# ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Соціальна компетентність – це поняття, яке відображає можливості суб'єкта юнацького віку усвідомлювати взаємопов'язані процеси професіоналізації, соціальної адаптації та особистісного самовизначення.

Соціальна компетентність має велике значення в поведінці людини. Вона дозволяє оптимізувати емоційний стан, відносини з соціумом. «Соціальна компетентність» немає єдиного прийнятого визначення, тому часто виділяють окремі завдання, які вирішуються з використанням даної структури: здатність індивіда ефективно та адекватно вирішувати різні проблемні ситуації, з якими він стикається; ефективність індивіда в повсякденній взаємодії зі своїм оточенням; вміння досягати поставлених соціальних цілей в специфічних умовах з використанням відповідних засобів; здатність користуватися ресурсами соціального оточення та особистісними ресурсами з метою досягнення хороших результатів; здатність ефективно брати участь в складних міжособистісних взаємодіях, розуміючи та використовуючи інших людей.

Здебільшого соціальна компетентність розглядається під призмою соціально-психологічного предмета дослідження. Аналіз джерел дозволяє зробити висновок, що психологічні дослідження націлені на визначення зв'язку особистісних характеристик з рівнем і адекватністю самооцінки особистості. Для сформованості високого рівня соціальної компетентності необхідна наявність наступних рис: впевненість в собі, самоконтроль, адаптивність, наполегливість, використання ресурсів, довіру. Соціальна компетентність аналізується факторами: планомірність; цілеспрямованість і прагнення до її досягнення; наполегливість (схильність суб'єкта до вольових зусиль для завершення розпочатої справи і впорядкування активності); самоорганізація, орієнтація на сьогодення і майбутнє.

На думку А. В. Кир'якової, саме соціальна компетентність є одним з головних факторів, здатних забезпечити стійку життєдіяльність перспективних фахівців у всіх галузях праці. Явним є той факт, що вона є необхідною умовою блискучої діяльності студента, включаючи вивчення соціальних знань, умінь і навичок, необхідних для реалізації соціальних функцій, виключає відчуття внутрішнього дискомфорту і обходить можливість конфлікту з соціальним оточенням.

Високий рівень компетентності говорить про успішну адаптацію до рухливо мінливих умов життя в соціумі, становить основу життєдіяльності, постачає перспективність ефективної соціально-професійної реалізації юнака.

В даному контексті формування соціальної компетентності майбутніх фахівців набуває один із пріоритетних напрямків функціонування сучасної системи освіти. Значна роль в цьому процесі відводиться вищим навчальним закладам, бо вони покликані забезпечити студентів не тільки професійними знаннями і навичками, а й готувати дійсно широко освічених фахівців, здатних до різнобічного, цілісного бачення та аналізу складних проблем суспільства, а значить, здатних до пошуку нових рішень нагальних проблем.

Серед вітчизняних авторів, які зробили великий внесок у розробку проблем компетентності, необхідно назвати В. І. Байденко, Л. А. Петровську, А. К. Маркову, І. А. Зимня і ін. Соціальний аспект ключових компетенцій досліджується в роботах Л. П. Алексєєвої, Е. Ф. Зеер, Н. В. Кузьміної, Л. М. Митиної, Л. А. Петровської і ін.

Досліджено і процеси соціалізації, соціальної адаптації, розвитку комунікативної компетентності (А. Венгер, Д. В. Громов, І. С. Кон, Н. П. Лукашевич, А. К. Маркова, Л. А. Петровська, Т. В. Снєгірьова, Д. В. Ярцев та ін.).

**Об’єкт дослідження** – соціальна компетентність особистості юнаків.

**Предмет дослідження** – психологічні особливості соціальної компетентності особистості юнаків в умовах повсякдення.

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості соціальної компетентності особистості юнаків в умовах повсякдення.

**Завдання дослідження:**

1. Здійснити аналіз психологічної літератури з проблеми дослідження.

2. Надати психологічну характеристику особистості юнацького віку.

3. Дослідити психологічні особливості соціальної компетентності особистості юнаків в умовах повсякдення.

4. Провести психологічний та статистичний аналіз результатів експерименту.

5. Надати практичні рекомендації щодо підвищення соціальної компетентності особистості юнаків в умовах повсякдення.

**Методологічну основу даної роботи склали:** принципи системного підходу (Б. Г. Ананьєв, В. А. Ганзен, І. І. Данилюк, А. М. Коваленко, Б. Ф. Ломов, В. С. Мерлін, Г. П. Щедровицький та ін.) та діяльнісного (К. Абульханова – Славська, Л. І. Божович, Л. С. Вигоцький, Г. С. Костюк, О. Н. Леонтьев, С. Д. Максименко, С. Л. Рубінштейн та ін.) у психології; загальнотеоритичні (Ф. Е. Василюк, Н. В. Гришина, А. Г. Здравомислов, Н. І. Пов’якель, А. М. Шипілов та ін.) та соціально – психологічні (М. С. Грушевська, А. Л. Онуфрієва та ін.). Серед вітчизняних авторів, які зробили великий внесок у розробку проблем компетентності, необхідно назвати В. І. Байденко, І. А. Зимову, А. К. Маркову, Л. А. Петровську і ін. Соціальний аспект ключових компетенцій досліджується в роботах Л. П. Алексєєвої, Е. Ф. Зеер, Н. В. Кузьміної, Л. М. Митиной, Л. А. Петровської і ін. Досліджено и процеси соціалізації, соціальної адаптації, розвитку комунікативної компетентності (Л. А. Венгер, Д. В. Громов, І. С. Кон, Н. П. Лукашевич, А. К. Маркова, Л. А. Петровська, Т. В. Снєгірьова, Д. В. Ярцев та ін.).

**Методи (методики) дослідження:**

* теоретичні: аналіз наукової літератури.
* емпіричні: експеримент (констатувальний), спостереження, бесіди, тестування: опитувальник діагностики самоактуалізації особистості (А. В. Лазукін в адаптації Н. Ф. Каліни); оцінка рівня товариськості В. Ф. Ряховского; методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда.

– методи статистичної обробки експериментальних даних.

**Теоретичне значення дослідження:** полягає в поглиблення наукових знань про психологічні особливості соціальної компетентності особистості юнаків в умовах повсякдення; у розкритті психологічних особливостей юнацького віку.

**Практичне значення дослідження:** полягає у підвищенні психологічних особливостей соціальної компетентності особистості юнаків в умовах повсякдення,дані можуть використатись психологами, педагогами, студентами та широкому колу діячів, які цікавляться цією проблемою.

## РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО–МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ СОЦІАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ЮНАКІВ

## 1.1. Аналіз наукової літератури з вивчення проблеми соціальної компетентності особистості юнаків

В процесі аналізу науковою літератури, можна визначати поняття «соціальна компетентність», яке відображає можливості суб'єкта юнацького віку усвідомлювати взаємопов'язані процеси професіоналізації, соціальної адаптації та особистісного самовизначення, в які він занурений, і доцільно керувати ними. В психологічній науці поняття «соціальна компетентність» та «соціально-психологічна компетентність» неодноразово асоціюються та уподібнюються. Соціальна компетентність вже передбачає певний рівень особистісної компетентності, а соціально-психологічна компетентність трактується як інформованість та здатність індивіда ефективно взаємодіяти з оточенням у системі міжособистісних взаємовідносин. Ми бачимо, що великої різниці в цих поняття не виявлено.

Важливими у дослідженні проблеми формування соціальної компетентності є наукові праці С. П. Архипової, яка вважає, що соціально-психологічна компетентність є інтегральною ознакою особистісного розвивання, чинником самоактуалізації, що заохочує самореалізацію особистості [1, с.17], та А. А. Гудзовської, яка соціально-психологічну зрілість сприймає як компетентність, здатність особистості ефективно взаємодіяти з іншими людьми, уміння безпомилково розкривати психологічні особливості людей [13, с. 18].

Можна говорити про те, що соціально-психологічна компетентність враховує психологічні компоненти особистості, наприклад: цінності, мотиви, переконання, здібності тощо.

У вітчизняній педагогічній науці, як, втім, і в західноєвропейській науковій школі, питань формування соціальної компетентності в умовах професійної підготовки студентів і майбутніх фахівців приділяється особлива увага.

Деталізація структури соціальної компетентності дозволяє виділити в ній такі складові:

* соціальний інтелект, що знаходить своє вираження в розумінні ситуації, гнучкому реагуванні на неї;
* духовна зрілість як склалися ціннісні орієнтації особистості, її кругозір і мотивація;
* соціально-професійна зрілість як сукупність перцептивних, емпатійних, комунікативних, рефлексивних умінь, володіння менеджментом, інформаційними технологіями, іноземними мовами;
* соціально-моральна зрілість у вигляді сформованої відповідальності, впевненості в собі, організованості, вимогливості [45, с. 216].

