

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ОДЕСЬКА ЮРИДИЧНА АКАДЕМІЯ»

Центр заочного та дистанційного навчання

Кафедра психології

**Кваліфікаційна робота -
магістерський дослідницький проект**

053 «Психологія»

на тему:

**ВПЛИВ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ НА
ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТІСНИХ ЯКОСТЕЙ І АКТИВНОЇ
ПОЗИЦІЇ ПІДЛІТКІВ**

Виконала: здобувачка 2 курсу магістратури,
галузь знань: 05 «Соціальні та поведінкові науки»
спеціальність 053 «Психологія»

Адаріч Ілона Анатоліївна

Керівник: д.психол.н., проф. Лефтеров В.О.

Рецензент: к.психол.н., доц. Лісовенко А.Ф.

Одеса – 2024

АНОТАЦІЯ

Адаріч І.А. Вплив соціально-психологічного тренінгу на формування особистісних якостей і активної позиції підлітків. Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису. Магістерський дослідницький проект на здобуття освітнього ступеню "Магістр" за спеціальністю 053 «Психологія». Національний університет «Одеська юридична академія», Одеса, 2024 рік.

Робота присвячена теоретико-емпіричному вивченню зміни особистісних якостей та активної соціальної позиції підлітків під впливом соціально-психологічного тренінгу. Проаналізовані данні емпіричних та теоретичних досліджень з проблем тренінгу, як методу практичної психології. Наводяться результати проведеного експериментального дослідження щодо вивчення впливу соціально-психологічного тренінгу на динаміку особистісних та комунікативних змін, а також соціальної позиції підлітків. Встановлено певні відмінності в особистісних характеристиках підлітків внаслідок проведених з ними тренінгових занять.

Для проведення дослідження були використанні наступні методики: Методика діагностики оперативної оцінки самопочуття, активності та настрою (САН); Тест комунікативних та організаторських здібностей 1 и 2; Методика діагностики рівня соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда; Соціально-психологічний тренінг; Опитувальник самооцінки групової роботи.

Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаної літератури, що налічує 58 найменувань.

Ключові слова: соціально-психологічний тренінг, особистісні якості, активна позиція, динаміка особистісних та комунікативних змін, підлітки.

ANNOTATION

Adarich I.A. The influence of socio-psychological training on the formation of personal qualities and active position of adolescents. Qualification scientific work in the form of a manuscript. Master's research project for the degree of "Master" in the specialty 053 "Psychology". National University "Odesa Law Academy", Odesa, 2024.

The work is devoted to the theoretical and empirical study of changes in personal qualities and active social position of adolescents under the influence of socio-psychological training. The data of empirical and theoretical studies on the problems of training as a method of practical psychology are analyzed. The results of an experimental study on the study of the influence of socio-psychological training on the dynamics of personal and communicative changes, as well as the social position of adolescents are presented. Certain differences in the personal characteristics of adolescents as a result of training sessions conducted with them are established.

The following methods were used to conduct the study: Diagnostic method for the operational assessment of well-being, activity and mood (SAN); Test of communicative and organizational abilities 1 and 2; Diagnostic method for the level of socio-psychological adaptation of K. Rogers and R. Diamond; Social and psychological training; Self-assessment questionnaire for group work.

The work consists of an introduction, two chapters, conclusions, a list of used literature, which includes 58 titles.

Keywords: socio-psychological training, personal qualities, active position, dynamics of personal and communicative changes, adolescents.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. МЕТОДОЛОГІЧНИЙ ІНСТРУМЕНТАРІЙ ТА ОРГАНІЗАЦІЙНІ ЗАСАДИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ.....	14
1.1. Обґрунтування вибірки та методів дослідження.....	14
1.2. Тренінг особистісного зростання та комунікативних умінь «Серед людей» - як методика дослідження.....	20
Висновки до розділу 1.....	30
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНО- ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ НА ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТІСНИХ ЯКОСТЕЙ І АКТИВНОЇ ПОЗИЦІЇ ПІДЛІТКІВ.....	32
2.1. Аналіз результатів дослідження за методикою САН.....	32
2.2. Аналіз результатів дослідження за методиками КОС - 1 і КОС -2.....	34
2.3. Аналіз результатів дослідження за методикою соціальної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда та анкетування після тренінгу.....	36
Висновки до розділу 2.....	38
ВИСНОВКИ.....	40
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	42

ВСТУП

Актуальність теми дослідження . Усвідомлені соціально-економічні зміни та кризові явища, що відбуваються в Україні, породжують численні проблеми, які особливо торкаються молоді та підлітків. Невизначеність соціального статусу, непередбачуваність майбутнього посилюють у них тривогу, сумніви у власних силах, викликаючи психологічну та емоційну напругу, що може спричиняти поведінкові розлади. Внаслідок цього зростає рівень соціальної дезадаптації та конфліктності. Особливо складно адаптуватися людині, яка не володіє належними комунікативними навичками, адже сьогодні їй доводиться відмовлятися від звичних моделей поведінки та перебудовувати стереотипи. Такій особі важко подолати ці труднощі без стресів і навіть фізичних захворювань.

Цю ситуацію ускладнює швидкий розвиток комунікаційних технологій, що створює ще більшу потребу в активному спілкуванні. Тотальна цифровізація, інтенсифікація контактів, зумовлена спеціалізацією й необхідністю співпраці в різних сферах, а також розвиток транспорту та засобів зв'язку призводять до швидких та численних взаємодій. Важливо бути готовим до таких змін.

Коли йдеться про підлітків, проблема набуває особливої гостроти. Згідно з сучасними уявленнями психології, підлітковий вік є критичним етапом розвитку, пов'язаним з суттєвими змінами в свідомості, поведінці та взаєминах. Саме у спілкуванні виявляються основні труднощі цього віку. За результатами досліджень, незадоволеність у сфері взаємодії може викликати різноманітні порушення особистісної структури. Однією з основних причин того, чому підлітки стикаються з конфліктами та труднощами у спілкуванні, є відсутність базових соціальних знань.

У навчальних закладах активно впроваджуються нові форми роботи, зокрема інтерактивні: семінари, творчі майстерні, дискусійні клуби та ін. Серед них все частіше застосовуються соціально-психологічні тренінги. У

тренінгових групах підлітки відчують підтримку та довіру, що дозволяє їм відкрито висловлювати свої думки. Такі тренінги сприяють розвитку активної життєвої позиції школярів та покращують їхні навички взаємодії з оточенням.

Актуальність і важливість нашого дослідження є беззаперечними, адже в умовах демократизації та гуманізації освіти необхідно шукати нові методи та підходи в навчанні, які допоможуть більш ефективно розкрити потенціал підростаючого покоління та забезпечити їхню успішну інтеграцію в сучасне суспільство.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Першою науково-теоретичною спробою пояснити процеси лікування в групі стала теорія "тваринного магнетизму", запропонована австрійським лікарем Францом Антоном Месмером, який працював у Парижі наприкінці XVIII століття. Згідно з цією теорією, існує магнетичний флюїд, який при нерівномірному розподілі в організмі викликає хворобу. Лікар, за допомогою спеціальних маніпуляцій, має відновити баланс флюїдів і таким чиномвилікувати пацієнта [21].

Важливе значення для розвитку групової психотерапії та тренінгів мали також ідеї школи К. Левіна. Саме вони стали основою концепції лабораторного тренінгу в США. Теорія поля, яку розвинув Левін, значно вплинула на формування понять про групову динаміку та інші групові феномени. К. Левін також є автором відомої тези, що "зазвичай легше змінити індивідуумів, об'єднаних у групу, ніж змінювати кожного з них окремо" [28, с. 22].

З біхевіоризму виникли групи тренінгу умінь, орієнтовані на поведінкові моделі навчання. Розглядаючи історію групових методів у психотерапії та психології, важливо згадати Джекоба Морено — видатного діяча, який створив психодраму, організував першу професійну асоціацію групових психотерапевтів і заснував перший професійний журнал з групової психотерапії. Не дивно, що його послідовники вважають його батьком групової психотерапії [39].

Як у груповому психологічному тренінгу, так і в груповій психотерапії часто застосовуються схожі процедури. Однак є обґрунтованим виокремлення групового психологічного тренінгу як окремого напрямку, зважаючи на важливі відмінності цього методу від терапії, корекції та навчання [1; 2; 21; 27; 34; 48; 52; 54;].

До специфічних характеристик тренінгів, які дозволяють виокремити їх серед інших методів практичної психології, належать:

- Дотримання низки принципів групової роботи;
- Орієнтація на психологічну допомогу учасникам у процесі їх саморозвитку, при цьому така допомога надходить не лише від ведучого, а й від самих учасників;
- Наявність більш-менш сталого складу групи (зазвичай від 7 до 15 осіб), яка періодично збирається на заняття або працює безперервно протягом кількох сесій (так звані групи-марафони);
- Особлива організація простору (зазвичай робота в зручному ізолюваному приміщенні, де учасники переважно сидять у колі);
- Акцент на взаємодії між учасниками групи, яка розвивається і аналізується у ситуаціях "тут і тепер";
- Використання активних методів групової роботи;
- Об'єктивація суб'єктивних відчуттів та емоцій учасників стосовно один одного та подій, що відбуваються в групі, через вербалізовану рефлексію;
- Атмосфера відкритості та свободи у спілкуванні між учасниками, створення психологічної безпеки [21].

