

**НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ІНСТИТУТ ПРОФЕСІЙНО-ТЕХНІЧНОЇ ОСВІТИ**

**ФОРМУВАННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ
КОМПЕТЕНТНОСТІ В УЧНІВ ПТНЗ**

Методичні рекомендації

Київ – 2015

УДК 337-057.876:[37005.336.2]
ББК 74.56

*Рекомендована до друку рішенням вченої ради
Інституту професійно-технічної освіти НАПН України
(протокол № 12 від 28 грудня .2015 року)*

Рецензенти:

Базиль Л.О. – доцент Інституту післядипломної педагогічної освіти Київського університету ім. Бориса Грінченка, кандидат педагогічних наук;

Соломенцева Л. М. – практичний психолог ДНЗ «Ржищівський професійний ліцей», спеціаліст вищої категорії.

Ф 79 **Формування** соціально-психологічної компетентності в учнів ПТНЗ : методичні рекомендації / [М. І. Вовковінський, Д. О. Закатнов, Л. С. Злочевська, В. Ф. Орлов,]. – К. : Вид-во ПТТО НАПН України, 2015. – 60 с.

Одним з актуальних завдань системи освіти є створення умов для формування й розвитку соціально-психологічної компетентності в учнівської молоді. У методичних рекомендаціях розкрито сутність поняття «соціально-психологічна компетентність» стосовно учнів ПТНЗ, висвітлено форми і методи її формування, а також діагностичний інструментарій для виявлення рівнів сформованості соціально-психологічної компетентності у учнів ПТНЗ.

Методичні рекомендації призначено для педагогічних працівників професійно-технічних навчальних закладів, працівників навчально(науково)-методичних центрів (кабінетів) професійно-технічної освіти, викладачів і студентів ВНЗ, викладачів і слухачів інститутів післядипломної педагогічної освіти, практичних психологів і соціальних педагогів.

© М. І. Вовковінський, Д. О. Закатнов,
Л. С. Злочевська, В. Ф. Орлов, 2015

© Інститут професійно-технічної освіти
НАПН України, 2015

ЗМІСТ

Вступ.....	4
Поняття про соціально-психологічну компетентність учнів ПТНЗ	4
Форми та методи формування соціально-психологічної компетентності в учнів ПТНЗ	15
Діагностування рівнів сформованості соціально-психологічної компетентності в учнів ПТНЗ	23
Додатки.....	27
Додаток 1. Анкета «Сам про себе і своє майбутнє».....	27
Додаток 2. Тренінг партнерського спілкування	28
Додаток 3. Тренінг сенситивності.....	34
Додаток 4. Тренінг соціально-психологічної компетентності.....	38
Додаток 5. Анкета визначення рівня сформованих соціальних компетентностей	46

Вступ

Ефективність навчальної й подальшої професійної діяльності учнів ПТНЗ значною мірою залежить від розвитку в них навичок конструктивної соціальної взаємодії і системи відповідних психологічних знань. Тому актуальним завданням системи освіти є створення умов для формування і розвитку соціально-психологічної компетентності учнів ПТНЗ.

Незважаючи на існування значної кількості робіт, присвячених теоретичним і практичним аспектам формування соціально-психологічної компетентності, та зростанням в освітян інтересу до даної проблематики, залишаються нерозв'язаними низка проблем, зумовлених особливостями освітнього процесу у закладах професійно-технічної освіти. По-перше, критерії розвитку соціально-психологічної компетентності учнів ПТНЗ чітко не визначені. Відсутній і загальновизнаний опис структури й змісту даного явища. По-друге, розходження в ступені виразності структурно-змістовних складових соціально-психологічної компетентності зумовлені рівнем освіти учнів, дотепер не піддавалися ретельному аналізу. По-третьє, не вивчений вплив СПК учнів на формування їхніх уявлень про життєву і професійну перспективу з урахуванням рівня освіти тощо.

Оскільки соціально-психологічна компетентність зумовлює ефективність учня в міжособистісній взаємодії в рамках освітнього процесу й за його межами, успішність самореалізації в соціально-професійній діяльності, можливість правильного вибору подальшої освітньо-професійної траєкторії, то діяльність закладів професійно-технічної освіти повинна бути спрямованою на її формування, розвиток і діагностику.

Поняття про соціально-психологічну компетентність учнів ПТНЗ

Людині упродовж життя постійно доводиться здійснювати вибір. Часто під впливом невизначеності щодо професії, професійної кар'єри, перспектив нестабільної зайнятості особистість потрапляє в неоднозначні ситуації, що

потребують миттєвого пошуку ефективних шляхів їх розв'язання, прийняття самостійних відповідальних рішень щодо своєї майбутньої трудової діяльності й проектування освітньо-професійної траєкторії.

В умовах істотного зростання рівня конкуренції серед фахівців робітничих професій постала необхідність розробити нову парадигму професійної освіти. Натепер формалізовану освіту поступово витісняють неформальні й інформальні її різновиди. Відмінними їх характеристиками є зміна уявлень про значущість індивідуально-особистісних якостей учня професійної школи (самостійність, незалежність, здатність до саморегуляції, рефлексії тощо). В оновленому змісті професійної освіти ключові компетентності, компетенції й кваліфікації позиціонують як соціально-професійні одиниці.

Традиційно терміни «компетенція» і «компетентність» використовували для позначення таких явищ: розумові дії (процеси, функції), особистісні якості людини, мотиваційні тенденції, ціннісні орієнтації й ставлення, особливості міжособистісної та конвенційної взаємодії, практичні вміння, навички тощо. У психолого-педагогічних дослідженнях останнього десятиліття категорію «компетентність» почали розглядати, як ступінь сформованості суспільно-практичного досвіду суб'єкта, адекватність реалізації посадових вимог, рівень навченості спеціальним і індивідуальним формам активності. Наявність численних дефініцій щодо уточнення змісту понять пояснюємо використанням різних підходів до визначення структури і змісту професійної діяльності фахівців. Однак, у всіх визначеннях базовою характеристикою поняття «компетентність» є ступінь сформованості у людини єдиного комплексу знань, навичок, умінь, досвіду та інших якостей, що забезпечують успішне виконання певної діяльності.

Узагальнюючи теоретичні напрацювання і практичний досвід діяльності освітян, ми розглядаємо *компетентність як сукупність знань, умінь, досвіду, ставлень тощо, що цілісно відображається в теоретико-прикладній підготовленості особистості до самореалізації у практичній діяльності.*

Формування компетентності в освітньому процесі висуває на перше місце не поінформованість учня професійно-технічного навчального закладу, а його здатність розв'язувати різноманітні навчально-професійні проблеми. Відповідно до цього, постала об'єктивна потреба диференціації компетентностей за такими різновидами:

- компетентність щодо самостійної пізнавальної діяльності, що ґрунтується на опануванні способів набуття знань із різних джерел інформації;
- компетентність щодо соціокультурної і громадянської діяльності (виконання ролі громадянина, виборця, споживача);
- компетентність щодо соціально-професійної діяльності (уміння аналізувати ситуацію на ринку праці, оцінювати власні професійні можливості, орієнтуватися в нормах і етиці трудових взаємовідносин, навички самоорганізації);
- компетентність у побуті (у т. ч. аспекти власного здоров'я, родинного затишку тощо);
- компетентність у культурно-дозвіллевій діяльності (вибір шляхів і способів використання вільного часу, що культурно й духовно збагачують особистість).

В умовах компетентнісного навчання учень не тільки опановує «готові знання», а відстежує умови виникнення й подальшого поширення, поглиблення і збагачення відомостей. На такому підґрунті самостійно формулює поняття, необхідні для розв'язання конкретної проблеми. За означеного підходу навчальна діяльність, набуваючи дослідницького і практико-перетворювального характеру, стає предметом засвоєння.

Отже, компетентність є утворенням, в якому синтезовані когнітивний, предметно-практичний і особистісний досвід людини.

Принципово значущим є врахування думки, що компетентність, котра набувається у результаті навчання, не прямо впливає з нього, а є наслідком саморозвитку індивіда, узагальнення особистісного, насамперед, діяльнісного досвіду.

Водночас компетентність є оцінною категорією, оскільки характеризує людину як суб'єкта спеціальної діяльності, в якій розвиток здатностей уможлиблює кваліфіковано виконувати роботу, приймати відповідальні рішення в складних, проблемних ситуаціях, планувати й удосконалювати дії, що призводять до успішного досягнення поставлених цілей. Вибір раціональних, виважених рішень вимагає значної інтелектуальної роботи, спрямованої на те, щоб серед численних можливих дій обрати оптимальні.

Наразі випускники ПТНЗ є більш затребуваними на ринку праці. Свою кар'єру вони планують ступенево: першопочатково здобувають професійно-технічну освіту, потім набувають професійного досвіду, і надалі прагнуть отримати вищу освіту.

Така система навчання поширена в економічно стабільних європейських країнах й набуває актуальності в Україні. Однак, сучасні роботодавці воліють орієнтуватися на фахівців, які не тільки мають високу професійну підготовку, отриману в закладах ПТО, але й високий рівень соціально-психологічної компетентності.

Означене явище фокусує увагу науковців і освітян на проблемах упровадження компетентнісного підходу в систему професійно-технічної освіти, зумовлених новітніми освітніми тенденціями, глобалізацією економіки. Розв'язання суперечливих завдань оновлення системи професійно-технічної освіти передбачає універсалізацію підходів до циклів навчання й уніфікацію відповідних термінів, і, зокрема, стосується термінів «компетенція» й «компетентність». Зміна парадигми всіх рівнів освіти, починаючи з дошкільної й завершуючи вищою професійною, визначила необхідність і значущість компетентнісного підходу в навчанні й вихованні.

Зауважимо, що в процесі категоризації дефініції «компетентність», більшість авторів спочатку акцентували увагу на формуванні професійної компетентності, не пов'язуючи, як правило, психологічні характеристики особистості з професійними вимогами до неї в межах окремої професії (спеціальності), або ж розглядали психологічну компетентність як відособлену

від соціальної. Лише наприкінці 90-х рр. ХХ ст. вітчизняні дослідники анонсували розгляд компетентності працівника як професіонала із врахуванням психологічних особливостей відповідних різновидів професійної діяльності. Саме в означений період були започатковані дослідження соціальної компетентності як структурної одиниці професійної компетентності.

Сучасні дослідники соціально-психологічну компетентність розуміють як якість особистості, що забезпечує продуктивність професійної діяльності фахівця.

У процесі онтогенезу в учня ПТНЗ формується зміст індивідуальної соціально-психологічної компетентності, здобуваються специфічні властивості, що виражають індивідуальну своєрідність учня як особистості і як майбутнього фахівця, опосередковуючи прояв усіх його когнітивних, поведінкових і комунікативних процесів, усі аспекти його соціо професійної спрямованості й соціо професійної поведінки.

Соціально-психологічна компетентність – явище багатовимірне, що структурно охоплює соціальну, комунікативну, перцептивну (когнітивну) компетентності і знання в галузі взаємодії, поведінки. **Структура соціально-психологічної компетентності** – складна як за формою, так і за змістом, що відображається у декількох взаємопов'язаних підструктурах: *соціально-перцептивній* (перцепція – сприйняття) компетентності, що виявляється в психологічному портретуванні на основі використання психологічних знань про особистісні і характерологічні детермінанти й індикатори, котрі виявляються в діяльності, поведінці, взаємовідносинах і спілкуванні (чіткості сприйняття самого себе, інших людей і спільнот); *комунікативній компетентності*, що допускає володіння складними комунікативними навичками, формування адекватних умінь у нових соціальних структурах, знання культурних норм і обмежень у спілкуванні, орієнтація в комунікативних засобах, властивих певній професії; *аутопсихологічній компетентності* як системі знань, що дає змогу здійснювати самопізнання, самооцінку,

самоконтроль, уміння управляти своїм станом і працездатністю, забезпечуючи самоефективність тощо.

Отже, соціально-психологічна компетентність майбутнього робітника охоплює адекватне сприйняття (тобто соціальну компетентність), самооцінку й оцінювання об'єктів професійного інтересу, колег і керівництва, їхніх психологічних характеристик (тобто психологічну компетентність).

Всі підструктури соціально-психологічної компетентності взаємопов'язані, а тому розвиток психологічних властивостей і характеристик однієї підструктури неминуче призводить до змін в інших. Наприклад, освоєння нових ефективних прийомів ділового спілкування може вплинути на самосприйняття людини і сприйняття її людським оточенням, що, безперечно, позначиться і на взаєминах в колективі: знизиться рівень тривоги, конфліктності, підвищиться продуктивність діяльності кожного працівника.

Знання індивідуальних особливостей пізнавальної діяльності допоможе фахівцеві найбільш оптимально організувати процес опанування вузькоспеціалізованих фахових відомостей, істотно знизивши рівень витрат сил і часу, зміцнивши впевненість у собі. Вивчення психологічних закономірностей життєдіяльності колективу, розуміння особливостей етапів його розвитку уможливить конструктивно вирішувати конфлікти і поліпшити мікроклімат.

Сформована соціально-психологічна компетентність забезпечує успішне функціонування майбутнього фахівця в соціумі, розширює його можливості для творчого саморозвитку, формує в молодого покоління особисту відповідальність за власний і суспільний добробут, забезпечує успіх у професійній діяльності.

