промовляється завдання кожному учаснику. Їм необхідно розказати про себе так, наче їх описує хтось зі сторони (від третьої особи). Наприклад: Микола – високий чоловік, що носить бороду та трохи щуриться через поганий зір. Спокатку

учасникам потрібно описати зовнішність, а потім підвести розповідь до особистісного опису (характер, особистісні якості). Важливим уточненням є те, що інші учасники повинні уточнювати деталі, формулюючи запитання таким чином, аби вони стосувалися третьої особи. Ведучий тренінгу повинен слідкувати за конкретністю запитань та непорушністю правил вправи.

Вправа «На крижині» [1]

Мета: націлена на емоційне розслаблення.

Тривалість: 12 хвилин.

Ведучий підготовлює локацію, розставляючи стільці для кожного з учасників в один ряд. Група займає місця стоячи зверху на стільцях. Кінцевим завданням вправи є – не змінюючи позицію стоячи, переміститися на як можна меншу кількість стільців всією групою. Необхідно зазначити учасникам, що зі стільців сходити на підлогу заборонено. Участь ведучого у цій вправі засновується на тому, що, як тільки учасники почнуть «групуватися», йому необхідно прибирати стільці, що вже звільнилися. Під кінець вправи можна подражнити групу, імітуючи процес відбирання стільця на якому стоять учасники. Проте, необхідно пам'ятати, що вправа досить важка фізично, тому не потрібно її затягувати та важливо спостерігати за безпекою протікання всієї роботи.

Вправа «Самоаналіз» [1]

Мета: сприяти розкриттю, самоаналізу та ближчому знайомству учасників.

Тривалість: 20 хвилин.

Учасникам дається завдання: описати ієрархію самосприйняття. Від більшого до меншого необхідно написати те, що їх хвилює в собі. Це може стосуватися поведінкових звичок, особливостей спілкування з іншими, зовнішнього вигляду, досягнень тощо.

Дана вправа є корисною як для самоаналізу учасників, так і для аналізу ведучим, адже отримана інформація може допомогти в подальшій різноманітній роботі.

5. Обговорення в колі особливостей сиблінгових взаємовідношень у сім'ї, можливого впливу на конкретну особистість.

6. Обговорення понять відповідальності та організованості. Поділяємо учасників на три групи шляхом жеребу (розраховуємо по черзі на, наприклад, «лимони», «вишні» та «банани» та кажемо об'єднатися за спільною назвою). Кожна команда отримує інструментарій – олівці, маркери, папір тощо. Кожна з команд отримує завдання намалювати збірний образ людини. Перша команда малює людину відповідальну, друга – організовану, а третя зображає людину, яка має та розуміє власні ціннісні орієнтації. Далі

всі представляють свої роботи та пояснюють чому зобразили саме такі образи. Спільно міркуємо про проведену роботу.

7. Шерінг та завершення зустрічі.

ДРУГЕ ЗАНЯТТЯ

Аналіз понять ціннісних орієнтацій, оцінка та робота з особистісними ціннісними орієнтаціям.

Тривалість роботи 90 хвилин.

План:

1. Привітання в колі.
2. Спільне обговорення думок, що виникали в учасників після минулої зустрічі. Озвучення учасниками побажань та очікувань на дане терапевтичне заняття.
3. Обговорення з учасниками їх ставлення та відношення до ціннісних орієнтацій, важливість їх прояву в їхньому житті. За бажанням групи, спільні думки можна дублювати на фліп-чарті.
4. Лекційне повідомлення на тему цінностей у житті людини. Підключення до дискусії учасників.
5. Проведення вправ та методик на дослідження особистісних цінностей.

Методика «Ціннісні орієнтації» М. Рокича [14]

Мета: дослідження ціннісно-мотиваційної сфери учасників.

Тривалість: 25 хвилин.

Учасникам роздаються два списки цінностей (термінальні та інструментальні), що містять по 18 термінів кожен. Завданням є – розмістити всі цінності в порядку від найважливіших до найменш важливих для даної особистості.

Вправа «Сенкан»

Мета: допомогти розумінню та прийняттю цінностей, викликати позитивні емоції.

Тривалість: 15 хвилин.

Запропонувати учасникам скласти сенкан – білий вірш, що поєднує коротко зібрану інформацію у п'ять рядків.

Для створення сенкану є відповідні правила:

1) Перший рядок має містити одне слово, а саме іменник (у випадку роботи з розумінням поняття цінностей, таким словом може бути «Цінність»).

2) Другий рядок містить два слова, які є прикметниками і означають опис чогось (наприклад, справжня, необхідна).

3) Третій рядок описує конкретну дію та має складатися з трьох слів (дієслів). Прикладом може бути: направляє, допомагає, орієнтує.

4) Ставлення до теми повинно бути описано у четвертому рядку та складатися з чотирьох слів: «мої цінності формують мене».

5) Завершальний рядок – це синонім до теми та складається з одного слова (наприклад, значущість).