Зараз існує велика кількість класифікацій психокорекційних і психотерапевтичних груп. Одним із найбільш очевидних способів класифікації є розгляд методів групової роботи в межах основних психологічних і психотерапевтичних підходів сучасності [39].

Психоаналітичний підхід наголошує на важливості для розуміння виникнення та лікування емоційних розладів інтрапсихічних конфліктів, що виникають внаслідок динамічної та часто несвідомої боротьби суперечливих

мотивів всередині особистості [49].

Екзистенційно-гуманістичний підхід спирається на філософські ідеї екзистенціалізму та феноменології. Поведінкові терапевти розглядали неврози та аномалії особистості як прояви неадаптивної поведінки, сформованої в онтогенезі. Психотерапія, в свою чергу, передбачає необхідність формування оптимальних поведінкових навичок у людини, яка звертається за допомогою, що досягається за допомогою таких методів:

- позитивне та негативне підкріплення (спрямоване на розрив небажаного зв'язку між умовним подразником і реакцією та/або заміну її новою);
- покарання (поєднання неприємного впливу з приємною ситуацією);
- систематична десенсибілізація (поєднання релаксації з ситуацією, що викликає тривогу);
- вікарне навчання (навчання через спостереження за моделями оптимальної поведінки) [52].

У нашій роботі ми орієнтувались на поведінковий підхід, оскільки методи цього напрямку сприяють високій пізнавальній активності учнів у набутті необхідних соціально-психологічних знань та комунікативних вмінь. Тренінгова група, яку ми використовуємо, за класифікацією К. Роджерса належить до категорії груп, орієнтованих на учасників, а також є групою рівних, або групою, що складається з учнів [56].

У групах соціально-психологічного тренінгу зворотний зв'язок надходить від кількох або навіть усіх учасників, що є важливим чинником для засвоєння інформації. На відміну від діади, де кожна особа виступає як дзеркало для іншого, група створює цілу систему дзеркал, що формує узагальнений, багатогранний образ. В такому випадку група виконує роль узагальненого "іншого", зворотний зв'язок від якого може бути більш точним та надійним, порівняно з інформацією, що надходить від окремої особи. Завдяки багаторазовим відображенням у інших учасниках та їх перевірці, кожен із учасників рухається до глибшого самопізнання в контексті взаємодії

[46; 48].

Щодо методів соціально-психологічного тренінгу, то крім традиційних лекцій, семінарів та бесід, акцент робиться на розробку активних методів. Існує чимало класифікацій цих методів, але всі вони умовно поділяються на дві основні сфери - групові дискусії та ігри. Метод групових дискусій найчастіше застосовується у вигляді аналізу конкретних ситуацій або групового самоаналізу. Серед ігрових методів найбільш поширеними є рольові ігри. Всі ці методи можуть використовуватися окремо, але зазвичай вони є частинами комплексних програм, що включають різні методи в залежності від цілей і матеріальних можливостей [1; 4; 26].

Усі методи соціально-психологічного тренінгу мають спільні характеристики. По-перше, вони орієнтовані на широке використання ефекту групової взаємодії. По-друге, ці методи реалізують принцип активної участі учасників, залучаючи їх до процесу навчання через елементи дослідження. Традиційні методи зосереджені на передачі готових знань, тоді як в рамках соціально-психологічного тренінгу учасники-дослідники мають самостійно прийти до необхідних висновків [37]. Наразі цей метод активно застосовується в роботі з дітьми, батьками, соціальними працівниками, а також з керівниками підприємств та організацій.

Основна мета соціально-психологічного тренінгу - підвищення компетентності в комунікації - може бути конкретизована через низку завдань, що мають різні формулювання, але завжди пов'язані з набуттям знань, розвитком умінь і навичок, формуванням установок, що впливають на поведінку під час спілкування, розвитком перцептивних здібностей, а також корекцією та вдосконаленням системи відносин особистості. Адже саме особистісні особливості визначають контекст дій людини, її вербальні й невербальні прояви [13].

Однією з умов ефективної роботи тренінгової групи є рефлексія основного завдання, яке вирішується під час занять. Вплив на учасників може здійснюватися лише на рівні установок, умінь, навичок або перцептивних

здібностей. Змішування різних завдань під час проведення одного тренінгу є недоцільним, оскільки це, з одного боку, знижує ефективність впливу, а з іншого - може спричинити етичні проблеми. Оскільки зміна завдань під час тренінгу можлива лише за згодою групи, важливо дотримуватися цього принципу [9].

Підлітковий період у віковій періодизації це період закінчення дитинства, виростання з нього, проміжний від дитинства до дорослості. Зазвичай він асоціюється з хронологічним віком з 10-11 до 14-15 років [43]. Сформована у навчальній діяльності здатність до рефлексії в середніх класах школи спрямовується школярем на самого себе. Порівняння себе з дорослими, а також і з більш молодшими дітьми викликає у підлітка розуміння того, що він вже не дитина, а швидше дорослий. Підліток починає почувати себе дорослим і бажає, щоб і оточуючі поважали його самостійність і значимість [42].

Як зазначає О.В. Білоус, саморегуляція поведінки підлітків персоніфікує сукупність установок, вчинків, дій, завдяки яким підростаюча особистість реалізує свою поведінку, підбираючи морально виважені та адекватні засоби її втілення в навколишньому світі [5]. Залучення підлітків до тренінгу спрямовано на зменшення сили перешкод, з якими зіштовхується підліток в житті, що пов'язані з мотивацією, емоціями, браком інформації тощо. Емоція, яка виникла уперш в реальних обставинах, сильна та небезпечна. Емоція, яка виникає у навчальній діяльності (під час тренінгу), значно слабша і керована [24].

Отже, саме під час тренінгу особистість підлітку робить кроки регуляції своєї поведінки в умовах афекту, пов'язаного з переживанням різних підліткових криз та процесів соціалізації. Особливості проведення тренінгу з підлітками полягають в тому, що інформація подається обмежено (як невеликі інформаційні повідомлення), нерідко робота відбувається у межах тієї інформації, яку вже знають учасники.

Об'єктом дослідження є особистісні новоутворення підлітків у процесі

їхньої участі у тренінговій групі.

Предмет дослідження - вплив соціально-психологічного тренінгу на формування особистісних якостей та активної позиції підлітків.

Метою дослідження є – на підставі проведеного теоретико-емпіричного дослідження виявити вплив соціально-психологічного тренінгу на динаміку змін особистісної, комунікативної сфери та соціальної позиції підлітків.

Завдання дослідження :

1. Здійснити теоретичний огляд дослідження особливостей впливу соціально-психологічного тренінгу на особистість підлітків .
2. Визначити контингент досліджуваних та підібрати діагностичні методики, адекватні віковим особливостям учнів та предмету дослідження.
3. Провести емпіричне дослідження психологічних особливостей впливу соціально-психологічного тренінгу на формування особистісних якостей і активної позиції підлітків.

Методологічну базу дослідження становить сукупність теоретичних, загальнонаукових та спеціальних наукових методів, використання яких забезпечило обґрунтованість і достовірність отриманих результатів. Засадничими принципами дослідження були основні положення психології: принципи детермінізму та розвитку, а також принципи системності, єдності внутрішнього і зовнішнього, які знайшли відображення в концепціях розвитку та саморозвитку особистості (Г. Бал, М. Боришевський, Г. Костюк, С. Максименко, В. Роменець та інші); положення суб'єктно-діяльнісного підходу до спілкування (О. Добрович, М. Каган, Л. Карамушка, О. Коваленко та інші); компетентнісна парадигма професійної діяльності (Н. Бібік, С. Добротвір, О. Лебедев, О. Шелтен та інші).

Для вивчення впливу соціально-психологічного тренінгу на формування особистісних якостей та активної позиції підлітків застосовувалися такі методики:

- Методика діагностики оперативної оцінки самопочуття, активності та настрою (САН).

- Тест комунікативних та організаторських здібностей 1 та 2.
- Методика діагностики рівня соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда.
- Соціально-психологічний тренінг.
- Опитувальник самооцінки групової роботи.

Елементи наукової новизни полягають у тому, що були встановлено певні відмінності в особистісних характеристиках підлітків внаслідок проведених з ними тренінгових занять. Зокрема, в процесі участі в тренінгу «Серед людей» підлітки не тільки покращили свої психологічні навички та здобули соціальні знання, зробили крок до формування цілісної особистості, готової адаптуватися до змін у навколишньому середовищі. Участь у тренінгу позитивно вплинуло на емоційний стан учасників та їх настроїв, активізувало комунікативний та особистісний потенціал підлітків.

Практичне значення здобутих результатів полягає у тому, що результати дослідження можуть бути використані у роботі практичних психологів, класних керівників з метою підвищення ефективності навчально-виховної роботи з підлітками у різних навчальних закладах, розвитку у них навичок соціально-комунікативної компетентності. Апробований в роботі Тренінг особистісного зростання та комунікативних умінь «Серед людей» рекомендується для проведення з підлітками для розвитку їх особистості в закладах освіти

Структура та обсяг роботи.

Робота складається зі вступу , двох розділів , висновків , списку використаних джерел (58 найменувань). Основний зміст кваліфікаційної роботи викладено на 41 сторінках.

РОЗДІЛ 1.

МЕТОДОЛОГІЧНИЙ ІНСТРУМЕНТАРІЙ ТА ОРГАНІЗАЦІЙНІ ЗАСАДИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

1.1. Обґрунтування вибірки та методів дослідження.

