

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
КАФЕДРА ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ**

**І.С.ПОПОВИЧ**

**Оптимізація розвитку  
соціально-психологічних очікувань  
у студентській групі**

Навчально-методичний посібник

**ХЕРСОН – 2013**

**УДК 316.6:37.011.32**

**ББК 88.5**

**П58**

Рекомендовано до друку Вченою радою Херсонського державного  
університету (протокол №9 від 22 квітня 2013 року).

Укладач: **Попович І.С.** – кандидат психологічних наук, доцент  
кафедри педагогіки та психології Херсонського  
державного університету.

Рецензенти: **Боришевський М.Й.** – доктор психологічних наук,  
професор, член-кореспондент НАПН України, завідувач  
лабораторії психології особистості ім. П.Р.Чамати  
Інституту психології ім. Г.С.Костюка НАПН України.

**Блинова О.Є.** – доктор психологічних наук, професор,  
завідувач кафедри загальної і соціальної психології  
Херсонського державного університету.

### **Попович І.С.**

Оптимізація розвитку соціально-психологічних очікувань у студентській  
групі: Навч.-метод. посіб. – Херсон: ПАТ ХМД, 2013. – 204с.

Навчально-методичний посібник присвячений оптимізації розвитку  
соціально-психологічних очікувань у студентській групі. У роботі показано  
шлях створення найкращих психолого-педагогічних умов розвитку  
соціально-психологічних очікувань студента, розкрито взаємозв'язок  
ефективності міжособистісної взаємодії і його навчально-професійної  
діяльності. Розроблено комплексну програму оптимізації розвитку соціально-  
психологічних очікувань.

Для викладачів вишів, кураторів студентських груп, органів  
студентського самоврядування, студентів, аспірантів, психологів-  
професіоналів.

**ISBN 978-966-1510-87-5**

© І.С.Попович, 2013

© ВАТ «ХМД», 2013

## ЗМІСТ

<b>ВСТУПНЕ СЛОВО</b> .....	6
<b>КОМПЛЕКСНА ПРОГРАМА</b> .....	9
<b>ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН</b> .....	13
<b>ТЕОРЕТИЧНИЙ БЛОК</b> .....	20
Вступне заняття. Вступ до курсу «Оптимізація розвитку соціально-психологічних очікувань у студентській групі».....	21
Лекційне заняття 1. Особистість. Свідомість та самосвідомість.....	28
Лекційне заняття 2. Соціально-психологічні очікування як складова самосвідомості особистості.....	33
Лекційне заняття 3. Соціально-психологічні очікування в міжособистісній взаємодії малої групи.....	41
Лекційне заняття 4. Мотиваційний компонент соціально-психологічних очікувань.....	49
Лекційне заняття 5. Регулятивна функція соціально-психологічних очікувань в міжособистісних взаєминах.....	55
<b>ПРАКТИЧНИЙ БЛОК</b> .....	62
Практичне заняття 1. Самооцінка – стрижневий компонент соціально-психологічних очікувань.....	63
Практичне заняття 2. Рівень адекватності домагань особистості студента.....	69
Практичне заняття 3. Самооцінка та рівень домагань. Самоаналіз, саморозвиток, самовиховання та самореалізація особистості студента.....	73
Практичне заняття 4. Я-концепція особистості студента.....	76
Практичне заняття 5. Унікальність «Я» особистості студента.....	81
Практичне заняття 6, 7. Образ «Я» особистості студента.....	86
Практичне заняття 8. Соціально-психологічна характеристика студентської групи. Міжособистісна взаємодія.....	93
Практичне заняття 9, 10. Групові динамічні процеси в студентській групі. Соціальний статус.....	99
Практичне заняття 11. Групові динамічні процеси в студентській групі. Міжособистісні стосунки та міжособистісні взаємини.....	105
Практичне заняття 12. Перспективні лінії розвитку особистості студента.....	110
Практичне заняття 13. Спрямованість особистості студента.....	115
Практичне заняття 14. Соціально-психологічний зміст конфлікту. Типи конфліктів та способи їх розв’язання.....	121
Практичне заняття 15. Конфлікт – результат взаємодіючих осіб з неадекватними соціально-психологічними очікуваннями.....	125

Практичне заняття 16, 17. Очікуваний вибір. Приклади з навчально-професійної діяльності студентів.....	131
Практичне заняття 18. Ціннісно-орієнтаційна єдність студентської групи. Морально-вольові та професійні якості студента.....	135
Практичне заняття 19, 20. Очікуваний вибір. Приклади з культурно-дозвіллевої сфери студентів.....	140
Практичне заняття 21. Шляхи поліпшення ефективності групової діяльності, підвищення згуртованості групи. Потреба в належності до спільноти.....	146
Практичне заняття 22. Студентське лідерство.....	152
Практичне заняття 23. Експертна оцінка успішності навчально-професійної діяльності студентів вищих навчальних закладів.....	156
Заключне заняття. Ретроспективний аналіз курсу «Оптимізація розвитку соціально-психологічних очікувань у студентській групі»	161

<b>БЛОК КОНТРОЛЮ</b> .....	164
Контрольні запитання до курсу «Оптимізація розвитку соціально-психологічних очікувань у студентській групі».....	165
Теми реферативних доповідей.....	169

<b>ДОДАТКИ</b> .....	171
Додаток 1. План бесіди зі студентом (І.С.Попович).....	172
Додаток 2. «Декларація власної самоцінності» (В.Сатир).....	173
Додаток 3. «Дослідження самооцінки особистості» (інтерпретація Т.І.Пашукової).....	174
Додаток 4. «Який я в спілкуванні» (О.С.Прутченков).....	182
Додаток 5. «Дослідження рівня домагань» (P.Shvartslander, інтерпретація Т.І.Пашукової).....	185
Додаток 6. «Пізнаючи себе» (І.С.Попович).....	191
Додаток 7. «Чи маєте ви своє «Я»?» (С.Рейзарс, адаптація О.С.Прутченкова).....	193
Додаток 8. «Чи знаєш ти себе?» (О.С.Прутченков).....	197
Додаток 9. «Який я насправді?» (О.С.Прутченков).....	200
Додаток 10. «Соціометрія» (J.L.Moreno, адаптація Я.Л.Коломінського).....	205
Додаток 11. «Експектометрія» (І.С.Попович).....	209
Додаток 12. «Шкала прийняття як метод вивчення взаємин» (інтерпретація М.Н.Корнева, А.Б.Коваленко).....	215
Додаток 13. Психокорекційний лист досліджуваного (І.С.Попович).....	219
Додаток 14. «Спрямованість особистості студента» (інтерпретація І.С.Поповича).....	220
Додаток 15. «Визначення типових способів реагування на конфліктну ситуацію» (К.Н.Томас).....	228

Додаток 16. Кодекс поведінки в конфліктній ситуації «Дванадцять правил» (Н.М.Власова).....	233
Додаток 17. «Психодіагностика колективу» (А.В.Петровський і В.В.Шпалінський).....	236
Додаток 18. «Експертна оцінка навчально-професійної діяльності студентів вищих навчальних закладів» (інтерпретація І.С.Поповича).....	239
<b>СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ.....</b>	<b>243</b>

## ВСТУПНЕ СЛОВО

Любіть психологію! Вона Ваш ключ до пізнання самого себе, як найунікальнішої і неповторної частинки Всесвіту.

Впродовж останніх десятиріч наша держава розвивається в умовах постійного реформування, що охопило всі сфери суспільного життя: політику, економіку, культуру, ідеологію, освіту і науку. Якісно нова соціально-психологічна ситуація, що склалася у професійній підготовці молодих спеціалістів, зумовлена складністю та суперечністю перебігу процесів політичного, економічного, суспільного і духовного життя. Для розв'язання актуальних проблем сьогодення, які ставить перед вузами держава, першочерговості набуває питання розвитку національної освіти, спроможної забезпечити Україну високоосвіченими, інтелігентними, соціально зрілими та творчо спрямованими фахівцями. Нашій державі потрібні не просто кваліфіковані фахівці, їй потрібні психологічно компетентні професіонали, здатні спільно з групою розв'язувати завдання, прогнозувати перебіг подій, оперативно діяти в екстремальних ситуаціях, впроваджувати прогресивні технології.

У контексті цих завдань закономірним є посилення уваги сучасної освіти до вивчення соціально-психологічної теорії, дослідження суб'єктивної реальності людини. З огляду на висвітлені міркування особливої актуальності набуває створений нами навчально-методичний посібник «Оптимізація розвитку соціально-психологічних очікувань у студентській групі».

Оптимізація розвитку соціально-психологічних очікувань – це створення найкращих психолого-педагогічних умов розвитку соціально-психологічних очікувань студента. Соціально-психологічні очікування розглядаються нами як складне психологічне утворення самосвідомості особистості, що регулює, координує, трансформує зовнішні та внутрішні впливи і взаємодію між «Я» та «не-Я» особистості. Соціально-психологічні

очікування – це суб'єктивні орієнтації члена міжособистісної взаємодії стосовно того, як він оцінює і оцінюють його члени малої групи та на яку, у зв'язку з цим, поведінку від нього сподіваються.

Ми визначили пріоритетними такі напрями реалізації комплексної програми оптимізації розвитку соціально-психологічних очікувань:

- саморегуляційний: передбачає досконале оволодіння прийомами, засобами і методами свідомого, цілеспрямованого планування, побудови і перетворення студентом власних дій у відповідності з особистісно значущою метою та актуальними потребами;
- розвивальний: передбачає створення актуалізаційного характеру міжособистісної взаємодії, тренування студентів у вмінні конструктивно взаємодіяти у спілкуванні і діяльності; сприяє підвищенню рівня обізнаності і соціальної компетентності особистості студента;
- психокорекційний: передбачає виправлення та поліпшення неадекватної, завищеної чи заниженої самооцінки, рівня домагань, відповідно і самоочікувань, котрі зумовлюють реактивні, неадекватні поведінкові прояви в міжособистісних патернах взаємодії;
- алоцентричний: передбачає формування стійкого гуманістичного характеру спрямованості особистості студента і забезпечує можливість усвідомлювати себе як цінність у нерозривному зв'язку з усвідомленням цінності інших.

У навчально-методичному посібнику заняття об'єднані в комплексну програму оптимізації розвитку соціально-психологічних очікувань, що складається з двох блоків: теоретичного і практичного. Викладачі вишів, куратори студентських груп, органів студентського самоврядування, спеціалісти навчально-виховного відділу, впровадженням комплексної програми, можуть підвищити показники якості знань студентів, їх середній

бал, згуртованість групи, активізувати процеси саморегуляції, самоосвіти, самовиховання, самотворення кожного студента зокрема і студентської групи загалом.

Міждисциплінарні зв'язки. «Оптимізація розвитку соціально-психологічних очікувань у студентській групі» інтегрує такі окремі навчальні дисципліни, як: «Загальна психологія», «Вікова та педагогічна психологія», «Соціальна психологія», «Конфліктологія».



## КОМПЛЕКСНА ПРОГРАМА

На базі теоретико-методологічного аналізу літератури та експериментальних пошуків ми розробили та апробували комплексну програму оптимізації розвитку соціально-психологічних очікувань студентів в міжособистісній взаємодії групи, і виокремили основні її аспекти:

- теоретико-методологічний;
- формувальний;
- розвивальний;
- психокорекційний.

Комплексна програма представляє собою цикл занять, що знаходяться в логічному взаємозв'язку і об'єднані в два блоки: теоретичний і практичний. Заняття рекомендовано проводити два рази в тиждень. Згідно з планами навчально-виховної роботи для студентів, відводиться час на самостійну і методичну роботу. Наша програма проходила апробацію саме в такий час. Найоптимальніше проводити заняття у вівторок і четвер, оскільки саме ці дні є найбільш сприятливими для формувальних, розвивальних впливів з позиції психофізіологічної активності індивіда. Програма передбачає поєднання психотерапевтичних методів, прийомів та засобів, соціально-психологічний тренінг, психокорекційні вправи, покращувальні впливи, психотехнічні вправи загальною кількістю 60 годин аудиторних групових занять, з яких, теоретичний блок складають: вступне заняття – 2 години і 10 годин лекцій, практичний блок – 46 годин практичних занять і заключне заняття – 2 години. На індивідуальні бесіди і консультації відведено 24 години, на самостійну роботу – 12 годин. Реалізація програми повинна здійснюватися впродовж чотирьох місяців, без розривів.

Комплексну програму оптимізації розвитку соціально-психологічних очікувань можна проводити у всіх студентських групах з першого по п'ятий рік навчання (звичайно, найкраще її запроваджувати для перших-других курсів).

Схематично представимо комплексну програму оптимізації розвитку соціально-психологічних очікувань в табл.1.

Таблиця 1

**Комплексна програма  
оптимізації розвитку соціально-психологічних очікувань  
у студентській групі**

№ п/п	Тематика занять	Форми та методи	Кількість годин
1	2	3	4
<b>ТЕОРЕТИЧНИЙ БЛОК</b>			
1.	Вступ до курсу «Оптимізація розвитку соціально-психологічних очікувань у студентській групі».	міні-лекція, фронтальна бесіда, індивідуальна бесіда, групова дискусія	2
2.	Особистість. Свідомість та самосвідомість.	лекція, фронтальна бесіда	2
3.	Соціально-психологічні очікування як складова самосвідомості особистості.	лекція, фронтальна бесіда	2
4.	Соціально-психологічні очікування в міжособистісній взаємодії малої групи.	лекція, фронтальна бесіда	2
5.	Мотиваційний компонент соціально-психологічних очікувань.	лекція, фронтальна бесіда	2
6.	Регулятивна функція соціально-психологічних очікувань в міжособистісних взаєминах.	лекція, фронтальна бесіда	2
<b>ПРАКТИЧНИЙ БЛОК</b>			
7.	Самооцінка – стрижневий компонент соціально-психологічних очікувань.	міні-лекція, тестова методика, психокорекційні вправи	2
8.	Рівень адекватності домагань особистості студента.	міні-лекція, тестова методика, психокорекційні вправи	2

Продовження таблиці 1.

1	2	3	4
9.	Самооцінка та рівень домагань. Самоаналіз, саморозвиток, самовиховання та самореалізація особистості студента.	міні-лекція, творча робота, психокорекційні вправи	2
10.	Я-концепція особистості студента.	міні-лекція, тренувальні вправи, реферативні доповіді	2
11.	Унікальність «Я» особистості студента.	міні-лекція, роз'яснення, тестова методика	2
12.	Образ «Я» особистості студента.	міні-лекція, тестова методика, психокорекційні вправи	4
13.	Соціально-психологічна характеристика студентської групи. Міжособистісна взаємодія.	міні-лекція, соціометрична методика, фронтальна бесіда	2
14.	Групові динамічні процеси в студентській групі. Соціальний статус.	міні-лекція, експектометрія, фронтальна бесіда	4
15.	Групові динамічні процеси в студентській групі. Міжособистісні стосунки та міжособистісні взаємини.	міні-лекція, тестова методика, психокорекційні вправи	2
16.	Перспективні лінії розвитку особистості студента.	міні-лекція, соціально- психологічний тренінг	2
17.	Спрямованість особистості студента.	міні-лекція, тестова методика, психотехнічні вправи	2
18.	Соціально-психологічний зміст конфлікту. Типи конфліктів та способи їх розв'язання.	міні-лекція, тестова методика, психокорекційні вправи	2
19.	Конфлікт – результат взаємодіючих осіб з неадекватними соціально- психологічними очікуваннями.	міні-лекція, дискусія, індивідуальна творча робота	2
20.	Очікуваний вибір. Приклади з навчально-професійної діяльності студентів.	метод організації експериментальних ситуацій	4

Продовження таблиці 1.

1	2	3	4
21.	Ціннісно-орієнтаційна єдність студентської групи. Морально-вольові та професійні якості студента.	міні-лекція, тестова методика, роз'яснення, тренувальні вправи	2
22.	Очікуваний вибір. Приклади з культурно-дозвіллевої сфери студентів.	метод організації експериментальних ситуацій	4
23.	Шляхи поліпшення ефективності групової діяльності, підвищення згуртованості групи. Потреба в належності до спільноти.	міні-лекція, соціально-психологічний тренінг	2
24.	Студентське лідерство.	міні-лекція, ділова гра, психокорекційні вправи	4
25.	Експертна оцінка успішності навчально-професійної діяльності студентів вищих навчальних закладів.	експертна оцінка, дискусія, фронтальна бесіда	2
26.	Ретроспективний аналіз курсу «Оптимізація розвитку соціально-психологічних очікувань у студентській групі».	ретроспективний аналіз, фронтальна бесіда, дискусія, заключне слово	2
Всього:			60

Комплексна програма оптимізації розвитку соціально-психологічних очікувань у студентській групі побудована у тематичному, логічному взаємозв'язку. Кожне заняття відповідає логічній завершеності та доцільності. Впровадження комплексної програми базується на таких принципах педагогічної науки, як системність, систематичність, послідовність, доступність, логічність. Розглянемо зміст тематичного плану «Оптимізації розвитку соціально-психологічних очікувань у студентській групі».

## ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

**Вступ до курсу «Оптимізація розвитку соціально-психологічних очікувань у студентській групі».** Знайомство групи і керівника. Індивідуальна бесіда з студентами.

Основні положення співпраці. Головні норми і принципи спілкування у тренінговій групі. Вимоги тренінгової роботи.

Основні аспекти комплексної програми.

**Особистість. Свідомість та самосвідомість.** Поняття про особистість. Психологічна структура особистості в працях вітчизняних і зарубіжних науковців. Психологічна структура особистості за Г.С.Костюком. Психологічна структура особистості за К.К.Платоновим.

Потребово-мотиваційна сфера особистості. Потреба. Мотив. Мотивація.

Свідомість та самосвідомість. Психіка людини. Розвиток та формування особистості.

**Соціально-психологічні очікування як складова самосвідомості особистості.** Сутність, зміст, природа соціально-психологічних очікувань як складової самосвідомості особистості.

Самооцінка як стрижневий компонент самосвідомості особистості. Рівень домагань. Образ «Я». Я-концепція – джерело соціально-психологічних очікувань. Ціннісні орієнтації. Рефлексивність. Ідентифікація.

**Соціально-психологічні очікування в міжособистісній взаємодії малої групи.** Соціально-психологічний зміст очікувань. Взаємозв'язок «Я» та «не-Я» особистості студента. Соціально-психологічні особливості малої групи (на прикладі студентської групи).

Нормотворчі процеси студентської групи. Групові норми. Експектації. Соціальні норми. Соціальні санкції. Ціннісно-орієнтаційна єдність студентської групи.

Функції соціально-психологічних очікувань в міжособистісній взаємодії: посередницька, орієнтувальна, коригувальна, регулятивна, координаційна, трансформувальна.

### **Мотиваційний компонент соціально-психологічних очікувань.**

Мотиви та мотивація. Мотиваційні теорії особистості.

Мотиваційні компоненти очікуваного результату. Сутність, зміст, природа мотиваційного компоненту соціально-психологічних очікувань. Взаємозв'язок мотивації і соціально-психологічних очікувань людини.

**Регулятивна функція соціально-психологічних очікувань в міжособистісних взаєминах.** Міжособистісні взаємини, людські взаємини.

Сутність, зміст, природа регулятивної функції соціально-психологічних очікувань в міжособистісних взаєминах.

Механізм очікуваної дії. Механізм неочікуваної дії. Функціонування механізму очікуваної дії і механізму неочікуваної дії.

**Самооцінка – стрижневий компонент соціально-психологічних очікувань.** Самооцінка студента і його соціально-психологічні очікування. Взаємозалежність соціально-психологічних очікувань та самооцінки особистості. Рівень адекватності самооцінки студента.

«Декларація власної самоцінності». Методика «Дослідження самооцінки особистості». Психокорекційні вправи. Аналіз і самоаналіз отриманих результатів.

Рефлексія попереднього заняття.

**Рівень адекватності домагань особистості студента.** Рівень домагань та цілепокладання як важливі динамічні складові самосвідомості особистості студента. Рівень адекватності домагань студента і його соціально-психологічні очікування. Визначення рівня домагань студента.

Психокорекційні вправи та покращувальні впливи. Тестова методика «Який я в спілкуванні?». Методика «Дослідження рівня домагань». Психокорекція рівня домагань. Самоаналіз отриманих результатів.

Рефлексія попереднього заняття.

**Самооцінка та рівень домагань. Самоаналіз, саморозвиток, самовиховання та самореалізація особистості студента.** Самооцінка та рівень домагань особистості студента. Самоаналіз. Саморозвиток. Самовиховання та самореалізація особистості студента. Самоаналіз позитивних і негативних якостей студента.

Рефлексія попереднього заняття.

**«Я-концепція» особистості студента.** Сутність Я-концепції особистості студента. Внутрішній світ людини. Шість типів «Я».

Методика «Пізнаючи себе». Тренінгова методика «Пізнай самого себе». Порівняння реального та очікуваного образу студента з образом створеним презентатором. Опитувальник «Чи маєте ви своє «Я»?».

Рефлексія попереднього заняття.

**Унікальність «Я» особистості студента.** Особливості внутрішнього світу особистості студента. Сутність «Я» та «не-Я» особистості.

Посередницька функція соціально-психологічних очікувань між «Я» та «не-Я».

Методика «Самопрезентація, або Хто я?» Методика «Серед людей». Формування у студентів об'єктивного уявлення про свої сильні та слабкі сторони.

Рефлексія попереднього заняття.

**Образ «Я» особистості студента.** Теоретичні положення образу «Я» особистості студента як інтегральної складової знань про своє «Я». Узагальнення знань про самого себе, свій внутрішній світ, образ «Я». Взаємозв'язок образу «Я» і соціально-психологічних очікувань, та самоочікувань особистості студента.

Методика «Я очима групи». Методика «Який я насправді?». Методика «Чи знаєш ти себе?».

Рефлексія попереднього заняття.

**Соціально-психологічна характеристика студентської групи. Міжособистісна взаємодія.** Соціально-психологічна характеристика малої

групи. Соціально-психологічні особливості студентської групи. Міжособистісна взаємодія. Міжособистісні стосунки у студентській групі.

Соціометричний метод. Соціоматриця і соціограма. Соціометричний статус.

Рефлексія попереднього заняття.

**Групові динамічні процеси в студентській групі. Соціальний статус.** Групові динамічні процеси в студентській групі. Сутність соціального статусу студента. Очікуваний статус. Прогностичний статус. Гностичний статус.

Методика дослідження «Експектометрия». Експектограма і експектоматриця. Коефіцієнт очікувань. Рівень адекватності самоочікувань. Взаємоочікувані вибори. Коефіцієнт взаємоочікуваних виборів. Коефіцієнт згуртованості групи.

Рефлексія попереднього заняття.

**Групові динамічні процеси в студентській групі. Міжособистісні стосунки, міжособистісні взаємини.** Особливості групових динамічних процесів студентської групи. Соціальна структура групи. Композиція групи. Міжособистісні стосунки та міжособистісні взаємини.

Рефлексія попереднього заняття.

**Перспективні лінії розвитку особистості студента.** Актуальні завдання, які стоять перед студентом. Побудова перспективних ліній саморозвитку особистості студента.

Саморух особистості за Г.С.Костюком. Інтроективний аналіз. Самоаналіз.

Рефлексія попереднього заняття.

**Спрямованість особистості студента.** Спрямованість особистості. Спрямованість в структурі особистості за К.К.Платоновим. Потребово-мотиваційна сфера студента.

Тестова методика «Спрямованість особистості студента». Психотехнічні вправи.



Рефлексія попереднього заняття.

**Соціально-психологічний зміст конфлікту. Типи конфліктів та способи їх розв'язання.** Соціально-психологічний зміст конфліктних ситуацій. Структура конфлікту. Класифікація конфліктів.

Методика дослідження «Визначення типових способів реагування на конфліктну ситуацію».

Рефлексія попереднього заняття.

**Конфлікт – результат взаємодіючих осіб з неадекватними соціально-психологічними очікуваннями.** Соціально-психологічний зміст конфлікту як результат взаємодії студентів з неадекватними очікуваннями.

Сутність та зміст невербальних компонентів спілкування у міжособистісній взаємодії студентської групи.

Вміння та навички конструктивної поведінки при назріванні і виникненні конфліктної ситуації. Об'єктивна оцінка конфліктної ситуації, її раціональне розв'язання.

Кодекс поведінки в конфліктній ситуації «Дванадцять правил». Творча робота «Інтуїтивна модель поведінки студента в конфліктній ситуації».

Рефлексія попереднього заняття.

**Очікуваний вибір. Приклади з навчально-професійної діяльності студентів.** Психологічні особливості очікуваного вибору. Створення та аналіз експериментальних ситуацій з вивчення очікуваної поведінки студентів в контексті навчально-професійної діяльності.

Рефлексія попереднього заняття.

**Ціннісно-орієнтаційна єдність студентської групи. Морально-вольові та професійні якості студента.** Сутність ціннісно-орієнтаційної єдності студентської групи. Морально-вольові та професійні якості студента. Їх значущість та доцільність в контексті навчально-професійної діяльності.

Методика «Психодіагностика колективу». Групова оцінка розвитку та сформованості морально-вольових та професійних якостей студента.

Рефлексія попереднього заняття.

**Очікуваний вибір. Приклади з культурно-дозвіллевої сфери студентів.** Сутність культурно-дозвіллевої сфери студентів. Створення та аналіз експериментальних ситуацій з вивчення очікуваної поведінки студентів в контексті культурно-дозвіллевої сфери.

Рефлексія попереднього заняття.

**Шляхи поліпшення ефективності групової діяльності, підвищення згуртованості групи. Потреба в належності до спільноти.** Аналіз міжособистісної взаємодії у групі студентів. Позитивні і негативні прояви міжособистісної взаємодії у групі студентів.

Шляхи поліпшення ефективності групової діяльності, підвищення згуртованості групи. Потреба людини в належності до групи, певної спільноти.

Соціально-психологічний тренінг «Навіщо мені потрібна група?» Сприйняття студентом себе як цінності у нерозривному зв'язку з цінністю групи.

Соціально-психологічний тренінг «Навіщо я потрібен групі?» Цінність особистості студента для групи і цінність групи для окремого студента.

Рефлексія попереднього заняття.

**Студентське лідерство.** Сутність проблеми студентського лідерства. Виявлення лідера студентської групи.

Ділова гра «Чи гідний я бути старостою групи?». Адекватна оцінка своєї ролі в міжособистісних взаєминах. Рефлексія студентського лідера, її значення.

Рефлексія попереднього заняття.

**Експертна оцінка успішності діяльності студентів вищих навчальних закладів.** Сутність експертної оцінки успішності навчально-професійної діяльності студентів.

Середній бал успішності студента і його визначення. Коефіцієнт якості знань студента та його визначення.

Методика «Експертна оцінка навчально-професійної діяльності студентів вищих навчальних закладів». Група професійної придатності.

Рефлексія попереднього заняття.

**Ретроспективний аналіз курсу «Оптимізація розвитку соціально-психологічних очікувань у студентській групі».** Ретроспективний аналіз курсу занять. Підсумки впровадження комплексної програми оптимізації розвитку соціально-психологічних очікувань.

Підготовка студентів до реалізації отриманого досвіду в повсякденному житті.

Рефлексія попереднього заняття.

# **ТЕОРЕТИЧНИЙ БЛОК**

## **Вступне заняття.**

### **Вступ до курсу «Оптимізація розвитку соціально-психологічних очікувань у студентській групі»**

**Мета** – ознайомити студентів із завданнями і формами роботи, зацікавити і мотивувати їх до подальшої співпраці; сприяти становленню групових норм і засвоєнню студентами основних вимог тренінгової роботи.

#### **План**

1. Знайомство групи і керівника. Основні положення співпраці.
2. Вступ до курсу «Оптимізація розвитку соціально-психологічних очікувань у студентській групі». Основні аспекти комплексної програми.
3. Характеристика основних тренінгових форм.
4. Індивідуальна бесіда з студентами.

**Основні поняття теми:** соціально-психологічний тренінг, тренувальні вправи, фронтальна бесіда, індивідуальна бесіда, лекція, міні-лекція, роз'яснення, дискусія, ділова гра, метод створення експериментальних ситуацій, психокорекційна вправа, психотехнічна вправа, мозковий штурм, фокус-група, реферативні доповіді, метод незалежних експертних оцінок, самостійна індивідуальна робота, демонстрація, тестова методика, опитувальник, тренінгова група, групові норми, психологічний захист.

#### **Рекомендована література**

1. Бадмаев Б.Ц. Методика преподавания психологии: Учеб.-метод. пособие. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. – 304с.
2. Блінова О.Є. Використання діалогічних методів формування відкритості до спілкування у студентів // Актуальні проблеми практичної психології в системі освіти: Зб. наук. праць. – Херсон, Персей, 2000. – С. 17–18.

3. Большаков В.Ю. Психотренинг. Социодинамика. Игры. Упражнения. – СПб.: Правда, 1996. – 381с. – Библиогр.: с.377–379.
4. Кларин М.В. Корпоративный тренинг от А до Я: Науч.-практ. пособие. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Дело, 2002. – 224с.
5. Корнєв М.Н., Коваленко А.Б. Соціальна психологія: Підручник. – К., 1995. – 304с.
6. Прутченков А.С. Социально-психологический тренинг в школе. – 2-е изд., дополн. и перераб. – М.: ЭКМО-Прес, 2001. – 640с.

Знайомство групи і керівника є важливим елементом підготовки соціально-психологічного тренінгу. Спочатку проводимо групову бесіду, під час якої розкриваємо мету, завдання, терміни і тривалість комплексної програми оптимізації розвитку соціально-психологічних очікувань студентів.

На вступному занятті найважливішим завданням, яке розв'язує керівник, є становлення групових норм і засвоєння учасниками головних вимог тренінгу [60, с.287–289]. Керівник повинен докладно ознайомити всіх з головними нормами і принципами спілкування у тренінговій групі.

**1. Спілкування за принципом «тут і тепер».** Для багатьох учасників характерне прагнення відійти від реальних подій, які давно відбулися. У цьому випадку спрацьовує механізм психологічного захисту. Але головна ідея тренінгу полягає в тому, щоб студентська група перетворилася на своєрідне об'ємне дзеркало або навіть систему таких дзеркал, в яких кожен член групи зміг би побачити себе під час виконання вправ. Це досягається, зокрема, тим, що в групі існує інтенсивний зворотний зв'язок, який ґрунтується на довірливому міжособистісному спілкуванні.

**2. Принцип персоніфікації висловлювань.** Суть його полягає у добровільній відмові від безособових мовних форм, які допомагають у повсякденному спілкуванні приховувати власну позицію того, хто говорить, або ж уникати прямого висловлювання в небажаних випадках. Конкретно:

замість висловлювань: «часто вважається...», «деякі вважають, що...» у групі навчають говорити, використовуючи форми: «я вважаю, що...».

**3. Принцип наголошування мови почуттів.** Відповідно до нього учасники групи мають наголошувати увагу на емоційних станах і власних проявах, а також емоційних станах та проявах партнерів групи, якщо це можливо, використовувати мову, яка фіксує такий стан. Перед кожним студентом ставиться завдання перебудувати стиль свого спілкування і, зокрема, виробити вміння чітко ідентифікувати та адекватно висловлювати свої почуття.

**4. Принцип активності.** Дотримання цього принципу є головною нормою поведінки у тренінгу. Йдеться про реальне включення кожного учасника до інтенсивної групової взаємодії з метою цілеспрямованого споглядання себе, партнера, групи загалом. У повсякденному житті людина часто під впливом різних обставин замикається у собі і концентрується лише на власних проблемах. Завдання полягає в тому, щоб допомогти їй навчитися поєднувати цю зануреність у себе з активною включеністю в іншого, в аналіз групових процесів. На заняттях заохочується конструктивна полеміка між усіма учасниками, включаючи керівника.

**5. Принцип довірливого спілкування.** Передбачає створення найсприятливіших умов для довірливого спілкування учасників тренінгу, забезпечує групову динаміку, значною мірою визначає результативність занять. Як найпростіший і перший крок до практичного створення такого клімату керівник пропонує прийняти єдину форму звернення один до одного на «ти». Це не тільки психологічно урівнює всіх членів групи, а й приносить певний елемент інтимності і довіри. Крім того, довірливість підтримується незаперечним правилом: «Говорити тільки правду, або хоча б не брехати».

**6. Принцип конфіденційності.** Суть його розкривається в рекомендації «не виносити» зміст спілкування, що розвивається в процесі тренінгу, за межі групи. Це теж сприяє становленню довірливості, бо учасники впевнені, що зміст спілкування залишиться в рамках цієї групи, і

тому легше включаються у відкритий, щирий контакт. Конфіденційність дає змогу зберегти групі свій дискусійний потенціал. Обговорення ж учасниками тренінгу проблем групи за її межами призводить до того, що готовність і потреба в обговоренні цих проблем у рамках самої групи зменшується, адже тема певною мірою вичерпала себе.

Однією із особливостей початкового етапу співпраці є деяка протидія з боку окремих учасників, яка виникає через боязкі очікування, і дуже розвинений психологічний захист. Відкриття кожним студентом у собі позитивних якостей надає впевненості і примножує сили для подальших конструктивних змін у собі. Мистецтво керівника та ефективність навчання багато в чому залежать від того, як він вміє використовувати отриманий матеріал, «витягати» з нього навчальний ефект, організовувати творчу взаємодію, оскільки навіть найефективніші ігри і ситуації можуть виявитися непродуктивними.

Для здійснення творчої взаємодії керівника і студентів, формування професійної культури спілкування, необхідно використовувати діалогічні методи. У процесі активного діалогу студент виступатиме як: опонент у дискусії, доповідач, рецензент виступу товариша, модератор дискусії, референт ведучого ділової гри, проблематизатор – одним словом, рівноправний діловий партнер керівника [8, с.18].

Для оптимізації управління студентською групою, керівнику важливо знати ті уявлення та очікування, які склалися в міжособистісних контактах, стосунках, взаєминах з членами даної групи стосовно його соціальної ролі. Важливо здійснити класифікацію членів міжособистісної взаємодії за рівнями сформованості їх соціально-психологічних очікувань. Це необхідна умова вибору правильної стратегії спілкування керівника з будь-якою групою. Оскільки нерідко в умовах залежності однієї людини від іншої дійсні ставлення не проявляються, а приховуються, маскуються, пізнати очікування учасників міжособистісної взаємодії – важливе завдання для керівника,



успішне розв'язання якого вимагає від нього наявності спеціальних психологічних знань.

Після цього мають місце індивідуальні бесіди з учасниками занять, і до наступного заняття необхідно провести індивідуальну бесіду з кожним студентом групи. Впродовж бесіди визначаються мотиви участі: цікавість, жага знань, прагнення отримати новий досвід, підготовка до самостійного життя, вирішення своїх проблем. Оскільки група, в якій реалізується програма, визначена, нам необхідно здійснити активізацію ресурсів її учасників, пробудити цікавість до нового, налаштувати на тривалу дистанцію. На початковому етапі співпраці важливе значення має вміння керівника створити такий очікуваний образ комплексної програми, який був би бажаним і актуальним для студентів. Проводячи бесіди із студентами, очікуваний образ комплексної програми можна тільки підсилити, з урахуванням власних потреб та очікувань кожного студента.

Зазначимо, що необхідною умовою сформованості середнього та високого рівнів соціально-психологічних очікувань у студентів є здатність адекватно оцінювати інших, прогнозувати оцінку інших стосовно себе, узгоджувати власну моральну активність з їхніми очікуваннями. У студента з неадекватною самооцінкою та домаганнями, в міру усвідомлення ролі та місця оточуючих у своєму житті, формується ціннісне ставлення до інших, що забезпечує подолання як егоцентричних, так і тривожних, замкнених тенденцій у спілкуванні та міжособистісній взаємодії; відбувається підсилення значення конструктивної активності, рефлексії та емпатії. У той же час контакти, стосунки, взаємини з оточуючими: професорсько-викладацьким складом, однолітками, студентами інших груп, є важливим чинником формування, розвитку і апробації власних соціально-психологічних очікувань. З огляду на це, значна увага у рамках реалізації програми приділяється аналізу взаємин студентів з оточуючими, поглибленню розуміння ролі значущих інших у своєму житті, усвідомленню свого місця серед них, підвищенню їхньої соціальної компетенції.

Оптимізація розвитку соціально-психологічних очікувань здійснюється через підвищення компетенції в спілкуванні студентів, що розширює дійові можливості студента, змінює його взаємини з оточуючими. Студент, оволодіваючи можливістю спрямовувати дії інших учасників взаємодії, впливає на оточуюче середовище. Всі ці зміни в поведінці студента, у його міжособистісній взаємодії спонукають до змін в його самосвідомості, котрі в свою чергу змінюють поведінку і його внутрішнє ставлення до інших учасників взаємодії.

Звертаємо увагу, що у процесі групової та індивідуальної роботи застосовуються різноманітні прийоми і методи, зокрема такі, як соціально-психологічний тренінг, тренувальні вправи, фронтальна бесіда, індивідуальна бесіда, лекція, міні-лекція, роз'яснення, дискусія, ділова гра, метод створення експериментальних ситуацій, психокорекційні вправи, мозковий штурм, фокус-група, реферативні доповіді, метод незалежних експертних оцінок, самостійна індивідуальна робота, демонстрація; а також як засоби використовуються різні тестові методики та опитувальники.

Характеризуючи основні тренінгові форми, зупиняємося на особливостях проведення соціально-психологічного тренінгу. Зазначаємо, що труднощі та суперечності, які виникають в людських взаєминах, – роз'єднують людей, викликають почуття самотності, тривоги, невпевненості, безсилля. Досвід, якого набуває студент беручи участь у соціально-психологічному тренінгу, додає йому впевненості, створює своєрідний соціально-психологічний «імунітет», який допомагає розв'язувати складні завдання у міжособистісних взаєминах, збагачувати їх, долати труднощі.

Індивідуальна бесіда проводиться з метою з'ясування розуміння студентами значення самооцінних і оцінних ставлень в міжособистісній взаємодії, визначення рівня диференціювання образу «Я». Керівник з'ясовує розуміння таких складових образу «Я, як «Я» реальне та «Я» ідеальне, а також визначає рівень сформованості вміння враховувати в міжособистісних взаєминах, особливо формального характеру, ті суттєві конативні та

емоційно-оцінні прояви, які дають змогу грамотно оцінювати плин студентського життя. Індивідуальна бесіда проводиться за планом (додаток 1), який передбачає сім чітко сформульованих, логічно послідовних запитань відкритого типу. Для ефективного перебігу бесіди і отримання відвертих конструктивних відповідей ми застосовували низку психотерапевтичних та психотехнічних прийомів. Серед них такі, як налагодження психологічного контакту, створення сприятливого емоційного фону. Під час бесіди студент повинен знаходитись зліва або справа від керівника, але в жодному разі не навпроти нього, що може змусити студента замкнутися, короткими фразами відповідати на запитання. На заключному етапі бесіди необхідно всі суттєві вербальні та невербальні реакції занотовувати у протокол бесіди. Це дасть можливість отримати значну кількість відповідей, які допоможуть краще ознайомитися з учасниками комплексної програми, і впродовж її реалізації ефективно діяти.

Підводимо підсумки вступного заняття.

## Лекційне заняття 1.

### Особистість. Свідомість та самосвідомість

**Мета** – розкрити сутність таких складних психологічних феноменів, як особистість, потребово-мотиваційна сфера особистості, свідомість та самосвідомість; ознайомити студентів з теоретичними особливостями розвитку та формування особистості.

#### План

1. Поняття про особистість. Психологічна структура особистості.
2. Потребово-мотиваційна сфера особистості.
3. Свідомість та самосвідомість.
4. Розвиток та формування особистості.

**Основні поняття теми:** особистість, суб'єкт, індивід, індивідуальність, психологічна структура особистості за Г.С.Костюком, дворівнева психологічна структура особистості за К.К.Платоновим, психіка, психічна діяльність, теорії мотивації, потребово-мотиваційна сфера, мотив, мотивація, потреба, цілепокладання, перспективні лінії розвитку особистості, спрямованість, ідеали, рушійна сила розвитку, свідомість, самосвідомість, розвиток особистості, формування особистості, саморух, саморозвиток, самотворення, самореалізація.

#### Рекомендована література

1. Корнєв М.Н., Коваленко А.Б. Соціальна психологія: Підручник. – К., 1995. – 304с.
2. Костюк Г.С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості / Під ред. Л.М.Проколієнко. – К.: Радянська школа, 1989. – 608с.
3. Павлов И.П. Полное собрание сочинений. Т. III. Кн.2. – М. – Л., Изд-во АНСССР, 1951. – 630с.

4. Платонов К.К. Краткий словарь системы психологических понятий: Учеб. пособ. – 2-е изд. – М.: Высш. шк., 1984 – 174с.
5. Психологія: Підручник / Ю.Л.Трофімов, В.В.Рибалка, П.А.Гончарук та ін.; за ред. Ю.Л.Трофімова. – К.: Либідь, 1999. – 558 с.
6. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб: Изд-во Питер, 2000. – 712с.: ил.
7. Чамата П.Р. Самосвідомість та її розвиток у дітей. – К., 1965. – 48с.

Розкриваємо поняття «особистість». Особистість – соціальна сутність людини, самовизначена цілісність, що поєднує ставлення до предметів довкілля, оточуючих і самої себе. Особистість є вищою інстанцією, що координує всю психічну діяльність, поведінкову активність. Особистість постійно планує і спрямовує власні процеси саморозвитку, самотворення, самореалізації.

Переходимо до розгляду психологічної структури особистості. Зупиняємося на концепції особистості Г.С.Костюка, К.К.Платонова та інших науковців. За концепцією Г.С.Костюка індивід стає суспільною істотою, особистістю в міру того, як у нього формується свідомість та самосвідомість, утворюється система психічних властивостей, здатність брати участь у житті спільноти, виконувати соціальні функції. Особистістю людина стає і може перестати нею бути. Найпродуктивніший підхід до проблеми структури особистості є той, що спирається на аналіз її діяльності. Суспільні умови визначають психічні властивості особистості тільки через дії самого індивіда.

Зазначаємо, що особистість як цілісну, складну, динамічну і функціональну систему, яка об'єднує соціальні та психофізіологічні властивості, розглядав К.К.Платонов. Виокремивши чотири підструктури, біологічно зумовлені особливості, особливості окремих психічних процесів, рівень підготовленості або досвід особистості, і з'ясувавши їхню функціональну роль, він дійшов висновку, що особистість формується під

складним якісним впливом тільки двох чинників: соціального і біологічного – за умови домінування першого.

Основу мотиваційної сфери особистості складають потреби – динамічно активні стани особистості, що зумовлюють її залежність від конкретних умов існування і є джерелом діяльності, спрямованої на зняття цієї залежності. Студенти повинні засвоїти, що потреби – це рушійна сила розвитку особистості, зрозуміти психологічний зміст мотиву і потреби. Потреба – це необхідність суб'єкта у чомусь конкретному, а мотив – обґрунтування рішення задовольнити або не задовольнити зазначену потребу. Мотивом може стати тільки усвідомлена потреба, що пройшла через етап мотивації. Мотив є результатом мотивації і внутрішньою психічною активністю, що організовує і планує діяльність та поведінку, в основі яких лежить необхідність задоволення потреби.

Усвідомлення людиною самої себе отримало в психологічній науці статус особливого феномена – самосвідомості.

Дослідження самосвідомості мають вагомим теоретичним значенням, оскільки отримані наукові результати дають можливість глибше пізнати людську сутність, закономірності її буття, збагнути природу взаємин з іншими. Практична значущість полягає у розв'язанні нагальних завдань самовиховання особистості, саморегуляції її поведінки – самоконтролю, самовладання, самокорекції, що має особливе значення у налагодженні ефективної міжособистісної взаємодії.

Важливе значення для розуміння самосвідомості особистості мали дослідження І.П.Павлова, який стверджував, що людина є системою, котра «сама себе регулює, підтримує, відновлює, виправляє і навіть вдосконалює» [48, с.21].

Магістральні напрямки вивчення механізмів розвитку самосвідомості в ранньому онтогенезі були накреслені свого часу відомим українським психологом, засновником української психологічної школи з проблем самосвідомості П.Р.Чаматою. «Пізнання дитиною себе виникає одночасно з

пізнанням нею навколишнього світу і весь час розширюється й поглиблюється у відповідності з розширенням і поглибленням пізнання загалом» [81, с.99]. Вчений довів, що процеси розвитку свідомості й самосвідомості на перших етапах розвитку пізнавальної діяльності дитини взаємопов'язані.

Як зазначає С.Л.Рубінштейн, «...самосвідомість – не першочергова даність, властива людині, а продукт розвитку, при цьому свідомість не має своєї окремої від особистості лінії розвитку, а включається як сторона в процес її реального розвитку» [70, с.640].

Розглядаємо свідомість як важливу форму психічної діяльності людини, орієнтовану на відображення і перетворення дійсності. Об'єктом самосвідомості є сама особистість. У самосвідомості вона виступає і як суб'єкт, і як об'єкт пізнання. Особистість людини формується прижиттєво. Її розвиток відбувається в діяльності, активно взаємодіючи з оточуючими, предметами довкілля та соціумом.

Студенти повинні засвоїти, що в структурі особистості джерелом активності виступають потреби та мотиви, спрямованість, цілеутворення, перспективні лінії розвитку, ідеали.

Зазначаємо, що процес становлення людської особистості здійснюється як «саморух», якому, на думку Г.С.Костюка, властива єдність зовнішніх і внутрішніх умов. Внутрішні суперечності на кожному етапі онтогенезу особистості набувають свого змісту, своїх форм виявлення і способів подолання. Внутрішні суперечності можуть не усвідомлюватися на початкових етапах розвитку особистості, але на подальших етапах часто стають об'єктом самосвідомості, переживаються особистістю як невдоволення собою, як свідоме активне прагнення до самовдосконалення. Формування особистості – це процес становлення особистості людини, як результат об'єктивного впливу генетичності, довкілля, цілеспрямованого виховання і власної активності. А розвиток особистості – це процес закономірної зміни і становлення соціально значущих якостей людини та її

індивідуальності. Розвиток особистості визначається якісними змінами в залежності від її віку та досягнутих результатів.

Підводимо підсумки лекційного заняття.



## **Лекційне заняття 2.**

### **Соціально-психологічні очікування як складова самосвідомості особистості**

**Мета** – розкрити сутність, зміст, природу соціально-психологічних очікувань, як складової самосвідомості особистості; показати взаємозв'язок соціально-психологічних очікувань з такими компонентами самосвідомості особистості, як самооцінка, рівень домагань, образ «Я», Я-концепція, ціннісні орієнтації, рефлексивність, ідентифікація.

#### **План**

1. Самооцінка як стрижневий компонент самосвідомості особистості.
2. Рівень домагань особистості.
3. Взаємозв'язок соціально-психологічних очікувань і компонентів самосвідомості особистості.
4. Я-концепція – джерело соціально-психологічних очікувань.
5. Ціннісні орієнтації, рефлексивність, ідентифікація.