Учасники за бажанням діляться створеними віршами та обговорюють складні та приємні моменти, що виникали під час виконання вправи.

6. Обговорення думок, що виникли в учасників у процесі роботи.

7. Шерінг та завершення зустрічі.

ТРЕТЄ ЗАНЯТТЯ

Коллективний аналіз понять відповідальності, діагностика рівня відповідальності учасників.

Тривалість роботи 90 хвилин.

План:

1. Привітання в колі.

2. Спільне обговорення думок, що виникали в учасників після минулої зустрічі. Озвучення учасниками побажань та очікувань на дане терапевтичне заняття.

3. Обговорення з учасниками їх розуміння поняття відповідальності та важливість даної якості для особистості, а також її прояв в особистій та соціальній взаємодії. За бажанням групи, спільні думки можна дублювати на фліп-чарті.

4. Лекційне повідомлення на тему відповідальності у житті людини. Підключення до дискусії учасників.

5. Дослідження рівня відповідальності кожного учасника за допомогою методики Тест «експрес-діагностика відповідальності» (ЕДВ).

6. Шерінг та завершення зустрічі.

ЧЕТВЕРТЕ ЗАНЯТТЯ

Дискусія та тему важливості відповідальності для особистості.

Тривалість роботи 90 хвилин.

План:

1. Привітання в колі.

2. Спільне обговорення думок, що виникали в учасників після минулої зустрічі. Озвучення учасниками побажань та очікувань на дане терапевтичне заняття.

3. Проговорення підсумків після аналізу результатів методики на визначення рівня відповідальності.

4. Дискусійні вправи на розвиток відповідальності.

Вправа «Прийняття відповідальності» [5]

Мета: дослідження процесу прийняття відповідальності.

Тривалість: 25 хвилин.

Необхідно розділити групу на пари шляхом жеребу (залежно від кількості учасників. Наприклад, якщо учасників десять, можна розрахувати на перший, другий, третій, четвертий, п'ятий та об'єднати людей з однаковими номерами). В кожній парі по черзі висловлюються учасники про те, що вони хочуть, про що мріють, як планують якусь ситуацію тощо, тоді як його партнер повинен у відповідь запропонувати уявні ситуації, події, які приведуть до того, що це буде неможливим. Перший учасник пари повинен буде надати контраргументи чому його бажання/почуття є реальним. Кожна фраза закінчується словами «я беру відповідальність на себе».

Приклади: «Учасник 1 – «Я думаю, якщо я вчиню так...(опис вчинку), я зможу досягти цього...(опис чого саме)», Учасник 2 – «А якщо тобі не вистачить сміливості?», Учасник 1 – «Я вирішив, а отже це можливо і я беру на себе відповідальність за це».

Необхідно запитати учасників про те, як спочатку вони бачили свої наміри або побажання та як змінилося їх ставлення після запропонованих іншим учасником складностей. Учасникам треба висловитися стосовно того як можна рефреймінгувати (знайти позитивне у негативному) у такому випадку.

Вправа «Автобіографія» [6]

Мета: Встановлення взаємозв'язку між відповідальністю та авторською позицією в житті.

Тривалість: 25 хвилин.

Кожен член групи розповідає про ті події, ситуаціях свого життя, в яких формувалися або виявлялися його позитивні або негативні якості. Інші учасники ставлять питання «Чи можна було вчинити інакше?». Спочатку доповідач знаходить альтернативні дії, а потім підключається вся група.

Під час обговорення аналізуються ситуації, спроба знайти щось спільне між ними.

5. Обговорення думок, що виникли в учасників у процесі роботи.
6. Шерінг та завершення зустрічі.

П'ЯТЕ ЗАНЯТТЯ

Присвячене продовженню розвитку відповідальності кожного учасника.

Тривалість роботи 90 хвилин.

План:

1. Привітання в колі.

2. Спільне обговорення думок, що виникали в учасників після минулої зустрічі. Озвучення учасниками побажань та очікувань на дане терапевтичне заняття.

3. Висловлення учасників, за бажанням, стосовно інсайтів та нових думок, що виникли після проведених зустрічей.

4. Мозковий штурм «Особливості впливу відповідальності на особистісні та соціальні взаємодії». Учасників необхідно розділити на три групи методом жеребу (описаний раніше) та дати ім. час обговорити та провести дискусію на задану тему.

5. Мозковий штурм «Прояв відповідальності та безвідповідальності у житті особистості».

Мета: дослідити чим відрізняється життя людини, яка поводить себе відповідально від тієї, що живе безвідповідально. Групу необхідно поділити на дві команди (розрахувати на перший-другий та об'єднати за номерами). Кожна з груп повинна вигадати план-сценарій, в якому детально опишуть життя відповідальної та безвідповідальної людини. Після чого кожна з команд презентує свої сценарії. На обговоренні всі можуть подумати, як можна було вчинити в кожному сценарії, аби хід подій повністю змінився. Підсумовуючи, проводимо обговорення власного досвіду, де учасники діляться ситуаціями, в яких їм бракувало відповідальності

6. Проведення вправ на розвиток відповідальності.