Дослідження проводилося в загальноосвітній школі № 62 міста Одеси. У ньому брали участь 36 підлітків одного віку (9-й рік навчання), які були поділені на три групи: групу дівчат і юнаків по 12 осіб та змішану групу, що складалася з 6 дівчат і 6 юнаків. Підлітки навчалися в різних класах однієї паралелі, мали схожий соціальний статус (активні учасники класу, благополучні сім'ї) і однаковий рівень інтелекту (середній інтелектуальний рівень).

Емпіричне дослідження базувалась на базисних принципах психології: принципах розвитку та детермінізму. Принцип детермінізму уможлилював враховувати різні фактори, що впливають на особистість при вивченні психологічних особливостей впливу цифрового середовища. Принцип розвитку враховувався при вивченні природи «Я» особистості як динамічного явища, що постійно знаходиться в стані руху. Важливе значення для дослідження також мали принципи особистісного підходу, єдності наукового дослідження і практики, а також принцип гуманізму.

Під час проведення психологічного дослідження був застосований комплекс різноманітних дослідницьких методів, до якого увійшли такі методи:

1. Теоретичний аналіз літератури і документів.
2. Бесіда
3. Спостереження.
4. Анкетування.
5. Експеримент.
6. Психодіагностичні тести.

7. Методи математичної статистики.

Аналіз літератури дозволив визначити наукову значимість і актуальність проблеми впливу психологічного тренінгу на особистість, теоретично обґрунтувати психологічну природу і значення сучасних тренінгових технологій в навчально-виховному процесі підлітків.

Для первинного збору психологічної інформації про досліджуваних використовувався метод спостереження, який також допомагав реєстрації динамічних змін у поведінці та психіці людей, залучених для дослідження. Спостереження відбувалося систематично, у багатоманітних умовах життя та діяльності досліджуваних людей.

Метод бесіди призначений для одержання від досліджуваних психологічної інформації про особливості їх поведінки та психічні стани в різних ситуаціях за допомогою вербальної комунікації. Значущість цього методу виявляється у встановленні безпосереднього особистісного контакту з досліджуваними та дослідниками. Це дозволило прояснювати необхідні дані, оперативно ставлячи додаткові запитання, уточнюючи відомі відомості безпосередньо під час самої бесіди. Для цього виконувався ряд вимог: створення атмосфери відвертості та довіри, планування і цілеспрямованість бесіди.

Один з найбільш поширених методів дослідження – анкетування дозволило дослідити в короткий строк велику кількість респондентів. Воно проводилося за завчасно розробленим планом і характеризувалося однорідністю питань, що задавалися групі осіб з метою отримання кількісного матеріалу про факти, що цікавлять дослідження. В нашій роботі анкетування проводилось після тренінгу за «Опитувальником самооцінки групової роботи», розробленим К. Роджерсом.

Метод експерименту застосовувався в нашому дослідженні для вивчення ефективності впливу соціально-психологічного тренінгу на особистість підлітків. Експериментальний вплив здійснювався через участь досліджуваних в тренінгу особистісного зростання та комунікативних умінь

«Серед людей». При цьому проводилось психодіагностичне обстеження досліджуваних до і після тренінгу.

Метод психодіагностичних тестів використовувався у дослідженні для отримання кількісно-якісних даних досліджуваного явища завдяки застосування вимірювально-описових методик. Протягом дослідження було забезпечено виконання ключових вимог щодо проведення психодіагностичного тестування, таких як: чітка стандартизація, а також валідність і надійність інструменту виміру; наявність комплексу апробованих тестових завдань; наявність системи оцінювання та інтерпретації отриманих результатів; жорстка регламентація процедури обстеження.

Психодіагностичні методики, що використовувались у роботі, доволі повно описані у науковій літературі, тому в нашій роботі наводимо не повну їх характеристику та особливості застосування під час нашого дослідження психологічних проявів та закономірностей впливу цифрових технологій на особистість.

Для проведення емпірико-експериментального дослідження застосовувались наступні психодіагностичні методики:

- Методика оперативної оцінки самопочуття, активності та настрою (САН).
- Тести комунікативних та організаторських здібностей 1 і 2.
- Методика оцінки рівня соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда.
- Соціально-психологічний тренінг.
- Опитувальник для самооцінки групової роботи.

Для дослідження особливостей оперативної оцінки самопочуття, активності та настрою була використана **методика САН**.

Опитувальник містить 30 пар протилежних характеристик, за допомогою яких респондент повинен оцінити свій стан. Кожна пара являє собою шкалу, на якій випробуваний позначає ступінь виразності тієї чи іншої ознаки свого стану.

Обробка результатів. При підрахунку крайній рівень вираженості негативного полюса пари оцінюється в 1 бал, а крайній рівень вираженості позитивного полюса — у 7 балів. Отримані бали групуються за ключем у три категорії, і підраховується кількість балів у кожній з них.

- Самопочуття (сума балів за шкалами): 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.
- Активність (сума балів за шкалами): 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.
- Настрій (сума балів за шкалами): 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Отримані результати для кожної категорії діляться на 10. Середній бал шкали дорівнює 4. Оцінки, що перевищують 4 бали, свідчать про сприятливий стан випробуваного. Оцінки нижче за 4 бали вказують на зворотне. Нормальні оцінки стану знаходяться в діапазоні від 5,0 до 5,5 балів [18].

Методика оцінки комунікативних та організаторських умінь (КОС-1, КОС-2) застосовується для визначення схильності особистості до комунікації та організації. Вона спрямована на виявлення здатності особи встановлювати ефективні ділові та соціальні зв'язки, бажання розширювати коло контактів, брати участь у групових активностях, впливати на інших, проявляти ініціативу тощо.

Методика складається з 40 запитань, на кожне з яких учасник дослідження повинен відповісти «так» або «ні». Результати дозволяють окремо оцінити рівень комунікативних та організаторських нахилів особи.

Ключ

Комунікативні схильності:

(+) Так-1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29, 33, 37

(-) Ні-3, 7, 11, 15, 19, 23, 27, 31, 35, 39

Організаторські, схильності:

(+) Так - 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30, 34, 38

(-) Ні -4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40

Результати обробляються через порівняння відповідей із ключем (окремо за комунікативними (КУ) та організаторськими (ОУ) уміннями). Підраховується кількість відповідей, що збігаються, з кожного розділу

методики, потім обчислюється оціночний коефіцієнт (КУ) і (ОУ) за формулою:

$$K = 0,05 \times 3,$$

де К - величина оцінного коефіцієнта;

С - кількість відповідей, що збігаються з ключем.

Оціночний коефіцієнт може змінюватися в межах від 0 до 1. Значення, наближені до 1, свідчать про високий рівень комунікативних та організаторських умінь, а значення, близькі до 0, – про низький рівень цих умінь. Початкові показники комунікативних та організаторських умінь можуть бути переведені у бали, що відображають різні рівні оцінюваних здатностей [40].

Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда. Основним призначенням даної методики є визначення рівня й особливостей соціально-психологічної адаптації індивіда. Методика як вимірвальний інструмент виявила високу здатність до диференціювання в діагностиці не тільки станів адаптації й дезадаптації, але й у діагностиці особливостей уявлень про себе, реконструкції уявлень у вікові критичні періоди розвитку й у критичних ситуаціях, що спонукають індивіда до переоцінки себе і своїх можливостей. Методика містить шкалу неправди, а також шкали адаптації/дезадаптації, прийняття/неприйняття себе; прийняття/неприйняття інших; внутрішнього/зовнішнього контролю; емоційного комфорту/дискомфорту; домінування; відомості; ескапізму. Обробка отриманих результатів здійснюється шляхом підрахування балів і інтерпретується за допомогою ключа [38].

Аспекти адаптації, що пропонуються в даній методиці, у значній мірі пов'язані зі стратегією поведінки в критичних ситуаціях, а також з деякими особистісними рисами (наприклад, стратегія домінування, яка є однією зі шкал методики, являє собою не тільки поведінкову стратегію людини в певних ситуаціях, а ще й може бути пов'язаною зі схильністю до домінування як особистісною рисою людини). Таким чином, методика діагностики соціально-

психологічної адаптації дозволяє утворити досить об'ємне бачення про стан адаптованості психолога, які діють в екстремальних умовах.. Ця методика включає шкали для вимірювання таких аспектів, як: неправда, адаптація/деадаптація, прийняття/неприйняття себе, прийняття/неприйняття інших, внутрішній/зовнішній контроль, емоційний комфорт/дискомфорт, домінування, відомості, ескапізм. Результати обробляються шляхом підрахунку балів і інтерпретуються відповідно до ключа.

Доцільність застосування цієї методики в нашому дослідженні обґрунтована основною метою, яка полягає у вивченні психологічних особливостей адаптації підлітків. Це дозволяє не лише оцінити загальний рівень адаптації особистості, а й виявити її слабкі та сильні сторони через аналіз різних аспектів адаптаційного процесу. Більш того, аспекти адаптації, що представлені в методиці, тісно пов'язані з поведінковими стратегіями, а також з особистісними рисами. Наприклад, стратегія домінування, одна з шкал цієї методики, є не лише поведінковою стратегією в певних ситуаціях, але й може бути пов'язана з нахилом до домінування як особистісною рисою [38].

Соціально-психологічний тренінг особистісного зростання та розвитку комунікативних навичок «Серед людей» складається з п'яти занять, кожне з яких триває 1,5 години. На початку тренінгу учасники ознайомлюються з правилами групової роботи та спілкування.