Таким чином, у соціально-психологічній компетентності присутні дві однакові за значущістю складові – соціальна й психологічна, що з однаковою значущістю виявляються у трьох компонентах.

Когнітивний компонент соціально-психологічної компетентності – це психологічна здатність особистості до професійного навчання, самоактуалізації й самореалізації в освітньому, професійному та соціальному середовищі.

Учні ПТНЗ можуть накопичувати досвід самоактуалізації різними шляхами: стихійно, потрапляючи в різні життєві ситуації в соціумі, ухвалюючи рішення, переживаючи їх наслідки, або цілеспрямовано – в процесі спеціально організованої й педагогічно спрямованої діяльності в освітньому середовищі ПТНЗ. Вибір професії, здобуття професійно-технічної освіти, удосконалення соціально-особистісних якостей, оволодіння професійними навичками й професійно-особистісними цінностями, а також формування активної соціальної позиції є формою самоактуалізації.

Комунікативний компонент соціально-психологічної компетентності – це психологічна готовність особистості до адаптації і самореалізації в освітньому, професійному й соціальному середовищах.

Комунікативний компонент соціально-психологічної компетентності особистості пов'язаний із суб'єктивним психологічним досвідом особистості, рівнем психологічної й соціальної активності, її індивідуально-психологічними й соціальними характеристиками. Психологічна готовність включає всі елементи дії, необхідні для успішного вирішення поставленого завдання, і проявляється у професійній спрямованості особистості.

Поведінковий компонент соціально-психологічної компетентності – це психологічна професійно зумовлена потреба особистості отримувати знання, навички, досвід з метою успішної самореалізації особистості в професійному і соціальному середовищах.

Отже, соціально-психологічна компетентність детермінується зовнішніми і внутрішніми індивідуально-психологічними характеристиками особистості учнів ПТНЗ, включеними в її когнітивний, комунікативний і поведінковий компоненти. За такого підходу соціально-психологічну компетентність можна визначити як неоднорідну, тобто таку, що складається з декількох компонентів (когнітивного, комунікативного, поведінкового) систему, детерміновану внутрішніми (психологічними) і зовнішніми (соціальними) характеристиками особистості учнів закладів професійно-технічної освіти.

Детермінанти соціально-психологічної компетентності **на психологічному рівні** – це психологічний інтелект, здатність, готовність і потреба учнів ПТНЗ в самоактуалізації та самореалізації. **На соціальному рівні** – адаптивність, професійний інтелект, соціальний інтелект, знання, навички, досвід.

Соціально-психологічна компетентність учнів коледжу – нестатична, тобто підлітки приходять на навчання до ПТНЗ із частково сформованою соціально-психологічною компетентністю, яка продовжує формуватися під впливом сукупності психолого-педагогічних умов.

Формування соціально-психологічної компетентності учнів – безперервний, інтегративний і тривалий процес. Рушійними силами формування соціально-психологічної компетентності учня в освітньому середовищі ПТНЗ є розв’язання суперечностей між внутрішніми ресурсами особистості й вимогами до її навчально-професійної діяльності, які диктує система більш високого рівня – соціум – як на професійному, так і на соціально-побутовому рівнях (див. табл. 1).

Таблиця 1

Рушійні сили формування соціально-психологічної компетентності в учнів ПТНЗ

Рушійні сили	Зміст
Зовнішні	
Соціально-професійні Психолого-професійні	Соціальне замовлення і затребуваність фахівців на ринку праці зі сформованою соціально-психологічною компетентністю Соціальне партнерство з організаціями й підприємствами, у яких можуть бути затребувані фахівці зі сформованою соціально-психологічною компетентністю як гарантія зайнятості випускника
Індивідуально-особистісні	
Соціально-професійні Психолого-соціальні Матеріально-психологічні	Гарантія зайнятості Адаптація в соціумі Матеріальна мотивація

Основною метою формування соціально-психологічної компетентності учнів в освітньому середовищі ПТНЗ є реалізація особистісного потенціалу для набуття знань, відповідно до їхніх індивідуальних психологічних особливостей.

Відзначимо: на початковому етапі навчання учні ще не володіють соціально-психологічною компетентністю. Тому на початку першого року навчання в учнів як у майбутніх професіоналів наявна соціально-психологічна компетентність початкового або базового рівня. **Базовий рівень** сформованості соціально-психологічної компетентності вирізняє частково сформований соціальний і несформований професійний інтелект, низька психологічна здатність до самоактуалізації й саморозвитку, частково сформовані комунікативні компоненти соціально-психологічної компетентності в частині психологічної готовності щодо опанування професії й індивідуально-психологічної реалізації в освітньо-професійному й соціальному середовищі, частково сформований поведінковий компонент соціально-психологічної компетентності як психологічної потреби особистості в одержанні знань, досвіду, навичок.

Рівень соціально-психологічної компетентності в учнів ПТНЗ, відповідний до вимог одержуваної професії, можна визначити як **соціо професійний**. Критеріальними показниками рівня є сформований соціальний і професійний інтелект, психологічна здатність до самоактуалізації й саморозвитку, стійкий комунікативний компонент соціально-психологічної компетентності щодо психологічної готовності до здобуття професії й індивідуально-психологічної реалізації в освітньо-професійному й соціальному середовищах, сформований поведінковий компонент соціально-психологічної компетентності в частині психологічної потреби особистості в одержанні знань, досвіду, навичок тощо.

У контексті проблеми формування соціально-психологічної компетентності учнів ПТНЗ важливим є питання переваги зовнішніх (соціальних) або внутрішніх (психологічних) детермінант процесу. Для виявлення зв'язку зазначених детермінант і когнітивного компонента

соціально-психологічної компетентності можна використовувати методику, наведену в Додатку 1. Відповіді на запитання двох анкет методики, дають змогу виявити перевагу соціальних або психологічних детермінантів вибору навчального закладу та навчання в ньому.

Сьогодні потребує модифікації система ціннісних орієнтацій учнівської молоді, що особливо є значущим для системи ПТО, оскільки більшість учнів – представники соціально неблагополучних прошарків людства. У зв'язку з цим, у виховній роботі ПТНЗ, у тому числі спрямованій на розвиток соціально-професійної компетентності учнів, значну роль повинні відіграти соціальні педагоги й практичні психологи.

Зміст роботи соціального педагога та практичного психолога визначається її педагогічною спрямованістю. Це означає, що його професійна діяльність має бути комплексом заходів щодо виховання, освіти, розвитку й соціального захисту особистості в установах ПТНЗ та за місцем проживання.

Однак, сам вибір таких заходів не є довільним, а зумовленим попередньо отриманими даними щодо особливостей особистості учнів, які потребують аналізу й соціально-педагогічної інтерпретації. Тому певний час професійної діяльності соціального педагога, особливо на початковому етапі навчання першокурсників, відводять вивченню їхніх психологічних особливостей, соціального мікросередовища, умов життя тощо. У процесі такого вивчення виявляють інтереси й потреби, труднощі і проблеми, конфліктні ситуації, відхилення в поведінці, типологію родин, їхній соціокультурний і педагогічний портрет та інші фактори, що впливають на розвиток соціально-психологічної компетентності учнів.

Головним об'єктом соціально-педагогічної діяльності в установах ПТО є відносини вихованця із соціумом. У свою чергу, ставлення людини до інших людей, суспільства, праці тощо безпосередньо залежить від становища учня в системі внутрішньо-колективних і міжособистісних відносин.

Підвищення ефективності соціально-педагогічної роботи передбачає формування культури оцінної діяльності педагогів та активізації взаємооцінної

й самооцінної діяльності учнів. Залучення учнів до само- і взаємооцінювання сприяє їхньому виходу на рівень самовиховання, усвідомленого сприйняття позиції саморозвитку, і, в підсумку – розвитку соціально-професійної компетентності. За такого підходу, одним із провідних завдань виховної роботи у закладах ПТО є формування в учнів позитивної мотивації, для включення в таку діяльність.

Соціально-педагогічне управління вихованням передбачає ознайомлення учнів з науково-популярною літературою щодо самовиховання, організації самооцінної діяльності, ознайомлення учнів з її результатами, допомогу в розробленні індивідуальних програм самовиховання тощо. *Самовиховання* можна визначити як свідоме й цілеспрямоване засвоєння людиною різноманітного соціального досвіду, самовдосконалення учнів, відповідно до інтересів особистості й суспільства, необхідну умову виховної роботи в професійних навчальних закладах.

На формування соціально-психологічної компетентності впливає специфіка процесу соціалізації учнів перших курсів. Першокурсникам часто бракує навичок і вмінь, необхідних у ПТНЗ для успішного входження в новий колектив, переорієнтації з навчальної діяльності на навчально-професійну тощо. Проходить чимало часу, перш ніж учень адаптується в нових умовах навчання в ПТНЗ і у нього буде сформована «соціальна комфортність». Пристосування до інших обставин потребує значних зусиль, оскільки, порівняно зі школою, у ПТНЗ існують істотні відмінності процесу соціалізації учнів.

Аналіз подолання учнями ПТНЗ труднощів формування соціально-психологічної компетентності дає можливість виділити такі особливості особистості: підвищений, високий або дуже високий рівень тривожності (незважаючи на зовнішнє благополуччя в навчанні й спілкуванні), приховані особистісні конфлікти, суперечності між високими домаганнями й досить сильною непевністю в собі, що заважає їм правильно оцінити результати своєї діяльності, породжуючи почуття постійної незадоволеності й напруженості. В

учнів, як молодших, так і старших курсів, труднощі у формуванні соціально-психологічної компетентності пов'язані з реальними утрудненнями в навчальній діяльності, спілкуванні, поведінці тощо. У зв'язку із цим можна виділити дві основні стратегії розвитку соціально-психологічної компетентності учнів в освітньому середовищі ПТНЗ: розвивальну, що допускає створення умов, які стимулюють розвиток її базових складових, і формувальну, яка передбачає надання допомоги учневі у розвитку соціальної вмілості й набутті психологічних знань.

Форми та методи формування соціально-психологічної компетентності в учнів ПТНЗ

Розвиток соціально-психологічної компетентності рекомендуємо починати із самопізнання. На важливість і необхідність володіння інформацією про самого себе, свої індивідуальні здібності і нахили, уподобання й переконання вказувало багато вітчизняних і зарубіжних дослідників. Отже, уважне, зацікавлене ставлення до себе, своїх бажань, почуттів, думок і вчинків – **перший крок** у самопізнанні.

Другий крок у самопізнанні пов'язуємо із використанням психологічних методів, узагальненням результатів самостереження, а також обдумуванням можливих перспектив саморозвитку.

Третій крок самопізнання реалізуємо на основі відповіді на запитання: «Яким я хочу побачити себе в майбутньому?». Його бажано конкретизувати за допомогою анкетування, що спрямоване на самопізнання і стимулює прагнення учнів до професійного саморозвитку.

Через самопізнання людина приходять до певного знання про себе, хоча цей процес ніколи не приводить до кінцевого, абсолютного, завершеного знання. Самопізнання – безперервне, воно може постійно розширюватися, уточнюватися, заглиблюватися, можливості його невичерпні, завдяки наявності в кожній людині величезних пізнавальних ресурсів.

Успішність професіонала багато в чому визначається тим, як людина оцінює себе. Саме самооцінка є найважливішим чинником мобілізації людиною своїх сил, реалізації прихованих можливостей, творчого потенціалу. Відображаючи ступінь задоволеності або незадоволеності собою, самооцінка створює основу для сприйняття власного успіху чи неуспіху, для формування рівня домагань. Будучи механізмом саморегуляції, самооцінка задіяна в усіх сферах життєдіяльності людини: в будь-якій конкретній діяльності, поведінці, пізнанні та спілкуванні. Як людина інтерпретує власний досвід і взаємодіє з світом, сприймає саму себе та оточення людей, визначає перспективи власного розвитку і відносини з оточуючими – це показник самооцінки.

Педагогічним працівникам ПТНЗ бажано звернути увагу на рівні самооцінки учнів, які можуть бути занижені, завищені й адекватні (або реалістично високі). Адекватна самооцінка (яка за необхідності може змінюватися під впливом нової інформації, набутого досвіду, оцінок оточуючих, зміни критеріїв) є оптимальною для розвитку й продуктивної діяльності і властива гармонійно розвиненій особистості. Адекватна самооцінка виражається в досить об'єктивному оцінюванні своїх здібностей, можливостей, наближених до дійсності очікуваннях, і, навпаки, негативний вплив на людину робить як занижена, так і завищена самооцінка.

Дуже важливо усвідомлювати рівень власної самооцінки. Формуючись у процесі оцінювання оточуючих, оцінки результатів власної діяльності, а також на основі зіставлення дійсного та ідеального уявлень про себе, самооцінювання стає для педагога звичайним процесом. Із цим пов'язуємо низку важливих самооцінних феноменів, як-от: дискомфорт успіху, афект неадекватності (тобто ігнорування факту свого неуспіху і прагнення зберегти сформовану високу самооцінку).

Особливості вітчизняної культури спілкування та взаємодії сприяють формуванню в більшості осіб заниженої самооцінки. Для збереження самоповаги люди намагаються підняти самооцінку, вдаючись до неетичних способів і прийомів.

