Міністерство освіти і науки України
Херсонський державний університет
Факультет психології, історії та соціології
Кафедра психології

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК СТИЛІВ СІМЕЙНОГО ВИХОВАННЯ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ДІТЕЙ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

Кваліфікаційна робота (проєкт)

на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»

Виконала: студентка 4 курсу
Спеціальності
053 Психологія
першого (бакалаврського) рівня
вищої освіти
Євгенія ПРИХОДЬКО

Керівник: к.психол.н., доцент
Іван КРУПНИК

Рецензент: Рецензент: к. психол. н., доцент,

доцент кафедри психології і туризму

Київського
національного лінгвістичного
університету
Світлана БАБАТІНА

Івано-Франківськ – 2024

ЗМІСТ

ВСТУП 3

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ АНАЛІЗУВАННЯ ПРОБЛЕМАТИКИ ВПЛИВУ СІМЕЙНОГО СТИЛЮ ВИХОВАННЯ НА СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ПІДЛІТКІВ. 7

1.1. Психологічні особливості сімейних стилів виховання 7

1.2. Поняття стресостійкості у науково-психологічній літературі 10

1.3. Соціально-психологічні параметри підліткового віку. 13

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ СТИЛІВ СІМЕЙНОГО ВИХОВАННЯ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ В ОСІБ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ. . . . . 16 . . . . . .

2.1. Обґрунтування методик та особливостей емпіричного дослідження. 16

2.2. Аналіз отриманих показників емпіричного дослідження. 18

ВИСНОВКИ. 26

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ. 28

ДОДАТКИ. 31

ВСТУП

Актуальність дослідження. Вплив стилю сімейного виховання на стресостійкість дитини підліткового віку є важливою та актуальною темою досліджень у галузі психології та соціології. Сімейне виховання впливає на розвиток різних аспектів психологічного стану дітей, включаючи їхню здатність адаптуватися до стресових ситуацій.

Суспільство все більше визнає важливість психічного здоров'я, і дослідження, що стосуються психологічного розвитку підлітків, стають актуальними та важливими для формування соціальної політики та практики виховання.

Сім'я відіграє визначальну роль у вихованні та підготовці дітей до подолання стресових ситуацій. Вивчення того, як родинні структури та методи виховання впливають на стресостійкість, допомагає розуміти, як сімейне середовище може сприяти або обмежувати розвиток цього важливого аспекту психологічного здоров'я. Сімейна структура, зв'язки між членами сім'ї та розподіл обов'язків можуть впливати на те, як дитина сприймає та реагує на стрес.

Підлітковий вік – це період розвитку між дитячим віком та дорослістю. Хоча точні межі цього періоду можуть варіювати, загалом він охоплює вік від приблизно від 12 до 18 років. Підлітковий вік може бути особливо стресовим через фізичні, емоційні та соціальні зміни. Висока стресостійкість може допомогти підлітку краще справлятися з цими труднощами.

Здатність дітей отримувати підтримку та спілкуватися з батьками є важливою для їхньої стресостійкості. Сім'я може навчити дітей конструктивним способам подолання стресу, таким як вправи релаксації, управління емоціями та розвиток позитивних стратегій подолання труднощів.

Дослідження впливу сімейного виховання на стресостійкість дитини підліткового віку допомагає краще розуміти, як психосоціальний контекст сім'ї впливає на психологічний розвиток. Розуміння цього впливу може

сприяти розробці програм та підходів до виховання, які сприяють підвищенню стресостійкості та загального благополуччя підлітків.

Дослідженням сімейного виховання як фактором морального становлення особистості займалися М. Й. Боришевський, І. І. Бучмей, А. С. Вавілова, Ю. Камуз та ін. Вивчення соціально-психологічних особливостей підліткового віку спостерігається у працях Д. Т. Гошовська, О. О. Ковальська, І. В. Козицька, О. А. Краєва, О. Сіладі. Визначенням поняття стресостійкості займалися С. О. Богданов, О. К. Кравцова, А.С. Мирзак, В. Романюк, Т. Руда, Л. М. Смольська.

Вивчення впливу сімейного виховання на стресостійкість сприятиме розробці ефективних психологічних програм і підходів для профілактики психічних захворювань серед підлітків та сприяти їхньому психосоціальному добробуту.

Зазначені положення обумовлюють обрання нами тематики кваліфікаційної роботи: **«Взаємозв'язок стилів сімейного виховання та стресостійкості у дітей підліткового віку».**

Мета дослідження: теоретично та емпірично визначити особливості взаємозв'язку сімейних стилів виховання і стресостійкості підлітків.

У відповідності до зазначеної мети дослідження перед нами були поставлено низку **завдань:**

1. Визначити психологічні особливості типів сімейного виховання.

2. Зазначити основні підходи до розуміння поняття «стресостійкість» у науково-психологічних джерелах.

3. Вказати соціально-психологічні особливості підліткового віку.

4. Емпірично дослідити взаємозв'язок типів сімейного виховання і рівнів стресостійкості серед осіб підліткового віку.

Об'єкт дослідження: стресостійкість особи підліткового віку.

Предмет дослідження: вплив типу сімейного виховання на рівень стресостійкості підлітка.

Методи дослідження: т*еоретичні* (аналіз, який передбачає дослідження досвіду, знань та інформації, які накопичені в досліджуваній галузі; синтез, який передбачає об'єднання окремих елементів в більш складну систему або теорію; класифікація, яка передбачає групування об'єктів дослідження відповідно до їх характеристик та спільних рис); *емпіричні* (опитувальник «Батьківського ставлення» (О. Я. Варга, В. В. Столін), методика «Оцінка рівня суб'єктивного батьківського контролю» (М. Снайдер, адаптація Н. В. Амяга), методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (С. Норман, Д. Ф. Ендлер, Д. А. Джеймс, М. І. Паркер; адаптація Т. А. Крюкової), методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації (Д. Холмс, К. Раге)).

Наукова новизна дослідження взаємозв'язку сімейних стилів виховання і стресостійкості підлітків полягає в тому, що воно розкриває складну і важливу динаміку між родинним середовищем і психологічною стійкістю підлітків.

Практичне значення дослідження. Результати дослідження можуть бути корисні для сімейних психологів і консультантів, які працюють з батьками. Вони можуть використовувати ці результати, щоб підтримувати батьків у розвитку більш адаптивних стилів виховання, спрямованих на підвищення стресостійкості їхніх дітей. Дослідження є корисним для вчителів та шкільних психологів, оскільки вони можуть використовувати його результати для покращення педагогічних методів і створення безпечного навчального середовища для підлітків.

Апробація дослідження. Результати дослідження представлені у статті «Вплив особливостей сімейного виховання на формування стресостійкості підлітків», що ввійшла до збірки матеріалів IX Усеукраїнської науково-практичної конференції молодих вчених, аспірантів та студентів «Соціально-психологічні технології розвитку особистості» (м. Херсон, 5 квітня 2024 р.).

Структура кваліфікаційної роботи: складається зі вступу, двох основних розділів та підрозділів, висновків, списку використаної літератури (28 найменувань) і додатків.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНЕ АНАЛІЗУВАННЯ ПРОБЛЕМАТИКИ ВПЛИВУ СІМЕЙНОГО СТИЛЮ ВИХОВАННЯ НА СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ПІДЛІТКІВ

1.1. Психологічні особливості сімейних стилів виховання

Сімейні стилі виховання відображають підходи і методи, які батьки використовують у вихованні своїх дітей. Типи виховання можуть варіюватися в залежності від багатьох факторів, включаючи культурні, соціальні, економічні та особисті особливості сім'ї.