Кожне заняття включає шість основних етапів:

- Нагадування про правила та врахування думок учасників щодо можливих змін чи доповнень.
- Психологічна розминка — вправи, що активізують учасників та сприяють їх самоусвідомленню.
- Основна вправа заняття, зазвичай це рольова гра.
- Аналіз виконаного домашнього завдання.
- Анкетування «Відверто кажучи».
- Заключне обговорення та підбиття підсумків.

Для забезпечення більшої надійності й точності висновків дослідження

були застосовані методи статистичної обробки даних. Для оцінки значущості розбіжностей між порівнюваними показниками використовували t-критерій Стюдента [17]. Отримані експериментальні результати були оброблені за допомогою програмного забезпечення SPSS Statistics 23.0 для Windows, яке спеціалізується на психологічних дослідженнях.

Таким, чином, емпіричне дослідження проводилося за допомогою експерименту в три етапи: 1) проведення вхідного тестування перед тренінгом; 2) проведення соціально-психологічного тренінгу з підлітками для розвитку особистісного зростання та комунікативних умінь «Серед людей»; 3) проведення вихідного психодіагностичного тестування відразу після тренінгу та анкетування через два тижні після його завершення.

1.2. Тренінг особистісного зростання та комунікативних умінь «Серед людей» - як методика дослідження.

Ціль заняття. Мета першого заняття полягає в тому, щоб започаткувати тренінг, створивши комфортні умови для роботи групи. На цьому етапі важливо детально ознайомити учасників з основними принципами навчання, разом визначити та затвердити правила взаємодії для цього конкретного колективу. Також потрібно розпочати освоєння технік самодіагностики та методів саморозкриття, а також вперше познайомити учасників з активним стилем комунікації та навичками передачі і прийому зворотного зв'язку.

Перше заняття.

1. Знайомство.

На початку заняття кожен учасник створить візитку, на якій вказуватиметься тренінгове ім'я. Ви маєте право вибрати будь-яке ім'я — своє справжнє, ігрове, ім'я друга чи знайомого, реального політичного діяча, літературного персонажа тощо. Вибір повністю вільний. Ім'я повинно бути написане чітко та достатньо великими літерами. Візитки

прикріплюються шпилькою (або значком) на грудях так, щоб їх було видно всім. Протягом заняття ми будемо звертатися один до одного за цими іменами.

У вас є 5 хвилин, щоб вибрати ім'я, оформити візитку і підготуватися до взаємного представлення. Основне завдання — підкреслити вашу індивідуальність. Під час представлення потрібно розповісти про себе так, щоб усі одразу вас запам'ятали. Для цього ми утворимо коло, сидячи поряд. По черзі, називаючи своє ім'я, кожен учасник пояснює, чому вибрав саме це ім'я для тренінгу. Важливо підкреслити свої особливості (звички, якості, уміння, уподобання тощо), які дійсно відрізняють вас від інших, є стрижнем вашої індивідуальності.

Психологічний коментар. Перша вправа тренінгу має сприяти серйозному налаштуванню учасників на роботу. Навіть просте знайомство може дати багато для розуміння людини. Потрібно вчитися запам'ятовувати отриману інформацію, звертаючи увагу не тільки на зовнішність, але й на зміст слів. З цієї вправи учасники повинні зрозуміти, що основний принцип взаєморозуміння — це увага до людини.

2. Правила нашої групи

Після того як учасники обрали свої імена та відбулося перше знайомство, можна перейти до ознайомлення з основними правилами соціально-психологічного тренінгу та особливостями цієї форми спілкування. Зараз ми обговоримо головні з них, а потім розпочнемо формування умов роботи саме нашої групи:

- Довірчий стиль спілкування.
- Спілкування за принципом "тут і тепер".
- Персоніфікація висловлювань.
- Щирість у спілкуванні.
- Конфіденційність всього, що відбувається в групі.
- Визначення сильних сторін особистості.
- Неприпустимість безпосередніх оцінок людини.

- Якнайбільше контактів та спілкування з різними людьми.
- Активна участь у тому, що відбувається.
- Повага того, хто говорить.

Психологічний коментар. Обговорення та прийняття правил є дуже важливим етапом тренінгу, адже саме від рівня усвідомлення цих правил учасниками залежатиме подальша ефективність роботи групи, особливо на перших заняттях. Тому на цей етап потрібно виділити достатньо часу, щоб надалі не доводилося постійно повертатися до них.

3. Мої добрі справи.

Це знамениті слова імператора Тита, сказані ним одного разу за обідом, коли він згадав, що за цілий день нікому нічого не зробив. Добре ставлення до людей, до близьких, рідних та просто знайомих має виявлятися не тільки словами, але й у конкретних справах. Згадайте: яку конкретну добру справу ви зробили вчора? Кому сказали добре слово? Хто був ця людина? Що ви відчували при цьому? Як він чи вона відповіли вам? Якими, на вашу думку, повинні бути форми подяки? Скільки добрих справ ви змогли згадати? Чи здатні ви робити добрі справи? Якщо ні, що вам заважає? Чи ви завжди чекаєте на подяку у вигляді подарунка чи послуги? Чи ви так зайняті своїми справами, що просто не знаходите часу для добрих справ? Проаналізуйте свої звички. Чи є серед них звичка робити добро?

Психологічний коментар. Доброта лежить в основі взаємин між людьми і є дуже важливою для ефективної роботи тренінгу. На самому початку учасники повинні налаштуватися на добре ставлення один до одного, інакше їм буде важко щиро виконувати правила гри, довіряти свої сумніви та радості, відкрито говорити все, що думають. Тому одна з перших вправ тренінгу спрямована на налаштування учасників на позитивне ставлення до інших через спогади про свої добрі справи. Це також встановлює орієнтацію на регулярне виконання добрих вчинків. Важливо періодично повертатися до цієї теми протягом занять.

Під час виступу кожного учасника решта повинна уважно слухати та

подякувати за готовність бути відвертим. Це одна з принципових вимог, яку слід тримати в центрі уваги ведучого. Лише навчившись так сприймати слова іншої людини, можна побачити себе її очима, що відкриває можливості для подальшого особистісного розвитку.

4. Чи знаєш ти себе?

Багато людей уникають реального життя і віддають перевагу мрійливому стану.

1. Чи переглядаєте ви газету, перед тим як розпочати її читати?
 2. Чи з'їдаєте ви більше, коли відчуваєте сум?
 3. Чи думаєте ви про власні справи під час їжі?
 4. Чи зберігаєте ви листи, що надіслані вам близькими людьми?
 5. Чи цікавить вас психологія?
 6. Чи відчуваєте ви страх, коли їдете на великій швидкості?
 7. Чи намагаєтесь ви уникати думок про смерть?
 8. Чи любите ви фантазувати перед сном, лежачи в ліжку?
 9. Чи трапляється, що ви сильно втомлюєтесь, навіть після повноцінного восьмигодинного сну?
 10. Чи ділитесь ви з іншими своїми особистими труднощами?
 11. Чи читаєте ви книги в жанрі любовних романів?
 12. Чи уникаєте ви самотності?
 13. Чи буває, що через негаразди ви захворюєте?
 14. Чи ставалося вам проїхати свою зупинку, міркуючи про щось інше?
 15. Чи думали ви про те, щоб переїхати в інше місто?
 16. Чи вважаєте ви, що характер людини є спадковим?
 17. Чи долучаєтесь ви до перегляду фільмів про кохання до кінця?
- Обробка результатів тесту: Порахуйте кількість відповідей "так" і за кожну таку відповідь нарахуйте собі 5 балів. У результаті повинна вийти певна сума, наприклад, 45.

Інтерпретація результатів

- 75–85 балів. Ймовірно, ви схильні уникати реальності. Можливо, часом варто поглянути в обличчя реальним подіям. Це допоможе краще орієнтуватися в житті та захистить вас від неприємностей.

- 55–70 балів. Ваші мрії не завжди співпадають із реальним життям. Це заважає вам, але не варто надто багато уваги і сил витратити на це. І не прагніть до ідеального вирішення всіх життєвих проблем. Адже зірки світять навіть тоді, коли їх не видно.

- 30–50 балів. Ви змогли знайти баланс між ілюзіями та реальністю. Хоча вам притаманна певна мрійливість і навіть сентиментальність, ви добре оцінюєте свої можливості.

- 5–20 балів. Ви надмірно приземлені та прагматичні. Вам не вистачає романтичності, яка була б корисною. Життя, звісно, серйозна річ, але іноді почуття гумору допомагає подолати труднощі.

Психологічний коментар. Тестування сприяє налаштуванню учасників на самопізнання, що є основною метою цього тренінгу — закріплення навичок самоаналізу та саморозкриття, що дає можливість змінити себе. Це професійний тест, за допомогою якого можна визначити певні риси особистості, однак головне завдання — не в цьому. Як і будь-який інший тест, цей є лише матеріалом для подальшої роботи. Учасникам потрібно пояснити, що результати допоможуть глибше зрозуміти себе в процесі тренінгу. Навіть якщо вони когось здивують або знизять робочий настрій, важливо поставитись до цього спокійно і сприймати як нову можливість для набутих впевненості та самоповаги.

5. Моє фізичне "Я".