Деякі дослідники поняття «соціальна компетентність» тісно пов’язують з поняттям «професійна компетентність», під яким В. В. Камаєва, Н. В. Кузьміна, Л. М. Мітіна, С. С. Рачева та ін., розгадують особливі знання та уміння, які потрібні для виконання окремої професійної діяльності. На думку Р. Х. Гільмеєвої, професійна компетентність – це спроможність людини, в основу якої покладені її навички та знання, вміння ефективно вирішувати задачі, які ставляться до сфери її професійної діяльності [5; 9; 11;].

Перечисленні дослідники не враховують вікових особливостей соціальної компетентності, бо будь-яка вікова група має свої особливості, що відповідають нормам соціальної компетентності. Тому ці поняття не можуть ототожнюватися, адже поняття «соціальна компетентність» є більш багатогранним, а професійна компетентність – тільки складовою соціальної компетентності. Успішність життєвого шляху особистості характеризує не тільки професійність, а й інші фактори, наприклад особистісні та соціальні. Проблема формування соціальної компетентності людини юнацького віку, не розглядалася у вітчизняній і зарубіжній психології в явному і цілісному вигляді. Якщо ці питання і висвітлювалися, то дослідження проводилися поза вікового контексту [9].

У вітчизняних психологічних дослідженнях, пов'язаних з юнацтвом і з підлітковим віком до теперішнього часу детально вивчені, зазначені і осмислені такі категорії як вікові новоутворення, система самооцінок, самовідношення, образ «Я», інші компоненти «Я» - концепції [3; 12]. Увага дослідників зосереджувалася на проблемі саморегуляції, становленні емоційної, мотиваційно-споживчої сфери особистості, товариськості, мисленні, здібностей, професійної орієнтації [10; 11; 22]. Однак, соціальна компетентність як інтеграційна характеристика, що удосконалюється, стягуючи і систематизуючи багато з названих вище складових особистісного розвитку, не викликала дослідницького інтересу. Оскільки окремі грані соціальної компетентності у вітчизняній психології XX століття вивчалися і вивчаються всебічно і глибоко, можна сказати, що соціальна компетентність піддавалася дослідному аналізу в Україні, так би мовити в неявному вигляді і фрагментарно. Причому різні компоненти соціальної компетентності виявилися вивченими неоднаково повно. Як буде показано нижче, дослідження соціальної компетентності в українській вікової психології звелося до вивчення та аналізу психологічних механізмів саморегуляції і самопобудови особистості [45; 25].

У зарубіжній психології розвитку соціальна компетентність редукувалася в більшості випадків або до соціалізації, що розуміється американськими дослідниками, перш за все як соціальна адаптація, або до професіоналізації [33; 18]. Причому так само, як і у вітчизняній психології, проблеми професіоналізації виявилися тут відокремленими від проблем соціалізації, хоча навіть поверхневе звернення до реальності диктує здогад про те, що в клубку проблем підростаючого юнака тема оволодіння «дорослими» соціальними ролями, як одна зі складових соціальної компетентності, нерозривно пов'язана з проблемою індивідуального самовизначення в просторі професійних світів, створених людством.

Інакше кажучи, для нас є очевидним, що навіть якщо редукувати тему соціальної компетентності тільки до проблеми соціалізації і професіоналізації, виводячи за межі аналізу проблему впливу особистості, що розвивається на соціум, який приймає (або не приймає) її, то процеси соціалізації і професіоналізації неодмінно виявляться взаємопроникаючими.

Оскільки сформульовані вище заяви потребують підтверджень, почнемо з ілюстрацій, почерпнутих з вітчизняної вікової та дитячої психології.

Еволюція психолого-педагогічних поглядів на проблеми дитячого і юнацького віку, простежена Л. Ф. Обуховою, постає як багатовимірний простір теорій, фактів, думок вітчизняних і зарубіжних дослідників XX століття про шляхи юнацького розвитку [17, с. 276]. Позначаючи основні сфери застосування сформованих у світовій психологічній науці теоретико-методологічних підходів до вивчення проблем розвитку людини, в тому числі на лапі юності, Л. Ф. Обухова виділяє наступні методологічні межі. Почуття, інтелект і поведінку, зазначає Л. Ф. Обухова, вивчаються в найбільших психологічних концепціях – психоаналізі, теорії інтелекту і біхевіоризмі. Л. Ф. Обухова спирається на відоме розмежування Л. С. Виготського, яке визначило свого часу область власних досліджень як «верхову психологію» (психологію свідомості), яка протистоїть двом іншим - «поверхневої» (теорії поведінки) і «глибинної» (психоаналізу) [17, с. 179].

У цитованій роботі Л. Ф. Обухової, міститься відповідь на питання, чому проблема розвитку соціальної компетентності юнака майже не розглядалася в вітчизняній психологічній науці, не дивлячись на те, що вітчизняна дитяча, вікова, педагогічна психологія, а згодом і психологія розвитку, приділяла проблемі психології юнацького віку величезну увагу.

Причина нібито неуваги вітчизняних психологів до проблеми соціальної компетентності юнацтва пов'язана не тільки зі згаданим вище протиставленням, заявленим одним з основоположників радянської психології. Справа тут в розумінні суті розвитку. Можна сказати, що концепція Л. С. Виготського і всієї вітчизняної вікової психології, побудованої в рамках його школи, ґрунтується на ідеї активності суб'єкта. Суб'єкт сам привласнює (або не привласнює) щось з культурно-історичній контексту, з соціальної ситуації, що супроводжує його розвиток, зі спілкування зі значимими іншими. Середовище і спадковість виступають лише умовами розвитку. Розвиваючись, індивід перетворює ці умови, долає їх, впливає на них самим процесом свого розвитку.

В американській і західноєвропейській традиції вивчення соціалізації керуючою ідеєю є уявлення про те, що соціум нав'язує індивіду себе, а суб'єкт розвитку, загалом, пасивний. Він лише реагує на стимули середовища. Л. Ф. Обухова зазначає, що з точки зору Л. С. Виготського, всі сучасні йому закордонні теорії описували хід розвитку як процес трансляції соціального до індивідуального, тобто від суспільства з його нормами і цінностями індивіда, спочатку здатному лише на біологічне, природне існування. Тому не дивно, що центральною проблемою всіх без винятку теоретичних концепцій в американській і західній психології розвитку до сих пір залишається проблема соціалізації, що розуміється, перш за все, як активність індивіда, спрямована на соціальну адаптацію.

Первинне тлумачення терміну «компетентність», як зауважує М. О. Докторович, чіпало переважно професійну сферу і тлумачилося як досконале знання своєї справи, вершина розвитку професійної довершеності [15].

«Компетентність» – семантично первинна категорія, що відображає засвоєну як особистісні навички, сукупність знань, умінь, навичок людини і є поняттям функціональним. Це – інтегрована характеристика якостей особистості, результат підготовки майбутнього фахівця для реалізації діяльності в певних професіональних та соціально-особистісних галузях (компетенціях), що позначається необхідним об'ємом, рівнем знань та досвіду в певному виді діяльності.

Вивчаючи сутність поняття соціальної компетентності, ми можемо зробити висновок, що воно є інтегральним від термінів «соціальний» та «компетентність». Так, дефініція «соціальний» (лат. socialis) у перекладі значить товариський, суспільний, той, що пов’язаний з життям та взаємовідносинами людей у суспільстві [11]. В основі терміну «компетентність» («compete») лежать поняття «знати», «досягати», «вміти», «відповідати». З огляду на це, С. Бахтеєва, акцентує увагу, що ці визначення найбільш повно виражають сутність соціальної компетентності:

* «знати» – знання, необхідні для здійснення соціальних технологій; цінності, які орієнтують вживання знань та умінь;
* «вміти» – вміння особистості реалізовувати вільне та свідоме самовизначення як у внутрішньому духовному досвіді, так і в зовнішній соціальній дійсності;
* «досягати» – вміння реалізовувати обрані цілі в межах моралі, закону, культури;
* «відповідати» – вміння особистості реалізувати свої обов’язки, права та повноваження на відповідному соціальному, культурному рівнях [2, с.18].

Соціальна компетентність є багатофункціональним явищем, яке в змістовному аспекті сформулюється засвоєнням соціальних норм і формуванням соціальних рис, умінь і навичок; у процесуальному аспекті – взаємодією соціуму й особистості [15].

Отже, категорію «соціальна компетентність» вважаємо набутою здатністю особистості гнучко й конструктивно орієнтуватися в постійних мінливих соціальних умовах та ефективно й творчо взаємодіяти із соціальним середовищем.