М. Й. Боришевський зазначає: «…виховання дитини – це важка, найбільш енергозатратна сфера людської діяльності, успіх якої зумовлюється безліччю чинників різноманітного походження» [2].

Ю. Г. Швецова визначає такі стилі сімейного виховання [24]:

1. Статево-нетиповий тип сімейного виховання визначається такими патернами поведінки, де один із батьків або обидва мають статево-ґендерну ідентичність або вираження, яке відрізняється від традиційних чоловічих і жіночих ролей. Авторитарний спосіб виховання в сім'ї, особливо коли цю роль виконує мати, може сприяти формуванню у хлопчика жіночих рис характеру. Підтримка такого підходу часто пов'язана з роллю батька, який, у більшості випадків, виявляє слабкість перед вимогами домінантної дружини, виконуючи свої обов'язки формально або взагалі ігноруючи їх.

2. Гіперопікаючий або дитино-центричний стиль виховання характеризується тим, що діти в цьому стилі ставляться в центр уваги і батьки задовольняють абсолютно всі їхні потреби та бажання. У цьому стилі спостерігається надмірна орієнтованість на дітей, мати і батько прагнуть надавати їм всю свою увагу і відкладати власні потреби на другий план. Хоча гіперопікаючий стиль виховання може бути спрямований на добрі наміри забезпечити найкращі умови для дітей, він також може мати негативні

наслідки. Діти, які виростають в таких сім'ях, можуть мати труднощі з розвитком навичок самостійності, прийняття рішень та роботи з конфліктами.

3. Нейтрально-заперечуваний стиль виховання – це стиль, який характеризується відносною нейтральністю батьків щодо впливу на розвиток та виховання дітей. У цьому стилі батьки можуть уникати встановлення суворих правил або надмірної контролю, але також не надають дітям повної свободи або незалежності.

4. Гіперґендерний тип формується через вплив жорсткого і радикального стилю сімейного виховання, за якого батько виступає домінуючою персоною у родині, а мати обирає позицію цілковитого підкорення. У відповідності до цього діти повинні ідентифікувати себе в залежності від статі, обираючи виключно фемінні та маскулінні характеристики.

За класифікацією Д. Баумрінда виокремлюють авторитетний, авторитарний та дозвільний стилі сімейного виховання. Перший стиль виховання характеризується високим рівнем тривожності та контролю в поєднанні з теплотою та підтримкою. Батьки, які використовують цей підхід, встановлюють чіткі правила і очікують від дітей їх дотримання. Однак вони також надають своїй дитині підтримку, розуміння та відкритість для спілкування. Такий стиль сприяє розвитку саморегуляції і незалежності у дітей [27].

Авторитарний стиль виховання включає в себе встановлення жорстких правил і норм, дотримання яких вимагається без обговорень. Батьки, які використовують цей стиль, можуть бути вимогливими та суворими, і надають перевагу слухняності та підкореності дітей. Комунікація зазвичай є однобічною, і виявлення своїх потреб та бажань дітей може бути пригніченим [14].

Дозвільний стиль виховання характеризується низьким рівнем контролю та вимог, а також високим рівнем підтримки та прийняття. Батьки, які надають перевагу цьому стилю, дають своїм дітям багато сводоби і незалежності, не ставлячи перед ними суворих обмежень. Однак це також

може вести до відсутності дисципліни, що може вплинути на розвиток саморегуляції та відповідальності [3].

На думку А. С. Вавілової найбільш ґрунтовним є виокремлення таких стилів виховання [4]:

- диктат – батьки встановлюють жорсткі правила і вимагають їх дотримання. Діти повинні слухати та підкорятися вимогам батьків, а порушення правил може призвести до покарання. Цей стиль може призвести до покращення дисципліни, але також викликати конфлікти та психологічний стрес;

- опіка – характеризується надмірною увагою, піклуванням та захистом батьків щодо дітей. Вони можуть надмірно дбати про дитину, намагаючись забезпечити їй всі можливості і захистити від потенційних небезпек. Цей стиль може впливати на розвиток незалежності та самостійності дітей;

- невтручання – батьки надають дітям велику свободу та незалежність, уникати встановлення жорстких правил або контролю над їхніми діями. Діти мають можливість вирішувати більшість питань самостійно, і це може сприяти розвитку незалежності, але також може призвести до недостатньої дисципліни та відповідальності;

- співробітництво – батьки та діти співпрацюють, взаємодіють і вирішують питання разом. Правила та обмеження встановлюються спільно, а комунікація відбувається на основі взаєморозуміння і поваги до думок і потреб іншого. Зазначений стиль сприяє розвитку навичок прийняття рішень і співробітництва у дітей.

Отже, сімейні стилі виховання – це різні способи, за якими батьки взаємодіють зі своїми дітьми, встановлюють правила та норми поведінки, формують цінності та впливають на розвиток дітей. Кожен зі стилів може мати вплив на розвиток дітей та їхню психосоціальну адаптацію. Важливо знайти баланс між встановленням правил та наданням підтримки, що відповідає потребам і характеру кожної сім’ї і дитини [26].

1.2. Поняття стресостійкості у науково-психологічній літературі

Сучасне суспільство стикається зі зростанням рівня стресу через різні фактори, такі як економічна нестабільність, глобальні події, пандемії, конфлікти, природні катастрофи та інші.

Стрес – це фізіологічна та психологічна реакція організму на незвичайні обставини або негативні впливи, які спричинюють відчуття напруги, незручності та неспокою; нормальна реакція організму на зміни в навколишньому середовищі, які можуть бути фізичними, емоційними або психологічними [18].

Стрес може бути короткотривалим або тривалим і викликати різні фізіологічні та емоційні реакції, такі як підвищений пульс, підвищення артеріального тиску, тривожність, роздратованість, втома та інші симптоми.

Стрес може мати як позитивний (еустрес), так і негативний (дистрес) вплив на організм. Еустрес може мотивувати і підвищувати продуктивність, тоді як дистрес може викликати негативні наслідки для фізичного та психічного здоров'я. Стресостійкість важлива для психологічного та фізичного здоров'я, а також для досягнення особистих та професійних цілей [19].

В. П. Коц визначає стресостійкість як: «…властивість особистості, що забезпечує гармонійне відношення між усіма компонентами психічної діяльності в емоціогенній ситуації і, тим самим, сприяє успішному виконанню діяльності» [10].

С. В. Богданов на основі теорії сильних сторін вказує, що: «…стресостійкість означає навички, вміння, знання та відкриття, що накопичуються з часом у результаті вирішення проблем та боротьби з викликами, що означає, що під час та після надзвичайної ситуації збереження благополуччя відбувається за рахунок тих ресурсів і здібностей, які вже наявні й добре розвинені в конкретної людини чи громади, або які вона успішно розвиває під час опанування складною ситуацією» [1].

У праці О. К. Кравцової стресостійкість розглядається як психічна характеристика, яка розвивається протягом життя і відображає здатність особи успішно виконувати необхідні завдання (життєву діяльність) навіть у важких стресових ситуаціях [11].

Л. М. Смольська, досліджуючи наявну теоретичну та практичну сторону вивчення стресостійкості, вказує: «Сутність стресостійкості полягає в усвідомленні фрустрації, її ситуативних причин…Можна визначити стресостійкість як здатність швидко та ефективно долати перешкоди на шляху до мети» [21].