На заняттях цього тренінгу ми будемо розглядати наші звички та особисті риси. Людина — це не лише психологічна складова, але й фізична. Чи добре ви знайомі зі своїм тілом? Коли востаннє ви вимірювали свій зріст та вагу? Запишіть основні фізичні показники: колір очей, волосся, зростання, вага, об'єм грудей, талії, стегон, а також розмір взуття, одягу, головного убору та рукавичок.

Можливо, багато з вас не зможуть відразу згадати точні дані. Напишіть хоча б приблизні цифри. Після заняття ви зможете внести необхідні корективи. У вас є 5 хвилин для заповнення таблиці. Ті, хто впевнений у своїх відповідях і готовий поділитися з групою, будуть уважно вислухані.

Психологічний коментар: Ця вправа має на меті сформувати установку на сприйняття себе як єдиного цілого — фізичної та духовної складових. Учасники повинні налаштуватися на уважне ставлення не лише до своїх емоцій та переживань, але й до свого тіла, яке значною мірою визначає наше ставлення до життя.

6. Я тебе пам'ятаю.

Вправа «Індивідуальність». Наше заняття наближається до завершення. На самому початку цього заняття, під час знайомства, кожен із вас створив певні враження. Тепер подумайте про свої відчуття та уявлення щодо кожної особи, які виникли в процесі спілкування. Згадайте всіх учасників групи.

Тренінгове ім'я учасника	Його власний вислів	Моє уявлення про його індивідуальність
1.		
2.		
...		

Цей етап займає 10 хвилин. Після цього всі учасники сідають у велике коло, і кожен по черзі зачитує свої записи, виправляючи неточності у графі "Його власне висловлювання", якщо про це просить автор. Кожен учасник має можливість почути, яке враження про нього склалося у інших під час першого заняття. Рекомендується, щоб ви зафіксували все, що було сказано, і зберегли записи до завершення тренінгу.

Психологічний коментар. Сенс цієї вправи полягає в тому, щоб учасники отримали можливість почути, яке уявлення про них склалося у інших під час першого заняття. Також це дозволяє зрозуміти, що тренінг — це

не просто гра чи приємне спілкування, а серйозна і відповідальна робота. Багато хто, не змогли пригадати жодної індивідуальної особливості партнерів, може відчувати дискомфорт. Це має стати стимулом для більш серйозного підходу до вправ та етюдів.

7. Підбиття підсумків.

Заняття добігло кінця. Ви відкрито поділилися своїми думками, але якщо у вас залишилися неприємні або тривожні почуття, висловіть їх зараз. Не носіть із собою камінь за пазухою. Не завжди легко сказати комусь, що він вас образив, але ще важче переживати це почуття, не поділившись з тим, хто став причиною образи. А можливо, ви неправильно зрозуміли його, і він мав на увазі зовсім інше, коли говорив слова, що вас образили. Хто хоче висловитися?

Психологічний коментар. Без проведення цієї процедури не можна завершувати заняття. У учасників повинна бути можливість поділитися тим, що їх турбує або непокоїть.

Друге заняття.

Мета заняття — створити умови, що сприятимуть ефективній роботі групи, познайомити учасників з основними принципами тренінгу, а також розпочати освоєння активного стилю комунікації.

Нижче подано перелік вправ, які через обмеження в обсязі роботи не можуть бути детально описані:

1. Шляхетний вчинок;
2. Список претензій;
3. Чи товариський я?;
4. Щоденник «Мій стиль спілкування»;
5. Відверто кажучи...

Третє заняття.

Мета заняття — сприяти подальшому згуртуванню учасників,

поглибленню процесів саморозкриття, розвитку вміння самоаналізу та подоланню психологічних бар'єрів, які перешкоджають повноцінному самовираженню. Завдяки активним ігровим вправам тренінгу буде вдосконалено комунікативні навички.

Вправи:

1. Нетрадиційне вітання;
2. Грані подібності;
3. Оцінка групи;
4. Я в тобі впевнений;
5. Підбиття підсумків.

Четверте заняття.

Мета заняття — продовжити закріплення набуті навичок і вмінь, розширити уявлення учасників щодо методів самоаналізу та самокорекції у сфері спілкування.

Вправи:

1. Чарівне слово;
2. Мій стиль спілкування;
3. Грані відмінності;
4. Безлюдний острів;
5. Підбиття підсумків.

П'яте заняття.

Мета заняття – закріпити комунікативні навички та вміння учасників, завершити роботу тренінгової групи, відповісти на всі питання, надати необхідну психологічну підтримку та налаштувати на майбутнє. Вправи:

1. «Здрастуйте, мені дуже подобається...»;
2. Мій стиль спілкування;
3. Чи товариський я?;
4. «Валіза»;

6. Щоденник;
7. Відверто кажучи...;
8. Підбиття підсумків.

Опитувальник самооцінки групової роботи Розроблено К. Роджерсом. У цьому опитувальнику вам слід відповісти на низку питань, вказавши до кожного з 4-х пунктів той варіант, з яким ви згодні. Обсяг відповіді залежить від вас - ви можете надати коротку або більш розгорнуту відповідь. Відповідайте найвідвертіше, оскільки це допоможе точніше оцінити вашу групову роботу.

Інструкція:

- Відповідайте на запропоновані запитання, вибираючи той варіант, з яким ви згодні.
- За бажанням, ви можете дати більш детальну відповідь.
- Підписувати лист відповідей не обов'язково.

Запитання.

Опитувальник самооцінки групової роботи.

1. Що стосується загального впливу участі в тренінговій групі на мою поведінку, можу сказати наступне (вибрати потрібне):

- а) поведінка змінилася, але так, як мені не хотілося б;
- б) значних змін немає;
- в) спочатку поведінка змінилася, але потім стала колишньою;
- г) у поведінці відбулися значні зміни тимчасового характеру, частина їх проявляється і зараз;

д) я веду себе інакше (уточнити позитивно чи негативно):

- з батьками:
- з друзями:
- з однокласниками:
- з учителями:

2. Що стосується впливу участі в групі на мене самого, можу сказати

наступне:

- а) викликало вкрай несприятливе відчуття (уточнити - пригнічуюче або дратівливе відчуття або їх поєднання);
- б) швидше завадило, ніж допомогло;
- в) нейтральне чи дуже незначне;
- г) скоріше допомогло, ніж завадило;
- д) виявилось дуже плідним;
- е) дало високоефективні результати, збагатило позитивний досвід;
- ж) збило з пантелику, поки не беруся судити.

3. Що стосується впливу спільних зустрічей, взятих окремо, то можу сказати таке:

- а) викликали почуття спустошеності, збентеження, роздратування, нудьгу та інші негативні відчуття;
- б) не викликали ніякого почуття, інтересу, пройшли майже без сліду;
- в) у чомусь допомогли;
- г) виявилися плідними, безумовно допомогли;
- д) залишили глибокий слід, збагатили позитивний досвід.

4. Що стосується впливу навчання в групі на усвідомлення власних почуттів та почуттів інших людей, то можу сказати наступне:

- а) я став сприйнятливим до власних почуттів і почуттів інших людей і це для мене нове;
- б) усвідомивши свої почуття, я став охоче ділитися ними з друзями (уточнити - позитивними чи негативними; і позитивними, і негативними);
- в) я і раніше усвідомлював свої почуття, але не так глибоко;
- г) помітних змін немає;
- д) я став(а) краще усвідомлювати свої почуття та шкодую про це.

Цей опитувальник використовується на завершення курсу занять для оцінки досягнутих результатів і може проводитися як окреме заняття або бути частиною іншого заняття. Спеціальні діагностичні ситуації, тексти художніх творів, казки, притчі та прислів'я можуть бути використані як матеріали для

діагностики. Виявлення індивідуального ставлення до запропонованих матеріалів та їх обговорення допомагає учасникам краще усвідомити свої емоції та ставлення до різних аспектів групової роботи.

Висновки до розділу 1.

Розробка методичного інструментарію дослідження базувалась на базисних принципах психології: принципах розвитку та детермінізму. Принцип детермінізму уможлилював враховувати різні фактори, що впливають на особистість при вивченні психологічних особливостей впливу цифрового середовища. Принцип розвитку враховувався при вивченні природи «Я» особистості як динамічного явища, що постійно знаходиться в стані руху. Важливе значення для дослідження також мали принципи особистісного підходу, єдності наукового дослідження і практики, а також принцип гуманізму.

Під час дослідження були використані різні методи, в тому числі методи обробки результатів дослідження. При застосуванні тестових методик було забезпечено виконання ключових вимог щодо проведення психодіагностичного тестування, таких як: чітка стандартизація, а також валідність і надійність інструменту виміру; наявність комплексу апробованих тестових завдань; наявність системи оцінювання та інтерпретації отриманих результатів; жорстка регламентація процедури обстеження.

Емпіричне дослідження проводилося за допомогою експерименту в три етапи: 1) проведення вхідного тестування перед тренінгом; 2) проведення соціально-психологічного тренінгу з підлітками для розвитку особистісного зростання та комунікативних умінь «Серед людей»; 3) проведення вихідного психодіагностичного тестування відразу після тренінгу та анкетування через два тижні після його завершення.

Вибірка дослідження цілком репрезентативна та дозволяє отримати достовірні результати. Для статистичної обробки отриманих діагностичних

даним, проведення порівняльного аналізу застосовувався t-критерій Стьюдента, як метод статистичної перевірки рівності середніх значень у двох вибірках.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ НА ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТІСНИХ ЯКОСТЕЙ І АКТИВНОЇ ПОЗИЦІЇ ПІДЛІТКІВ

2.1. Аналіз результатів дослідження за методикою САН.