Соціальна компетентність насамперед пов’язана з соціальним середовищем, суспільним життям і передбачає взаємодію людини в соціумі, здатність діяти у ньому, тобто є ознакою високого рівня соціалізації (багатогранний процес олюднення людини який включає і біологічні передумови, і соціальну сферу, яка передбачає «соціальне пізнання, соціальне спілкування, оволодіння навичками практичної діяльності, включаючи всю сукупність соціальних ролей, норм, прав і обов’язків») [47].

Важливими для дослідження проблеми формування соціальної компетентності юнаків є наукові доробки А. Позднякова, який під соціальною зрілістю розуміє сукупність компітентностей: громадянську, побутову, комунікативну та компетентність в галузі саморегуляції та самостійної пізнавальної діяльності [47, с. 58].

Важливими для дослідження проблеми формування соціальної компетентності особистостей юнацького віку є визначення поняття «соціальної зрілості» Є. Долла, автора «Шкали соціальної зрілості», який трактує його через поєднання особистої незалежності та відповідальності. Особиста незалежність є здібністю індивіда незалежно рішати власні справи, самостійно налаштовувати свої соціальні відносини [13, с. 18].

## 1.2. Психологічні характеристики особистості юнацького віку

В період юності, розвиток і формування особистості, її внутрішніх складових, надають особливої гостроти та актуальності питання про становлення в сучасному суспільстві. Більшість вчених вікової та педагогічної психології ставить акцент на розвиток процесів самопізнання, саморозкриття і утвердження особистості періоду юнацтва. Юнацтво – це період емоцій, бажань, енергії та ентузіазму. У цьому віці самоствердження стає життєвою необхідністю зайняти певну позицію. Саме великі психологічні труднощі в ситуації сучасності переживає молодь, яка знаходиться на порозі життєвого самовизначення, пошуку сфер свого затвердження та соціального запиту. Відсутність орієнтирів може зробити особистісне самоствердження юнаків стихійним, неорганізованим, непродуманим і нереалізованим в повній мірі [8].

Юність (від 15-16 до 20 років) – це завершальний етап формування особистості. Це пора дозрівання, коли в свідомості закладаються фундаментальні установки, які проявляються з часом як ціннісні орієнтири в житті. Юність – фаза розширення. Це вік становлення себе як дорослої особи, прояви та затвердження власного «Я» [51].

Однією з основних якостей цього вікового періоду є потреба юнака внутрішнє зайняти позицію дорослої особистості, обрати професію, осмислити себе невід’ємною частиною суспільства, сформувати світосприйняття і вибрати свій життєвий шлях [9]. Самовизначення в даному аспекті не означає автономію від дорослих, а передбачає орієнтацію і визначення свого місця в дорослому світі.

Л. І. Божович [5] дуже влучно назвала юнацтво «людьми, які дивляться в майбутнє», бо перед ними вже сьогодні виникають важливі питання: «Хто я?», «Який я?», «Що я хочу?», «Що я можу ?». Від відповідей на них залежить майбутня доросле життя. Юнаки досягають високого рівня інтелектуального розвитку, усвідомлюють, осмислюють і оцінюють себе, свій внутрішній світ, свою індивідуальність, і все, що навколо відбувається, з точки зору задумів подальшого самостійного життя, яке проявляється в спілкуванні і взаєминах із однолітками, в ставленні до навчання, життєвих і професійних планах.

Соціальна адаптація юнака пов'язана з особистим досвідом, отримуваного ним у вирішенні проблем пристосування до соціуму. Особистісне самовизначення передбачає придбання та осмислення індивідом свого власного досвіду впливу на соціум або протистояння йому [27].

Оскільки процеси соціальної адаптації та особистісного самовизначення є проективними по відношенню до адаптивного і неадаптивного видів активності суб'єкта, а професіоналізація в цій діалектичній взаємодії захватує обидві сторони позначеного протиріччя, то визначення соціальної компетентності, у вузькому сенсі, на рівні психології розвитку, повинно мати такий вигляд [15].

Соціальна компетентність – це поняття, яке відображає можливості суб'єкта юнацького віку усвідомлювати взаємопов'язані процеси професіоналізації, соціальної адаптації та особистісного самовизначення, в які він занурений, і доцільно керувати ними.

Порядок перерахування компонентів соціальної компетентності в даному визначенні покликаний відображувати рівень представленості у свідомості молодої людини тих чи інших проблем, пов'язаних з кожним з основних компонентів соціальної компетентності [37]. Так, очевидно, що проблеми професіоналізації лежать, що називається, на поверхні для більшості людей юнацького віку. Соціальна адаптація менш усвідомлена, ніж професіоналізація, але проблеми, пов'язані з нею, все ж частіше втілюються в конкретні життєві сюжети (пристосуватися до групи однолітків, до вимог вчителів), ніж проблеми особистісного самовизначення [33].

Психологічним центром ситуації розвитку юнаків стає вибір професії, в результаті чого у них формується своєрідна внутрішня позиція і внутрішній стрижень, який можна охарактеризувати фактом самоствердження, щоб знайти точку опори в собі самому, тобто почати жити відповідно до свого кредо. Визначення професійної сфери та навчання у ВНЗ говорить про професіональне самовизначення людини. Такий етап дуже серйозний і не простий, оскільки від правильного вибору професії залежить майбутнє людини, її самореалізація, задоволеність життям [30]. Професійне самовизначення відбувається на основі життєвих вартостей особистості. При виборі професії вважаються і із соціальними, матеріальними вигодами (орієнтація на альтруїзм, егоїзм, праця або гроші). Неодноразово фаховий вибір є результатом пасивної згоди з бажанням батьків, або некритичного інтересу до певної професії. Часто спрямованість щодо вибору професії є нестійкою і супроводжується різноманітними коливаннями щодо інтересу до декількох професій, конфліктами між стремліннями і здібностями, між ідеалізованим уявленням майбутньої професії і реальними перспективами [20].

Професіоналізацію юнака пов'язуємо з отриманням і осмисленням їм першого особистого досвіду вибору і оволодіння початками конкретної професії.

Важливою метою особистості стає підтвердження власної значущості. Якщо внутрішнє Я не отримує цього підтвердження, то людина відчуває душевний дискомфорт, погіршується ставлення до себе і навколишнього світу. Якщо власне значення не визначається, тоді людина або перетворюється в егоїста, або на альтруїста в крайніх точках прояву [38].

Особливості самоствердження пов'язані з особистісним самовизначенням (емансипацією), що виступає як потреба підлітків зайняти внутрішню позицію дорослої людини, осмислити свою роль в товаристві, збагнути себе і свої резерви. Самовизначення характеризується набуттям самого себе шляхом самопізнання і самовиховання. Самовизначення пояснюється бажанням до прийняття рішень, самостійних і відповідальних дій в нових обставинах.

Пізнаючи світ, стверджуючись в ньому, юнаки і дівчата пізнають себе, відкривають нові сторони свого «Я». Для них все цікавіше стає світ власних поглядів і емоції. Чим більше вони відкривають себе, тим більше переконуються в широті своїх сторін і перспектив. Попереду юнаків довге життя. Вона відкриває багато перспектив. Внутрішнє багатство є передумовою спокою, гармонії, особистісної наповненості [41]. А ось чим менш людина відчуває себе, тим частіше буде здаватися даремним бажання самоствердитися і реалізувати себе, навіть може з'явитися протест, який проявляється самовідчуженням, нечітким баченням себе і паданням свого майбутнього, або ж взагалі відсутністю інтересу до себе і інших проблем, які можуть привести до різних психологічних розладів.

На юнацькому етапі відбувається формування механізму цілестворення. Говориться про його стремління та здібність ставити конкретні цілі, переносити себе в майбутнє, споруджувати своє реальне життя з проекцією на майбутнє. Цілі завжди задають ритм розвитку, прогресу, змушують людини не сидіти на місці. Звичайно потрібно бути вдячним за все те, чим юнак володіє в даний момент часу і цінувати рідних і близьких, які перебувають поруч. Але також важливо займати активну життєву позицію. Остільки оскільки якщо молоді люди будуть пасивними, це буде тільки їх гальмувати. Для того, щоб щось отримати, треба спочатку рух і віддача [6].

Життєві перспективи, плани, орієнтири підростаючої особистості нерозривно пов'язані з її особистісним утворенням – самоствердженням. Саме в результаті самоствердження відбувається адекватна реалізація життєвих планів молодої людини, його майбутнього, а це передбачає позитивний напрямок його «Я» в соціальному просторі [11, с. 119].