Вправа «Карусель» [6]

Мета: дослідження відмінностей в прийнятті відповідальності.

Тривалість: 15 хвилин.

Група ділиться на «перші» і «другі» номери. «Перші» номери стають в коло і стоять обличчям до «другим» номерами, які утворюють зовнішнє коло. Учасники розподіляються один проти одного. Протягом 1 хвилини «другі» номери вимовляють партнеру навпроти: «Я хочу ..., я хочу ..., я хочу ...». Через 1 хвилину «карусель» зсувається на одну людину. В ході всієї процедури утворюється «енергетичний котел»: все виговорюється протягом певного часу без критики одній і той самій людині. Потім «перші» номери аналогічним чином виконують наступне завдання: говорити кожному «другому» номеру фрази - «Я можу ..., я можу ..., я можу ...».

Вправа «Спробую – зроблю» [6]

Мета: активізація відповідальності в учасників.

Тривалість: 15 хвилин.

Необхідно розподілити групу на пари (розрахувати на перший-другий та об'єднати за номерами). Кожен з учасників пари поперемінно формулює фрази, які містять слово «спробую». Після того, як обидва проголосили свої

варіанти, учасникам необхідно замінити слово «спробую» у своїх фразах на слово «зроблю». Після виконання вправи, група обговорює в колі свої враження від зміненого формулювання та свої думки, що виникли після.

Вправа «Гурбота» [13]

Мета: прийняття відповідальності за своє власне життя.

Тривалість: 15 хвилин.

Уявіть собі всіх тих людей, про яких ви повинні піклуватися, за життя і поведінку яких ви відчуваєте відповідальність. Порахуйте їх і запишіть на листок. Коли ви перерахуйте тих, хто відноситься до цієї категорії, зупиніться і задайте собі наступне питання: «Включив (-а) я себе в цей список?». Обговорення: аналізуються отримані результати, і обговорюється, чому так вийшло.

7. Обговорення думок, що виникли в учасників у процесі роботи.
8. Шерінг та завершення зустрічі.

ШОСТЕ ЗАНЯТТЯ

Продовження роботи з метою розвитку відповідальності як особистісної якості.

Тривалість роботи 90 хвилин.

План:

1. Привітання в колі.
2. Спільне обговорення думок, що виникали в учасників після минулої зустрічі. Озвучення учасниками побажань та очікувань на дане терапевтичне заняття.
3. Обговорення з учасниками їх розуміння поняття організованості та важливість даної якості для особистості, а також її прояв в особистій та соціальній взаємодії. За бажанням групи, спільні думки можна дублювати на фліп-чарті.
4. Лекційне повідомлення на тему організованості у житті людини. Підключення до дискусії учасників.
5. Дослідження рівня організованості кожного учасника за допомогою методики «Самооценка организованности» (Е. П. Ильин).
6. Шерінг та завершення зустрічі.

СЬОМЕ ЗАНЯТТЯ

Дискусія та тему важливості організованості для особистості.

Тривалість роботи 90 хвилин.

План:

1. Привітання учасників, обговорення своїх думок за минулий тиждень та очікувань від зустрічі у колі.

2. Обговорення результатів дослідження методики на відповідальність.

3. Дискусійні справи на розвиток відповідальності.

Вправа «Коридор»

Мета: мобілізація самоконтролю (організованості).

Тривалість: 15 хвилин.

Учасники розраховуються на першій – другий, розбиваються на групи та стають коридором. Кожному з них видається репліка – вказівка, яку вони мають вимовити, поки хтось по черзі йде крізь цей живий коридор (наприклад, потягнись, стій, йди гуляти, присядь, застібнись, розчешися, співай, танцюй, рахуй, стрибай, біжи, умийся, спи, пиши, пропилесось, випий молоко, розкажи вірш, пливи, стрибай на скакалці, скажи своє ім'я...тощо). Під час обговорення необхідно обговорити такі запитання: «Які почуття випробовували, коли проходили, давали вказівки?», «Які бажання виникали під час виконання цієї вправи?», «Яку ситуацію нагадала ця вправа?» та замислитися стосовно того, як інакше можна було відреагувати.

Вправа «Сядьте так, як...»

Мета: навчитися організовувати та контролювати власну позу та міміку.

Тривалість: 20 хвилин.