**Основні поняття теми:** соціально-психологічні очікування, самосвідомість, самооцінка, рівень домагань, функція врівноваження, потребово-мотиваційна сфера, мотив досягнення, рефлексія, образ «Я», реальне «Я», ідеальне «Я», Я-концепція, ціннісні орієнтації, настановлення, механізм соціального порівняння, ідентифікація, значущі інші.

#### **Рекомендована література**

1. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание / Пер. с англ. М.Б.Гнедовский, М.А.Ковальчук. – М.: Прогресс, 1986. – 422с.
2. Боришевский М.И. Психологические особенности самосознания подростка: Учеб. пособ. – К.: Высшая школа, 1980. – 167с.

3. Боришевский М.И. Развитие саморегуляции поведения школьников: Дис. ... в форме науч. докл. д-ра психол. наук: / НИИ психол УССР. – М., 1990. – 77с.
4. Попович І.С. Соціально-психологічні очікування в людських взаєминах. – Херсон: ВАТ «ХМД», 2009. – 240с.: іл., табл.. – Бібліогр.: с.216–228.
5. Психология самосознания. Хрестоматия. – Самара: Изд. дом «БАХРАХ-М», 2003. – 672с.
6. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб: Изд-во Питер, 2000. – 712с.: ил.

Розглядаємо соціально-психологічні очікування як механізм самосвідомості особистості, звертаємо увагу на органічний взаємозв'язок останніх з основними складовими самосвідомості особистості студента.

Вивчаючи будь-які складні властивості особистості, ми часто пересвідчуємося у тому, що глибоко збагнути їхню сутність, психологічні детермінанти можна лише у контексті самосвідомості. Самосвідомість особистості представляє собою складний психічний процес, сутність якого полягає у сприйнятті нею численних образів самої себе в різних ситуаціях діяльності й поведінки, в усіх формах взаємодії з іншими людьми і поєднанні цих образів в єдине цілісне утворення – уявлення, а потім у поняття свого власного «Я» як суб'єкта, що є відмінним від інших суб'єктів.

Керівник звертає увагу студентів на психологічну структуру особистості. Вона включає такі складові: самооцінка, домагання, соціально-психологічні очікування, образ «Я» як інтегральний вираз досить високого рівня розвитку самосвідомості та ін.. Студенти повинні засвоїти, що виокремлення в структурі самосвідомості її складових є дією вельми умовною, оскільки усі складові будь-якого системного утворення, а самосвідомість є таким, знаходяться в нерозривному, взаємозалежному зв'язку.

Розглянемо соціально-психологічні очікування у контексті самосвідомості особистості, а саме у поєднанні з її складовими.

Одним із основних компонентів самосвідомості особистості є її самооцінка. Соціально-психологічні очікування знаходяться в причинно-наслідковому зв'язку з самооцінкою особистості. Самооцінка – оцінка особистістю себе, своїх фізичних, інтелектуальних, комунікативних, моральних якостей, життєвих можливостей, а також ставлення до себе інших людей і свого місця серед них. Особистість, складаючи собі оцінку, одночасно формує власні суб'єктивні орієнтації, звісно, в контексті очікуваних подій. Власна оцінка впливає не лише на таку характеристику як спрямованість суб'єктивних орієнтацій, а й на їх модальність, стійкість. Суб'єктивні орієнтації особистості передбачають сукупність соціальних настановлень, елементів знань, стереотипів поведінки, оцінок, переконань, намірів. Ті суб'єктивні орієнтації, котрі поділяють члени соціальної спільноти стосовно передбачуваного перебігу подій, здатні виступати їхніми соціально-психологічними очікуваннями.

Соціально-психологічні очікування – це уявлення людини про те, як оцінюють її навколишні, якої поведінки від неї очікують.

Самооцінка знаходиться у тісному органічному зв'язку не тільки з соціально-психологічними очікуваннями, а й з іншими складовими самосвідомості. Вона є одним із елементів настановлень Я-концепції.

Наступним важливим компонентом самосвідомості особистості є її домагання. Домагання виступають своєрідною проекцією самооцінки назовні в ситуації вибору. Соціально-психологічні очікування через домагання здійснюють вплив на самооцінку. Очікування займають посередницьку позицію між самосвідомістю особистості та її соціальним середовищем, виконуючи при цьому функцію врівноваження, підтримуючи стан збалансованості цих сторін. М.Й.Боришевський зазначає, що «...здійснення даної функції закономірно передбачає здатність соціально-психологічних очікувань виконувати також коригувальну функцію в процесі саморегуляції

поведінки особистості» [13, с.27]. Саме в цей момент простежується тісний зв'язок соціально-психологічних очікувань з домаганнями особистості. Очікування є тим чинником, який спонукає людину постійно передбачати можливі реакції, дії, вчинки інших людей і зіставляти їх з власними домаганнями.

Домагання пов'язані з потребою-мотиваційною сферою особистості. Вони несуть значне ціннісне навантаження і здатні спонукати особистість до конкретної діяльності, яка для неї на даному етапі є актуальною, найбільш цінною.

Важливо, щоб студенти зрозуміли, що розгляд соціально-психологічних очікувань у взаємозв'язку з самооцінкою, домаганнями дає можливість збагнути їх глибинну сутність, розкрити психологічний зміст.

В.Джемс визначив самооцінку за допомогою оригінальної формули [67, с.17]:

$$\text{Самооцінка} = \frac{\text{Успіх}}{\text{Домагання}} \quad (1)$$

Таким чином, домагання знаходяться в зворотній залежності від самооцінки. Підвищення рівня домагань може спонукати до зниження самооцінки, і навпаки – завищена самооцінка може бути результатом низького рівня домагань, звичайно за умови константності третьої складової. Варіативність успіху породжує ситуації, коли завищена самооцінка взаємоузгоджується із завищеними домаганнями, що створює неадекватні очікування, переоцінку своїх можливостей, талантів та перспектив. Занижена самооцінка, навпаки, відображається в невисокому рівні домагань, обмежує простір майбутньої активності, виявляється в очікуванні невдачі, неуспіху поразки. Показуємо наглядно ймовірні варіанти, відповідаємо на запитання студентів.

Вказуємо на те, що основною функцією самооцінки є регулятивна. Від оцінювання студентом своїх можливостей, якостей залежить регулятивність

його діяльності, реакція на успіх чи невдачу, комунікабельність, довірливість, відкритість до взаємин, ефективність міжособистісної взаємодії.

Соціально-психологічні очікування мають місце не тільки в спілкуванні, але і в діяльності. Тому на їх зміст впливають не стільки контакти, стосунки, взаємини з іншими, скільки успіх чи невдача студента в житті та діяльності. Низька оцінка себе, яка склалася в порівнянні з досягненнями, та низькі оцінки, які отримує студент від оточуючих, є основою виникнення не тільки заниженої самооцінки, а й створює неадекватні соціально-психологічні очікування. Самооцінка є ядром, серцевиною соціально-психологічних очікувань. Негативний попередній досвід, низька самооцінка практично не можуть гарантувати сприятливі соціально-психологічні очікування, оптимальний їх рівень, навіть в незнайомому середовищі, де спілкування і контакти відбуваються вперше. Завищена самооцінка спонукає до самовпевненості, відсутності критичності та самокритичності, очікування легкого результату, що призводить до невдач.

Виходячи із специфіки взаємозв'язку між структурними складовими самосвідомості, звернемося до сутності такого її утворення як образ «Я», що виступає регулятором поведінки. Останній не представляє собою окрему складову самосвідомості, а є результатом самопізнання і виступає в формі узагальненого уявлення людини про себе.

Специфіка соціально-психологічних очікувань, оцінних ставлень до інших, самооцінки та домагань вирішальною мірою визначають змістові і динамічні параметри образу «Я». Образ «Я», самооцінка та потенційні поведінкові реакції є тими елементами настановлень, які характеризують Я-концепцію.

Розглянемо Я-концепцію як стрижневий компонент самосвідомості особистості. Виокремлення описової і оцінної складових дозволяє розглядати

Я-концепцію як сукупність настановлень, спрямованих на самого себе [67, с.334].

Звертаємо увагу студентів, що однією із трьох складових цих настановлень Я-концепції виступає емоційно-ціннісна складова. Варто зазначити, що індивід не тільки може уявити собі, як він буде виглядати в очах інших в тій чи іншій ситуації, не тільки передбачити, якою буде реакція оточуючих на його вчинки, але й заздалегідь передбачати їхні очікування. Це засвідчує те, що соціально-психологічні очікування представляють собою не тільки інтелектуальний прояв самосвідомості індивіда, а є важливим емоційно-ціннісним утворенням його Я-концепції.

«Як зазначає Р.Бернс, Я-концепцію можна розглядати як сукупність очікувань. Вона визначає, по-перше, те, як буде діяти індивід в конкретній ситуації, а по-друге, те, як він буде інтерпретувати дії інших. Третя функція Я-концепції полягає в тому, що визначає також і очікування індивіда, тобто його уявлення про те, що має відбутися» [7].

Часто можна помітити, що людина заявляє про себе негативно, побоюючись складності того чи іншого завдання, виконання певного доручення. Інколи за допомогою таких суджень вона прагне себе підбадьорити. Інколи ці судження відображають її реальну невпевненість, безпорадність. Соціально-психологічні очікування і відповідна їм поведінка визначають в кінцевому результаті уявлення індивіда про самого себе.

Люди, які впевнені у власній значущості, очікують, що інші будуть ставитися до них таким же чином. Будь-якій людині властива система соціально-психологічних очікувань. Ця система здатна значною мірою впливати не тільки на зміст, але й на перспективні лінії та стратегію життя загалом.

Відмінність і співвідношення «Я» реального» (яким індивід себе бачить в даний момент) та «Я» ідеального (яким індивід хотів би себе бачити) – утворюють в його уяві стандарти та орієнтири, що спонукають його діяти.

Якщо поняття рівня очікувань і рівня домагань відображають цільову структуру індивіда, за якою стоять певні уявлення про себе, то поняття ідеального і реального «Я» відносяться вже до самих цих уявлень, виражених в особистісних рисах. Аналогом цих уявлень стосовно потребово-мотиваційної сфери є поняття мотиву досягнення.

Зазначаємо, що на початкових етапах становлення соціально-психологічних очікувань практично будь-які соціальні контакти здійснюють на них формувальний вплив. Але вже з моменту свого зародження, очікування, на базі Я-концепції стають важливим чинником інтерпретації досвіду. Інтерпретація досвіду визначає характер сприйняття людиною будь-якої ситуації. Соціально-психологічні очікування проходять через своєрідний внутрішній фільтр Я-концепції, де аналізуються, апробуються і отримують значення, яке, як здається носію очікувань, відповідає прогнозованій ситуації.

Соціально-психологічні очікування виконують регулятивну функцію між «внутрішнім» тиском ідеального «Я» з одного боку, та з іншого – вимогами, сподіваннями, прогнозами оточення, в першу чергу значущих інших.

Звертаємо увагу студентів, що соціально-психологічні очікування тісно пов'язані з ціннісними орієнтаціями особистості. Очікування, сподівання, прогнози – власне і є її суб'єктивними уявленнями, орієнтаціями. Вони представляють в тій чи іншій ситуації інтерес для даного індивіда, засвідчують актуальність, важливість розв'язання певного завдання, і, таким чином, виступають як значущість, цінність. Ставлення до інших людей є цінністю, яка складає «основу людського життя, її серцевину» [70, с.637]. Щоб оцінити людину, її вчинок, поведінку, треба її сприйняти, зрозуміти і кваліфікувати прояв її різних якостей з точки зору ціннісних орієнтацій даної спільноти, а також орієнтацій особи, яка оцінює [12, с.137].

У ціннісних орієнтаціях відображаються очікування індивіда, його сподівання, прагнення, цілі, вимоги. Ціннісне ставлення до

індивідів в одній ситуації спонукає і впливає на формування такого ж очікуваного ставлення до них в наступних ситуаціях. Соціально-психологічні очікування, що базуються на ціннісних орієнтаціях особистості, а не на поверховій, ситуативній інформації, яка має низьку стійкість і значну варіативність, володіють високим рівнем асиміляційності. Це пояснюється тим, що система ціннісних орієнтацій складається в процесі соціалізації і виховання, й виступає центральним утворенням самосвідомості особистості.

Глобальною змістово-функціональною характеристикою самосвідомості є рефлексивність. Рефлексія, яка виникає на ранніх етапах онтогенезу, сприяє диференціації образу «Я». Керівник розкриває психологічну сутність рефлексивності.

Механізмом, який має значний вплив не тільки на домагання і Я-концепцію, а й на соціально-психологічні очікування, є механізм соціального порівняння та соціально-психологічної ідентифікації. Зазначаємо, що кожен студент як учасник взаємодії, очікує від іншого певної поведінки і сам прагне виправдати сподівання партнера (чи партнерів). До того ж, якщо взаємини, що склалися, задовольняють його, він поводитиметься очікуваним чином, незалежно від того, залишається він об'єктом уваги партнера чи ні. Для його власної самоповаги важливо виправдати очікування іншого.

Звертаємо увагу, що ідентифікація здійснює визначальний вплив на адекватність соціально-психологічних очікувань. Студент, ототожнюючи себе з іншими, наслідуючи їх, формує і постійно апробує свій образ «Я». Ідентифікуючи себе з іншою особою, він очікує хоча б визнання причетності до цієї особи та сподівається отримати схвалення оточуючих, як правило, значущих інших.

Підводимо підсумки лекційного заняття.



### **Лекційне заняття 3.**

#### **Соціально-психологічні очікування в міжособистісній взаємодії малої групи**

**Мета** – розкрити соціально-психологічний зміст очікувань, показати взаємозв'язок «Я» та «не-Я» особистості студента; розглянути посередницьку, орієнтувальну, коригувальну, регулятивну, координаційну та трансформувальну функції соціально-психологічних очікувань.

#### **План**

1. Соціально-психологічні особливості малої групи (на прикладі студентської групи).
2. Нормотворчі процеси студентської групи. Групові норми.
3. Експектації, соціальні норми, соціальні санкції.
4. Ціннісно-орієнтаційна єдність студентської групи.
5. Функції соціально-психологічних очікувань в міжособистісній взаємодії: посередницька, орієнтувальна, коригувальна, регулятивна, координаційна, трансформувальна.

**Основні поняття теми:** мала група, «Я», «не-Я», групові норми, експектації, нормативні очікування, сподівання, соціальна роль, соціальні санкції, особистісна норма, ціннісно-орієнтаційна єдність, рольові очікування, соціальні настановлення, пророцтво самореалізації, соціальне рефлексування, посередницька функція, орієнтувальна функція, коригувальна функція, регулятивна функція, координаційна функція, трансформувальна функція.

#### **Рекомендована література**

1. Андреева Г.М. Социальная психология: Учебник / Г.М. Андреева. – 5-е изд., испр. и доп. – М.: Аспект Пресс, 2002. – 364с.

2. Бобнева М.И. Социальные нормы и регуляция поведения. – М.: Наука, 1978. – 311с.
3. Кон И.С. Открытие «Я». Над чем работают, о чём спорят философы. – М.: Политиздат, 1978. – 367с.
4. Крысько В.Г. Социальная психология: словарь-справочник. – Мн.: Харвест, М.: АСТ, 2001 – 688с.
5. Петровский А.В. и Шпалинский В.В. Социальная психология коллектива: Учеб. пособ. – М.: Просвещение, 1978. – 176с.
6. Савчин М.В. Соціальна психологія: Підручник. – Дрогобич: Відродження, 2000. – 274с.

Розглядаємо сутність поняття «мала група», розкриваємо її соціально-психологічний зміст. Мала група є реально існуючою «контактною» групою, члени якої об'єднані спільною соціальною діяльністю та безпосередньо взаємодіють один з одним, усвідомлюючи себе членами даної спільноти; мають розподілені функції і ролі, підтримують певні стосунки між собою, що спонукає виникнення групових процесів, норм та певних регулятивних механізмів.

Зазначаємо, що «...причини виникнення малої групи можуть знаходитися поза її межами, в ширшій соціальній системі» [2, с.139].

Студенти повинні засвоїти, що соціально-психологічні очікування є одним із феноменів, який має суттєвий вплив на міжособистісну взаємодію малої групи і знаходиться в тісному взаємозв'язку з її ціннісно-нормативною системою, соціальними настановами, рефлексією та ідентифікацією.

Внутрішнє життя в студентській групі надзвичайно багате, тому необхідно виокремити те, що значною мірою впливає на регуляцію поведінки студента в цій групі. Одним з таких регуляторів виступає ціннісно-нормативна система групи, яка здатна спрямовувати поведінку членів групи в необхідне русло.

Соціально-психологічні очікування здійснюють регулятивні та орієнтувальні впливи на студента, визначають його дії та вчинки. Виникає запитання: яку ж роль відіграють соціально-психологічні очікування, і в якому взаємозв'язку перебувають з складовими ціннісно-нормативної системи студентської групи?

Групові норми – це прийняті або очікувані від членів групи форми поведінки. Найбільш розповсюджені, стійкі соціально-психологічні очікування мають визначальний вплив на нормотворчі процеси студентської групи. Групові норми, що виникли на основі соціально-психологічних очікувань, здійснюють на останні зворотний вплив, оскільки студент не пасивно очікує, а вимагає від партнера по взаємодії певних дій. Зазначаємо, що у соціально-психологічній літературі активні очікування інколи позначають терміном «експектації» – з англійської мови «expectation» – «нормативне очікування».

Експектації – це система очікувань або вимог стосовно норм виконання індивідом соціальних ролей. Зміст експектацій визначається груповими нормами. Експектації – це те, що, на думку членів групи, очікується в даній ситуації, а групові норми – те, що має бути зроблено в цій ситуації. Таким чином, соціально-психологічні очікування, експектації, сподівання є початковим етапом міжособистісної дії, вчинку. Соціальна поведінка індивідів, зокрема, міжособистісна взаємодія їх у групі, функціонує на базі певних норм, які виробляються спільно.

Соціально-психологічні очікування можуть трансформуватися в соціальні норми, які зв'язують в один вузол розмаїття інтересів, цілей, мотивів окремих членів групи. У процесі міжособистісної взаємодії та спілкування очікування набувають характеру мотивів поведінки.

Формування соціально-психологічних очікувань базується на колективному досвіді: вони поширюються і підкріплюються завдяки комунікації та взаємодії, до того ж, в окремих випадках, можуть отримати поширення неадекватні реальності очікування. Соціально-психологічні

очікування здатні відображати не тільки соціальну реальність в контексті малої групи, але й поза її межами в ширшій соціальній системі, про що йшла мова вище. Важливо, щоб студенти засвоїли, що групові очікування, хоч і є суб'єктивними орієнтаціями індивідів окремої малої групи, вони – не тільки групове утворення, але й утворення та продукт цілої соціальної системи. Групові очікування виступають не тільки результатом відображення соціальної реальності, а й передумовою її змін, оскільки утворюють деяку систему співвідношень, стандартів порівняння певних суспільних настроїв, які залежать не безпосередньо від економічного стану, дій лідера тощо, а опосередковуються відповідними соціально-психологічними очікуваннями.

У стійких малих групах соціально-психологічні очікування відображають об'єктивну необхідність узгоджених дій: від кожного члена очікується певний комплекс думок, почуттів і вчинків, що відповідають його місцю в системі спільної діяльності. Якщо його поведінка не відповідає цим очікуванням, це викликає відповідну реакцію членів групи – соціальні санації.

Соціально-психологічні очікування, так само як і норми – це не тільки результат групових зусиль індивідів. Особливе значення має те, що вони можуть формуватися будь-яким індивідом. «Особистісні норми співвідносяться з уявленнями людини про саму себе. Передбачуване, антициповане людиною або реальне порушення норм зумовлює виникнення у неї почуття вини, самоосуду, протесту проти своїх власних дій, втрату поваги до себе. Дотримання особистісної норми пов'язане з почуттям гордості, високою самооцінкою, самоповагою, впевненістю в правильності своїх дій і позицій» [9, с.95].

Норми є не просто жорсткими обмеженнями і вказівками чіткого способу дій, але можуть також передбачати низку прийнятних, допустимих варіацій поведінки. Варіативність поведінки, пошук оптимальних дій, вчинків засвідчує орієнтувальну функцію соціально-психологічних очікувань. Вони здатні створити своєрідну систему сподівань, прогнозів

щодо певного перебігу подій чи окремого ідеального варіанту. Соціально-психологічні очікування можуть і не реалізуватися, але готовність індивіда, активні дії дають йому можливість враховувати недоліки попередніх спроб й адекватно оцінювати ситуацію. Особистісні норми регулюють «Я» та «не-Я» індивіда. Розкриваємо сутність цих категорій.

Показуємо, що соціально-психологічні очікування є оцінювальною категорією, яка позначає очікування не тільки обов'язкового, прийняттого, а й цінного. Звертаємо увагу на взаємозв'язок соціально-психологічних очікувань та групових цінностей і, зокрема, з таким феноменом малої групи, як колективу – «ціннісно-орієнтаційною єдністю». «Важливою характеристикою малої групи виступає єдність системи ціннісних орієнтацій, цілей, норм, потреб, мотивів, настановлень, притаманних усій групі як єдиній спільноті» [52, с.113].

Групові ціннісні орієнтації є одним з чинників формування домагань групи, а саме встановлення її верхньої межі, тобто задають рівень ідеального варіанту. У свою чергу ідеальні очікування-вимоги фіксуються в групових нормах. Таким чином, соціально-психологічні очікування ідеального, найбільш бажаного є психологічним утворенням, яке детерміноване ціннісно-нормативною системою групи.

Взаємини в студентській групі з високим рівнем розвитку є стабільними та вибіркковими. Це, звичайно, впливає як на самооцінку групи, так і на власну оцінку, погляди, очікування окремого студента. Розуміння позиції окремого учасника взаємодії, вміння поставити себе на його місце впливає на ефективність діяльності групи. У міжособистісній взаємодії групи може мати місце ситуація невідповідності ціннісних орієнтацій особистості студента і його поведінки. Це можна пояснити неузгодженістю між ідеальними очікуваннями студента та умовами реальної поведінки. У цьому віці яскраво простежуються максималістські прояви у поведінці студентів, які позначаються на їхніх ідеальних очікуваннях.

Зазначаємо, що у соціально-психологічних очікуваннях виявляються два моменти: перший – право очікувати від навколишніх поведінки, яка відповідає рольовій позиції, і другий – зобов'язання поводитися відповідно з очікуваннями інших людей.

Рольова позиція або соціальна роль є невід'ємним компонентом ціннісно-орієнтаційної системи групи. Соціальна роль – нормативно схвалений образ поведінки, очікування від кожного індивіда, що посідає конкретне місце в суспільстві.

«Соціально-психологічні очікування визначають загальні контури соціальної ролі і не залежать від свідомості та поведінки конкретного індивіда. Очікування накладаються на роль як щось зовнішнє, більш або менш обов'язкове. Їх суб'єктом є не індивід, а суспільство чи будь-яка конкретна соціальна група. Саме те, наскільки поведінка індивіда відповідає соціально-психологічним очікуванням, виступає критерієм оцінки виконання ним даної соціальної ролі» [67, с.490].

Людина одночасно виконує багато ролей, тому взаємодія людей регулюється рольовими очікуваннями. Так, «...викладач очікує певної поведінки від студента, старший від молодшого і навпаки: студент очікує цілком визначеної поведінки наставника, молодший – поведінки старшого» [72, с.105].

Звертаємо увагу студентів, що «...успішність міжособистісної взаємодії залежить від відповідальності поведінки людей щодо взаємних очікувань, тобто від дотримання такту. Такт – це здатність і вміння людини безпомилково приписувати іншим очікування того, що вони готові від неї почути і побачити. Нетактовність – це помилкове приписування або ігнорування в поведінці очікувань партнера» [72, с.106].

Студент одночасно може входити в п'ять-шість соціальних груп, зокрема: сім'я, трудовий колектив, спортивна команда, церковна громада тощо. У будь-якій групі він керується очікуваннями, сподіваннями, прогнозами, які складають своєрідну систему очікувань. Таким чином,

відповідно у кожній контактуючій групі повинна мати місце окрема система очікувань. Але ці системи очікувань не є ізольовані і такі, що діють автономно, – вони утворюють складну систему соціально-психологічних очікувань. Ця складна система очікувань студента здійснює орієнтувальний вплив не тільки на зміст міжособистісної взаємодії в межах малої групи, але й поза її межами. Вона впливає на вибірковість контактів, ставлень, настановлень, що засвідчує її органічний зв'язок з ієрархією цінностей. Студент спочатку приймає рішення про входження до певної соціальної групи, наприклад: вступ до університету, одруження, проходження курсів підвищення кваліфікації. Ставши членом окремої малої групи, він починає виконувати певну соціальну роль, яка спонукає виникнення і дотримання низки обов'язків, системи очікувань. Рольові очікування – це зовнішня оболонка, яка окреслює контури соціальної ролі. Вони виступають своєрідним фоном, змістовим наповненням діяльності студента в малій групі. Таким чином, свідомий вибір входження студента в ту чи іншу малу групу зумовлений системою соціально-психологічних очікувань. Це свідчить про те, що соціально-психологічні очікування – складне психологічне утворення, детерміноване соціальними чинниками.

У контексті дослідження малої групи особливої актуальності набуває взаємозв'язок соціально-психологічних очікувань і соціальних настановлень. Соціальні настановлення – фіксована в соціальному досвіді особистості (групи) схильність сприймати й оцінювати соціально значущі об'єкти, а також готовність особистості (групи) до певних дій, орієнтованих на ці об'єкти.

Варто зазначити, що соціальні настановлення передбачають спрямованість індивіда та активність у якомусь виді діяльності, загальну схильність до дії, стійку орієнтацію на певні об'єкти, яка зберігається, поки очікування індивіда виправдовується. Таким чином, соціальні настановлення успішно функціонують до тих пір, поки соціально-психологічні очікування індивіда підтверджуються.

Одним із проявів соціальних настановлень є «пророцтво самореалізації». Пророцтво самореалізації – своєрідне настановлення, налаштування чи навіть програмування себе на певний результат, перебіг подій.

«Соціальне рефлексування – це подвоєний процес дзеркального відображення, змістом якого є відтворення внутрішнього світу партнера по взаємодії, причому в цьому внутрішньому світі в свою чергу відображається внутрішній світ першого» [27, с.120].

Звертаємо увагу студентів, що невизначеність і суперечливість соціально-психологічних очікувань знижують ефективність спільної діяльності і є передумовою міжособистісних та внутрішньоособистісних конфліктів.

Керівник не повинен забувати, що саме через створення образу позитивних дій, через навчально-виховні впливи ми формуємо адекватні змістові та динамічні характеристики соціально-психологічних очікувань і оптимізуємо їхній розвиток. Оптимізація розвитку соціально-психологічних очікувань у студентській групі передбачає способи і шляхи забезпечення ефективної міжособистісної взаємодії, налагодження сприятливого соціально-психологічного клімату, підвищення рівня результативності діяльності кожного студента зокрема.

Підводимо підсумки лекційного заняття.



## Лекційне заняття 4.

### Мотиваційний компонент соціально-психологічних очікувань

**Мета** – розкрити сутність, зміст, природу мотиваційного компоненту соціально-психологічних очікувань; показати взаємозв'язок мотивації і соціально-психологічних очікувань людини.

#### План

1. Мотиви та мотивація.
2. Мотиваційні теорії особистості.
3. Мотиваційний компонент очікуваного результату.
4. Взаємозв'язок мотивації і соціально-психологічних очікувань людини.

**Основні поняття теми:** соціально-психологічні очікування, діяльність, мотив, мотивація, мотив досягнення, теорія соціального наuczіння, локус контролю, інтернал, екстернал, інтерналізація, екстерналізація, цінність підкріплення, теорія очікувань або процесуальна теорія мотивації, валентність, цінність винагороди, самосвідомість, міжособистісна взаємодія.

#### Рекомендована література

1. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание / Пер. с англ. М.Б.Гнедовский, М.А.Ковальчук. – М.: Прогресс, 1986. – 422с.
2. Попович І.С. Мотиваційний компонент соціально-психологічних очікувань // Проблеми загальної та педагогічної психології: Зб. наук. пр. – К., 2011, т. XIII, ч. 4. – С.290–297.
3. Попович І.С. Соціально-психологічні очікування в людських взаєминах. – Херсон: ВАТ «ХМД», 2009. – 240с.: іл., табл.. – Бібліогр.: с.216–228.
4. Роббинс С.П. Правда об управленні персоналом.: Пер. с англ. О.А.Полищук. – М.: Издательский дом «Вильямс», 2003. – 304с.

5. Тищенко С.П. Особистісні сподівання як форма прояву самосвідомості // Психологія: Респ. наук.-метод. зб. – К.: Рад. школа, 1976. – В.15. – С108–115.
6. Шибутани Т. Социальная психология. Пер. с англ. В.Б.Ольшанского. – Ростов н/Д: «Феникс», 2002. – 544с.

Переходимо до розгляду мотиваційного компоненту соціально-психологічних очікувань, який тісно пов'язаний з очікуванням позитивного перебігу подій, налаштуванням на бажаний результат, і впливає на успішність як окремої людини, так і ефективність міжособистісної взаємодії загалом.

Студенти повинні засвоїти, що мотивація – складне психологічне утворення, що не може існувати без діяльності людини, оскільки саме в діяльності можна збагнути глибину і сутність цього психологічного утворення. Під мотивацією розуміємо сукупність мотивів, що спонукають людину до активної діяльності; стимулювання самого себе та інших на діяльність, спрямовану на досягнення індивідуальної і спільної мети.

Керівник зазначає, що у теорії соціального наuczіння за допомогою категорії «очікування», «локус контролю» («locus of control», J.B.Rotter) та інших, описується соціальна поведінка особистості. Очікування відносяться до суб'єктивної ймовірності того, що певне підкріплення спостерігатиметься в поведінці у подібних ситуаціях. Автор використовує категорію «цінність підкріплення» і вказує, що на поведінку людини впливає цінність очікуваного підкріплення, при цьому очікування не залежать від цінності підкріплення.

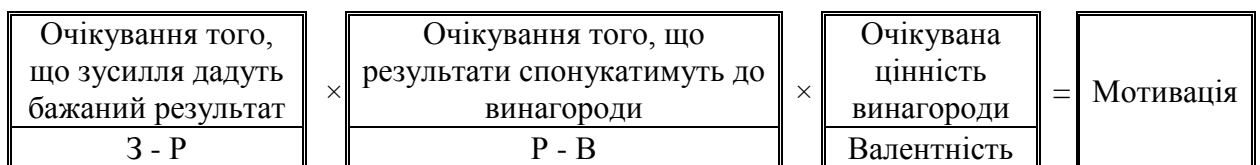
Передбачення ймовірності поведінки особистості в деяких ситуаціях базується на двох основних змінних – очікуваннях і цінності підкріплення, про що свідчить формула теорії соціального наuczіння:

$$\text{поведінковий потенціал} = \text{очікування} + \text{цінність підкріплення} \quad (1)$$

Людина прагне до мети, досягнення якої буде підкріплено, а очікувані підкріплення матимуть високу цінність.

Зазначаємо, що базове поняття генералізованого очікування в теорії соціального научіння – інтернально-екстернальний локус контролю, що передбачає опис того, якою мірою особистість вважає себе активним суб'єктом власної діяльності і свого життя, а якою – пасивним об'єктом дій інших людей та обставин [87, с.221].

Керівник переходить до розгляду наступної теорії. Особливу увагу привертає мотиваційний аспект соціальних очікувань у теорії очікувань Віктора Врума [88], яка належить до процесуальної теорії мотивації. «...активні потреби – не єдина необхідна умова мотивації людини до досягнення певної мети. Людина повинна надіятися на те, що вибраний нею тип поведінки дійсно приведе до оволодіння нею бажаним об'єктом» [88, с.137]. На рис.1 показана модель мотивації за В.Г.Врумом.



*Рис.1. Модель мотивації за В.Г.Врумом*

Очікування можна розглядати як оцінку даною особистістю ймовірності певної події. Більшість студентів очікують, що закінчення інституту дозволить їм отримати кращу роботу, і якщо працювати з повною віддачею, то можна досягнути кар'єрного успіху. Аналізуючи мотивацію праці, бачимо, що в теорії очікувань підкреслюється важливість наступних чинників: затрачені зусилля – результати, результати – винагорода і валентність, тобто задоволеність винагородою.

Очікування результатів (З–Р) – це відношення між затраченими зусиллями і отриманими результатами. Студент може очікувати, що він отримає високу оцінку своєї діяльності, якщо докладе додаткових зусиль і

виконає домашнє завдання, вчасно напише реферативну доповідь. Робітник може очікувати високої оцінки своєї діяльності, якщо буде виробляти продукцію високої якості з мінімальною кількістю відходів сировини, що дозволить йому підвищити свій рівень кваліфікації і тарифну ставку заробітної плати. Звісно, люди можуть і не розраховувати на те, що їх зусилля приведуть до бажаного результату. Якщо людина відчуває, що немає прямого зв'язку між затраченими зусиллями й досягнутим результатом, то, згідно з теорією очікувань, мотивація слабшає.

Очікування стосовно результату – винагороди ( $P-V$ ) – це очікування певної винагороди або заохочення у відповідь на досягнутий рівень результатів. Таким чином, продовжуючи наведені вище приклади, студент може очікувати, що його зусилля будуть оцінені викладачем, і він отримає позитивну оцінку, успішно здасть залік. Робітник може очікувати, що, досягнувши вищого рівня кваліфікації, він отримуватиме вищу заробітну плату або стане бригадиром.

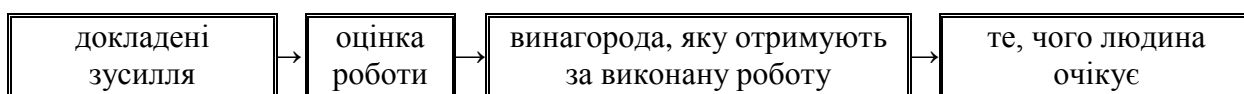
Керівник зазначає, що третій чинник, який визначає мотивацію в теорії очікувань – це валентність, або цінність винагороди. Валентність – це очікувана міра відносного задоволення або незадоволення, яка виникає внаслідок отримання певної винагороди. Можна уявити собі ситуацію, коли менеджер отримав підвищену заробітну плату, хоча очікував на підвищення по службі. Якщо валентність низька, тобто цінність винагороди для людини не надто важлива, то мотивація працівників в цьому випадку буде слабшати [88].

Таким чином, ми бачимо, що зазначені вище чинники мають визначальний вплив на рівень мотивації. Їхнє співвідношення можна показати наступною формулою:

$$\text{мотивація} = (Z - P) \times (P - V) \times \text{валентність} \quad (2)$$

Інший науковець, С.Ф.Роббінс [59], поділяє думку В.Г.Врума [88] і зазначає, що у багатьох співробітників відсутній стимул працювати краще,

оскільки вони не спостерігають належного взаємозв'язку між такими компонентами:



*Рис.2. Мотиваційні компоненти очікуваного результату за С.Ф.Роббінсом*

Отже, щоб у співробітників був стимул краще працювати, треба скріпити зв'язок між цими чинниками. «Винагорода співробітників, – якщо вони цього заслуговують, – має відповідати їхнім очікуванням» [59, с.66].

Керівник приводить приклад, у якому показує, як мотивують менеджерів комерційних відділів. У менеджера кінцева винагорода результатів діяльності і виконання плану знаходяться в прямому зв'язку. Від виконання плану залежить розмір заробітної плати менеджера. Керівник підводить студентів до думки, що професійна діяльність зумовлює активізацію мотиваційних процесів особистості менеджера. Діяльність менеджерів є яскравим прикладом орієнтованості на кінцевий результат, на винагороду, що зумовлює позитивний значущий зв'язок досліджуваних складових.

У студентських групах міра зв'язку нижча. Це пояснюється тим, що навчально-виховний процес студентів носить процесуальний характер. Студенти менше орієнтовані на кінцевий результат, оскільки має місце значна кількість недиференційованих заліків, де достатньо отримати відмітку «зараховано», немає жорсткої конкуренції за кожен бал знань. Вагомими кількісними показниками, що вимірюють результати їхньої праці є коефіцієнт якості знань і середній бал успішності, але вони носять радше статистичний характер, ніж стимулюючий. Зазначимо, що студенти, порівняно з менеджерами, менше часу знаходяться в міжособистісній взаємодії. А, як відомо із попередніх лекційних занять, зміст, тривалість та

інтенсивність міжособистісної взаємодії впливають на рівні сформованості соціально-психологічних очікувань. Високий рівень сформованості соціально-психологічних очікувань, у поєднанні з високими показниками мотивації до досягнення мети, є необхідною умовою успішної діяльності. Зрозуміло, що впродовж розв'язання завдань, здійснюється апробація соціально-психологічних очікувань людини. Високий рівень мотивації у поєднанні з низькими або навіть середніми показниками соціально-психологічних очікувань може спонукати до невдач, розчарувань, низьких результатів діяльності або взагалі їх відсутності. Рівень мотивації до досягнення мети та рівень сформованості соціально-психологічних очікувань людини знаходиться в позитивному зв'язку.

Мотиваційний компонент — необхідна динамічна складова становлення і розвитку соціально-психологічних очікувань.

Підводимо підсумки лекційного заняття.

## Лекційне заняття 5.

### Регулятивна функція соціально-психологічних очікувань в міжособистісних взаєминах

**Мета** – розкрити сутність, зміст, природу регулятивної функції соціально-психологічних очікувань в міжособистісних взаєминах; вивчити функціонування механізму очікуваної дії та механізму неочікуваної дії.

#### План

1. Міжособистісні взаємини, людські взаємини.
2. Регулятивна функція соціально-психологічних очікувань.
3. Механізм неочікуваної дії.
4. Механізм очікуваної дії.

**Основні поняття теми:** соціально-психологічні очікування, самоочікування, самооцінка, рівень домагань, рефлексивність, когнітивна складова, образ «Я», Я-концепція, міжособистісна взаємодія, міжособистісні взаємини, людські взаємини, механізм неочікуваної дії, неочікувана дія, механізм очікуваної дії, очікувана дія, соціальні санкції, групові норми, особистісні норми, інтерналізація, екстерналізація, інтеріоризація, екстеріоризація.

#### Рекомендована література

1. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание / Пер. с англ. М.Б.Гнедовский, М.А.Ковальчук. – М.: Прогресс, 1986. – 422с.
2. Бобнева М.И. Социальные нормы и регуляция поведения. – М.: Наука, 1978. – 311с.
3. Боришевський М.Й. Взаємини в учнівському колективі і формування особистості: Метод. посіб. – К.: Знання, 1974. – 48с.
4. Попович І.С. Соціально-психологічні очікування в людських взаєминах. – Херсон: ВАТ «ХМД», 2009. – 240с.: іл., табл.. – Бібліогр.: с.216–228.

5. Тищенко С.П. Особистісні сподівання як форма прояву самосвідомості // Психологія: Респ. наук.-метод. зб. – К.: Рад. школа, 1976. – В.15. – С108–115.
6. Чеснокова И.И. Проблема самосознания в психологии. – М.: Наука, 1997. – 144с.

Переходимо до розгляду регулятивної функції соціально-психологічних очікувань в міжособистісних взаєминах. Міжособистісні взаємини, як і людські взаємини вказують на неформальний зміст міжособистісної взаємодії. Під людськими взаєминами ми розуміємо контакти, зв'язки двох або більше людей, в результаті яких відбувається зміна їхніх суджень, оцінок, ставлень, настановлень, поведінки та діяльності. Глибина, багатоманітність, прогнозованість і непрогнозованість людських взаємин повною мірою залежать від унікальності і неповторності людини. Міжособистісні взаємини постійно представляли і будуть представляти величезну пізнавальну цінність. Людині завжди хотілося передбачити, спрогнозувати перебіг подій. Кожна людина на щось сподівається, надіється, чогось очікує, чекає. Очікуваннями, сподіваннями наповнена кожна мить людських взаємин, стосунків, конфліктів і людського буття загалом.

Студенти повинні засвоїти, що соціально-психологічні очікування – це суб'єктивні орієнтації учасника міжособистісної взаємодії стосовно того, як він оцінює і оцінюють його інші учасники взаємодії та на яку, у зв'язку з цим, поведінку від нього сподіваються. Безумовно, соціально-психологічні очікування – це складне психологічне утворення, зміст якого залежить від рівня розвитку людини, її індивідуально-психологічних особливостей, від її складових самосвідомості: самооцінки, домагань, рефлексивності, а також таких складних інтегрованих форм самосвідомості, як образ «Я» та Я-концепція.

Керівник, щоб розкрити сутність, зміст, природу, однієї із важливих функцій рівнів сформованості соціально-психологічних очікувань людини,



розглядає їх як соціально-психологічне утворення, яке породжує структурно-змістову цілісність «Я» і забезпечує її функціонування. Студенти повинні засвоїти, що соціально-психологічні очікування є феноменом, який передбачає узгодженість трьох аспектів:

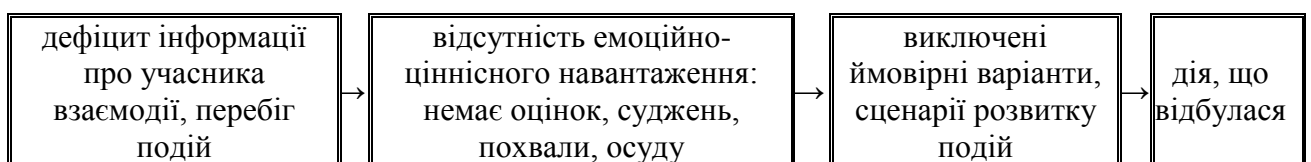
- когнітивного – сукупність знань суб'єкта про самого себе, а також уявлення про те, як його сприймають, оцінюють, розуміють інші суб'єкти взаємодії;
- емоційно-ціннісного – оцінка та самооцінка особистістю якостей, дій, вчинків та формування на цій основі певного ставлення як до суб'єктів взаємодії, так і до самої себе;
- регулятивного – здатність суб'єкта регулювати свою діяльність і поведінку, узгоджувати очікування, сподівання інших з власними думками, бажаннями, діями, враховувати їх ймовірні реакції і навпаки.

Звертаємо увагу, що регулятивна функція соціально-психологічних очікувань пов'язана з самооцінкою, рівнем домагань, самоочікуваннями, інформацією, думками, бажаннями, діями кожного учасника взаємодії. Те, чого очікує людина, визначається не тільки самооцінкою та рівнем її домагань, а й інформацією про інших людей, з якими вона взаємодіє, думкою яких дорожить, цінує їх чи навіть нехтує, що також має значення. Оскільки негативна інформація про учасника взаємодії впливає на зміст когнітивної складової. Інформація про тих людей, чиєю думкою людина нехтує, також вносить певні коригування в соціально-педагогічні очікування, підтверджуючи їх правильність чи спростовуючи їх. Будь-яка інформація про іншого учасника взаємодії позначається на соціально-психологічних очікуваннях.

Міжособистісні взаємини є тим сприятливим соціальним полем, на якому найрельєфніше відображаються соціально-психологічні очікування, які, відповідно, здійснюють вплив на такі складові самосвідомості особистості, як самооцінка, домагання, рефлексивність. Володіння інформацією про соціальні норми, традиції, звичаї, релігійні, політичні

вподобання значущих інших позитивно позначається на рівні сформованості соціально-психологічних очікувань, і слугує тією стабільною когнітивною складовою, яка визначає регулятивний, коригувальний, орієнтувальний впливи на учасника взаємодії. Безумовно, поведінкова складова, а саме прояв регулятивної функції, знаходяться в органічній єдності з сукупністю знань про іншого учасника взаємодії, починаючи з елементарних, поверхневих знань і до базових, що складають основу Я-концепції особистості. Розширення знань як про себе, так і про інших людей, впливає на змістові і динамічні характеристики когнітивної складової зокрема і соціально-психологічних очікувань в цілому. Зміна рівнів сформованості соціально-психологічних очікувань відбувається завдяки постійній апробації отриманої інформації, виробленні нових оцінок, суджень, ставлень, що, в свою чергу, спонукає людину до відповідних дій, вчинків, поведінки, діяльності.

Переходимо до розгляду механізму неочікуваної дії. Неочікувані вчинки, дії людини можуть сприйматися як щось негативне чи взагалі осудне. Неочікувані дії для інших учасників взаємодії є прогалиною в першу чергу інформації про дану людину чи ситуацію. Це, в свою чергу, створює ще більшу прогалину у судженнях, оцінках, а саме відсутнє емоційно-ціннісне навантаження. Останнє виключає ймовірні варіанти чи сценарії розвитку подій, які можуть народитися у людській уяві. Тому для оточуючих дії такого учасника взаємодії є неочікуваними. Звичайно, за змістом вони можуть бути як позитивні, так і негативні. Покажемо схематично на рис.1 механізм неочікуваної дії в міжособистісній взаємодії.

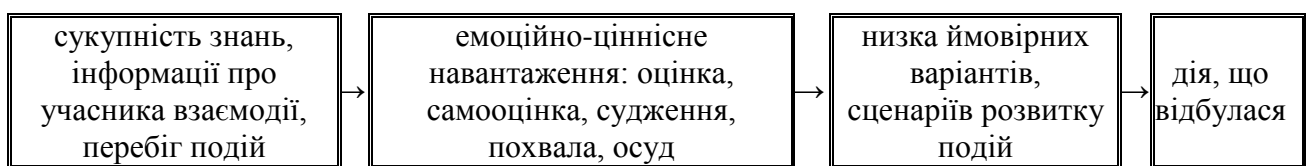


*Рис.1. Механізм неочікуваної дії міжособистісної взаємодії*

Після того, як неочікувана дія відбулася, функціонування механізму неочікуваної дії міжособистісної взаємодії іде у зворотному напрямку. Дія, вчинок чи поведінка учасника взаємодії вже стали реальним фактом, що відбувся у часі і просторі, що викликало у оточуючих, інших учасників взаємодії, певні оцінки, судження, похвалу чи осуд. Неочікувані дії на зворотному шляху набувають емоційно-ціннісного навантаження, що супроводжується інформаційним навантаженням, здійсненням коригування інформації, яка вже відома, а саме: відбувається уточнення тієї сукупності знань про учасника взаємодії чи перебіг подій, які у зв'язку з неочікуваними діями зазнали змін, і варто ці знання доповнити чи взагалі змінити. Таким чином, якісно нові змістові характеристики соціально-психологічних очікувань підлягають знову апробації у людських взаєминах, і цей процес носить перманентний характер.

Ми детально розглянули соціально-психологічний зміст неочікуваної дії міжособистісної взаємодії, розкрили механізм, завдяки якому здійснюється трансформація неочікуваної дії в міжособистісній взаємодії.

Переходимо до розгляду механізму очікуваної дії. Покажемо схематично на рис.2 механізм очікуваної дії міжособистісної взаємодії.