На думку низки авторів (А.С. Мирзак, Д. В. Іщенко, В.П. Коц) стресостійкість є позитивною рисою особистості, яка, передусім, надає внутрішню силу, що допомагає пройти життєві випробування з відвагою і впевненістю. При цьому, усвідомивши головну мету свого життя, вона може змінити своє уявлення про щасливе майбутнє та загальне благополуччя [16].

К. Матені зазначає, що: «…стресостійкості сприяють такі ресурси, як здорові генетичні задатки, морфологічна цілісність психіки; впевненість у собі, самоконтроль та адекватна самооцінка; загальна ерудованість та здатність до навчання, конструктивні переконання, навички тайм-менеджменту; соціальна підтримка; матеріальне благополуччя» [28].

На думку Ю. О. Тептюк, стресостійкість особистості – це складний і динамічний процес, що включає в себе її здатність розуміти особливості стресової ситуації та власні можливості подолання її, а також адекватно реагувати на різні джерела стресу. Така здатність дозволяє активно пристосовувати стресогенні умови та підтримувати ефективність у виконанні завдань [23].

У роботі М. М. Шпака зазначається, що стресостійкість залежить від різних чинників, які включають у себе наступні аспекти [25]:

- соціальна підтримка: наявність підтримки з боку родини, друзів може значно підвищити рівень стресостійкості. Підтримка і розуміння важливі для того, щоб відчувати, що ви не самотні в стресових ситуаціях;

- соціальні навички і комунікація: здатність ефективно спілкуватися та вирішувати конфлікти може допомогти уникнути або зменшити вплив стресу;

- позитивне мислення: оптимізм, позитивна самоперцепція і здатність бачити можливості в негативних ситуаціях можуть підвищити стресостійкість;

- емоційна інтелігенція: здатність розпізнавати, розуміти і керувати власними емоціями, а також розуміти емоції інших, може допомогти ефективніше впоратися зі стресом;

- здоровий спосіб життя: регулярна фізична активність, збалансоване харчування, достатній сон і уникнення шкідливих звичок сприяють підвищенню стресостійкості;

- самодисципліна: здатність ставити перед собою цілі, планувати і виконувати завдання сприяє розвитку стресостійкості;

- оптимізм і віра в власні сили: віра в те, що ви здатні подолати труднощі і впоратися зі стресом, має велике значення для стресостійкості;

- методи релаксації і стрес-менеджмент: вміння використовувати методи релаксації, які допомагають зняти напругу і стрес, такі як медитація або глибоке дихання, є корисними для підвищення стресостійкості.

На основі власних досліджень Л. В. Степаненко зазначає: «…на вибір копінг-стратегій у стресовій ситуації значною мірою впливають емоційні властивості особистості (емоційна збудливість, інтенсивність емоцій, емоційна лабільність, емоційна чуйність, експресивність, оптимістичність)» [22].

Отже, стрес може негативно впливати на фізичне та психічне здоров’я. Стресостійкість допомагає запобігти багатьом хронічним захворюванням, підвищує стійкість до інфекцій та поліпшує загальне самопочуття. Здатність ефективно керувати емоціями та стресом підвищує якість міжособистісних відносин, допомагаючи уникати конфліктів і підтримувати позитивну комунікацію.

Загалом, стресостійкість допомагає покращити якість життя, досягнути цілей і подолати виклики, з якими ми стикаємося у сучасному світі. Вона є

важливою якістю для підвищення загального благополуччя та досягнення особистого та професійного росту.

1.3. Соціально-психологічні параметри підліткового віку

Підлітковий вік – є перехідним періодом між дитинством і дорослістю, що супроводжується фізичними, психологічними, соціальними та емоційними змінами.

І. В. Козицька та О. О. Ковальська зазначають, що підлітковий вік – це період активного розвитку особистості, який супроводжується наступними характеристиками [9]:

1. Інтенсивність перетворень і розвиток пізнавальних процесів. Підлітки переживають інтенсивний розвиток своєї пізнавальної активності. У них спостерігається висока продуктивність та вибірковість у сприйнятті інформації, підвищена увага та здатність до пам'яті.

2. Розвиток духовних потреб і формування ціннісних орієнтацій. Підлітки починають активно розглядати та розвивати свої духовні потреби. Це включає формування моральних переконань, естетичних поглядів та світогляду. Під час цього процесу вони визначають, що є важливим і цінним в житті.

На думку Д. Т. Гошовської: «…підлітковий вік – це період активного розвитку моральної самооцінки у підлітків…Після подолань існуючих суперечностей, у підлітка формується стійка моральна поведінка та його власна моральна самооцінка» [5].

Р. Р. Кулаковська досліджуючи підлітковий вік, вказує, що цей вік є періодом, коли відбуваються якісні зміни в психічному житті, і всі попередні відносини дитини з оточуючим світом і самою собою перебудовуються. В цей період відбувається перехід від дитинства до нового етапу психологічного і соціального розвитку, що супроводжується створенням нової якості в структурі та складі діяльності підлітка [13]. На цьому етапі формується свідома поведінка, і дитина робить важливий крок у своєму самовизначенні.

Початкова нестабільність і динамічність психічного життя підлітка призводять до змін в його уявленнях про себе [8].

О. Сіладі зауважує, що: «Підлітковий період – це період інтенсивного формування самооцінки, бурхливого розвитку самосвідомості як здатності спрямовувати свідомість на власні психічні процеси, включаючи і складний світ своїх переживань, потреби пізнати себе як особистість» [20].

Також О. Сіладі описує різні етапи розвитку самооцінки у підлітковому віці наступним чином [20]:

1. У віці 10-11 років, підлітки часто акцентують увагу на своїх недоліках і відчувають глибоку тривогу стосовно своєї нездатності правильно оцінювати себе. Переважає критичне ставлення до себе.

2. У віці 12-13 років, підлітки виявляють потребу в самоповазі і розвивають загально позитивне ставлення до самих себе як до особистості.

3. У віці 14-15 років, виникає «оперативна самооцінка», яка визначає, як підліток ставиться до себе в даному моменті. Підліток порівнює свої власні характеристики з нормами і стандартами.

Зазначається, що основні характеристики підліткового віку включають [6;12]:

- фізичний розвиток: підлітки переживають інтенсивний фізичний ріст і розвиток, включаючи пубертатний період, який відзначається змінами у статевому дозріванні;

- психологічний розвиток: важливим аспектом є формування ідентичності, самооцінки та самовизначення. Підлітки стають більш самостійними і починають розуміти свої цінності та бажання;

- соціальний розвиток: підлітки розвивають нові соціальні навички і відносини, утворюють дружби і стикаються з питаннями, пов’язаними з груповою приналежністю та соціальним визначенням;

- емоційний розвиток: цей період може супроводжуватися інтенсивними емоційними коливаннями, пошуком і вираженням власних почуттів та розробкою стратегій для розуміння і керування емоціями;

- навчання і розвиток: підлітки зустрічають нові виклики у навчанні і формуванні своєї освітньої траєкторії, включаючи вибір предметів та майбутньої професії.

Отже, підлітковий вік є важливим і важким етапом у формуванні особистості. Він супроводжується рядом викликів, але також надає можливість для розвитку навичок самостійності, соціальної взаємодії та самопізнання. У цьому віці важливо підтримувати підлітків у їхньому розвитку і сприяти створенню позитивного соціального середовища для них.