Цінним для юнацького віку є не тільки відкриття внутрішнього «Я», а й формування цілісної «Я-концепції», світосприйняттю. Підлітки в цей період розкривають свій особистий незвичайний внутрішній світ, індивідуальність своєї особистості (молода людина розпочинає уловлювати свої переживання, емоції не як віддзеркалення зовнішніх подій, а як становище свого внутрішнього «Я», осмислює свою незрівнянність). При цьому важлива рефлексія – поглиблення в світ власних вчинків, почуттів, переживань, співвіднесення їх з навколишньою дійсністю [21]. В цей період рефлексія відбувається через самоспостереження, самоспоглядання і самоаналіз. Вона спрямована на усвідомлення свого становища і призначення в світі. Потрібно старатися находити час для себе на те, щоб подумати над істотними питаннями, особистим розвитком. І ще не дозволяти тим речам, які найважливіші, залишатися в тіні тих, які не настільки важливі.

Крім того з'являється новий рівень емоційного аспекту самосвідомості юнаків, який полягає в переростанні характерних для юнаків приватних самооцінок в загальне цілісне ставлення до себе, що також є проявом свого затвердження. Цікавим для юнаків залишається вплив оточення, однолітків, тих, з ким необхідно взаємодіяти [2].

Вагомою рисою самосвідомості особистості в ранній юності є самоповага – узагальнене ставлення людини до себе, ступінь прийняття або неприйняття себе як особистості, яке проявляється в прийняття себе, почутті власної гідності, позитивне відношення до себе, погоджуванні свого Я-реального з Я-ідеальним.

У молодих людей виникає усвідомлення незворотності часу, тобто кінцівки свого буття, що примушує серйозно замислюватися над сенсом життя, своїми перспективами, майбутнім, життєвим шляхом [11].

Важливим в самоствердженні є саморозкриття, під яким розуміється повідомлення іншим людям особистої інформації про себе, пред'явлення себе іншим. В процесі саморозкриття молода людина покращує стратегії міжособистісного спілкування, налагоджує гармонійні відносини з оточуючими, одночасно здійснюючи пізнання себе як унікальної особистості. Усунення рутини розбавляється різнобічністю, і для того, щоб життя не було повсякденним і нудним можна пробувати нове, отримувати новий досвід і нові знання, розширювати кругозір [29]. Чим більше людина має всередині себе, тим менше він чекає і залежить від оточуючих. Максимальний благоустрій власних потенцій особистості досягається при її самоактуалізації - активної життєвої позиції, самореалізації. Самоактуалізацію можна вважати частиною процесу самореалізації – свідомого процесу розгортання і зростання сутнісних сил людини, його задумів, творчих здібностей, умінь, потреб, мотивів, життєвих цінностей, тобто реалізації свого особистісного потенціалу ззовні [6].

На етапі зрілої юності самоствердження викликано переходом до самостійного життя. Молоді люди самовизначаються в порядку моральних цінностей, принципів, норм і правил поведінки, усвідомлюють особисту соціальну відповідальність. З пережитих вражень, випробуваних на власному досвіді наслідків різних вчинків, формуються зачатки особистісного світогляду. Розширюється кругозір, з'являються переконання, які впливають на поведінку і діяльність. Тут важливі дорослі, які повинні допомогти з самовихованням і самоорганізацією, щоб юнак навчився планувати те, що хоче досягти і розуміти чого уникнути.

Юнак перехід від пізнання світу до його перетворення, починає активно самостверджуватися в професійній діяльності. У зрілому юнацькому віці актуальною стає проблема незалежного життя. Для її вирішення необхідні вміння організовувати свою діяльність, приймати відповідальні рішення і втілювати їх у життя. У пізній юності рівень домагань особистості стабілізується, самооцінка стає незалежною від зовнішніх оцінок, що свідчить про затвердження власного «Я» [50].

Якщо юнаки і дівчата позбавляють себе необхідності озиратися на думку інших, тоді вони стають самодостатніми і затвердженими і залишається просто цілісна особистість.

І тут основне значення має відношення юнака до подій, які з ним відбуваються, адже кожна подія в житті має два закінчення – в сприятливу і в несприятливу сторону. Особистість повинна зробити вибір як ставитися до тієї чи іншої події. Якщо розглядати те, що трапляється в житті, як позитивне, то розвиток особистості буде сприятливим. Однак схильність до негативізму веде до невдоволення, яке буде залучати різні неприємності, і особистісний ріст буде гальмуватися. Навіть якщо щось не можна поміняти, можна змінити до цього своє ставлення [33].

Отже, в період юності яскраво проявляється формування і утвердження особистості в житті, що виступає як потреба зайняти внутрішню позицію дорослої людини, осмислити своє місце в товаристві, зрозуміти себе і свої здібності. Важливою метою особистості стає підтвердження власної значущості в своїх очах і очах інших. У цьому віці у свідомості закладаються фундаментальні установки, які проявляються з часом як ціннісні орієнтири в житті. Важливими для юнаків і дівчат, крім відкриття внутрішнього Я і формування світогляду, стають ідентичність і вибір професії. Молода людина переходить від пізнання світу до його перетворення, починає активно самостверджуватися в професійній діяльності, вибирає свій життєвий шлях. Від успішності даних виборів безпосередньо залежить ефективність розвитку, реалізації і майбутнього дорослого життя. Тому з боку навчальних закладів велике значення має психологічний супровід, який допоможе здійснити плавний перехід до дорослого життя.

## 1.3. Соціальна компетентність як характеристика ефективного процесу соціалізації особистості юнацькою віку

Соціальна компетентність – це поняття, яке відображає можливості суб'єкта юнацького віку усвідомлювати взаємопов'язані процеси професіоналізації, соціальної адаптації та особистісного самовизначення, в які він занурений, і доцільно керувати ними [23].

Важливою задачею в процесі створення соціальної компетентності у юнаків стає формування необхідних умов, що допомагають освоєнню і прийняттю учнями суспільних цінностей та ідеалів, покращення форм і способів соціальної поведінки. Соціальне мислення, складає ядро соціологічної культури та являється головною задачею сьогодні. Без оволодіння соціальною культурою, набуття відповідного рівня соціальної компетенції неможна подолати бар'єри в сучасному соціумі.

О. М. Кондаков розглядає соціальну компетентність як мінімальне оволодіння комунікативною діяльністю, будування своїх та додавання зовнішніх ресурсів та взаємодопомоги в сучасному житті [6; 15].

Т. І. Поніманська визначає соціальну компетентність дітей як «відкритість до світу людей, потребу особистості, уміння соціальної поведінки, готовність до прийняття соціальної інформації, бажання пізнавати людей, робити добрі вчинки» [7; 9].

Джон Равен, один з авторів компетентністного підходу в англійській освіті, відмічає важливу роль відповідних агентів соціалізації дітей і наголошує на тому, що відповідна проблема є наслідком нової економіки та нового підходу до людських ресурсів, випливає з потреби адаптації дітей до досить мінливих умов існування [8; 16].

Соціологічний аспект має більш відповідне значення соціальної компетентності юнаків – здатність міняти здобутий отриманий досвід знаходження в соціумі, залагодження соціальної взаємодії, як зі зрілим світом так і зі світом своїх однолітків, вміння побудувати комунікативне спілкування та пристосуватись до умов мінливого суспільства.

Соціальна компетентність передбачає сформованої готовності до співпраці, роботу в команді, комунікативні уміння, здатність мати свої рішення і намагатися до розуміння своїх потреб і вимог, соціальне єднання, уміння розуміти основні ролі в суспільстві, культуру міжособистісних відносин.

Таким чином, компетентнісний підхід до сучасної освіти та виховання дітей передбачає, що соціальна компетентність має стати кінцевою метою соціалізації дітей. Соціальна компетентність може бути відкрита за допомогою структуризації ключових компетентностей, кожна з них насичена означеним переліком здібностей у відповідності до віку людей. Вона повинна бути направлена на реалізацію таких умінь і навичок, які б дозволяли робити свій вибір юнаку та приймати рішення в конкретній соціальній ситуації.

Соціальна компетентність покликана формувати здібності, потрібні для подальшої самоосвіти в постійно змінних соціальних умовах, стати головним механізмом в соціалізації та адаптації, підготувати дітей до освоєння та виконання відповідних соціальних ролей в суспільстві [13].

Комунікативна компетентність як ланка соціального обов’язку проявляється в необхідній глибині уявлення, здатності до будування особистісних особливостей співрозмовника, в розумінні мотивів і цілей поведінки його, в умінні орієнтуватися в специфіці спілкування, опираючись на досвід комунікативної взаємодії, у володінні вміннями невербальної комунікації [5]. У людей, щоби їх можна було віднести до категорії соціально компетентних, має бути сформульоване розуміння інших як на рівні відкритого тексту, так і підтексту, а також нею має бути здобутий досвід конструктивної соціальної взаємодії. В процесі побудови соціальної компетентності необхідно скеровуватися, по-перше, тим, що бажання зрозуміти іншого і можливість задоволення цього бажання можуть не відповідати одне одному через обмеженість комунікативної і мовної компетентності людей, по-друге, тим, що існують особливості перебігу самого комунікативного процесу, пов’язані з віком та індивідуальними характеристиками особистості.