Учасникам роздаються картки з описаною там ситуацією. Кожен, хто отримав карту, повинен нікому її не показувати. Потім по черзі вони демонструють ту ситуацію, яка описана на картці, а решта учасників повинні здогадатися йде мова. Список ситуацій буде представлений на фліп-чарті. Приклади ситуацій: школяр, який отримав двійку за контрольну; бізнесмен, який підписав контракт, який принесе йому 100 000 \$ прибутку; фігурист, який упав у фінальному виступі, через що залишився без медалі; футболіст - нападник, який забив вирішальний гол; кошеня, яке щойно нагадало господині в капці; спортсмен, який повертається додому з олімпійською медаллю; артист, який виконав свою нову пісню так, що не заслужив оплесків; герой, який одержав медаль «За відвагу на пожежі»; випускник, який провалив вступні іспити; студент, який закінчив інститут із червоним дипломом. Під час обговорення ведучому необхідно підняти питання стосовно того, як нас бачать оточуючі і як на це впливає власна організованість.

4. Обговорення думок, що виникли в учасників у процесі роботи.

5. Шерінг та прощання.

ВОСЬМЕ ЗАНЯТТЯ

Продовження роботи з метою розвитку організованості кожного учасника.

Тривалість роботи 90 хвилин.

План:

1. Привітання в колі.
2. Спільне обговорення думок, що виникали в учасників після минулої зустрічі. Озвучення учасниками побажань та очікувань на дане терапевтичне заняття.
3. Висловлення учасників, за бажанням, стосовно інсайтів та нових думок, що виникли після проведених зустрічей.
4. Мозковий штурм «Як організованість впливає на особистісні та соціальні взаємодії». Учасники діляться на 3 міні-групи та обговорюють дане питання.
5. Мозковий штурм «Організованість – прокрастинація як якості особистості» (за необхідності пояснення поняття прокрастинації).

Мета: показати відмінності організованої і неорганізованої особистості. Група ділиться на дві команди, одна з яких на аркуші ватману пише ситуації, в яких є доречним прояв організованості. Друга команда пише ситуації, в яких відсутність організованості призвела до негативних наслідків. Під час обговорення результатів представники команд пояснюють написане і розповідають, що їм допомагало, а що заважало в житті та роботі/навчанні.

6. Проведення вправи на організованість.

Вправа «Футбол для восьминогів»

Мета: згуртування, переключення уваги та тренування злагодженості дій учасників, уміння регулювати свою поведінку.

Тривалість: 15 хвилин.

У грі беруть участь дві команди. Вони стають у тісні кучки обличчями назовні, відводять руки за спину і беруться ззаду за руки учасників, що стоять поруч, таким чином, щоб команда могла переміститися лише як єдине ціле, не «розвалюючись» на окремих учасників. Команди, об'єднані таким чином, зображають восьминогів, які грають у футбол. Завдання кожної з команд – за час, відведений на гру, забити якнайбільше голів у ворота суперників. Команди повинні протягом всієї гри переміщатися як єдине ціле, розчіплятися учасникам не можна.

7. Обговорення думок, що виникли в учасників у процесі роботи.
8. Шерінг та завершення зустрічі.

ДЕВ'ЯТЕ ЗАНЯТТЯ

Обговорення наявних результатів та робота з відповідальністю, організованістю і ціннісними орієнтаціями

Тривалість роботи 90 хвилин.

План:

1. Привітання в колі.
2. Спільне обговорення думок, що виникали в учасників після минулої зустрічі. Озвучення учасниками побажань та очікувань на дане терапевтичне заняття.
3. Висловлення учасників, за бажанням, стосовно інсайтів та нових думок, що виникли після проведених зустрічей.
4. Дискусія стосовно важливості таких особистісних якостей як відповідальність та організованість.
5. Обговорення думок, що виникли в учасників у процесі роботи.
6. Шерінг та завершення зустрічі.

ДЕСЯТЕ ЗАНЯТТЯ

Підведення підсумків та надання рекомендацій щодо практичної адаптації отриманих знань.

План:

1. Привітання в колі.
2. Спільне обговорення думок, що виникали в учасників після минулої зустрічі.
3. Озвучення учасниками думок щодо відповідності мети зустрічей з наявним результатом та очікувань стосовно завершальної тренінгової зустрічі.
4. Мозковий штурм «Який взаємозв'язок мають цінності з відповідальністю та організованістю?». За бажанням учасників, спільні думки, які вони вважають найважливішими, можна дублювати на фліп-чарті.
5. Надання рекомендацій щодо практичної адаптації отриманих знань.

Запропонувати учасникам один раз на тиждень приділяти увагу пройденому матеріалу. Перед дзеркалом виконувати вправу «Карусель», метою якої є прийняття відповідальності, а дзеркало допоможе посилити терапевтичний ефект. Спостерігаючи своє відображення, кожен з учасників зможе посилити відповідальність перед собою за свої слова та вчинки. Як результат, надалі, у звичайній соціальній взаємодії, вони будуть згадувати формулювання «Я можу...», що допоможе ефективніше досягати бажаних цілей

6. Завершальна рефлексія.

Учасникам необхідно відповісти на такі питання:

«Чи вплинув на мене досвід, отриманий протягом 10 занять?». Якщо відповідь ствердна, то ведучий ставить запитання «Як саме вплинув?».