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ СТИЛІВ СІМЕЙНОГО ВИХОВАННЯ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ В ОСІБ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

2.1. Обґрунтування методик та особливостей емпіричного дослідження

Для проведення емпіричного дослідження, на основі наявних теоретичних та практичних досліджень, нами було виокремлено наступний діагностичний інструментарій:

1. Опитувальник «Батьківського ставлення» (О. Я. Варга, В. В. Столін).

Тест-опитувальник батьківського ставлення є інструментом для психологічної діагностики, спрямованим на визначення того, як батьки ставляться до своїх дітей. Під батьківським ставленням розуміється комплекс різних почуттів та сприйняття дитини, його виховання і розуміння особистості дитини і його поведінки.

Структура цього тесту була побудована на основі математичних обчислень, спрямованих на виділення важливих факторів. В результаті аналізу даних було визначено чотири основні шкали: «прийняття-відштовхування», «кооперація», «симбіоз», «авторитарна гіперсоціалізація», «маленький невдаха» [15].

2. Методика «Оцінка рівня суб'єктивного батьківського контролю» (М. Снайдер, адаптація Н. В. Амяга).

Для проведення опитування ми використовували коротку версію опитувальника, що був адаптований Н. В. Амяга у 1998 році. Опитувальник призначений для визначення рівня суб'єктивного контролю у людей, який може бути низьким, середнім або високим [7].

За М. Снайдером, люди з високим суб'єктивним контролем завжди слідкують за собою, добре усвідомлюють, як вести себе в різних ситуаціях, та

контролюють свої емоції. Однак вони можуть відчувати труднощі в спонтанному самовираженні та їм не подобаються непередбачувані ситуації.

Люди з низьким комунікативним контролем є відкритими і прямолінійними, але вони можуть бути нав'язливими або занадто прямими у взаємодії з іншими.

3. Методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (С. Норман, Д. Ф. Ендлер, Д. А. Джеймс, М. І. Паркер; адаптація Т. А. Крюкової).

Ступінь негативних наслідків стресу та криз для членів сім'ї залежить від того, наскільки ефективні їхні методи подолання (копінгу). Неконструктивні стратегії копінгу, такі як уникання, разом з обмеженою їх кількістю, можуть впливати на виникнення стресу [15].

Даний опитувальник для визначення головних стратегій копінгу включає список можливих реакцій на стресові ситуації і є адаптованим варіантом методики копінгу, розробленої американськими вченими.

4. Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації (Д. Холмс, К. Раге) (Додаток Б).

Дослідники з США, Д. Холмс і К. Раге, у своєму експериментальному дослідженні прийшли до висновку, що вплив стресу на особистість визначається не тільки її індивідуальними характеристиками, а також частотою і інтенсивністю стресорів, які впливають на неї. Для оцінки рівня стресового навантаження у людини вони розробили шкалу, в якій кожній важливій події у житті призначено певну кількість балів в залежності від ступеня її стресогенності [15].

Характеристика проведення дослідження та обраної вибірки: Загальна вибірка складає 40 осіб, з них 20 респондентів підлітки (віком 15-17 років) та 20 їх батьки (один із батьків з родини).

Дослідження проводилося онлайн, вибірка була сформована за допомогою підбору бажаючих через соціальні мережі у відповідності до критеріїв нашої тематики.

Опитування проводилося через платформу ZOOM за допомогою попередньо наданих матеріалів методик. Дослідження відбувалося під постійним супроводом, надавалися відповіді на питання, які виникали у процесі проходження, також було надано зворотній зв'язок щодо проведення експерименту.

2.2. Аналіз отриманих показників емпіричного дослідження

Перша частина роботи включала у себе проведення діагностичного обстеження батьків підлітків (20 осіб). У першу чергу було проведено та проаналізовано результати за *опитувальником «Батьківського ставлення» (О. Я. Варга, В. В. Столін)*.

Отримані показники за наявними шкалами представлені у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

Результати за опитувальником «Батьківського ставлення» (О. Я. Варга, В. В. Столін)

	Високий рівень	Низький рівень
«Прийняття-відштовхування»	15%	85%
Кооперація	25%	75%
Симбіоз	25%	75%
Авторитарна гіперсоціалізація	10%	90%
Маленький невдаха	5%	95%

Шкала «Прийняття-відштовхування» відображає рівень прийняття батьками своєї дитини. На одному полюсі (85% респондентів) – батьки приймають та поважають особистість дитини, віддані власним інтересам та бажанням. Вони проводять багато часу разом, підтримують індивідуальність та плани дитини. На іншому полюсі (15% опитуваних) – батьки недостатньо виховують свою дитину, вважають її непридатною для успішного життя, їх характеризує сум, роздратування та відсутність довіри до неї.

Шкала «Кооперація-соціальна бажаність» виявляє наскільки батьки проявляють зацікавленість у планах своєї дитини, намагаються підтримати та відчувають співчуття до неї. Один полюс (75% респондентів) оцінює інтелектуальні та творчі здібності дитини, відчувають гордість через її досягнення. Батьки підтримують ініціативу та самостійність дитини, відчувають довіру до неї та прагнуть підтримати в будь-яких ситуаціях. Другий полюс (25% опитуваних) схильні нав'язувати власні бачення та думки дитині, навчаючи її орієнтуватися на бажання оточуючих.

Шкала «Симбіоз» відображає рівень бар'єру в міжособистісному спілкуванні з дитиною. Батьки відчувають себе в єдиному цілому з дитиною, прагнуть задовольнити всі її потреби та захистити від життєвих труднощів і неприємностей. Вони постійно переймаються за життя дитини, яку сприймають як маленьку та беззахисну. Дані прояви є властивими для 25% опитуваних батьків. У 75% респондентів визначено ознаки поваги до автономності дитини, прагнення сформувати у неї особисту думку та уявлення про світ.

Шкала «Авторитарна гіперсоціалізація» відображає структурований підхід до управління поведінкою дитини. Батьки встановлюють вимоги щодо дисципліни та виконання правил, карають за прояв власної думки. Вони уважно спостерігають за досягненнями дитини, його унікальними рисами та поглядами. Високі показники за даною шкалою виявлено у 10% респондентів, низькі – 90% опитуваних.

Шкала «Маленький невдаха» відтворює підходи до виховання та сприйняття дитини батьками. Батьки з високим рівнем прояву (5% респондентів) розглядають дитину як надто маленьку. Їхні інтереси, думки та почуття вважаються дитячими. Їм здається, що дитина неадаптована, не досягне успіху та схильна до негативних справ. Батьки відчувають недовіру до своєї дитини, і через це намагаються утримати дитину від життєвих труднощів, контролюють її дії з високими вимогами. Низькі показники визначено у 95% опитуваних батьків.

Далі нами було проведено *методику «Оцінка рівня суб'єктивного батьківського контролю» (М. Снайдер, адаптація Н. В. Амяга).* Отримані показники представлені на рисунку 2.2.