*Рис.2. Механізм очікуваної дії міжособистісної взаємодії*

Після того, як очікувана дія відбулася, робота механізму очікуваної дії міжособистісної взаємодії, як і при неочікуваній дії, іде у зворотному напрямку. У першому варіанті ця робота спочатку супроводжується емоційно-ціннісним навантаженням, потім інформаційним. У другому варіанті ці процеси мали місце на початковій стадії протікання очікуваної дії,

а на зворотній стадії вже відбувається своєрідна перевірка, у певній мірі порівняння реального перебігу подій і очікуваного, та інформаційне доповнення, отримання нових знань. Ці процеси меншою мірою супроводжуються емоційно-ціннісним навантаженням. Варто зазначити, що в неочікуваній дії і в очікуваній дії є спільний останній етап, тобто «дія, що відбулася». Він є тією відправною точкою, яка слугує своєрідним взірцем для реагування і коригування соціально-психологічних очікувань учасників взаємодії.

Керівник зазначає, що у тривалих людських взаєминах соціально-психологічні очікування відображають об'єктивну необхідність узгоджених дій: від кожного учасника взаємодії очікується певний комплекс думок, почуттів і вчинків, що відповідають його місцю в системі спільної діяльності. Якщо його поведінка не відповідає цим очікуванням, це викликає відповідну реакцію учасників взаємодії – соціальні санкції. Вагоме значення у ефективній міжособистісній взаємодії, функціонуванні малої групи має інтерналізація різних санкцій. Учасники взаємодії контролюють свою поведінку і очікують схвалення чи осуду з боку інших учасників взаємодії, в першу чергу значущих інших. Людська поведінка набуває певної впорядкованості, яка є результатом дотримання соціально-психологічних очікувань, а відповідно і норм, оскільки очікування «правильної» або «належної» поведінки асоціюються з наявністю легітимності, узгодженості, що передбачають групові норми [9, с.90].

Соціально-психологічні очікування, так само як і норми, можуть формуватися будь-яким учасником взаємодії і носити індивідуальний характер. У такому випадку вони носять назву «особистісних норм», звичайно маючи соціально зумовлений зміст. Особистісні норми здійснюють регулятивний вплив на зміст міжособистісної взаємодії. Через взаємоузгоджені процеси інтеріоризації та екстеріоризації здійснюється поширення існуючих норм на інших учасників взаємодії, вироблення нових норм, які із особистісних часто трансформуються в групові, і навпаки.

Керівник звертає увагу, що регулятивний вплив самооцінки на рівень сформованості соціально-психологічних очікувань також реалізується через процеси інтеріоризації та екстеріоризації. Регулятивні системи самооцінки змінюють сприйняття і ставлення людини як до самої себе, так і до оточуючих, і позначаються на змістових та динамічних характеристиках рівнів сформованості соціально-психологічних очікувань людини. Це і є реалізацією регулятивної функції соціально-психологічних очікувань в людських взаєминах.

Підводимо підсумки лекційного заняття.

# **ПРАКТИЧНИЙ БЛОК**

## **Практичне заняття 1.**

### **Самооцінка – стрижневий компонент соціально-психологічних очікувань**

**Мета** – розкрити взаємозалежність соціально-психологічних очікувань та самооцінки особистості; визначити рівень адекватності самооцінки кожного студента; здійснити покращувальні впливи, психокорекційні вправи.

#### **План**

1. Самооцінка студента і його соціально-психологічні очікування.
2. «Декларація власної самоцінності».
3. Проведення методики «Дослідження самооцінки особистості».
4. Психокорекція самооцінки учасників тренінгу.

**Основні поняття теми:** соціально-психологічні очікування, рівень сформованості соціально-психологічних очікувань, самооцінка, адекватність, модальність, стійкість, висота, двосторонній взаємоузгоджений механізм взаємовпливів, самоцінність, ідеальне «Я», реальне «Я», інтеріоризація, екстеріоризація, психокорекція, психокорекційний прийом, психокорекційна вправа.

#### **Рекомендована література**

1. Практикум із загальної психології / За ред. Т.І. Пашукової. – К.: Т-во «Знання», КОО, 2000. – 204с.
2. Прутченков А.С. Социально-психологический тренинг в школе. – 2-е изд., дополн. и перераб. – М.: ЭКМО-Прес, 2001. – 640с.
3. Попович І.С. Соціально-психологічні очікування в людських взаєминах. – Херсон: ВАТ «ХМД», 2009. – 240с.: іл., табл.. – Бібліогр.: с.216–228.
4. Психология самосознания. Хрестоматия. – Самара: Изд. дом «БАХРАХ-М», 2003. – 672с.

5. Сатир В. Как строить себя и свою семью. – М.: Педагогика-Пресс, 1992.
6. Титаренко Т.М. Чого чекаю від життя? (психологічний зміст поняття «життєві домагання») // Наукові студії із соціальної та політичної психології: Зб. наук. пр. – К., 2004. – В. 8(11). – С.3–13.
7. Шибутани Т. Социальная психология. Пер. с англ. В.Б.Ольшанского. – Ростов н/Д: «Феникс», 2002. – 544с.

Переходимо до практичного блоку. Починаємо перше практичне заняття. Рекомендуємо керівникові розмістити студентів під час тренінгових занять по колу, в м'яких кріслах. Студенти повинні бути зацікавлені у власних змінах і цілеспрямовано досягати поставленої мети.

Акцентуємо увагу, що соціально-психологічні очікування студента знаходяться в причинно-наслідковому зв'язку з рівнем адекватності його самооцінки. Самооцінка – оцінка особистістю себе, своїх фізичних, інтелектуальних, комунікативних, моральних якостей, життєвих можливостей, а також ставлення до себе оточуючих і усвідомлення свого місця серед них. Студент, складаючи собі оцінку, одночасно формує власні суб'єктивні орієнтації, звісно, в контексті очікуваних подій. Власна оцінка впливає не тільки на таку характеристику, як спрямованість суб'єктивних орієнтацій, а навіть на їх модальність, стійкість. Його суб'єктивні орієнтації передбачають сукупність соціальних настановлень, елементів знань, стереотипів поведінки, оцінок, переконань, намірів. Ті суб'єктивні орієнтації, які поділяють члени соціальної спільноти стосовно передбачуваного перебігу подій, здатні виступати їхніми соціально-психологічними очікуваннями.

Студенти повинні засвоїти, що самооцінка є ядром, серцевиною соціально-психологічних очікувань. Негативний попередній досвід, низька самооцінка практично не можуть гарантувати сприятливі соціально-психологічні очікування, оптимальний їх рівень, навіть в незнайомому середовищі, де спілкування і контакти відбуваються вперше. Завищена



самооцінка спонукає до самовпевненості, відсутності критичності та самокритичності, очікування легкого результату, що призводить до невдач.

Зазначаємо, що формування навичок самоаналізу, вміння адекватно оцінювати позитивні і негативні якості у себе та інших осіб, формування розуміння цінності очікуваного явища, перебігу подій, – є необхідною умовою розвитку високого рівня соціально-психологічних очікувань. Розглядаємо «Декларацію власної самоцінності» [65, с.220]. Зміст «Декларації власної самоцінності» подано у додатку 2.

Студенти виокремлюють ті вихідні положення, які є для них актуальними. Коректуємо неадекватні висловлювання студентів в контексті розгляду самооцінки як стрижневого компонента соціально-психологічних очікувань. Здійснюємо низку психокорекційних та покращувальних впливів.

Переходимо до методики «Дослідження самооцінки особистості» [59, с.167]. Зміст методики «Дослідження самооцінки особистості» подано у додатку 3. Дослідження самооцінки можна проводити у двох напрямках: першому – шляхом порівняння рівня своїх домагань з об'єктивними результатами своєї діяльності, і другому – шляхом порівняння себе з іншими членами міжособистісної взаємодії. Ми використали методику, яка дає змогу дослідити самооцінку студента, її рівень і адекватність як відношення між ідеальним «Я» і реальним «Я». Уявлення будь-якої людини про себе, як правило, здається їй правильним і переконливим, незалежно від того, ґрунтується воно на об'єктивних знаннях чи суб'єктивній думці. Самооцінка – це завжди суб'єктивне утворення, незалежно від того, що лежить в її основі – власні міркування про себе чи інтерпретації ставлень інших людей. Тому зіставлення студентом реальних та ідеальних уявлень про себе – це його суб'єктивна орієнтація про зовнішні стандарти та належний власний рівень їх розвитку. Значущим чинником у формуванні самооцінки є її зв'язок з інтеріоризацією оцінок і соціальних реакцій інших членів малої групи, а також зв'язок з позицією, яку обирає людина в системі суспільних та міжособистісних стосунків.

Рівень адекватності самооцінки та ставлення людини до себе тісно пов'язані з рівнем домагань, з мотивацією та з її емоційними особливостями. Від самооцінки залежить інтерпретація придбаного досвіду й соціально-психологічні очікування людини стосовно самої себе та інших учасників взаємодії. Адекватна самооцінка знаходиться в межах від  $-0,37$  до  $+0,37$  ( $C_8$ ); тенденція до завищення самооцінки від  $+0,38$  до  $+0,89$  ( $C_c$ ), тенденція до заниження самооцінки від  $-0,38$  до  $-0,89$  ( $C_c$ ); самооцінка надміру завищена від  $+0,9$  до  $+1,0$  ( $C_n$ ) і самооцінка надміру занижена від  $-0,9$  до  $-1,0$  ( $C_n$ ).

Керівник розкриває психологічний зміст самооцінки у контексті рівнів сформованості соціально-психологічних очікувань студента. Зазначає, що на **високому рівні** сформованості соціально-психологічних очікувань самооцінка адекватна і функціонує як основний механізм саморегуляції особистості. Студент здатний адекватно сприймати і відображати плин подій повсякденного життя. **Середній рівень** сформованості соціально-психологічних очікувань характеризується такими проявами самооцінки: у більшості випадків має місце адекватна самооцінка, хоча зафіксовані прояви завищеної самооцінки. Студент усвідомлює свої сильні сторони, усвідомлення себе як цінності, дещо переважає над здатністю критично оцінити ситуацію і прийняти єдине правильне рішення. Має місце схильність в деякій мірі недооцінювати себе, свої досягнення. На **низькому рівні** сформованості соціально-психологічних очікувань часто мають місце ситуації з неадекватною самооцінкою – як завищеною, так і заниженою. Переважає ставлення до себе як до самоцінності. Поведінка осіб із надміру завищеною самооцінкою часто супроводжується конфліктністю, конвергентністю, надто високою вимогливістю до оточуючих. У міжособистісній взаємодії орієнтуються на себе, власні думки, наміри, інтереси, нехтуючи інтересами інших учасників взаємодії. Схильні дещо переоцінювати себе, свої можливості. Переважають мотиви уникнення невдач. Втеча від розв'язання конфлікту переважає над прагненням досягнути взаєморозуміння.

Студенту необхідно засвоїти, що суб'єктивні орієнтації, які поділяють члени соціальної спільноти стосовно передбачуваного перебігу подій, здатні виступати їхніми соціально-психологічними очікуваннями.

Самооцінка і соціально-психологічні очікування людини є двостороннім взаємоузгодженим механізмом взаємовпливів. Неадекватна завищена самооцінка впливає на формування соціально-психологічних очікувань, а вони – безпідставні. Відповідно, постійні неадекватні проєкції в майбутнє, необґрунтовані сподівання, соціально-психологічні очікування, що не справджуються, є тим матеріалом, який здатний безперервно впливати на формування самооцінки особистості. Цей вплив здійснюється впродовж тривалого часу і здатний спонукати перехід якісних змін у кількісні, навіть у такому складному психологічному утворенні, як самооцінка, незважаючи на те, що самооцінка володіє великою асиміляційною здатністю.

Зазначаємо, що вплив самооцінки на рівень сформованості соціально-психологічних очікувань відбувається миттєво, оскільки самооцінка є ядром, серцевиною соціально-психологічних очікувань.

Двосторонній взаємоузгоджений механізм впливу полягає у тому, що під час психокорекції самооцінки особистість проходить складніший етап змістових перетворень завдяки змінам у когнітивній складовій, які спонукають зміни в емоційно-ціннісній складовій, що відбуваються завдяки рефлексії. Кількісні і якісні зміни емоційно-ціннісної складової, а саме зміни в оцінці, ставленні людини, спонукають зміни у її висловлюваннях, поведінці, тобто в конативній складовій. Рефлексія як аналіз власної діяльності, своїх вчинків та якостей, які в ній проявляються, «обслуговує» становлення самооцінки як здатності суб'єкта аналізувати свій внутрішній світ, і на цій основі формувати відповідні регуляторні системи. Сформовані відповідні регуляторні системи змінюють сприйняття і ставлення як до самого себе, так і до оточуючих, і позначаються на змісті та рівнях соціально-психологічних очікувань людини. Вищезазначені положення

служать керівникові своєрідним алгоритмом при побудові психокорекційних прийомів, вправ, покращувальних впливів.

Підводимо підсумки практичного заняття.

## **Практичне заняття 2.**

### **Рівень адекватності домагань особистості студента**

**Мета** – розглянути рівень домагань та цілепокладання як важливі динамічні складові самосвідомості особистості студента; визначити рівень домагань кожного студента; реалізувати психокорекційні вправи та покращувальні впливи на учасників взаємодії; здійснити рефлексію попереднього заняття.

### **План**

1. Рівень адекватності домагань студента і його соціально-психологічні очікування.
2. Тестова методика «Який я в спілкуванні?».
3. Методика «Дослідження рівня домагань».
4. Психокорекція рівня домагань.
5. Самоаналіз отриманих результатів.

**Основні поняття теми:** соціально-психологічні очікування, рефлексія попереднього заняття, рівень адекватності домагань, цілепокладання, життєві домагання, інтеріоризація, екстеріоризація, психокорекція, психокорекційний прийом, психокорекційна вправа, покращувальний вплив, самоаналіз.

### **Рекомендована література**

1. Боришевський М.Й. Національна самосвідомість у громадянському становленні особистості. – К.: СКО „Беркут”, 2000. – 63с. – Бібліогр.: с.62–63.
2. Практикум із загальної психології / За ред. Т.І. Пашукової. – К.: Т-во «Знання», КОО, 2000. – 204с.

3. Прутченков А.С. Социально-психологический тренинг в школе. – 2-е изд., дополн. и перераб. – М.: ЭКМО-Прес, 2001. – 640с.
4. Попович І.С. Соціально-психологічні очікування в людських взаєминах. – Херсон: ВАТ «ХМД», 2009. – 240с.: іл., табл.. – Бібліогр.: с.216–228.
5. Психология самосознания. Хрестоматия. – Самара: Изд. дом «БАХРАХ-М», 2003. – 672с.
6. Титаренко Т.М. Чого чекаю від життя? (психологічний зміст поняття «життєві домагання») // Наукові студії із соціальної та політичної психології: Зб. наук. пр. – К., 2004. – В. 8(11). – С.3–13.
7. Шибутани Т. Социальная психология. Пер. с англ. В.Б.Ольшанского. – Ростов н/Д: «Феникс», 2002. – 544с.

Проводимо рефлексію попереднього заняття. Активізуємо пізнавальну діяльність студентів. Налаштовуємо на злагоджену спільну роботу.

Важливим компонентом самосвідомості особистості є домагання. Рівень домагань студента знаходиться в органічному взаємозв'язку з його самооцінкою. Домагання виступають своєрідною проекцією самооцінки назовні в ситуації вибору. Подібно до самооцінки, рівень домагань також має три основні параметри: адекватність, висоту та стійкість. У домаганнях, крім цього, можуть виявлятися різні рівні самокритичності особистості. Соціально-психологічні очікування через домагання здійснюють вплив на самооцінку. Розгляд соціально-психологічних очікувань у взаємозв'язку з самооцінкою, дає можливість збагнути їх глибинну сутність, розкрити психологічний зміст.

Рівень домагань – це настанова людини на вибір особистісно значущих цілей, що визначаються системою цінностей, досягнення яких (цілей) може задовольнити прагнення людини посісти бажане місце у шкалі таких цінностей. Усвідомлюючи й оцінюючи себе як носія системи цінностей, як духовних, так і матеріальних, людина, виходячи із

притаманного їй рівня домагань, у ситуації, що дає можливість самостійного вибору, здійснює саме той вибір, котрий найбільше відповідає її рівню домагань [15, с. 14].

Студентам необхідно засвоїти, що соціально-психологічні очікування виступають своєрідним джерелом виникнення домагань особистості. Зміст, модальність, спрямованість соціально-психологічних очікувань знаходяться в прямій залежності з рівнем домагань особистості студента. Тестова методика «Який я в спілкуванні?» [60, с.250] дає можливість не тільки визначити студентам їхню комунікабельність, вміння спілкуватися і розуміти співбесідника, але й простежити динамічну складову відповідей – рівень домагань. Зміст тестової методики «Який я в спілкуванні?» подаємо в додатку 4.

Керівник проводить тестову методику «Який я в спілкуванні?» одночасно з усією групою. Студенти отримують текст опитувальника і бланк для відповідей. На зазначені запитання необхідно обрати одну із відповідей: «так», «і так, і ні», «ні». У глибокі розмірковування не варто вдаватися, щоб не спотворити результати дослідження.

Студенти переходять до обробки результатів. За кожен позитивну відповідь, тобто «так», проставляють у бланку для відповідей – 3 бали, за кожен відповідь «і так, і ні» – 2 бали, за кожен відповідь «ні» – 1 бал, після чого підраховують загальний бал.

Студенти ознайомлюються з інтерпретацією результатів, здійснюють аналіз відповідей. Виокремлюють ті вихідні положення, які є для них актуальними. Керівник здійснює психокорекцію неадекватних висловлювань студентів у контексті розгляду рівня домагань як важливого компонента соціально-психологічних очікувань. Здійснює низку психокорекційних вправ та покращувальних впливів, які спрямовані на оптимізацію, зокрема поліпшення змістових характеристик рівнів домагань особистості студента.

Переходимо до методики «Дослідження рівня домагань» [59, с.174]. Дослідження рівня домагань у запропонованій методиці (додаток 5)

здійснюється за цільовим відхиленням, тобто за різницею між тим, що студент намітив виконати за визначений час, і тим, що він насправді виконав.

Керівник, здійснюючи психокорекцію рівня домагань, спрямовує свої дії на погодження уявлень про бажаний результат з можливостями і здатностями студента. Закріплює це погодження в конкретній успішній діяльності студента, що підвищує рівень домагань з низького до середнього. Якщо у студента домагання завищені, керівник в конкретній діяльності розкриває ті змістові параметри, які здатні об'єктивувати рівень домагань. На наступних практичних заняттях керівник також здійснює психокорекційні вправи, оскільки рівень домагань володіє високою асиміляційною здатністю, і потрібен тривалий час, щоб відбулися суттєві змістові зміни.

Підводимо підсумки практичного заняття.



### **Практичне заняття 3.**

#### **Самооцінка та рівень домагань. Самоаналіз, саморозвиток, самовиховання та самореалізація особистості студента**

**Мета** – узагальнити теоретичні знання про самооцінку та рівень домагань; розкрити значущість самоаналізу, саморозвитку, самовиховання та самореалізації особистості студента; здійснити рефлексію попереднього заняття.

#### **План**

1. Самооцінка та рівень домагань особистості студента.
2. Творча робота «Самоаналіз позитивних і негативних якостей».
3. Саморозвиток та самовиховання.
4. Самореалізація особистості студента.

**Основні поняття теми:** самооцінка, рівень адекватності самооцінки, домагання, рівень адекватності домагань, самоаналіз, саморозвиток, самовиховання, самореалізація, рефлексія попереднього заняття.

#### **Рекомендована література**

1. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание / Пер. с англ. М.Б.Гнедовский, М.А.Ковальчук. – М.: Прогресс, 1986. – 422с.
2. Большаков В.Ю. Психотренинг. Социодинамика. Игры. Упражнения. – СПб.: Правда, 1996. – 381с. – Библиогр.: с.377–379.
3. Боришевский М.И. Развитие саморегуляции поведения школьников: Дис. ... в форме науч. докл. д-ра психол. наук: / НИИ психол УССР. – М., 1990. – 77с.
4. Костюк Г.С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості / Під ред. Л.М.Проколієнко. – К.: Радянська школа, 1989. – 608с.

5. Прутченков А.С. Социально-психологический тренинг в школе. – 2-е изд., дополн. и перераб. – М.: ЭКМО-Прес, 2001. – 640с.
6. Психологія: Підручник / Ю.Л.Трофімов, В.В.Рибалка, П.А.Гончарук та ін.; за ред. Ю.Л.Трофімова. – К.: Либідь, 1999. – 558 с.

Здійснюємо рефлексію попереднього заняття. Аналізуємо, що відбувалося на попередньому занятті. Задаємо наступні запитання. Чи пригадували студенти вдома практичні заняття? З ким ділилися враженнями? Що допомагало в роботі над собою? Що запам'яталося? Що було найціннішим? Що вразило? Що не вийшло? У чому причина? Можливо є пропозиції чи побажання?

Рефлексію попереднього заняття проводимо постійно, оскільки це необхідно для того, щоб робота над оптимізацією розвитку соціально-психологічних очікувань студентів від заняття до заняття ставала продуктивнішою. Варто дотримуватися цієї системності, і на початку кожного практичного заняття відкрито ділитися враженнями про те, що було минулого разу, що спробували зробити після заняття, який результат, які враження. Це сприяє відкритим, доброзичливим взаєминам, створює сприятливе розвивальне середовище.

У нашому плані практичного заняття не дарма перший пункт повторюється, зміст цього пункту ми розглядали на попередніх заняттях.

Спрямовуємо формувальні впливи на зазначені вище феномени, створюємо умови для аналізу власних вчинків. Перейдемо до творчої роботи «Самоаналіз позитивних і негативних якостей». Творчу роботу виконує одночасно вся група. Безпосередньо завдання виконується індивідуально. На виконання завдання відводиться 15 хв. У групі повинна панувати тиша, оскільки робота передбачає зосередження думок, концентрацію уваги, аналіз своїх дій, вчинків, розмірковування над собою, спогади про різні сторінки життя. У бланку для творчої роботи (табл.1) студент занотовує свої 10

позитивних і 10 негативних якостей, розглядає свої досягнення і здійснює самоаналіз своїх негативних і позитивних якостей.

Таблиця 1.

Бланк для творчої роботи

Досліджуваний \_\_\_\_\_

№ п/п	Позитивні якості	№ п/п	Негативні якості
1.		1.	
2.		2.	
3.		3.	
4.		4.	
5.		5.	
6.		6.	
7.		7.	
8.		8.	
9.		9.	
10.		10.	

Особливу увагу керівник приділяє студентам з низьким рівнем самооцінки, домагань, вони частіше аналізують свої вчинки, поведінкові патерни. Самоаналіз дає можливість розібратися в самооцінці, своїх домаганнях, знайти пояснення як своєї поведінки в окремих ситуаціях міжособистісної взаємодії, так і поведінки значущих осіб. Заняття повинно проходити в доброзичливій атмосфері, студенти з розумінням ставитися до своїх і чужих переваг та недоліків. Кожен студент обирає тему реферативної доповіді і готує її на наступне практичне заняття.

Підводимо підсумки практичного заняття.

## Практичне заняття 4.

### Я-концепція особистості студента

**Мета** – розкрити сутність Я-концепції особистості студента; розглянути шість типів «Я»; порівняти реальний та очікуваний образ студента з образом створеним презентатором; здійснити рефлексію попереднього заняття.

### План

1. Я-концепція особистості студента.
2. Внутрішній світ людини. Шість типів «Я».
3. Методика «Пізнаючи себе».
4. Тренінгова методика «Пізнай самого себе».
5. Опитувальник «Чи маєте ви своє «Я»?».

**Основні поняття теми:** Я-концепція, рефлексія попереднього заняття, «Я», внутрішній світ людини, образ «Я», соціально-психологічні очікування, самосвідомість, самооцінка, рівень домагань, реальне «Я», ідеальне «Я», очікуване «Я», фізичне «Я»; сімейне «Я»; соціальне «Я»; психологічне «Я»; сексуальне «Я»; «Я», що розв'язує конфлікти.

### Рекомендована література

1. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание / Пер. с англ. М.Б.Гнедовский, М.А.Ковальчук. – М.: Прогресс, 1986. – 422с.
2. Большаков В.Ю. Психотренинг. Социодинамика. Игры. Упражнения. – СПб.: Правда, 1996. – 381с. – Библиогр.: с.377–379.
3. Попович І.С. Соціально-психологічні очікування в людських взаєминах. – Херсон: ВАТ «ХМД», 2009. – 240с.: іл., табл.. – Бібліогр.: с.216–228.
4. Прутченков А.С. Социально-психологический тренинг в школе. – 2-е изд., дополн. и перераб. – М.: ЭКМО-Прес, 2001. – 640с.

5. Психология самосознания. Хрестоматия. – Самара: Изд. дом «БАХРАХ-М», 2003. – 672с.
6. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб: Изд-во Питер, 2000. – 712с.: ил.

Здійснюємо рефлексію попереднього заняття. Аналізуємо, що відбувалося на попередньому занятті, на якому студенти виконували творчу роботу «Самоаналіз позитивних і негативних якостей». Надаємо можливість висловитись всім учасникам дискусії. Сприяємо відвертій розмові. Студенти діляться своїми враженнями, розповідають, над чим замислювалися поза заняттям, що опрацьовували вдома. Це сприяє відкритим, взаєминам, активізує творчу взаємодію.

Керівник зазначає, що Я-концепція особистості студента – це відносно стійка, як правило, усвідомлена, неповторна система уявлень про самого себе, на базі якої він будує свої взаємини з оточуючими і формує ставлення до себе. Керівник зупиняється на Я-концепції особистості студента, його внутрішньому світі, що сприяє організації тренінгового заняття. Американські психологи Д.Оффер та Ч.Строзаер вказують, що образ «Я» поєднує шість різних типів:

- Я-фізичне;
- Я-сімейне;
- Я-соціальне;
- Я-психологічне;
- Я-сексуальне;
- Я-розв'язання конфліктів.

Керівник коротко зупиняється на кожному з цих типів. Фізичне «Я» – це уявлення особистості про стан здоров'я, фізичну силу, слабкість. Особистість повинна бути достатньо здоровою, щоб ніщо не перешкоджало її діяльності.

Сімейне «Я» – це уявлення особистості про свої сімейні взаємини і обов'язки, стиль взаємин дома. У кожної людини повинна бути опора в сім'ї, щоб вона мала можливість хоча б деякий час відпочивати і розслаблятися в домашньому затишку.

Соціальне «Я» – це уявлення особистості про свої здібності спільно діяти з оточуючими. Особистість повинна вміти вести спілкування з різними прошарками населення, вміти налагоджувати психологічний контакт, вибудовувати доброзичливі взаємини.

Психологічне «Я» – це уявлення особистості про багатство свого внутрішнього світу, бажання, потяги, страхи. Особистість має не тільки розуміти свій стан в тій чи іншій ситуації, а здійснювати саморегуляційні впливи, займатися самоконтролем.

Сексуальне «Я» – це уявлення особистості про свої прагнення і можливості в цій сфері. Людина не повинна мати проблем у цій сфері, щоб повністю віддаватися своїй справі.

«Я», що розв'язує конфлікти, долає клопоти та труднощі – це уявлення особистості про свої здібності до творчого подолання конфліктів і пошуку розв'язання старих проблем. Особистість повинна володіти достатнім рівнем знань та високим інтелектом, щоб долати труднощі [60].

У проведенні нашого практичного заняття ми візьмемо до уваги вище зазначені аспекти типології «Я».

Керівникові необхідно створити таке формувальне середовище, яке дасть можливість привідкрити таємничість, загадковість людського «Я», викликати цікавість до внутрішнього світу як свого потенційного багатства, і спрямувати студента на пошук відповідей на актуальні запитання не тільки на заняттях, але й поза ними, відвідуючи бібліотеку, займаючись саморозвитком та самовихованням. Розкривши основні теоретичні положення Я-концепції особистості студента, її типологічні особливості «Я», керівник переходить до розгляду зв'язку соціально-психологічних очікувань студента і його Я-концепції. Приводить приклади. Організовує дискусію.

Переходимо до розгляду самостійної домашньої роботи студентів, а саме: заслуховуємо три реферативні доповіді на такі теми: «Я-концепція як джерело соціально-психологічних очікувань», «Самосвідомість особистості студента: взаємозв'язок основних компонентів», «Форми і методи самовиховання як чинник самовдосконалення особистості». Важливо те, щоб студенти самі виявили бажання не тільки підготувати реферативні доповіді, але й висвітлити їх на практичному занятті. Виступи студентів повинні містити приклади із навчально-професійної діяльності групи. Після кожної реферативної доповіді обов'язково має місце обговорення актуальної проблеми.

Переходимо до проведення методики «Пізнаючи себе» (додаток 6). Особливість цієї авторської методики полягає в тому, що студентам необхідно пізнати свої морально-вольові та професійні якості через унікальність і неповторність іншої особистості, а також порівняти свої образи: реальний, очікуваний та створений презентатором.

Керівник проводить методику одночасно з усією групою. Об'єднання студентів у пари відбувається добровільно. Важливо, щоб студенти, які вивчають свого опонента не просто ставили запитання, а займали провідну позицію у парній роботі. Правильність і послідовність поставлених запитань сприятимуть кращому розумінню партнера, ймовірно і його презентації. Порівняння студентом свого реального і очікуваного образів з образом, який створив презентатор має психокорекційний ефект.

Переходимо до тренінгової методики «Пізнай самого себе». Назву методики ми взяли з крилатого вислову відомого філософа Фалеса Мілетського. Сутність тренінгової методики полягає у парній роботі. Партнер повинен бути обов'язково інший, ніж у попередній методиці, і до кінця комплексної програми не повторюватися. Керівник задає низку експериментальних ситуацій, завчасно підготовлених. Учасники тренінгу почергово їх розкривають, вивчають, переживають. Відповіді учасники дають одне одному, керівник не приймає участі в обговорення, а спостерігає

загалом за групою. За допомогою методики «Пізнай самого себе» ми закріплюємо у студентів твердження, що самого себе знати потрібно набагато краще, досконаліше, ніж інших осіб міжособистісної взаємодії. Пізнання самого себе – це процес глибоко особистісний. Виходячи з цього, створюємо сприятливі умови зародження цікавості до психологічних станів особистості, потягів, інтересів, бажань. Студент повинен зрозуміти, що важливо себе приймати таким, який ти є насправді. Тільки приймаючи себе з усіма своїми перевагами та недоліками, будь-яка особистість може рухатися вперед. Розуміння себе, свого внутрішнього світу, вміння приборкати свої потяги, спокуси – це складна робота, яка вимагає свідомого прагнення особистості студента самореалізуватися в професійному плані як фахівець-професіонал, а в особистісному – як громадянин – будівничий своєї країни.

Переходимо до опитувальника «Чи маєте ви своє «Я»?» (додаток 7) – це модифікована форма однойменного опитувальника, автором якого є С.Рейзарс. Опитувальник адаптований до наших умов. Він дозволяє визначити міру впевненості в собі, отримати змістові характеристик свого «Я», що дає можливість проаналізувати процесуальний характер рівня домагань особистості студента і здійснити психокорекційні вправи та покращувальні впливи, які спрямовуються на підвищення низьких і коригування високих показників рівня домагань студентів.

Підводимо підсумки практичного заняття.



## Практичне заняття 5.

### Унікальність «Я» особистості студента

**Мета** – вивчити особливості внутрішнього світу особистості студента; розкрити сутність «Я» та «не-Я» особистості; сформувати у студентів об'єктивне уявлення про свої сильні та слабкі сторони; здійснити рефлексію попереднього заняття.

#### План

1. Унікальність «Я» особистості студента.
2. «Я» та «не-Я» особистості студента.
3. Посередницька функція соціально-психологічних очікувань між «Я» та «не-Я».
4. Методика «Самопрезентація, або Хто я?».
5. Методика «Серед людей».

**Основні поняття теми:** «Я», «не-Я», Я-концепція, рефлексія попереднього заняття, внутрішній світ людини, образ «Я», соціально-психологічні очікування, самоочікування, посередницька функція соціально-психологічних очікувань, юнацький максималізм, самореалізація, самопрезентація, самосвідомість, самооцінка, рівень домагань.

#### Рекомендована література

1. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание / Пер. с англ. М.Б.Гнедовский, М.А.Ковальчук. – М.: Прогресс, 1986. – 422с.
2. Боришевський М.Й. Національна самосвідомість у громадянському становленні особистості. – К.: СКО „Беркут”, 2000. – 63с. – Бібліогр.: с.62–63.
3. Большаков В.Ю. Психотренинг. Социодинамика. Игры. Упражнения. – СПб.: Правда, 1996. – 381с. – Библиогр.: с.377–379.

4. Попович І.С. Соціально-психологічні очікування в людських взаєминах. – Херсон: ВАТ «ХМД», 2009. – 240с.: іл., табл.. – Бібліогр.: с.216–228.
5. Прутченков А.С. Социально-психологический тренинг в школе. – 2-е изд., дополн. и перераб. – М.: ЭКМО-Прес, 2001. – 640с.
6. Психология самосознания. Хрестоматия. – Самара: Изд. дом «БАХРАХ-М», 2003. – 672с.

Здійснюємо рефлексію попереднього заняття. Аналізуємо, що відбувалося на попередньому занятті, на якому студенти вивчали Я-концепцію, порівнювали реальний та очікуваний образ з образом створеним презентатором. Надаємо можливість висловитись всім учасникам дискусії. Спонукаємо до відвертої розмови. Студенти діляться своїми враженнями, розповідають, над чим замислювалися поза заняттям, що опрацьовували вдома. Це активізує творчу взаємодію, налаштовує студентів на плідну роботу на занятті.

Керівник зазначає, що внутрішній світ особистості студента унікальний і неповторний. «Я» особистості студента – це його глибинна сутність, що дозволяє йому виокремлювати себе серед оточуючих, усвідомлювати реальність свого існування. «Я» володіє здатністю зберігати свою самобутність, неповторність і унікальність, незважаючи на несприятливі внутрішні та зовнішні чинники. «Я» порівнюють з оточуючими, з різними особливостями «не-Я», підкреслюючи як властиві, так і відсутні особливості «Я». Відзначимо, що «Я» – це результат виокремлення студентом себе із оточуючого середовища, зокрема студентської спільноти, що дозволяє усвідомити себе суб'єктом своїх фізичних і психічних станів, переживати свою цілісність і самобутність як стосовно минулого, так і теперішнього та майбутнього. Важливим чинником, що впливає на змістові характеристики «Я», є бажання студента самореалізуватися, отримати визнання, що в сплетінні з юнацьким

максималізмом вносить елемент ідеалізації і неповторності у ці важливі «підвалини» особистості студента.

Керівник зазначає, що соціально-психологічні очікування здійснюють функцію своєрідного посередника між самосвідомістю особистості та її соціальним оточенням, тобто функцію зв'язку між «Я» та «не-Я» особистості. Вони ж, соціально-психологічні очікування, свідчать про те, що самосвідомість є невід'ємною складовою свідомості людини [15, с.9].

Перейдемо до методики «Самопрезентація, або Хто я?» [60, с. 365-366]. Методика проводиться одночасно з усією групою. Студенти впродовж 10 хвилин повинні відповісти на єдине запитання «Хто я?», використовуючи для цього 20 якостей. Студент, розмірковуючи про себе, пише найважливіше. У глибокі роздуми не вдається, тобто пише те, що спадає на думку. Звичайно, найкраще це робити наодинці. Студентам необхідно зосередитися на розумінні самих себе, на своїх особливостях, яскравих проявах, індивідуальних характеристиках. Студент, виконуючи завдання, повинен постійно пам'ятати про основну лінію тренінгового заняття. Це спонукатиме до якісного виконання завдання, кращого розуміння своїх станів, потягів, бажань.

Після виконання завдання, керівник організовує обговорення відповідей, що дає можливість глибше зрозуміти себе, через свою унікальність і неповторність, вивчити значущих інших, оточуючих, здійснити порівняння індивідуально-психологічних особливостей.

Керівникові важливо пам'ятати, що на першому етапі робота здійснюється індивідуально, а в подальшому – в складі всієї тренінгової групи, перед якою виступає кожен учасник по черзі. Важливо, щоб кожен студент, який презентує себе, давав відповідь на запитання: «Що слугувало причиною формування тієї чи іншої особистісної якості?». Оскільки ці характеристики будуть важливі для подальшої тренінгової роботи.

При підведенні підсумків цієї вправи, слід керуватися наступними правилами. Всі відповіді класифікуються на три групи в залежності від пояснення причин:

- «Я», тобто все, що відбувається, залежить від мене;
- «І», тобто все це залежить від інших учасників взаємодії;
- «О», тобто, все просто так сталося, залежить від обставин.

Наприклад, якщо студент використав характеристику «Я ерудований», то можливі наступні варіанти пояснення:

«Я» – це залежить переважно від мене, бо я весь час старанно навчався в школі, відвідував заняття гуртка любителів географії, багато читав, тощо;

«І» – те, що я став ерудованим, заслуга переважно моїх батьків, оскільки вони змушували мене навчатися, купували цікаві книжки, виводили до театру, брали з собою в захоплюючі подорожі, тощо;

«О» – це доля зробила мені такий подарунок, чудова школа, талановитий вчитель, розумні друзі, тощо.

Обробляємо результати відповідей. Чим більше відповідей студента належить до групи «Я», тим вищий бал він отримує. Бали можуть бути від 0 до 20. Це означає, що всі 20 характеристик ми повинні розподілити в залежності від типу пояснення, але сума повинна бути 20.

Дана методика призначена для саморозкриття студентів, глибшого уявлення одне про одного. Домінуючі показники відповідей віднесені до першої групи – «Я», свідчать про високий рівень лідерських домагань досліджуваного учасника.

Наше практичне заняття входить до циклу занять, які носять тренувальний характер і спрямовані на пізнання свого внутрішнього світу, формування об'єктивного уявлення про свої сильні та слабкі сторони. Методика «Серед людей» спрямована на сприйняття себе та інших такими, якими студент та особи, які його оточують, є насправді. Лише сприйнявши себе з усіма своїми вадами та недоліками, щиро та відкрито прийнявши їх і

одночасно з розумінням поставившись до своїх сильних сторін, можна розвивати себе як особистість. Студенти вчаться презентувати себе, при цьому створюються різні ситуативні варіанти. Матеріалом для презентації є результати попередньої методики, виконуючи яку, студент давав відповідь на запитання «Хто я?» Це дає змогу узагальнити теоретичні положення та активізувати практичні вміння і навички, сформовані впродовж останніх занять.

Керівник представляє план самопрезентації. Студенти працюють над творчим завданням. Після його виконання по черзі презентують себе, відповідають на актуальні запитання. Вміння грамотно себе презентувати свідчить про соціальну компетентність та самодостатність особистості студента.

Підводимо підсумки практичного заняття.

## **Практичні заняття 6, 7.**

### **Образ «Я» особистості студента**

**Мета** – розкрити теоретичні положення образу «Я» особистості студента як інтегральної складової знань про своє «Я»; узагальнити знання про самого себе, свій внутрішній світ, образ «Я»; здійснити рефлексію попереднього заняття.

#### **План**

1. Образ «Я» особистості студента.
2. Образ «Я» особистості – інтегральна складова знань про своє «Я».
3. Взаємозв'язок образу «Я» і соціально-психологічних очікувань та самоочікувань особистості студента.
4. Методика «Я очима групи».
5. Методика «Який я насправді?».
6. Методика «Чи знаєш ти себе?».

**Основні поняття теми:** образ «Я», «Я», «не-Я», Я-концепція, рефлексія попереднього заняття, внутрішній світ людини, соціально-психологічні очікування, самоочікування, самооцінка, рівень домагань, самовиховання, самокорекційні впливи, когнітивна або пізнавальна складова, поведінкова або конативна складова, афективна або емоційна складова, реальне «Я», ідеальне «Я», минуле «Я», теперішнє «Я», майбутнє «Я», сімейне «Я», соціальне «Я», фізичне «Я», матеріальне «Я», духовне «Я», суб'єктивне «Я», об'єктивне «Я».

#### **Рекомендована література**

1. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание / Пер. с англ. М.Б.Гнедовский, М.А.Ковальчук. – М.: Прогресс, 1986. – 422с.

2. Боришевський М.Й. Національна самосвідомість у громадянському становленні особистості. – К.: СКО „Беркут”, 2000. – 63с. – Бібліогр.: с.62–63.
3. Попович І.С. Соціально-психологічні очікування в людських взаєминах. – Херсон: ВАТ «ХМД», 2009. – 240с.: іл., табл.. – Бібліогр.: с.216–228.
4. Прутченков А.С. Социально-психологический тренинг в школе. – 2-е изд., дополн. и перераб. – М.: ЭКМО-Прес, 2001. – 640с.
5. Психология самосознания. Хрестоматия. – Самара: Изд. дом «БАХРАХ-М», 2003. – 672с.
6. Психология личности: словарь-справочник / Под. общ. ред. П.П.Горностая и Т.М. Титаренко. – К.: Рута, 2001. – 320с. – Библиогр.:с.263–293.
7. Шибутани Т. Социальная психология. Пер. с англ. В.Б.Ольшанского. – Ростов н/Д: «Феникс», 2002. – 544с.

Здійснюємо рефлексію попереднього заняття. Аналізуємо, що відбувалося на попередньому занятті, на якому студенти вивчали особливості внутрішнього світу особистості, розкривали сутність «Я» та «не-Я» особистості, формували об'єктивне уявлення про свої сильні та слабкі сторони. Оскільки завершальною ланкою попереднього практичного заняття була тренінгова методика «Серед людей», доречно пригадати і проаналізувати саме її. Студенти пригадують яскраві моменти попереднього заняття, висловлюють свої думки. Від заняття до заняття керівник повинен помічати ті зміни, що мають місце навіть впродовж проведення рефлексії попереднього заняття. Відповіді студентів стають змістовно багатші, вони навчаються аналізувати те, що переживають, що практикують; на заняття приходять сповнені бажанням пізнавати нове, з низкою цікавих ідей; діляться враженнями про свої спроби самовиховання, розповідають про свої самокорекційні впливи. Надаємо можливість висловитись всім учасникам дискусії. Сприяємо відвертій розмові. Студенти розповідають, над чим

замислювалися поза заняттям, що опрацьовували вдома. Активізуємо студентів на творчу роботу на практичному занятті, налаштовуємо на ефективну міжособистісну взаємодію.

Керівник зазначає, що образ «Я» – узагальнене відображення в свідомості людини уявлень про себе, результат пізнання себе, осмислення своєї ролі на кожному життєвому відрізку. Образ «Я» – регулятивний механізм поведінки людини, її мотиваційне ядро. Студенти повинні засвоїти, що образ «Я» – є цілісним, інтегрованим утворенням, яке поєднує субстанційний компонент, що відображає суб'єктивність людини, та компонент рефлексивний, який кристалізує об'єктивність її буття, тобто уявлення людини про себе. Зазвичай, в образі «Я» виокремлюють когнітивну або пізнавальну складову, поведінкову або конативну складову та афективну або емоційну складову.

Кожна людина формує свій образ «Я». Інакше кажучи, вона може уявити собі, як виглядає в очах інших людей, і, таким чином, перевірити, виходячи з позицій інших учасників взаємодії, все, що збирається робити. Особиста відповідальність фіксується людиною в той момент, коли вона уявляє собі, чого чекають від неї інші учасники взаємодії. Лінії дій окремих індивідів взаємно притираються, підлаштовуються один до одного, оскільки кожен може прийняти роль іншого, коли формує образ «Я». Уявна позиція дозволяє здійснювати пристосування та адаптування до членів взаємодії, згідно з їх намірами та експектаціями [84, с.82].

Керівник підкреслює, що серед різних типів образу «Я» найвідоміші реальне «Я» та ідеальне «Я». Залежно від критеріїв, також мають місце: минуле «Я», теперішнє «Я», майбутнє «Я»; сімейне «Я», соціальне «Я», фізичне «Я»; матеріальне «Я» та духовне «Я». Ідеальне «Я» – те, яким студент себе хотів би бачити, суб'єктивне «Я» – те, що він про себе думає, та об'єктивне «Я» – те, що про нього думають інші, який він є в дійсності, – дуже рідко співпадають і стан такої гармонії переживається як щастя [64, с.151].



Протяжність в часі образу «Я» включає одночасно уявлення людини про себе в минулому, теперішньому і майбутньому, що, в свою чергу, зумовлює можливість існування двох форм «Я» – «Я» реального і «Я» ідеального. Ідеальне «Я» здатне впливати на адекватність соціально-психологічних очікувань, оскільки людина враховує не тільки своє відображення, яке вона має в свідомості інших, але й те, яке вона хотіла би мати. Ідеальне «Я» стосовно реального «Я» значною мірою виступає як джерело очікуваної, бажаної інформації, яка постійно уточнюється, апробується.

Особливої уваги потребує розкриття взаємозв'язку образу «Я» і соціально-психологічних очікувань та самоочікувань особистості студента. Соціально-психологічні очікування студента, як відомо, – це передбачення ним того, як його оцінюють оточуючі. Соціально-психологічні очікування поєднують, по-перше, усвідомлення студентом того, якої поведінки від нього очікують оточуючі, перш за все значущі інші, ті, з думкою яких він рахується; по-друге, усвідомлення студентом можливих реакцій оточуючих, передусім важливих, значущих інших, на його поведінку; по-третє, усвідомлення ним тих вимог, котрі пред'являють до нього оточуючі. Зрозуміло, що соціально-психологічні очікування виникають на ґрунті усвідомлення особистістю ставлень до неї інших людей. Водночас зміст, сутність соціально-психологічних очікувань не меншою мірою зумовлюється самооцінкою та рівнем домагань людини, які слугують їй базою для побудови більш узагальнених, інтегрованих уявлень про себе, що виступають уже в формі образу «Я». Отже образ «Я» особистості є своєрідною інтегральною складовою знань людини про своє «Я». Соціально-психологічні очікування є тією «тонкою лінією» – функцією зв'язку між «Я» та «не-Я» особистості, вони є транслятором зовнішніх впливів у внутрішні прояви, і навпаки.

Керівник переходить до творчого завдання «Я очима групи», яке передбачає відповідь на запитання «Як мене сприймає група загалом і окремі

студенти зокрема?» Завдання виконують одночасно всі присутні. Оскільки на практичне заняття «Образ «Я» особистості студента» відводиться чотири академічні години, слід починати виконувати творчу роботу на занятті, а завершення залишається на домашнє завдання.

Керівник роз'яснює, що у кожного студента, учасника комплексної програми за час минулих занять сформувався стосовно кожного з вас певне уявлення. Комусь ви більш симпатичні та приємні, комусь менше, хтось вас так і не зрозумів. Вам потрібно відповісти на одне питання: «Як мене сприймає група загалом і окремі студенти зокрема?» Опишіть докладно, як вас оцінює група. Наприклад: «Група в цілому сприймає мене як спокійного, врівноваженого студента, старанного у навчанні, готового в будь-який час прийти на допомогу. Зокрема І.О., напевне, вважає мене приємним співбесідником, цікавою людиною; С.В. – не дуже симпатичним, добрим і сором'язливими, і так кожен член групи.