«Чи матиме на мене вплив досвід, отриманий протягом 10 занять, через місяць?». Якщо відповідь ствердна, ведучий пропонує припустити як саме впливатиме досвід і чим визначений такий досить тривалий вплив?».

«Чи матиме на мене вплив досвід, отриманий протягом 10 занять, через рік?». Якщо відповідь ствердна, ведучий пропонує припустити як саме впливатиме досвід і чим визначений такий досить тривалий вплив?».

7. Останній шерінг, на якому кожен з учасників повинен висловитися стосовно того, що йому сподобалося більше всього в роботі, чи збіглися очікування з тим, що він отримав та подякувати себе та всій присутніх за пророблену роботу.

3.3. Апробація програми розвитку відповідальності та організованості молодших сиблінгів.

Ми мали за мету апробувати програму розвитку відповідальності та відповідальності молодших сиблінгів. Для цього було проведено 5 вибіркового заняття з усієї програми задля того, аби були включені заняття як з розвитку відповідальності, так і організованості. Робота відбувалася у дистанційному форматі на платформах «Google Meet» та «Zoom». Тривалість одного заняття – 90 хвилин. Програма була ситуативно змінена задля отримання найбільшого результату у дистанційній роботі: виключені вправи з фізичною активністю та авторськи переписані деякі вправи задля зручнішої комунікації учасників.

Перше заняття включало в себе знайомство, збір інформації про учасників та їх братів та/або сестер, їхні відносини. Група була активною, тому програма першого заняття була виконана на 100%. Була проведена вправа на знайомство учасників між собою (вправа «Автопортрет»), а також вправа на комфортний емоційний настрій всередині групи, саморозкриття та розкриття інших (вправа «Самоаналіз»). Наступним етапом було обговорення сиблінгової позиції, взаємовідносин сиблінгів у родині. Учасники ділилися власними спостереженнями стосовно відносин зі своїми братами та/або сестрами. На завершення був проведений мозковий штурм з поділом учасників на групи, де ми розбирали поняття відповідальності та організованості, а також їх відмінності. Завершили заняття шерінгом та обговоренням початкових очікувань та отриманих вражень.

Друга зустріч базувалася на проведеному аналізі понять ціннісних орієнтацій, оцінці та роботі з особистісними ціннісними орієнтаціям. Було проведено обговорення з учасниками їх ставлення та відношення до ціннісних орієнтацій, важливість їх прояву в їхньому житті. Спільні думки дублювалися на електронній онлайн-дошці. Тренером було проведено

лекційне повідомлення на тему цінностей у житті людини. До дискусії були підключені учасники тренінгової групи. Наступний етап – проведення вправ та методик на дослідження особистісних цінностей (методика «Ціннісні орієнтації», вправа «Сенкан»). На завершення шерінг та обговорення думок.

Третє заняття було націлене на діагностику рівня відповідальності та розбір самого поняття. Відбулося обговорення з учасниками їх розуміння поняття відповідальності та важливість даної якості для особистості, а також її прояв в особистій та соціальній взаємодії. Спільні думки дублювалися на електронній онлайн-дошці. Наступний етап – лекційне повідомлення на тему відповідальності у житті людини. Підключення до дискусії учасників. Завершуючи заняття ми провели дослідження рівня відповідальності кожного учасника за допомогою методики Тест «експрес-діагностика відповідальності» (ЕДВ). На останок був проведений шерінг та обговорення думок, що виникли.

Четверта зустріч – дискусія та тему важливості відповідальності для особистості. Ми проводили спільне обговорення думок, що виникали в учасників після минулої зустрічі. Після цього відбувалося проговорення підсумків після аналізу результатів методики на визначення рівня відповідальності. Наступним етапом після спілкування з учасниками було проведено дискусійні вправи на розвиток відповідальності (вправа «Прийняття відповідальності»). Окрему увагу ми приділили вправі «Автобіографія», адже з її допомогою ми встановлювали взаємозв'язок між відповідальністю та авторською позицією в житті. Завершили зустріч шерінгом та обговоренням думок, що виникли.

Остання, п'ята, зустріч базувалася на дискусії та тему важливості організованості для особистості. Було проведено обговорення результатів дослідження методики на відповідальність з минулої зустрічі. А також дискусійні вправи на розвиток відповідальності (вправа «Коридор»). На завершення зустрічі був проведений шерінг та збір відгуків про проведений курс тренінгів. Повідомлення від тренера стосовно використання отриманих знань у майбутньому, особистому житті, соціумі.

Отже, нами було проведено 5 занять з групою сиблінгів з метою розвитку відповідальності та організованості. Кожна зустріч тривала 90 хвилин та відбувалася онлайн на різноманітних площадках. З групою ми працювали над розумінням понять відповідальності, організованості та діагностиці рівня прояву цих якостей в учасників.