Разом із загальною, у спеціальній літературі представляється визначення персональної соціальної компетентності, для якої характерні не лише знання (факти), уміння (еталони), але й організаторські здібності, що проявляють в управлінні собою, регулюванні своїх дій [9]. Здобутки такої компетентності передбачає навчання, в ході якого відбувається засвоєння інформації, важливої для організації комунікативної взаємодії, оволодіння аналітико-синтетичною діяльністю, розуміння способів вирішення відповідних комунікативних завдань, розвиток функціональних здібностей особистості, її відповідальності, розширення діапазону відповідних їй соціально значимих якостей.

Якщо розуміти те, що існує потенційний зв'язок між здатністю і готовністю особистості відповідати на поклики життя, то соціальна компетентність залежить від грамотності в прийнятті відповідних рішень, відсутності страху перед новими ситуаціями, що відбуваються на життєвому шляху. Формування соціальної компетентності безпосередньо зв'язане з психологічним мікрокліматом, обстановкою, в якій воно здійснюється, соціальним почуттям особистості, рівнем методичної і психолого-педагогічної грамотності педагогів [22]. Соціальна компетентність як здатність особистості розуміти явний і прихований зміст ситуацій сьогоденного спілкування, передбачати їх розвиток, бачити варіанти реальної поведінки в них інших людей, здатність і готовність співпрацювати, діяти самостійно і відповідально на основі вміння знаходити і обробляти соціальну інформацію є метою виховних програм навчальних закладів різного рівня і напрямку.

Різноманітність соціальних стосунків у сучасному світі, складність соціальних дій, які в період визначення особистості мають бути засвоєні молоддю, розвиваючий вплив різних соціальних об'єктів зумовлюють необхідність урахування в процесі створення цього виду компетентності специфіки умов життя сучасної людини. Успішність формування соціальної компетентності майбутніх фахівців залежить від формування спеціальних умов для оволодіння соціальними навиками і ролями, розвитку культури соціальної поведінки з врахуванням динаміки соціально- економічних змін у сучасному суспільстві.

Розвиток соціальної компетентності вимагає щільного визначення вікових особливостей її носіїв. Найбільш серйозним і важливим, з точки зору особистісного розвитку, є підлітковий та юнацький вік [57]. Загальне підвищення особистості юнака, збільшення кола його інтересів, розвиток самосвідомості, новий досвід спілкування з однолітками – все це веде до інтенсивного підвищення соціально цінних мотивів і переживань, таких як вміння співчувати, співпереживати чужому горю, здатність до безкорисливої самопожертви і т.д. Істотні проблеми зв'язані в цей період і з бурхливим розвитком емоційної сфери: різка зміна настроїв, підвищена збудливість, імпульсивність, великий діапазон полярних почуттів – все це зв'язано з юнацьким віком.

### ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

В процесі аналізу наукової літератури, можна дійти висновку, що поки не існує чіткої структури поняття «соціальна компетентність». Як бачимо, серед дослідників досі не має чіткого погляду, а коло поглядів обмежується кількома дослідників.

Вивчаючи сутність поняття соціальної компетентності, ми можемо зробити висновок, що воно є інтегральним від термінів «соціальний» та «компетентність». Так, дефініція «соціальний» (лат. socialis) у перекладі значить товариський, суспільний, той, що пов’язаний з життям та взаємовідносинами людей у суспільстві. В основі терміну «компетентність» («compete») лежать поняття «знати», «досягати», «вміти», «відповідати».

Соціальна компетентність – це поняття, яке відображає можливості суб'єкта юнацького віку усвідомлювати взаємопов'язані процеси професіоналізації, соціальної адаптації та особистісного самовизначення, в які він занурений, і доцільно керувати ними.

Юність (від 15-16 до 20 років) – це завершальний етап формування особистості. Це пора дозрівання, коли в свідомості закладаються фундаментальні установки, які проявляються з часом як ціннісні орієнтири в житті. Юність – фаза розширення. Це вік становлення себе як дорослої особи, прояви та затвердження власного «Я».

Соціальна компетентність настільки всеосяжна характеристика особистості, що її дуже важко лаконічно визначити та чітко розділити межі структурних компонентів, оскільки часто вони є прозорими та умовними. Протиріччя дослідників вказують на те, що проблема структури соціальної компетентності потребує прискіпливої уваги фахівців.

Соціальна компетентність дає змогу швидко та адекватно адаптуватися в соціумі; ставитися до себе та своїх партнерів конструктивно, толерантно, незалежно; легко адаптуватися до мінливих умов життя соціуму; здійснювати соціальну самореалізацію, розвивати соціальну зрілість і дорослість, бути комунікабельним і успішним.

Здійснений нами аналіз поняття соціальна компетентність особистості дозволив визначити, що соціальна компетентність особистості є феноменальною її характеристикою, провідне значення в якій відіграють знання про соціальну дійсність і про себе, соціальні вміння та досвід, в основі лежать особистісні цінності та мотиви діяльності, а ключовими аспектами є громадянська спрямованість, соціальна відповідальність та активність.

Таким чином, соціальна компетентність насамперед пов’язана з соціальним середовищем, суспільним життям і передбачає інтеграцію людини в соціумі, взаємодію з ним, здатність діяти у ньому (співпрацювати з іншими людьми, розв’язувати проблеми в різних ситуаціях, володіти соціальними, громадянськими, комунікативними вміннями й навичками, виконувати соціальні ролі, бути мобільною), тобто є показником якісного рівня соціалізації (багатогранний процес олюднення людини включає і біологічні передумови, і входження індивіда в соціальну сферу, що передбачає «соціальне пізнання, соціальне спілкування, оволодіння навиками практичної діяльності, включаючи як світ речей, так і всю сукупність соціальних функцій, ролей, норм, прав і обов’язків»).

#### РОЗДІЛ 2. ЕМПИРІЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СОЦІАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ЮНАКІВ В УМОВАХ ПОВСЯКДЕННЯ

#### 2.1. Психологічні особливості соціальної компетентності особистості юнаків в умовах повсякдення

В даний час ситуація в сфері соціалізації та виховання підростаючого покоління характеризується наступними явищами: зниженням виховної функції сім'ї; кризою системи шкільної освіти, діяльність якої часто зводиться до простої передачі знань, але не виховання соціально компетентної особистості; десоціалізуючим впливом засобів масової інформації на підлітків; неорганізованістю позитивного соціального дозвілля, негативним впливом найближчого побутового оточення поза сім'єю, несприятливим впливом вуличного середовища і т.д. Тому внаслідок зниження компонентів соціалізації, виникла потреба в розробці формування компетентної особистості [48].

Порівняно компонентом соціалізації сьогодні виступають інформаційні технологій, які займають значну частину дозвілля сучасного юнака і вельми неоднозначно впливають на розвиток його особистості. Захоплення інтернетом, комп'ютерними іграми часто сприяють формуванню компетентності тільки в сфері інформаційних технологій, при цьому викликаючи недолік компетентності в реальних взаєминах з людьми.

На даний час технології формування і розвитку соціальної компетентності молоді можна розділити на дві групи. У першій групі представлені технології, що формують загальну універсальну здатність особистості вирішувати життєві проблеми, що виникають в процесі реалізації свого особистісного потенціалу в соціальному середовищі. У цю групу входять:

* додаткові освітні програми, спрямовані на раннє професійне і життєве самовизначення молоді з метою підвищення її конкурентоздатності на ринку праці; програми розвитку ситуативного самовизначення в різних сферах шкільного життя;
* проектування життєвої кар'єри;
* навчання рефлексивному відношенню до життя [26].

Програми другої групи розвивають в основному комунікативну, міжособистісну компетентність, до них відносяться численні тренінги впевненості в собі, комунікативних умінь і т.д.

Однак загальним недоліком всіх програм є: відсутність обґрунтованої теоретичної бази, а також відповідних емпіричних підтверджень їх ефективності; трудність перенесення засвоєних навичок, моделей поведінки в реальні життєві ситуації; невизначеність термінів дії ефективності програм; фрагментарність; значні часові та матеріальні витрати при їх проведенні [26].

Більшість авторів під компетентністю розуміють загальну здатність і готовність особистості до діяльності, що ґрунтуються на знаннях і досвіді, набутих у процесі навчання й виховання, зорієнтованих на становлення й розвиток особистості як суб’єкта життя, активну інтеграцію у суспільство, освоєння різноманітної рольової поведінки в процесі власної життєдіяльності.