На наступному занятті група вислуховує кожного студента і, якщо необхідно, вносить корективи. Той, в чий думці про себе ви помилились, повинен виправити вас, сказати, що він насправді думає про ваш характер, манеру спілкуватися. Керівникові важливо налаштувати студентів на серйозну роботу, необхідно, щоб вони були відвертими, щоб заняття не втрачало виховну лінію і не переходило у розвагу, що може, як відомо з досвіду проведення, траплятися. Обов'язково кожен студент повинен виступити зі своїм творчим завданням. Оскільки на одному з попередніх занять студенти навчалися презентувати себе, керівник також звертає увагу на вміння самопрезентації, коректує за необхідності і закріплює це вміння. Студенти діляться висновками творчої роботи з усіма учасниками тренінгу.

Постійна психокорекційна робота з боку керівника, виправлення один одного, порівняння очікуваного образу студентів і реального, який відображає група та окремі її члени, сприяє оптимізації розвитку адекватних соціально-психологічних очікувань та самоочікувань студента.

Переходимо до тестової методики «Чи знаєш ти себе?» (додаток 8), яка дозволяє визначити міру прагматичності досліджуваного, бачення ним реалій сьогодення. Методика проводиться одночасно з усією групою. Студенти впродовж 10 хвилин повинні уважно прочитати сімнадцять тверджень опитувальника, оцінити їх по відношенню до себе і дати відповідь «так» або «ні». Студент обробляє результати, аналізує їх, визначає міру своєї прагматичності, порівнює свої показники з показниками інших студентів.

Переходимо до тестової методики «Який я насправді?» (додаток 9), яка дозволяє визначити характеристику особистості студента: з одного боку – як його сприймають оточуючі, а з іншого – яким він є насправді. Це дає можливість налаштувати студентів на вивчення самих себе, закріпити навички самоаналізу, глибокого особистісного розкриття, і на цій основі створити сприятливі умови для вдосконалення самого себе.

Керівник зазначає, що ми продовжуємо велику і серйозну роботу над собою. Нам необхідно дати відповідь на запитання: «Який я насправді?» Для цього пропонується тестова методика, яка допоможе вам відповісти на це запитання. Будьте уважні і відверті перед самим собою, якщо хочете дійсно змінити себе, стати сильнішим і відповідальнішим, навчитися розуміти свої почуття і контролювати свою поведінку. Ми використовуємо дану тестову методику з метою глибшого розкриття і узагальнення знань про свій внутрішній світ, свій образ «Я». Студенти беруть чистий аркуш паперу, ручку, текст опитувальника.

Студентам необхідно відповісти на запитання, які згруповані по п'ять. Кожна група позначається буквою. Необхідно відповісти на кожне запитання: «так» чи «ні». Студентам не варто довго розмірковувати над кожним запитанням, відповідати слід те, що перше спало на думку. Зазвичай це найвірніша відповідь, тобто та, яка найближча до істини. Якщо досліджувані вдаються в глибокі роздуми, тоді відповіді втрачають об'єктивність.

Студент обробляє результати, аналізує їх, визначає свої характеристики: з одного боку – як його сприймають оточуючі, а з іншого – яким він є насправді.

Після виконання завдання керівник організовує обговорення результатів дослідження, що дає можливість глибше зрозуміти себе, отримати оцінку інших учасників тренінгового заняття, почути їхню думку, порівняти свої індивідуально-психологічні особливості з особливостями інших студентів.

Підводимо підсумки практичних занять.

## **Практичне заняття 8.**

### **Соціально-психологічна характеристика студентської групи.**

#### **Міжособистісна взаємодія**

**Мета** – розкрити соціально-психологічні особливості студентської групи; дослідити і вивчити міжособистісні стосунки у студентській групі з допомогою соціометричного методу; здійснити рефлексію попереднього заняття.

#### **План**

1. Соціально-психологічна характеристика студентської групи.
2. Міжособистісна взаємодія.
3. Методика дослідження «Соціометрія».
4. Соціограма та соціоматриця. Соціометричний статус.

**Основні поняття теми:** мала група, студентська група, міжособистісна взаємодія, міжособистісні взаємини, міжособистісні стосунки, соціометрія, вибір, взаємовибір, соціоматриця, соціограма, соціометричний статус, лідер, соціометрична зірка, переважаючі, наближені, зневажені, відсунуті, ізольовані, неприйняті, мікрогрупа, рефлексія попереднього заняття, самоаналіз.

#### **Рекомендована література**

1. Большаков В.Ю. Психотренинг. Социодинамика. Игры. Упражнения. – СПб.: Правда, 1996. – 381с. – Библиогр.: с.377–379.
2. Боришевский М.И. Развитие саморегуляции поведения школьников: Дис. ... в форме науч. докл. д-ра психол. наук: / НИИ психол УССР. – М., 1990. – 77с.
3. Коломинский Я.Л. Психология взаимоотношений в малых группах. Общие и возрастные особенности: Учеб. пособ. – 2-е изд., доп. – Мн.: Тетра Системс, 2000. – 432с.: табл. – Библиогр. с.: 393–428.

4. Морено Д. Социометрия: Эксперимент. Метод и наука об обществе. Подход к новой полит. ориентации: Пер. с англ. – М.: Изд-во иностр. л-ры, 1958. – 289с.
5. Прутченков А.С. Социально-психологический тренинг в школе. – 2-е изд., дополн. и перераб. – М.: ЭКМО-Прес, 2001. – 640с.
6. Корнєв М.Н., Коваленко А.Б. Соціальна психологія: Підручник. – К., 1995. – 304с.

Проводимо рефлексію попереднього заняття. Активізуємо пізнавальну діяльність студентів. Налаштовуємо на злагоджену спільну роботу.

Зазначаємо, що студентська група за всіма соціально-психологічними характеристиками є малою групою, тим більше, що задовольняється основний критерій – безпосередність контакту та спілкування і наявність управління. Це сприяє досягненню групової мети в оптимальний термін і з оптимальним ефектом та детермінується соціальними відносинами у суспільстві. Студентська група, підгрупа задається зовні соціально-значущою метою діяльності. Вона є юридично зафіксованою академічною одиницею з нормативно визначеною структурою керівництва та підлеглості, правами та обов'язками її членів.

Характеризуючи студентську групу, треба розглядати її як елементарну ланку структури соціальних відносин, функціональну одиницю у системі суспільного поділу праці. Студентська група – це утворення, в якому суспільні відносини виступають як безпосередні особистісні контакти. Це реально існуюча «контактна» група, де реалізуються певні суспільні зв'язки, що опосередковані спільною діяльністю. Члени студентської групи поєднані спільними цілями, безпосередньо взаємодіють один з одним, усвідомлюють себе членами даної спільноти, мають розподілені функції і ролі, підтримують певні стосунки між собою, що породжує виникнення групових процесів, норм та інших регулятивних механізмів.

Студентська група є різновидом трудового колективу, де існує реальна система відносин, яка визначає і формує особистість майбутнього фахівця. Навчання у виші відбувається в основному на другому етапі юності – етапі формування юнаків і юнок в соціально зрілу особистість.

Характеризуючи даний вік, варто зазначити, що в юності відбувається завершення переходу від дитинства до дорослості, тобто вступ у світ дорослих. У психологічному плані в цей час, 18 – 23 роки, відбувається саморозвиток, свідоме самовдосконалення, активний розвиток моральних і естетичних почуттів, становлення і формування характеру і, що особливо важливо, оволодіння новим комплексом соціальних ролей дорослої людини, поєднуючи громадські, суспільно-політичні, професійні, трудові, сімейні тощо.

Для вивчення міжособистісних стосунків у малій навчальній групі, зокрема студентській, соціометричний метод є найбільш широковживаним, інформативним і зручним в статистичній обробці отриманих даних (додаток 10). Існує багато суперечок щодо надійності цього методу, проте, на наш погляд, використання соціометрії в комплексі з авторською методикою соціометричного типу – «Експектометрія» та з методикою «Шкала прийняття як метод вивчення взаємин» не тільки підвищує надійність результатів дослідження міжособистісних стосунків, взаємин, очікуваних виборів, але й дає змогу краще розкрити зміст соціально-психологічних очікувань як феномену малої групи. Знання і розуміння студентами змісту соціально-психологічних очікувань сприятиме оптимізації їхнього розвитку, підвищенню рівня саморегуляції поведінки.

Зазначаємо, що термін «соціометрія» означає вимірювання міжособистісних взаємин у групі. Термін «міжособистісні взаємини» радше вказує на неформальну структуру групи студентів, на відміну від терміну «міжособистісні стосунки». Хоча в міжособистісній взаємодії неможливо, навіть в лабораторних умовах, ізолювати одні від інших. Неформальна структура залежить від формальної структури групи тією мірою, якою

студент підпорядковує свою поведінку меті та завданням спільної діяльності, правилам рольової взаємодії. Але умовно виокремлені обидві ці структури, значною мірою залежать від ціннісних орієнтацій членів даної групи, їхнього сприйняття і розуміння один одного, взаємооцінок та самооцінок.

Метою нашого практичного заняття є дослідження і вивчення міжособистісних стосунків у студентській групі за допомогою соціометричного методу. Особливу цікавість повинна викликати наявність зв'язку між статусом студента у групі та його рівнем соціально-психологічних очікувань. Дослідження проводиться за стандартною процедурою, у формі фронтального опитування. Студентам пропонується обрати тих трьох одногрупників, які, на їхню думку, можуть організувати і повести за собою групу для досягнення бажаного результату на групових загальноуніверситетських змаганнях. Змагання проводяться комплексно з декількох напрямків навчально-професійної діяльності: теоретична підготовка, яку складають психолого-педагогічні, загальні та спеціальні дисципліни; підготовка зі спеціалізації, яка передбачає виконання творчого завдання; фізична підготовка. Така конкретизація завдання дещо ускладнює процедуру здійснення виборів, однак допомагає студентам умовно зіставити напрямки навчально-професійної діяльності з ймовірними кандидатами-організаторами. На наш погляд, таке завдання найкраще поєднує емоційно-ціннісне, тобто неофіційне ставлення студентів і офіційне ставлення, а саме значущість групового завдання. Це дає змогу глибше розглядати і розкривати змістові параметри досліджуваних соціально-психологічних явищ.

Особливу увагу звертаємо на те, що при отриманні доступу до психодіагностичних методик студент автоматично бере на себе зобов'язання дотримуватись всіх вимог професійної етики. Зокрема, проведення методик соціометричного типу вимагає дотримання всіх етичних норм, незалежно від того чи проводиться дослідження групи, в якій навчається студент, чи групи, до якої він не включений, а тільки досліджує її.



Керівник може задатися метою проведення соціометричного дослідження в інших сферах життєдіяльності студентської групи. Це залежить від локальних завдань, які йому необхідно розв'язати.

Оскільки на наступних практичних заняттях ми будемо проводити експектометрію, яка базується на соціометричному методі дослідження та шкалі прийняття, рекомендуємо спростити процедуру соціометричного дослідження, обмежившись тільки трьома позитивними виборами.

Результати опитування необхідно занести до соціоматриці переваг досліджуваної групи (табл.1, додаток 10). Соціоматриця містить стільки порядкових номерів, скільки студентів у групі.

Якщо студенти обрали один одного (наприклад, №1 вибрав №2, а №2 вибрав №1), то це – взаємовибір. Ці вибори необхідно виділити, обвести. Після того, як до соціограми будуть занесені всі дані, підраховуємо загальну кількість взаємовиборів в кожному стовпчику і записуємо їх до відповідної графи. Далі будуємо соціограму. Рекомендуємо будувати великі кола, щоб було зручно позначати вибори і взаємовибори. Соціограма – це чотири концентричних кола, розділені вертикальною лінією на дві частини, у яких розподіл здійснюється за статевою ознакою, що дозволяє керівнику звернути увагу на гендерний аспект міжособистісних взаємовідносин студентської групи.

Керівнику варто звернути увагу студентів, що умовні позначки необхідно прорангувати на чотири групи для зображення їх у колах соціограми. У першому колі, тобто центральному, зображуємо тих, хто має найбільшу кількість виборів, так званих «лідерів» або «соціометричних зірок». Вони мають удвічі більше виборів від середньої кількості. Друге коло – «переважаючі» або «наближені», які мають середню кількість виборів. Третє коло – «зневажені» або «відсунуті» – кількість виборів менша за середню. Четверте коло – «ізолювані» або «неприйняті», ті студенти, котрі отримали дуже низьку кількість виборів.

Коли всі номери досліджуваних з умовними позначками будуть розташовані в залежності від кількості виборів у відповідних колах, слід поєднати осіб, які знаходяться у взаємовиборі. Взаємовибір позначається безперервною лінією між двома відповідними номерами. Лінії виборів і взаємовиборів повинні відрізнятися. Керівник обов'язково тримає емоційний фон групи під контролем, оскільки можливі різного роду експресивні висловлювання, вигуки, невдоволення окремих осіб. Студентська група, з метою оптимізації розвитку соціально-психологічних очікувань її членів, обов'язково проходить етап відкритих виборів і взаємовиборів, симпатій і антипатій, що дозволяє поглибити інтелектуальну складову соціально-психологічних очікувань, об'єктивувати процеси сприйняття і ставлення один до одного. Керівнику необхідно продовжувати проводити роз'яснювальну роботу з метою психокорекції самооцінки та рівня домагань.

Звертаємо увагу на кількість мікрогруп, даємо кожній характеристику. Спонукаємо студентів пригадати мотиви утворення мікрогрупи. Опрацьовуємо отримані дані. Зазначаємо, що кількість виборів, отриманих кожним студентом, характеризує його місце в системі міжособистісних взаємин, тобто визначає його соціометричний статус. Визначаємо соціометричний статус студента та індекс групової згуртованості студентської групи. Аналізуємо отримані результати дослідження.

Підводимо підсумки практичного заняття.

## Практичні заняття 9, 10.

### Групові динамічні процеси в студентській групі.

#### Соціальний статус

**Мета** – дослідити групові динамічні процеси студентської групи; розкрити сутність соціального статусу студента; здійснити рефлексію попереднього заняття.

#### План

1. Групові динамічні процеси в студентській групі.
2. Соціальний статус студента.
3. Методика дослідження «Експектометрія».
4. Експектограма та експектоматриця. Експектометричний статус.
5. Порівняння експектометричного, гностичного і соціометричного статусів.

**Основні поняття теми:** мала група, студентська група, групова динаміка, групові динамічні процеси, міжособистісна взаємодія, міжособистісні взаємини, міжособистісні стосунки, соціально-психологічні очікування, самоочікування, взаємоочікувані вибори, експектометрія, експектограма, експектоматриця, структура групи, лідер, соціальний статус, експектометричний статус, очікуваний статус, прогностичний статус, гностичний статус, коефіцієнт очікувань, груповий коефіцієнт очікувань, коефіцієнт взаємоочікуваних виборів, рівень адекватності самоочікувань, коефіцієнт згуртованості групи.

#### Рекомендована література

1. Бадмаев Б.Ц. Методика преподавания психологии: Учеб.-метод. пособие. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. – 304с.
2. Большаков В.Ю. Психотренинг. Социодинамика. Игры. Упражнения. – СПб.: Правда, 1996. – 381с. – Библиогр.: с.377–379.

3. Коломинский Я.Л. Психология взаимоотношений в малых группах. Общие и возрастные особенности: Учеб. пособ. – 2-е изд., доп. – Мн.: Тетра Системс, 2000. – 432с.: табл. – Библиогр. с.: 393–428.
4. Корнєв М.Н., Коваленко А.Б. Соціальна психологія: Підручник. – К., 1995. – 304с.
5. Попович І.С. Експектометрія – методика дослідження соціально-психологічних очікувань // Наук. зап. Ін-ту психології ім. Г.С.Костюка АПН України: Зб. наук. пр. – К.: ВД «ТРОЯ», 2008. – В. 36. – С.275–284.
6. Попович І.С. Соціально-психологічні очікування в людських взаєминах. – Херсон: ВАТ «ХМД», 2009. – 240с.: іл., табл.. – Бібліогр.: с.216–228.

Проводимо рефлексію попереднього заняття. Активізуємо пізнавальну діяльність студентів. Налаштовуємо на злагоджену, спільну роботу.

Керівник наголошує, що вивчення групових динамічних процесів малої групи є вельми складним завданням, що потребує різнобічного аналізу. Групові динамічні процеси організовують діяльність групи. Вони відображають весь цикл її життєдіяльності, зокрема такі етапи: керівництво та лідерство, прийняття групових рішень, вироблення групових норм, формування структури групи, згуртованість, конфлікти – всі ті процеси, які фіксують і забезпечують психологічні зміни, що мають місце у групі під час її існування. Керівник висвітлює сутність експектометрії як методики вивчення групових динамічних процесів малої групи. Вказує, що експектометричний метод дозволяє визначити не тільки кількісні показники і побудувати графічну структуру міжособистісних взаємин в малій групі, виходячи з кількості і змісту взаємних виборів її членів за певним соціометричним критерієм, але й дає можливість відобразити очікувану структуру міжособистісних взаємин. Очікувана структура міжособистісних взаємин дозволяє глибше проаналізувати динаміку групового життя, порівняти реальний і прогнозований перебіг подій.

Перейдемо до нашого практичного завдання, до експектометричної методики (додаток 11).

Метою дослідження є визначення структури студентської групи, її лідерів, експектометричного статусу, коефіцієнта очікувань студента, групового коефіцієнта очікувань, коефіцієнта взаємоочікуваних виборів, рівня адекватності самоочікувань та коефіцієнта згуртованості групи.

Керівник проводить методику одночасно зі всією групою. Студенти вивчають на прикладі своєї групи ті групові динамічні процеси, які в ній відбуваються. Керівник наголошує на етиці дослідження і налаштовує студентів на відповідальну роботу.

Зазначимо, що експектометрію застосовують у поєднанні з соціометрією. Студентам пропонується відповісти на заздалегідь підготовлене запитання. Це запитання може стосуватися ділової сфери, міжособистісних стосунків чи дружніх взаємин. Дослідження дає можливість простежити симпатії, антипатії, емоційно-ціннісне ставлення один до одного, до лідерів, «середнячків», «ізольованих». Кожен студент крім відповіді на запитання і здійснення заздалегідь визначеної кількості виборів, що особливо важливо, здійснює очікувані вибори. Якщо група налічує 24 особи, то кожному студенту потрібно дати відповідь і здійснити вибір за кожного члена групи. Кожен студент починає відповідь такою фразою: «Від А.А. я очікую таких виборів ...», і таким чином за всіх одногрупників. Ця процедура нагадує своєрідне прогнозування міжособистісних взаємин. Якщо досліджувана група складається з  $n$  членів, то кінцевим результатом буде  $n$  експектометричних або очікуваних варіантів міжособистісних взаємин, і один реальний варіант або соціометричний. Таким чином, ми отримуємо  $n$ -кількість прогнозованих індивідуальних експектоматриць та експектограм. Це, звичайно, ускладнює обробку результатів, але, на наш погляд, такий спосіб порівняння реального варіанту статусної ієрархії групи, динаміки її життя і очікуваного варіанту в поєднанні з іншими методами, дає можливість рельєфніше окреслити суттєві характеристики групової динаміки.

Здійснюємо обробку результатів. Порівняння очікуваного варіанту і соціометричного дає змогу визначити кількість правильних очікуваних виборів, кількість власних очікуваних виборів. На підставі отриманих даних студент визначає такі характеристики групи: коефіцієнт очікувань ( $E$ ); груповий коефіцієнт очікувань ( $E_{gp}$ ); експектометричний статус ( $ES$ ); рівень адекватності самоочікувань ( $A$ ), коефіцієнт взаємоочікуваних виборів ( $E_{ep}$ ); коефіцієнт групової згуртованості ( $B$ ).

Студенти повинні засвоїти, що коефіцієнт очікувань дає можливість кількісно визначити прояви тих психологічних утворень, які, з одного боку, пов'язані з самосвідомістю особистості, а з іншого – її соціальним оточенням. Груповий коефіцієнт очікувань – це середнє математичне значення коефіцієнтів очікувань всіх студентів групи. Показники групового коефіцієнта очікувань вказують на рівень розвитку групи, на соціально-психологічну компетентність її членів.

Звертаємо увагу, що соціальний статус студента – це його місце в системі міжособистісних взаємин і міра його соціально-психологічного впливу на учасників взаємодії. Соціальний статус визначається тими ролями, які виконує студент в групі, спільноті.

Зазначаємо, що експектометричний (очікуваний) статус – це відношення кількості самоочікуваних виборів до можливої кількості очікувань власного вибору студента. Кожен студент визначає свій експектометричний статус. Розкриваємо сутність експектометричного і гностичного статусів. Пригадуємо сутність соціометричного статусу, розглянутого на минулому практичному занятті, порівнюємо їх.

Визначаємо коефіцієнт взаємоочікуваних виборів і звертаємо увагу студентів на тісний зв'язок останнього з експектометричним статусом ( $ES$ ). Це дозволяє надійніше визначити місце і роль студента в ієрархії групи. Експектометричний статус може бути низьким, середнім та високим. Його ще називають очікуваним чи прогнозованим статусом. Для регулювання міжособистісних взаємин і управління процесом навчально-виховної роботи

загалом, важливо знати соціально-психологічні очікування студентів і вміти здійснювати на них вплив, тобто оптимізувати їх. Соціометричний статус має такі ж критерії як експектометричний, тобто: низький (від 0,0 до 0,20), середній (від 0,21 до 0,40) та високий (від 0,41 до 1,0). Експектометричний статус, завдяки очікуваним виборам, володіє високими прогностичними та динамічними характеристиками.

З'ясуємо рівень адекватності самоочікувань студента. Порівнюємо очікувані вибори з соціометричними. Теоретично можна спрогнозувати таку ситуацію, коли студент очікує вибори від №№2;3;5 студентів за списком, а його обирають №№1;4;10. Таким чином, рівень самоочікувань студента є неадекватним.

Вміння подивитися на себе з позиції кожного члена групи дозволяє будь-якому студенту ефективно діяти. Як на наш погляд, вищим рівнем є вміння змоделювати адекватну групову оцінку самому собі. Сприйняття цієї комплексної оцінки, яку дає окремому студенту група, не є простим синтезом оцінок членів групи, а виступає складним феноменом, який називається самоочікуванням. Самоочікування – це очікування стосовно власної персони.

Визначаємо коефіцієнт групової згуртованості, який дозволяє враховувати не тільки вибори членів групи, але і їх прогнози, очікування, сподівання. Останні, в свою чергу, виступають своєрідними орієнтирами в міжособистісній взаємодії малої групи.

Здійснюємо аналіз отриманих результатів дослідження. Студент порівнює соціограму з експектограмою, а соціоматрицю з експектоматрицею. Спонукаємо студентів не тільки до кількісних вирахувань співпадань, а й соціально-психологічного аналізу тих процесів, що мають місце у студентській групі.

Вивчення групових динамічних процесів малої групи сприяє формуванню уявлення студентів про важливі соціально-психологічні явища, розумінню значення нерозривності формування особистості з її соціальним

оточенням, соціальними групами; обґрунтуванню необхідності інтегрованого підходу до психології людини як цілісного системного утворення.

Підводимо підсумки практичних занять.



## Практичне заняття 11.

### Групові динамічні процеси в студентській групі.

#### Міжособистісні стосунки та міжособистісні взаємини

**Мета** – закріпити вивчення групових динамічних процесів в студентській групі; поглибити розуміння міжособистісних стосунків та міжособистісних взаємин; здійснити рефлексію попереднього заняття.

#### План

1. Особливості групових динамічних процесів студентської групи.
2. Міжособистісні стосунки та міжособистісні взаємини.
3. Методика дослідження «Шкала прийняття як метод вивчення взаємин».
4. Кореляцій зв'язок між основними параметрами методик «Соціометрія», «Експектометрія», «Шкала прийняття як метод вивчення взаємин».

**Основні поняття теми:** мала група, студентська група, групова динаміка, групові динамічні процеси, рефлексія попереднього заняття, міжособистісна взаємодія, міжособистісні взаємини, міжособистісні стосунки, шкала прийняття, коефіцієнт прийняття індивіда групою, коефіцієнт прийняття групи індивідом, згуртованість групи, соціальна експансивність групи, коефіцієнт внутрішньогрупового прийняття, оцінні ставлення, статусно-рольова ієрархія групи, кореляційний зв'язок, метод рангової кореляції  $r_s$ , Спірмена.

#### Рекомендована література

1. Бадмаев Б.Ц. Методика преподавания психологии: Учеб.-метод. пособие. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. – 304с.
2. Большаков В.Ю. Психотренинг. Социодинамика. Игры. Упражнения. – СПб.: Правда, 1996. – 381с. – Библиогр.: с.377–379.

3. Коломинский Я.Л. Психология взаимоотношений в малых группах. Общие и возрастные особенности: Учеб. пособ. – 2-е изд., доп. – Мн.: Тетра Системс, 2000. – 432с.: табл. – Библиогр. с.: 393–428.
4. Корнєв М.Н., Коваленко А.Б. Соціальна психологія: Підручник. – К., 1995. – 304с.
5. Попович І.С. Соціально-психологічні очікування в людських взаєминах. – Херсон: ВАТ «ХМД», 2009. – 240с.: іл., табл.. – Бібліогр.: с.216–228.
6. Прутченков А.С. Социально-психологический тренинг в школе. – 2-е изд., дополн. и перераб. – М.: ЭКМО-Прес, 2001. – 640с.
7. Психологія: Підручник / Ю.Л.Трофімов, В.В.Рибалка, П.А.Гончарук та ін.; за ред. Ю.Л.Трофімова. – К.: Либідь, 1999. – 558 с.

У нашому плані практичного заняття перший пункт повторюється, зміст цього пункту ми розглядали на попередньому практичному занятті, на вивчення якого відводилося чотири академічні години. Це дає можливість узагальнити вивчене і розглянути особливості цього соціально-психологічного явища. Здійснюємо рефлексію попереднього заняття, аналізуємо його. Задаємо такі запитання. Що запам'яталося з попереднього заняття? Які вибори студентів вашої групи вас найбільше вразили? Що спонукали цих студентів здійснити саме такі вибори? Яка роль дружніх взаємин при виконанні важливого завдання з навчально-професійної сфери? Дружні взаємини допомагають чи заважають? Чи допомогло заняття переосмислити своє місце, статус, роль у студентській групі? Чи взагалі пригадували студенти вдома практичне заняття? З ким ділилися враженнями? Чи працювали дома над собою? Що вони прагнуть змінити в собі? Важливо керівнику знати, що рефлексія попереднього заняття починається з легких запитань, які дозволяють наче переглянути попереднє заняття в слайдах, яскравих картинках. Важливо, щоб відповіді були відверті та правдиві. Активність всієї групи обов'язкова, оскільки це своєрідна розминка, що дозволить ефективніше діяти на практичному занятті.

Зазначимо, що через цикл практичних занять «Оптимізації розвитку соціально-психологічних очікувань у студентській групі», з одного боку, ми реалізуємо мету і завдання курсу та вдосконалюємо вміння студентів орієнтуватися у психологічних явищах; з іншого боку, навчаємо прийомам досліджень, технікам виконання та інтерпретації отриманих результатів.

Під міжособистісними взаєминами ми розуміємо такі людські взаємини, в результаті яких мають місце контакти, зв'язки двох або більше людей, в результаті яких відбувається зміна їхніх суджень, оцінок, ставлень, настановлень, поведінки та діяльності. Глибина, багатогранність і неочікуваність людських взаємин повною мірою залежать від унікальності і неповторності людини. Міжособистісні стосунки, на наш погляд, радше відображають офіційну частину міжособистісної взаємодії, в той час, як міжособистісні взаємини є ширшим поняттям, яке відображає неформальні відносини, розмаїття людського буття загалом.

Перейдемо до нашого практичного завдання, до шкали прийняття як метода вивчення міжособистісних взаємин (додаток 12).

Метою дослідження є необхідність поглибленого вивчення міжособистісних взаємин у навчальній групі, а саме: ставлення кожного студента до групи, групи до нього, задоволеність цими взаєминами.

Керівник проводить методику одночасно зі всією групою. Студенти вивчають на прикладі своєї групи сутність, зміст і особливості міжособистісних взаємин, які в ній відбуваються. Обов'язково наголошує на етиці дослідження і налаштовує студентів на відповідальну роботу.

У цій методиці кожному студенту пропонується прорангувати одногрупників у спеціальному списку-бланку щодо прийнятності для себе брати участь в одному з завдань навчально-професійної діяльності. Перед групою було поставлене наступне завдання: уявити собі, що студентська група – це науково-дослідна лабораторія, перед якою стоїть низка пошуково-дослідних завдань; пропонувалось прорангувати його членів за п'ятибальною шкалою. Відповідь мала починатися так: «Цього студента я ... 1) залишив би

в першу чергу; 2) теж бажав би залишити; 3) міг залишити, міг не залишати, однаково; 4) швидше не залишив би; 5) ні в якому разі не залишив би.

Для кількісної обробки дані варіанти відповідей ми виразили в балах, відповідно: 1) +2; 2) +1; 3) 0; 4) -1; 5) -2.

Перед студентами не ставимо завдання кількісного вибору. Керівник акцентує увагу на оцінних ставленнях. Саме ці ставлення в кінцевому результаті дають можливість визначити такі необхідні групові характеристики, як: коефіцієнт прийняття індивіда групою ( $A_{gr}$ ), коефіцієнт прийняття групи індивідом ( $A_p$ ), згуртованість групи ( $U$ ), соціальна експансивність групи ( $\Sigma_{gr}$ ) та коефіцієнт внутрішньогрупового прийняття  $KВП(A)$ .

Студенти повинні засвоїти, що оцінні ставлення в міжособистісній взаємодії – це ті вихідні компоненти, на яких базуються не тільки соціально-психологічні очікування, а й внутрішня атмосфера групи, її соціально-психологічний клімат і, в кінцевому результаті, ефективність її діяльності. Коефіцієнт прийняття індивіда групою дає можливість поглиблено вивчити місце студента в статусно-рольовій ієрархії групи.

Керівник пропонує студентам визначити кореляційний зв'язок за методом рангової кореляції  $r_s$  Спірмена між коефіцієнтом очікувань ( $E$ ) та соціометричним статусом ( $S_i$ ), отриманих на попередніх практичних заняттях, а також між коефіцієнтом очікувань ( $E$ ) та коефіцієнтом прийняття індивіда групою ( $A_{gr}$ ). Це дає змогу не тільки з'ясувати значення та напрямок цього зв'язку, але й порівняти два статуси, які визначені за різними критеріями. Соціометричний статус – за виборами студентів, а коефіцієнт прийняття індивіда групою – за ранговими оцінними ставленнями студентів. Визначення рангової кореляції дозволяє зв'язати вивчені та досліджені соціально-психологічні характеристики міжособистісної взаємодії студентської групи та пересвідчитися у їхній детермінованості.

Метод має низку переваг над соціометрією. Застосування шкали прийняття дає можливість точніше визначити ставлення студентів один до

одного, до групи загалом, що особливо важливо, коли необхідна не тільки психодіагностика, а й психотерапія стосунків, взаємин. Керівнику необхідно взяти до уваги ті мікрогрупи, які були визначені соціометричним методом, і проаналізувати їхні оцінні ставлення. Це дозволить диференційовано підійти до кожного студента групи і окреслити низку фронтальних та індивідуальних формувальних впливів, які будуть мати місце на наступних практичних заняттях комплексної програми. Аналізуємо отримані результати дослідження.

Підводимо підсумки практичного заняття.

## Практичне заняття 12.

### Перспективні лінії розвитку особистості студента.

#### «Роздуми про самого себе»

**Мета** – виокремити актуальні завдання, які стоять перед студентом; побудувати перспективні лінії його саморозвитку, застосовуючи засоби інтроспективного аналізу; здійснити рефлексію попереднього заняття.

#### План

1. Перспективні лінії розвитку особистості студента.
2. Саморух особистості за Г.С.Костюком.
3. Інтроспективний аналіз.
4. Індивідуальна робота «Роздуми про самого себе».

**Основні поняття теми:** перспективні лінії розвитку особистості, соціально-психологічні очікування, самоочікування, саморух, механізм інтеріоризації, механізм екстеріоризації, навчально-професійна діяльність, юнацький вік, рефлексія попереднього заняття, рефлекс цілі, самоаналіз, інтроспективний аналіз, саморозвиток, самосвідомість.

#### Рекомендована література

1. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание / Пер. с англ. М.Б.Гнедовский, М.А.Ковальчук. – М.: Прогресс, 1986. – 422с.
2. Боришевський М.Й. Дорога до себе: Від основ суб'єктності до вершин духовності. – К.: Академвидав, 2010. – 416 с.
3. Боришевський М.Й. Національна самосвідомість у громадянському становленні особистості. – К.: СКО „Беркут”, 2000. – 63с. – Бібліогр.: с.62–63.
4. Большаков В.Ю. Психотренинг. Социодинамика. Игры. Упражнения. – СПб.: Правда, 1996. – 381с. – Библиогр.: с.377–379.

5. Костюк Г.С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості / Під ред. Л.М.Проколієнко. – К.: Радянська школа, 1989. – 608с.
6. Прутченков А.С. Социально-психологический тренинг в школе. – 2-е изд., дополн. и перераб. – М.: ЭКМО-Прес, 2001. – 640с.
7. Психология самосознания. Хрестоматия. – Самара: Изд. дом «БАХРАХ-М», 2003. – 672с.

Здійснюємо рефлексію попереднього заняття. Аналізуємо, що відбувалося на попередньому занятті, на якому студенти узагальнювали знання про групові динамічні процеси у студентській групі, поглиблювали розуміння міжособистісних стосунків та міжособистісних взаємин, виконували методику «Шкала прийняття як метод вивчення взаємин». Студенти здійснили рангування однокласників у контексті виконання одного із завдань навчально-професійної діяльності. Виконання цього завдання викликало достатнє емоційно-ціннісне напруження, оскільки кожен учасник тренінгового заняття стояв перед вибором, кому віддати перевагу. Студенти коментували свої вибори, враження, очікування, сподівання. Важливо, щоб керівник, проводячи рефлексію попереднього заняття, не просто разом зі студентами пригадав вибори та очікування, а торкнувся оцінних ставлень, емоційно-ціннісної складової цієї проблеми. Надаємо можливість висловитись всім учасникам дискусії. Сприяємо відвертій розмові. Студенти діляться своїми враженнями, розповідають, над чим замислювалися поза заняттям, що опрацьовували вдома. Це активізує творчу взаємодію, налаштовує студентів на плідну роботу на занятті.

Керівник зазначає, що будь-якій людині властива система соціально-психологічних очікувань. Ця система здатна значною мірою впливати не тільки на зміст, але й на перспективні лінії та стратегію життя загалом. Таким чином, соціально-психологічні очікування виступають важливим чинником не тільки вибору та апробації інформації, а й планування діяльності особистості.

Перспективні лінії розвитку особистості студента – це ті очікувані образи, які прагне реалізувати студент в контексті навчально-професійної діяльності. Юнацький вік переповнений несамовитим бажанням досягати, фанатичною цілеспрямованістю та неугамовною енергією. Фанатична цілеспрямованість, або розвинутий рефлекс цілі, не виникають на «голому місці» і штучно не привносяться ззовні. Вони поступово формуються в ході «саморуху» особистості, якому, на думку вітчизняного психолога Г.С.Костюка, властива єдність зовнішніх і внутрішніх умов. Зовнішні умови визначаються природним і суспільним середовищем, яке створює або не створює необхідні умови для розвитку задатків та обдарувань юної особистості. Вони впливають на процес розвитку через внутрішні умови завдяки механізму інтеріоризації тобто перетворення зовнішніх практичних дій у внутрішні розумові дії. У той же час за допомогою механізму екстеріоризації здійснюється перехід внутрішнього світу у зовнішній план діяльності.

Упродовж заняття, кожен студент повинен відчутти себе творцем свого майбутнього, зрозуміти, що «все в його руках». Керівник приводить приклади переходу позитивних соціально-психологічних очікувань, думок, намірів у бажаний результат. Приводить приклад, як негативні соціально-психологічні очікування сприяють невдачам. Вибудовує наочно лінії цього зв'язку і демонструє самокорекційні вправи, які необхідно застосовувати студентам, працюючи над собою. На цій творчій ноті необхідно перейти до індивідуальної роботи «Роздуми про самого себе».

Проведення індивідуальної роботи «Роздуми про самого себе» дає студентам змогу глибше та повніше розібратися в собі, в ставленні до оточуючих. Оскільки важливе значення має процесуальна сторона самоаналізу, формування звички задумуватися над власними діями, діями значущих інших, реальною та очікуваною поведінкою. Ми не ставимо за мету розглядати індивідуальну письмову роботу перед студентами групи. Керівник також з нею не ознайомлюється. Під час виконання роботи мають



місце індивідуальні бесіди зі студентами та консультації керівника. Одним із завдань у контексті цієї роботи є виокремлення своїх трьох позитивних та негативних якостей і визначення перспективних ліній розвитку своєї особистості. У спеціально підготовленому психокорекційному листі досліджуваного студенти виконують індивідуальну роботу (додаток 13).

Особливої уваги заслуговують спроби студентів створити деякі елементи власної програми психокорекційних заходів щодо подолання негативних звичок, якостей. Звертаємо їхню увагу на те, що позитивні якості також потрібно розвивати. Спроби студентів радше можна назвати бажанням діяти у правильному напрямку, що варте особливої поваги, зокрема у контексті нашого практичного заняття і загалом для творення особистості.

Таблиця 1.

Аналітична таблиця

№п/п	Мої переваги, сильні сторони	№п/п	Мої недоліки, слабкі сторони
1.		1.	
2.		2.	
3.		3.	
4.		4.	
5.		5.	
6.		6.	
7.		7.	
8.		8.	
9.		9.	
10.		10.	

Розглянемо в контексті виконання цього завдання вправу «Чи гідний я бути капітаном команди?». Для роботи з цією вправою студентам необхідно

заповнити спеціальну аналітичну таблицю, в якій кожен вписує свої переваги та недоліки, тобто сильні і слабкі сторони.

Керівник звертається до учасників тренінгу з такими словами: «Уявіть собі, що вашу кандидатуру запропонували капітаном спортивної команди». Студенти займаються глибоким аналізом своїх сильних та слабких сторін. Всі коментарі і зауваження записують на аркуші паперу. Після аналізу сильних і слабких сторін кожен студент приймає рішення про готовність бути капітаном спортивної команди. Аналізуємо отримані результати дослідження.

Підводимо підсумки практичного заняття.

## **Практичне заняття 13.**

### **Спрямованість особистості студента**

**Мета** – поглибити розуміння спрямованості особистості, потребово-мотиваційної сфери студента; провести тестову методику «Спрямованість особистості студента»; здійснити рефлексію попереднього заняття.

#### **План**

1. Спрямованість особистості студента.
2. Спрямованість в структурі особистості за К.К.Платоновим.
3. Тестова методика «Спрямованість особистості студента».
4. Психотехнічні вправи.

**Основні поняття теми:** спрямованість особистості, гуманістична спрямованість, прагматична спрямованість, алоцентрична спрямованість, егоїстична спрямованість, спрямованість на себе, спрямованість на взаємодію, спрямованість на завдання, психокорекційні вправи, самокорекція, рефлексія попереднього заняття.

#### **Рекомендована література**

1. Бадмаев Б.Ц. Методика преподавания психологии: Учеб.-метод. пособие. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. – 304с.
2. Крысько В.Г. Социальная психология: схемы и комментарии. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001. – 208с.
3. Платонов К.К. Краткий словарь системы психологических понятий: Учеб. пособ. – 2-е изд. – М.: Высш. шк., 1984 – 174с.
4. Прутченков А.С. Социально-психологический тренинг в школе. – 2-е изд., дополн. и перераб. – М.: ЭКМО-Прес, 2001. – 640с.
5. Психология. Педагогика. Этика: Учеб. для вузов / О.В.Афанасьева и др., под. ред. проф. Ю.В.Наумкина. – М.: Закон и право, ЮНИТИ, 1999. – 350с.

6. Психологія: Підручник / Ю.Л.Трофімов, В.В.Рибалка, П.А.Гончарук та ін.; за ред. Ю.Л.Трофімова. – К.: Либідь, 1999. – 558 с.
7. Словарь по социальной педагогике: Учеб. пособ. /Авт.-сост. Л.В.Мардахаев. – М.: Изд. центр «Академия», 2002. – 368с.

Проводимо рефлексію попереднього заняття. Активізуємо пізнавальну діяльність студентів. Налаштовуємо на злагоджену спільну роботу.

Студенти повинні засвоїти, що спрямованість особистості студента – це сукупність стійких, відносно незалежних мотивів, що визначають поведінку і діяльність його особистості. Спрямованість особистості студента характеризується інтересами, потягами, бажаннями, ідеалами, переконаннями, властивими для студентського середовища, в яких відображається його світобачення. У спрямованості фокусується основний сенс дій і поведінки студента, мета його вчинків. Студентське життя багатоманітне, сповнене творчими поривами і бажанням самореалізуватися, переповнене великим ентузіазмом і юнацьким максималізмом. У цьому сплетінні соціальних детермінант формується спрямованість особистості студента, закладаються підвалини його світогляду.

Керівник, розкриваючи сутність спрямованості особистості студента, особливу увагу приділяє розгляду типів спрямованості, а саме таких, як гуманістична, прагматична, алоцентрична та егоїстична спрямованість особистості. Розкриває їх змістові параметри. Переходить до творчого завдання. Студенти описують суттєві відмінності між такими типами спрямованості особистості: гуманістична, прагматична, алоцентрична, егоїстична. Приводять приклади висловлювань, дій, вчинків осіб з вищезазначеними типами спрямованості. У їхній уяві повинен відобразитися кожен із цих типів спрямованості. Аналізуючи їх, розкриваючи позитивні та негативні сторони, порівнюючи зі своїми висловлюваннями, діями, вчинками, керівник запускає механізм самокорекції, який в юнацькому віці

володіє високою асиміляційною здатністю, сприяє швидким покращувальним змінам.

Переходимо до розгляду спрямованості в структурі особистості за К.К.Платоновим. Наглядно зображуємо її на навчальній дошці, розкриваємо сутність. Вивчаємо спрямованість на прикладі структури особистості за К.К.Платоновим, оскільки вважаємо її найбільш конструктивною:

4-а – найнижча, в основному біологічно зумовлена підструктура особистості поєднує темперамент, вікові, статеві і препатологічні властивості, які формуються шляхом повторення, тренування;

3-я підструктура, яка поєднує соціально сформовані, шляхом вправ на базі біологічних задатків, індивідуальні властивості психічних процесів як форм відображення;

2-а підструктура досвіду, яка поєднує знання, вміння, навички і звички, отримані шляхом навчання;

1-а – найвища, і переважно соціально зумовлена підструктура спрямованості, формується шляхом виховання.

Не варто трактувати дану структуру особистості в зворотному порядку, з 1-ї до 4-ї, додавати 5-у і 6-у підструктури: характер і здібності. К.К.Платонов вважав, що здібності і характер не можуть розглядатися як рівнозначні підструктури, оскільки вони не мають своїх елементів, всі елементи входять в чотири основні підструктури [53].

Студенти повинні засвоїти, що спрямованість особистості поєднує: потреби, мотиви, світобачення, настановлення та мету. Потреби, мотиви, мотивація складають потребово-мотиваційну сферу особистості.

Перейдемо до тестової методики «Спрямованість особистості студента» (додаток 14), яка дає змогу визначити кількісні показники таких типів спрямованості: на себе, на взаємодію, на завдання. Керівник проводить тестову методику одночасно зі всією групою. Студенти із трьох варіантів відповідей обирають найприйнятнішу для себе, ту, що відображає їхню точку зору. Потім обирають відповідь, яка найменше властива їм, і проставляють

відповідні відмітки в бланку для відповідей. Обробляють результати дослідження за допомогою ключа. Студенти порівнюють свої оцінки отримані за кожну спрямованість (СС, СВ, СЗ), і визначають свою провідну спрямованість.

Здійснюючи аналіз результатів дослідження, керівник бере до уваги спочатку високі показники спрямованості окремого студента на себе і разом з групою простежує у зворотному порядку відповіді тих студентів, які досягнули високого показника. Допомагає студентам збагнути, чому саме так вони діють. Зрозуміло, що студенти, у яких є домінуючою «спрямованість на себе», зайняті переважно собою, нехтують одногрупниками, не кажучи про завдання, які зобов'язані виконувати. Як правило, їх характеризує агресивність, бажання посперечатися, нерішучість, напруженість, подразливість, тривожність, консерватизм. Вони володіють недостатнім рівнем самоконтролю.

Для студентів з яскраво вираженою спрямованістю на себе керівник пропонує психотехнічну вправу «Піклування про оточуючих». До наступного заняття потрібно зробити добру справу для когось з оточуючих, але таким чином, щоб людина не здогадалася, що це зробили саме ви. Поспостерігайте разом з нею за її реакцією, разом з нею здивуйтеся і зрадійте, але не говоріть, що це ваших рук робота. Спробуйте ще декілька разів, і зробіть аналіз своїх почуттів після кожної такої вправи. Свої враження обов'язково запишіть.

Керівник здійснює психокорекційні вправи та покращувальні впливи на студентів. Високі показники спрямованості на себе – це не що інше, як завищена самооцінка чи надто високий рівень домагань, що в результаті призводить до низького рівня соціально-психологічних очікувань та неадекватних самоочікувань. Здійснюючи наступний крок аналізу, беремо до уваги середні та низькі показники спрямованості студентів, вивчаємо їх відповіді, здійснюємо психокорекційні та покращувальні впливи на них.

Керівник переходить до розгляду «спрямованості на взаємодію». Зрозуміло, що студенти, у яких є домінуючою «спрямованість на взаємодію», зацікавлені в спільній діяльності, але самі не здатні вносити вклад в реалізацію завдань групи. Вони, як правило, прагнуть товаришувати, приятелювати, залежні від групи, є недостатньо автономними, чекають уваги і піклування з боку оточуючих, їх поведінка не носить агресивних проявів.

Для студентів з яскраво вираженою спрямованістю на взаємодію керівник пропонує психотехнічну вправу «Я переможець». Студентам потрібно спробувати сприйняти оточуючих з позиції переможця, якому все вдається, у якого все виходить, який налаштований на активні дії. Цю роль необхідно «прожити», нею потрібно проїнятися. Студенти практикують поза практичним заняттям, спочатку 30 хв. у день, потім годину, після чого не менше півтори години, і до 2–3 годин в день. Їм необхідно спробувати усвідомити реальні переваги, якими володіє студент, що є переможцем, лідером своєї групи. Після чого аналізують свої почуття і записують враження. Психокорекційні вправи керівника сприяють об'єктивуванню самооцінки і рівня домагань.

Керівник переходить до розгляду «спрямованості на завдання». Зрозуміло, що студенти, у яких є домінуючою «спрямованість на завдання», зацікавлені виконати своє завдання якомога краще. Незважаючи на власні інтереси, вони будуть залюбки співпрацювати з групою, якщо це підвищить продуктивність групи. Прагнуть відстояти свою думку, яку вважають найправильнішою для досягнення мети. Студенти, спрямовані на завдання, самостійні і рішучі, вольові, цілеспрямовані, радикальні, не потребують допомоги збоку, агресивні, люблять посперечатися, володіють розвинутим інтелектом.