Прикрашаючи і представляючи у вигідному світлі власні наміри чи вчинки, демонструючи оточуючим неповагу, можливо на якийсь момент підняти самооцінку. Проте надалі такі дії ведуть до погіршенні відносин, конфліктів і навіть самотності.

У формуванні виваженої й об'єктивної самооцінки можуть допомогти, крім розсудливості і життєвої мудрості, чуйне реагування на сигнали з боку колег і близьких, консультування психолога, в тому числі, з використанням психологічних методів.

Надійність професіонала, активність, продуктивність, здатність і вміння досягати високих стандартів якості безпосередньо залежить від ступеня сформованості здатності до **саморегуляції**. Її суть зводиться до двох основних груп умінь людини: першої – активізувати, мобілізувати власну психіку, особистісні ресурси для досягнення результату, подолання складної або напруженої ситуації; другої – розслабитися, звільнитися від надмірного психічного напруження, «заспокоїти» себе після її подолання.

Саморегуляція швидко знімає різні негативні емоції і переживання. Володіння навичками саморегуляції дає можливість не тільки інтенсивно відновити сили, але й допоможе ефективно налаштуватися на майбутню діяльність. За допомогою саморегуляції психіка й організм переключаються з одного виду діяльності на інший, швидше нейтралізуючи наслідки реакції попередніх подій. Володіти навичками саморегуляції – означає піклуватися про себе, зберігати, підтримувати фізичне і психічне здоров'я, створювати умови для особистісного та професійного розвитку, підвищувати якість життя. Високий рівень розвитку саморегулювання поведінки об'єктивно виражається у диференційованості та адекватності всіх усвідомлених поведінкових і емоційних реакцій, вчинків, спілкування.

Глибина самопізнання, адекватність самооцінки, здатність до саморегуляції, комунікабельність є результатом розвитку соціально-психологічної компетентності і запорукою формування уявлень учнів про майбутній професійний успіх.

Незважаючи на значущість соціальної орієнтації особистості, на наслідування еталонних модельних уявлень про поведінку, для досягнення успіху й сензитивності підліткового та юнацького віку в становленні індивідуальності, виборі життєвих цінностей і стратегій, для педагогів залишається складним і остаточно незрозумілим зміст їхніх уявлень про успішність.

На наш погляд, уточнення розуміння педагогами суті уявлень учнів про успіх – надзвичайно важливе в розвитку соціально-психологічної компетентності. Прагнучи розвинути успішність особистості, спонукати її до досягнення успіху, необхідно передусім уточнити, як учні (студенти) розуміють його сутність. З цією метою рекомендуємо учням закінчити наступні речення:

1. Успіх – це ...
2. Успішна людина – це ...
3. Успішний чоловік – це ...
4. Успішна жінка – це ...
5. Я відчуваю себе успішним, коли ...
6. Мені допомагає досягти успіху ...
7. Мені заважає досягти успіху ...

Для аналізу відповідей бажано приділити особливу увагу на наступне:

1. Ступінь когнітивної складності визначень. Для цього проаналізувати конкретність або узагальненість уявлень.
2. Переважання позиції суб'єкта або об'єкта. Цей критерій дозволяє уявити людину як сценариста своїх дій, суб'єкта власного життя.
3. Несуперечність характеристик успіху й успішності (як у загальному плані, так і щодо себе).
4. Наявність об'єктивних і суб'єктивних характеристик успішності.

Серед пріоритетних завдань професійного становлення учнів, що реалізуються в рамках формування соціально-психологічної компетентності і психологічного супроводу особистісно-професійного розвитку майбутніх фахівців у період їх навчання у ПТНЗ, вирізняємо такі: допомога учням в

уточненні, конкретизації та підвищенні реалістичності уявлень про професійну діяльність за обраною спеціальністю; надання педагогічної і психологічної підтримки у формуванні уявлень учня про професійне майбутнє і допомога в професійній самоідентифікації; сприяння усвідомленню учнями своїх професійних намірів, прагнень і приведення їх у відповідність з ціннісними орієнтаціями; допомога майбутнім фахівцям у виявленні факторів схильності до обраної професійної діяльності (тобто, у виявленні професійно важливих якостей, проблемних якостей, проблемних зон розвитку та ресурсів).

З метою перспективного професійного становлення учнів ПТНЗ, рекомендуємо використовувати дискусійний практикум «Сходінками – до успіху», мета якого – розвиток рефлексії уявлень про професійний успіх, готовності до самостійної професійної діяльності, до праці як засобу самореалізації, здатності до планування свого професійного майбутнього.

Завданнями даного заходу є: надання допомоги учням у виборі моральних цінностей і пріоритетів їх ділових якостей як факторів успіху; сприяння усвідомленню учнями власного життя, його цілей, розуміння своїх сил і можливостей; розробка спільно з учнями індивідуальної програми самовдосконалення, спрямованої на досягнення успіху в професійній діяльності.

Одним із методів активного навчання і психологічного впливу, здійснюваного в процесі інтенсивної групової взаємодії і спрямованого на підвищення компетентності в сфері спілкування, є *соціально-психологічний тренінг*. Наразі тренінг – це один із провідних елементів навчальної та виховної роботи у закладах професійно-технічної освіти. На відміну від традиційних, тренінгові форми навчання та виховання ініціалізують рівень та обсяг компетентностей, що мають місце в професійній або соціальній діяльності (соціальна, соціально-психологічна, цільовизначальна, комунікативна, технологічна, продуктивно-результативна, прогностична, аналітико-синтетична, ситуативна, організаційна, емоційна та інтелектуальна), самостійність, здатність до прийняття рішень, до взаємодії тощо. Тренінг є

формою навчання та розвитку, що ґрунтується на досвіді людини. Проте нова інформація, яку вона отримує в процесі проведення тренінгу, може відразу використовуватися на практиці, виробляючи нові навички.

Принагідно зазначимо, що після завершення тренінгу учні відразу осмислюють не всі його результати. Повною мірою ефект тренінгу з'ясуватиметься пізніше, коли учасники застосовуватимуть набуті знання та навички в практиці, в щоденному житті.

Реалізація на практиці змін, що відбулися в результаті проведення тренінгу

Тренінг	Життя
Отримання нової інформації Виконання вправ, спрямованих на зміни старих стереотипів, набуття нових знань/навичок в умовах штучного тренінгового середовища Відчуття задоволення від успішно виконаних вправ.	Реалізація набутих під час тренінгу знань/навичок для запровадження змін у реальному житті. Відчуття задоволення від успішної реалізації вміння робити інакше, («я можу робити інакше!»), («я досягаю бажаного!»)

Загальна мета соціально-психологічного тренінгу – підвищення компетентності в сфері спілкування – конкретизується розв'язанням різних завдань. Залежно від пріоритету завдань, на які спрямований соціально-психологічний тренінг, він може набувати різних форм. Все різноманіття їх форм умовно можна розділити на два класи:

- 1) орієнтовані на набуття і розвиток спеціальних навичок, наприклад, вміння вести ділову бесіду, вирішувати міжособистісні конфлікти тощо;
- 2) спрямовані на поглиблення досвіду аналізу ситуацій спілкування, наприклад: корекція, формування і розвиток установок, необхідних для успішного спілкування, розвиток здатності адекватно сприймати себе та інших людей, аналізувати ситуації групової взаємодії.

Процес оволодіння новими навичками і досвідом здійснюється за активної участі всіх представників тренінгової групи. Принцип активності, що реалізується в соціально-психологічному тренінгу, передбачає не засвоєння готових знань і прийомів, а самостійне відпрацювання ефективних навичок спілкування. Інший важливий принцип соціально-психологічного тренінгу –

принцип зворотного зв'язку, на якому будується оволодіння новим перцептивним (перцепція – чуттєве сприйняття зовнішніх предметів людиною), емоційним і когнітивним досвідом.

У проведенні соціально-психологічного тренінгу виділяють *умови*, що є необхідною передумовою конструктивного зворотного зв'язку, наприклад, описовий, а не оцінний характер, його специфічність, відповідність потребам і учня, і викладача, реалізація зв'язку в контексті групи.

Соціально-психологічний тренінг проводиться в групах із 8-12 осіб під керівництвом психолога. Зазвичай, цикл занять розрахований на 30-50 годин. Однак його тривалість можна варіювати, залежно від характеру вирішуваних завдань. У той же час досвід показує, що нетривалі заняття (менше 20 – 24 годин) не дозволяють повною мірою реалізувати програму соціально-психологічного тренінгу і знижують його ефективність.

Заняття можуть проводитися з інтервалами в 1 – 3 дні (із середньою тривалістю кожного заняття 3 години).

У процесі соціально-психологічного тренінгу застосовують різні методичні прийоми, зокрема: групову дискусію (базовий методичний прийом); рольові ігри; невербальні методики та ін.

Використання під час занять відеозапису істотно підвищує ефективність соціально-психологічного тренінгу, надаючи учасникам, поряд зі зворотним зв'язком, отриманим від інших членів групи, об'єктивний зворотній зв'язок.

Соціально-психологічний тренінг набув широкого поширення як складова частина підготовки фахівців різного профілю – керівників, педагогів, психологів, працівників галузей виробництва та ін.

Компетентність у спілкуванні є одним із істотних компонентів успішної професійної діяльності. Уміння встановити емоційний контакт, організувати простір спілкування, ідентифікувати емоційний стан за експресивними характеристиками поведінки, створити сприятливий «клімат спілкування», вислухати і зрозуміти співрозмовника, контролювати власну поведінку (позу, міміку, жестикуляцію), аргументовано висловлювати свою

точку зору, вирішувати конфліктні, проблемні ситуації – такий неповний перелік необхідних навичок людини, яка прагне до життєвого і професійного успіху. Оволодіння ними і набуття досвіду більш ефективного їх застосування на практиці і є завданням соціально-психологічних тренінгів. Під час групових занять за допомогою рольових ігор доцільно виявляти й аналізувати помилки, які допускаються у спілкуванні з товаришами, набувати досвіду ведення бесіди, здійснювати корекцію емоційного стану. Не менш важливе завдання соціально-психологічного тренінгу є виявлення поведінкових стереотипів, властивих учасникам групи. Очевидно, що є стереотипи, які утруднюють успішне спілкування, заважають встановленню позитивних стосунків. Безперечно, є стереотипи, які у звичайному спілкуванні сприяють успіху, однак і вони повинні бути відрефлексовані, оскільки у професійній діяльності можуть виявитися небажаними.

Паралельно з здійсненням специфічних для соціально-психологічного тренінгу завдань у таких групах, як і в інших видах тренінгу, в процесі безпосередньої групової взаємодії набувають знання із психології особистості, групи, спілкування, взаємин, що складаються між людьми, розвивають здібності адекватно і повно сприймати себе та інших людей, підвищують чутливість до групових процесів і виробляють навички використання цього досвіду у власній професійній діяльності.

У додатках 2-5 наведено приклади тренінгів, спрямованих на формування в учнів ПТНЗ соціально-психологічної компетентності.

Підсумовуючи сказане, зауважимо, що формування уявлень учнів ПТНЗ про життєвий і професійний успіх залежить від цінностей, які переважають у певному суспільстві чи культурі: успіх або неуспіх особистості оцінюється соціальним оточенням, з огляду на наявність або відсутність об'єктивного результату (досягнення мети) і значущості виконуваної діяльності відповідно до системи суспільних цінностей; урізноманітнення форм і методів самопізнання і самовдосконалення, формування уявлень про професійний успіх; професійного становлення майбутніх фахівців є показником творчої

діяльності викладачів і майстрів виробничого навчання професійно-технічних навчальних закладів, вони є тим найближчим оточенням, в якому формуються ціннісні орієнтири учнів.

Отже, питання формування соціально-психологічної компетентності, визначення поведінкових стратегій особистості як індикаторів успішності, соціально схвалюваних практик є особливо актуальним, а соціально-психологічний підхід до вирішення проблем професійного розвитку майбутніх фахівців є надзвичайно перспективним.

Діагностування рівнів сформованості соціально-психологічної компетентності в учнів ПТНЗ

Аналіз досвіду науковців і практичних психологів дає підстави визначити такі показники розвитку соціально-психологічної компетентності: готовність до прояву компетентності (*мотиваційний аспект*); володіння знанням змісту компетентності (*когнітивний аспект*); досвід прояву компетентності в різноманітних стандартних і нестандартних ситуаціях (*поведінковий аспект*); відношення до змісту компетентності і об'єкту їх застосування (*ціннісно-смысловий аспект*); емоційно-вольова регуляція процесу і результату проявів компетентності.

У такому контексті соціально-психологічну компетентність майбутнього фахівця професійної школи можна розглядати як його особистісну, інтеграційну, формуючу якість, що виявляється в адекватності прийняття рішень (стандартних і особливо нестандартних, таких, що вимагають творчості й креативності), завдань усієї різноманітності соціальних і професійних ситуацій. Соціально-професійна компетентність виявляється в діях, діяльності, поведінці і вчинках людини.

У цілому, модель цілісної соціально-психологічної компетентності можна змістовно представити такими різнопорядковими блоками.

Базовий – інтелектуально-забезпечувальний (основні розумові операції на рівні норми розвитку). Відповідно до цього блоку, випускник освітньої

професійної установи володіє такими розумовими діями: аналіз, синтез; зіставлення, порівняння; систематизація; ухвалення рішення; прогнозування; співвідношення результату дії до поставленої мети.