Поняття компетентності включає в себе не тільки когнітивну складову, а й мотиваційну, етичну, поведінкову, соціальну систему ціннісних орієнтацій.

М. Докторович, услід за іншими дослідниками, у структурі соціальної компетентності юнака виокремлює:

* когнітивно-ціннісний (наявність знань, соціальних уявлень і системи цінностей, адекватне розуміння нею соціальної дійсності);
* емоційно-мотиваційний (емоційне ставлення до найближчого соціуму та мотиви діяльності, котрі спричинюють розвиток соціальноціннісних та особисто значущих цілей і смислів діяльності, спілкування, вчинення);
* інтерактивно-комунікативний (здійснення продуктивної комунікації з оточуючими, виконання різних соціальних ролей і функцій);
* поведінково-діяльнісний фактори (утверджує ціннісне ставлення особистості до суб’єктного довкілля, природного середовища та до самого себе через різні форми поведінки, діяльності, спілкування) [14].

Виділяють три найбільш (важливих або основних) компонентів соціальної компетентності: самоактуалізація, комунікабельність та соціальна адаптація.

Термін «самоактуалізація» вперше використав К. Гольдштейн. Теорія самоактуалізації є ключовим системоутворюючим елементом гуманістичного напрямку в психології та педагогіці. Проблематику самоактуалізації активно розробляв А. Маслоу [16]. У вітчизняній психології та педагогіці теорію самоактуалізації розвивають Е. Е. Вахромов, І. А. Витин, Е. І. Горячева, В. М. Куніцина, О. В. Сафронова [21]. Єдиним в підході А. Маслоу і українських вчених є те, що вони розглядають самоактуалізацію не тільки як кінцевий стан, але і як процес виявлення і реалізації своїх можливостей.

Соціальна компетентність пов'язана також з комунікативними вміннями та здібностями, а отже безпосередньо визначається індивідуально-психологічними властивостями особистості. Виходячи з визначення поняття «товариськість» як психологічна готовність людини до організаторсько-комунікативної діяльності [14], ця властивість у юнацькому віці може розглядатися як складовий елемент його соціальної компетентності.

У професійній діяльності процеси комунікації відіграють особливу роль, адже саме комунікативна діяльність є одним з основних засобів та способів навчання і виховання. Соціальна компетентність забезпечує ефективне протікання комунікативного процесу, побудову ефективної комунікативної дії в певному колі ситуацій міжособистісної взаємодії, успішне функціонування в професійному середовищі [15].

Теоретичні основи комунікативної компетентності студентів вивчалися багатьма вітчизняними психологами і педагогами (І. А. Зимова, Н. В. Кузьміна, А. Н. Леонтьєв, А. А. Леонтьєв. У дослідженнях комунікативної компетентності вчителів найчастіше науковому аналізу піддавалися комунікативні навички та вміння вчителя (А. А. Бодальов, В. А. Кан-Калик, А. К. Маркова і ін.).

Соціальна компетентність є одним з системоутворюючих підходів, яке позитивно впливає на формування особистості. Можна вважати, що соціальна компетентність також може стати одним з основних методів формування і розвитку соціальної адаптації. І саме проектування ситуацій в контексті соціального життя і діяльності учнів дозволяють припустити можливість її розвитку.

Таким чином, розвиток соціальної адаптації студентів передбачає проектування в змісті і розгортання в процесі освіти соціально значущих ситуацій, які задають соціальний контекст майбутнього життя і діяльності студентів і несуть в собі навчальний і виховний потенціал.

#### 2.2. Дослідження психологічних особливості соціальної компетентності особистостей юнаків в умовах повсякдення

На початку процедури емпіричного дослідження була визначена основна вибірка дослідження, яка була сформована виходячи з необхідності залучити до дослідження людей юнацького віку.

Вибірку склали 30 чоловік (26 дівчат та 4 хлопця). Середній вік респондентів складає 18 – 21 років (див. Додаток Г).

Далі був здійснений відбір методик, які представлені зокрема такими: 1) Опитувальник діагностики самоактуалізації особистості А. В. Лазукін в адаптації Н. Ф. Каліни (див. Додаток А); 2) Оцінка рівня товариськості В. Ф. Ряховского (див. Додаток Б); 3) Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Р. Роджерса і Р. Е. Даймонда (див. Додаток В).

1. Опитувальник діагностики самоактуалізації особистості А. В. Лазукін в адаптації Н. Ф. Каліни.

Дана методика використовується для визначення рівня самоактуалізації особистості, а також для вивчання поведінкового компонента самосвідомості. Опитувальник містить 100 тверджень (див. Додаток А), де випробуваному пропонується така інструкція: з двох варіантів тверджень потрібно обрати той, який вам більше всього подобається або краще узгоджується з вашими уявленнями. Тут немає хороших чи поганих, правильних або неправильних відповідей, найкращим буде той, який дається по першому спонуканню.

За кожний збіг з ключем нараховується 1 бал. Потім відповідно з ключем визначається показник за такими шкалами:

1) Шкала орієнтації в часі показує, наскільки людина живе сьогодні, не відкладаючи своє життя «на потім» і не намагаючись знайти притулок в минулому. Високий результат характерний для осіб, які добре розуміють екзистенціальну цінність життя «тут і тепер», здатних насолоджуватися актуальним моментом, який не порівнюючи його з минулими радощами і не знецінюючи очікуванням майбутніх успіхів. Низький результат – це люди, невротично занурені в минулі переживання, з підвищеним прагненням до досягнень, недовірливі і невпевнені в собі.

2) Шкала цінностей. Високий бал за цією шкалою свідчить, що людина поділяє цінності самоактуалізації особистості, до числа яких А. Х. Маслоу відносив такі, як істина, добро, краса, цілісність, відсутність роздвоєності, життєвість, унікальність, досконалість, звершення, справедливість, порядок, простота, легкість без зусилля, гра, самодостатність. Перевага цих цінностей вказує на прагнення до гармонійного буття і здоровим відносинам з людьми, далеке від бажання маніпулювати ними в своїх інтересах.

3) Погляд на природу, людини може бути позитивним (висока оцінка) або негативним (низька). Ця шкала описує віру в людей, в могутність людських можливостей. Високий показник може інтерпретуватися як стійку основу для щирих і гармонійних міжособистісних відносин, природна симпатія і довіра до людей, чесність, неупередженість, доброзичливість.

4) Висока потреба в пізнанні, характерна для особистості, яка завжди є відкритою до нових вражень. Ця шкала описує здатність до буттєвого пізнання – безкорисливу спрагу нового, інтерес до об'єктів, не пов'язаний прямо з задоволенням будь-яких потреб. Таке пізнання, вважає А. Х. Маслоу, більш точно і ефективно, оскільки його процес не спотворюється бажаннями і потягами, людина при цьому не схильний судити, оцінювати і порівнювати. Він просто бачить те, що є і цінує це.

5) Прагнення до творчості або креативність – неодмінний атрибут самоактуалізації, яку просто можна назвати творчим відношенням до життя.

6) Автономність, на думку більшості гуманістичних психологів, є головним критерієм психічного здоров'я особистості, її цілісності і повноти. Це поняття тяжіє до таких рис, як життєвість і самопідтримки у Ф. С. Перлза, скеровані зсередини у Д. Рісмена, зрілість у К. Р. Роджерса. Особистість яка має високий показник самоактуалізації: автономна, незалежна і вільна, однак це не означає відчуження і самотності. У термінах Е. З. Фромма автономність – це позитивна «свобода для» на відміну від негативної «свободи від».

7) Спонтанність – це якість, що випливає з впевненості в собі і довіри до навколишнього світу. Високий показник свідчить про те, що самоактуалізація стала способом життя, а не є мрією або прагненням. Спонтанність співвідноситься з такими цінностями, як свобода, природність, гра, легкість без зусилля.

8) Саморозуміння. Високий показник по цій шкалі свідчить про чутливість, сензитивності людини до своїх бажань і потреб. Такі люди є вільні від психологічного захисту, яка відділяє особистість від власної сутності, вони не схильні підміняти власні смаки та оцінки зовнішніми соціальними стандартами. Показники за шкалами саморозуміння, спонтанності і аутосимпатії, як правило, пов'язані між собою. Низький бал за шкалою саморозуміння властивий людям невпевненим, що орієнтується на думку оточуючих. Д. Рісмен називав таких людей «орієнтованими ззовні» на відміну від «орієнтованих зсередини».

9) Аутосимпатії – природна основа психічного здоров'я і цілісності особистості. Низькі показники мають люди невротичні, тривожні, невпевнені в собі. Аутосимпатія зовсім не означає тупого самовдоволення або некритичного самосприйняття, це просто добре усвідомлювана позитивна «Я-концепція», що служить джерелом стійкої адекватної самооцінки.