Для студентів з яскраво вираженою спрямованістю на завдання керівник пропонує психотехнічну вправу «Новий знайомий». У кожного студента, зазвичай, є декілька близьких товаришів, з якими приємно проводити час, спілкуватися про свої інтереси, захоплення. Якщо немає

товаришів, є сприятлива нагода потренуватися і знайти товариша. Студентові необхідно розширити коло своїх знайомих. Почати спілкуватися з незнайомою для нього людиною. Кожного дня необхідно розмовляти хоча б декілька хвилин. Ймовірно, що спочатку буде важко, але зробіть перший крок назустріч, почніть розмову. Студентам необхідно проаналізувати свої почуття після кожної такої розмови і записати свої враження. Це дає можливість краще зрозуміти себе, звернути увагу на свої сильні і слабкі сторони, зняти психологічний бар'єр першого контакту.

Підводимо підсумки практичного заняття.



## **Практичне заняття 14.**

### **Соціально-психологічний зміст конфлікту.**

#### **Типи конфліктів та способи їх розв'язання**

**Мета** – розкрити соціально-психологічний зміст конфлікту, його типологію, з'ясувати способи поведінки в конфліктних ситуаціях; здійснити рефлексію попереднього заняття.

#### **План**

1. Соціально-психологічний зміст конфлікту.
2. Структура конфлікту. Класифікація конфліктів.
3. Методика дослідження «Визначення типових способів реагування на конфліктну ситуацію».
4. Психокорекція поведінки в конфліктній ситуації.

**Основні поняття теми:** конфлікт, конфліктна ситуація, рефлексія попереднього заняття, студентська група, конфліктологія, структура конфлікту, суб'єкт конфлікту, об'єкт конфлікту, предмет конфлікту, інцидент, конструктивний конфлікт, деструктивний конфлікт, міжособистісний конфлікт, міжгруповий конфлікт, організаційний конфлікт, міждержавний конфлікт, внутрішньоособистісний конфлікт, латентний конфлікт.

#### **Рекомендована література**

1. Бадмаев Б.Ц. Методика преподавания психологии: Учеб.-метод. пособие. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. – 304с.
2. Большаков В.Ю. Психотренинг. Социодинамика. Игры. Упражнения. – СПб.: Правда, 1996. – 381с. – Библиогр.: с.377–379.
3. Корнєв М.Н., Коваленко А.Б. Соціальна психологія: Підручник. – К., 1995. – 304с.
4. Попович І.С. Соціально-психологічні очікування в людських взаєминах. – Херсон: ВАТ «ХМД», 2009. – 240с.: іл., табл.. – Бібліогр.: с.216–228.

5. Психология. Педагогика. Этика: Учеб. для вузов / О.В.Афанасьева и др., под. ред. проф. Ю.В.Наумкина. – М.: Закон и право, ЮНИТИ, 1999. – 350с.
6. Психология: Підручник / Ю.Л.Трофімов, В.В.Рибалка, П.А.Гончарук та ін.; за ред. Ю.Л.Трофімова. – К.: Либідь, 1999. – 558 с.

Керівник проводить рефлексію попереднього заняття.

Переходимо до основного матеріалу практичного заняття. Керівник зазначає, що конфлікт – це зіткнення протилежно спрямованих інтересів, цілей, позицій, думок чи поглядів учасників взаємодії.

Підґрунтям конфлікту завжди є проблемна ситуація, яка містить у собі протилежні позиції сторін, або протилежні цілі чи засоби їхнього досягнення. Для того, щоб конфлікт почав розвиватися, необхідний інцидент, тобто ситуація, коли одна із сторін починає діяти на шкоду інтересам іншої. Якщо протилежна сторона починає відповідати тим самим, конфлікт із потенційного перетворюється на реальний. Далі конфлікт може розвиватися як конструктивний чи деструктивний, прямий чи опосередкований.

Структуру конфлікту можна схематично зобразити наступним чином:

**С-О-С** , (1)

де **С** – суб'єкт конфлікту;

**О** – об'єкт конфлікту.

Для розуміння соціально-психологічного змісту, керівник зосереджує увагу студентів на предметі та об'єкті конфлікту. Під предметом конфлікту розуміємо проблему, яка існує реально, або є наслідком уяви сторін, що конфліктують. Кожен суб'єкт зазвичай прагне вирішити суперечливу ситуацію на власну користь. Під об'єктом конфлікту розуміємо матеріальну або духовну цінність, яка і є предметом конфлікту, до володіння якою прагнуть сторони, що конфліктують.

Зазначаємо, що, щоб збагнути соціально-психологічний зміст конфлікту, доцільно правильно розглядати такі етапи: подія – протиріччя –

конфліктна ситуація – інцидент – конфлікт. Керівник приводить приклад і виокремлює вищезазначені етапи виникнення конфлікту.

Керівник звертає увагу на типологію конфліктів, розкриває їхню сутність. Зокрема мають місце такі типи: міжособистісний конфлікт, міжгруповий, організаційний, міждержавний, конструктивний, деструктивний, внутрішньоособистісний, латентний та інші.

Якщо суб'єктом конфлікту виступає одна особа, має місце внутрішньоособистісний конфлікт.

Метою дослідження типів конфліктів та способів їх розв'язання є визначення тих превалюючих типів реагування студентами в конфліктній ситуації, які їм притаманні. На підставі отриманого емпіричного матеріалу необхідно зробити висновки, здійснити психокорекцію поведінкових патернів.

Керівник проводить методику одночасно зі всією групою, наголошуючи на етиці дослідження, налаштовує студентів на відповідальну роботу.

Методика «Визначення типових способів реагування на конфліктну ситуацію» К.Н.Томаса дає можливість визначити у студентів переважаючий тип реагування в конфлікті (додаток 15). Керівникові важливо знати, наскільки той чи інший студент схильний до суперництва та співробітництва в різних ситуаціях навчально-професійної діяльності, прагне до компромісів, уникає конфліктів, чи навпаки, намагається спровокувати конфлікт, загострити його. Також методика дозволяє оцінити міру адаптації студента до спільної діяльності. Обравши з тридцяти парних ситуацій ту, яка може ближче характеризувати спосіб реагування студента в конфлікті, обробляємо результати дослідження.

По кожному з п'яти розділів опитувальника (суперництво, співробітництво, компроміс, уникнення, поступливість) студенти підраховують кількість відповідей, які збіглися з «ключем». Отримані результати порівнюють між собою для виявлення тих форм соціальної

поведінки в ситуації конфлікту, до яких найбільш схильний студент, а також тенденції організації взаємин у складних, екстремальних умовах. Наступним завданням практичного заняття є співставлення способів реагування на конфліктну ситуацію студента з результатами дослідження адекватності самооцінки та рівня домагань. Керівник прагне показати взаємозв'язок цих соціально-психологічних феноменів. Психокорекційні справи необхідно спрямовувати на виправлення неадекватної самооцінки та неадекватного рівня домагань, які значною мірою і є причиною конфліктів. Формуємо у студентів вміння розв'язувати конфліктні ситуації, оскільки це оптимальний варіант, який стабілізує соціально-психологічний клімат у групі. Аналізуємо отримані результати дослідження.

Підводимо підсумки практичного заняття.

## Практичне заняття 15.

### **Конфлікт – результат взаємодіючих осіб з неадекватними соціально-психологічними очікуваннями**

**Мета** – розглянути соціально-психологічний зміст конфлікту як результат взаємодії студентів з неадекватними очікуваннями; розкрити сутність та зміст невербальних компонентів спілкування у міжособистісній взаємодії студентської групи; узагальнити теоретичні положення і закріпити вміння та навички конструктивної поведінки при назріванні і виникненні конфліктної ситуації; сформувані у студентів вміння об'єктивно оцінювати конфліктну ситуацію, раціонально її розв'язувати; здійснити рефлексію попереднього заняття.

#### **План**

1. Конфлікт – результат взаємодіючих осіб з неадекватними соціально-психологічними очікуваннями.
2. Невербальні компоненти спілкування у міжособистісній взаємодії групи студентів.
3. Кодекс поведінки в конфліктній ситуації «Дванадцять правил».
4. Творча робота «Інтуїтивна модель поведінки студента в конфліктній ситуації».

**Основні поняття теми:** конфлікт, конфліктна ситуація, рефлексія попереднього заняття, студентська група, суб'єкт конфлікту, об'єкт конфлікту, предмет конфлікту, соціально-психологічні очікування, самоочікування, самооцінка, рівень домагань, інцидент, локус контролю, інтерналізація, екстерналізація, рольовий конфлікт, міжособистісний конфлікт, внутрішньоособистісний конфлікт, інтуїтивна модель.

#### **Рекомендована література**

1. Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни. – М.: Мысль, 1991. – 299с.

2. Бадмаев Б.Ц. Методика преподавания психологии: Учеб.-метод. пособие. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. – 304с.
3. Большаков В.Ю. Психотренинг. Социодинамика. Игры. Упражнения. – СПб.: Правда, 1996. – 381с. – Библиогр.: с.377–379.
4. Горностай П.П. Личность и роль. Ролевой подход в социальной психологии личности. – К.: Интерпресс ЛТД, 2007. – 312с.: іл. – Бібліогр.: с.275–298.
5. Корнєв М.Н., Коваленко А.Б. Соціальна психологія: Підручник. – К., 1995. – 304с.
6. Попович І.С. Соціально-психологічні очікування в людських взаєминах. – Херсон: ВАТ «ХМД», 2009. – 240с.: іл., табл.. – Бібліогр.: с.216–228.
7. Психология. Педагогика. Этика: Учеб. для вузов / О.В.Афанасьева и др., под. ред. проф. Ю.В.Наумкина. – М.: Закон и право, ЮНИТИ, 1999. – 350с.
8. Психологія: Підручник / Ю.Л.Трофімов, В.В.Рибалка, П.А.Гончарук та ін.; за ред. Ю.Л.Трофімова. – К.: Либідь, 1999. – 558 с.

Здійснюємо рефлексію попереднього заняття. Аналізуємо заняття, на якому студенти вивчали соціально-психологічний зміст конфліктних ситуацій, їх типологію, з'ясовували способи поведінки в конфліктних ситуаціях. Пригадуємо виконання методики дослідження «Визначення типових способів реагування на конфліктну ситуацію». Студенти коментують визначений тип реагування в конфліктній ситуації, приводять приклади, які підтверджують чи спростовують його. Висновки, коментарі, репліки, на відміну від попереднього заняття, більш обґрунтовані, зрілі і виважені, певною мірою критичні. Це може свідчити про те, що після проведення методики пройшов певний час, який дозволив студентам поміркувати над результатами заняття, переосмислити свою поведінку. Надаємо можливість висловитись всім учасникам заняття. Сприяємо відвертій, доброзичливій розмові. Рефлексія попереднього заняття – це

своєрідна розминка, що активізує міжособистісну взаємодію, сприяє активній роботі студентів на занятті.

Керівник зазначає, що конфлікт – це результат взаємодіючих осіб з неадекватними соціально-психологічними очікуваннями. Проведення заняття повинно показати студентам, що конфліктні ситуації часто виникають між тими студентами, серед яких хоча б один з неадекватними самооцінками. У такому випадку, має місце низький рівень сформованості соціально-психологічних очікувань. Керівник приводить низку прикладів із навчально-професійної діяльності студентів. Здійснює роз'яснення взаємозв'язку об'єкта, суб'єктів конфлікту, адекватності самооцінки, рівня домагань, соціально-психологічних очікувань та самооцікувань студента.

Керівник звертає увагу студентів, що конфлікт є суперечність між соціально-психологічними очікуваннями та рівнем домагань особистості. Однією із детермінант поведінки виступає локус контролю, який є конструктом, що визначає здатність особистості вибирати одну з двох стратегій поведінки в конфліктній ситуації: екстернальну або інтернальну, тобто орієнтацію на зовнішній або внутрішній конфлікт. У першому випадку – в особистості домінує тенденція відстоювати власну Я-концепцію і у відповідності з нею будувати свою поведінку. У другому випадку – поведінка будується переважно у відповідності з соціально-психологічними очікуваннями, і, якщо вони суперечать Я-концепції особистості, то остання пригнічується і розвивається внутрішньоособистісний конфлікт [21, с.21].

Студентам необхідно засвоїти, що соціально-психологічні очікування мають місце не тільки в спілкуванні, але і в діяльності, тому на їх зміст впливають не стільки контакти, стосунки, взаємини з іншими, скільки успіх чи невдача суб'єкта в житті та діяльності. Низька оцінка себе, яка склалася в порівнянні з досягненнями, та низькі оцінки, які отримує індивід від учасників взаємодії, є основою виникнення не тільки заниженої самооцінки, а й базою для неадекватних соціально-психологічних очікувань. Самооцінка

є ядром, серцевиною соціально-психологічних очікувань. Негативний попередній досвід, низька самооцінка практично не можуть гарантувати сприятливі соціально-психологічні очікування, оптимальний їх рівень, навіть в незнайомому середовищі, де спілкування і контакти відбуваються вперше. Завищена самооцінка спонукає до самовпевненості, відсутності критичності та самокритичності, очікування легкого результату, що призводить до невдач. Це є сприятливим середовищем для виникнення конфліктних ситуацій, які трансформуються в інциденти. Останні є причиною виникнення конфліктів.

Керівник зазначає, що неадекватні соціально-психологічні очікування як результат раптових захоплень, негативно впливають на формування власного образу «Я», дестабілізують міжособистісні взаємини, викликаючи конфліктність, упередженість.

Невизначеність і суперечливість соціально-психологічних очікувань знижують ефективність спільної діяльності, що є передумовою міжособистісних та внутрішньоособистісних конфліктів.

Зупиняємося на невербальних компонентах спілкування у міжособистісній взаємодії групи студентів.

Міміка, жести, пантоміміка, паралінгвістичні та екстралінгвістичні компоненти відіграють особливу роль у спілкуванні та міжособистісній взаємодії групи студентів. Знання цих компонентів сприяє підвищенню компетентності студента в міжособистісних взаєминах, навчально-професійній та науково-пошуковій діяльності. Розуміння невербальних компонентів дозволяє також підвищити рівень соціально-психологічних очікувань стосовно співрозмовника, адекватніше оцінювати і прогнозувати перебіг подій. Невербальні компоненти керуються підсвідомістю особистості, що не дає можливості останній приховувати свої наміри, вчинки. Використання цих знань позитивно впливає на процес спілкування та міжособистісної взаємодії, і відповідно, підвищує соціально-психологічну компетентність особистості студента. Керівник приводить приклади міміки,



жестів, пантоміміки. Розкриває зв'язок вірного і хибного сприйняття невербальних компонентів з рівнем сформованості соціально-психологічних очікувань. Проводить тренінгові вправи спрямовані на конструктивну міжособистісну взаємодію. Під час виконання цих вправ, показує студентам, що може слугувати зародженням конфлікту, які можуть утворюватися протиріччя, і як вони перетікають у конфлікт.

Керівник переходить до розгляду кодексу поведінки в конфліктній ситуації «Дванадцять правил» (додаток 16). Кожен студент отримує завчасно підготовлений видатковий методичний матеріал з текстом «Кодекс поведінки в конфліктній ситуації «Дванадцять правил»». Студенти ознайомлюються з текстом кодексу. Керівник разом зі студентами розкриває кожне правило цього кодексу і аналізує його. Важливо, щоб студенти прийняли активну участь в обговоренні цих правил. Необхідно надати можливість всім висловитися, навести приклади.

Кодекс поведінки в конфліктній ситуації «Дванадцять правил» повинен спонукати студентів до створення власної елементарної моделі поведінки в конфліктній ситуації на інтуїтивному рівні. Заняття закінчується короткою творчою роботою «Інтуїтивна модель поведінки студента в конфліктній ситуації». Студентам необхідно обґрунтувати свою модель, розкрити її особливості. Це завдання спонукає студента замислитись над своїми діями та поведінкою в конфліктній ситуації, порівняти свої висловлювання, свою модель з висловлюваннями та моделлю інших учасників цього заняття.

Керівникові важливо знати, що в міжособистісній взаємодії студентської групи, яка є об'єктом нашої уваги, можуть виникати суперечності між соціально-психологічними очікуваннями студентів та реальними проявами їхньої поведінки. Це можна пояснити тим, що «...очікування можуть виступати як суб'єктивні ціннісні орієнтації, які визначають стратегію життя індивіда» [1, с.10], а поведінка, що спостерігається нами, носить ситуативний характер. Однак, не варто

забувати, що саме через створення образу позитивних дій, через навчально-виховні впливи ми можемо формувати адекватні змістові та динамічні характеристики соціально-психологічних очікувань, і вести мову про оптимізацію їхнього розвитку. Оптимізація розвитку соціально-психологічних очікувань передбачає способи і шляхи забезпечення ефективної міжособистісної взаємодії, налагодження сприятливого соціально-психологічного клімату, підвищення рівня результативності навчально-професійної діяльності студентів. Аналізуємо отримані результати творчої роботи.

Підводимо підсумки практичного заняття.

## Практичні заняття 16, 17.

### Очікуваний вибір. Приклади з навчально-професійної діяльності студентів

**Мета** – розглянути психологічні особливості очікуваного вибору; створити та проаналізувати експериментальні ситуації з вивчення очікуваної поведінки студентів в контексті навчально-професійної діяльності; здійснити рефлексію попереднього заняття.

#### План

1. Психологічні особливості очікуваного вибору.
2. Перша експериментальна ситуація з вивчення очікуваної поведінки студентів.
3. Друга експериментальна ситуація з вивчення очікуваної поведінки студентів.
4. Третя експериментальна ситуація з вивчення очікуваної поведінки студентів.
5. Четверта експериментальна ситуація з вивчення очікуваної поведінки студентів.

**Основні поняття теми:** рефлексія попереднього заняття, соціально-психологічні очікування, очікуваний вибір, неочікуваний вибір, взаємоочікуваний вибір, експериментальна ситуація, діадні взаємини, навчально-професійна діяльність, очікувана поведінка, психокорекційна вправа, покращувальні впливи.

#### Рекомендована література

1. Бадмаев Б.Ц. Методика преподавания психологии: Учеб.-метод. пособие. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. – 304с.

2. Готтсданкер Р.М. Основы психологического эксперимента: Учеб. пособ. / Пер. с англ. Ч.А.Измайлова и В.В.Петухова; науч. ред. рус. текста Ю.Б.Гиппенрейтер. – М.: Изд. центр «Академия», 2005. – 368с.
3. Коломинский Я.Л. Психология взаимоотношений в малых группах. Общие и возрастные особенности: Учеб. пособ. – 2-е изд., доп. – Мн.: Тетра Системс, 2000. – 432с.: табл. – Библиогр. с.: 393–428.
4. Попович І.С. Соціально-психологічні очікування в людських взаєминах. – Херсон: ВАТ «ХМД», 2009. – 240с.: іл., табл.. – Бібліогр.: с.216–228.
5. Прутченков А.С. Социально-психологический тренинг в школе. – 2-е изд., дополн. и перераб. – М.: ЭКМО-Прес, 2001. – 640с.

Керівник здійснює рефлексію попереднього заняття. Проводить короткий екскурс попереднього практичного заняття. Це дає можливість узагальнити вивчене і перейти до розгляду конкретних прикладів з навчально-професійної діяльності. Задає такі запитання. Що запам'яталося з попереднього заняття? Які позитивні прояви в міжособистісній взаємодії студентів вашої групи найбільше вразили? Які негативні прояви в міжособистісній взаємодії студентів групи вас вразили і не залишили байдужими? Що спонукало цих студентів чинити саме так? Які шляхи підвищення ефективності групової діяльності ви вважаєте найбільш дієвими? Чи пригадували вдома студенти практичне заняття? З ким ділилися враженнями? Чи працюють над собою? Що вони прагнуть змінити в собі? Важливо, щоб студенти відверто відповідали на запитання, ділилися своїми враженнями. Переходимо до нашого практичного заняття.

На практичне заняття відводиться чотири академічні години. Експериментальні ситуації завчасно продумуються та готуються. Приклад першої експериментальної ситуації: студент А.П. впродовж першого навчального семестру різко підвищив показники навчально-професійної діяльності, зокрема, середній бал з 3,3 – до 4,5. Ми обираємо такого студента, в якого дійсно середній бал успішності коливається в межах 3,3, що надає

нашому дослідженню екологічну валідність. Після розкриття змісту ситуації, студенти повинні лаконічно, трьома-чотирма реченнями описати свою реакцію, думки, дії, поведінку, уявивши собі вищезазначену ситуацію. Досліджуваний А.П. на спеціально підготовленому бланку для відповідей «Очікувана поведінка» дає відповідь на таке запитання: «Яких реакцій, дій, оцінок, суджень я очікую від своїх одногрупників?» Навпроти прізвища кожного студента потрібно коротко описати поведінку, яку досліджуваний очікує від цього студента у контексті даного експерименту (табл.1).

Таблиця 1.

Бланк для відповідей «Очікувана поведінка»

№ п/п	Член групи	Короткий опис очікуваної поведінки
1	Костянтин А.	
2	Костянтин Б.	
3	Тимур Б.	
4	Марія Б.	
5	Олег Г.	
6	Олег Д.	
7	Іван З.	
8	Ігор К.	
9	Михайло К.	
10	Олександр К.	
11	Петро К.	
12	Олег Л.	
13	Станіслав М.	
14	Ігор М.	
15	Микола Н.	
16	Андрій Н.	
17	Анатолій Н.	
18	Сергій Н.	
19	Андрій П.	
20	Віталій Р.	
21	Максим Т.	
22	Олександр Т.	
23	Іван Т.	
24	Олег Х.	

Всі члени студентської групи, крім досліджуваного А.П., здають керівникові свої записи. Керівник здійснює аналіз можливих варіантів діадних взаємин очікуваної поведінки в такій послідовності: 1) досліджуваний А.П. характеризує очікувану поведінку першого за списком студента, використовуючи свої нотатки; 2) керівник зачитує опис поведінки першого за списком студента; 3) здійснює аналіз діадної взаємодії, а саме виявляє мотиви та змістовні характеристики очікуваної поведінки і реальної; 4) проводить узагальнення і психокорекцію висловлювань та поведінки, переходить до аналізу наступних діадних взаємин. Після аналізу всіх діадних взаємин створюємо наступну експериментальну ситуацію. Керівник повинен пам'ятати, що на цих двох практичних заняттях приклади експериментальних ситуацій повинні стосуватися тільки навчально-професійної діяльності. Такий поетапний скрупульозний аналіз дає можливість краще зрозуміти психологічний зміст очікуваного вибору, сприяє вивченню особливостей соціально-психологічних очікувань, специфіки міжособистісної взаємодії у групі студентів, дає можливість коригувати неадекватні поведінкові акти та вербальні висловлювання студентів. Впродовж двох занять рекомендуємо створити по дві експериментальні ситуації на кожне заняття. Вибір студента, який виступає головною дійовою особою ситуації, є абсолютно випадковий. Аналізуємо отримані результати та здійснені формувальні та психокорекційні впливи в контексті експериментальних ситуацій.

Підводимо підсумки практичних занять.

## **Практичне заняття 18.**

### **Ціннісно-орієнтаційна єдність студентської групи.**

#### **Морально-вольові та професійні якості студента**

**Мета** – розкрити сутність ціннісно-орієнтаційної єдності студентської групи як колективу; розглянути морально-вольові та професійні якості студента; визначити їх значущість та доцільність в контексті навчально-професійної діяльності; дати кожному студенту групову оцінку розвитку та сформованості його морально-вольових та професійних якостей; здійснити рефлексію попереднього заняття.

#### **План**

1. Студентська група як колектив.
2. Ціннісно-орієнтаційна єдність студентської групи.
3. Методика «Психодіагностика колективу».
4. Морально-вольові та професійні якості студента.

**Основні поняття теми:** колектив, студентська група, ціннісно-орієнтаційна єдність, ЦОЄ, ціннісні орієнтації, рефлексія попереднього заняття, настановлення, норми, психодіагностика колективу, Q-дані, морально-вольові якості, професійні якості, ретрансляція навчально-виховного процесу.

#### **Рекомендована література**

1. Бадмаев Б.Ц. Методика преподавания психологии: Учеб.-метод. пособие. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. – 304с.
2. Гільбух Ю.З., Киричук О.В. Шкільний клас: як пізнавати й виховувати його душу: Навч. посіб. – К.: НПЦ Перспектива, 1996. – 208с.
3. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. – М.: Политиздат, 1977. – 302с.

4. Петровский А.В. и Шпалинский В.В. Социальная психология коллектива: Учеб. пособ. – М.: Просвещение, 1978. – 176с.
5. Попович І.С. Концепт ціннісно-орієнтаційної єдності студентської групи як колективу // Соціально-правовий захист молоді: Зб. наук. ст. – Ужгород, 2002. – С. 219–226.
6. Попович І.С. Соціально-психологічні очікування в людських взаєминах. – Херсон: ВАТ «ХМД», 2009. – 240с.: іл., табл.. – Бібліогр.: с.216–228.
7. Психологія: Підручник / Ю.Л.Трофімов, В.В.Рибалка, П.А.Гончарук та ін.; за ред. Ю.Л.Трофімова. – К.: Либідь, 1999. – 558 с.

Проводимо рефлексію попереднього заняття. Активізуємо пізнавальну діяльність студентів. Налаштовуємо на злагоджену, спільну роботу.

Студентська група – це мала група, яка є відносно невеликою спільнотою безпосередньо контактуючих осіб (студентів), об'єднаних загальними цілями та завданнями. Важливою характеристикою студентської групи виступає сукупність системи її ціннісних орієнтацій, цілей, норм, настановлень, притаманних усій групі як єдиному цілому.

Аналіз структури особистості за даними досліджень Г.Костюка, О.Леонтьєва, Ф.Лерша, В.Моргуна, К.Платонова показує, що найбільш динамічною її частиною є соціально-детерміновані властивості особистості: спрямованість, мотиви, настановлення, норми, ціннісні орієнтації [63, с.116–121]. Водночас ціннісні орієнтації, норми, настановлення і мотиви посідають у структурі особистості провідне місце, відіграють роль регуляторів поведінки. Помітити, виокремити, з'ясувати механізми формування настановлень, ціннісних орієнтацій і норм – означає отримати можливість свідомо планувати і здійснювати виховання особистості фахівця-професіонала – гідного громадянина нашої держави.

Саме для того, щоб охарактеризувати групу за якими-небудь важливими параметрами, необхідно виявити сукупність ціннісних орієнтацій



і настановлень членів групи. Суспільна спрямованість є важливою груповою характеристикою, що визначає індивідуальну поведінку студента і впливає на згуртованість та працьовитість студентської групи як колективу. Звертаємо увагу студентів, що всі ці чинники свідчать про те, що в групах, які достатньо довго і активно функціонують на основі загальних для них цінностей, інтенсифікується процес групової згуртованості як ціннісно-орієнтаційної єдності групи, що перебуває на стадії трансформації в колектив.

Керівник зазначає, що одним із суттєвих показників характеристики студентської групи як колективу є ціннісно-орієнтаційна єдність (ЦОЄ), яка вказує на «... показник групової згуртованості, який виступає як інтегральна характеристика системи внутрішньогрупових зв'язків та показує рівень або міру збігу думок, настановлень і позицій групи по відношенню до об'єктів – мети діяльності, осіб, ідей, подій, важливих для групи в цілому» [52, с.133].

Проводимо методику «Психодіагностика колективу» (додаток 17) і визначаємо ті якості особистості студента, які є важливими в контексті навчально-професійної діяльності. Інформація, яку надає ця методика, належить до категорії Q-даних, тобто тестовий опитувальник інформативного характеру. Як показує процедура дослідження - це тест «моральних знань», що стосуються уявлень про колективізм; це тест індивідуального плану, який проводиться у груповій формі в лабораторних умовах.

Студенти із 35 назв цінностей, поділених на сім груп, по п'ять цінностей у кожній групі, обирають тільки п'ять цінностей. За таких умов обов'язково враховується тип провідної діяльності – навчально-професійна. Система цінностей має таку градацію:

- I. Ставлення до навчання: дисциплінованість, працьовитість, цілеспрямованість, старанність, уважність.

- II. Стиль поведінки та діяльності: усвідомлення громадського обов'язку, ідейна переконаність, моральна вихованість, громадянська активність, принциповість.
- III. Знання: ерудованість, начитаність, допитливість, духовне багатство, обізнаність.
- IV. Якості розуму: кмітливість, критичність, розсудливість, ініціативність, оригінальність.
- V. Учбово-організаційні вміння: вміння контролювати свою роботу, вміння планувати свою роботу, вміння працювати з книжкою, вміння пояснити задачу, відповідальність.
- VI. Ставлення до товаришів: чуйність, колективізм, чесність, товариськість, справедливість.
- VII. Ставлення до себе: самокритичність, вимогливість до себе, самостійність, скромність, впевненість у собі.

Студент із 35 якостей обирає ті п'ять якостей, які, на його думку, є найбільш важливими для успішного виконання навчально-професійної діяльності. Міра збігу визначає ціннісно-орієнтаційну єдність групи. Звертаємо увагу керівника, що часто чільне місце посідають такі групи якостей, як учбово-організаційні вміння і ставлення до навчання. Є випадки, коли студентська група віддає перевагу «ставленню до себе», що зумовлено ретрансляцією навчально-виховного процесу. Це свідчить про усвідомлення студентами вказаної групи себе як цінності. Далі студенти визначають ступінь ціннісно-орієнтаційної єдності.

Керівникові необхідно вирахувати загальну частоту виявлення переваг кожної групи у відсотках. Згідно з якісними і кількісними характеристиками вибору студентів, потрібно розробити стратегію роботи з групою. Для цього співвідносять рівень розвитку даної групи з тими переважаючими особистісними якостями, які характерні для досліджуваних студентів.

Як показала апробація комплексної програми, серед них часто трапляються такі, як дисциплінованість, відповідальність, ерудованість, чесність, мужність та інші. Результати цієї методики необхідно застосовувати як вихідні в подальшому проведенні практичного заняття.

Продовжуємо вивчення морально-вольових та професійних якостей студента. Здійснюємо аналіз десяти основних якостей особистості студента, розглядаємо їхню значущість та доцільність. На наступному етапі кожен студент оцінює розвиток та сформованість цих якостей у себе за дванадцятибальною шкалою. Після цього, за власним вибором кожного студента, оцінювання здійснює значущий інший. Це дає змогу простежити, хто із студентів чітко думкою дорожить, хто до кого звертається за оцінкою. Значущий інший оцінює студента, не знаючи його оцінок, що надає об'єктивності процесу оцінювання. Потім це оцінювання здійснює кожен член групи, що в результаті сприяє формуванню групової оцінки. Зіставлення власних оцінок з оцінками значущого іншого, груповими оцінками дає багатий емпіричний матеріал для вивчення оцінних ставлень, соціально-психологічних очікувань, уможливорює формування об'єктивного сприйняття себе та інших. Аналізуємо отримані результати дослідження.

Підводимо підсумки практичного заняття.

## Практичні заняття 19, 20.

### Очікуваний вибір. Приклади з культурно-дозвіллевої сфери студентів.

**Мета** – розглянути сутність культурно-дозвіллевої сфери студентів; створити та проаналізувати експериментальні ситуації з вивчення очікуваної поведінки студентів в контексті культурно-дозвіллевої сфери; здійснити рефлексію попереднього заняття.

#### План

1. Культурно-дозвіллева сфера студентів.
2. Перша експериментальна ситуація з вивчення очікуваної поведінки студентів.
3. Друга експериментальна ситуація з вивчення очікуваної поведінки студентів.
4. Третя експериментальна ситуація з вивчення очікуваної поведінки студентів.
5. Четверта експериментальна ситуація з вивчення очікуваної поведінки студентів.

**Основні поняття теми:** рефлексія попереднього заняття, соціально-психологічні очікування, очікуваний вибір, неочікуваний вибір, взаємоочікуваний вибір, експериментальна ситуація, діада, тріада, діадні взаємини, культурно-дозвіллева сфера, дозвіллезнавство, вільний час, емоційна релаксація, фізична релаксація, очікувана поведінка, психокорекційна вправа, покращувальний вплив.

#### Рекомендована література

1. Бочелюк В.Й, Бочелюк В.В. Дозвіллезнавство: Навч. посіб. – К.: Центр навчальної літератури, 2006. – 208 с.

2. Большаков В.Ю. Психотренинг. Социодинамика. Игры. Упражнения. – СПб.: Правда, 1996. – 381с. – Библиогр.: с.377–379.
3. Готтсданкер Р.М. Основы психологического эксперимента: Учеб. пособ. / Пер. с англ. Ч.А.Измайлова и В.В.Петухова; науч. ред. рус. текста Ю.Б.Гиппенрейтер. – М.: Изд. центр «Академия», 2005. – 368с.
4. Попович І.С. Соціально-психологічні очікування в людських взаєминах. – Херсон: ВАТ «ХМД», 2009. – 240с.: іл., табл.. – Бібліогр.: с.216–228.
5. Прутченков А.С. Социально-психологический тренинг в школе. – 2-е изд., дополн. и перераб. – М.: ЭКМО-Прес, 2001. – 640с.
6. Психологія: Підручник / Ю.Л.Трофімов, В.В.Рибалка, П.А.Гончарук та ін.; за ред. Ю.Л.Трофімова. – К.: Либідь, 1999. – 558 с.

Проводимо рефлексію попереднього заняття. Активізуємо пізнавальну діяльність студентів. Налаштовуємо на злагоджену, спільну роботу.

Керівник зазначає, що культурно-дозвіллева сфера студента вказує на використання студентом вільного часу для розвитку своїх творчих здібностей, культури, вмінь та навичок. Сфера вільного часу є унікальною і неповторною галуззю культурно-дозвіллевої діяльності, що відрізняється як широким розмаїттям зв'язків з дійсністю, так і особливою складністю відносин компонентів своєї внутрішньої структури. Бюджет часу студента можна розділити на робочий та неробочий. Робочим часом є все, що стосується навчально-професійної діяльності, а саме аудиторні заняття, навчально-виробнича практика, самостійна робота. Відповідно, дозвілля ототожнюється з позаробочим часом, тобто вільним часом студента, і набуває характерних ознак вільного часу студента в цілому; розглядається як істотна складова вільного часу, що звільняє його від усіх побутових, навчально-виховних та сімейних, якщо такі мають місце, обов'язків, має рекреаційне та розважальне наповнення. Дозвілля студента може бути творчим, конструктивним, або ж безцільним та асоціальним. Культурно-

дозвіллева діяльність відрізняється від інших видів життєдіяльності людини тим, що здійснюється відповідно до її потреб, з метою отримання задоволення.

Керівник зосереджує увагу студентів на формах та видах відпочинку. У залежності від функцій дозвілля визначають такі його рівні:

- пасивний відпочинок як найпростіший рівень дозвілля студента, що не має перспективних цілей, дозволяє звільнитися від розумової перевтоми, побути у спокої, психологічно розслабитися; пасивне дозвілля є складовою життя людини;
- розважальне дозвілля поєднує прогулянки, спортивні та видовищні шоу, відвідування театрів, ігри, рекреаційні заходи і сприяє емоційній та фізичній релаксації; розважальне дозвілля вимагає від студента певної підготовки, вольової активності, застосування фізичних та психічних сил;
- пізнавальне дозвілля передбачає активну участь студента у культурно-дозвіллевій діяльності, спілкування в хобі-групах, з однодумцями, формує світогляд студента, розвиває її духовний світ, соціальні зв'язки та творчі уподобання;
- творче дозвілля характеризується духовною насиченістю, соціальною активністю, сприяє культурному збагаченню, створенню нових духовних цінностей.

Керівник, зупиняючись на деяких аспектах культурно-дозвіллевої сфери, показує студентам, що правильно організований вільний час сприяє творенню особистості, збагачує їх внутрішній світ.

На цьому занятті, на відміну від схожого попереднього, створюємо експериментальні ситуації виключно з культурно-дозвіллевої сфери студентів. На заняття відведено чотири академічні години. Приклад першої експериментальної ситуації: успішний виступ студента М.Н. на міжуніверситетських змаганнях з шахматів, і в результаті – перше

загальнокомандне місце, чого звісно ніхто не очікував. На експериментальну ситуацію відводиться 40 хв., а саме: опис своїх думок, оцінок, реакцій, поведінки – 3 хв.; аналіз очікуваної поведінки від кожного члена групи, що здійснює досліджуваний студент. Розмірковування про очікуваний перебіг подій в контексті експериментальної ситуації, що здійснюють інші учасники експериментальної ситуації – студенти групи – 17 хв.; аналіз прогнозованих діадних взаємин – 18 хв.; узагальнення результатів, висновки експериментатора – 2 хв.

Таблиця 1.

Бланк для відповідей «Очікувана поведінка»

№ п/п	Член групи	Короткий опис очікуваної поведінки
1	Костянтин А.	
2	Костянтин Б.	
3	Тимур Б.	
4	Марія Б.	
5	Олег Г.	
6	Олег Д.	
7	Іван З.	
8	Ігор К.	
9	Михайло К.	
10	Олександр К.	
11	Петро К.	
12	Олег Л.	
13	Станіслав М.	
14	Ігор М.	
15	Микола Н.	
16	Андрій Н.	
17	Анатолій Н.	
18	Сергій Н.	
19	Андрій П.	
20	Віталій Р.	
21	Максим Т.	
22	Олександр Т.	
23	Іван Т.	
24	Олег Х.	

Після розкриття змісту ситуації, студенти повинні лаконічно, трьома-чотирма реченнями описати свою реакцію, думки, дії, поведінку, уявивши собі вищезазначену ситуацію. Студент М.Н. на спеціально підготовленому бланку для відповідей «Очікувана поведінка» дає відповідь на таке запитання: «Яких реакцій, дій, оцінок, суджень я очікую від своїх одногрупників?» Навпроти прізвища кожного студента потрібно коротко описати поведінку, яку досліджуваний очікує від цього студента у контексті даного експерименту (табл.1).

Всі члени студентської групи, крім досліджуваного М.Н., здають керівникові свої записи. Керівник здійснює аналіз можливих варіантів діадних взаємин очікуваної поведінки в такій послідовності: 1) досліджуваний М.Н. характеризує очікувану поведінку першого за списком студента, використовуючи свої нотатки; 2) керівник зачитує опис поведінки першого за списком студента; 3) здійснює аналіз діадної взаємодії, а саме виявляє мотиви та змістовні характеристики очікуваної поведінки і реальної; 4) проводить узагальнення і психокорекцію висловлювань та поведінки, і, відповідно з вищезазначеною послідовністю, здійснює аналіз всіх прогнозованих діадних взаємин. Особливу цікавість для керівника мають спроби студентів описати думки, оцінки, поведінку більшої кількості учасників взаємодії у контексті експериментальної ситуації, зокрема тріади. Це можна простежити під час усного обговорення очікуваної поведінки студентів. Крім цієї експериментальної ситуації можна створити наступні: студентка М.Б. підводить факультет на загальноуніверситетському огляді художньої самодіяльності «Студентська весна»; неадекватна, неочікувана поведінка студента О.Г. на спортивному орієнтуванні; позитивний приклад з волонтерської діяльності студента М.Т. під час проведення «ЄВРО-2012».

Організація таких експериментальних ситуацій дозволяє створити формувальні, розвивальні, психокорекційні впливи на рівень сформованості соціально-психологічних очікувань студентів, і значно покращити змістові характеристики міжособистісної взаємодії групи.



Впродовж двох занять рекомендуємо створити по дві експериментальні ситуації на кожне заняття. Аналізуємо отримані результати і здійснені формувальні та психокорекційні впливи в контексті експериментальних ситуацій.

Підводимо підсумки практичних занять.

## Практичне заняття 21.

### Шляхи поліпшення ефективності групової діяльності, підвищення згуртованості групи. Потреба в належності до спільноти

**Мета** – проаналізувати зміст міжособистісної взаємодії у групі студентів, окреслити шляхи поліпшення ефективності групової діяльності, підвищити згуртованість групи; розкрити потребу людини в належності до групи, певної спільноти; сформувати сприйняття студентом себе як цінності у нерозривному зв'язку з цінністю групи; розкрити цінність особистості студента для групи і цінність групи для окремого студента; здійснити рефлексію попереднього заняття.

#### План

1. Позитивні і негативні прояви міжособистісної взаємодії у групі студентів.
2. Шляхи поліпшення ефективності групової діяльності, підвищення згуртованості групи.
3. Потреба в належності до спільноти.
4. Соціально-психологічний тренінг «Навіщо мені потрібна група?».
5. Соціально-психологічний тренінг «Навіщо я потрібен групі?».

**Основні поняття теми:** міжособистісна взаємодія, рефлексія попереднього заняття, потребово-мотиваційна сфера, потреба, мотив, ефективність групової діяльності, згуртованість групи, потреба в належності до спільноти, соціально-психологічний тренінг, фокус-група, суспільна діяльність, суб'єкт, психологічна спільнота, групова свідомість, почуття «ми», групові інтереси, групові потреби, групові норми, групові цінності, групові цілі, ідентифікація, ієрархія потреб за А.Маслоу, гуманістична спрямованість, алоцентрична спрямованість.

## Рекомендована література

1. Бадмаев Б.Ц. Методика преподавания психологии: Учеб.-метод. пособие. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. – 304с.
2. Большаков В.Ю. Психотренинг. Социодинамика. Игры. Упражнения. – СПб.: Правда, 1996. – 381с. – Библиогр.: с.377–379.
3. Корнєв М.Н., Коваленко А.Б. Соціальна психологія: Підручник. – К., 1995. – 304с.
4. Маслоу А. Самоактуализация личности и образование: Пер. с англ. Г.А.Балла. – Киев – Донецк, 1994. – 52с.
5. Попович І.С. Соціально-психологічні очікування в людських взаєминах. – Херсон: ВАТ «ХМД», 2009. – 240с.: іл., табл.. – Бібліогр.: с.216–228.
6. Прутченков А.С. Социально-психологический тренинг в школе. – 2-е изд., дополн. и перераб. – М.: ЭКМО-Прес, 2001. – 640с.
7. Психологія: Підручник / Ю.Л.Трофімов, В.В.Рибалка, П.А.Гончарук та ін.; за ред. Ю.Л.Трофімова. – К.: Либідь, 1999. – 558 с.

Проводимо рефлексію попереднього заняття. Активізуємо пізнавальну діяльність студентів. Налаштовуємо на злагоджену спільну роботу.

Керівник акцентує увагу студентів на особливостях міжособистісної взаємодії. Пропонує їм пригадати приклади позитивних проявів міжособистісної взаємодії. Студенти аналізують ситуації, розбирають соціально-психологічний зміст, визначають детермінанти поведінки учасників взаємодії. Після цього керівник пропонує пригадати студентам негативні прояви міжособистісної взаємодії. Студенти за аналогічним алгоритмом аналізують та вивчають їх.

Після розгляду та аналізу позитивних та негативних проявів міжособистісної взаємодії у студентській групі, керівник переходить до

проведення фокус-групи з вищезазначеної проблеми. Заняття проходить в навчальній аудиторії. Керівник на аудиторній дошці фіксує позитивні та негативні прояви міжособистісної взаємодії даної групи, які висловили самі студенти. Від студентів вимагається максимальна активність та творчість. Аналіз міжособистісної взаємодії групи дає можливість студентам подивитися на плин студентського життя ніби збоку, дати йому певну оцінку та характеристику. Це перше завдання заняття. Друге завдання полягає у створенні шляхів поліпшення ефективності групової діяльності та шляхів підвищення рівня згуртованості групи. Важливо, щоб студенти самі називали ці шляхи, що сприятиме ефективному їх впровадженню. Фокус-група дає низку ідей, їх необхідно проаналізувати і вибрати найбільш раціональні та влучні. Ці ідеї, методи, способи, прийоми поліпшення ефективності групової діяльності, підвищення згуртованості групи необхідно взяти на озброєння керівникам органів студентського самоврядування, кураторам студентських груп, зокрема кураторові цієї групи, педагогам-організаторам, навчально-організаційному відділу факультету.

Керівник пригадує студентам, що соціальна психологія досліджує насамперед закономірності поведінки та діяльності людей, зумовлені їх належністю до реальних соціальних груп. Значущість групи для особистості полягає передусім у тому, що група є певною системою діяльності, її суб'єктом, включеним у систему суспільних відносин. Єдність змісту й форм діяльності породжує спільність психологічних рис групи, передусім «групової свідомості». Такими рисами можна вважати групові інтереси, потреби, норми, цінності, цілі. Кожний член групи усвідомлює свою належність до групи завдяки привласненню цих характеристик, усвідомленню психологічної спільності з іншими членами цієї соціальної групи. Тому універсальним принципом входження до певної спільноти є формування усвідомлення почуття «ми», що засвідчує належність до певної групи, хоча іноді цей феномен може бути і неусвідомлений. Саме тут проявляється специфіка соціально-психологічного аналізу групи, що

визначає риси, які роблять групу психологічною спільнотою і дають змогу кожному членові ідентифікувати себе з групою.

Соціальна діяльність, її конкретні види та форми є основним інтегруючим фактором і головною ознакою соціальної групи. У студентській групі такою соціальною діяльністю є навчально-професійна діяльність. Участь студентів у спільній діяльності зумовлює формування психологічної спільності між ними.

Керівник зазначає, що теорія А.Маслоу дала багато для розуміння того, що лежить в основі інтересів і дій людей. Однією з потреб ієрархії є потреба в належності і причетності до спільноти. Вона поєднує прагнення людини до участі у спільних з іншими діях, входження в певні об'єднання людей. Кожна людина бажає дружби, любові, вона прихильна до певного оточення.

Керівник переходить до соціально-психологічного тренінгу «Навіщо мені потрібна група?». Соціально-психологічний тренінг «Навіщо мені потрібна група?» дає студенту можливість краще збагнути потребу в належності до групи, певної спільноти. Члени групи апробують поведінку, оцінки, соціально-психологічні очікування студента, створюють певну групову думку про того чи іншого учасника взаємодії. На тренінговому занятті керівник розміщує студентів по колу. Вони дають відповіді на вищезазначене запитання у контексті навчально-професійної діяльності. Керівник оцінює відповіді студентів за дванадцятибальною шкалою. Студенти дають по черзі по три відповіді. Ті відповіді студентів, які набирають середній бал менше шести (<6,0), потребують доопрацювання. У такому випадку студент покидає коло, доопрацьовує і в результаті успішної відповіді може повернутися до спільноти. Це алегорично показує кожному учаснику, що його дії, судження, вчинки, можуть сприяти випаданню його з групи чи бути активним її членом. Кожен студент повинен усвідомити і, в результаті самоаналізу, роздумів, прийти до відповіді на запитання: «Навіщо все ж таки мені потрібна група?», «Що вона для мене означає?». Тренувальні

вправи спрямовують студента сприймати себе як цінність у нерозривному зв'язку з цінністю групи, спільноти. Це сприяє формуванню гуманістичної, алоцентричної спрямованості особистості студента.