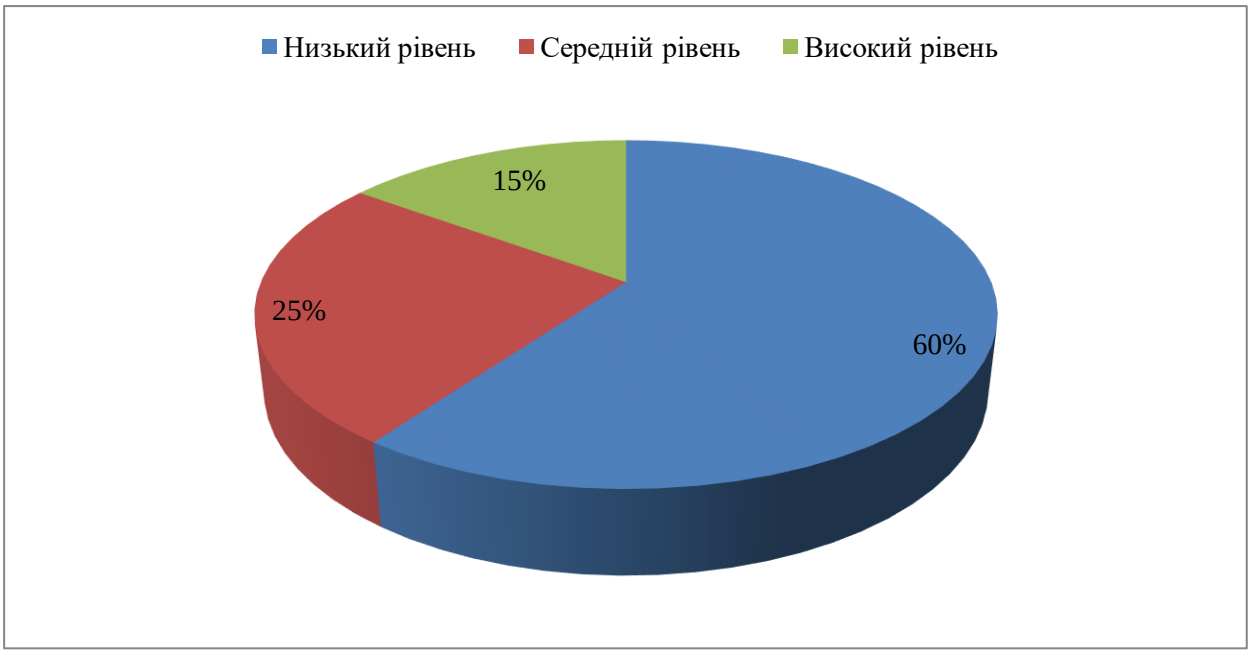

Рис. 2.2. Результати за методикою «Оцінка рівня суб'єктивного батьківського контролю» (М. Снайдер, адаптація Н. В. Амяга)

Низький рівень суб'єктивного батьківського контролю (у 60% респондентів) характеризується більшою відкритістю та відданістю самостійності дитини. Батьки дозволяють їй самостійно вирішувати багато питань, не нав'язуючи своїх поглядів чи вимог. Вони створюють атмосферу вільності для вибору, розвитку особистості та відповідальності за власні дії.

Середній рівень суб'єктивного батьківського контролю (у 25% опитуваних) передбачає баланс між відданістю свободі дитини та необхідною структурою та обмеженнями. Батьки встановлюють правила та межі, але також надають простір для самостійності та розвитку особистості дитини. Їхні вимоги та контроль збалансовані з підтримкою та прагненням до розвитку дитини.

Високий рівень суб'єктивного батьківського контролю (у 15% респондентів) характеризується високим рівнем контролю та впливу батьків на життя дитини. Батьки встановлюють жорсткі правила, накладають обмеження на дії дитини та часто контролюють її вибори та рішення. Вони

часто приймають рішення за дитину, маючи велику владу в її житті та діяльності.

Наступна частина дослідження включала у себе діагностичне обстеження підлітка. У першу чергу нами було проведено *методику дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (С. Норман, Д. Ф. Ендлер, Д. А. Джеймс, М. І. Паркер; адаптація Т. А. Крюкової). Отримані показники щодо прояву копінг-стратегій представлені у таблиці 2.3.*

Таблиця 2.3.

Результати дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (С. Норман, Д. Ф. Ендлер, Д. А. Джеймс, М. І. Паркер; адаптація Т. А. Крюкової)

Копінг-стратегія	Максимально можливі показники	Середньогрупові показники	Відсоткове значення
Проблемно-орієнтована	80	43,5	54,4%
Емоційно-орієнтована	80	27,1	33,9%
Спрямована на уникнення	80	19,9	24,9%
Спрямована на відволікання	40	21,1	52,8%
Спрямована на соціальну підтримку	25	10,4	41,6%

Аналізуючи отримані показники, визначено, що найбільш домінуючої стратегією є проблемно-орієнтована, яка використовується людьми для управління стресом шляхом активного вирішення самої ситуації, яка викликає стрес; вона полягає у зосередженні на причинах та факторах, що викликали стрес, та пошуку конструктивних способів вирішення проблеми чи ситуації. Основна ідея полягає в тому, щоб усвідомити проблему, розібратися у її складності та намагатися знайти шляхи впливу на неї, що може включати розв’язання проблемних завдань, планування кроків для подолання ситуації, пошук додаткової інформації чи допомоги від інших людей.

Також домінуючою є емоційно-орієнтована стратегія, що використовується для управління стресом через фокус на регулюванні власних емоцій та сприйнятті власних почуттів у стресовій ситуації. Така стратегія передбачає зосередження на внутрішньому стані та емоціях, з метою зменшення відчуття тривоги, роздратування або паніки.

Серед опитуваних є важливою копінг-стратегія, спрямована на відволікання, базується на тому, щоб відвести увагу від стресового джерела і зосередитися на інших аспектах життя чи діяльності, які можуть відволікти вас від стресу. Дана стратегія включає в себе відволікання уваги від стресового досвіду на короткий термін з метою зниження напруги та стресу. Можливі методи відволікання можуть бути різноманітними: спорт, фізична активність, медитація, музика, читання, перегляд фільмів або серіалів, проведення часу з друзями, зайняття улюбленою справою або хобі, гра з домашнім улюбленцем тощо.

Наступною за градацією є копінг-стратегія спрямована на соціальну підтримку, що ґрунтується на зверненні до інших людей для отримання підтримки, порад чи емоційної підтримки під час стресової ситуації. Обрання такої стратегії означає відкриття своїх почуттів та досвіду людям, яким ви довіряєте, та залучення до цього підтримки від друзів, родини, колег чи професійних консультантів.

Найменш домінуючою є копінг-стратегія, спрямована на уникнення, передбачає ухилення від джерела стресу чи ситуації, що викликала стрес, з метою уникнення негативних емоцій та відчуття напруги. Подібна стратегія може бути використана, коли людина намагається уникнути або ухилитися від стресової ситуації, шукаючи способи уникнути чи знизити її вплив на себе. Такий підхід може включати в себе уникнення розмови про проблему, відмову від участі в ситуації, яка викликає стрес, чи зосередження на інших аспектах життя, що дозволяють уникнути напруження чи відчуття стресу.

Наступним кроком було проведення *методики визначення стресостійкості та соціальної адаптації (Д. Холмс, К. Раге).* Отримані показники представлені на рисунку 2.4.