Метою нашого емпіричного дослідження є вивчення впливу соціально-психологічного тренінгу на розвиток особистісних характеристик та активної позиції підлітків у навчальному процесі. Експеримент проводився у три етапи: спостереження здійснювалося на початку тренінгу особистісного розвитку та комунікаційних навичок «Серед людей» і одразу після завершення цього тренінгу учасниками.

Один із основних аспектів нашого дослідження – це формування активної позиції підлітків у процесі взаємодії. Активність є тією рисою, що сприяє внутрішнім трансформаціям і особистісному розвитку підлітків, а також є необхідною для досягнення життєвих цілей.

Для дослідження впливу групового спілкування в рамках соціально-психологічного тренінгу на емоційний стан підлітків ми застосували методику САН. Основними інтересами були такі показники, як самопочуття, активність та настрої учасників. Аналіз результатів проводився за двома напрямками: досліджувалися поточні стани учасників, а також середні емоційні показники до та після тренінгу (див. табл. 2.1).

Як показує таблиця 2.1, результати діагностики на другому етапі (після завершення тренінгу) вказують на тенденцію до зниження рівня несприятливих станів учасників (рівень «нижчий за середній») у всіх експериментальних групах; спостерігається стабільність нормального стану, а в деяких випадках – значне покращення сприятливих емоційних станів учасників. Зокрема, відзначено поліпшення самопочуття в змішаній групі, активності в усіх групах, а також покращення настрою у дівчат та юнаків.

Таблиця 2.1

**Кількісне вираження рівнів середньостатистичні показники активності
та настрою після тренінгу у всіх експериментальних групах
актуального стану учасників до та після тренінгу**

Рівень	Самопочуття						Активність						Настрій					
	Юнаки		Дівчата		Змішана		Юнаки		Дівчата		Змішана		Юнаки		Дівчата		Змішана	
	Вхід	Вихід	Вхід	Вихід	Вхід	Вихід	Вхід	Вихід	Вхід	Вихід	Вхід	Вихід	Вхід	Вихід	Вхід	Вихід	Вхід	Вихід
		д		д		д		д		д		д		д		д		д
Н/с	3	1	3	1	4	-	3	1	3	-	3	-	3	-	2	-	4	2
З	8	8	7	7	7	6	7	6	6	6	8	8	8	9	10	9	8	7
В/с	1	3	2	4	1	6	2	5	3	6	1	4	1	3	-	3	-	3

Покращення загального сприятливого фону видно з таблиці 2.2, де представлені середні показники активності та настрою після тренінгу для всіх експериментальних груп.

Таблиця 2.2.

**Середні показники активності та настрою після тренінгу для всіх
експериментальних груп**

Групи	Самопочуття			Активність			Настрій		
	Вхід	Вихід	Прогрес	Вхід	Вихід	Прогрес	Вхід	Вихід	Прогрес
Юнаки	4,11	4,62	0,51	4,21	4,74	0,53	4,21	4,75	0,54
Дівчата	4,25	4,75	0,5	4,38	4,85	0,47	4,17	4,62	0,45
Змішана	4,25	4,85	0,6	4,20	4,61	0,41	4,10	4,50	0,40

Підлітки часто стикаються з численними проблемами, особливо у сфері

міжособистісного спілкування, емоційно-вольової саморегуляції та комунікативної компетентності. Саме в рамках тренінгової групи підліток має можливість вирішити проблеми, пов'язані з розвитком комунікативних навичок. Тут він може активно експериментувати з різними стилями спілкування, освоювати нові, раніше йому не властиві, комунікативні вміння та навички, відчуючи при цьому психологічний комфорт і захищеність, а також розширювати свій поведінковий репертуар.

2.2. Аналіз результатів дослідження за методиками КОС – 1 і КОС -2.

Тести КОС – 1 та КОС – 2 оцінюють рівень розвитку комунікативних та організаторських навичок у підлітків. У ході тренінгу особлива увага приділялася формуванню вмінь і навичок, необхідних для ефективного міжособистісного спілкування, зокрема у другій частині програми. Аналіз вхідних і вихідних даних вказує на значний прогрес у розвитку досліджуваних навичок (табл. 2.3).

Таблиця 2.3

Середньостатистичні показники та рівні розвитку комунікативних та організаторських умінь (початок і кінець експерименту)

Групи	Комунікативні вміння			Організаторські вміння		
	Вхід	Вихід	Прогрес	Вхід	Вихід	Прогрес
Юнаки	0,59 (с)	0,74 (в)	0,5	0,6 (н/с)	0,7 (с)	0,4
Дівчата	0,65 (с)	0,71 (в)	0,6	0,61 (н/с)	0,72 (в)	1,1
Змішана	0,64 (с)	0,81 (в/в)	0,7	0,62 (н/с)	0,74 (в)	1,2

Зазначено, що на початковому етапі експерименту групи мали схожий потенціал: середні показники комунікативних умінь усіх груп відповідали

середньому рівню, а організаторських умінь – рівню, нижчому за середній. Наприкінці експерименту, після завершення соціально-психологічного тренінгу, були виявлені суттєві відмінності.

Як видно з таблиці 2.3, найбільші покращення спостерігаються у змішаній групі, де комунікативні навички досягли дуже високого рівня, а організаторські - високого. У групі дівчат комунікативні та організаторські вміння сформувалися на високому рівні. У групі юнаків наприкінці експерименту спостерігається високий рівень комунікативних навичок та середній рівень організаторських.

Основною характеристикою підліткового віку є перехід від дитинства до дорослості. У цей період усі аспекти розвитку зазнають значних змін, формуються нові психологічні якості. У структурі особистості підлітка немає нічого сталого чи незмінного - все перебуває в процесі змін. Одночасно це дуже відповідальний період, оскільки саме тут закладаються основи моральності, формуються соціальні орієнтири, ставлення до себе, до інших людей та до суспільства. У цьому віці стабілізуються риси характеру, з'являються нові форми поведінки, формується вищий рівень самосвідомості, в якому виникає потреба пізнати себе як особистість, з унікальними якостями. Механізм розвитку самосвідомості полягає в особистісній та міжособистісній рефлексії. Підлітки відчують сильну потребу правильно оцінювати свої можливості, розвивати здібності та досягати рівня дорослих. Вони критично ставляться до своїх негативних рис характеру, переживають через них, оскільки вони заважають у стосунках з іншими людьми, і прагнуть бути зрозумілими та рівноправними партнерами в спілкуванні. Однак, як показують дослідження, ця потреба часто є незадоволеною.

Участь у тренінгу допомагає підліткам усвідомити, що ключовим моментом є прийняття себе таким, яким ти є. Тільки приймаючи свої слабкості та недоліки, визнаючи їх і одночасно усвідомлюючи свої сильні сторони, можна рухатися вперед.

2.3. Аналіз результатів дослідження за методикою соціальної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда та анкетування після тренінгу.

Тест соціальної адаптації, розроблений К. Роджерсом і Р. Даймондом, дозволяє оцінити важливі риси особистості, зокрема: здатність до адаптації, самоприйняття, прийняття інших людей, емоційний комфорт, інтернальність, домінування та ескапізм (тенденція уникати проблем). Дослідження проводилося у два етапи: до тренінгу та після його завершення. Отримані результати були статистично оброблені для визначення середніх значень кожного показника.

Згідно з результатами, у всіх експериментальних групах спостерігалось покращення перших п'яти показників та зниження двох останніх, що є позитивним явищем. Це пов'язано з тим, що високий рівень розвитку якостей, таких як домінування та ескапізм (у негативному сенсі), може сприяти ефективному міжособистісному спілкуванню та успішній соціалізації підлітків (табл. 2.4).

Хоча початкові результати були вищими в групі дівчат (5 із 7 якостей, але сприйняття інших і показник домінування були позитивнішими у юнаків), прогрес у розвитку нових конструктивних якостей особистості наприкінці експерименту більше виражений у змішаній групі, що підтверджують результати повторного діагностування, представлені на графіку в додатку Ж. Це можна пояснити тим, що в змішаній групі різноманітніший сюжетний репертуар, а ситуація спілкування наближається до реальних умов життя, де одностатеві спільноти зустрічаються рідше.

Цікавим є факт, що аналіз змін в окремих особистісних характеристиках показав найбільший успіх у формуванні таких якостей, як прийняття інших, адаптивність, самоприйняття, інтернальність, що є важливими для ефективної міжособистісної взаємодії. Аналіз статистичної значущості за t-критерієм Ст'юдента виявив значущі відмінності в показниках адаптивності, прийняття інших і домінування (ймовірність помилки лише на рівні 0,01).

Таблиця 2.4

**Середньостатистичні показники особистісних характеристик учасників
до та після тренінгу**

Характеристика особистості	Юнаки			Дівчата			Змішана		
	Вхід	Вихід	Прогрес	Вхід	Вихід	Прогрес	Вхід	Вихід	Прогрес
Адаптивність	63,5	69,3	5,8	69,2	78,9	9,7	66,8	79,1	12,3
Самоповага	67,5	70,8	3,3	79,1	83,4	4,3	75,5	82,3	6,8
Прийняття іншими	72,2	80,2	8,0	67,5	74,2	6,7	69,4	84,7	15,3
Емоційна комфортність	69,0	74,5	5,5	74,5	77,3	2,8	72,3	80,4	8,1
Інтернальність	67,0	69,0	2,0	72,6	76,1	3,5	70,4	78,2	7,8
Домінування	52,5	49,0	-3,5	58,3	55,6	-2,7	56,2	52,4	-3,8
Ескапізм	17,8	16,2	-1,6	14,0	13,0	-1,0	18,0	15,0	-3,0

Для оцінки результатів тренінгу через два тижні учасникам було запропоновано заповнити «Опитувальник самооцінки групової роботи». Результати опитування показали, що понад 80% учасників вважають, що тренінги мали позитивний вплив на їхню поведінку у спілкуванні з батьками, однокласниками та вчителями, і цей вплив є стійким.