Особистісний, в рамках якого особистість майбутнього професіонала характеризують такі якості: відповідальність, організованість, цілеспрямованість.

Соціальний – соціально забезпечуюча життєдіяльність людини і адекватність її взаємодії з іншими (групою, колективом). Відповідно до цього блоку випускник проявляє моделі поведінки і спроможний: організовувати своє життя відповідно до соціально-значущого уявлення про здоровий спосіб життя; керуватися в своїй поведінці цінностями буття (життя), культури, соціальної взаємодії; вибудовувати і реалізувати перспективні лінії саморозвитку (самопізнання, самовдосконалення, самоорганізація); інтегрувати знання у процесі їх надбання і використовувати при вирішенні соціально-професійних завдань; співпрацювати, уміти працювати в команді; володіти різними формами спілкування; знаходити рішення в нестандартних ситуаціях; проявляти творчі знахідки при виконанні соціальних і професійних завдань; ефективно опрацьовувати інформацію (бібліотечні каталоги, інформаційні системи, Інтернет, електронна пошта та ін.).

Розглядаючи поняття «соціально-психологічна компетентність» особистості в контексті вимог сучасного соціуму, можна визначити основні критерії: сукупність спеціальних комунікативних, перцептивних та інтегрованих знань, які надають змогу індивіду орієнтуватися у соціальних ситуаціях, міжособистісних відносинах (взаємодія, відображення соціальних оцінок, регуляція поведінки тощо), приймати гнучкі рішення та досягати визначених цілей.

Для сформованості високого рівня соціально-психологічної компетентності в учнів ПТНЗ необхідна наявність наступних рис: самовпевненість, самоконтроль, адаптивність, наполегливість, використання

своїх ресурсів, цілеспрямованість і прагнення до досягнення мети; самоорганізація і орієнтація на сьогодення та майбутнє.

Соціально-психологічна компетентність формується у процесі засвоєння особистістю майбутнього фахівця основ конструктивного спілкування з іншими членами суспільства і залучення його до спільної діяльності. До змісту соціально-психологічної компетенції можна віднести такі вміння: орієнтуватися в соціальних ситуаціях і адекватно визначати соціальні ролі; визначати особисті характерні особливості та емоційні стани інших людей; вибирати адекватні форми поведінки та комунікативної взаємодії через рефлексію і емпатію.

Для розвитку цих умінь пропонуємо розглянути програму формування й розвитку соціально-психологічної компетентності (*комунікативної*) учнівської молоді професійної школи як чинника підвищення якості їх професійної підготовки. Запропонована програма є цілісною, достатньо динамічною і гнучкою, що включає діагностичний, інформаційно-мотиваційний і узагальнюючий етапи.

На діагностичному етапі для дослідження рівня розвитку комунікативної компетентності учнів застосовуються методи «вхідної експрес-діагностики» (тестування, анкетування). Пропонується «Анкета визначення рівня сформованих соціальних компетентностей для учнівської молоді» (див. дод. 1).

Мета інформаційно-мотиваційного етапу – це актуалізація в учнів професійної школи самопізнання й самоорганізації, де результатом стає пробудження їхнього інтересу і мотивації до особливостей своєї «Я-концепції» та професійного розвитку, джерел і причин своїх практичних труднощів у сфері комунікацій. На цьому етапі пропонується проводити «Тренінг соціально-психологічної компетентності» (див. додаток 2).

На узагальнюючому етапі можна провести повторне вимірювання тих показників розвитку комунікативної компетентності, що й у «вхідній діагностиці» та визначити результати змін.

Дана програма забезпечується системою організаційно-педагогічних і психолого-педагогічних умов ефективного розвитку соціально-психологічної компетенції учнів ПТНЗ. Для подальшого розвитку соціально-психологічної компетентності учням бажано запропонувати індивідуально розробити свої програми самопізнання і самовдосконалення.

Соціально-психологічна компетентність – це одна з базових складових (разом із загальнокультурною, наочно-методичною та ін.) професійної компетентності сучасного фахівця, майбутнього кваліфікованого робітника. Прагнення до розвитку й саморозвитку, до самопізнання і самореалізації – це суть людської природи і нагальна потреба сучасної людини, що апріорі закладена самою системою буття.

У дидактичному контексті соціально-психологічна компетентність як сукупність компетенцій дає змогу структурувати й організувати процес формування і розвитку соціально-психологічної компетентності суб'єктів середньої професійної освіти. У форматі професійних освітніх кластерів, використовуючи варіативну частину освітніх програм, стає можливим створювати просторове середовище для формування соціально-психологічної компетентності в майбутніх молодих спеціалістів у системі професійно-технічних навчальних закладів.

ДОДАТКИ

Додаток 1

Анкета «Сам про себе і своє майбутнє»¹

Інструкція. Ви можете не вказувати своє прізвище й ім'я. Обов'язково вкажіть _____ курс, стать _____ і вік _____. Відповідаючи на кожне запитання, ставте + у графі «Так» або «Ні», залежно від вашого вибору

Частина 1. Причини, що спонукали Вас вступати до цього ПТНЗ

	Причини	Так	Немає
1	Не зміг вступити у ВНЗ на бюджетне місце		
2	Професія		
3	Спеціалізація		
4	Працевлаштування		
5	Кар'єра		
6	Саморозвиток		
7	Адаптація в суспільстві		
8	Самовизначення		
9	Одержання знань		
10	Одержання соціального досвіду		
11	Рекомендація батьків		
12	Друзі вчаться в цьому ПТНЗ		
13	Близько до додому		
14	Інтелектуальний розвиток як особистості		
15	Психологічний розвиток		
16	Одержання професійних знань і досвіду		
		№ відповідей	Кількість балів
	Соціальні (зовнішні) причини	1, 2, 3, 4, 5, 11, 12, 13	
	Психологічні (внутрішні) причини	6, 7, 8, 9, 10, 14, 15, 16	
	Перевага соціальних причин		
	Перевага психологічних причин		

Частина 2. Назвіть характеристики, що здобуваються Вами при навчанні за обраною професією (спеціальністю)

	Варіанти	Так	Немає
1	Адаптація в суспільстві		
2	Адаптація в професійному середовищі		

¹ Величко Е. В. Психолого-педагогические условия формирования социально-психологической компетентности у студентов колледжа в процессе обучения : дис. ... канд. психолог. наук / Е. В. Величко. – Екатеринбург, 2015. – 232 с.

3	Соціальне самовизначення		
4	Професійне самовизначення		
5	Творчість		
6	Відносини в суспільстві		
7	Професійні взаємини		
8	Соціальні взаємини		
9	Самостійний розвиток як особистості		
10	Самостійний розвиток як професіонала		
11	Самостійна професійна освіта		
12	Здатність планувати й розбудовувати професійну кар'єру		
13	Інтелектуальний розвиток		
14	Знання		
15	Навички		
16	Досвід		
17	Уміння		
18	Одержання соціального досвіду		
19	Інтелектуальний розвиток як особистості		
20	Психологічний розвиток		
21	Одержання професійних знань і практичного досвіду		
22	Одержання соціальних знань		
		№ відповідей	Кількість балів
	Соціальні (зовнішні) характеристики особистості	1, 3, 6, 8, 10, 12, 14, 15, 16, 18, 22	
	Психологічні (внутрішні) характеристики особистості	2, 4, 5, 7, 9, 10, 11, 13, 17, 19, 20, 21	
	Перевага соціальних характеристик		
	Перевага психологічних характеристик		

Додаток 2

Тренінг партнерського спілкування²

Психогімнастичні вправи цього розділу повинні створити такий рівень відкритості, відвертості, довіри, емоційної свободи, згуртованості і такий стан кожного учасника, які б дали змогу успішно працювати, просуватися вперед. Вони є своєрідним місточком для переходу до інших етапів тренінгу.

Важливим етапом тренінгу є початок занять, він має назву «знайомство».

Вправа 1. Всі сидять у колі. Той, хто у центрі кола (тренер), звертається до всіх: «Пересядьте ті, в кого є сестри». Сам він намагається зайняти місце в колі. Той, хто залишається, продовжує гру – знайомство, намагаючись

² П'ятакова Г.П., Заячківська Н.М. Сучасні педагогічні технології та методика їх застосування. http://tourlib.net/books_others/pedtehnol4.htm

пересаджувати групу за спільними ознаками (вивчають англійську, французьку, німецьку мови, співають, грають на музичних інструментах), із метою якнайбільше дізнатися про учасників тренінгу.

Вправа 2. Тренер називає числа, відразу ж після того, як число назване, має встати саме стільки людей.

Мета вправи: орієнтація на дію один одного.

Рекомендація: праця в парах.

Вправа 3. Візуально вивчаємо один одного 4 хвилини. Згодом необхідно розповісти про співрозмовника: «Я бачу перед собою...» (говоримо лише про зовнішній вигляд, не вживаємо оціночні поняття, а також слова з інформацією про особистісні якості людини). Міняємося місцями. Ускладнюємо завдання: по черзі розповідаємо про співрозмовника, якою він був дитиною у 5 років (за 3 хв.).

Вправа 4. Розповісти коротко про ту якість людського характеру, яку Ви цінуєте понад усе, не називаючи її. Всі повинні відгадати: «Як вам здається, про яку рису характеру розповідь?»

Рекомендація: всі залишають свої місця і виконують команди тренера.

Вправа 4.

1). Вишикуватися у шеренгу (шеренги) таким чином, щоб поряд із тренером знаходився найвищий, у кінці шеренги – найнижчий ростом. Перевіряє тренер або інша шеренга.

2) Біля тренера повинен стояти той, хто має найтемніше волосся, на протилежному кінці шеренги – світловолосий.

3) Початок шеренги – той, хто народився 1 січня, кінець – 31 грудня.

Мета цих вправ: поліпшити настрій в учасників, допомогти краще пізнати одне одного.

Рекомендація: всі знову займають свої місця в колі.

Вправа 5. Вітаються з усіма за руку (за годинниковою стрілкою)

Рекомендація: учасники по одному виходять у центр кола.

Вправа 6. Той, хто знаходиться у центрі, вітається з усіма. Наступний учасник не повинен повторювати цього вітання.

Вправа 7. Треба привітатися невербальним способом. Наступний учасник не повторює вже використаного жесту.

Вправа 8. Почнемо день з того, що підходимо до будь-кого з групи, щоб привітатися та побажати успіху. Той, до кого підійшли, також обирає наступного учасника, щоби висловити своє побажання.

Вправа 9. Кидаємо м'яч та називаємо ім'я того, кому кинули. Учасник з м'ячем повинен прийняти будь-яку позу, всі повторюють її за ним. Вправу повторюємо кілька разів.

Вправи «на увагу»

Вправа 10. Уявляємо, що ми «атоми». Кількість атомів у молекулі різна. Вони швидко рухаються. Тренер дає команду – атоми об'єднуються в молекули по три, по п'ять...

Вправа 11. Починаємо рахувати (від 1, 2, 3...), пропускаємо цифру 6 та всі числа, до яких вона входить. Той, хто помилився, вибуває з гри.

Вправа 12. Хтось виконує рухи, інші повинні відтворити їх або припинити, коли тренер вдарить у долоні. Наступний учасник (за годинниковою стрілкою) показує свої рухи.

Вправа 13. Виконуватимуть вправи лише ті, яким скажу: «Андрій наказав підняти праву руку (ногу, палець, кулак...)».

Вправа 14. Тренер роздає картки, на яких написана якась тварина. Ця тварина є ще на одній картці, тому треба невербальними засобами з'ясувати, в кого з учасників тренінгу є ще така ж картка.

Вправа 15. Уявімо, що всі ми – велика «друкарська машинка». Кожен запам'ятовує по три літери. Тренер називає, наприклад, слово: «потяг». Той, кому дісталася літера «п» плескає у долоні, всі плескають у долоні, наступна літера «о».. Знов повторюються всі дії. Якщо машинка помиляється, то «друкуємо» слово наново.

Вправа 16. Уявімо, що група – це великий годинник. 12 учасників – цифри на циферблаті годинника. Наприклад, я називаю час: 15 година 20 хвилин. Той, кому дісталася цифра 3, плескає в долоні (маленька стрілка годинника), а потім той, кому дісталася цифра 4 (велика стрілка), говорить «бом». Якщо треба показати 12 годин, той самий учасник плескає і говорить «бом».

Вправа 17. «Давайте усі разом намалюємо картину...» Тренер малює обрій, інші учасники – пісок, море, човен... Тренер описує цю картину, називаючи, хто що намалював.

Вправа 18. Тренер роздає картки з кольорами. Така сама картка є ще в одного учасника. Коли тренер називає фрукти та овочі, повинні вставати ті кольори, які відповідають назвам предметам. Вправа на увагу, тому, коли називають інші предмети, вставати не потрібно.

Вправи на розвиток спостережливості

Вправа 19. Група розділяється на «хлопчиків» і «дівчаток» і домовляється про певні дії (один виходить із залу). Після повернення він повинен, спостерігаючи за діями учасників, здогадатися, де «хлопці!», а де «дівчата».