У цілому, отримані результати можуть бути оцінені задовільно: учасники оптимізували теоретичні знання та отримали практичні компетенції, яким навчалися протягом занять, проаналізували власні

особливості. У загальному обсязі не вдалося реалізувати програму корекції через обмеженість інструментів взаємодії у зв'язку з онлайн-форматом проведення. Для покращення запропонованих занять ми рекомендуємо офлайн варіант реалізації програми, оскільки специфіка вправ та їх ефективність вимагає присутності учасників тренінгу.

Висновки до розділу 3

Як наслідок роботи в третьому розділі ми прийшли до наступних висновків:

1. Постійна соціальна взаємодія вимагає від людини застосування великої кількості особистісних якостей задля досягнення потрібних результатів. Проте, особливості дорослішання та умови зростання можуть впливати на розвиток цих якостей. Однією з проблем для молодших сиблінгів є розвинуті на низькому рівні такі особистісні якості, як відповідальність та організованість, які, в свою чергу, є важливими для повноцінного життя дорослої людини.

2. Відповідальність та організованість, що розвинуті на низькому рівні негативно впливають на продуктивність особистості та її взаємодію з оточуючими. Нерозвинена відповідальність свідчить про незрілість особистості, що може заважати у професійному та особистісному становленні людини. Організованість низького рівня заважає досягнення успіху та бажаних результатів. Тому, терапевтичний вплив з ціллю розвитку цих якостей у подальшому позитивно вплине на особистість у власному та професійному житті.

3. Підсумовуючи, можемо стверджувати, що існує необхідність розвитку організованості та відповідальності молодших сиблінгів методами когнітивно-поведінкової терапії. Для даної групи актуальним способом розвитку навичок та вмінь є тренінговий напрям, що включає творчі та дискусійні форми роботи.

4. Було проведено 5 занять з групою сиблінгів з метою розвитку відповідальності та організованості. Кожна зустріч тривала 90 хвилин та відбувалася онлайн на різноманітних площадках. З групою проводилася робота над розумінням понять відповідальності, організованості та діагностиці рівня прояву цих якостей в учасників.

5. Правильно проведена та реалізована програма розвитку дозволить молодшим сиблінгам налагодити соціальну взаємодію. Адже розвинуті особистісні якості, такі як організованість і відповідальність допомагають особистості краще взаємодіяти з оточуючим соціумом.

ВИСНОВКИ

1. Особистісне становлення сиблінгів є унікальним явищем. Адже, не дивлячись на те, що вони зростають в однакових умовах, за характером сиблінги будуть повністю різнитися.

2. Молодші сиблінги набувають неконкурентного характеру через те, що отримують надлишкову увагу від всіх членів родини, в тому числі й від своїх братів та/або сестер.

3. Особистісними рисами молодших сиблінгів є імпульсивність, егоїзм, емоційна стабільність, безтурботність. Позиція «улюбленця» сім'ї дає їм можливість не брати на себе зобов'язання. Як наслідок, у процесі становлення, у них не формуються на належному рівні такі якості як відповідальність та організованість.

4. Прокрастинація розуміється як відкладання справ «на потім», що має негативні (не зроблена вчасно робота) та болючі (почуття сорому та провини) наслідки.

5. Спроба пояснення причин феномену прокрастинації була реалізована у «теорії оманливих нагород». Ця теорія спирається на припущення про існування вродженої переваги: людина швидше вибере задоволення, яке можна отримати відразу, миттєво, ніж нагороди, віддалені в часі.

6. Протилежною стороною прокрастинації є організованість.

7. Організована особистість це та, що має витримку та самоконтроль, що дозволяє співвідносити свої вчинки з принципами, структурувати потяги та бажання.

8. Організованість як якість особистості має вплив на залежність людини від зовнішнього середовища, тобто, чим вище рівень організованості, тим більш самостійною є особистість.

9. Відповідальність розвивається у процесі соціальної взаємодії. А отже, першим прикладом для дитини є її батьки. Дитина починає відтворювати відповідальну поведінку батьків, тобто діє по заданому зразку, не дивлячись на те, що у неї ще відсутні усвідомлення та свідомість, як компоненти відповідальності.

10. Відповідальність є значимою якістю людини, що проявляє її соціальну зрілість.

11. За результатами емпіричного дослідження рівня відповідальності, було встановлено, що старші сиблінги є більш відповідальними відносно молодших сиблінгів.

12. Порівнюючи результати діагностики рівня схильності до прокрастинації, було встановлено, що старші сиблінги частіше стикаються з

феноменом відкладання справ «на потім» і емоційними наслідками, які його супроводжують. У свій час, молодші сиблінги майже зовсім не обтяжені впливом феномену.

13. Постійна соціальна взаємодія вимагає від людини застосування великої кількості особистісних якостей задля досягнення потрібних результатів. Проте, особливості дорослішання та умови зростання можуть впливати на розвиток цих якостей. Однією з проблем для молодших сиблінгів є розвинуті на низькому рівні такі особистісні якості, як відповідальність та організованість, які, в свою чергу, є важливими для повноцінного життя дорослої людини.