62% учасників зазначили, що тренінгові заняття стали корисними та допомогли їм набути практичного досвіду в розв'язанні нестандартних ситуацій. 47% учнів вважають, що тренінг допоміг їм усвідомити свої почуття та бажання, а 59% зазначили, що стали більш сприйнятливими до власних почуттів та емоцій інших людей.

Результати дослідження переконливо свідчать про ефективність застосування тренінгових технологій у сучасній школі, де навчально-виховний процес орієнтований на особистість учня, його можливості,

здібності та інтереси. Тренінг також відіграє важливу роль у формуванні навчальної мотивації, адже вчитель стає не лише передавачем знань, а й організатором спільного пошуку рішень на запитання, які ставить життя.

Висновки до розділу 2

Підводячи підсумок за розділ, слід зазначити, в результаті проведеного емпіричного дослідження нами встановлено, що участь підлітків у соціально-психологічному тренінгу сприяла покращенню у них сприятливих емоційних станів, активності в усіх групах, поліпшенню самопочуття в змішаній групі, а також покращення настрою в групах дівчат та юнаків. Визначається, що в змішаній групі прогрес був значно більший. Відбуваються зміни якості спілкування учасників, зменшується кількість оцінних суджень, з'являються навички ефективного слухання, учасники відкрито і впевнено виражають свої думки, а їх висловлювання викликають цікавість у інших.

Ключовим аспектом ефективності тренінгу є стійкість позитивних змін. Повернувшись у звичне середовище, учасники можуть зіткнутися з впливом старих стереотипів, що може привести до забуття нових навичок. Проте результати відстроченої діагностики самооцінки групової роботи показали, що зміни в поведінці та самосвідомості учасників є сталими і не тимчасовими.

Під час тренінгу учасники набувають розуміння того, як процес спілкування взаємодіє з їхніми особистісними рисами. Тренінг сприяє формуванню важливих якостей для успішної міжособистісної взаємодії. Спостерігається зростання адекватності самоприйняття, зменшення домінуючих тенденцій, посилення доброзичливості та здатності приймати інших такими, якими вони є.

Учасники тренінгу стають більш підготовленими до зустрічей з різними життєвими ситуаціями, здатними шукати способи покращення відносин із оточуючими. Багато з них виявляють більшу здатність до прийняття самостійних рішень. Це дозволяє адаптуватися до змінних умов, зберігаючи

цілісність особистості та психічне здоров'я.

Аналіз змін в окремих особистісних характеристиках показав найбільший успіх у формуванні таких якостей, як прийняття інших, адаптивність, самоприйняття, інтернальність, що є важливими для ефективної міжособистісної взаємодії.

За результатами анкетування після тренінгу більшість учасників зазначили, що тренінгові заняття стали корисними та допомогли їм набути практичного досвіду в розв'язанні нестандартних ситуацій, стати більш сприйнятливими до власних почуттів та емоцій інших людей.

ВИСНОВОК

За результатами проведеного дослідження можна зробити наступні висновки:

1. Запропонований соціально-психологічний тренінг особистісного зростання та комунікативних умінь «Серед людей», як форма інтерактивного навчання сприяє розвитку комунікативних та організаторських навичок. Підсумки діагностики після експерименту свідчать про високий рівень формування цих навичок серед учасників усіх тренінгових груп, причому в змішаній групі прогрес був значно більший. Результати видно у зміні якості спілкування учасників: зменшується кількість оцінних суджень, з'являються навички ефективного слухання, учасники відкрито і впевнено виражають свої думки, а їх висловлювання викликають цікавість у інших.

1. Окрім формування комунікативних навичок, соціально-психологічний тренінг позитивно впливає на емоційний стан учасників, знижує рівень стресу, покращує настрій і активізує особистісний потенціал, що також підтверджують результати діагностики після тренінгу. Участь підлітків у соціально-психологічному тренінгу сприяла підвищенню активності в усіх групах дослідження, поліпшенню самопочуття в змішаній групі, а також покращення настрою в групах дівчат та юнаків.

2. Ключовим аспектом ефективності тренінгу є стійкість позитивних змін. Повернувшись у звичне середовище, учасники можуть зіткнутися з впливом старих стереотипів, що може привести до забуття нових навичок. Проте, результати відстроченої діагностики самооцінки групової роботи показали, що зміни в поведінці та самосвідомості учасників є сталими і не тимчасовими.

3. Під час тренінгу учасники набувають розуміння того, як процес спілкування взаємодіє з їхніми особистісними рисами. Тренінг сприяє формуванню важливих якостей для успішної міжособистісної взаємодії. Спостерігається зростання адекватності самоприйняття, зменшення

домінуючих тенденцій, посилення доброзичливості та здатності приймати інших такими, якими вони є. Учасники тренінгу стають більш підготовленими до зустрічей з різними життєвими ситуаціями, здатними шукати способи покращення відносин із оточуючими. Багато з них виявляють більшу здатність до прийняття самостійних рішень. Це дозволяє адаптуватися до змінних умов, зберігаючи цілісність особистості та психічне здоров'я.

4. Підлітковий вік характеризується кризою рефлексії та пошуком відповідей на запитання про себе та своє місце у світі. Тренінгова форма роботи допомагає знизити емоційну напругу, розширює поведінковий репертуар і активізує особистісний потенціал, допомагає знаходити рішення складних життєвих ситуацій. Підлітки, які брали участь у тренінгу, зазначають, що він позитивно вплинув на їхню поведінку у спілкуванні з дорослими та однолітками, збагатив їх досвідом вирішення нестандартних ситуацій і допоміг зрозуміти свої почуття та бажання. У процесі тренінгу «Серед людей» підлітки не тільки покращили свої психологічні навички та здобули соціальні знання, а й зробили крок до формування цілісної особистості, готової адаптуватися до змін у навколишньому середовищі.

Таким чином, проведене дослідження підтвердило, що цілеспрямоване навчання підлітків навичкам спілкування та самопізнання через соціально-психологічний тренінг сприяє позитивним змінам у їхній особистісній, комунікативній та соціальній сферах. Практична значимість роботи полягає в тому, що використаний у дослідженні тренінг був апробований у реальних умовах школи і довів свою ефективність, відповідаючи вимогам сучасної освіти з її варіативністю та гуманістичним підходом. Апробований в роботі Тренінг особистісного зростання та комунікативних умінь «Серед людей» рекомендується для проведення з підлітками для розвитку їх особистості в закладах освіти.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрушко Я.С. Основи психологічного тренінгу та психокорекція. Л.: Львівська політехніка, 2021. 236 с.
2. Афанасьєва Н.Є., Перелигіна Л.А. Теоретико-методологічні основи соціально-психологічного тренінгу. Навч. посіб. Харків: ХНАДУ, 2015. 315 с.
3. Берн Е. Ігри, у які грають люди / пер. з англ. К. Меньшикової. Харків: Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2016. 256 с.
4. Білова М.Е. Теоретичні основи психологічного тренінгу: конспект лекцій. Одеса : Одес. нац. ун-т ім. І. І. Мечникова, 2020. 70 с.
5. Білоус О. В. Вікова психологія: Навчальний посібник. Чернігів: Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка, 2015. 108 с.
6. Богачов А. Герменевтичний підхід у філософії. Філософська думка. 2013. № 5. С. 41–50.
7. Варій М. Й. Загальна психологія: підруч. Київ : Центр учбової літератури, 2015. 1007 с.
8. Вітюк Н.Р. Психологія професійної комунікації: навчально-методичний посібник. Івано-Франківськ: Місто-НВ, 2008. 104 с.
9. Гольдштейн А., Хомик В. Тренінг умінь спілкування: як допомогти проблемним підліткам / Пер. з англ. В. Хомика. К: Либідь, 2003. 246 с.
10. Горностай П.П. Групова взаємодія у світлі психологічних парадигм. Наукові студії із соціальної та політичної психології: Збірник статей НАПН України, Ін-т соц. та політ. Психології / Ред. рада: М.М. Слюсаревський (голова), В.Г. Кремень, С.Д. Максименко та ін. Вип. 35. К. : Міленіум, 2015. С. 113–126.
11. Гупаловська В. Питання самореалізації особистості у теоріях А. Маслоу і К. Роджерса. Вісник Львівського університету ім. Івана Франка. Серія філософські науки. 2001. Вип. 3. С. 474–483.
12. Джонсон Девід В. Соціальна психологія: тренінг міжособистісного

спілкування / Джонсон Девід В. ; [пер. з англ. В. Хомика]. К. : Вид. дім «КМ Академія», 2003. 288 с.

13. Єфремцева С.А. Тренінг спілкування для старшокласників. К.: Інститут психології АПН України, 1994. 76 с.