Вправа 20. Один з учасників знаходиться за дверима. Інші розподіляються за якоюсь ознакою (відсутність шнурків, штани, замість спідниць, довге, коротке волосся у дівчат та ін.). Той, хто повернувся, повинен зрозуміти, за якою ознакою група розподілилася.

Вправа 21. Учасник (1-3) виходять з кімнати. Група змінює пози, предмети, що були в них, з'являються інші речі. Той, хто повертається до кімнати, повинен пояснити, що змінилося в групі.

Вправа 22. Учасник, що вийшов з кімнати, повинен вгадати, хто є ініціатором якоїсь дії або рухів, що постійно змінюються, які повторює група.

Рекомендація: необхідно обговорити враження, які отримали учасники від вправи, ті засоби, за допомогою яких встановлено контакти.

Вправа 23. Кожен з учасників тренінгу повинен по черзі вийти на середину кола та встановити контакт невербальними засобами з кожним.

Рекомендація: всі учасники повинні залишатися на місці, все роблять мовчки.

Вправа 24. На рахунок «один» треба знайти собі пару, на «два» – пара виконує однакові рухи, на «один» – знову знайти пару, на «два» – зробити однакові рухи.

Рекомендація: Продовжуємо створювати умови для встановлення контакту:

Вправа 25. Розподілимося на пари та почнемо спілкуватися, змінюючи пози за наказом тренера через кожні 1,5 хвилини (сидячи спиною, стоячи, обличчям один до одного, один сидить, інший стоїть), упродовж 6 хвилин. Обговоримо, в якому положенні ми краще спілкувалися.

Вправа 26. Роздаємо чисті аркуші паперу, які треба поділити на 4 частини та намалювати: 1 – розмову з деканом, 2 – з викладачем, 3 – зі студентом I курсу, 4 – зі студентом своєї групи. Аналізуємо стереотипи в різних рольових ситуаціях.

Вправа 27. Розподіляємося на пари та починаємо обличчям один до одного робити різні рухи руками, головою, очима та ін. Наш партнер повинен все повторити. Міняємося місцями.

Вправа 28. Розподіляємо групу на дві частини. Одна група зображає якесь почуття або емоцію, інша повинна вгадати. Поміняємося місцями. Обговорюємо кожну ситуацію.

Вправа 29. Виявляємо фактори, які заважають правильно отримати та передати інформацію. «Нехай кожен зробить подарунок» сусіду зліва, зобразивши його жестами, тобто інформацію треба передати невербальними засобами, але так, щоб він зрозумів, що ви йому подарували. Закінчуємо вправу таким чином: останній, кому передали подарунок, повинен назвати його. Перший, хто подарував, відкриває таємницю. З'ясовуємо непорозуміння, які виникали.

Вправа 30. «Ми разом збираємося у похід». Кожний по черзі покладе у ранець все необхідне мовчки, невербальними засобами. Після кожного показу тренер питає у членів групи, що вони поклали у ранець?

Вправа 31. Розподіляємо групу на дві частини, створюючи дві шеренги. «Ми їдемо в автобусі» в час пік, а навпроти вікна, де ви сидите, зупиняється ще один автобус. Побачивши свого знайомого, ви намагаєтеся невербально передати важливу інформацію. Обговорюємо точність переданої інформації.

Вправа 32. Розповідаємо кожен своєму партнерові історії із закінченим сюжетом (містить різні почуття, переживання) за 1,5 хв. кожний. Міняємося місцями і розповідаємо чужу історію іншому. Так робимо по колу до кінця. Перевіряємо достовірність кожної історії.

Вправи на розвиток уміння слухати

Рекомендації: тренер знайомить учасників з правилами.

Правила уважного слухання:

1. Сконцентруйте свою увагу на співрозмовникові. Звертайте увагу на слова, позу, міміку, жести.
2. Перевірте, чи правильно Ви зрозуміли слова співрозмовника.
3. Не давайте порад.
4. Не давайте оцінок.

Вправа 33. Будемо прогулюватися берегом моря. Група сідає у коло, закриває очі. Звертаємо увагу на повітря, – дихаємо вільно... «З кожним вдихом у ваше тіло потрапляє енергія, з видихом відходять непотрібні турботи, переживання, напруження... Звернемо увагу на все, що нібито оточує нас на морі. Поділимося враженнями від наших відчуттів».

Вправа 34. На вирази, які зачитує тренер, Ви повинні написати відповідь. Використайте спочатку уточнення, потім напишіть переказ, а на кінець потрібно розвинути думку. Читаємо тричі. Просимо учасників прочитати написане.

Вправа 35. Кожний повинен розповісти партнеру про свою проблему. Завдання того, хто слухає, – зрозуміти її сутність, використовуючи тільки

прийоми спілкування: мовчазне слухання, уточнення, переказ, подальший розвиток думки співрозмовника. Вправа розрахована на 30 хв., її також можна проводити у трійках.

Вправа 36. Кожний з учасників повинен звернутися до двох інших з проханням назвати таку якість, яка заважає у спілкуванні, та таку, що допомагає.

Вправа 37. Звернемо увагу один на одного, сконцентруймося (закриваємо очі) над питанням: які у цієї людини є сильні сторони, переваги? Після того, як відкриємо очі, кидаємо м'яч тому, про кого подумали.

Вправа 38. Подивіться на сусідів праворуч і ліворуч. Скажіть їм про те, що вам сподобалося в їхній поведінці.

Вправа 39. Пригадайте той момент, коли ви вперше побачили свого сусіда та яке враження він на вас справив. Поділіться цими враженнями.

Вправа 40. Давайте скажемо один одному компліменти. Кидаємо м'яч по черзі всім учасникам.

Вправа 41. «Якби ти був членом партії зелених, то на твоїй футболці було б написано...». Той, хто отримує м'яч, повинен продовжити фразу.

Вправа 42. Уявляємо себе спочатку відомими художниками: малюємо автопортрет (яку течію обираєте: абстракціонізм, символізм, реалізм), а потім мистецтвознавцями, яким запропонували з'ясувати, кому належить той чи інший автопортрет. Групу можна поділити на художників та мистецтвознавців.

Додаток 3

Тренінг сенситивності

Сенситивність – це цілісна, загальна здібність людини, яка здатна прогнозувати почуття, думки та поведінку іншої людини... Головні завдання, які вирішує тренінг сенситивності:

- 1) покращити розуміння себе та розуміння інших;
- 2) розуміти групові процеси через відчуття локальної структури;
- 3) розвивати окремі навички в поведінці.

Рекомендація: ми ускладнюємо цю вправу, яка подібна до першої вправи тренінгу партнерського спілкування.

Вправа 1. Один учасник з групи має перерахувати тих, у кого є сестри, брати, хто знає французьку, англійську мови та ін.

Рекомендація: виконується у парах.

Вправа 2.

1. Упродовж 5 хв. дивимося один на одного.

2. Повертаємося спиною до партнера та відповідаємо письмово на запитання: Які очі у вашого партнера (все про зовнішність)? Повертаємося знову до нього та перевіряємо свої відповіді.

3. Поміняємося парами.

4. Дивимося на партнера 1 хвилину. Записуємо відповіді на запитання про одяг: «Якого кольору в нього взуття?». Міняємося місцями.

Вправа 2. Дивимося один на одного уважно 1,5 хв. Зупиняємося перед учасником, наприклад, Іриною та говоримо: «Я йду по колу, проходжу одного, другого, третього... Хто переді мною?» (повинен вгадати, наприклад, це - Володимир). Потім задаємо питання про зовнішній вигляд: «Якого кольору піджак у Володимира?».

Вправа 3. Намагайтеся побачити кожного (як він виглядає, який має настрій). Спостерігаємо 3 хвилини. Кидаємо м'яч та повідомляємо, що нового ми дізналися про учасників.

Вправа 4. Кидаємо м'яч по черзі та називаємо ім'я того, кому кидаємо, та фразу, яку він казав (учора, сьогодні). Намагаємося пригадати її.

Вправа 5. Один учасник добровільно залишає кімнату, уважно перед тим озирнувшись довкола. Повертається через 2-3 хвилини та відповідає на запитання: «Що змінилося?»

Вправа 6. Розподілимо групу на дві частини. Сідаємо один проти одного. Запам'ятаємо своє місце – «один». «Два» – міняємося місцями, запам'ятовуючи своїх сусідів. Коли тренер називає 1 або 2, треба відповісти, хто сидів поруч.

Вправа 7. Спостерігаємо непомітно за людиною, ім'я якої написано на картках, що роздав тренер. На рахунок «один» ви спостерігаєте за цією людиною, роблячи якісь рухи, жести. На рахунок «два» - потрібно відповісти на питання, хто спостерігав за вами та вказати, які рухи він робив?

Вправа 8. Перевірте, наскільки розвинуте у Вас відчуття часу. Спробуйте заплющити очі та по команді «почали» зорієнтуйтеся, коли пройшла хвилина.

Вправа 9. Заплющити очі та уявіть, що відчуваєте, коли чуєте ті чи інші звуки: різко загальмувала машина, заграв оркестр, шум морських хвиль, розбилася чашка.

Вправа 10 «Я бачу». Потрібно описати зовнішній вигляд будь-кого з учасників тренінгу: руки лежать на колінах, ти повернула голову ліворуч... Усвідомлюємо різницю між тим, що бачимо та уявляємо; б)учасник, який сидить спиною, повинен вгадати, кого описує керівник тренінгу.

Рекомендація: потрібно познайомити учасників з класифікаціями експресивної міміки та фундаментальними емоціями.

Класифікація експресивної міміки:

1. Любов, щастя, радість.
2. Здивування.
3. Страх, страждання.
4. Гнів, рішучість.
5. Відраза.
6. Презирство.

Фундаментальні емоції:

1. Зацікавлення - переживання.
2. Задоволення - радість.
3. Здивування.
4. Горе - страждання.
5. Гнів.
6. Відраза.
7. Презирство.

8. Страх.

9. Сором.

10. Провина.

Вправа 11. Працюємо у парах. Один з учасників виконує роль дзеркала, другий – роль мавпи. Отже, учасники повинен повторювати дії один за одним. Потім учасники поміняються ролями.

Вправа 12. Працюємо у групах по 4-5 чол. Кожен з учасників повинен розповісти про те, як сприймають його в ролі співрозмовника інші.

Вправа 13. Продовжуємо працювати у групах по 4-5 чол. Вибираємо з групи одного учасника (за бажанням) та розповідаємо все про нього. Він повинен розповісти про почуття, які при цьому в нього виникали.

Вправа 14. Перед кожним учасником покладемо чистий аркуш, на якому потрібно зазначити: 1. Хто Ваш улюблений поет? 2. Який Ваш улюблений колір? 3. Яку рису Ви цінуєте в людях? 4. Яка пора року Вам подобається? Інші учасники, прослухавши відповіді, які зачитує тренер, повинні відповісти, кому належить ця анкета.

Вправа 15. Працюємо у трійках. Потрібно визначити риси, які є спільними та відмінними для учасників тренінгу. Спочатку партнери говорять фразу: «Ти такий же, як я...» Потім: «Я дуже відрізняюся від тебе...».

Вправа 16. «Чутка». Кожен говорить про учасника, який знаходиться за дверима, все, що захоче. Учасники можуть використовувати цитати з творів, афористичні вислови, висловлюватися потрібно лаконічно. Тренер записує всі висловлювання. Учасник, який був за дверми, повинен вгадати, хто про нього це сказав.

Вправа 17. Перевіримо чутливість спини. Учасники трьох груп повернені до кола спиною. Вони будуть передавати якусь емоцію (наприклад, тренер призначає: З-заздрість, Л-любов, С-страх). Ті, хто тренує свою чутливість спини (1-2 учасники), підходять до групи учасників, що «грають емоцію», мовчки. Учасники можуть ставати до групи боком, нахилитися до них, щоб описати потім своє відчуття та спробувати відповісти на питання тренера: 1. Біля якої

групи ви почували себе затишно? 2. З якою підгрупою Ви посварилися б? 3. З якою заприятелювали? 4. Кого би пожаліли? 5. Кого би могли зневажати? 6. З ким хотіли працювати? Як правило, відповіді не завжди збігаються з дійсністю, це - важке завдання.

Вправа 18. Тренування навиків зниження напруження у бесіді. Учасники тренінгу один одному кидають м'яч зі словами: «Мені здається, нас з тобою об'єднує така риса, як... Учасник може погодитися: «Так, я згоден». Якщо ні: «Я поміркую над цим...» Таким чином він отримав інформацію до роздумів. Далі цей учасник кидає м'яч наступному гравцю... Аналізуємо, чому м'яч не потрапив жодного разу до когось з учасників.

Додаток 4

Тренінг соціально-психологічної компетентності.

Запропоновану програму тренінгу соціально-психологічної компетентності можна розглядати як орієнтир у процесі формування соціально-психологічної компетентності учнівської молоді професійно-технічних навчальних закладів, оскільки бажано у цьому процесі проявляти творчий креативний підхід самому ведучому, враховуючи особливості групової динаміки, завдання на момент «тут і зараз», використовуючи приведені вправи, змінювати та додавати нові завдання для отримання найвищого рівня ефективності. Тренінг складається з 5-и занять, де кожне заняття розраховане на 1-1,5 години з групою не більше 12-15 учасників.