10) Шкала контактності, розуміється не як рівень комунікативних здібностей особистості або навички ефективного спілкування, але як загальна схильність до взаємно корисним і приємним контактам з іншими людьми, необхідна основа синергетичної установки особистості.

11) Шкала гнучкості в спілкуванні, співвідноситься з наявністю або відсутністю соціальних стереотипів, здатністю до адекватного самовираження в спілкуванні. Високі показники свідчать про автентичному взаємодії з оточуючими, здатності до саморозкриття. Люди з високою оцінкою за цією шкалою орієнтовані на особистісне спілкування, не схильні вдаватися до фальші або маніпуляціям, які не змішують саморозкриття особистості з самовизначенням – стратегією і тактикою управління виробленим враженням. Низькі показники характерні для людей ригідних не впевнених у своїй привабливості, в тому, що вони цікаві співрозмовнику і спілкування з ними може приносити задоволення [54, с. 301 – 302].

2. Оцінка рівня товариськості В. Ф. Ряховского.

Основною метою тесту В. Ф. Рахівського є визначення рівня товариськості і комунікативної здатності особистості в соціумі. Ця методика виділяється серед інших завдяки нехитрим, чітко сформульованих питань і зрозумілою процедурою обробки балів.

Опитувальник містить 16 тверджень (див. Додаток Б), де випробуваному пропонується відповідати на питання використовуючи три варіанти відповідей – «так», «іноді» і «ні».

За кожну відповідь респондент отримує: «так» - 2 очка, «іноді» - 1 очко, «ні» - 0 очок. Мінімальна кількість балів – 0, максимальне – 32. Автор тесту розробив просту для розуміння кваліфікацію результатів: всього 7 рівнів починаючи з болючих, замкнутих, нетовариські до нормальних, відкритих характеристик особистостей [26 с. 290].

3. Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Р.  Роджерса і Р. Е. Даймонда.

Методика Роджерса-Даймонда – особистісний опитувальник, спрямований на виявлення особливостей особистості респондента і ступеня соціально-психологічної адаптації, часто до нового середовища, умов та правил поведінки.

Опитувальник соціально-психологічної адаптації був розроблений Карлом Роджерсом і Розалінд Даймонд в США в 1954 році.

Опитувальник включає в себе 101 твердження (див. Додаток В), далі респонденту дають прочитати або прослухати чергове висловлювання опитування, яке бажано прийняти до свого способу життя і оцінити. Для того щоб позначити відповідь в бланку, потрібно вибрати, відповідний, на вашу думку, один з семи варіантів оцінок, пронумерованих цифрами від «О» до «6»:

«0» - це до мене абсолютно не відноситься;

«1» - мені це не властиво в більшості випадків;

«2» - сумніваюся, що це можна віднести до мене;

«3» - не наважуюся віднести це до себе;

«4» - це схоже на мене, але немає впевненості;

«5» - це на мене схоже;

«6» - це точно про мене [54, с. 136]

Обраний вами варіант відповіді відзначте в бланку для відповідей у клітинці, відповідної порядковому номеру висловлювання.

#### 2.3. Статистичний аналіз результатів констатувального експерименту

Дані отримані за трьома методиками були занесені в зведену таблицю (див. Додаток Г), кожен стовпець скали результати за конкретною шкалою кожної методики, кожен рядок – дані досліджуваних. На підставі отриманої зведеної таблиці даних проводилися розрахунки, опис та аналіз результатів дослідження.

Для діагностики самоактуалізації особистості, була застосована методика «Діагностика самоактуалізації особистості (А. В. Лазукін в адаптації Н. Ф. Каліни)» (див. Додаток А, Г), отримані результати були занесенні у таблиці (див. табл. 2.1).

Таблиця 2.1

**Результати дослідження за методикою «Діагностика самоактуалізації особистості (А. В. Лазукін в адаптації Н. Ф. Каліни)»** **(n=30)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Вік | Стать | Орієнтація в часі | Цінності | Погляд на природу людини | Потреба в пізнанні | Креативність (прагнення до творчості) | Автономність | Спонтанність | Саморозуміння | Аутосимпатія | Контактність | Гнучкість в спілкуванні | Рівень самоактуалізації |
| 1 | 18 | ж | 10.5 | 11 | 3 | 12 | 10 | 5 | 3 | 9 | 4 | 10.5 | 7.5 | **53** |
| 2 | 19 | ч | 13.5 | 9 | 3 | 10.5 | 10 | 11 | 7 | 6 | 11 | 7.5 | 7.5 | **61** |
| 3 | 19 | ж | 9 | 14 | 4.5 | 7.5 | 13 | 12 | 13 | 7.5 | 9 | 7.5 | 9 | **64** |
| 4 | 19 | ж | 6 | 11 | 9 | 9 | 7 | 12 | 10 | 12 | 11 | 12 | 10.5 | **70** |
| 5 | 18 | ж | 10.5 | 11 | 9 | 9 | 9 | 9 | 10 | 7.5 | 6 | 7.5 | 9 | **60** |
| 6 | 19 | ж | 13.5 | 12 | 9 | 10 | 12 | 12 | 8 | 7.5 | 8 | 10.5 | 12 | **70** |
| 7 | 20 | ч | 12 | 9 | 4.5 | 12 | 9 | 11 | 10 | 10.5 | 11 | 10.5 | 9 | **68** |
| 8 | 18 | ж | 4.5 | 10 | 1.5 | 10.5 | 11 | 12 | 8 | 12 | 9 | 9 | 7.5 | **57** |
| 9 | 20 | ж | 7.5 | 6 | 9 | 7.5 | 10 | 8 | 9 | 9 | 11 | 7.5 | 6 | **56** |
| 10 | 19 | ж | 4.5 | 9 | 7.5 | 4.5 | 7 | 8 | 10 | 7.5 | 10 | 4.5 | 4.5 | **48** |
| 11 | 19 | ж | 9 | 6 | 7.5 | 7.5 | 9 | 5 | 4 | 7.5 | 3 | 3 | 3 | **43** |
| 12 | 19 | ж | 12 | 9 | 9 | 9 | 13 | 11 | 9 | 9 | 11 | 7.5 | 10.5 | **66** |
| 13 | 19 | ж | 7.5 | 12 | 6 | 7.5 | 11 | 9 | 7 | 10.5 | 3 | 7.5 | 9 | **53** |
| 14 | 20 | ж | 12 | 10 | 10.5 | 9 | 7 | 6 | 6 | 6 | 6 | 9 | 9 | **58** |
| 15 | 19 | ж | 9 | 12 | 10.5 | 4.5 | 13 | 10 | 9 | 10.5 | 8 | 4.5 | 4.5 | **64** |
| 16 | 18 | ж | 6 | 8 | 4.5 | 9 | 7 | 4 | 4 | 3 | 1 | 6 | 7.5 | **37** |
| 17 | 21 | ж | 12 | 9 | 6 | 9 | 10 | 6 | 5 | 9 | 7 | 6 | 3 | **52** |
| 18 | 20 | ж | 13.5 | 7 | 9 | 9 | 11 | 6 | 10 | 7.5 | 8 | 9 | 9 | **63** |
| 19 | 20 | ж | 10.5 | 11 | 3 | 12 | 10 | 5 | 3 | 9 | 4 | 10.5 | 7.5 | **53** |
| 20 | 20 | ж | 9 | 11 | 6 | 9 | 8 | 7 | 6 | 9 | 10 | 7.5 | 6 | **57** |
| 21 | 21 | ж | 9 | 7 | 6 | 9 | 4 | 7 | 7 | 9 | 4 | 3 | 6 | **46** |
| 22 | 21 | ж | 9 | 7 | 10.5 | 6 | 5 | 6 | 6 | 10.5 | 7 | 4.5 | 6 | **51** |
| 23 | 21 | ч | 10.5 | 9 | 1.5 | 7.5 | 9 | 11 | 9 | 10.5 | 9 | 4.5 | 9 | **55** |
| 24 | 20 | ч | 12 | 6 | 6 | 10.5 | 4 | 12 | 11 | 10.5 | 10 | 9 | 10.5 | **58** |
| 25 | 20 | ж | 7.5 | 6 | 7.5 | 6 | 6 | 10 | 9 | 6 | 11 | 12 | 12 | **50** |
| 26 | 20 | ж | 10.5 | 5 | 9 | 7.5 | 7 | 8 | 6 | 7.5 | 9 | 7.5 | 9 | **56** |
| 27 | 21 | ж | 10.5 | 8 | 6 | 9 | 6 | 7.5 | 5 | 9 | 11 | 6 | 9 | **57** |
| 28 | 18 | ж | 6 | 11 | 6 | 4.5 | 7 | 7 | 6 | 3 | 4 | 6 | 4.5 | **42** |
| 29 | 19 | ж | 7.5 | 8 | 6 | 7.5 | 6 | 2 | 2 | 4.5 | 4 | 6 | 3 | **37** |
| 30 | 21 | ж | 13.5 | 10 | 7.5 | 9 | 8 | 12 | 6 | 12 | 10 | 3 | 9 | **63** |

* – низький рівень самоактуалізації.
* – середній рівень самоактуалізації.
* – високий рівень самоактуалізації.