14. Журавльова О. В. Когнітивно-поведінковий підхід до тлумачення сутності поняття "прокрастинація". Наукові записки національного університету "острозька академія". серія "психологія". 2019. Вип. 9. С. 4–8.

15. Івашньова С.В. Практичний poradник. Як підготувати та провести ефективний тренінг. Харків: Ранок, 2019 р. 80 с.

16. Клевака Л. П. Використання тренінгу в практиці соціальної роботи з людьми похилого віку. Соціальна робота в сучасному суспільстві: тенденції, виклики, перспективи. Матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції м. Полтава, 28 лютого 2018 року. Полтава, 2018. С. 104-113.

17. Климчук В.О. Математичні методи у психології. Навчальний посібник для студентів психологічних спеціальностей. Київ: Освіта України. 2009. 288 с.

18. Кокун О.М., Мороз В.М., Лозінська Н.С., Пішко І.О. Збірник психодіагностичних методик для професійно-психологічного відбору кандидатів на військову службу за контрактом у Збройних Силах України : метод. посіб. К.: Видавничий дім “Освіта України”, ФОП Маслаков Руслан Олексійович, 2021. 74 с.

19. Коробейнікова Л.Г. Програма навчальної дисципліни «Тренінг спілкування». К.: КиМУ, 2003. 8 с.

20. Костюк Г.С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості / За ред. Л.М. Проколієнко; Уклад. В.В. Андрієвська, Г.О. Балл, О.Т. Губко, О.В. Проскура. К.: Рад. шк., 1989. 608 с.

21. Лефтеров В. О. Психотренінгові технології в органах внутрішніх справ: монографія. Донецьк : ДЮІ, 2008. 286 с.

22. Лефтеров В.О. Дослідження використання психотренінгових технологій у особистісно-професійному розвитку працівників

правоохоронних органів. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки. 2009. Вип. 23. С. 40–41.

23. Лефтеров В.О., Лазор К.П. Застосування тренінгів під час навчальних занять у закладах вищої освіти. Наука та суспільне життя України в епоху глобальних викликів людства у цифрову еру (з нагоди 30-річчя проголошення незалежності України та 25-річчя прийняття Конституції України): у 2 т.: матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Одеса, 21 трав. 2021 р.) / за загальною редакцією С. В. Ківалова. Одеса : Видавничий дім «Гельветика», 2021. Т. 1. С. 234-238.

24. Лобурцова О.О. Специфіка тренінгової роботи з метою соціалізації учнівської молоді. Студентський науковий вісник Ніжинського державного університету імені М. Гоголя. 2019. № 22. С. 278-182.

25. Максименко С. Д. Механізми розвитку особистості. Проблеми сучасної психології. 2018. Вип. 40. С. 7-23.

26. Маляр О. Соціально-психологічний тренінг формування дитячо-батьківських стосунків та емоційної взаємодії вчителя з дитиною у контексті роботи соціального працівника. Social Work and Education. Vol. 6. No. 3. TernopilAberdeen, 2019. pp. 259-268. DOI: 10.25128/2520-6230.19.3.4

27. Матійків І., Якимів А., Черняк Т. Основи тренерської майстерності: навч.- метод. посіб. – Львів: Компанія «Манускрипт», 2012. 392 с.

28. Мілютіна К. Л. Теорія і практика психотренінгу. К.: МАУП, 2005. 188 с.

29. Москаленко В.В. Психологія соціального впливу. Навч. посібник. – К.: Центр учбової літератури, 2007. 448 с.

30. Москалець В.П. Психологія особистості: навч. посібник. К.: Видавництво «Центр учбової літератури», 2013. 262 с.

31. Музика О.О. Особливості роботи над професійно-орієнтованим завданням з курсу “Загальна психологія”. Професійно-орієнтовані завдання з психології: Навчальний посібник / За ред. О.Л. Музики. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І.Франка, 2010. С. 24-51.

32. Орбан-Лембрик Л. Е. Психологія професійної комунікації: навч. посібник. Чернівці: Книги-XXI, 2010. 528 с.
33. Особистісні характеристики людини та нейрофізіологічні особливості / N. B. Behosh та ін. Вісник медичних і біологічних досліджень. 2021. № 4. С. 6–9. URL: <https://doi.org/10.11603/bmbr.2706-6290.2020.4.11798>.
34. Особистісно-професійне зростання: психологічні тренінги: навчально методичний посібник / За ред. проф. Л.В. Долинської, проф. О.В. Темрук. К.: Каравела, 2017. 560 с.
35. Патруль М., Кузняк А. Психокорекція тривожності дорослих методами тілесно-орієнтованої терапії. Proceedings of the national aviation university. series: pedagogy, psychology. 2023. № 22. С. 135–144. URL: <https://doi.org/10.18372/2411-264x.22.17617>.
36. Побірченко Н.А. Формування особистісної готовності учнів загальноосвітньої школи до підприємницької діяльності: Монографія. К.: Знання, 1999. 285 с.
37. Похілько Д., Овсяннікова Я. Використання соціально-психологічного тренінгу в психологічній підготовці рятувальника. Disaster and crisis psychology problems. 2021. № 2. URL: <https://doi.org/10.52363/dcpp-2021.2.6>
38. Прикладна психодіагностика в Національній гвардії України: метод. посіб. / Колесніченко О.С. та ін.; за заг. ред. проф. І. І. Приходька. Харків : НАНГУ, 2020. 388 с.
39. Психологічна енциклопедія / упорядник О. М. Степанов. Київ: Академвидань, 2008. 424 с.
40. Психологічна діагностика: Навч. посібник. 3-тє вид./ О.Б. Мельничук. - К.: Каравела, 2013. - 316 с.
41. Психологічний словник / [авт.-уклад. В.В. Синявський, О.П. Сергєєнкова; ред. Н.А. Побірченко]. Київ: Науковий світ, 2007. 274 с.
42. Психологія навчання й виховання підлітків. URL: <https://ru.osvita.ua/school/method/psychology/1739/>

43. Психологія розвитку особистості у підлітковому та ранньому юнацькому віці. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / [Н.О. Гончарова, Ю.Л. Горбенко, Ю.І. Калюжна, В.А. Лавріненко, М.М. Мельничук, О.Г. Мирошник, Н.М. Мишко, В.Ф. Моргун, Л.Г. Перетятко, М.М. Рева, К.В. Седих, М.М. Тесленко, І.Г. Тітов, Т.Є. Тітова, А.С. Харченко, Н.О. Чайкіна, Т.А. Яновська]; за ред. К.В. Седих. Полтава: Астроя, 2018. 342 с.

44. Роменець В. А. Психологія творчості: Навч. посібник. 3-тє вид. К.: Либідь, 2004. 288 с.

45. Савчин М. В. Соціальна психологія : навч. пос. Дрогобич: Відродження, 2000. 274 с.

46. Технологія тренінгу / Упоряд.: О. Главник, Г. Бевз / За заг. ред. С. Максименко К.: Главник, 2005. 112 с.

47. Тренінги в соціальній роботі: теорія, організаційні засади, методика проведення: навч. посіб. / М-во освіти і науки України, Чернів. нац. ун-т ім. Юрія Федьковича; уклад.: Н. Куб'як, Т. Шоліна. 2-ге вид., перероб. і допов. Чернівці : ЧНУ, 2018. 159 с.

48. Федорчук В.М. Тренінг особистісного зростання. К.: Центр навчальної літератури, 2019. 250 с.

49. Фройд З. Вступ до психоаналізу. Переклад з німецької: Петро Тарашук. Київ: Основи, 1998. 709 с.

50. Чорна Л.Г. Рольова взаємодія членів малої групи: питання методик і проблема методів дослідження. Актуальні проблеми психології. Т. 1 : Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія. 2015. Вип. 42. С. 182–188.

51. Юнг К. Г. Аналітична психологія. Київ: Вид. «Центр учбової літератури», 2022. 250 с.

52. Яценко Т.С. Психологічні основи групової психокорекції. К.: Либідь, 1996. 264 с.

53. Grabner R. H., Neubauer A. C., Stern E. Superior performance and

neural efficiency: the impact of intelligence and expertise. Brain research bulletin. 2006. Vol. 69, no. 4. P. 422–439. URL: <https://doi.org/10.1016/j.brainresbull.2006.02.009> (date of access: 20.09.2024).

54. Irvin D. Yalom. Molyn Leszcz. The Theory and Practice of Group Psychotherapy. – New York: Basic Books. 2020. – 819 c.

55. Psychotraining in the system of long-term psychological training of athletes. Science and Sport: current trends. 2023. Vol. 11, no. 4. URL: <https://doi.org/10.36028/2308-8826-2023-11-4-62-70> (date of access: 20.11.2024).

56. Rogers C. A Therapist's View of Psychotherapy. Robinson. 2016. 429 p.

57. Shevchenko O. Gumanistic and personal-active approach of the process of formation of communicative competence of students-humanities. Naukovì zapiski nacional'nogo unìversitetu «ostroz'ka akademiâ». seriâ «filologîâ». 2019. T. 1, № 5(73). C. 277–279. URL: [https://doi.org/10.25264/2519-2558-2019-5\(73\)-277-279](https://doi.org/10.25264/2519-2558-2019-5(73)-277-279).

58. Wang Q., Zhu Y. Temporal pattern of communication. Journal of electronic commerce in organizations. 2014. T. 12, № 4. C. 57–68. URL: <https://doi.org/10.4018/jeco.2014100106>.