Пам'ятка для ведучого: Основним завданням для ведучого є надання допомоги групі у їх творчих пошуках, де ведучий не підкреслює свою перевагу над іншими, своєю поведінкою не викликає захоплення або напруження в усіх присутніх.

Завданням ведучого є: підготовка приміщення для занять, включаючи музичне оформлення і необхідні матеріали: папери, ручки, олівці, тексти вправ і завдань та ін.; роз'яснення інструкції чергового завдання і контроль за тривалістю його виконання; проведення обговорення з учасниками після

виконання вправ; підтримання доброзичливого емоційного стану в усіх учасників групи.

Заняття 1. Метою першого заняття є створення умов для доброзичливих стосунків і знайомства групи, ознайомлення учасників з принципами роботи групи і напрацювання групових правил взаємодії; освоєння ігрового стилю спілкування, запуск процесу саморозкриття, визначення особистісних характеристик кожного учасника. Можливо, деяким учням буде важко відразу виконувати вправи, складно буде концентруватися певний час на конкретних ситуаціях, деколи виникатиме відчуття нудьги або роздратування – усе це є природно і цілком нормально, головне, щоб такі переживання учасників групи не створювали дискомфорт для інших.

Вправа «Знайомство»

Усі учасники сідають у коло. Ведучий роздає папір, ручки і кожен учасник пише у верхній частині листа своє ім'я, а потім 10 разів відповідає на запитання «Хто я?». Надалі ділить лист на дві частини вертикальною межею, де зліва колонка позначається знаком «+», а справа - знаком «-». У стовпчику під знаком «+» перераховується те, що особливо подобається учневі (у природі, в людях, у собі), а під знаком «-» пишеться те, що особливо неприємно кожному відчувати самому або бачити у інших («ненавиджу жахи», «не люблю осінь і сирість», «не люблю, коли обманюють» тощо). Після закінчення роботи, пропонується учням зачитати (за бажанням) свої відповіді вголос і обговорити усім разом.

Вправа «Девіз»

Пропонується усім учасникам уявити собі футболку і подумки написати свій девіз. Цей напис має за мету відображати життєве кредо людини, його основні життєві принципи, а колір буде відповідати його настрою. Надалі учасники по черзі розказують про свій результат.

Вправа «Вільний малюнок»

Усім учасникам роздають лист паперу і олівці для малювання. Кожен малює те, що йому забажається, будь-які форми, лінії, фігури, колір. Головне,

щоб учень постарався намалювати свої відчуття, спостереження і фантазії. Після того, як завдання виконано, організовується імпровізована виставка малюнків, де якість, безумовно, не оцінюється, а йде обмін своїми думками, почуттями та отриманим досвідом від процесу творчості.

Вправа «Телефон консультативного центру»

Ведучий надає інструкцію: *«Уявіть собі, що Ви набираєте номер телефону консультативного центру і задаєте питання, на яке хотіли би отримати відповідь, визначаючи до кого Ви звертаєтесь (вчитель, психолог, керівник, повар, слюсар)»*. Надалі може бути колективна відповідь, або хтось один може грати обрану роль.

Заняття 2. Мета заняття – це виявлення сильних сторін особистості кожного учасника, тобто таких якостей, навиків, прагнень, які людина сприймає, цінує в собі, які надають їй відчуття внутрішньої стійкості й впевненості; вивчення можливостей використання своїх сильних сторін у взаємодії з соціумом. У кожної людини є сильні сторони, але виявити їх у себе виявляється дуже складно, більшість людей не вміють думати про себе в позитивному ключі. Вивчаючи себе, дуже важливо усім учасникам напрацювати моделі використання своїх сильних сторін і отримати досвід саморозвитку й самовдосконалення.

Заняття починається з рефлексії минулої зустрічі. Група сідає в коло, і всі по черзі висловлюють свої враження від попереднього заняття: *«Що особливо сподобалося? Що не вдалось сприйняти? Що хотілося б сьогодні зробити по-іншому? Не треба нікого примушувати, висловлюються тільки ті, хто бажає»*.

Розминка - вправа «Я радий тебе бачити ...»

Починає один з учасників і, звертаючись до сусіда зліва, з відчуттям радості від зустрічі з ним, змістовно закінчує фразу: *«Я радий тебе бачити сьогодні...»*, виражаючи свої почуття голосом, жестом та усмішкою.

Вправа «Інтерв'ю»

Один з учасників сідає у центр кола і визначає свою соціальну роль (вчитель, студент, керівник підприємства, представник адміністрації та ін.).

Надалі всі учасники групи за бажанням задають 5 запитань, слухають відповідь і разом обговорюють проблему. Потім наступний бажаючий сідає в центр кола, змінює соціальну роль і отримує свої 5 питань.

Вправа «Захоплення ініціативи в діалозі»

Двоє учасників сідають в центр кола. Один з них починає діалог з будь-якої репліки на будь-яку тему. Другий учасник підтримує розмову, але при цьому старається зацікавити свого співрозмовника своєю темою. Робиться це ввічливо, але наполегливо. Група стежить за діалогом. Потім визначаються інших двоє учасників і створюють свій діалог. Надалі група висловлює свої побажання виступаючим.

Вправа «Мої сильні сторони»

Кожен учасник розповідає про свої сильні сторони особистості, перелічує свої риси характеру приблизно 3-4 хвилини (*наприклад: старанний, відповідальний, доброзичливий, веселий та багато ін.*), бажано навести приклади, коли саме були проявлені названі якості. Ця вправа направлена не тільки на визначення власних сильних сторін, але й на вміння мислити про себе в позитивному ключі, під час її виконання необхідно уникати будь-яких висловлювань про свої недоліки і помилки. Після виступу кожного учасника ведучий пропонує всім присутнім згадати щось позитивне про виступаючого і розказати про це присутнім.

Заняття 3. Метою цього заняття є освоєння невербальних засобів спілкування, руйнування шаблонів повсякденної комунікативної взаємодії, активне саморозкриття, подолання психологічних бар'єрів, подальше освоєння моделей діалогового спілкування.

Розминка - вправа «Я хочу вам розказати...»

Учні сідають у коло і по черзі розповідають який-небудь цікавий, смішний випадок (епізод), який вони згадали. Після цієї вправи створюється доброзичливий, вільний простір для подальшої взаємодії.

Вправа «Подарунки»

Усі учасники по черзі дарують один одному подарунки. Даруючи свій «подарунок», учні стараються підібрати таку річ, яка могла би посправжньому порадувати людину, якій зробили такий подарунок. Надалі той, кому «подарували», дякує і пояснює, чи дійсно він був би радий такому «подарунку».

Вправа «Груповий малюнок»

Варіант 1. Усі учні починають кожен на своєму листі паперу малювати те, що хочеться, позначивши на нім в кутку своє ім'я (або символ). За сигналом ведучого всі учасники одночасно передають свої малюнки вліво і, отримавши, початий сусідом справа малюнок, продовжують вже його малювати. Група малює до тих пір, поки до кожного не повернеться його листок. Впізнати його, напевно, можна тільки по імені (символу). У творчому процесі бажано усвідомити ті почуття, які супроводжували учасників під час малювання і кінцевого результату.

Варіант 2. Учасники групи по черзі малюють на загальному великому листі паперу, додаючи до композиції свої деталі, мовчки виражаючи свої відчуття, настрої у малюнку.

Вправа «Діалог: Я погоджуюся з тобою»

Двоє з учасників знаходяться у центрі і починають діалог. Один з них вимовляє будь-яку фразу (про погоду, улюблену книгу, кіно тощо), а другий учасник відгукується і висловлює свою згоду з тим, що сказав перший. Головне – у всьому погоджуватися, обов'язково відображаючи думки партнера. Група стежить за тим, щоб учасники діалогу не виходили за рамки заданого режиму роботи, тобто, не почали заперечувати один одному. Надалі беруть участь усі бажані, спілкуючись у режимі «діалогу».

Вправа «Увага»

Учні стоять у колі в різних позах. Один із учасників, знаходячись у центрі, прагне запам'ятати всіх у цих позах. На це йому дається до 1 хвилини. Потім він зажмурює очі, а 5 учнів змінюють щось у своєму вигляді, причому, робиться це таким чином, щоб той, хто стоїть у центрі не зміг нічого почути.

Учень у центрі, розплющивши очі, уважно розглядає всіх і визначає зміни (конкретно в чому). Вправа повторюється декілька разів.

Заняття 4. Мета цього заняття – це закріплення навиків саморозкриття через моделі ігрового стилю спілкування, подальше освоєння засобів невербального спілкування, вивчення різних стилів спілкування, перехід до аналізу негативних сторін особистості, ретроспективне самоспостереження, посилення психологічного проникнення у світ значущого іншого, а також рефлексії (після виконання кожного завдання).

Розминка-вправа «Я радий тебе бачити ...»

Починає один із учасників і, звертаючись до сусіда зліва, з відчуттям радості від зустрічі з ним, змістовно закінчує фразу: «Я радий тебе бачити сьогодні...», виражаючи свої почуття голосом, жестом та усмішкою.

Вправу «Малюємо музику»

Слухаючи який-небудь музичний твір, учасники групи малюють ті образи, відчуття, символи, які виникають і асоціюються у них з цією музичною темою. Кожен прагне виразити себе якомога повніше. Організовується імпровізована виставка робіт – група ділиться своїми враженнями.

Вправа «Карусель»

Група ділиться на дві частини, одні учні утворюють внутрішнє коло, а інші – зовнішнє. Ведучий плескає в долоні і пропонує починати рухатися: одне коло за годинниковою стрілкою, друге - проти. Надалі ведучий плескає в долоні і всі зупиняються один проти одного. Починається взаємодія у парах. Ведучий призначає роль тим, хто стоїть у внутрішньому колі (наприклад, продавець), який повинен щось продати покупцеві, тобто партнерові, що стоїть у зовнішньому колі. Упродовж 2-3 хвилин йде рольова гра, ведучий плескає в долоні і відбувається зміна ролей.

Вправа «Стілець»

Ця вправа надає можливість розвинути відчуття партнерства і роботи в команді. Усі учасники сидять на стільцях. Без усілякої команди потрібно всім одночасно встати, обійти свій стілець, узяти його за спинку, підняти до пояса,

опустити, обійти з іншого боку і сісти на своє місце. Бажано, щоб учні вчилися все робити синхронно, тобто відчуваючи стан своїх партнерів по грі. Повторити три рази.

Вправа «Чарівне слово»

Уся група встає тісним колом, міцно узявшись за руки. Один з учасників (за бажанням) стає в центр кола. Він старається знайти такі слова, докази, інтонацію, жести, «чарівне слово» при зверненні до кого-небудь з групи, щоб той повірив в його щирість і захотів випустити «в'язня» з кола. Якщо перша спроба невдала, то можна спробувати ще раз. Проводиться декілька разів.

Вправа «Жести»

Два учні починають розмову, вільно спілкуючись один з одним, вони обов'язково використовують найрізноманітніші жести. Причому якомога активніше! Група стежить, щоб жестів було більше, але щоб вони були природними і потрібними при розмові.

Вправа «Ні-діалог»

Звичайний початок діалогу, але завдання учасників ні за що не погоджуватися з партнером, у всьому суперечити, заперечувати ввічливо, але наполегливо. Група оцінює, як вдалося витримати режим «ні-діалог».

Заняття 5. Мета заняття – подальший розвиток уміння сприймати і розуміти себе та навколишніх людей у процесі спілкування взаємодії, визначення слабких сторін характеру учасників групи, напрацювання моделей невербальних засобів спілкування, оволодіння навиками висловлювання і ухвалення зворотного зв'язку, ознайомитись із спілкуванням на межі відвертості, через активне співпереживання і вираз симпатій.

Вправа-розминка «Рахівниця»

Один з учасників називає будь-яку цифру, від 1 до того числа, скільки учасників присутніх у групі на даному занятті, включаючи ведучого. Із групи учнів кожного разу мають швидко встати, без всякої попередньої домовленості, рівно стільки осіб, яке число було назване. Так повторюється кілька разів, поки нарешті названа цифра і число тих, що встають, не співпадуть.

Вправа «Мої слабкі сторони»

Виконується вправа так само, як і вправа «Сильні сторони» (див. заняття № 2). По 3-4 хвилини кожен член групи висловлюється про свої слабкі сторони характеру, акцентуючи увагу на помилках, недоліках у сфері міжособистісного спілкування і взаємодії. Після виступу всіх учасників ведучий пропонує обговорити деякі слабкі риси людини, які найчастіше проявляються, і як вони заважають в особистій і професійній самореалізації.

Вправа «Належна відповідь»

Кожному учасникові пропонується продемонструвати різні стилі відповіді в конкретній ситуації. Наприклад. «Ваш друг забув повернути Вам гроші, узяті у борг на 1 місяць, а пройшло вже цілих три». Загадайте від нього, звертаючись до кого-небудь з групи в різних стилях: а) агресивний, б) невпевнений, в) упевнено-гідний.

Усім учасникам бажано прийняти участь у цій вправі. Варіанти ситуацій для вправи.

«Друг займає Вас розмовою, а Вам потрібно піти. Ви говорите....».

«Ваш товариш влаштував Вам зустріч з незнайомою людиною, не попередивши Вас. Ви заявляєте йому...».