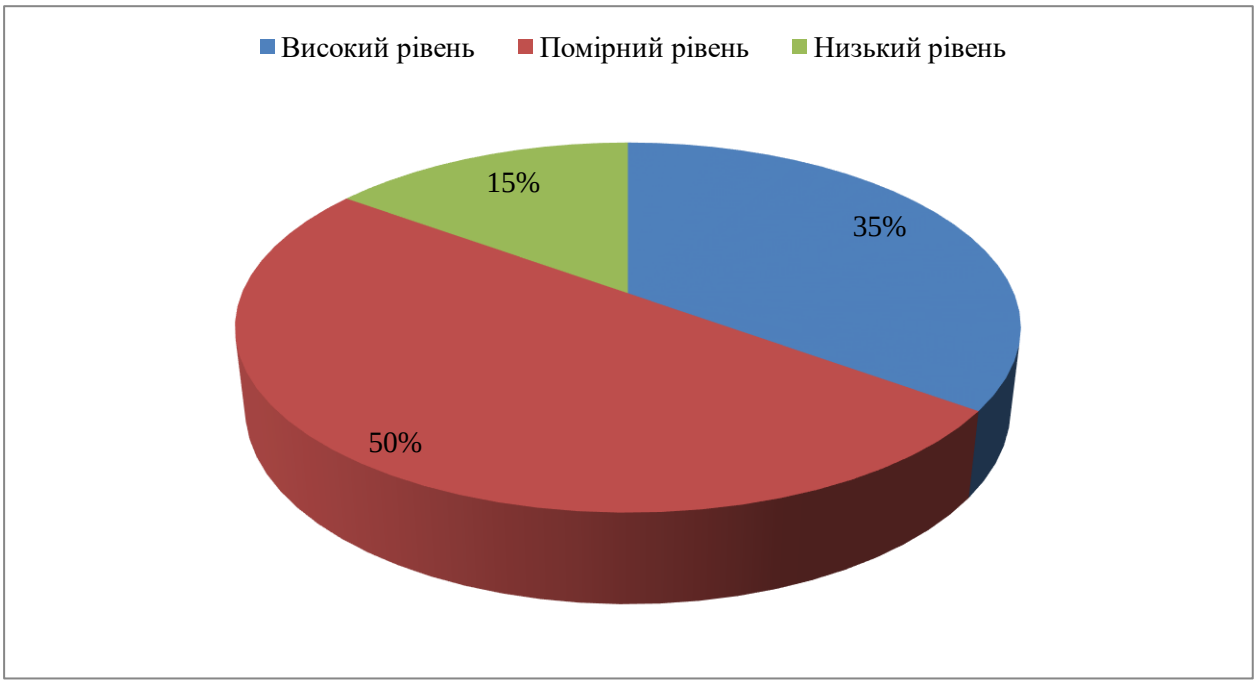

Рис. 2.4. Показники за методикою визначення стресостійкості та соціальної адаптації (Д. Холмс, К. Раге)

Високий рівень стресостійкості (35% респондентів) характеризується здатністю ефективно впоратися зі стресом у важких ситуаціях. Люди з високою стресостійкістю можуть швидко адаптуватися до змін, мають стійкість до стресових факторів та вміють зберігати позитивний настрій у складних обставинах. Вони часто мають добре розвинені стратегії копінгу, вміють ефективно керувати емоціями та швидко відновлюватися після стресу.

Помірний рівень стресостійкості (50% опитуваних) вказує на те, що людина може впоратися зі стресом у більшості ситуацій, але може потребувати додаткового часу чи підтримки, щоб повернутися до нормального функціонування після стресу. Вони можуть мати стратегії копінгу, але іноді потребують додаткового часу на відновлення після стресу.

Низький рівень (15% досліджуваних підлітків) стресостійкості характеризується відносною вразливістю до стресових ситуацій. Люди з низьким рівнем стресостійкості можуть швидко втрачати контроль над

емоціями, важко адаптуються до змін, імовірніше відчувають тривогу та напругу в стресових ситуаціях та можуть мати труднощі у відновленні після стресу.

Для встановлення взаємозв'язку між стилями батьківського виховання та стресостійкістю осіб підліткового віку нами було використано *коефіцієнт кореляції Спірмена* і було визначено:

1. У батьків, що схильні обирати симбіотичні відносини з дитиною, підліток обирає стратегію відволікання у разі виникнення стресових ситуацій (r=0,71).

2. Діти, що мають низькі показники стресостійкості (r=0,631) та обираючи стратегію відволікання при стресі (r=0,509), мають батьків, що схильні до авторитарної гіперсоціалізації.

3. Батьки з високим рівнем суб'єктивного контролю мають дітей, що схильні до уникнення у разі стресових ситуаціях (r=0,603).

4. У осіб, що мають середні показники суб'єктивного контролю, діти схильні при переживанні стресу обирати проблемну-орієнтовану стратегію поведінки (r=0,617) і мають високий рівень стресостійкості (r=0,493).

5. Батьки з низьким рівнем суб'єктивного контролю мають дітей з високим рівнем стресостійкості (r=0,59).

Отримані результати свідчать, що у батьків, які схильні до симбіозу та авторитарної гіперсоціалізації, формують у дітей стратегії уникнення і відволікання під час стресових ситуаціях, а також підлітки при даному типі виховання відзначаються низьким рівнем опірності стресу. Тобто, батьки обмежуючи власних дітей, надмірно контролюючи їх, формують у них прагнення уникати та боятися стресових ситуацій. На нашу думку, це пояснюється тим, що такий тип виховання позбавляє дітей можливості самостійно вирішувати проблеми та стикається зі стресом, що знижує їхню здатність ефективно впоратися зі стресом у майбутньому. Такі діти, не навчившись ефективно реагувати на стрес, можуть мати складнощі в адаптації до нових ситуацій та вирішенні проблем у майбутньому.

Аналізуючи наступні показники, ми виявили, що батьки з помірним і низьким рівнями суб’єктивного батьківського контролю сприяють формуванню у своїх дітей значної стресостійкості, і такі особи переважно обирають проблемно-орієнтовану стратегію поведінки. Іншими словами, батьки, які проявляють відкритість до своїх дітей і поважають їхню автономію та свободу, сприяють розвитку високого рівня опору до стресу у дітей та навчають їх орієнтуватися на розв'язання проблем, а не уникати їх, що свідчить про те, що саме відкритість батьків стимулює формування у дітей ефективних стратегій подолання стресу та забезпечує їхню успішну адаптацію до навколишнього середовища.

У ході проведення емпіричного дослідження нами було встановлена наявність взаємозв’язку між стилями батьківського виховання та стресостійкістю підлітка на основі тісних кореляційних зв’язків між рівнем опірності стресу та стратегій боротьби з ним з особливостями поведінки батьків. Це вказує на те, що виховання, яке засноване на відкритості, підтримці та повазі до індивідуальних потреб та свободи дитини, сприяє формуванню високого рівня стресостійкості у підлітків і сприяє використанню ними ефективних стратегій подолання стресу. На відміну від цього, виховання, яке характеризується симбіозом та авторитарною гіперсоціалізацією, може призводити до низького рівня стресостійкості та використання стратегій уникнення чи відволікання від стресу, що загрожує ефективній адаптації підлітка до стресових ситуацій. Таким чином, роль батьків у вихованні та створенні сприятливого середовища для розвитку стресостійкості у підлітків виявляється надзвичайно важливою і потребує подальшого дослідження для розкриття механізмів цього взаємозв'язку.

ВИСНОВКИ

У ході теоретичного та емпіричного дослідження теми: «Взаємозв'язок стилів сімейного виховання та стресостійкості у дітей підліткового віку» нами було сформовано наступні висновки:

1. Визначено, що сімейне виховання може мати різні стилі, що відображаються через різні підходи батьків до виховання своїх дітей. Існують кілька основних типів сімейного виховання, які відрізняються за рівнем вимог та підтримки. Авторитарний стиль визначається строгими правилами та низькою підтримкою, тоді як авторитетний поєднує вимоги з відкритістю до думки дітей. Демократичний стиль характеризується високою підтримкою та низькими вимогами, а ліберальний – низькими вимогами і підтримкою.