Керівник переходить до соціально-психологічного тренінгу «Навіщо я потрібен групі?». Соціально-психологічний тренінг «Навіщо я потрібен групі?» дає можливість студенту сприйняти себе через порівняння з іншими студентами, а також через сприйняття себе іншими студентами. Кожен студент дає відповідь на зазначене запитання у контексті навчально-професійної діяльності. Відповіді, як і в попередньому соціально-психологічному тренінгу, оцінюємо за дванадцятибальною шкалою. Відповіді, які набрали середній бал менше шести (<6,0), потрібно доопрацювати. У такому випадку студент покидає коло, доопрацьовує і, в результаті успішної відповіді може повернутися до спільноти. Це алегорично показує кожному учаснику, що його дії, судження, вчинки, можуть послаблювати групу, з якої, наче із ланцюга, випадають ланки. Тренувальні вправи спрямовують студента сприймати себе як цінність у нерозривному зв'язку з цінністю групи. Це дає змогу консолідувати групотворчі динамічні процеси, підвищувати рівень згуртованості групи, сприяє ефективній міжособистісній взаємодії.

Після цієї вправи ми починаємо роботу в режимі рефлексії, тобто осмислюємо те, що відбувалося з позиції кожного учасника взаємодії. Спочатку керівник задає запитання всій групі. Тоді по черзі зупиняється на кожному учаснику і задає такі запитання: «Що трапилося під час вправи?», «Чому твої судження були не надто переконливі?», «Чи відповідають твої судження дійсності?». Якщо судження були переконливі, також зупиняється і запитує: «Що допомагає саме так думати?», «Твої судження – є твоїми переконаннями?».

Важливо налаштувати групу на постійну роботу з осмислення того, що відбувається на занятті. Студентам необхідно постійно аналізувати свої

дії і дії усіх учасників взаємодії. Необхідно давати можливість висловитися всім бажаючим.

Підводимо підсумки практичного заняття.

## **Практичне заняття 22.**

### **Студентське лідерство**

**Мета** – розкрити сутність проблеми студентського лідерства, його особливості; провести ділову гру «Чи гідний я бути старостою групи?»; підвищити рівень рефлексії студентів, сприяти формуванню вміння адекватно оцінювати свою роль в міжособистісних взаєминах; здійснити рефлексію попереднього заняття.

#### **План**

1. Студентське лідерство, сутність, особливості.
2. Виявлення лідера студентської групи.
3. Ділова гра «Чи гідний я бути старостою групи?».
4. Рефлексія студентського лідера, її значення.

**Основні поняття теми:** лідер, студентський лідер, староста групи, лідерство, керівництво, рефлексія, рефлексія попереднього заняття, соціально-психологічні очікування, міжособистісні взаємини, психокорекційні вправи, самокорекція.

#### **Рекомендована література**

1. Бадмаев Б.Ц. Методика преподавания психологии: Учеб.-метод. пособие. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. – 304с.
2. Берн Э. Лидер и группа. О структуре и динамике организаций и групп/ Пер. с англ. – Екатеринбург: Изд-во «ЛИТУР», 2001. – 320с.
3. Петровский А.В. и Шпалинский В.В. Социальная психология коллектива: Учеб. пособ. – М.: Просвещение, 1978. – 176с.
4. Попович І.С. Проблема лідерства в студентській групі // Педагогічні науки: Зб. наук. праць. – Вип. XXII. – Херсон. – 2000. – С. 148–153.
5. Психологія: Підручник / Ю.Л.Трофімов, В.В.Рибалка, П.А.Гончарук та ін.; за ред. Ю.Л.Трофімова. – К.: Либідь, 1999. – 558 с.



6. Свенцицкая А.Л. Социальная психология в трудах отечественных психологов. СПб: Питер, 2000. – 512с.

Проводимо рефлексію попереднього заняття. Активізуємо пізнавальну діяльність студентів. Налаштовуємо на злагоджену спільну роботу.

Студенти повинні засвоїти, що вагомий вплив на способи організації діяльності студентської групи, як і будь-якої малої групи, здійснюють форми керівництва, зокрема лідерство. Однією з важливих форм керівництва, яка складається стихійно, є лідерство. Воно є персоніфікованою формою соціального контролю та інтеграції всіх механізмів і способів соціально-психологічного впливу з метою досягнення максимального ефекту в груповій діяльності та спілкуванні.

Під лідерством (від англ. leader – провідний, керівник) зазвичай розуміють один із процесів малої соціальної групи. Ключовою категорією лідерства є поняття «лідер». Особливої уваги заслуговує розгляд цього феномену в студентському середовищі. Студентський лідер – член студентської групи, який спонтанно висувається на роль неофіційного керівника в умовах певної, специфічної і досить значущої ситуації, для забезпечення групи спільною метою, яку здатен реалізувати разом з групою. Студентське лідерство відображає відносини підпорядкування – домінування, впливу – наслідування в системі міжособистісних взаємин. Лідер у психологічному плані – це завжди особа, яка відіграє провідну роль у групі, організовує діяльність, регулює міжособистісні взаємини.

Керівник зазначає, що поривання до лідерства і самовираження є загальною рисою усіх людей, а в студентській групі воно носить яскраво виражений характер. Лідерство і боротьба за нього – потужний інструмент подальшого розвитку і самовираження студентів групи. Студентських лідерів не призначають, їх потрібно виявляти і формувати. Призначити можна

старосту групи, але не кожен староста може бути лідером групи і реалізовувати лідерську функцію.

Покажемо спосіб виявлення лідера студентської групи. Лідер, як зазначалося вище, – особа, яка не тільки веде за собою, здійснює вплив на групу, але і спрямовує її діяльність і вирішує потреби групи, зокрема життєво важливі. Але для цього потрібно створити ситуацію, в якій би простежувалася значущість життєво важливої потреби в чомусь (їжі, теплі, воді, тощо). Наприклад, найефективніше і найдосконаліше таку ситуацію можна створити в туристичній групі. Але важливо, щоб туристична група була створена саме з академічної групи – студентської. Вплив керівника туристичної групи може бути формальним. Таким чином, забезпечуючи ці умови в туристичній групі, завжди знайдуться особи, які охоче візьмуть на себе відповідальність і будуть готові до ризику, щоб реалізувати ті чи інші життєво важливі потреби групи, – це і будуть її явні лідери.

Перейдемо до ділової гри «Чи гідний я бути старостою студентської групи?». Ділова гра сприяє формуванню вміння поставити себе на місце старости групи, оцінити відповідальність і важливість цієї ролі як для окремої особистості, так і для групи загалом. На першому етапі визначаємо морально-вольові та професійні якості успішного старости групи, а також уточнюємо змістове навантаження кожної якості. Змістовий матеріал про морально-вольові та професійні якості беремо з практичного заняття №18 «Ціннісно-орієнтаційна єдність студентської групи. Морально-вольові та професійні якості студента». Керівник об'єднує студентів у чотири групи по 5 – 6 осіб і проводить мозковий штурм. Мета мозкового штурму – сформулювати перелік необхідних якостей, якими повинен володіти староста групи як лідер. На наступному етапі кожен учасник оцінює наявність у себе якостей та потенційних можливостей стати старостою групи чи керівником окремого проекту. Після цього здійснює оцінку цих якостей у своїх однокласників. Необхідно налаштувати студентів на відверту, доброзичливу взаємодію. Наприкінці заняття в кожного студента повинен бути створений

профіль з оцінок його якостей. Студент може порівняти очікуваний варіант оцінок з реальним, отримати роз'яснення свого опонента, вислухати його точку зору, що сприяє адекватному сприйняттю своєї ролі в міжособистісних взаєминах.

Рефлексія студентського лідера має вагоме значення для об'єктивного сприйняття себе у вирі подій, для ефективного управління діяльністю загалом. Надто високий рівень її розвитку, як і недостатній, можуть негативно позначатися на прийнятті лідером рішень, спонукати до необ'єктивного сприйняття реалій. Аналізуємо отримані результати ділової гри.

Підводимо підсумки практичного заняття.

## **Практичне заняття 23.**

### **Експертна оцінка успішності навчально-професійної діяльності студентів вищих навчальних закладів**

**Мета** – здійснити об'єктивну експертну оцінку успішності навчально-професійної діяльності студентів; порівняти середній бал успішності та коефіцієнт якості знань студентів до проведення комплексної програми оптимізації розвитку соціально-психологічних очікувань і за останні два тижні її проведення; здійснити рефлексію попереднього заняття.

#### **План**

1. Навчально-професійна діяльність студентів.
2. Середній бал успішності студента і його визначення.
3. Коефіцієнт якості знань студента та його визначення.
4. Методика «Експертна оцінка навчально-професійної діяльності студентів вищих навчальних закладів».
5. Заключне слово експертів.

**Основні поняття теми:** навчально-професійна діяльність, провідний вид діяльності, психічний розвиток, експерт, експертна оцінка, успішність студента, середній бал успішності, коефіцієнт якості знань, соціально-психологічні очікування, рефлексія попереднього заняття.

#### **Рекомендована література**

1. Кроник А.А. Межличностное оценивание в малых группах: Навч. посіб. – К.: Наукова думка, 1982. – 160с.
2. Методики социально-психологической диагностики личности и группы: Метод. пособ. – М., 1990. – 220с.
3. Орбан-Лембрик Л.Е. Соціальна психологія: Навч. посіб. – К.: Академвидав, 2005. – 448 с.

4. Паниотто В.И. Структура межличностных отношений: методика и математические методы исследования. – К.: Наукова думка, 1975. – 128с.
5. Попович І.С. Проблема лідерства в студентській групі // Педагогічні науки: Зб. наук. праць. – Вип. XXII. – Херсон. – 2000. – С. 148–153.
6. Психологія: Підручник / Ю.Л.Трофімов, В.В.Рибалка, П.А.Гончарук та ін.; за ред. Ю.Л.Трофімова. – К.: Либідь, 1999. – 558 с.
7. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – Изд-во Ин-та Психотерапии, 2002. – 490с.

Здійснюємо рефлексію попереднього заняття. Аналізуємо заняття, на якому студенти вивчали соціально-психологічний зміст та розкривали сутність проблеми студентського лідерства, його особливості, брали участь у діловій грі «Чи гідний я бути старостою групи?». Студенти коментують визначений перелік якостей студентського лідера, дискутують з приводу значущості деяких з них. Відповіді студентів, як правило, підготовлені і виважені, що підкреслює їхню зацікавленість матеріалом попереднього практичного заняття. Керівник повинен помічати студентів, які з кожним заняттям покращують показники навчально-професійної діяльності, аналіз результатів їхньої роботи дедалі стає глибшим і обґрунтованим, відповіді поміркованими і виваженими, до певної міри критичними. Надаємо можливість висловитись всім учасникам заняття. Сприяємо відвертій, доброзичливій розмові. Дане заняття відмінне від попередніх, оскільки на ньому присутні експерти. У якості незалежних експертів на заняття запрошуються викладачі, що читають дисципліни, представники навчально-виховного відділу, куратори інших студентських груп, лідери органів студентського самоврядування.

Керівник зазначає, що навчально-професійна діяльність студентів – це провідний вид діяльності, який рухає психічний розвиток юнаків і юнок 18 –

22 років, які здобувають фах. Зупиняється на психологічних детермінантах навчально-професійної діяльності.

Керівник помічає, що з кожним заняттям студенти покращують своє ставлення до навчально-професійної діяльності. У них зростає рівень соціальної компетентності і розсудливості під впливом очікування позитивних змін у ставленні до них навколишніх, зокрема значущих інших, активістів студентської групи, старости групи, куратора групи, лідерів студентського самоврядування. Досвід показує, що доволі часто перебіг цього взаємозумовленого процесу має конфліктний характер. Однак, ці конфлікти носять конструктивне спрямування, забезпечуючи перехід опонентів на якісно вищий рівень міжособистісної взаємодії.

Керівник переходить до порівняння середнього балу успішності та коефіцієнту якості знань студентів до проведення комплексної програми оптимізації розвитку соціально-психологічних очікувань і за останні два тижні її проведення. Під середнім балом успішності розуміємо відношення суми набраних балів до їх кількості і визначаємо за формулою:

$$CB = \frac{\Sigma a}{K}, \quad (1)$$

де  $\Sigma a$  – сума набраних балів (враховуються всі бали);

$K$  – кількість балів.

Наприклад. Студент впродовж певного періоду отримав такі оцінки: «5», «2», «3», «3» і «5». Розрахуємо його середній бал успішності:

$$CB = \frac{\Sigma a}{K} = \frac{5+2+3+3+5}{5} = 3,6$$

Середній бал успішності ( $CB$ ) може бути в межах від 2,0 до 5,0.

Ключове значення має порівняння показників коефіцієнта якості знань ( $ЯЗ$ ) студентів, оскільки він є одним з найвагоміших критеріїв навчально-професійної діяльності студента. Коефіцієнт якості знань – це

відношення суми набраних позитивних балів, за умови врахування тільки оцінок «відмінно» і «добре», до максимально можливої суми балів студента. Визначається за формулою:

$$ЯЗ = \frac{\Sigma a}{\Sigma \hat{a}}, \quad (2)$$

де  $\Sigma a$  – сума набраних позитивних балів, де враховуються тільки оцінки «відмінно» і «добре»;

$\Sigma \hat{a}$  – максимально можлива позитивна сума балів.

Наприклад. Студент впродовж певного періоду отримав такі оцінки: «5», «5», «4», «3» і «4». Розрахуємо його коефіцієнт якості знань:

$$ЯЗ = \frac{\Sigma a}{\Sigma \hat{a}} = \frac{5+5+4+4}{5 \times 5} = 0,72$$

Коефіцієнт якості знань ( $ЯЗ$ ) може бути в межах від 0,0 до 1,0. Ми здійснили рангування коефіцієнта якості знань на три рівні: низький  $ЯЗ_n$  в межах від 0,0 до 0,35; середній  $ЯЗ_c$  в межах від 0,36 до 0,70 та високий  $ЯЗ_v$  в межах від 0,71 до 1,0. Зазначимо, що для визначення середнього балу успішності та коефіцієнта якості знань ми отримали з навчального відділу факультету зведену відомість результатів навчально-професійної діяльності за два тижні до проведення комплексної програми оптимізації розвитку соціально-психологічних очікувань та за два останні тижні її проведення. Порівняння середнього балу успішності студентів та коефіцієнта якості знань досліджуваної студентської групи дає можливість визначити міру ефективності навчально-професійної діяльності у контексті оптимізації розвитку соціально-психологічних очікувань у студентській групі.

До проведення цього заняття керівник отримує низку відгуків, як правило схвального змісту, в бесідах з представниками професорсько-викладацького складу, які проводять заняття у студентській групі, про позитивні результати впровадження комплексної програми оптимізації

розвитку соціально-психологічних очікувань. Це виражається вербальною оцінкою, підкріпленою здобутками студентів у навчально-професійній діяльності та культурно-дозвіллевій сфері.

За допомогою методики «Експертна оцінка навчально-професійної діяльності студентів вищих навчальних закладів» [79, с.484], адаптованої до умов нашого дослідження (додаток 18), запрошені експерти оцінюють кожного студента за 12-бальною шкалою. Результати оцінювання вносять у бланк для експертних оцінок і у примітці, за необхідності, обґрунтовують своє рішення, після чого здійснюють рангування студентів і визначають групу професійної придатності кожного студента, його рівень навчально-професійної підготовки.

Студенти отримують об'єктивну експертну оцінку своєї навчально-професійної діяльності, мають можливість здійснити порівняльний аналіз своїх попередніх показників і теперішніх, задуматися над своїми подальшими планами.

Підводимо підсумки практичного заняття.



## **Заключне заняття.**

### **Ретроспективний аналіз курсу «Оптимізація розвитку соціально-психологічних очікувань у студентській групі»**

**Мета** – здійснити ретроспективний аналіз всього курсу занять; підбити підсумки впровадження комплексної програми оптимізації розвитку соціально-психологічних очікувань; підготувати студентів до реалізації отриманого досвіду в повсякденному житті; здійснити рефлексію попереднього заняття.

### **План**

1. Ретроспективний аналіз курсу «Оптимізація розвитку соціально-психологічних очікувань у студентській групі».
2. Відповіді на актуальні запитання студентів.
3. Підбиття підсумків.
4. Заключне слово керівника.

**Основні поняття теми:** соціально-психологічні очікування, ретроспективний аналіз, самоаналіз, інтроспекція, перспективні лінії розвитку особистості, рефлексія попереднього заняття, значущі інші.

### **Рекомендована література**

1. Бадмаев Б.Ц. Методика преподавания психологии: Учеб.-метод. пособие. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. – 304с.
2. Большаков В.Ю. Психотренинг. Социодинамика. Игры. Упражнения. – СПб.: Правда, 1996. – 381с. – Библиогр.: с.377–379.
3. Корнєв М.Н., Коваленко А.Б. Соціальна психологія: Підручник. – К., 1995. – 304с.
4. Попович І.С. Соціально-психологічні очікування в людських взаєминах. – Херсон: ВАТ «ХМД», 2009. – 240с.: іл., табл.. – Библиогр.: с.216–228.

5. Прутченков А.С. Социально-психологический тренинг в школе. – 2-е изд., дополн. и перераб. – М.: ЭКМО-Прес, 2001. – 640с.
6. Психологія: Підручник / Ю.Л.Трофімов, В.В.Рибалка, П.А.Гончарук та ін.; за ред. Ю.Л.Трофімова. – К.: Либідь, 1999. – 558 с.

Здійснюємо рефлексію попереднього заняття. Аналізуємо заняття, на якому ми здійснили об'єктивну експертну оцінку успішності навчально-професійної діяльності студентів, порівняли середній бал успішності та коефіцієнт якості знань студентів за два тижні до проведення комплексної програми оптимізації розвитку соціально-психологічних очікувань і за останні два тижні її проведення. Також студенти дізналися про свою групу професійної придатності і отримали низку коректив, настанов, рекомендацій та порад, як діяти в майбутньому. Надаємо можливість висловитись всім студентам. Сприяємо відвертій, доброзичливій розмові. Вони коментують свої результати, досягнення, діляться планами на майбутнє.

На заключному занятті керівник підводить підсумки співпраці, яка тривала майже чотири місяці і охопила 60 годин аудиторних і тренінгових занять. Здійснює ретроспективний аналіз всього курсу занять, зупиняється на тих ситуаціях, фрагментах, проявах, котрі найбільше вразили студентів, спонукали їх в міжособистісній взаємодії враховувати як власні очікування, так і очікування значущих інших.

Керівник попереджає членів групи, щоб вони не переносили відносини в групі, під час тренінгових занять, безпосередньо в життя, інші колективи. Готує студентів до реалізації отриманого досвіду в повсякденному житті. Звертає увагу студентів, що спочатку потрібно з'ясувати рівень розвитку іншої спільноти, групи людей, колективу, а згодом підходити до реалізації своїх стосунків з людьми доброзичливо, але критично, використовуючи досвід набутий в процесі реалізації комплексної програми оптимізації розвитку соціально-психологічних очікувань. Тільки тоді можна сподіватися на позитивні зміни. Не варто огульно застосовувати

ті патерни поведінки, які витягнуті з контексту занять, і в іншому соціальному середовищі можуть бути недоречні, або навіть нашкодити.

Безумовно, впровадження комплексної програми оптимізації розвитку соціально-психологічних очікувань у студентській групі сприяє ефективному перебігу міжособистісної взаємодії, стабілізує соціально-психологічний клімат, підвищує результати навчально-професійної діяльності. Керівник має можливість, за умови успішної реалізації комплексної програми, спостерігати за позитивними змінами впродовж останніх занять, спілкуючись з професорсько-викладацьким складом, отримуючи відгуки спеціалістів навчально-виховного відділу, оцінки незалежних експертів.

Виходячи з апробації нашої програми, зазначимо, що значущі позитивні зміни, які мають місце у студентській групі, переконливо підтверджують, що впровадження комплексної програми оптимізації розвитку соціально-психологічних очікувань суттєво поліпшує змістові характеристики міжособистісної взаємодії у групі, стабілізує соціально-психологічний клімат групи, підвищує ефективність навчально-професійної діяльності студентів, забезпечує формування високого рівня саморегуляції поведінки студента та створює сприятливі умови для становлення високоосвіченого, інтелігентного, соціально зрілого та творчо спрямованого фахівця-професіонала – гідного громадянина нашої держави.

Керівник дає відповіді на актуальні запитання студентів, підбиває підсумки курсу і завершує комплексну програму оптимізації розвитку соціально-психологічних очікувань у студентській групі.

## **БЛОК КОНТРОЛЮ**

## Контрольні запитання до курсу

### «Оптимізація розвитку соціально-психологічних очікувань у студентській групі»

1. Сутність та основні аспекти комплексної програми оптимізації розвитку соціально-психологічних очікувань.
2. Основні положення співпраці керівника і тренінгової групи. Головні норми і принципи спілкування у тренінговій групі.
3. Поняття про особистість. Психологічна структура особистості в працях вітчизняних і зарубіжних науковців.
4. Психологічна структура особистості в працях Г.С.Костюка. Дворівнева структура особистості за К.К.Платоновим.
5. Потребово-мотиваційна сфера особистості студента. Потреба. Мотив. Мотивація.
6. Свідомість та самосвідомість. Психіка людини.
7. Розвиток та формування особистості.
8. Сутність, зміст, природа соціально-психологічних очікувань як складової самосвідомості особистості.
9. Самооцінка як стрижневий компонент самосвідомості особистості. Психокорекція самооцінки.
10. Образ «Я» особистості студента.
11. Я-концепція – джерело соціально-психологічних очікувань.
12. Соціально-психологічні очікування в міжособистісній взаємодії малої групи.
13. Взаємозв'язок «Я» та «не-Я» особистості студента. Посередницька функція соціально-психологічних очікувань між «Я» та «не-Я».
14. Соціально-психологічні особливості малої групи (на прикладі студентської групи).
15. Психологічні особливості навчально-професійної діяльності студентів. Провідний вид психічної діяльності.

16. Нормотворчі процеси студентської групи. Групові норми. Експектації. Соціальні норми. Соціальні санкції.
17. Студентська група як колектив. Ціннісно-орієнтаційна єдність студентської групи.
18. Функції соціально-психологічних очікувань в міжособистісній взаємодії: посередницька, орієнтувальна, коригувальна, регулятивна, координаційна, трансформувальна.
19. Мотиви та мотивація. Мотиваційні теорії особистості.
20. Сутність, зміст, природа мотиваційного компонента соціально-психологічних очікувань.
21. Взаємозв'язок мотивації і соціально-психологічних очікувань людини.
22. Сутність міжособистісної взаємодії, міжособистісних стосунків, людських взаємин.
23. Сутність, зміст, природа регулятивної функції соціально-психологічних очікувань в міжособистісних взаєминах.
24. Механізм очікуваної дії. Механізм неочікуваної дії. Функціонування механізму очікуваної дії та механізму неочікуваної дії.
25. Самооцінка студента і його соціально-психологічні очікування.
26. Взаємозалежність соціально-психологічних очікувань та самооцінки особистості. Рівень адекватності самооцінки студента.
27. Рівень домагань та цілепокладання як важливі динамічні складові самосвідомості особистості студента.
28. Рівень адекватності домагань студента і його соціально-психологічні очікування.
29. Визначення рівня домагань студента. Психокорекція рівня домагань.
30. Сутність та значення самоаналізу, саморозвитку, самовиховання та самореалізації особистості студента.
31. Сутність Я-концепції особистості студента.
32. Внутрішній світ людини. Шість типів «Я».

33. Унікальність «Я» особистості студента. Особливості внутрішнього світу особистості студента.
34. Теоретичні положення образу «Я» особистості студента як інтегральної складової знань про своє «Я».
35. Взаємозв'язок образу «Я» і соціально-психологічних очікувань та самоочікувань особистості студента.
36. Соціально-психологічна характеристика малої групи.
37. Соціально-психологічні особливості студентської групи. Міжособистісна взаємодія.
38. Міжособистісні стосунки у студентській групі. Соціометричний метод. Соціоматриця і соціограма. Соціометричний статус.
39. Сутність групової динаміки. Соціальна структура групи. Композиція групи.
40. Групові динамічні процеси в студентській групі. Сутність соціального статусу студента.
41. Експектометричний метод дослідження. Експектоматриця і експектограма. Очікуваний статус. Прогностичний статус. Гностичний статус.
42. Перспективні лінії розвитку особистості студента.
43. Саморух особистості за Г.С.Костюком. Інтроекспериментальний аналіз.
44. Спрямованість особистості студента. Спрямованість в структурі особистості за К.К.Платоновим.
45. Соціально-психологічний зміст конфліктних ситуацій. Типи конфліктів та способи їх розв'язання.
46. Структура конфлікту. Класифікація конфліктів.
47. Конфлікт – результат взаємодіючих осіб з неадекватними соціально-психологічними очікуваннями.
48. Сутність та зміст невербальних компонентів спілкування у міжособистісній взаємодії студентської групи.

49. Вміння та навички конструктивної поведінки при назріванні і виникненні конфліктної ситуації.
50. Об'єктивна оцінка конфліктної ситуації, раціональне її розв'язання. Кодекс поведінки в конфліктній ситуації «Дванадцять правил».
51. Психологічні особливості очікуваного вибору. Приклади експериментальних ситуацій з навчально-професійної діяльності студентів.
52. Морально-вольові та професійні якості студента. Їх значущість та доцільність в контексті навчально-професійної діяльності.
53. Сутність культурно-дозвіллевої сфери студентів. Приклади експериментальних ситуацій з культурно-дозвіллевої сфери студентів.
54. Шляхи поліпшення ефективності групової діяльності, підвищення згуртованості групи.
55. Потреба людини в належності до групи, певної спільноти. Цінність особистості студента для групи і цінність групи для окремого студента.
56. Сутність проблеми студентського лідерства. Виявлення лідера студентської групи.
57. Рефлексія студентського лідера, її значення. Об'єктивна оцінка своєї ролі в міжособистісних взаєминах.
58. Сутність експертної оцінки успішності навчально-професійної діяльності студентів. Група професійної придатності.
59. Середній бал успішності студента і його визначення. Коефіцієнт якості знань студента та його визначення.
60. Ретроспективний аналіз курсу «Оптимізація розвитку соціально-психологічних очікувань у студентській групі». Реалізація отриманого досвіду в повсякденному житті.



## Теми реферативних доповідей

1. Я-концепція як джерело соціально-психологічних очікувань.
2. Самосвідомість особистості студента: взаємозв'язок основних компонентів.
3. Форми і методи самовиховання як чинник самовдосконалення особистості.
4. Самооцінка – стрижневий компонент соціально-психологічних очікувань особистості.
5. Формування образу «Я» в онтогенезі особистості.
6. Самооцінка та рівень домагань як прояв самоусвідомлення «Я».
7. Рівень домагань як важлива складова особистості.
8. Життєві домагання особистості.
9. Підхід українських вчених до структури особистості.
10. Структура особистості в працях Г.С.Костюка.
11. Структура особистості в працях К.К.Платонова.
12. Структура особистості в працях зарубіжних науковців.
13. Образ «Я» особистості студента.
14. Соціально-психологічні очікування лідера студентської групи.
15. Соціально-психологічні особливості взаємин у групі студентів.
16. Соціально-психологічні очікування: природа, становлення і розвиток.
17. Я-концепція особистості студента.
18. Соціально-психологічні особливості функціонування студентської групи.
19. Соціально-психологічні очікування в адаптаційному процесі студентів.
20. Трансформація соціально-психологічних очікувань особистості в групові норми.

21. Соціально-психологічні особливості згуртованості студентської групи.
22. Я-концепція в працях українських та зарубіжних науковців.
23. Поняття, сутність та зміст феномену соціально-психологічних очікувань.
24. Соціально-психологічні очікування, сподівання в працях українських науковців.
25. Соціально-психологічні очікування, експектації в працях зарубіжних науковців.
26. Рефлексивність лідера студентської групи.
27. Соціально-психологічні очікування в людських взаєминах.
28. Соціально-психологічні очікування та групові динамічні процеси малої групи.
29. Оптимізація розвитку соціально-психологічних очікувань особистості студента.
30. Соціально-психологічні очікування в студентській групі.
31. Взаємозв'язок самоочікувань та самооцінки особистості студента.
32. Соціально-психологічні особливості механізму пророцтва самореалізації.
33. Самореалізація особистості студента.
34. Взаємозв'язок «Я» та «не-Я» особистості студента.
35. Функції соціально-психологічних очікувань в міжособистісній взаємодії.
36. Образ «Я» особистості як інтегральна складова знань про своє «Я».

## ДОДАТКИ

## Додаток 1

### План бесіди зі студентом

(І.С.Попович, 2008)

1. Як Ви самі себе сприймаєте?
2. Який Ви насправді?
3. Як Вас сприймають інші студенти? Чому?
4. Як Ви сприймаєте інших студентів? Чому?
5. Якої поведінки, реакції Ви очікуєте від значущих інших? Чому?
6. Яке значення для Вас мають інші студенти групи під час навчання? Чому?
7. Від кого з одногрупників Ви очікуєте допомоги та підтримки під час практичних занять, загалом у навчанні? Чому?

**«Декларація власної самоцінності»**

(В.Сатир, 1992)

«Я – це Я.

У всьому світі немає в точності такого ж, як я.

Мені належить все, що є в мені: моє тіло, враховуючи все, що воно робить; моя свідомість, враховуючи всі мої думки і плани; мої очі, враховуючи всі образи, які вони можуть бачити; мої почуття, якими б вони не були, – тривога, задоволення, напруження, любов, роздратованість, радість; мій рот і всі слова, які він може вимовляти; мій голос; всі мої дії, спрямовані до інших людей і до себе.

Мені належать всі мої фантазії, мої мрії, всі мої надії і страхи.

Мені належать всі мої перемоги і успіхи.

Я можу полюбити себе і подружитися з собою. Я можу зробити так, щоб все в мені сприяло моїм інтересам.

Я знаю, що дещо в мені бентежить мене, і є в мені щось, чого я не знаю. Але оскільки я товаришую з собою і люблю себе, я можу обережно і терпляче довідуватись все більше і більше різних речей про себе.

Я можу бачити, слухати, відчувати, думати, говорити і діяти. Я маю все, щоб бути близьким з іншими людьми, щоб бути продуктивним, вносити сенс і впорядковувати світ речей і людей, що мене оточують.

Я належу собі, і тому я можу творити себе.

Я – це Я, і Я – це надзвичайно».

(За В.Сатир, «Як будувати себе і свою сім'ю»).

**«Дослідження самооцінки особистості»**

(інтерпретація Т.І.Пашукової, 2000)

**Мета дослідження:** визначити рівень самооцінки.

**Матеріали та обладнання:** список слів або спеціальний бланк зі словами, які характеризують окремі риси особистості, ручка.

Це дослідження має два, істотно відмінні щодо процедури, варіанти визначення самооцінки особистості. У обох варіантах можна працювати як з одним досліджуваним, так і з групою.

**Перший варіант дослідження.**

У основу дослідження самооцінки в цьому варіанті методики покладено спосіб рангування. Процедура дослідження поєднує дві серії. Матеріал, з яким працюють досліджувані, – це надрукований на спеціальному бланку список слів, що характеризують окремі риси особистості. Кожен досліджуваний отримує такий бланк на початку дослідження. Під час роботи з групою досліджуваних важливо забезпечити самостійність рангування.

Перша серія.

Завдання першої серії: визначення ідеального уявлення людини про себе, тобто «Я» ідеального. З цією метою слова, надруковані на бланку, досліджуваний має розмістити в порядку надання їм переваги.

**Інструкція досліджуваному:** «Прочитайте уважно слова, які визначають риси особистості. Розгляньте ці риси з погляду їх належності ідеальній особистості, з погляду їхньої корисності, соціальної значущості та бажаності. Для цього прорангуйте їх (розташуйте в певному порядку), оцінивши в балах від 20 до 1. Оцінку 20 поставте в бланку, в колонці №1 ліворуч від риси, яка, на Ваш погляд, є найбільш корисною і важливою для людей. Оцінку 1 – у цій же колонці ліворуч від риси, яка найменш корисна,

значуща й бажана. Всі інші оцінки, від 19 до 2, розмістіть згідно з Вашим ставленням до інших рис. Зважте, щоб жодна оцінка не може повторюватись двічі».

### Друга серія.

Завдання другої серії: визначення уявлення людини про свої власні риси, тобто «Я» реальне. Як і в першій серії, досліджуваного просять прорангувати надруковані на бланку слова, однак уже з врахуванням того, чи характерні (наявні) позначені ним якості самій особистості.

**Інструкція досліджуваному:** «Прочитайте знову всі слова, які визначають риси особистості. Розгляньте ці риси щодо належності їх Вам. Прорангуйте їх у колонці 2, оцінивши кожен від 20 до 1. Оцінку 20 поставте справа від тієї риси, яка, на Ваш погляд, притаманна Вам найбільше, оцінку 19 поставте тій рисі, яка характерна для Вас трохи менше, ніж перша, і так далі. Тоді оцінкою 1 у Вас буде позначено ту рису, яка властива Вам менше, ніж всі інші. Стежте, щоб оцінки-ранги не повторювалися».

Слова, які визначають риси особистості, подані у таблиці 1:

Таблиця 1

#### Бланк

№1	Риси особистості	№2	d	d <sup>2</sup>
1	2	3	4	5
	Поступливість			
	Сміливість			
	Запальність			
	Нервозність			
	Терпимість			
	Захоплюваність			
	Пасивність			
	Холодність			
	Ентузіазм			

1	2	3	4	5
	Обережність			
	Вередливість			
	Повільність			
	Нерішучість			
	Енергійність			
	Життєрадісність			
	Помисливість			
	Упертість			
	Безпечність			
	Сором'язливість			
	Відповідальність			

### **Обробка результатів.**

Мета опрацювання результатів – визначення зв'язку між ранговими оцінками рис особистості, які входять в уявлення «Я» ідеальне і «Я» реальне. Міра зв'язку встановлюється за допомогою коефіцієнта рангової кореляції Ч.Спірмена. Оцінки від 1 до 20 запропонованих рис в обох рядах приймаються за їхні ранги. Різниця рангів, що визначають місце тієї чи іншої риси особистості, дає можливість вирахувати коефіцієнт за формулою:

$$r=1 - 6 \frac{\sum d^2}{n(n-1)}, \quad (1)$$

де  $n$  – число запропонованих рис особистості ( $n=20$ );

$d$  – різниця номерів рангів.

Щоб вирахувати коефіцієнт, потрібно спочатку вирахувати на бланку, в спеціально відведеній колонці, різницю рангів ( $d$ ) за кожною запропонованою рисою. Потім кожне отримане значення різниці рангів ( $d$ )



підносять до квадрата і пишуть результат на бланку в колонці ( $d^2$ ), додають і суму ( $\sum d^2$ ) вносять у формулу.

Коли кількість рис дорівнює 20, то формула має спрощений вигляд:

$$r=1 - 0,00075 \times \sum d^2 \quad (2)$$

Коефіцієнт рангової кореляції ( $r$ ) може бути в межах від  $-1$  до  $+1$ . Коли отриманий коефіцієнт не менший  $-0,37$  і не більший  $+0,37$  (при  $p=0,05$ ), то це вказує на слабкий, незначний зв'язок (або на те, що його немає) між уявленнями людини про риси свого ідеалу і про свої реальні риси. Такий показник може бути отримано через недотримання досліджуваним інструкції. При дотриманні інструкції подібний зв'язок означає нечітке і недиференційоване уявлення людини про своє «Я» ідеальне і «Я» реальне.

Значення коефіцієнта кореляції від  $+0,38$  до  $+1$  засвідчує наявність позитивного зв'язку між «Я» ідеальним і «Я» реальним. Якщо виявлено позитивний зв'язок між «Я» ідеальним і «Я» реальним, то величина коефіцієнта засвідчує завищення самооцінки. При цьому, якщо значення  $r$  перебуває в інтервалі від  $+0,39$  до  $+0,89$ , то у досліджуваного є лише тенденція до завищення самооцінки, а якщо знаходиться в інтервалі від  $+0,9$  до  $+1$ , то таку самооцінку слід вважати надміру завищеною. Значення коефіцієнта кореляції в інтервалі від  $-0,38$  до  $-1$  засвідчує суттєвий негативний зв'язок між «Я» ідеальним і «Я» реальним, що відображає невідповідність або розбіжність уявлення людини про те, якою їй потрібно бути, і те, якою вона є за її уявленнями насправді. Цю невідповідність пропонується інтерпретувати як занижену самооцінку. Чим ближче коефіцієнт до  $-1$ , тим більша міра невідповідності.

### ***Другий варіант дослідження.***

Другий варіант дослідження самооцінки базується на спробі вибору. Матеріалом є список слів, які визначають окремі риси особистості. Цей варіант дослідження складається також з двох серій.

## Перша серія.

**Завдання першої серії:** визначення списку і кількості еталонних рис бажаного та небажаного образу «Я». Досліджуваного просять продивитися слова із списку і, вибравши їх, скласти в два ряди. В один ряд треба записати слова, які визначають риси особистості, що належать до суб'єктивного ідеалу, тобто складають «позитивну» множину, а в другий ряд – якості небажані, тобто ті, що складають «негативну» множину.

**Інструкція досліджуваному:** «Подивіться уважно на список запропонованих Вам слів, які характеризують особистість. У лівій колонці на аркуші паперу запишіть ті риси, які Ви бажали б мати в себе, а в правій – небажані для Вас. Риси, зміст яких Вам незрозумілий або які Ви не можете віднести ні до першої, ні до другої колонки, не потрібно писати взагалі».

## Друга серія.

**Завдання другої серії:** визначення вибору рис особистості досліджуваного, які, на його думку, йому властиві поміж вибраних еталонних рис «позитивної» і «негативної» множини.

**Інструкція досліджуваному:** «Продивіться уважно слова, записані Вами в ліву та праву колонку і якимось позначте ті риси, котрі, на Вашу думку, Вам властиві».

### ***Риси, які характеризують особистість.***

Акуратність, безпечність, вдумливість, запальність, сприйнятливність, гордість, грубість, життєрадісність, дбайливість, заздрісність, сором'язливість, злопам'ятність, щирість, вишуканість, примхливість, легковірність, повільність, мрійливість, помисливість, мстивість, наполегливість, ніжність, невимушеність, нервозність, непорушність, нестриманість, чарівність, вразливість, обережність, чуйність, педантизм, рухливість, підозрілість, принциповість, поетичність, презирливість, привітність, розв'язність, розсудливість, рішучість, самозабуття, стриманість, співчуття, терпимість, боягузтво, захоплюваність, завзятість, поступливість, холодність, ентузіазм.

### Обробка результатів.

Мета обробки результатів – отримання коефіцієнтів самооцінки за «позитивною» ( $CO^+$ ) і «негативною» ( $CO^-$ ) множинами. Для підрахунку кожного з коефіцієнтів кількість рис у колонці, визначених досліджуваним як таких, що властиві йому ( $M$ ), ділять на всю суму рис у даній колонці ( $H$ ).  
Формули для підрахунку коефіцієнтів:

$$CO^+ = \frac{M^+}{H^+}; CO^- = \frac{M^-}{H^-}, \quad (3;$$

4)

де  $M^+$  і  $M^-$  – кількість рис у «позитивній» і «негативній» множині, тобто тих, що позначені досліджуваним як такі, що йому властиві;  
 $H^+$  і  $H^-$  – кількість еталонних рис, тобто відповідно кількість слів правої і лівої колонок.

Рівень та адекватність самооцінки визначають на основі отриманих коефіцієнтів за допомогою табл.2.

Таблиця 2

Шкала адекватності самооцінки

$CO^+$	$CO^-$	Рівень самооцінки
1,00 – 0,76	0,00 – 0,25	надміру завищений
0,75 – 0,51	0,26 – 0,49	тенденція до завищення
0,50	0,50	адекватна
0,49 – 0,26	0,51 – 0,75	тенденція до заниження
0,25 – 0,00	0,76 – 1,00	надміру занижений

Визначаючи рівень самооцінки та її адекватність, важливо враховувати не тільки величину отриманого коефіцієнта, а й суму рис, які складають ту чи іншу множину ( $H^+$  і  $H^-$ ). Чим менше рис, тим простіший відповідний еталон. Крім того, рівень самооцінки за «позитивною» і «негативною» множиною в деякого може відрізнятись. Це може спричинятися захисним механізмом особистості, що потребує спеціального аналізу.

### *Аналіз результатів.*

У двох запропонованих варіантах дослідження самооцінки її рівень і адекватність визначаються як відношення між «Я» ідеальним і «Я» реальним. Уявлення людини про себе, як правило, здається їй переконливим незалежно від того, ґрунтується воно на об'єктивному знанні чи на суб'єктивній думці, є воно справжнім чи хибним. Риси, які людина приписує собі, не завжди адекватні. Процес самооцінювання може проходити двома напрямками: 1) шляхом порівняння рівня своїх домагань з об'єктивними результатами своєї діяльності і 2) шляхом порівняння себе з іншими людьми.

Проте, незалежно від того, чи в основі самооцінки знаходяться власні міркування людини про себе, чи інтерпретації ставлення інших людей, самооцінка завжди носить суб'єктивний характер. До того ж показниками можуть виступати її адекватність та рівень.

Адекватність самооцінки виражає міру відповідності уявлень людини про себе об'єктивним основам цих уявлень. Так, приміром, неадекватність в оцінюванні свого зовнішнього вигляду може бути викликана як орієнтацією людини на зовнішні стандарти та оцінки, так і викривленими уявленнями про ці оцінки або незнанням їх.

Рівень самооцінки відбиває зв'язок між оцінюванням справжніх та ідеальних уявлень про себе. Адекватну самооцінку з тенденцією до завищення можна віднести до позитивного ставлення до себе. Низька самооцінка, навпаки, може бути пов'язана з негативним ставленням до себе, з відчуттям власної неповноцінності.

Висновок: адекватність і рівень самооцінки будуть надійними, якщо результати збігаються за обома варіантами методик або підтверджуються спостереженнями.

У процесі формування самооцінки важливу роль відіграє співвідношення образу «Я» реального з образом «Я» ідеальним.

Другий чинник, важливий для формування самооцінки, бо пов'язаний з інтеріоризацією оцінок і соціальних реакцій інших людей, а також з позицією, обраною людиною в системі суспільних та міжособистісних стосунків.

Самооцінка і ставлення людини до себе тісно пов'язані з рівнем домагань, з мотивацією та емоційними особливостями особистості. Від самооцінки залежить інтерпретація придбаного досвіду й очікування людини стосовно самої себе та інших людей.

Внутрішня суперечливість і викривленість уявлень про себе можуть породжувати у людини страждання, відчуття провини, сорому, образи, огиди, гніву. Для гармонізації системи самоставлення є методи психологічної корекції та розвитку, один з яких – соціально-психологічний тренінг.

## «Який я в спілкуванні?»

(О.С.Прутченков, 2001)

**Мета опитувальника:** визначення комунікабельності досліджуваного, вміння спілкуватися, розуміти співбесідника.

**Матеріали та обладнання:** текст опитувальника, бланк для відповідей, ручка.

**Процедура дослідження.**

Уважно прочитайте запропоновані вам запитання тестової методики і дайте відверті відповіді. Вам необхідно відповідати «так», «і так, і ні», «ні» (табл.1). Виберіть один із варіантів відповіді, не варто вдаватися в глибокі розмірковування. Перейдемо до запитань.

Таблиця 1.

Бланк для відповідей

№ запитання	Відповідь «так»	Відповідь «і так, і ні»	Відповідь «ні»	Кількість балів
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				

Загальна сума балів: \_\_\_\_\_

### Запитання тестової методики.

1. Чи багато у тебе товаришів?
2. Чи завжди можеш підтримати бесіду в компанії товаришів?
3. Чи здатен подолати замкнутість, сором'язливість в спілкуванні з людьми?
4. Чи буває тобі сумно наодинці?
5. Чи завжди можеш знайти тему для розмови під час зустрічі з знайомим?
6. Чи можеш приховати своє роздратування під час зустрічі з неприємною тобі людиною?
7. Чи завжди вмієш приховати поганий настрій, приховуючи злість на близьких?
8. Чи здатен зробити перший крок до примирення після сварки з другом?
9. Чи можеш утриматись від різких зауважень під час спілкування з близькими людьми?
10. Чи здатен піти на компроміс в спілкуванні?
11. Чи вмієш в процесі спілкування, ненав'язливо відстоювати свою точку зору?
12. Чи утримуєшся в розмові від осуду знайомих за їх відсутності?
13. Якщо дізнався про щось цікаве, чи виявляєш бажання розповісти про це друзям?

Дякую за відвертість!

### ***Обробка результатів.***

За кожну позитивну відповідь , тобто «так», поставте собі 3 бали, за кожну відповідь «і так, і ні» – 2 бали, за кожну відповідь «ні» – 1 бал. А тепер підсумуйте свої бали.

### ***Аналіз результатів.***

Від 30 до 39 балів. Ви комунікабельна людина, яка отримує задоволення від спілкування з близькими, знайомими і незнайомими

людьми. Ви є цікавою в спілкуванні людиною, часто є «душею компанії», друзі і знайомі цінують Вас за вміння вислухати, зрозуміти, дати пораду. Але не переоцінюйте свої можливості – іноді Ви буваєте просто балакучі. Будьте уважнішими до співрозмовників, стежте за їхньою реакцією, намагайтеся не нав'язуватися.

Від 20 до 29 балів. Ви – людина в міру комунікабельна, але в спілкуванні відчуваєте деякі труднощі. Друзів у Вас мало, зі знайомими не завжди можете знайти спільну мову. Іноді в розмові буваєте нестриманим, неврівноваженим. Потрібно бути відвертим, уважним, доброзичливим до своїх співрозмовників. Крім того, не завадило б перебороти деяку невпевненість у собі.

До 20 балів. Ви – сором'язливий, замкнутий, в колі знайомих переважно відмовчуєтеся, спілкуванню з людьми віддаєте перевагу самотності. Проте це не означає, що у Вас немає друзів і знайомих.



**«Дослідження рівня домагань»**

(P.Shvartslander, інтерпретація Т.І.Пашукової, 2000)

**Мета дослідження:** визначення рівня домагань особистості з використанням моторної проби П.Шварцландера.

**Матеріали та обладнання:** бланк з чотирма прямокутними секціями, кожна з яких складається з маленьких квадратів з розміром сторони 1,25 см, ручка, секундомір.

**Процедура дослідження.**

Дослідження проводиться в парі, яка складається з експериментатора і досліджуваного. Завдання дається як тест на моторну координацію, а справжня мета дослідження не оголошується.

Експериментатор зобов'язаний зручно посадити досліджуваного за добре освітлений стіл, видати бланк з чотирма прямокутними секціями, ручку і провести дослідження з чотирьох спроб, даючи інструкцію і фіксуючи час їх виконання за допомогою секундоміра.

У кожній спробі пропонується завдання проставити хрестики в максимальну кількість квадратів однієї з прямокутних секцій за визначений час.