«Люди, що сидять позаду Вас у кінотеатрі, заважають Вам гучною розмовою. Ви звертаєтеся до них...».

Вправа «Спілкування в парах»

Учасники розбиваються на пари і виконують декілька завдань:

Ведучий говорить: «Встаньте (сядьте) спиною до спини і постарайтеся вести жвавий діалог про щось важливе для Вас упродовж 2-3 хвилин, обертаючись, зрозуміло, не можна. Потім обміняйтеся враженнями».

Надалі: «Один з Вас сідає на стілець, інший продовжує стояти. Знов починається діалог, упродовж 2-3 мін розмови про свої проблеми. Потім поміняйтеся позами і продовжуйте діалог». Після цього «Встановіть зоровий контакт, поспілкуйтеся без слів упродовж 2-3 хвилин». Після проведення вправи учні обмінюються своїми враженнями і відчуттями. У цій вправі пари

можуть бути постійними, а можна після кожного завдання міняти їх довільно або за бажанням учасників.

Вправа «Слухання»

Група ділиться на підгрупи по 5-6 учасників. У кожній з цих підгруп один з учасників сідає у центр і упродовж 5-6 хвилин висловлюється по темі «Чоловік серед жінок і серед чоловіків» або «Жінка серед чоловіків і серед жінок». Учасники проявляють повагу і зацікавленість до виступаючого, не сперечаються, не перебивають, ставлячись толерантно і доброзичливо. Надалі йде обмін думками і своїми почуттями всіма бажаними.

Завершальна вправа-побажання «Будь кращим»

Учні сидять у колі, а один з учасників – у центрі. За бажанням або по черзі усі розказують йому про його найкращі риси характеру і моделі поведінки. Виражають свої почуття і емоції щодо взаємин у групі під час занять, також висловлюють свої найкращі побажання на майбутнє.

Додаток 5

Анкета визначення рівня сформованих соціальних компетентностей

1. Визначте свої уміння і дії в колективній взаємодії:

	<i>Варіанти</i>	<i>завжди</i>	<i>іноді</i>	<i>ніколи</i>
1.	Пропоную власні ідеї у вирішенні проблем			
2.	Виявляю зацікавленість точкою зору членів команди			
3.	Допомагаю групі досягти результату (успіху)			
4.	Прагну досягти порозуміння			
5.	У разі виникнення конфлікту, прагну його вирішувати			

2. Охарактеризуйте, будь ласка, свої дії:

	<i>Варіанти</i>	<i>завжди</i>	<i>іноді</i>	<i>ніколи</i>
1.	Навчаюся для того, щоб не «відставати у навчанні»			
2.	Навчаюся, щоб бути кращим, отримувати високу стипендію			
3.	Навчаюся тільки для отримання певного рівня знань			

3. Визначте, будь ласка, наступні свої якості:

	<i>Варіанти</i>	<i>завжди</i>	<i>іноді</i>	<i>ніколи</i>
1.	Упевнений у своїх силах і можливостях			
2.	Аналізую невдачі, роблю висновки, не боюся помилятися			
3.	Упевнений у своїх успішних результатах, відповідаю за свої дії			

4. Відзначте варіант відповіді, який відповідає Вашому типу поведінки у таких ситуаціях:

	Варіанти відповідей:
1.	У стресових ситуаціях допомагаю іншим зберігати спокій, віру в успіх. Мобілізую товаришів, організую до виконання необхідної роботи
2.	Реагую спокійно на складні ситуації. Ефективно працюю під контролем, зберігаючи якість роботи, спокій і об'єктивізм
3.	Не контролюю свого емоційного стану, зриваюся, розмовляю на підвищених тонах, втрачаю об'єктивність та самовладання в стресових ситуаціях
4.	Уникаю людей або ситуацій, які провокують негативні емоції, замикаюся в собі. Не можу виконувати будь-яку роботу в напруженій ситуації, потрібний час, щоб заспокоїтися

5. Оцініть Ваші дії в ухваленні рішень:

	<i>Варіанти</i>	<i>завжди</i>	<i>іноді</i>	<i>ніколи</i>
1.	В ухваленні рішень оцінюю ситуацію, керуюся здоровим глуздом			
2.	Щоб ухвалити рішення, враховую думки інших та оцінюю ситуацію з позиції «не нашкодь»			

6. Визначаючи свою креативність, означте, будь ласка, варіант відповіді:

	<i>Варіанти</i>	<i>завжди</i>	<i>іноді</i>	<i>ніколи</i>
1.	У будь-якій діяльності (<i>навчання, робота та ін.</i>) прагну проявляти творчість, уяву, нестандартне мислення			
2.	Стежу за інноваціями у сфері професійної діяльності та в інших сферах, що цікавлять мене			

7. Дайте відповіді на запитання:

	<i>Варіанти</i>	<i>завжди</i>	<i>іноді</i>
1.	Умію конкретно і чітко висловлювати свої думки		
2.	Умію вести ділове листування		
3.	Умію спілкуватися на іноземній мові, налагоджувати контакти		

8. Оцінюючи соціальну активність, вкажіть свої дії:

	<i>Варіанти:</i>	<i>завжди</i>	<i>іноді</i>	<i>ніколи</i>
1.	стежу за політичним і міжнародним станом			
2.	Виражаю активну громадянську позицію. Відстежую події в країні, включаючи правові, законодавчі та інші.			
3.	Стараюсь розібратися у соціальних, економічних процесах в країні			

9. Дайте відповіді на запитання:

	<i>Варіанти:</i>	<i>завжди</i>	<i>іноді</i>	<i>ніколи</i>
1.	Постійно підвищую свій професійний рівень: читаю спеціальну літературу, дивлюся наукові фільми			
2.	Читаю літературу, що цікавить мене, прагну підвищити свій духовний і культурний рівень.			
3.	Виявляю цікавість до непрофесійних видів діяльності (<i>спорт, співи, шахи, малювання, конструювання та інше</i>).			

10. Визначаючи інформаційну обізнаність, вкажіть, будь ласка:

	<i>Варіанти:</i>	<i>завжди</i>	<i>іноді</i>	<i>ніколи</i>
1.	Здатний адекватно аналізувати і сприймати інформацію.			
2.	Застосовую в роботі сучасні інформаційні технології			

11. В оцінці взаємодії з представниками інших культур, визначте:

	<i>Варіанти:</i>	<i>завжди</i>	<i>іноді</i>	<i>ніколи</i>
1.	Взаємодія з представниками інших національностей, культур і віросповідання викликає у мене відчуття нетерпимості			
2.	Сприймаю і цікавлюся культурою людей, з якими спілкуюся.			

12. Визначте, будь ласка, рівень розвитку своїх якостей:

		<i>високий</i>	<i>середній</i>	<i>недостатній</i>
1.	Мотивація на успіх			
2.	Духовність, культура, гуманність.			
3.	Прихильність до здорового способу життя			
4.	Творча уява, креативність			
5.	Самоорганізованість, стійкість,			
6.	Творчість			
7.	Працелюбство, працездатність, відповідальність			
8.	Доброзичливість. толерантність			

До визначення *соціально-комунікативної компетентності* відносять запитання анкет №№ 1, 4, 7. Соціально-комунікативну компетентність визначають компетенції, які сприяють успішній взаємодії в команді. Рівень *самоконтролю, стресостійкості, самовладання* визначається запитанням № 4; рівень *комунікативності* – запитанням № 7; індивідуально-особистісну компетентність визначають запитаннями №№ 2, 3, 5, 6, 9, 12; компетенцію *упевненість у своїх силах і своїх діях* можна оцінити за допомогою відповідей на запитання № 3; запитання № 5 дозволяє оцінити компетенцію *уміння ухвалювати рішення*; питання № 6 визначає компетенції – *креативність і творча уява*; компетенції: *потреба у особистісному зростанні, самоосвіті та саморозвитку* визначає запитання № 9. Відповіді на запитання № 12 дозволяють оцінити *особистісні якості; політичну і соціально-економічну компетентність* визначає питання № 8 через поняття «соціальна активність»; *полікультурну компетентність* визначає запитання № 11 через визначення взаємодії з представниками інших культур; *інформаційно-інструментальна компетентність* визначається запитанням № 10.

Діагностика комунікативної соціальної компетентності

Інструкція до тесту: Вам пропонується кілька запитань і три варіанти відповідей на кожне з них (а, б, в). Відповідати потрібно так:

1. Спочатку прочитайте запитання і варіанти відповідей на них;
2. Виберіть один із запропонованих варіантів відповіді, що відображає вашу думку, і поставте відповідну букву (а, б чи в) в клітинці на аркуші для відповідей.

Пам'ятайте правила:

- не витрачайте багато часу на обдумування відповідей; давайте ту відповідь, яка першою приходить на думку;
- по можливості, не давайте проміжних відповідей: «не впевнений», «щось середнє» і тому подібне. Таких відповідей не повинно бути;
- у жодному разі нічого не пропускайте. На кожне запитання необхідно дати відповідь;

– відповідайте якомога щиріше. Не треба прагнути справити хороше враження своїми відповідями, вони повинні відповідати дійсності.

Тестовий матеріал:

1. Я добре зрозумів інструкцію і готовий щиро відповісти на запитання:
а) так; б) не упевнений; в) ні.

2. Я вважав би за краще знімати дачу: а) у жвавому дачному селищі; б) щось середнє; в) у відокремленому місці, в лісі.

3. Я віддаю перевагу нескладній класичній музиці, ніж сучасними популярними мелодіям: а) правильно; б) не впевнений; в) неправильно.

4. Здається, цікаво бути: а) інженером-конструктором; б) не знаю; в) драматургом.

5. Я досяг би в житті набагато більшого, якби люди не були налаштовані проти мене: а) так; б) не знаю; в) ні.

6. Люди були б щасливіші, якби більше часу проводили серед своїх друзів: а) так; б) щось середнє; в) ні.

7. Будуючи плани на майбутнє, я часто розраховую на успіх: а) так; б) важко відповісти; в) ні.

8. «Лопата» так відноситься до «копати», як «ніж» до: а) гострий; б) різати; в) гострити.

9. Майже всі родичі добре до мене відносяться: а) так; б) не знаю; в) ні.

10. Інколи яка-небудь нав'язлива думка не дає мені заснути: а) так, це правильно; б) не впевнений; в) неправильно.

11. Я ніколи ні на кого не серджуся: а) так; б) важко відповісти; в) ні.

12. При рівній тривалості робочого дня і однакої зарплаті мені було б цікаво працювати: а) столяром або кухарем; б) не знаю, що вибрати; в) офіціантом в хорошому ресторані.

13. Більшість знайомих вважають мене веселим співбесідником: а) так; б) не впевнений; в) ні.

14. У школі я надавав перевагу: а) урокам музики (співу); б) важко сказати; в) заняттям в майстернях, ручній праці.

15. Мені явно не таланить в житті: а) так; вірно б) щось середнє; в) ні.
16. Коли я вчився в 7-11 класах, то брав участь в спортивному житті школи: а) дуже рідко; б) від випадку до випадку; в) досить часто.
17. Я підтримую вдома порядок і завжди знаю, що де лежить: а) так; б) щось середнє; в) ні.
18. «Втомлений» так відноситься до «роботи», як «гордий» до: а) посмішки; б) успіху; в) щастя.
19. Я поведжуся так, як прийнято в колі людей, серед яких я перебуваю: а) так; б) коли як; в) ні.
20. У своєму житті я, як правило, досягаю тих цілей, які ставлю перед собою: а) так; б) не упевнений; в) ні.
21. Інколи я із задоволенням слухаю непристойні анекдоти: а) так; б) важко відповісти; в) ні.
22. Якби мені довелося вибирати, я вважав би за краще бути: а) лісником; б) важко вибрати; в) вчителем старших класів.
23. Мені хотілося б ходити в кіно, на різні вистави і в інші місця, де можна розважитися: а) частіше, ніж один раз в тиждень (частіше, ніж більшість людей); б) приблизно раз на тиждень (як більшість); в) рідше за один раз в тиждень (рідше, ніж більшість).
24. Я добре орієнтуюся в незнайомій місцевості: легко можу сказати, де північ, південь, схід або захід: а) так; б) щось середнє; в) ні.
25. Я не ображаюся, коли люди наді мною жартують: а) так; б) коли як; в) ні.
26. Мені б хотілося працювати в окремій кімнаті, а не разом з колегами: а) так; б) не впевнений; в) ні.
27. У багатьох відношеннях я вважаю себе повністю зрілою людиною: а) правильно; б) не впевнений; в) неправильно.
28. Яке з даних слів не підходить до двох інших: а) свічка; б) місяць; в) лампа.

29. Зазвичай, люди неправильно розуміють мої вчинки: а) так; б) щось середнє; в) ні.

30. Мої друзі: а) мене не підводили; б) зрідка; в) досить часто.

31. Зазвичай, я переходжу вулицю там, де мені зручно, а не там, де потрібно: а) так; б) важко відповісти; в) ні.

32. Якби я зробив корисний винахід, я вважав би за краще: а) далі працювати над ним в лабораторії; б) важко вибрати; в) поклопотатися про його практичне використання.

33. У мене, без сумніву, менше друзів, ніж у більшості людей: а) так; б) щось середнє; в) ні.