14. Відповідальність та організованість, що розвинуті на низькому рівні негативно впливають на продуктивність особистості та її взаємодію з оточуючими. Нерозвинена відповідальність свідчить про незрілість особистості, що може заважати у професійному та особистісному становленні людини. Організованість низького рівня заважає досягнення успіху та бажаних результатів. Тому, терапевтичний вплив з ціллю розвитку цих якостей у подальшому позитивно вплине на особистість у власному та професійному житті.

15. Підсумовуючи, можемо стверджувати, що існує необхідність розвитку організованості та відповідальності молодших сиблінгів методами когнітивно-поведінкової терапії. Для даної групи актуальним способом розвитку навичок та вмінь є тренінговий напрям, що включає творчі та дискусійні форми роботи.

16. Було проведено 5 занять з групою сиблінгів з метою розвитку відповідальності та організованості. Кожна зустріч тривала 90 хвилин та відбувалася онлайн на різноманітних площадках. З групою проводилася робота над розумінням понять відповідальності, організованості та діагностиці рівня прояву цих якостей в учасників.

17. Правильно проведена та реалізована програма розвитку дозволить молодшим сиблінгам налагодити соціальну взаємодію. Адже розвинуті особистісні якості, такі як організованість і відповідальність допомагають особистості краще взаємодіяти з оточуючим соціумом.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бевз Г. М., Главник О. П. Технологія проведення тренінгів з формування здорового способу життя молоді. 2005. 88-146 с.
2. Бек Дж. С. Когнитивно-поведенческая терапия. От основ к направлениям. Санкт-Петербург. 2018. 416 с.
3. Гальперин П. Я. Четыре лекции по психологии. Учебное пособие для студентов. Москва. 2000. 22-23.
4. Давлетова А. Д. Ориентировка личности в психологическом пространстве родительской семьи. Москва, 2001. 14-25 с. URL: <https://www.dissercat.com/content/orientirovka-lichnosti-v-psikhologicheskom-prostranstve-roditelskoi-semi-na-materiale-issled/read> (дата звернення 15.02.2022)
5. Кашапов М. М. Психология конфликта: учебник и практикум для вузов. Москва. 2018. 206 с.
6. Копитко М. І., Томаневич Л. М. Тренінги з менеджменту: навчально-методичний посібник. Львів : ЛьвДУВС, 2017. 128 с.
7. Крупнов А. И. Системно-диспозиционный подход к изучению личности и ее свойств. Вестник Российского университета дружбы народов № 1. Серия «Психология и педагогика». 2006. 63-74 с. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sistemno-dispozitsionnyy-podhod-k-izucheniyu-lichnosti-i-ee-svoystv/viewer> (дата звернення 15.02.2022)
8. Левитов Н. Д. О психических состояниях человека. Москва. 1964. 344 с. URL: http://www.al24.ru/wpcontent/uploads/2014/02/%D0%BB%D0%B5%D0%B2_1.pdf (дата звернення 15.02.2022)
9. Муздыбаев К. К. Психология ответственности. Москва. Наука, 1983.
10. Мясищев В. Н. Личность и неврозы. Санкт-Петербург. 1960. 74-75 с. URL: <https://www.bookvoed.ru/files/3515/10/42/03.pdf> (дата звернення 17.02.2022)
11. Платонов К. К. Краткий словарь системы психологических понятий. 1984. URL: <http://www.padaread.com/?book=49782> (дата звернення 15.02.2022)
12. Радюк О. М. Рационально-эмотивно-поведенческая терапия. Москва. 2020. 307-327 с.
13. Роерден Л. П. Не смійся з мене: просвітницько-профілактична програма тренінгових занять. Київ : УМСА, 2013. 100 с.
14. Рокіч М. А. Методика «Ціннісні орієнтації» URL: <https://studfile.net/preview/5258514/page:36/> (дата звернення 22.04.2022)
15. Рубинштейн С. Л. Проблемы общей психологии. Москва. 1976. 414 с. URL: http://elib.gnpbu.ru/text/rubinshteyn_osnovy-obschey-psihologii_t1_1989/fs,1/ (дата звернення 17.02.2022)