Перед кожною спробою досліджуваного просять назвати кількість квадратів, які він може заповнити хрестиками, розставляючи їх по одному в кожному квадраті за 10 секунд. Він записує свою відповідь у верхню велику клітинку першої прямокутної секції. Після першої спроби, яка починається і закінчується за сигналом експериментатора, досліджуваний підраховує кількість проставлених хрестиків і записує цю кількість у нижній великій клітинці прямокутної секції.

Важливо, щоб кількість передбачених і реально заповнених квадратів досліджуваний записував сам.

**Інструкція досліджуваному:** «Вам необхідно за 10 секунд проставити якомога більше хрестиків у квадрати даної прямокутної секції. Перед початком роботи визначте, скільки квадратів Ви можете заповнити. Запишіть це число у верхній великій клітинці прямокутної секції. Починайте розставляти хрестики у квадрати за сигналом. Усе зрозуміло? Якщо так, то починаємо!»

Друга спроба проводиться за тією ж схемою, що і перша. Перед її початком дається така **інструкція:** «Підрахуйте кількість заповнених Вами квадратів і запишіть свій результат у нижньому прямокутнику першої секції. Після цього подумайте і визначте, скільки Ви розставите хрестиків у наступній таблиці. Запишіть це число у верхній великій клітинці другої прямокутної секції».

У третій спробі час, відведений на виконання дослідів, зменшується до 8 секунд. Так само проводять четверту спробу. Бланк дослідження рівня домагань має наступну форму (табл.1):

Таблиця 1

Бланк  
Спроба 1


Спроба 2


### Спроба 3


### Спроба 4


Дата, прізвище, ім'я, по батькові досліджуваного й експериментатора зазначаються на звороті бланку після проведення всіх спроб цього дослідження. Там записується і самозвіт досліджуваного. У самозвіті записують не лише самопочуття досліджуваного, а і його оцінку дослідження. Для цього задають такі запитання: «Чи сподобалося Вам дослідження?», «Чи бажаєте Ви ще раз взяти участь у подібному дослідженні?», «Чим Ви керувалися під час визначення Ваших можливостей у розстановці хрестиків у квадрат?»

#### **Обробка результатів.**

Мета опрацювання результатів – отримання середньої величини цільового відхилення, на основі якого визначають рівень домагань. Цільове відхилення (*Цв*) – це різниця між кількістю графічних елементів (хрестиків), які досліджуваний планував поставити, і кількістю реально розставлених елементів. Вони позначаються на бланку кожним досліджуваним самостійно в графах «РДМ» і «РДС». При цьому «РДМ» – це число, що міститься у

верхній великій клітинці тієї чи іншої прямокутної секції, а «РДС» – у нижній.

Цільове відхилення підраховують за формулою:

$$Ц_{\text{в}} = \frac{(P_{\text{ДМ}2} - P_{\text{ДМ}1}) + (P_{\text{ДМ}3} - P_{\text{ДМ}2}) + (P_{\text{ДМ}4} - P_{\text{ДМ}3})}{3}, \quad (1)$$

де  $P_{\text{ДМ}2}$ ,  $P_{\text{ДМ}3}$  і  $P_{\text{ДМ}4}$  – величини рівня домагань розстановки хрестиків у квадрати кожної з 2 – 4 спроб;

$P_{\text{ДС}1}$ ,  $P_{\text{ДС}2}$ ,  $P_{\text{ДС}3}$  – величини рівня досягнень відповідно в 1–3 спробах.

### ***Аналіз результатів.***

Рівень домагань є важливим структуроутворюючим компонентом особистості. Це досить стабільна індивідуальна якість людини, яка характеризує: по-перше, рівень складності завдань, що обираються; по-друге, вибір суб'єктом мети чергової дії залежно від переживання успіху або невдачі у попередніх діях; по-третє, бажаний рівень самооцінки особистості.

У запропонованій методиці рівень домагань визначається за цільовим відхиленням, тобто за різницею між тим, що людина планувала виконати за визначений час, і тим, що вона насправді виконала. Дослідження дозволяє визначити рівень і адекватність домагань. Рівень домагань пов'язаний з процесом цілепокладання і є мірою локалізації мети в діапазоні труднощів. Адекватність домагань свідчить про відповідність висунутої мети і можливостей людини.

Для визначення рівня й адекватності домагань можна використовувати такі стандарти (табл.2).

Високий рівень домагань людини може поєднуватися з переконливістю в цінності своїх дій, з прагненням до самоствердження, з відповідальністю, з корекцією невдач за рахунок власних зусиль, з наявністю стійких життєвих планів.

Якщо в людини надміру високий рівень домагань, то, як правило, це супроводжується фруструванням, вимогливістю до навколишніх, екстрапунітивністю. Особи з таким рівнем домагань – іпохондричні і відчують труднощі в реалізації власних життєвих планів.

Таблиця 2

Шкала адекватності домагань

<i>Цв</i>	Рівень домагань
5,0 і більше	надміру високий
3,0 – 4,99	високий
1,00 – 2,99	адекватний
-1,49 – 0,99	низький
-1,50 та нижче	надміру низький

Адекватний рівень домагань характерний для осіб впевнених у собі, товариських, які не шукають самоствердження, налаштованих на успіх, які зважають свої сили і співвідносять свої зусилля з цінністю досягнутого.

Низький рівень домагань багато в чому залежить від установки на невдачу. У осіб з надміру низьким рівнем домагань часто бувають нечіткі плани на майбутнє. Зазвичай, вони орієнтовані на підкорення, і часто виявляють безпорадність. Однією з проблем таких людей може стати планування своїх дій на найближчий час і співвідношення їх з перспективою.

Неадекватність рівня домагань може привести до дезадаптивної поведінки, до неефективності будь-якої діяльності, до труднощів у міжособистісних стосунках.

Зниження рівня домагань, яке розвивається внаслідок дефіциту соціально-значущого успіху, може викликати зниження мотивації, невпевненість і глобальне побоювання труднощів.

Корекцію рівня слід спрямовувати на погодження уявлень про бажаний результат з можливостями і здатностями людини. Закріплення цього погодження в конкретній успішній діяльності підвищує адекватність рівня домагань.

**«Пізнаючи себе»**

(І.С.Попович, 2008)

**Мета дослідження:** пізнати свої морально-вольові та професійні якості через унікальність і неповторність іншої особистості; порівняти свої образи: реальний, очікуваний та створений презентатором.

**Матеріали та обладнання:** бланк для запису якостей співбесідника, ручка.

**Процедура дослідження.**

Методика «Пізнаючи себе» проводиться одночасно з усією групою. Важливо, щоб кількість учасників тренінгу була парною, оскільки методика передбачає парну роботу досліджуваних. Якщо кількість учасників непарна, керівник тренінгу виступає партнером учасника, що залишився. Важливо, щоб об'єднання в пари відбувалося учасниками тренінгового заняття добровільно і самостійно. Це сприятиме доброзичливому, відвертому спілкуванню пар. Впродовж п'яти хвилин учасник пари розповідає іншому про свої морально-вольові та професійні якості, відповідає на його запитання. Другий учасник пари не просто слухає, а здійснює необхідні нотатки в бланк якостей співбесідника (табл.1), обов'язково задає запитання. Спілкування відбувається у формі діалогу. Учасник, який слухав і вивчав свого партнера, готується до презентації. Кожен учасник заняття, який готує презентацію свого партнера, отримує час – 60с., впродовж якого перед ним стоїть завдання – якомога точніше презентувати свого партнера, розкрити його морально-вольові та професійні риси, унікальність і неповторність особистості. Коротко і лаконічно дає відповіді на запитання присутніх. Цю процедуру проходять по черзі всі учасники тренінгу.

Таблиця 1.

## Бланк якостей співбесідника

Досліджуваний \_\_\_\_\_

№ п/п	Морально-вольові якості	Професійні якості	Додаткові відомості
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			

**Аналіз результатів.** Методика носить назву «Пізнаючи себе», тому що через унікальність іншої особистості ми пізнаємо себе. Учасники заняття мають змогу порівняти свої образи: реальний, очікуваний та створений презентатором, що дає можливість краще збагнути особливості свого внутрішнього світу.



## «Чи маєте ви своє «Я»?»

(С.Рейзарс, адаптація О.С.Прутченкова, 2001)

**Мета опитувальника:** визначення міри впевненості в собі, змістових характеристик свого «Я».

**Матеріали та обладнання:** текст опитувальника, бланк для відповідей, ручка.

**Процедура дослідження.** Уважно прочитайте нижченаведене твердження опитувальника, оцініть його по відношенню до себе. Для цього використайте наступну шкалу оцінювання:

- +3 – дуже характерно для мене, дуже влучно;
- +2 – досить характерно для мене, часто буваю таким (такою);
- +1 – певною мірою властиво мені, швидше вірно, ніж ні;
- 0 – важко сказати, я не можу сказати однозначно;
- 1 – певною мірою не властиво мені;
- 2 – не властиво мені, невірний опис;
- 3 – зовсім не властиво для мене.

Таблиця 1.

## Бланк для відповідей

<b>Запитання</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Бал										
<b>Запитання</b>	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Бал										
<b>Запитання</b>	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Бал										

Загальна сума балів: \_\_\_\_\_

### *Твердження:*

1. Більшість людей, ймовірно агресивніша і впевненіша в собі, ніж я.
2. Я соромлюся призначати побачення і приймати запрошення на них.
3. Коли їжа, яку подають в ресторані, мене не влаштовує, я скаржуся на це офіціанту.
4. Я уникаю зачіпати почуття інших людей, навіть якщо мене образили.
5. На базарі мені важко сказати «ні» продавцю, який доклав значних зусиль для того, щоб показати мені товар, хоча цей товар не зовсім мене влаштовує.
6. Коли мене просять щось зробити, я наполягаю, щоб мені пояснили необхідність виконання цієї справи.
7. Я доволі швидко знаходжу аргументи у суперечці.
8. Я прагну вирватися вперед, як і більшість людей.
9. Чесно кажучи, люди часто використовують мене в своїх цілях.
10. Я отримую задоволення, зав'язуючи розмову з незнайомими і чужими людьми.
11. Я часто не знаю, що сказати людям протилежної статі, які мені симпатизують.
12. Я відчуваю нерішучість, коли необхідно зателефонувати в установу чи організацію.
13. Я надаю перевагу написанню письмового клопотання про прийом на роботу чи зарахування до інституту, ніж проходженню усної співбесіди.
14. Я соромлюсь повернути куплену неякісну річ.
15. Якщо близький родич дратує мене, я швидше за все приховую свої почуття, ніж покажу роздратування.

16. Я уникаю задавати запитання через острах показати себе некомпетентним.
17. У суперечці я іноді боюсь, що почну хвилюватися, і мене труситиме.
18. Якщо відома і поважна людина висловить свою точку зору, яку я вважаю неправильною, я змушу аудиторію вислухати і свою точку зору.
19. Я уникаю сперечань з продавцями з приводу ціни.
20. Коли я зроблю щось важливе і суттєве, я намагаюсь, щоб про це дізналися інші.
21. Я відвертий і щирий у своїх почуттях.
22. Якщо хтось поширює про мене чутки, я прагну якомога швидше знайти цю людину, щоб поспілкуватися з нею.
23. Мені часто важко сказати «ні».
24. Я схильний стримувати прояви будь-яких своїх почуттів, а не влаштовувати емоційні сцени.
25. Якщо я невдоволений, я скаржуся на неякісне обслуговування.
26. Коли мені роблять комплімент, я можу розгубитись і не знати, що сказати у відповідь.
27. Якщо в кінотеатрі або на лекції поряд зі мною люди голосно розмовляють, я прошу їх спілкуватися тихіше або вести бесіду в іншому місці.
28. Той, хто намагається пролізти без черги поперед мене, обов'язково отримає від мене відсіч.
29. Я швидко формулюю і висловлюю свою думку.
30. Бувають випадки, коли я ніяковію і не можу нічого сказати.

### ***Обробка результатів.***

Підсумуйте отримані бали. Порівняйте отримані результати з інтерпретацією. Тепер підрахуйте загальну суму балів. Складіть бали за всіма пунктами, але спочатку в пунктах 1, 2, 3, 4, 5, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 19,

23, 24, 26, 30 змініть знак на протилежний. Наприклад, якщо у вас  $-2$ , то рахуйте його за  $+2$ .

***Аналіз результатів.***

Від  $+90$  до  $+54$  – вказує, що у досліджуваного дуже високий рівень впевненості в собі.

Від  $+53$  до  $+26$  – вказує на те, що у досліджуваного середній рівень впевненості в собі.

Від  $+26$  до  $0$  – вказує на низький рівень впевненості в собі.

Від  $0$  до  $-26$  – вказує, що досліджуваний знаходиться у зоні легкої невпевненості в собі.

Від  $-27$  до  $-53$  – таким рівнем володіють невпевнені в собі люди.

Від  $-54$  до  $-90$  – надзвичайно невпевнена в собі людина.

## «Чи знаєш ти себе?»

(О.С.Прутченков, 2001)

**Мета опитувальника:** визначення міри прагматичності досліджуваного, бачення ним реалій сьогодення.

**Матеріали та обладнання:** текст опитувальника, бланк для відповідей, ручка.

**Процедура дослідження.** Уважно прочитайте нижченаведені твердження опитувальника, оцініть їх по відношенню до себе. Багато хто з нас боїться реального життя, і тому віддає перевагу мріям, фантазіям, позахмарним польотам.

Таблиця 1.

Бланк для відповідей

№ запитання	Відповідь «так»	Відповідь «ні»	К-сть балів
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			
13.			
14.			
15.			
16.			
17.			

Загальна сума балів: \_\_\_\_\_

На запропоновані запитання дайте відповіді «так» або «ні», і ви дізнаєтеся, наскільки ви прагматичні або романтичні (табл.1).

***Твердження:***

1. Отримавши газету, чи переглядаєте ви її, перш ніж почати читати?
2. Чи їсте ви більше звичайного, коли засмучені?
3. Чи думаєте ви про свої справи під час споживання їжі?
4. Чи зберігаєте ви листи від близьких людей?
5. Чи цікавить вас психологія?
6. Чи боїтеся ви їздити на великій швидкості?
7. Чи уникаєте ви думок про смерть?
8. Чи любите ви мріяти перед сном, лежачи у ліжку?
9. Чи здатні ви втомлюватися після 8-годинного сну?
10. Чи ділитеся ви своїми власними проблемами з оточуючими?
11. Чи читаєте ви твори про кохання?
12. Чи уникаєте ви самотності?
13. Чи буває так, що через неприємності ви починаєте хворіти?
14. Чи траплялось вам проїжджати потрібну зупинку, замислившись про щось?
15. Чи виникало у вас бажання жити в іншому місті?
16. Чи вважаєте ви характер людини спадковим?
17. Чи додивляєтесь ви фільм до кінця, якщо він про кохання?

***Обробка результатів.***

Підрахуйте кількість відповідей «так» і за кожну таку відповідь запишіть собі по 5 балів. Ви повинні отримати певну суму, яка може бути в межах від 0 до 85. Наприклад, ви отримали 45 балів. Після цього здійснюєте аналіз результатів дослідження.

***Аналіз результатів.***

Якщо у вас від 75 до 85 балів.

Ймовірно, ви ховаєтеся від реальності. Не завадило б іноді подивитися в очі реальному життю. Це дозволить вам краще зорієнтуватися в житті і певною мірою відгородити себе від неприємностей.

Якщо у вас від 55 до 70 балів.

Ваші мрії не завжди співвідносяться з реаліями життям. Вам це звісно заважає, а тому не варто приділяти цьому багато уваги і життєвих сил. Не шукайте ідеального розв'язання всіх життєвих проблем. Адже зірки сяють навіть тоді, коли їх не видно.

Якщо у вас від 30 до 50 балів.

Ви змогли встановити рівновагу між ілюзіями і реальністю. І хоча вам притаманна певною мірою деяка мрійливість і навіть сентиментальність, ви вміло поєднуєте їх зі своїми можливостями.

Якщо у вас від 0 до 25 балів.

Ви занадто приземлені, прагматичні. Вам не вистачає романтичності, вона б пішла вам на користь. Життя, звичайно, річ серйозна, але іноді і почуття гумору допомагає подолати перешкоди.

**«Який я насправді?»**

(О.С.Прутченков, 2001)

**Мета опитувальника:** вивчення змістових особливостей досліджуваного за двома блоками характеристик, а саме «Яким тебе сприймають інші?» і «Який ти насправді?»

**Матеріали та обладнання:** текст опитувальника, аркуш паперу, ручка.

**Процедура дослідження.**

Ви починаєте велику і серйозну роботу над собою. Але спочатку вам потрібно дати відповідь на запитання: «Який я насправді?» Для цього пропонується тестова методика, яка допоможе вам відповісти на це запитання. Будьте уважні і відверті перед самим собою, якщо хочете дійсно змінити себе, стати сильнішим і відповідальнішим, навчитися розуміти свої почуття і контролювати свою поведінку. Візьміть чистий аркуш паперу і ручку.

Вам пропонується відповісти на запитання, які згруповані по п'ять. Кожна група позначається буквою. Вам необхідно відповісти на кожне запитання: «так» чи «ні». Не варто довго розмірковувати над кожним запитанням, відповідайте перше, що спало на думку. Зазвичай це найвірніша відповідь, тобто та, яка найближча до істини. Якщо ви почнете розмірковувати і вибирати найбільш «правильну» відповідь, ви зіпсуєте істину. Ми починаємо.

- A1. Чи є в тебе почуття гумору?
- A2. Чи довірливий і відвертий ти з друзями?
- A3. Чи легко тобі просидіти більше години, не розмовляючи?
- A4. Чи з задоволенням ти позичаєш свої речі?



- А5. Чи багато в тебе товаришів?
- Б1. Чи вмієш ти зайняти гостей?
- Б2. Точність, пунктуальність тобі притаманні?
- Б3. Чи робиш ти грошові збереження?
- Б4. Чи любиш ти класичний стиль в одязі?
- Б5. Чи вважаєш ти, що правила внутрішнього розпорядку необхідні?
- В1. Чи проявляєш ти публічно свою антипатію до когось?
- В2. Чи зарозумілий ти?
- В3. Чи сильний в тобі дух протиріччя?
- В4. Чи прагнеш ти стати центром уваги в компанії?
- В5. Чи наслідують тебе?
- Г1. Чи вживаєш ти лайливі слова під час розмови з людьми, яких це шокує?
- Г2. Чи любиш ти похизуватися напередодні екзамену, що знаєш все на відмінно?
- Г3. Чи любиш ти робити зауваження, читати нотації?
- Г4. Чи буває в тебе бажання, будь-що вразити друзів своєю оригінальністю?
- Г5. Чи отримуєш ти задоволення, коли висміюєш думку інших?
- Д1. Чи віддаси перевагу професіям жокея, актора, телевізійного диктора, на відміну від професій інженера, лаборанта, бібліографа?
- Д2. Чи відчуваєш ти себе в оточенні малознайомих людей розкуто?
- Д3. Чи віддаси перевагу заняттям спортом, замість того, щоб посидіти спокійно вдома і почитати книгу?
- Д4. Чи вмієш ти зберігати таємниці?
- Д5. Чи любиш ти святкову атмосферу?

- E1. Чи суворо ти дотримуєшся правил пунктуації при листуванні?
- E2. Чи готуєшся ти заздалегідь до недільних розваг?
- E3. Чи можеш ти точно звітувати про свої закупки і витрати?
- E4. Чи любиш ти прибирати?
- E5. Чи притаманна тобі нерішучість?

### ***Обробка результатів.***

Підрахуйте кількість відповідей «так» в кожній частині тестової методики, позначених буквою. У тих частинах, де більшість відповідей «так», ставте індекс: А, Б, В, Г, Д або Е. Там же, де більшість відповідей «ні», ставте «0». Ви отримаєте один із варіантів відповіді, наприклад, АБВ або ОД0.

### ***Аналіз результатів.***

**1. За трьома першими групами (А, Б, В), або «Яким тебе сприймають оточуючі».**

**А00** – тебе часто вважають надійною людиною, хоча насправді ти трохи легковажний. Ти веселий і балакучий, робиш іноді менше, ніж обіцяєш. Товариші легко тебе захоплюють чимось цікавим, і тому вони іноді думають, що ти легко піддаєшся впливу інших. Проте в серйозних речах ти вмієш відстоювати свою точку зору.

**А0В** – ти створюєш враження людини нестриманої, іноді навіть невічливої. Прагнучи до оригінальності, заперечуєш іншим, а часом і собі, і заперечуєш сьогодні те, що стверджував вчора. Ти створюєш враження людини легковажної, неохайної, необов'язкової. Але варто тобі захотіти, ти станеш спритним і енергійним. Тобі не вистачає того, що називають врівноваженістю.

**АБ0** – ти дуже подобаєшся оточуючим. Комунікбельний, серйозний, поважаєш думку оточуючих, ніколи не залишаєш товаришів у важку хвилину. Але потоваришувати з тобою нелегко.

**АБВ** – ти полюбляєш командувати навколишніми, але незручність від цього відчувають тільки найближчі люди. З усіма останніми ти стримуєшся. Висловлюючи свою думку, ти не думаєш про те, як позначатися на людях твої слова. Оточуючі часом уникають тебе, боячись, що ти образиш їх.

**000** – ти стриманий, замкнутий. Ніхто не знає, про що ти думаєш. Тебе важко зрозуміти.

**00В** – не виключено, що про тебе говорять: «Який нестерпний характер». Ти дратуєш співбесідників, не даєш їм можливості висловитись, нав'язуєш свою думку і ніколи не ідеш їм назустріч.

**0Б0** – такі люди, як ти, зразкові студенти, ввічливі, охайні, активні, завжди з гарними оцінками. Викладачі поважають їх і довіряють їм. Що стосується товаришів, то одні вважають таких «рвачами», інші пропонують їм свою дружбу.

**0БВ** – можливо, хтось вважає тебе людиною, якій постійно здається, що її ображають. Ти сваришся через дрібниці. Іноді буваєш і в хорошому настрої, але це трапляється дуже рідко. Загалом, створюєш враження образливої і нерішучої людини.

## **2. За трьома останніми групами (Г, Д, Е), або «Який ти насправді».**

**000** – тебе приваблює все нове, в тебе багата уява, одноманітність тебе обтяжує. Проте мало хто достеменно знає твій характер. Тебе вважають людиною спокійною, тихою, задоволеною своєю долею, тоді як в дійсності ти прагнеш життя, сповненого яскравими барвами, подіями.

**00Е** – швидше за все, ти сором'язлива людина. Це помітно, коли маєш справу з незнайомими людьми. Самим собою буваєш тільки в колі сім'ї або близьких товаришів. У присутності чужих почуваєшся стримано, але прагнеш приховати це. Ти добросовісний, працьовитий. Маєш багато цікавих задумів, ідей, проектів, але через свою скромність нерідко залишаєшся у затінку.

**ОДО** – ти любиш спілкуватися, зустрічатися з людьми, збирати їх довкола себе. Як тільки ти залишаєшся наодинці, все зникає. Тобі важко навіть закритися в кімнаті, щоб написати якийсь важливий лист. Дуже сильний дух протиріччя, достатньо розвинуте критичне мислення, постійно хочеться зробити щось не так, як інші. Іноді піддаєшся такому пориву, але більшою мірою стримуєшся.

**ОДЕ** – ти стриманий, але не сором'язкий, веселий, та в міру комунікабельний, ввічливий з усіма. Звик, що тебе часто хвалять. Без товаришів тобі не по собі. Приємно, коли ти робиш добро людям. Але тобі можна дорікнути в схильності до «літання в небесах».

**ГОО** – ти схильний висловлюватись і завзято захищати доволі парадоксальні думки. Тому в тебе немало опонентів, навіть товариші не завжди розуміють твої наміри. На жаль тебе це мало хвилює.

**ГОЕ** – тобі доводиться вислуховувати на свою адресу не дуже приємні слова. Як це тобі вдалося підібрати таке поєднання букв? Характер доволі складний, вкрай непоступливий. Недостатньо розвинуте почуття гумору, не розумієш жартів. Часто критикуєш чужі дії і змушуєш інших чинити на твій лад. А якщо тобі не підкоряються, починаєш злитися, тому в тебе мало товаришів.

**ГДО** – ти – великий оригінал і любиш вражати товаришів. Якщо хтось дасть тобі пораду, зробиш все навпаки тільки задля того, щоб подивитися, що з цього вийде. Тебе це втішає, а інших дратує. Тільки найближчі товариші знають, що ти не настільки несамовитий, як здаєшся.

**ГДЕ** – ти енергійний, всюди почуваєшся на своєму місці. Завжди тримаєш себе в руках. Але схоже, що полюбляєш товариство тільки за умови, що відіграєш у ньому головну роль. Любиш бути арбітром у суперечках і організовувати ігри. Оточуючі визнають твій авторитет, бо у твоїх судженнях завжди є велика доля здорового глузду. Тим не менш, твоє прагнення завжди домінувати втомлює оточуючих.

## «Соціометрія»

(J.L.Moreno, адаптація Я.Л.Коломінського, 1974)

**Мета дослідження:** вивчення міжособистісних відносин малої групи.

**Матеріали та обладнання:** список досліджуваної групи, спеціальні бланки для соціоматриці та соціограми, ручка, лінійка.

**Процедура дослідження.** Члени групи вибирають трьох одногрупників для будь-якої спеціальної діяльності (праці, відпочинку, тощо). Зверху праворуч записане прізвище того, хто здійснював вибір. Нижче – прізвища тих, кого обрали.

Результати опитування треба занести до соціоматриці. Соціоматриця має містити стільки порядкових номерів, скільки членів у групі (табл.1).

Треба заштрихувати діагональ, яка йде з лівого верхнього кута до правого нижнього.

Соціоматриця – це таблиця, яка графічно зображує вибори досліджуваних за допомогою умовних позначок «+». У кожному рядку навпроти номерів досліджуваних, обраних конкретним членом групи, ставиться знак «+», наприклад досліджуваний №1 обрав досліджуваного за №№ 4; 10; 25, тому знаки «+» ставляться на перетині рядка і стовпчиків №№4; 10; 25. Якщо досліджувані обрали один одного, наприклад, №1 вибрав №4, а №4 вибрав №1, то це – взаємовибір. Ці вибори потрібно виділити.

Після того, як до соціограми будуть занесені всі дані, треба підрахувати загальну кількість взаємовиборів в кожному стовпчику і записати їх до відповідної графи.

Далі слід побудувати соціограму, досить велику, щоб було зручно з нею працювати. Соціограма – це чотири концентричних кола, розділені вертикальною лінією на дві частини. Розподіл респондентів здійснюється за статевою ознакою.

Таблиця 1

## Соціоматриця переваг досліджуваної групи

№ п/п	Член групи	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
1	Костянтин А.							+	+												+				
2	Костянтин Б.			+								+											+		
3	Тимур Б.	+							+													+			
4	Марія Б.	+										+							+						
5	Олег Г.			+					+		+														
6	Олег Д.	+																+				+			
7	Іван З.	+							+	+															
8	Ігор К.	+						+								+									
9	Михайло К.							+	+						+										
10	Олександр К.	+											+										+		
11	Петро К.		+													+							+		
12	Олег Л.	+									+														+
13	Станіслав М.	+									+												+		
14	Ігор М.				+								+						+						
15	Микола Н.	+												+		+									
16	Андрій Н.														+					+		+			
17	Анатолій Н.	+											+									+			
18	Сергій Н.				+							+						+							
19	Андрій П.																						+	+	+
20	Віталій Р.	+							+									+							
21	Максим Т.	+																				+		+	
22	Олександр Т.											+										+	+		
23	Іван Т.	+							+		+														
24	Олег Х.	+														+						+			
Σ виборів		14	1	2	1	0	0	3	7	1	5	3	1	1	2	5	1	4	1	1	11	4	2	1	1
Σ взаємовиборів		3	0	0	0	0	0	1	2	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0

Використовуючи умовні позначки, у цих колах треба розташувати всі номери досліджуваних. У першому колі, тобто центральному, зображуємо тих, хто має найбільшу кількість виборів, – це так звані «лідери» або «соціометричні зірки». Вони мають удвічі більше виборів середньої кількості. Друге коло – «переважаючі» або «наближені», які мають середню кількість виборів. Третє коло – «зневажені» або «відсунуті», – кількість виборів менша за середню. Четверте коло – «ізолювані» або «неприйняті», ті, котрі отримали дуже низьку кількість виборів.

Коли всі номери досліджуваних з умовними позначками будуть розташовані в залежності від кількості виборів у відповідних колах, слід поєднати осіб, які знаходяться у взаємовибірї. Взаємовибір позначається безперервною лінією між двома відповідними номерами.

Визначити кількість мікрогруп, дати характеристику однієї з них.

○ – дівчата

△ – хлопці

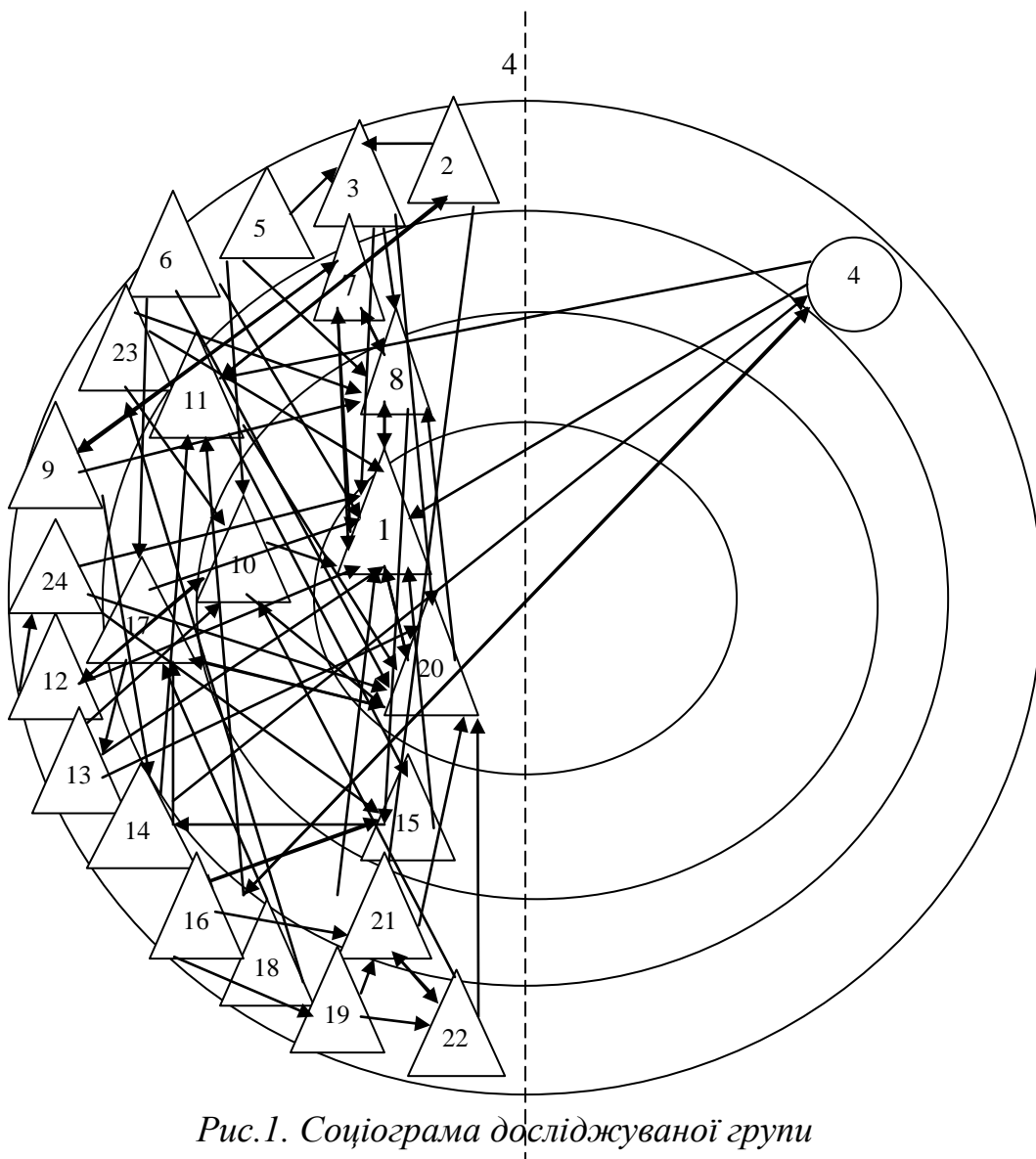


Рис.1. Соціограма досліджуваної групи

### ***Обробка результатів.***

Кількість виборів, отриманих кожним студентом, характеризує його місце в системі міжособистісних взаємин, тобто визначає його соціометричний статус.

Соціометричний статус визначається за формулою:

$$S_i = \frac{\Sigma R_i}{n-1}, \quad (1)$$

де  $\Sigma R_i$  – сума індивідуальних виборів;

$n$  – кількість членів групи.

Крім того, можна обчислити індекс групової згуртованості. Він знаходиться за формулою:

$$C_{гр} = \frac{\Sigma R_{вз}}{\frac{1}{2}(n^2 - n)}, \quad (2)$$

де  $\Sigma R_{вз}$  – сума взаємовиборів усієї групи;

$n$  – кількість членів групи.

### ***Аналіз результатів.***

Проаналізувати результати, зробити висновок. На якій стадії розвитку знаходиться колектив? Які міжособистісні взаємини переважають? Чи є лідер? Чи існує проблема формального та неформального лідерства?



**«Експектометрія»**

(І.С.Попович, 2008)

**Мета дослідження:** визначення очікуваної структури міжособистісних взаємин.

**Матеріали та обладнання:** список досліджуваної групи, спеціальні бланки для експектоматриці та експектограми, ручка, лінійка.

**Процедура дослідження.**

Експектометрія (від лат. exspecto – чекаю і грец. μέτροω – вимірюю) – метод, який створений на базі соціометрії, і належить до методик соціометричного типу. Експектометричний метод дозволяє визначити не тільки кількісні показники і побудувати графічну структуру міжособистісних взаємин в малій групі, виходячи із кількості і змісту взаємних виборів її членів за певним соціометричним критерієм, але й дає можливість відобразити очікувану структуру міжособистісних взаємин. Очікувана структура міжособистісних взаємин дозволяє глибше проаналізувати динаміку групового життя, порівняти реальний і прогнозований перебіг подій.

**Інструкція досліджуваному.** Експектометрію застосовують у поєднанні з соціометрією. Членам досліджуваної групи пропонується відповісти на заздалегідь підготовлене запитання. Це запитання може стосуватися ділової сфери, особистісних стосунків чи дружніх взаємин. Дослідження дає можливість простежити симпатії, антипатії, емоційно-ціннісне ставлення один до одного, до лідерів, «середнячків», «ізольованих». Респондент, крім відповіді на запитання і здійснення заздалегідь визначеної кількості виборів, що особливо важливо, здійснює очікувані вибори. Кожному члену групи потрібно дати відповідь і здійснити вибір за всіх одногрупників по черзі. Респондент починає відповідь такою фразою: «Від

А. я очікую таких виборів ...», і, таким чином, про всіх одногрупників. Це – не просто відгадування виборів, а складний соціально-психологічний аналіз, який передбачає поєднання самооцінок, взаємооцінок, оцінного ставлення, настановлень, домагань, сукупності знань, і здійснюється в контексті міжособистісної взаємодії групи стосовно передбачуваних подій. Ця процедура нагадує своєрідне прогнозування міжособистісних взаємин. Якщо досліджувана група складається з  $n$  членів, то кінцевим результатом буде  $n$  очікуваних варіантів міжособистісних взаємин і один реальний варіант, тобто соціометричний. Таким чином, ми отримуємо  $n$ -кількість прогнозованих індивідуальних експектоматриць і експектограм. Це, звичайно, ускладнює обробку результатів, але, на наш погляд, такий спосіб порівняння реального варіанту статусної ієрархії групи, динаміки її життя і очікуваного варіанту в поєднанні з іншими методами дослідження, дає можливість рельєфніше окреслити суттєві характеристики досліджуваного феномену.

Зіставлення очікуваного варіанту і соціометричного дає змогу визначити кількість очікуваних виборів, що збіглися з соціометричними ( $a$ ), та кількість очікувань власного вибору ( $c$ ). На підставі цих експериментальних даних мають місце наступні експектометричні характеристики: коефіцієнт очікувань ( $E$ ); груповий коефіцієнт очікувань ( $E_{gp}$ ); експектометричний статус ( $ES$ ); рівень адекватності самоочікувань ( $A$ ); коефіцієнт взаємоочікуваних виборів ( $E_{sp}$ ); коефіцієнт групової згуртованості ( $B$ ).

### ***Обробка результатів.***

Коефіцієнт очікувань – це відношення очікуваних виборів респондента, які співпали із виборами групи, до загальної кількості виборів групи. Коефіцієнт очікувань визначається за формулою:

$$E = \frac{a}{v(n-1)}, \quad (1)$$

де  $E$  – коефіцієнт очікувань респондента;

$a$  – кількість очікуваних виборів респондента, які співпали із виборами групи;

$v$  – кількість соціометричних виборів респондента;

$n$  – кількість членів групи.

Одним із основних критеріїв у визначенні рівнів сформованості соціально-психологічних очікувань виступає коефіцієнт очікувань ( $E$ ). Цей коефіцієнт дає можливість кількісно визначити прояви тих психологічних утворень, які, з одного боку, пов'язані з самосвідомістю особистості, а з іншого – її соціальним оточенням. На низькому рівні сформованості соціально-психологічних очікувань коефіцієнт очікувань знаходиться в межах від 0,0 до 0,25 і позначається ( $E_n$ ); на середньому – 0,26 – 0,50 ( $E_c$ ), і на високому рівні – 0,51 – 1,0 ( $E_s$ ).

Груповий коефіцієнт очікувань – це середнє математичне значення коефіцієнтів очікувань всіх членів групи. Груповий коефіцієнт очікувань визначається за формулою:

$$E_{gp} = \frac{a_1 + a_2 + \dots + a_n}{v(n^2 - n)} = \frac{\sum a}{v(n^2 - n)} \text{ або } E_{gp} = \frac{\sum E}{n}, \quad (2; 3)$$

де  $E_{gp}$  – груповий коефіцієнт очікувань;

$\sum a$  – загальна сума кількості очікувань респондентів, котрі співпали з виборами групи;

$n$  – кількість членів групи;

$v$  – кількість соціометричних виборів респондента;

$\sum E$  – загальна сума коефіцієнтів очікувань респондентів.

Показники групового коефіцієнта очікувань вказують на рівень розвитку групи, на соціально-психологічну компетентність її членів.

Експектометричний (очікуваний) статус – це відношення кількості самоочікуваних виборів до можливої кількості очікувань власного вибору респондента. Експектометричний статус респондента визначається за формулою:

$$ES = \frac{c}{n-1}, \quad (4)$$

де  $ES$  – експектометричний статус респондента;

$c$  – кількість очікувань власного вибору;

$n$  – кількість членів групи.

Коефіцієнт взаємоочікуваних виборів – це відношення взаємоочікуваних виборів респондента до можливої їх кількості. Коефіцієнт взаємоочікуваних виборів визначається за формулою:

$$E_{ep} = \frac{d}{n-1}, \quad (5)$$

де  $E_{ep}$  – коефіцієнт взаємоочікуваних виборів респондента;

$d$  – кількість взаємоочікуваних виборів;

$n$  – кількість членів групи.

Приклад: у групі, яка складається з 25 осіб, респондент А очікує, що в контексті виконання певного завдання, його оберуть всі члени групи, тобто це очікування власного вибору –  $c=24$ . Респондента А обирає тільки 12 одногрупників, таким чином, кількість взаємоочікуваних виборів –  $d=12$ . Тоді за формулою:

$$E_{ep} = \frac{d}{n-1} = \frac{12}{25-1} = 0,5$$

Таким чином, коефіцієнт взаємоочікуваних виборів  $E_{ep} = 0,5$ .

Експектометричний статус, на відміну від соціометричного, це завжди прогноз, сподівання, чекання, і тому його можна назвати очікуваним чи прогнозованим статусом. Для регулювання міжособистісних взаємин, і взагалі управління процесом навчально-виховної роботи, важливо знати соціально-психологічні очікування учасників взаємодії і вміти належним чином впливати на них, оптимізуючи їх. Експектометричний статус має такі ж критерії як соціометричний, тобто: низький (від 0,0 до 0,20), середній (від 0,21 до 0,40) та високий (від 0,41 до 1,0).

Рівень адекватності самоочікувань – це відношення різниці кількості самоочікуваних виборів і кількості соціометричних виборів до можливої кількості очікувань власного вибору респондента. Рівень адекватності самоочікувань визначається за формулою:

$$A = \frac{c - v}{n - 1}, \quad (6)$$

де  $A$  – рівень адекватності самоочікувань;

$c$  – кількість очікувань власного вибору;

$v$  – кількість соціометричних виборів респондента;

$n$  – кількість членів групи.

Здійснюючи визначення рівня адекватності самоочікувань, потрібно зіставити очікувані вибори з соціометричними. Теоретично можна спрогнозувати таку ситуацію, коли респондент очікує вибори від №№1;2;3;4;5 респондента за списком, а його обирають №№6;7;8;9;10. Таким чином, рівень самоочікувань респондента є неадекватним, а спрямованість і рівень (завищений, занижений) визначаються в поєднанні з іншими методами. При цьому обов'язково враховуються самооцінка та рівень домагань досліджуваних респондентів.

Для визначення рівня адекватності самоочікувань можна використовувати такі стандарти:

Таблиця 1

Шкала адекватності самоочікувань

$A$	Рівень адекватності самоочікувань	
від +0,59 до +1,0	завищений	надміру завищений
від +0,16 до +0,58		тенд. до завищення
від -0,15 до +0,15	адекватний	
від -0,16 до -0,58	занижений	тенд. до заниження
від -0,59 до -1,0		надміру занижений

Коефіцієнт групової згуртованості – це відношення загальної кількості взаємоочікуваних виборів до можливої їх максимальної кількості. Коефіцієнт групової згуртованості, визначений через взаємні очікування, більш надійний, на відміну від цього ж коефіцієнта, отриманого через соціометричні взаємовибори. Запропонований нами коефіцієнт групової згуртованості дозволяє враховувати не тільки вибори членів групи, але й їх прогнози, очікування, сподівання. Останні, в свою чергу, виступають своєрідними орієнтирами в міжособистісній взаємодії малої групи. Коефіцієнт групової згуртованості визначається за формулою:

$$B = \frac{\sum d}{n^2 - n} \quad \text{або} \quad B = \frac{\sum E_{ep}}{n}, \quad (7)$$

де  $\sum d$  – загальна сума взаємоочікуваних виборів;

$\sum E_{ep}$  – загальна сума коефіцієнтів взаємоочікуваних виборів респондентів;

$B$  – коефіцієнт групової згуртованості;

$n$  – кількість членів групи.

Будуємо експектограму і експектоматрицю кожного учасника взаємодії. Методика побудови експектограми і експектоматриці аналогічна з соціограмою та соціоматрицею.

### ***Аналіз результатів.***

Аналізуємо результати дослідження. Порівнюємо експектограму і експектоматрицю кожного учасника взаємодії з соціограмою та соціоматрицею взаємовідносин досліджуваної групи. Порівняння дозволяє детально проаналізувати реальний перебіг подій і прогнозований варіант будь-якого учасника взаємодії, глибше збагнути зміст соціально-психологічних очікувань, природу очікуваного вибору.

Експектометрія застосовується в поєднанні з соціометрією, що дозволяє проаналізувати групову динаміку малої групи, визначити реальний зміст міжособистісної взаємодії, спрогнозувати поведінку учасників взаємодії.

**«Шкала прийняття як метод вивчення взаємин»**

(інтерпретація М.Н.Корнева, А.Б.Коваленко, 1995)

**Мета дослідження:** визначення соціально-психологічних характеристик міжособистісних взаємин малої групи.

**Матеріали та обладнання:** список досліджуваної групи, спеціальні бланки для рангування та відповідей респондента, ручка, лінійка.

**Процедура дослідження.**

У цій методиці кожному члену групи пропонується прорангувати інших, позначаючи у спеціальному списку – бланкові (табл.1) бажання брати участь в одному з різновидів соціальної діяльності: праці, навчанні, спортивній грі та ін. Відповідь має починатися так: «Цю людину я...

- 1) залишив би в першу чергу;
- 2) теж бажав би залишити;
- 3) міг залишити, міг не залишити (однаково);
- 4) швидше не залишив би;
- 5) ні в якому разі не залишив би».

Приклад: Оцінює Петренко (табл.1):

Таблиця 1

Бланк для рангування

№	Кого оцінює	Оцінки				
		1	2	3	4	5
1.	А.Д.		×			
2.	А.К.			×		
3.	В.Б.					×
4.	Г.С.	×				
5.	Д.І.				×	

Для кількісної обробки даних варіанти відповідей рекомендується відобразити в балах: +2, +1, 0, -1, -2.

У цьому випадку наведені дані виглядатимуть так (табл.2):

Таблиця 2

Бланк для відповідей респондента

Кого \ Хто	11	22	33	44	55	66	77	88	99	110	$\Sigma\Sigma$	$A_r = \frac{\Sigma}{2(n-1)}$
1.												
2.												
3.												
4.												
5.												
6.												
7.												
8.												
9.												
10.												
$\Sigma$												
$A_r = \frac{\Sigma}{2(n-1)}$												

### Обробка результатів.

Шкала прийняття дає можливість визначити такі показники:

1. Соціальні характеристики індивіда:

а) місце індивіда, його статус у групі визначаються коефіцієнтом прийняття його групою:

$$A_r = \frac{\Sigma gr}{2(n-1)}, \quad (1)$$

де  $\Sigma gr$  – сума виборів по вертикалі;

$n$  – кількість членів групи.

б) ставлення індивіда до кожного члена  $i$  групи загалом визначається коефіцієнтом прийняття групи індивідом:

$$A_p = \frac{\Sigma p}{2(n-1)}, \quad (2)$$



де  $\Sigma_p$  – сума виборів по горизонталі;

$n$  – кількість членів групи.

## 2. Соціальні характеристики групи:

а) згуртованість групи, міра її єднання визначається різницею сум взаємних позитивних і взаємних негативних виборів, поділеною на  $n(n-1)$ .

Згуртованість ( $U$ ) тим вища, чим ближчий коефіцієнт ( $KЗ$ ) до +1:

$$U = \frac{\Sigma r(+)-\Sigma r(-)}{n(n-1)}, \quad (3)$$

де  $\Sigma r(+)$  – сума взаємних позитивних виборів;

$\Sigma r(-)$  – сума взаємних негативних виборів;

$n$  – кількість членів групи.

б) соціальна експансивність (показник динаміки соціального життя групи) визначається арифметичною сумою взаємних позитивних і взаємних негативних виборів, поділеною на  $n(n-1)$ :

$$\Sigma gr = \frac{\Sigma r(+)+\Sigma r(-)}{n(n-1)}, \quad (4)$$

де  $\Sigma r(+)$  – сума взаємних позитивних виборів;

$\Sigma r(-)$  – сума взаємних негативних виборів;

$n$  – кількість членів групи.