34. Мені більше подобається читати: а) реалістичні описи гострих військових або політичних конфліктів; б) не знаю, що вибрати; в) роман, який збуджує уяву і відчуття.

35. Моїй сім'ї не подобається спеціальність, яку я вибрав: а) так; б) щось середнє; в) ні.

36. Мені легко вирішити важке питання або проблему: а) якщо я обговорюю їх з іншими; б) щось середнє; в) якщо обдумую їх наодинці.

37. Виконуючи яку-небудь роботу, я не заспокоююсь, поки не будуть враховані навіть самі незначні деталі: а) правильно; б) щось середнє; в) неправильно.

38. «Здивування» відноситься до «незвичайний», як «страх» до: а) хоробрий; б) неспокійний; в) жахливий.

39. Мене завжди обурює, коли кому-небудь вправно удається уникнути заслужене покарання: а) так; б) по-різному; в) ні.

40. Мені здається, що деякі люди не помічають або уникають мене, хоча не знаю, чому: а) вірно; б) невпевнений; в) невірно.

41. У житті не було випадку, щоб я порушив обіцянку: а) так; б) не знаю; в) ні.

42. Якби я працював в господарській сфері, мені було б цікаво: а) розмовляти із замовниками, клієнтами; б) щось середнє; в) вести звіти й іншу документацію.

43. Я вважаю, що потрібно жити за принципом: а) «Справі час, забаві година»; б) щось середнє між «а» і «в»; в) жити потрібно весело, не особливо піклуючись про завтрашній день.

44. Мені було б цікаво повністю поміняти сферу діяльності: а) так; б) невпевнений; в) ні.

45. Я вважаю, що моє родинне життя не гірше, ніж у більшості моїх знайомих: а) так; б) важко сказати; в) ні.

46. Мені неприємно, якщо люди вважають, що я дуже невитриманий і нехтую правилами пристойності: а) дуже; б) небагато; в) зовсім не турбує.

47. Бувають періоди, коли важко стриматися від відчуття жалю до самого себе: а) часто; б) інколи; в) ніколи.

48. Який з дробів не відповідає двом іншим: а) $3/7$; б) $3/9$; в) $3/11$.

49. Я впевнений, що за моєю спиною про мене щось говорять: а) так; б) не знаю; в) ні.

50. Коли люди поведуться нерозсудливо і безрозсудно: а) я відношуся до цього спокійно; б) щось середнє; в) ігнорую їх.

51. Інколи мені дуже хочеться вилятися: а) так; б) важко відповісти; в) ні.

52. При однаковій зарплаті я вважав би за краще бути: а) адвокатом; б) важко відповісти; в) штурманом або льотчиком.

53. Мені приносить задоволення здійснювати ризиковані вчинки лише для забави: а) так; б) щось середнє; в) ні.

54. Я люблю музику: а) легку, живу; б) щось середнє; в) емоційно насичену, сентиментальну.

55. Найважче для мене – це впоратися з собою: а) правильно; б) не впевнений; в) неправильно.

56. Я вважаю за краще планувати свої справи сам, без стороннього втручання і чужих порад: а) так; б) щось середнє; в) ні.

57. Інколи відчуття заздрості впливає на мої вчинки: а) так; б) щось середнє; в) ні.

58. «Розмір» так відноситься до «суми», як «нечесний» до: а) в'язниця; б) грішний; в) злодій.

59. Батьки і члени сім'ї часто чіпляються до мене: а) це так; б) щось середнє; в) неправильно.

60. Коли я слухаю музику, а поруч голосно розмовляють: а) це мені не заважає, я можу зосередитися; б) вірно щось середнє; в) це псує мені задоволення і злить мене.

61. Часом мені приходять в голову такі нехороші думки, що про них краще не розповідати: а) так; б) важко відповісти; в) ні.

62. Мені здається, цікаво бути: а) художником; б) не знаю, що вибрати; в) директором театру або кіностудії.

63. Я вважав за краще б одягатися швидше скромно, так, як всі, ніж помітно й оригінально: а) згоден; б) не впевнений; в) не згоден.

64. Не завжди можна здійснити що-небудь поступовими, помірними методами, інколи необхідно прикласти зусилля: а) згоден; б) щось середнє; в) ні.

65. Я любив школу: а) так; б) важко сказати; в) ні.

66. Я краще засвоюю матеріал: а) читаючи добре написану книгу; б) щось середнє; в) беручи участь в колективному обговоренні.

67. Я вважаю за краще діяти по-своєму, замість того щоб дотримуватися загальноприйнятих правил: а) згоден; б) не впевнений; в) не згоден.

68. АВ так відноситься до ГВ, як СР до: а) ПО; б) ОП; в) ТУ.

69. Зазвичай я задоволений своєю долею: а) так; б) не знаю; в) ні.

70. Коли приходить час для здійснення того, що я заздалегідь планував і чекав, я інколи відчуваю себе не в змозі це зробити: а) згоден; б) щось середнє; в) не згоден.

71. Не всі мої знайомі мені подобаються: а) так; б) важко відповісти; в) ні.
72. Якби мене попросили організувати збір грошей на подарунок кому-небудь або взяти участь в організації ювілейного торжества: а) я погодився б; б) не знаю, що зробив би; в) сказав би, що, на жаль, дуже зайнятий.
73. Вечір, проведений за улюбленим заняттям, приносить задоволення мені більше, ніж жвава вечірка: а) згоден; б) не впевнений; в) не згоден.
74. Мені більше до вподоби краса вірша, ніж краса і досконалість зброї: а) так; б) не впевнений; в) ні.
75. У мене більше причин чого-небудь боятися, ніж у моїх знайомих: а) так; б) важко сказати; в) ні.
76. Працюючи над чимось, я вважав би за краще робити це: а) у колективі; б) не знаю, що вибрати; в) самостійно.
77. Перш, ніж висловити свою думку, я вважаю за краще почекати, поки буду повністю впевнений у своїй правоті: а) завжди; б) зазвичай; в) тільки, якщо це практично можливо.
78. «Кращий» так відноситься до «найгірший», як «повільний» до: а) швидкий; б) найкращий; в) якнайшвидший.
79. Я здійснию багато вчинків, про які потім шкодую: а) так; б) важко відповісти; в) ні.
80. Зазвичай я можу зосереджено працювати, не звертаючи уваги на те, що люди довкола мене шумлять: а) так; б) щось середнє; в) ні.
81. Я ніколи не відкладаю на завтра те, що можу зробити сьогодні: а) так; б) важко відповісти; в) ні.
82. У мене було: а) дуже мало виборних посад; б) декілька; в) багато виборних посад.
83. Я провожу багато вільного часу, розмовляючи з друзями про ті приємні події, які ми разом переживали колись: а) так; б) щось середнє; в) ні.
84. На вулиці я зупинюся, щоб поглянути швидше на роботу художника, ніж на вуличну сварку або дорожній випадок: а) так; б) не впевнений; в) ні.
85. Інколи мені дуже хотілось піти з дому: а) так; б) не впевнений; в) ні.

86. Я вважав би за краще жити тихо, як мені подобається, ніж бути предметом захоплення завдяки своїх друзів: а) так; б) щось середнє; в) ні.

87. Розмовляючи, я схильний:

а) висловлювати свої думки відразу, як тільки вони приходять на думку;
б) щось середнє; в) попередньо добре зібратися з думками.

88. Яке з наступних поєднань знаків повинне продовжити цей ряд X0000XX000XXX: а) 0XXX; б) 00XX; в) X000.

89. Мені байдуже, що про мене думають інші: а) так; б) щось середнє; в) ні.

90. У мене бувають такі хвилюючі сни, що я пробуджуюся: а) часто; б) зрідка; в) практично ніколи.

91. Я щодня прочитую всю газету: а) так; б) важко сказати; в) ні.

92. До дня народження і до свят: а) я люблю робити дарунки; б) важко відповісти; в) вважаю, що покупка дарунків – дещо неприємний обов'язок.

93. Дуже не люблю бувати там, де ні з ким порозмовляти: а) правильно; б) не упевнений; в) неправильно.

94. У школі серед предметів я надавав перевагу: а) українській мові; б) важко сказати; в) математиці.

95. Дехто затаїв злість на мене: а) так; б) не знаю; в) ні.

96. Я охоче беру участь в громадському житті, в роботі різних комісій тощо: а) так; б) щось середнє; в) ні.

97. Я твердо переконаний, що начальник може бути не завжди правий, але завжди має можливість наполягти на своєму: а) так; б) не впевнений; в) ні.

98. Яке з наступних слів не підходить до двох останніх: а) який-небудь; б) декілька; в) велика частина.

99. У веселій компанії мені буває незручно веселитися разом з іншими: а) так; б) по-різному; в) ні.

100. Якщо я зробив якийсь промах у взаємовідносинах, то досить швидко забуваю про нього: а) так; б) щось середнє; в) ні.

Обробка й інтерпретація результатів тесту. Відповіді опитуваного потрібно порівняти з ключем:

- у випадку збігу букви, вказаної в ключі, і букви відповіді, яку вибрав опитуваний, за дану відповідь нараховується 2 бали;
- за проміжну відповідь «б» завжди нараховується 1 бал;
- в разі неспівпадіння букви відповіді і букви ключа нараховується 0 балів;
- в разі збігу букви відповіді з буквою ключа – 2 бали;
- у випадку неспівпадіння – 0 балів.

Ключ до тесту.

I	1с	11а	21с	31с	41а	51с	61с	71с	81а	91а	Л
II	2а	12с	22с	32с	42а	52а	62с	72а	82с	92а	А
III	3а	13а	23а	33с	43с	53а	63с	73с	83а	93с	Д
IV	4с	14а	24с	34с	44а	54с	64а	74а	84а	94а	К
V	5а	15а	25с	35а	45с	55а	65с	75с	85а	95а	П
VI	6с	16а	26а	36с	46а	56а	66с	76с	86а	96с	М
VII	7с	17а	27а	37а	47с	57с	67с	77а	87с	97а	Н
VIII	8b	18b	28b	38с	48b	58с	68b	78с	88b	98а	В
IX	9с	19с	29а	39с	49а	59а	69с	79а	89а	99с	П
X	10с	20а	30а	40с	50а	60а	70с	80а	90с	100а	С

Отримані таким чином бали підсумовуються по кожному чиннику.

По чинниках А, В, З, Д, К, М, Н, Л максимальне число балів 20.

По чиннику П – 40 балів (скласти 5 і 9 рядків).

Кількість балів від 16 до 20 (по чинниках А, В, С, Д, К, М, Н) є високою оцінкою по даному чиннику, значить, відповідна якість особи явно виражена (наприклад, товариськість по чиннику А).

Кількість балів 13, 14, 15 говорить про певну перевагу якості, що відповідає високій оцінці (наприклад, товариськості над замкнутістю).

Кількість балів 5, 6, 7 свідчить про перевагу якості, що відповідає низькій оцінці (наприклад, замкнутості над товариськістю).

Кількість балів 8-12 означає приблизну рівновагу між двома протилежними особистісними якостями (наприклад, в міру відкритий, в міру замкнутий).

Якщо опитуваний набрав 12 і більше балів за шкалою Л, то результати опитування необхідно визнати недостовірними.

Якщо опитуваний набрав більше 20 (з 40) балів за шкалою П (схильність до асоціальної поведінки), то це свідчить про певні особистісні проблеми в якій-небудь сфері життя: сім'ї, стосунках з друзями, на роботі, в стосунках з оточуючими). У цьому разі необхідно провести додаткову співбесіду, щоб виявити, наскільки серйозні проблеми, що виникли.

Чинник А. Висока оцінка +А – відкритий, легкий, товариський. Низька оцінка -А – нетовариський, замкнутий.

Чинник В. Висока оцінка +В – з розвиненим логічним мисленням, кмітливий. Низька оцінка -В – неуважний або із слаборозвиненим логічним мисленням.

Чинник С. Висока оцінка +С – емоційно стійкий, зрілий, спокійний.

Низька оцінка -С – емоційно нестійкий, мінливий, почуття переважають при вирішенні проблем.

Чинник Д. Висока оцінка +Д – життєрадісний, безтурботний, веселий.

Низька оцінка -Д – тверезий, мовчазний, серйозний.

Чинник К. Висока оцінка +К – чуттєвий, такий, що тягнеться до інших, з художнім мисленням. Низька оцінка -К – покладається тільки на себе, реалістичний, раціональний.

Чинник М. Висока оцінка +М – віддає перевагу власним рішенням, незалежний, орієнтований на себе. Низька оцінка -М – залежний від групи, компанійський, слідує за громадською думкою.

Чинник Н. Висока оцінка +Н – контролює себе, уміє підпорядковувати себе правилам. Низька оцінка -Н – імпульсивний, неорганізований.

Крім того, даний опитувальник допомагає виявити схильність до асоціальної поведінки (чинник П), що може характеризуватися зневагою до прийнятих суспільних норм, моральних і етичних цінностей, сталим правилам поведінки і звичаїв.

Включена в опитувальник і шкала правдивості (чинник Л), яка дає змогу зважати на достовірність отриманих результатів.

Рівнева оцінка чинників (у балах): 16-20 – максимальний рівень; 13-15 – переважаюча вираженість чинників; 8-12 – середній рівень; 5-7 – низький рівень.