16. Селиванов В. И. Избранные психологические труды. Рязань. 1992. 140-141.
17. Федоришин Г. М. Сиблінгова позиція як предмет психологічного аналізу. Івано-Франківськ. 2013. URL: <http://oldconf.neasmo.org.ua/node/3154> (дата звернення 15.02.2022)
18. Хьелл Л. А., Зиглер Д. Дж. Теории личности. Санкт-Петербург, 2007. 174-182 с. URL: <http://library.asue.am/open/2282.pdf> (дата звернення 15.02.2022)
19. Чернышев А. С., Крикунов А. С. Социально-психологические основы организованности коллектива. Воронеж. 1994. 164 с.
20. Adler A. Social interest. Birth order and personality. New York, Putnam. 1939. URL: http://centroadleriano.org/wpcontent/uploads/2016/04/EDF_AdlerDreikurs.pdf (дата звернення 15.02.2022)
21. Puchyl T. A., Lee J. M., Thibodeau R., Blunt A. Five days of emotion // J. of Soc. Behav. and Personality. 2000. Vol. 15, № 5. P. 239–254. URL: [https://www.scirp.org/\(S\(i43dyn45teexjx455qlt3d2q\)\)/reference/ReferencesPapers.aspx?ReferenceID=1288498](https://www.scirp.org/(S(i43dyn45teexjx455qlt3d2q))/reference/ReferencesPapers.aspx?ReferenceID=1288498) (дата звернення 10.05.2022)
22. Rotter J. B. «Generalized Expectancies for Internal Versus External Control of Reinforcement» Psychological Monograph 80. 1966. URL: <https://psycnet.apa.org/record/2011-19211-001> (дата звернення 17.02.2022)

ДОДАТОК 1

Тест «Експрес-діагностика відповідальності» (ЕДВ)

Текст опитувальника:

1. Я ретельно зважую свої можливості, перш ніж ухвалити те чи інше рішення.
2. Вважаю, що за всі свої дії та вчинки людина має відповідати.
3. За виконання колективних доручень я волюю бути простим виконавцем.
4. Після скоєння непристойного вчинку мене довго мучить сумління.
5. Ці обіцянки я завжди виконую.
6. Я волюю не братися за надто серйозні справи.
7. Серед багатьох моїх товаришів я відзначаюся більш відповідальним ставленням до справи.
8. Мені підходять ті професії, які вимагають великої відповідальності та самостійності прийнятих рішень.
9. Важливі справи та відповідальні доручення краще виконувати разом із іншими.
10. Я дуже серйозно ставлюся до громадських доручень.
11. Я докладно всіх зусиль, щоб закінчити розпочату справу.
12. Бувало, що мої вчинки відповідали інші.

Варіанти відповідей:

- 7 балів – якщо Ваша відповідь, безумовно, ствердна, «безумовно так»;
6 балів – «так»;
5 балів – «можливо так»;
4 бали – відповідь нейтральна (вдаватися у виняткових випадках);
3 бали – «можливо ні»;
2 бали – «ні»;
1 бал – «безперечно ні».

БЛАНК ДЛЯ ВІДПОВІДЕЙ

ФПІ _____

Стать _____ Вік (дата народження) _____

7 – безумовно так; 6 – так; 5 – можливо так; 4 – відповідь нейтральна;
3 – можливо ні; 2 – ні; 1 – безумовно ні.

№	пш	№	пш	№	пш	ош
1		2		3		
4		5		6		
7		8		9		
10		11		12		

Загальна сума =

ДОДАТОК 2

Методика «Шкала загальної прокрастинації Tuckman (адаптація Т. Л. Крюкової)»

Текст опитувальника:

1. Я відкладаю завершення справ без видимої причини, навіть коли це дуже важливо.
2. Я переношу на пізніший термін початок будь-яких справ, які мені не подобаються.
3. Якщо є конкретний термін, до якого потрібно щось зробити, я чекаю до останньої хвилини.
4. Я відкладаю ухвалення важких рішень.
5. Я ухиляюся від ініціативи у новій діяльності.
6. Я завжди приходжу до призначеного часу*.
7. Я завжди відкладаю на майбутнє вдосконалення ділових навичок.
8. Я можу працювати на будь-якій роботі, навіть неприємній*.
9. Я примудряюся знайти виправдання для «нічогонероблення».
10. Я уникаю робити те, що мені здається, я роблю погано.
11. Я присвячую необхідний час навіть нудним заняттям, таким як навчання*.
12. Коли я втомлююсь від неприємної роботи, я кидаю її.
13. Я впевнений, що можу змусити інших працювати без відпочинку*.
14. Коли щось не варте моїх зусиль, я кидаю справу.
15. Перекоаний, що мені не подобається робити, має існувати.
16. Вважаю тих людей, які змушують мене робити несправедливі та важкі справи, неправими (поганими).

Підрахунок балів:

Для всіх тверджень, крім помічених зірочкою:

АЗ – абсолютно згоден - 5

З – згоден - 4

Н – невизначено (важко сказати) – 3

НЗ – не згоден - 2

АН - абсолютно не згоден -1

Для тверджень із зірочкою:

АЗ – абсолютно згоден - 1

З – згоден - 2

Н – невизначено (важко сказати) – 3

НЗ – не згоден – 4

АН – абсолютно не згоден – 5

КЛЮЧ

Для короткої форми (16 питань):

Високий рівень – 55-64,

Середній рівень – 48-54,

Низький рівень – 35-47.

Чим вище сума балів, тим вище тенденція до прокрастинації.