2. Зазначено, що стресостійкість – це здатність людини ефективно впоратися зі стресом, зберігаючи психологічну та фізичну стабільність у важких ситуаціях. Дане явище визначається не лише, як здатність витримувати стресові ситуації, а й уміння адаптуватися до них, знаходити конструктивні шляхи подолання труднощів та відновлення психічного благополуччя після стресу.

3. Вказано, що у підлітковому віці відбувається інтенсивний фізичний ріст та розвиток, змінюються гормональний фон та мозкова активність. Підлітки починають формувати власну ідентичність, розвивають навички соціальної взаємодії, ставлять перед собою питання про своє місце у світі та своїх цінностях. Даний період може бути складним як для самого підлітка, так і для його батьків чи оточення. Він часто супроводжується емоційними коливаннями, пошуком самоідентифікації, труднощами у встановленні стосунків зі своїм оточенням та пошуком власного місця у світі.

4. У результаті емпіричного дослідження нами було визначено, що батьки, обираючи ту чи іншу стратегію батьківського виховання здатні впливати на поведінку підлітка під стресових ситуацій та рівень опірності стресу.

Було визначено, що батьки, які схильні до симбіотичних відносин з дитиною, сприяють у підлітків обранню стратегії відволікання у стресових ситуаціях. Діти з низьким рівнем стресостійкості та обирають стратегію відволікання при стресі, мають батьків, що виявляють схильність до авторитарної гіперсоціалізації. Батьки з високим рівнем суб'єктивного контролю мають дітей, які схильні до уникнення у стресових ситуаціях. Діти батьків з середнім рівнем суб'єктивного контролю виявляють схильність при стресі до обрання проблемно-орієнтованої стратегії поведінки і мають високий рівень стресостійкості. Батьки з низьким рівнем суб'єктивного контролю мають дітей з високим рівнем стресостійкості.

Отримані результати свідчать про тісний зв'язок між стилями батьківського виховання та стресостійкістю підлітка. Батьки, які надмірно контролюють своїх дітей або зберігають симбіотичні відносини, частіше сприяють формуванню стратегій уникнення чи відволікання у стресових ситуаціях у своїх дітей, що може викликати труднощі при адаптації до стресу в майбутньому, оскільки вони навчаються уникати проблем замість того, щоб ефективно їх вирішувати.

Таким чином, роль батьків у вихованні та формуванні стресостійкості у підлітків виявляється надзвичайно важливою, а подальші дослідження цієї теми можуть сприяти кращому розумінню механізмів цього взаємозв'язку.

Отже, подальші дослідження можуть допомогти виявити нові закономірності або найбільш важливі фактори, що впливають на стресостійкість підлітків у відповідь на певні сімейні стилі виховання, враховуючи часовий аспект та можливі зв'язки між факторами. Якщо дослідження враховує різницю в сімейних стилях виховання та стресостійкості в різних культурах або етнічних групах, то це може додати до його наукової новизни і розширити його загальну значущість.

СПИСОК ВИКОРИСТИХ ДЖЕРЕЛ

1. Богданов С. О. Підготовка вчителів до розвитку життєстійкості / стресостійкості у дітей в освітніх навчальних закладах. Київ, Україна: ПУЛЬСАРИ, 2017, 208 с.

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

3. Бучмей І. І. Стиль батьківського виховання як коррелят якості життя у юнацькому віці: кваліфікаційна робота напр. підгот. 053 «Психологія». Мукачево : МДУ, 2022. 85 с.

4. Вавілова А. С. Вплив стилів батьківського виховання на рівень тривожності молодших школярів. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського.* Серія: Психологія. Том 32 (71).№ 2. 2021. С. 123-128

5. Гошовська Д. Т. Самоакцептація та моральна самооцінка сучасних підлітків. *Освіта регіону.* 2010. № 1. С. 188–191.

6. Журавльова Л. П., Можаровська Т. В. Психологічне сприяння розвитку екологічної свідомості особистості підліткового віку. *Теоретичні і прикладні проблеми психології.* №2. 2018. С. 125-135.

7. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. К.: Педагогічна думка, 2016. 219 с.

8. Камуз Ю., Байєр О. Стиль батьківського виховання як чинник формування креативності дітей молодшого шкільного віку. *Матеріали конференцій МНЛ,* (23 вересня 2022 р., м. Дніпро), 2022. С. 215–216.

9. Козицька, І. В., Ковальська О. О. Психологічні особливості самооцінки та рівня домагань підлітків. *Актуальні проблеми психології. Психологія обдарованості. Збірник наукових праць Інституту психології імені ГС Костюка НАПН України.* 2020. С. 130-137.

10. Коц В. П. Особливості комунікативної компетентності та стресостійкість. *Педагогіка здоров'я : зб. наук. пр. VIII Всеукр. наук.-практ. конф*., Харків, 18-19 трав. 2018 р. Харків : ХНПУ, 2018. С. 188–190.

11. Кравцова О. К. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. *Вісник післядипломної освіти.* Серія: Соціальні та поведінкові науки. №7. 2019. С. 98-117.

12. Краєва О. А. Криза ідентичності осіб підліткового віку. *International Journal of Education and Science.* №4. 2019. С. 39-40.

13. Кулаковська Р. Р. Особливості формування адекватної самооцінки у підлітковому віці. Чорноморський національний університет імені Петра Могили. 2022. 84 с.

14. Маковецька В. В. Найкращі інтереси дитини як чинник належного батьківського виховання малолітніх осіб. *Право і суспільство.* 2020. № 4.С. 86-92.

15. Методики вивчення повсякденного стресу і способів розв'язання кризових життєвих ситуацій / О. Я. Кляпець, Б. П. Лазоренко, Л. А. Лєпіхова, В. В. Савінов ; За ред. Т. М. Титаренко. К. : Міленіум, 2009. 120 с.

16. Мирзак А.С., Іщенко Д.В., Коц В.П. до вивчення питання про стресостійкість. Перша міжнародна конференція молодих учених «Харківський природничий форум» Харків, 19-20 квітня 2018 року. Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди. 2018. С. 13-15

17. Приходько Є. С. Вплив особливостей сімейного виховання на формування стресостійкості підлітків. *Соціально-психологічні технології розвитку особистості : матеріали IX Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих вчених, аспірантів та студентів.* Херсонський державний університет. 2024. С. 123-127.

18. Романюк В. Стресореактивність і стресостійкість та психічне здоров'я особистості. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. Серія «Психологія». № 14. 2022. С. 9-15.

19. Руда Т. Стрес та стресостійкість у підлітків. *Спортивний вісник Придніпров'я.* №2. 2018. С. 122-129.

20. Сіладі О. Психологічні особливості самооцінки як компонента самосвідомості підлітків. *Магістерський науковий вісник.* Вип. № 29. 2018. С. 81.

21. Смольська Л. М. Стресостійкість та життєстійкість: креативна модель формування в сучасних умовах. *Науковий вісник Ужгородського університету.* Серія : Психологія. Ужгород : Видавничий дім «Гельветика», 2021. Вип. 4. С. 113–117.

22. Степаненко Л. В. Емоційні властивості в системі копінг-ресурсів особистості. *Габітус.* 2021. Вип. 21. С. 92–96.

23. Тептюк Ю. О. Психологічні умови розвитку стресостійкості у соціальних працівників різних вікових категорій : автореф. дис. … канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2021. 23 с.