в) для порівняння характеристики різних груп за мірою взаємного внутрішньогрупового прийняття, обчислюється коефіцієнт внутрішньогрупового прийняття ( $KBII$ ):

$$A = [\Sigma_{r1}(+)+\Sigma_{r2}(+)] + [\Sigma_r(-)+\Sigma_r(-)], \quad (5)$$

де  $\Sigma_{r1}(+)$  – сума взаємних позитивних виборів у першій групі;

$\Sigma_{r2}(+)$  – сума взаємних позитивних виборів у другій групі.

Цей показник коливається у межах від +1 – найвищої міри прийняття, (коли кожний член групи вибирає всіх прийнятих з найвищою оцінкою), до -1 – найвищої міри неприйняття.

Коефіцієнт згуртованості (КЗ) (U) повинен бути тим більший, чим тіснішої взаємодії членів групи, всіх без винятку, вимагає характер спільної діяльності.

Показник потреби у тісному спілкуванні визначається за максимальною кількістю взаємних позитивних виборів. Чим менша група, тим більшої згуртованості можна очікувати. У групі, яка нараховує 30–35 чоловік, за відсутності взаємних негативних виборів, а отже і конфліктних пар, задовільним можна вважати коефіцієнт згуртованості, який дорівнює 0,20–0,25.

КЗ (U) і КВП (A) характеризують внутрішню атмосферу групи, її психологічний клімат і його потенційні можливості. Існує прямий зв'язок між згуртованістю, високим взаємним прийняттям та ефективністю діяльності.

Коефіцієнт соціальної експансивності ( $\Sigma gr$ ) є доповненням до коефіцієнта групового прийняття (A). Так, за середніх і низьких показників A великий коефіцієнт  $\Sigma gr$  свідчатиме про напруженість у внутрішньогрупових взаємовідносинах і вимагатиме аналізу якісного змісту особливостей особистих стосунків.

### *Аналіз результатів.*

Аналізуємо результати дослідження. Метод має деякі переваги над соціометрією: застосування шкали прийняття дає змогу точніше визначити ставлення членів взаємодії, що особливо важливо, коли необхідна не тільки діагностика, а й терапія стосунків.

## Психокорекційний лист досліджуваного

(І.С.Попович, 2008)

Досліджуваний \_\_\_\_\_

№ п/п	Позитивні якості	Негативні якості
1.		
2.		
3.		

## Перспективні лінії розвитку

1. Позитивна якість \_\_\_\_\_

---



---

2. Позитивна якість \_\_\_\_\_

---



---

3. Позитивна якість \_\_\_\_\_

---



---

1. Негативна якість \_\_\_\_\_

---



---

2. Негативна якість \_\_\_\_\_

---



---

3. Негативна якість \_\_\_\_\_

---



---

**«Спрямованість особистості студента»**

(інтерпретація І.С.Поповича, 2008)

**Мета дослідження:** визначити тип спрямованості особистості студента.

**Матеріали та обладнання:** текстова методика «Спрямованість особистості студента», бланк для відповідей, ручка.

**Процедура дослідження.**

Спрямованість особистості студента – сукупність стійких, відносно незалежних мотивів, що визначають поведінку і діяльність його особистості. Спрямованість особистості студента характеризується інтересами, потягами, бажаннями, ідеалами, переконаннями, властивими для студентського середовища, в яких відображається світобачення особистості студента. У спрямованості фокусується основний сенс дій і поведінки студента, мета його вчинків.

**Інструкція досліджуваному.**

Досліджуваний, відповівши на всі запитання тестової методики, може отримати орієнтовну інформацію про особливості своєї особистості. Досліджуваний отримує бланк для відповідей (табл.1). На кожен пункт тестової методики є три можливі варіанти відповіді (а,б,с). Досліджуваному потрібно вибрати той, який найкраще висвітлює його точку зору, найцінніший для нього, або найвлучніший, що найбільше відповідає правді. Букву своєї відповіді записуйте в графі «найбільше». Тоді виберіть відповідь, яка найменше відображає вашу точку зору, і поставте букву в графі «найменше». Переходьте до наступного запитання.

## Бланк для відповідей

№	Найбільше	Найменше	№	Найбільше	Найменше
1.	а,в,с	а,в,с	16.	а,в,с	а,в,с
2.	а,в,с	а,в,с	17.	а,в,с	а,в,с
3.	а,в,с	а,в,с	18.	а,в,с	а,в,с
4.	а,в,с	а,в,с	19.	а,в,с	а,в,с
5.	а,в,с	а,в,с	20.	а,в,с	а,в,с
6.	а,в,с	а,в,с	21.	а,в,с	а,в,с
7.	а,в,с	а,в,с	22.	а,в,с	а,в,с
8.	а,в,с	а,в,с	23.	а,в,с	а,в,с
9.	а,в,с	а,в,с	24.	а,в,с	а,в,с
10.	а,в,с	а,в,с	25.	а,в,с	а,в,с
11.	а,в,с	а,в,с	26.	а,в,с	а,в,с
12.	а,в,с	а,в,с	27.	а,в,с	а,в,с
13.	а,в,с	а,в,с	28.	а,в,с	а,в,с
14.	а,в,с	а,в,с	29.	а,в,с	а,в,с
15.	а,в,с	а,в,с	30.	а,в,с	а,в,с

Запитання тестової методики.

1. Найбільше в житті мені приносить задоволення:

- а) оцінка моєї роботи;
- в) усвідомлення того, що робота виконана добре;
- с) усвідомлення того, що поряд є товариші.

2. Якби я грав у футбол, то був би:

- а) тренером;
- в) відомим гравцем;
- с) обраним капітаном команди.

3. Найкращими викладачами є ті, які:

- а) мають індивідуальний підхід до студента;
  - в) захоплені своїм предметом і зацікавлюють присутніх;
  - с) створюють доброзичливу атмосферу в групі.
4. Студенти оцінюють як найгірших викладачів тих, які:
- а) не приховують, що деякі присутні їм не симпатизують;
  - в) викликають у всіх «дух змагання»;
  - с) викладають свій предмет нецікаво.
5. Я радію, коли мої товариші:
- а) допомагають оточуючим безкорисно;
  - в) завжди надійні;
  - с) інтелігентні, мають багато захоплень.
6. Найкращими товаришами вважаю тих:
- а) з якими складаються доброзичливі взаємини;
  - в) які можуть зробити для мене більше, ніж інші;
  - с) на яких завжди можна покластися, довіритися.
7. Я хотів би бути схожим на тих:
- а) хто досягнув життєвого успіху;
  - в) хто є закоханим в своє ремесло;
  - с) хто є доброзичливим і відвертим.
8. Якщо б я міг обирати, то хотів би обрати:
- а) посаду наукового співробітника;
  - в) посаду керівника відділу;
  - с) посаду пілота-випробувальника.
9. Коли я був дитиною, я любив:
- а) гратися з товаришами;
  - в) вирішувати всі свої справи;
  - с) приймати похвалу.
10. Найбільше мені не подобається, коли я:
- а) зустрічаю перешкоди на своєму шляху;
  - в) коли псуються взаємини з товаришами;

с) коли мене критикують.

11. Основне завдання вишу повинно полягати в:

- а) професійній підготовці спеціалістів;
- в) розвитку творчих здібностей;
- с) спрямуванні студентів на роботу в колективах.

12. Мені не подобаються студентські групи, в яких:

- а) недемократична система;
- в) студент втрачає індивідуальність в загальній масі;
- с) неможливо проявити власну ініціативу.

13. Якщо б у мене було більше вільного часу, я б використав його:

- а) для спілкування з одногрупниками;
- в) на захоплення і самоосвіту;
- с) для відпочинку з товаришами.

14. Мені здається, що я здатен до максимальної самовіддачі, коли:

- а) працюю з одногрупниками, що симпатизують мені;
- в) виконую роботу, що мені подобається;
- с) мої зусилля достатньо винагороджені.

15. Я люблю, коли:

- а) інші цінують мене;
- в) відчуваю задоволення від виконаної роботи;
- с) приємно проводжу час з товаришами.

16. Якщо б про мене написали в газеті, я б хотів, щоб:

- а) висвітлили мої успіхи в навчально-професійній діяльності;
- в) похвалили за суспільно корисну роботу;
- с) повідомили, що мене часто обирають в органи студентського самоврядування.

17. Найкраще навчатися, коли викладач:

- а) має індивідуальний підхід до студента;
- в) стимулює студента до інтенсивнішої праці;
- с) організовує дискусійне вивчення питань предмету.

18. Немає нічого гіршого, ніж:
- а) приниження власної гідності;
  - в) невдале виконання важливого завдання;
  - с) втрата товариша.
19. Найбільше я ціную:
- а) особистий успіх;
  - в) спільну роботу;
  - с) реальні результати.
20. Дуже мало студентів, які:
- а) дійсно радіють виконаному завданню;
  - в) із задоволенням працюють спільно;
  - с) виконують завдання насправді старанно.
21. Я уникаю:
- а) суперечок і чварів;
  - в) з насторогою ставлюся до новинок;
  - с) людей, що ставлять себе вище інших.
22. Мені хотілося би:
- а) щоб оточуючі вважали мене своїм товаришем;
  - в) допомагати іншим в спільній справі;
  - с) викликати захоплення в інших.
23. Я поважаю керівництво, яке:
- а) вимогливе;
  - в) користується авторитетом;
  - с) справедливе.
24. Бажано, щоб під час навчання:
- а) завдання визначалися спільно;
  - в) була можливість самостійно вирішувати проблеми;
  - с) керівництво визнавало мої переваги.
25. Хотів би прочитати книгу:
- а) про мистецтво спілкування з оточуючими;



в) про життя відомої, цікавої людини;

с) із серії «зроби сам».

26. Якщо б у мене були розвинуті музичні здібності, то я хотів би бути:

а) диригентом;

в) солістом;

с) композитором.

27. Вільний час з найбільшим задоволенням проводжу:

а) переглядаючи детектив;

в) розважаючись з товаришами;

с) захопившись своїм хобі.

28. За однакового фінансового успіху для мене було б важливіше:

а) прийняти участь в цікавому конкурсі;

в) виграти конкурс;

с) організувати конкурс і керувати ним.

29. Для мене найважливіше знати:

а) що я хочу зробити;

в) як досягнути мети;

с) як зацікавити одногрупників для досягнення моєї мети.

30. Студент повинен поводитись так, щоб:

а) інші були задоволені ним;

в) виконувати перш за все своє завдання;

с) не потрібно було б його докоряти за виконану роботу.

### ***Обробка результатів.***

Якщо вказана в «ключі» поряд з номером буква занесена нами в рубрику «найбільше», то поставте собі 2 бали, якщо в графу «найменше» – 0 балів. Порахуйте кількість двійок і кількість нульових оцінок. Тоді від кількості двійок відніміть кількість нульових оцінок і до отриманої різниці додайте число 30. Порівняйте свої оцінки отримані за кожну спрямованість (СС, СВ, СЗ) і визначте свою провідну спрямованість (табл.2).

## Ключ «Спрямованість особистості студента»

На себе (СС)	На взаємодію (СВ)	На завдання (СЗ)
1-а 11-в 21-с	1-с 11-с 21-а	1-в 11-а 21-в
2-в 12-в 22-с	2-с 12-а 22-а	2-а 12- с 22-в
3-а 13-а 23-в	3-с 13-а 23-с	3-в 13-в 23-а
4-а 14-с 24-с	4-в 14-а 24-а	4-с 14-в 24-в
5-в 15-а 25-в	5-а 15-с 25-а	5-с 15-в 25-с
6-с 16-в 26-в	6-а 16-с 26-а	6-в 16-а 26-с
7-а 17-а 27-а	7-с 17-с 27-с	7-в 17-в 27-в
8-с 18-а 28-в	8-в 18-с 28-с	8-а 18-в 28-а
9-с 19-а 29-а	9-а 19-в 29-с	9-в 19-с 29-в
10-с 20-с 30-с	10-в 20-в 30-а	10-а 20-а 30-в

***Аналіз результатів.***

«Спрямованість на себе». Такі студенти зайняті переважно собою, нехтують одногрупниками, не кажучи про завдання, які зобов'язані виконувати. Як правило, їх характеризує агресивність, бажання посперечатися, нерішучість, ревність, напруженість, подразливість, тривожність, консерватизм. Володіють недостатнім рівнем самоконтролю.

«Спрямованість на взаємодію». Такі студенти більше зацікавлені в спільній діяльності, але самі не здатні вносити вклад в реалізацію завдань групи. Вони, як правило, прагнуть товаришувати, приятелювати, залежні від групи, є недостатньо автономними, чекають уваги і піклування з боку оточуючих, їх поведінка не носить агресивних проявів.

«Спрямованість на завдання». Такі студенти зацікавлені виконати свою завдання якомога краще. Незважаючи на свої власні інтереси, вони будуть залюбки співпрацювати з групою, якщо це підвищить її продуктивність. У групі прагнуть відстояти свою думку, яку вважають

найправильнішою для досягнення мети. Студенти, спрямовані на завдання, – самостійні і рішучі, вольові, цілеспрямовані, радикальні, не потребують допомоги збоку, агресивні, люблять посперечатися, володіють розвинутим інтелектом.

**«Визначення типових способів  
реагування на конфліктну ситуацію»**

(К.Н.Томас, 1995)

**Мета дослідження:** визначити типові способи реагування досліджуваного на конфліктну ситуацію.

**Матеріали та обладнання:** аркуш паперу, ручка.

**Процедура дослідження.**

За допомогою цієї методики можна виявити – наскільки досліджуваний схильний до суперництва та співробітництва в різних групах, прагне до компромісів, уникає конфліктів, чи навпаки намагається загострити їх. Також методика дозволяє оцінити міру адаптації досліджуваного до спільної діяльності.

**Інструкція досліджуваному.** Досліджуваний повинен підкреслити або записати на аркуші літери «А» чи «Б», які відповідають тому рішенню, яке він вважає правильним.

1. А. Інколи я даю можливість іншим взяти на себе відповідальність за вирішення суперечливого питання.  
Б. Замість того, щоб обговорювати те, у чому ми не згодні, я намагаюсь звернути увагу на те, з чим ми обоє погоджуємося.
2. А. Я намагаюсь знайти компромісне розв'язання завдання.  
Б. Я прагну владнати справу, враховуючи інтереси іншої людини і свої власні.
3. А. Звичайно я наполегливо досягаю свого.  
Б. Інколи я жертвую власними інтересами заради інтересів іншої людини.
4. А. Я прагну знайти компромісне вирішення.  
Б. Я намагаюсь не вразити почуття іншої людини.

5. А. Владнавши суперечливу ситуацію, я завжди прагну знайти підтримку іншої людини.  
Б. Я прагну робити все, аби уникнути непотрібного напруження.
6. А. Я прагну уникнути неприємностей для себе.  
Б. Я завжди прагну досягнути свого.
7. А. Я намагаюсь відкласти розв'язання суперечливого питання для того, щоб згодом розв'язати його остаточно.  
Б. Я вважаю можливим у чомусь поступитися, аби досягти чогось іншого.
8. А. Як правило, я наполегливо прагну добитися свого.  
Б. Перш за все я прагну визначити зміст суперечливих питань.
9. А. Я думаю, що не завжди треба хвилюватись з приводу якихось суперечностей, що виникли.  
Б. Я докладую зусилля для того, щоб досягти свого.
10. А. Я твердо прагну досягти свого.  
Б. Я намагаюсь знайти компромісне розв'язання.
11. А. Перш за все я намагаюсь чітко визначити зміст суперечливих питань.  
Б. Я прагну заспокоїти іншого і, головне, зберегти наші стосунки.
12. А. Я визнаю за краще не обирати позицію, яка може викликати суперечку.  
Б. Я даю можливість іншому в якійсь мірі залишитися зі своєю думкою, якщо він також іде назустріч.
13. А. Я пропоную компромісну позицію.  
Б. Я наполягаю, щоб все було зроблено по-моєму.
14. А. Я повідомляю іншому свою точку зору і цікавлюсь його думкою.  
Б. Я прагну показати іншому логіку і перевагу моїх поглядів.
15. А. Я намагаюсь заспокоїти іншого і зберегти наші взаємини.  
Б. Я прагну зробити все необхідне для того, щоб уникнути напруження.

16. А. Я намагаюсь не зачіпати почуття іншого.  
Б. Як правило, я прагну переконати іншого у перевагах моєї позиції.
17. А. Як правило, я наполегливо прагну досягти свого.  
Б. Я прагну зробити все, щоб запобігти непотрібного напруження.
18. А. Якщо це зробить іншого щасливим, я дам йому можливість наполягти на своєму.  
Б. Я дам іншому можливість залишитися зі своєю думкою, якщо він також іде мені назустріч.
19. А. Перш за все я намагаюсь визначити зміст суперечливих питань.  
Б. Я намагаюсь відкласти суперечливі питання для того, щоб зі часом розв'язати їх остаточно.
20. А. Я намагаюсь негайно подолати наші суперечності.  
Б. Я прагну знайти найкраще поєднання переваг і втрат для нас обох.
21. А. Під час переговорів я прагну бути уважним до іншого.  
Б. Я завжди прагну до прямого обговорення проблеми.
22. А. Я намагаюсь знайти «середину» між моєю позицією та позицією іншої людини.  
Б. Я відстоюю власну позицію.
23. А. Як правило, я дбаю про те, щоб задовольнити бажання кожного з нас.  
Б. Інколи я даю можливість іншим взяти на себе відповідальність за розв'язання суперечливого питання.
24. А. Якщо позиція іншого здається йому важливою, я прагну йти йому назустріч.  
Б. Я намагаюсь переконати іншого піти на компроміс.
25. А. Я прагну переконати іншого у тому, що я маю рацію.  
Б. Під час переговорів я намагаюсь бути уважним до аргументів іншого.
26. А. Як правило, я пропоную компромісну пропозицію.

Б. Я майже завжди прагну задовольнити інтереси кожного з нас.

27. А. Дуже часто я прагну уникнути суперечок.

Б. Якщо це зробить іншого щасливим, я дам йому можливість наполягти на своєму.

28. А. Як правило, я наполегливо прагну досягти свого.

Б. Владнавши суперечливу ситуацію, я намагаюсь знайти підтримку в іншого.

29. А. Я пропоную компромісну ситуацію.

Б. Я вважаю, що не завжди потрібно хвилюватися через те, що виникають розбіжності.

30. А. Я намагаюсь не зачіпати почуттів іншого.

Б. Я завжди обираю таку позицію у суперечці, щоб спільними зусиллями досягти успіху.

**Обробка результатів.**

Таблиця 1.

Ключ до тесту

№ п/п	Суперництво	Співробітництво	Компромiс	Уникнення	Поступливість
1	2	3	4	5	6
1.				А	Б
2.		Б	А		
3.	А				Б
4.			А		Б
5.		А		Б	
6.	Б			А	
7.			Б	А	
8.	А	Б			
9.	Б			А	
10.	А		Б		
11.		А			Б
12.			Б	А	
13.	Б		А		
14.	Б	А			
15.				Б	А
16.	Б				А
17.	А			Б	

## Продовження таблиці 1.

1	2	3	4	5	6
18.			Б		А
19.		А		Б	
20.	А	Б			
21.		Б		А	
22.	Б		А		
23.		А		Б	
24.			Б		А
25.	А				Б
26.		Б	А		
27.				А	Б
28.	А	Б			
29.			А	Б	
30.		Б			А

*Аналіз результатів.*

По кожному з п'яти розділів опитувальника (суперництво, співробітництво, компроміс, уникнення, поступливість) підраховують кількість відповідей, які збіглися з «ключем». Отримані результати порівнюють між собою для виявлення тих форм соціальної поведінки в ситуації конфлікту, до яких найбільш схильний досліджуваний, а також тенденцій організації взаємин у складних умовах.



**Кодекс поведінки в конфліктній ситуації****«Дванадцять правил»**

(Н.М.Власова, 1996)

**1. Допоможіть партнеру «випустити пар».**

Якщо він роздратований і агресивний, то потрібно допомогти йому знизити внутрішнє напруження. Поки цього не станеться, домовитися з ним неймовірно важко і майже неможливо. Під час «вибуху» потрібно поводитись спокійно, впевнено, але не зарозуміло.

Якщо людина агресивна, то вона переповнена негативними емоціями. Уявіть, що довкола вас оболонка, через яку не проходять стріли агресії.

**2. Вимагайте від партнера спокійного обґрунтування претензії.**

При цьому скажіть, що будете враховувати тільки факти та об'єктивні докази. Людям властиво плутати факти та емоції. Тому емоції відкидайте, запитуючи: «Те, що ви говорите, відноситься до фактів чи є вашим міркуванням?»

**3. Знижуйте рівень агресії неочікуваними прийомами.**

Наприклад, запитайте довірливо у партнера поради, задайте несподіване запитання зовсім про інше, але важливе для нього. Пригадайте те, що пов'язувало вас у минулому і було дуже приємним. Зробіть комплімент, висловіть співчуття... Головне, щоб ваші прохання, спогади, компліменти переключили увагу вашого роздратованого партнера.

**4. Не оцінюйте негативно партнера, краще говоріть про свої почуття.**

Не говоріть «Ви мене обдурюєте», краще скажіть: «Я відчуваю себе ошуканим».

**5. Попросіть сформулювати бажаний кінцевий результат і проблему як ланцюг перешкод.**

Проблема – це те, що потрібно розв’язати. Ставлення до людини – це фон або умови, в яких відбувається її подолання. Окресліть спільно з партнером проблему і зосередьтеся на ній. Не дозволяйте емоціям брати верх над собою.

**6. Запропонуйте партнеру висловити свої пропозиції щодо розв’язання проблеми, яка виникла, і свої варіанти її подолання.**

Не шукайте винних і не пояснюйте ситуацію, що склалася, а шукайте вихід з неї. Не зупиняйтеся на першому ймовірному варіанті розв’язання, а створюйте низку варіантів. Потім оберете найкращий.

Під час пошуку шляхів розв’язання проблеми пам’ятайте, що необхідно шукати варіанти, які влаштовують обох учасників конфлікту. Ви разом з партнером повинні бути задоволені спільно. Ви обоє повинні стати переможцями.

Якщо не змогли домовитись, то шукайте об’єктивну міру для погодження (нормативи, факти, інструкції, тощо).

**7. За будь-яких обставин дайте партнеру можливість «зберегти своє обличчя».**

Не дозволяйте собі відповідати агресією на агресію. Не зачіпайте його гідність. Він цього не вибачить, навіть якщо поступиться натиску. Не зачіпайте його особистість. Давайте оцінку тільки його діям.

**8. Віддзеркалюйте, як відлуння, сенс його висловлювань та претензій.**

Частіше запитуйте: «Чи правильно я вас зрозумів?», «Ви хотіли сказати саме це?» Ця тактика усуває непорозуміння і, крім того, вона демонструє увагу до людини. А це також сприяє зменшенню агресії.

**9. Тримайтеся, як не лезі ножа, в позиції «на рівних».**

Тримайте себе впевнено, невимушено, це утримує партнера від агресії, допомагає обом не «втратити обличчя».

**10. Не бійтеся вибачитися, якщо відчуваєте провину.**

По-перше, це роззброює партнера, по-друге, викликає у нього повагу. Адже здатні вибачитися тільки впевнені і самодостатні особистості.

**11. Затвердіть прийняту домовленість і обговоріть взаємовідносини на майбутнє.**

Обов'язково підпишіть ті домовленості, які вдалося досягти на цій зустрічі.

**12. Незалежно від результату розв'язання протиріччя намагайтеся не зруйнувати відносини.**

Покажіть свою повагу і прихильність до партнера та висловіть співчуття стосовно труднощів, які виникли. І якщо ви збережете відносини і дасте йому можливість «зберегти обличчя», ви не втратите його як майбутнього партнера чи клієнта. Знайти нового, надійного, неконфліктного – задача не з легких.

## «Психодіагностика колективу»

(А.В.Петровський і В.В.Шпалінський, 1978)

**Мета дослідження:** визначення рівня ціннісно-орієнтаційної єдності (ЦОЄ) групи.

**Матеріали та обладнання:** бланк зі стимульним матеріалом, бланк з групами якостей, ручка.

**Процедура дослідження.**

Дослідження проводиться фронтально з усією навчальною групою. Респондентам видаються бланки з стимульним матеріалом, на якому є 35 якостей особистості (табл.1).

Таблиця 1

Бланк з стимульним матеріалом  
(якості особистості для вибору)

1. Дисциплінованість	19. Вимогливість до себе
2. Ерудованість	20. Критичність
3. Усвідомлення громадського обов'язку	21. Духовне багатство
4. Кмітливість	22. Уміння пояснити задачу
5. Начитаність	23. Чесність
6. Працьовитість	24. Ініціативність
7. Ідейна переконаність	25. Уважність
8. Уміння контролювати свою роботу	26. Відповідальність
9. Моральна вихованість	27. Принциповість
10. Самокритичність	28. Самоповага
11. Чуйність	29. Товариськість
12. Громадська активність	30. Розсудливість
13. Уміння планувати свою роботу	31. Скромність
14. Допитливість	32. Обізнаність
15. Уміння працювати з книжкою	33. Справедливість
16. Цілеспрямованість	34. Оригінальність
17. Колективізм	35. Впевненість у собі
18. Старанність	

**Інструкція досліджуваному.** Вам пропонується 35 якостей особистості. Ви повинні з цих 35 якостей вибрати тільки 5 тих особистісних якостей, які, на Вашу думку, є найбільш необхідними і важливими для здійснення навчальної роботи у групі. Кожний робить свій вибір самостійно, індивідуально і записує тільки номери п'яти вибраних якостей.

**Обробка результатів.**

1. Вирахувати кількість виборів кожної особистісної якості.
2. Вирахувати ступінь ціннісно-орієнтаційної єдності за формулою:

$$C = \frac{(\hat{E} - \hat{I})}{N}, \quad (1)$$

де  $K$  – середня кількість виборів за п'ятьма якостями;

$M$  – середня кількість за середніми особистісними якостями /35-5/;

$N$  – кількість досліджуваних, які охоплені експериментом.

3. Оцінити рівень сформованості ціннісно-орієнтаційної єдності у відповідності з наступними показниками:

$C > 0,5$  – високий показник. Групу можна вважати колективом з високим рівнем розвитку;

$0,3 < C < 0,5$  – середній рівень розвитку групи як колективу;

$C < 0,3$  – низький рівень розвитку групи як колективу.

Таблиця 2

Бланк з групами якостей

Група якостей	Номер	Сума	%
1.Ставлення до навчання	1,6,16,18,25		
2.Стиль поведінки та діяльності	3,7,9,12,27		
3.Знання	2,5,14,21,32		
4.Якості розуму	4,20,30,24,34		
5.Навчально-організаційні вміння	8,13,15,22,26		
6.Ставлення до товаришів	11,17,23,29,33		
7.Ставлення до себе	10,19,28,31,35		

4. Визначити, з якою групою якостей досліджувані пов'язують успіх спільної діяльності. У табл.2 перераховано групи якостей, номери та кількісне їх виявлення.

***Аналіз результатів.***

Аналізуємо результати дослідження. Необхідно вирахувати загальну частоту виявлення кожної групи переваг у відсотках. Згідно з якісними і кількісними характеристиками вибору досліджуваних сформулюйте стратегію роботи з групою. Для цього співвіднесіть рівень розвитку даної групи і тих переважаючих особистісних якостей, які характерні для досліджуваних.

**«Експертна оцінка навчально-професійної діяльності  
студентів вищих навчальних закладів»  
(інтерпретація І.С.Поповича, 2008)**

**Мета дослідження:** здійснити експертну оцінку навчально-професійної діяльності студентів вищого навчального закладу за 12-бальною шкалою.

**Матеріали та обладнання:** бланк для експертних оцінок, текст зі змістом інтерпретації експертних оцінок, ручка.

**Процедура дослідження.** Оцініть кожного студента за 12-бальною шкалою. Результати оцінювання внесіть у бланк для експертних оцінок (табл.1). За необхідності, можна у примітці внести пояснення свого рішення. Змістові значення оцінок подано нижче.

У групу експертів рекомендуємо запрошувати кураторів груп, представників професорсько-викладацького складу, спеціалістів навчально-виховного відділу, спеціалістів, які працюють з органами студентського самоврядування. Усі вони будуть брати участь у визначенні успішності діяльності студентів за шкалою експертних оцінок.

Таблиця 1.

Бланк для експертних оцінок

№ п/п	Член групи	Бал	Примітка
1	2	3	4
1	Костянтин А.		
2	Костянтин Б.		
3	Тимур Б.		
4	Марія Б.		
5	Олег Г.		
6	Олег Д.		
7	Іван З.		

## Продовження таблиці 1.

1	2	3	4
8	Ігор К.		
9	Михайло К.		
10	Олександр К.		
11	Петро К.		
12	Олег Л.		
13	Станіслав М.		
14	Ігор М.		
15	Микола Н.		
16	Андрій Н.		
17	Анатолій Н.		
18	Сергій Н.		
19	Андрій П.		
20	Віталій Р.		
21	Максим Т.		
22	Олександр Т.		
23	Іван Т.		
24	Олег Х.		

Експерт \_\_\_\_\_

Зміст інтерпретації експертних оцінок покажемо у табл.2.

Таблиця 2.

## Шкала експертних оцінок

Бал	Зміст інтерпретації експертних оцінок
1	2
12	Беззаперечний лідер студентської групи чи студентського органу самоврядування. Має найкращі показники у навчально-професійній діяльності. Володіє високим рівнем розвитку здібностей і морально-вольових якостей.
11	За своїми здібностями, успішністю навчання найкращий з найкращих у студентській групі. Один з її лідерів, з високим розвитком морально-вольових якостей.



1	2
10	Найкращий у групі, володіє високим розвитком здібностей і особистісних якостей, відмінно засвоює теоретичний матеріал і володіє практичними вміннями та навички своєї спеціальності.
9	За своїми здібностями і особистісними якостями, успішністю навчання і за легкістю засвоєння матеріалу, оволодінням практичних вмінь та навичок спеціальності суттєво відрізняється від середнього рівня студентів; один із найкращих у студентській групі.
8	Володіє достатнім рівнем розвитку здібностей і особистісних якостей; краще, ніж більшість, засвоює матеріал і оволодіває практичними вміннями та навичками своєї спеціальності.
7	Володіє достатнім рівнем здібностей і особистісних якостей. За деякими показниками навчально-професійної діяльності дещо краще, ніж більшість студентів, засвоює матеріал і оволодіває практичними вміннями та навичками.
6	За своїми здібностями і особистісними якостями, засвоєнням матеріалу і рівнем набутих практичних вмінь та навичок нічим не відрізняється від більшості інших ні в кращу, ні в гіршу сторону.
5	Володіє середнім рівнем здібностей і особистісних якостей. За засвоєнням матеріалу і володінням практичних вмінь та навичок значно відрізняється від більшості в гіршу сторону.
4	Здібності і особистісні якості нижче середнього. Засвоєння матеріалу і набуття практичних вмінь та навичок спеціальності повільні, і вимагають значно більше уваги, ніж у більшості.
3	Здібності і особистісні якості на низькому рівні. Засвоєння матеріалу і оволодіння практичними вміннями та навичками надміру повільне і вимагають дуже багато уваги за низької ефективності та самовіддачі.

1	2
2	Здібності і особистісні якості знаходяться на недостатньому рівні розвитку для засвоєння матеріалу і оволодіння практичними вміннями та навичками спеціальності. Один із найслабших студентів у групі.
1	Здібності і особистісні якості знаходяться на надміру низькому рівні. Цього рівня абсолютно недостатньо для засвоєння матеріалу і набуття практичних вмінь та навичок спеціальності. Найслабший студент у групі, явний аутсайдер.

### ***Обробка результатів.***

Інтегральна експертна оцінка визначається її середнім значенням для кожного оцінюваного результату навчально-професійної діяльності.

Експертну оцінку результатів успішності навчально-професійної діяльності за дванадцятибальною шкалою необхідно перевести у п'ятибальну шкалу у відповідності за такими критеріями:

V=5 (відмінно), якщо експертна, тобто інтегральна експертна оцінка складає 10 і більше балів – адекватна першій групі професійної придатності;

V=4 (добре), якщо експертна, тобто інтегральна експертна оцінка знаходиться в межах 7–9 балів – адекватна другій групі професійної придатності;

V=3 (задовільно), якщо експертна, тобто інтегральна експертна оцінка складає 4–6 балів – адекватна третій групі професійної придатності;

V=2 (незадовільно), якщо експертна, тобто інтегральна експертна оцінка складає 3 і менше балів – адекватна четвертій групі професійної придатності.

### ***Аналіз результатів.***

На підставі отриманих оцінок здійснюємо рангування студентів досліджуваної групи.

## СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни. – М.: Мысль, 1991. – 299с.
2. Андреева Г.М. Социальная психология: Учебник / Г.М. Андреева. – 5-е изд., испр. и доп. – М.: Аспект Пресс, 2002. – 364с.
3. Бадмаев Б.Ц. Методика преподавания психологии: Учеб.-метод. пособие. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. – 304с.
4. Балл Г.А. Концепция самоактуализации личности в гуманистической психологии. – К. – Донецк, Ровесник, 1993. – 32с.
5. Белинская Е.П., Тихомандрицкая О.А. Социальная психология личности: Учеб. пособ. – М.: Аспект Пресс, 2001. – 301с.
6. Берн Э. Лидер и группа. О структуре и динамике организации и групп / Пер. с англ. – Екатеринбург: Изд-во «ЛИТУР», 2001. – 320с.
7. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание / Пер. с англ. М.Б.Гнедовский, М.А.Ковальчук. – М.: Прогресс, 1986. – 422с.
8. Блинова О.Є. Використання діалогічних методів формування відкритості до спілкування у студентів // Актуальні проблеми практичної психології в системі освіти: Зб. наук. праць. – Херсон, Персей, 2000. – С. 17–18.
9. Бобнева М.И. Социальные нормы и регуляция поведения. – М.: Наука, 1978. – 311с.
10. Бодалёв А.А. Восприятие и понимание человека человеком. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1982. – 200с.: ил.
11. Большаков В.Ю. Психотренинг. Социодинамика. Игры. Упражнения. – СПб.: Правда, 1996. – 381с. – Библиогр.: с.377–379.
12. Боришевский М.И. Психологические особенности самосознания подростка: Учеб. пособ. – К.: Висшая школа, 1980. – 167с.
13. Боришевский М.И. Развитие саморегуляции поведения школьников: Дис. ... в форме науч. докл. д-ра психол. наук: / НИИ психол УССР. – М., 1990. – 77с.

14. Боришевський М.Й. Дорога до себе: Від основ суб'єктності до вершин духовності. – К.: Академвидав, 2010. – 416 с.
15. Боришевський М.Й. Національна самосвідомість у громадянському становленні особистості. – К.: СКО „Беркут”, 2000. – 63с. – Бібліогр.: с.62–63.
16. Бочелюк В.Й, Бочелюк В.В. Дозвіллезнавство: Навч. посіб. – К.: Центр навчальної літератури, 2006. – 208 с.
17. Васютинський В.О. Психологічні особливості потребово-мотиваційного компоненту громадянської свідомості та самосвідомості молоді //Психологічні закономірності розвитку громадянської свідомості та самосвідомості особистості: Монографія – К.: Дніпро, 2001. – Т.1. – С.173–204. – Бібліогр.: с.202–204.
18. Выготский Л.С. Педагогическая психология: Учеб. пособ. / Под ред. В.В. Давыдова. – М.: Педагогика, 1991. – 480с.
19. Гільбух Ю.З., Киричук О.В. Шкільний клас: як пізнавати й виховувати його душу: Навч. посіб. – К.: НПЦ Перспектива, 1996. – 208с.
20. Гомелаури М.Л. Вопросы мотивационного значения социальных ожиданий. – Тбилиси, 1968. – 172с.: ил., табл.. – Библиогр.: с.158–171.
21. Горностай П.П. Личность и роль. Ролевой подход в социальной психологии личности. – К.: Интерпресс ЛТД, 2007. – 312с.: ил. – Бібліогр.: с.275–298.
22. Готтсданкер Р.М. Основы психологического эксперимента: Учеб. пособ. / Пер. с англ. Ч.А.Измайлова и В.В.Петухова; науч. ред. рус. текста Ю.Б.Гиппенрейтер. – М.: Изд. центр «Академия», 2005. – 368с.
23. Гуменюк О.Є. Психологія Я-концепції: Навч. посіб. – Тернопіль: Економічна думка, 2004. – 310с.: іл., табл.
24. Донцов А.И. О понятии «группа» в социальной психологии // Социальная психология в трудах отечественных психологов / Сост. Свенцицкий А.Л. – СПб: Изд-во «Питер», 2000. – С.211–221.

25. Егоршин А.П. Управление персоналом. Учебник для вузов. – 3-е изд. – Н.Новгород: НИМБ, 2001. – 720с.
26. Кларин М.В. Корпоративный тренинг от А до Я: Науч.-практ. пособие. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Дело, 2002. – 224с.
27. Кон И.С. Открытие «Я». Над чем работают, о чём спорят философы. – М.: Политиздат, 1978. – 367с.
28. Кон И.С. Психология юношеского возраста. Проблемы формирования личности: Учеб. пособ. – М.: Просвещение, 1979. – 175с.
29. Корнєв М.Н., Коваленко А.Б. Соціальна психологія: Підручник. – К., 1995. – 304с.
30. Костюк Г.С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості / Під ред. Л.М.Проколієнко. – К.: Радянська школа, 1989. – 608с.
31. Кричевский Р.Л., Дубовская Е.М. Социальная психология малой группы: Учеб. пособ. – М.: Аспект Пресс, 2001. – 318с. : ил., табл. – Библиогр. с.: 306–314.
32. Кроник А.А. Межличностное оценивание в малых группах: Навч. посіб. – К.: Наукова думка, 1982. – 160с.
33. Крысько В.Г. Психология и педагогика в схемах и таблицах. – Мн.: Харвест, 1999. – 384с.
34. Крысько В.Г. Социальная психология: словарь-справочник. – Мн.: Харвест, М.: АСТ, 2001 – 688с.
35. Крысько В.Г. Социальная психология: схемы и комментарии. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001. – 208с.
36. Куценко Л.П. Самооцінка та рівень домагань підлітків // Радянська школа. – 1973. – №2. – С.20–26.
37. Легенда І.І., Тименко В.М. Як ми оцінюємо людей, а люди – нас // Практична психологія та соціальна робота. – 2000. – №5. – С.38 – 40.
38. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. – М.: Политиздат, 1977. – 302с.

39. Линчевский Э.Н. Психологические аспекты взаимопонимания. – М.: Знание, 1990. – 112с.: ил.
40. Ложкін Г.В., Бекешко Т.І., Петровська Т.В. Соціально-психологічні аспекти проявів особистості студентів у системі їх професійного становлення // Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури в Україні. – Луцьк: Надстир'я, 1994. – С.27–29.
41. Майерс Д. Социальная психология: Пер с англ. С.Меленевская и др.– СПб. – Изд-во «Питер», 2000. – 688с.
42. Максименко С.Д. Теорія і практика психолого-педагогічного дослідження: Навч. вид. – К., 1990. – 240с.
43. Маслоу А. Самоактуализация личности и образование: Пер. с англ. Г.А.Балла. – Киев – Донецк, 1994. – 52с.
44. Методики социально-психологической диагностики личности и группы: Метод. пособ. – М., 1990. – 220с.
45. Морено Д. Социометрия: Эксперимент. Метод и наука об обществе. Подход к новой полит. ориентации: Пер. с англ. – М.: Изд-во иностр. л-ры, 1958. – 289с.
46. Москаленко В.В. Социализация личности: Учеб. пособ. — К.: Вища школа, 1986.— 200с.
47. Орбан-Лембрик Л.Е. Соціальна психологія: Навч. посіб. – К.: Академвидав, 2005. – 448 с.
48. Павлов И.П. Полное собрание сочинений. Т. III. Кн.2. – М. – Л., Изд-во АН СССР, 1951. – 630с.
49. Паниотто В.И. Структура межличностных отношений: методика и математические методы исследования. – К.: Наукова думка, 1975. – 128с.
50. Пенькова О.І. Роль ціннісних орієнтацій у громадянському становленні старшокласників // Проблеми загальної та педагогічної психології: Зб. наук. пр. – К., 2002. – Т. IV. – Ч.5. – С.178–182.

51. Петровская Л.А. Компетентность в общении. Социально-психологический тренинг: Учеб. пособ. – М.: Изд-во МГУ, 1989. – 216 с.: ил.
52. Петровский А.В. и Шпалинский В.В. Социальная психология коллектива: Учеб. пособ. – М.: Просвещение, 1978. – 176с.
53. Платонов К.К. Краткий словарь системы психологических понятий: Учеб. пособ. – 2-е изд. – М.: Высш. шк., 1984 – 174с.
54. Попович І.С. Експектометрія – методика дослідження соціально-психологічних очікувань // Наук. зап. Ін-ту психології ім. Г.С.Костюка АПН України: Зб. наук. пр. – К.: ВД «ТРОЯ», 2008. – В. 36. – С.275–284.
55. Попович І.С. Концепт ціннісно-орієнтаційної єдності студентської групи як колективу // Соціально-правовий захист молоді: Зб. наук. ст. – Ужгород, 2002. – С. 219–226.
56. Попович І.С. Мотиваційний компонент соціально-психологічних очікувань // Проблеми загальної та педагогічної психології: Зб. наук. пр. – К., 2011, т. XIII, ч. 4. – С.290–297.
57. Попович І.С. Проблема лідерства в студентській групі // Педагогічні науки: Зб. наук. праць. – Вип. XXII. – Херсон. – 2000. – С. 148–153.
58. Попович І.С. Соціально-психологічні очікування в людських взаєминах. – Херсон: ВАТ «ХМД», 2009. – 240с.: іл., табл.. – Бібліогр.: с.216–228.
59. Практикум із загальної психології / За ред. Т.І. Пашукової. – К.: Т-во «Знання», КОО, 2000. – 204с.
60. Прутченков А.С. Социально-психологический тренинг в школе. – 2-е изд., дополн. и перераб. – М.: ЭКМО-Прес, 2001. – 640с.
61. Психологические проблемы социальной регуляции поведения / Отв. ред. Е.В.Шорохова, М.И.Бобнева. – М.: Наука, 1976. – 386с.
62. Психологический словарь / Под общ. ред. Ю.Л.Неймера. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2003. – 640с.
63. Психологія: Підручник / Ю.Л.Трофімов, В.В.Рибалка, П.А.Гончарук та ін.; за ред. Ю.Л.Трофімова. – К.: Либідь, 1999. – 558 с.

64. Психология личности: словарь-справочник / Под. общ. ред. П.П.Горностая и Т.М. Титаренко. – К.: Рута, 2001. – 320с. – Библиогр.:с.263–293.
65. Психология от рождения до смерти / Под ред. А.А.Реана. – СПб.: ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2002. – 656с.
66. Психология. Педагогика. Этика: Учеб. для вузов / О.В.Афанасьева и др., под. ред. проф. Ю.В.Наумкина. – М.: Закон и право, ЮНИТИ, 1999. – 350с.
67. Психология самосознания. Хрестоматия. – Самара: Изд. дом «БАХРАХ-М», 2003. – 672с.
68. Психологічний словник / За ред. В.І.Войтка. – К.: Вища школа, 1982. – 216с.
69. Роббинс С.П. Правда об управлении персоналом.: Пер. с англ. О.А.Полищук. – М.: Издательский дом «Вильямс», 2003. – 304с.
70. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб: Изд-во Питер, 2000. – 712с.: ил.
71. Ручка А.А. Социальные ценности и нормы. Некоторые теоретические и прикладные вопросы социологического анализа – К.: Научная думка, 1976. – 152с.: Библиогр. с.: 147–151.
72. Савчин М.В. Соціальна психологія: Підручник. – Дрогобич: Відродження, 2000. – 274с.
73. Сатир В. Как строить себя и свою семью. – М.: Педагогика-Пресс, 1992.
74. Свенцицкая А.Л. Социальная психология в трудах отечественных психологов. СПб: Питер, 2000. – 512с.
75. Словарь по социальной педагогике: Учеб. пособ. /Авт.-сост. Л.В.Мардахаев. – М.: Изд. центр «Академия», 2002. – 368с.
76. Титаренко Т.М. Чого чекаю від життя? (психологічний зміст поняття «життєві домагання») // Наукові студії із соціальної та політичної психології: Зб. наук. пр. – К., 2004. – В. 8(11). – С.3–13.



77. Тищенко С.П. Емоційно-ціннісне ставлення до себе як структурний компонент образу „Я” // Психологія: Респ. наук.-метод. зб. – К.: Рад. школа, 1983. В. 12. – С.3–19.
78. Тищенко С.П. Особистісні сподівання як форма прояву самосвідомості // Психологія: Респ. наук.-метод. зб. – К.: Рад. школа, 1976. – В. 15. – С 108–115.
79. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – Изд-во Ин-та Психотерапии, 2002. – 490с.
80. Цуканова Е.В. Психологические трудности межличностного общения: Учеб. пособ. – К.: Вища школа, 1985. – 160с.
81. Чамата П.Р. Вопросы самосознания личности в советской психологии / Психологическая наука в СССР. – М., Изд-во АПН РСФСР, 1960. – Т. II. – 656с.
82. Чамата П.Р. Самосвідомість та її розвиток у дітей. – К., 1965. – 48с.
83. Чеснокова И.И. Проблема самосознания в психологии. – М.: Наука, 1997. – 144с.
84. Шибутани Т. Социальная психология. Пер. с англ. В.Б.Ольшанского. – Ростов н/Д: «Феникс», 2002. – 544с.
85. Шорохова Е.В. Проблема “Я” и самосознания // Проблемы сознания. – М., 1966. – С. 217–227.
86. Шостром Э. Человек-манипулятор. Внутреннее путешествие от манипуляции к актуализации / Пер. с англ. Н.Шевчук, Р.Кучкаровой. – М.: Апрель Пресс, Узд-во ЭКСМО-Пресс, 2002. – 240с.
87. Rotter J.B. Social leaning and clinical psychology. – Engl. C/. (NJ): Prentice-Hall, 1954. – 242p.
88. Vroom V.H. Work and Motivation.– N.Y.: Wiley, 1964. – 216p.

### Электронный ресурс

89. Психологические детерминанты формирования конструктивных социальных ожиданий старшеклассников. Магистерская работа. – 2005 – Режим доступа: [http://www.bankrabort.com/work/work\\_41050.html](http://www.bankrabort.com/work/work_41050.html).
90. Тышковский А.В. Социально-психологические основы формирования и реализации ожиданий в профессиональном выборе и карьере: Дис. ... доктора психол. наук: 19.00.05. – М., 1999 – 481с. РГБ ОД, 71:00–19/25–5. – Режим доступа: <http://www.disserr.ru/contents/124111.html>.

***ДЛЯ НОТАТОК***