24. Швецова Ю. Г. Взаємозв'язок стилів батьківського виховання та становлення андрогінної особистості. *Методи і технології загальної і соціальної психології та психотерапії в умовах сучасного суспільства*. Матеріали IV науково-практичної конференції з міжнародною участю (21 травня 2020 року, м. Київ). Київ: НПУ імені М.П.Драгоманова, 2020. С. 229.

25. Шпак М. М. Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень. *Габітус : науковий журнал*. Гельветика, 2022. Вип. 39. С. 199-203.

26. Янко Н. В., Каськова Л. Ф., Кулай О. О., Андріянова О. Ю. Вплив стилю батьківського виховання на поведінку дитини й управління дитиною під час стоматологічного лікування. *Український стоматологічний альманах*. 2021. № 3. С. 78–82.

27. Baumrind D. Current patterns of parental authority. Dev Psychol. 1971; №4. P. 1–103.

28. Stress coping: A qualitative and quantitative synthesis with implications for treatment / K. Matheny, D.W. Aycock, J.L. Hung, W.L. Cutlette, K.A. Silva-Cannella. Counseling Psychologist. 1986. Vol. 14. P. 499–549.

ДОДАТКИ

Додаток А

КОДЕКС АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ ЗДОБУВАЧА ВИЩОЇ ОСВІТИ ХЕРСОНСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО УНІВЕРСИТЕТУ

Я, Приходько Євгенія Степанівна, учасник(ця) освітнього процесу Херсонського державного університету, **УСВІДОМЛЮЮ**, що академічна доброчесність – це фундаментальна етична цінність усієї академічної спільноти світу.

ЗАЯВЛЯЮ, що у своїй освітній і науковій діяльності **ЗОБОВ'ЯЗУЮСЯ**:

– дотримуватися:

- вимог законодавства України та внутрішніх нормативних документів університету, зокрема Статуту Університету;
- принципів та правил академічної доброчесності;
- нульової толерантності до академічного плагіату;
- моральних норм та правил етичної поведінки;
- толерантного ставлення до інших;
- дотримуватися високого рівня культури спілкування;

– надавати згоду на:

- безпосередню перевірку курсових, кваліфікаційних робіт тощо на ознаки наявності академічного плагіату за допомогою спеціалізованих програмних продуктів;
- оброблення, збереження й розміщення кваліфікаційних робіт у відкритому доступі в інституційному репозитарії;
- використання робіт для перевірки на ознаки наявності академічного плагіату в інших роботах виключно з метою виявлення можливих ознак академічного плагіату;

– самостійно виконувати навчальні завдання, завдання поточного й підсумкового контролю результатів навчання;

– надавати достовірну інформацію щодо результатів власної навчальної (наукової, творчої) діяльності, використаних методик досліджень та джерел інформації;

– не використовувати результати досліджень інших авторів без використання покликань на їхню роботу;

– своєю діяльністю сприяти збереженню та примноженню традицій університету, формуванню його позитивного іміджу;

– не чинити правопорушень і не сприяти їхньому скоєнню іншими особами;

– підтримувати атмосферу довіри, взаємної відповідальності та співпраці в освітньому середовищі;

– поважати честь, гідність та особисту недоторканність особи, незважаючи на її стать, вік, матеріальний стан, соціальне становище, расову належність, релігійні й політичні переконання;

– не дискримінувати людей на підставі академічного статусу, а також за національною, расовою, статевою чи іншою належністю;

– відповідально ставитися до своїх обов'язків, вчасно та сумлінно виконувати необхідні навчальні та науково-дослідницькі завдання;

– запобігати виникненню у своїй діяльності конфлікту інтересів, зокрема не використовувати службових і родинних зв'язків з метою отримання нечесної переваги в навчальній, науковій і трудовій діяльності;

– не брати участі в будь-якій діяльності, пов'язаній із обманом, нечесністю, списуванням, фабрикацією;

– не підроблювати документи;

- не поширювати неправдиву та компрометуючу інформацію про інших здобувачів вищої освіти, викладачів і співробітників;

-не отримувати і не пропонувати винагород за несправедливе отримання будь-яких переваг або здійснення впливу на зміну отриманої академічної оцінки ;

– не залякувати й не проявляти агресії та насильства проти інших, сексуальні домагання;

– не завдавати шкоди матеріальним цінностям, матеріально-технічній базі університету та особистій власності інших студентів та/або працівників;

– не використовувати без дозволу ректорату (деканату) символіки університету в заходах, не пов'язаних з діяльністю університету;

– не здійснювати і не заохочувати будь-яких спроб, спрямованих на те, щоб за допомогою нечесних і негідних методів досягати власних корисних цілей;

– не завдавати загрози власному здоров'ю або безпеці іншим студентам та/або працівникам.

УСВІДОМЛЮЮ, що відповідно до чинного законодавства у разі недотримання Кодексу академічної доброчесності буду нести академічну та/або інші види відповідальності й до мене можуть бути застосовані заходи дисциплінарного характеру за порушення принципів академічної доброчесності.

29.09.2020		Євгенія Приходько
(дата)	(підпис)	(ім'я, прізвище)

Додаток Б

Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації (Д. Холмс, К. Раге)

Інструкція до тесту

Спробуйте пригадати всі події, що відбулися з Вами протягом останнього року, і підрахуйте загальну кількість «зароблених» балів.

Тестовий матеріал

Смерть чоловіка (дружини) 100

Розлучення 73

Роз'їзд подружжя (без оформлення розлучення), розрив взаємин з партнером 65

Позбавлення волі 63

Смерть близького члена сім'ї 63

Травма чи хвороба 53

Одруження, весілля 50

Звільнення з роботи 47

Примирення подружжя 45

Вихід на пенсію 45

Зміни в стані здоров'я членів сім'ї 44

Вагітність партнерки 40

Сексуальні проблеми 39

Поява нового члена сім'ї, народження дитини 39

Реорганізація на роботі 39

Зміни фінансового становища 38

Смерть близького друга 37

Зміни професійної орієнтації, зміна місця роботи 36

Посилення конфліктності взаємин із шлюбним партнером 35

Борг чи кредит на велику покупку (наприклад, будинку) 31

Закінчення строку виплати боргу чи кредиту, збільшення боргів 30

Зміна посади, збільшення службової відповідальності 29

Син чи донька залишають дім 29

Проблеми з родичами чоловіка (дружини) 29

Визначне особисте досягнення, успіх 28

Чоловік (дружина) залишає роботу (чи приступає до роботи) 26

Початок чи закінчення навчання в освітньому закладі 26

Зміна умов життя 25

Відмова від якихось індивідуальних звичок, зміна стереотипів поведінки 24

Проблеми з керівництвом, конфлікти 23

Зміна умов чи часу роботи 20

Зміна місця проживання 20

Зміна місця навчання 20

Зміна звичок, пов'язаних з проведенням дозвілля чи відпустки 19

Зміна звичок, пов'язаних з віросповіданням 19

Зміна соціальної активності 18

Борг чи кредит на купівлю порівняно дорогої речі (машини, телевізора тощо) 17

Зміна індивідуальних звичок, пов'язаних із сном, порушення сну 16

Зміна кількості членів сім'ї, які живуть разом, зміна характеру чи частоти зустрічей з іншими членами родини 15

Зміна звичок, пов'язаних із харчуванням (кількість їжі, що споживається, дієта, відсутність апетиту тощо) 15

Відпустка 13

Різдво, зустріч Нового року, день народження 12

Незначні порушення правопорядку (штраф за порушення правил руху) 11