У таблиці представлено суму балів за кожною шкалою та загальна оцінка кожного з учасників дослідження.

Так, бачимо переважаючий показник з високим рівнем самоактуалізації у 17 респондентів дослідження, що складає 56,7% від загальної кількості учасників.

У 9 респондентів з 30, психічна та статистична норма показника рівня самоактуалізації, що складає 30% від загальної кількості учасників.

У 3 респондентів з 30 було отримано низькій рівень самоактуалізації, що складає 13,3% від загальної кількості. Таких людей високий ризик депресії, апатії, неврозу, псіхосамотичних захворювань.

Кількісні та якісні результати дослідження за методикою представлено на рис. (див. рис. 2.1)

**Рис. 2.1 Сегментограма результатів дослідження за методикою «Діагностика самоактуалізації особистості (А. В. Лазукін в адаптації Н. Ф. Каліни)»**

Самоактуалізація – процес повного розгортання особистісного потенціалу, розкриття в людині того кращого, що закладено в ньому природою, а не задається культурою ззовні. Самоактуалізація не має зовнішньої мети і не може здаватися соціумом: це те, що йде зсередини людини, висловлюючи його внутрішню (позитивну) природу.

Для діагностики товариськості, була використана методика «Оцінка рівня товариськості В. Ф. Ряховского» (див. Додаток Б, Г), отримані результати представлені у таблиці (див. табл. 2.2).

Таблиця 2.2

**Результати дослідження за методикою «Оцінка рівня товариськості В. Ф. Ряховского»** **(n=30)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Вік | Стать | Бали | 3 бали і менше | 4 - 8  балів | 9 - 13  балів | 14 - 18 балів | 19-24 бали | 25-29 балів | 30-31  бал |
| 1 | 18 | ж | 15 |  |  |  | Х |  |  |  |
| 2 | 19 | ч | 16 |  |  |  | Х |  |  |  |
| 3 | 19 | ж | 16 |  |  |  | Х |  |  |  |
| 4 | 19 | ж | 10 |  |  | Х |  |  |  |  |
| 5 | 18 | ж | 12 |  |  | Х |  |  |  |  |
| 6 | 19 | ж | 7 |  | Х |  |  |  |  |  |
| 7 | 20 | ч | 6 |  | Х |  |  |  |  |  |
| 8 | 18 | ж | 17 |  |  |  | Х |  |  |  |
| 9 | 20 | ж | 20 |  |  |  |  | Х |  |  |
| 10 | 19 | ж | 13 |  |  |  | Х |  |  |  |
| 11 | 19 | ж | 13 |  |  |  | Х |  |  |  |
| 12 | 19 | ж | 18 |  |  |  |  | Х |  |  |
| 13 | 19 | ж | 18 |  |  |  |  | Х |  |  |
| 14 | 20 | ж | 20 |  |  |  |  | Х |  |  |
| 15 | 19 | ж | 18 |  |  |  |  | Х |  |  |
| 16 | 18 | ж | 18 |  |  |  |  | Х |  |  |
| 17 | 21 | ж | 18 |  |  |  |  | Х |  |  |
| 18 | 20 | ж | 12 |  |  | Х |  |  |  |  |
| 19 | 20 | ж | 10 |  |  | Х |  |  |  |  |
| 20 | 20 | ж | 7 |  | Х |  |  |  |  |  |
| 21 | 21 | ж | 16 |  |  |  | Х |  |  |  |
| 22 | 21 | ж | 13 |  |  | Х |  |  |  |  |
| 23 | 21 | ч | 4 |  | Х |  |  |  |  |  |
| 24 | 20 | ч | 10 |  |  | Х |  |  |  |  |
| 25 | 12 | ж | 20 |  |  | Х |  |  |  |  |
| 26 | 20 | ж | 14 |  |  |  | Х |  |  |  |
| 27 | 21 | ж | 17 |  |  |  | Х |  |  |  |
| 28 | 18 | ж | 12 |  |  | Х |  |  |  |  |
| 29 | 19 | ж | 18 |  |  |  | Х |  |  |  |
| 30 | 21 | ж | 10 |  |  | Х |  |  |  |  |

У таблиці представлено загальну суму балів отриманою за цю методику, кожного з учасників дослідження. В результаті дослідження маємо наступні дані:

* у 7 респондентів з 30, отримали бали похибкою 19 – 24, що свідчить, певною мірою про те що, такі люди товариські і в незнайомій обстановці відчуває себе цілком упевнено. Нові проблеми їх не лякають. У суперечках і диспутах беруть участь неохоче. У їх висловлюваннях часом занадто багато сарказму, без всякого на те підстави.
* у 10 респондентів з 30, отримали бали похибкою 14 – 18, що говорить про їх нормальну комунікабельність. Вони допитливі, охоче слухають цікавого співрозмовника, досить терплячі в спілкуванні. Без неприємних переживань йдуть на зустріч з новими людьми. В той же час не люблять гучних компаній; екстравагантні витівки і багатослівність викликають у них роздратування.
* у 9 респондентів з 30, отримали бали похибкою 9 – 13, можна зробити висновок що такі люди досить товариські (часом, бути може, навіть надміру). Цікаві, говіркі, люблять висловлюватися з різних питань, що, буває, викликає роздратування навколишніх. Охоче спілкуються з новими людьми. Полюбляють бувати в центрі уваги, нікому не відмовляє в проханнях, хоча не завжди можуть їх виконати. Чого їм бракує, так це посидючості, терпіння і відваги при зіткненні з серйозними проблемами.
* у 4 респондентів з 30, отримали бали похибкою 4 – 8, можна зробити висновок що такі люди мабуть, «свій хлопець». Товариськість б'є з них ключем. Вони завжди в курсі всіх справ. Вони люблять брати участь у всіх дискусіях, хоча серйозні теми можуть викликати у них мігрень або навіть нудьгу. Охоче беруть слово з будь-якого питання, навіть якщо маєте про нього поверхове уявлення. Усюди почувають себе в свій тарілці.

Кількісні та якісні результати дослідження за методикою представлено на рис. (див. рис. 2.2)

**Рис. 2.2 Сегментограма результатів дослідження за методикою «Оцінка рівня товариськості В. Ф. Ряховского»**

Дослідження соціальної адаптації було проведено за допомогою методикою «Діагностики соціально-психологічної адаптації К. Р. Роджерса і Р. Е. Даймонда» (див. Додаток В, Г,) були отримані наступні результати (див. табл. 2.3, рис. 2.3).

Таблиця 2.3

**Результати дослідження за методикою «Діагностики соціально-психологічної адаптації К. Р. Роджерса і Р. Е. Даймонда»** **(n=30)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Вік | | Стать | | Адаптація | Самоприйняття | Прийняття інших | Емоційний комфорт | | Інтернальність | Прагнення до домінування | Щирість | Ескапізм |
| 1 | 18 | | ж | | **65** | **70** | **62** | **56** | | **65** | **51** | 25 | 13 |
| 2 | 19 | | ч | | **61** | **52** | **53** | **62** | | **81** | **56** | 41 | 8 |
| 3 | 19 | | ж | | **59** | **83** | **62** | **50** | | **53** | **36** | 28 | 22 |
| 4 | 19 | | ж | | **72** | **76** | **78** | **76** | | **71** | **59** | 22 | 9 |
| 5 | 18 | | ж | | **73** | **96** | **71** | **69** | | **71** | **57** | 40 | 8 |
| 6 | 19 | | ж | | **72** | **70** | **67** | **71** | | **75** | **68** | 35 | 14 |
| 7 | 20 | | ч | | **73** | **75** | **61** | **76** | | **76** | **72** | 28 | 11 |
| 8 | 18 | | ж | | **60** | **71** | **41** | **77** | | **57** | **53** | 20 | 17 |
| 9 | 20 | | ж | | **40** | **52** | **53** | **25** | | **37** | **52** | 36 | 16 |
| 10 | 19 | | ж | | **70** | **83** | **62** | **68** | | **77** | **70** | 35 | 14 |
| 11 | 19 | | ж | | **62** | **68** | **64** | **55** | | **74** | **46** | 29 | 18 |
| 12 | 19 | | ж | | **86** | **100** | **100** | **87** | | **100** | 0 | 24 | 8 |
| 13 | | 19 | | ж | **48** | **47** | **47** | **50** | **51** | | **39** | 35 | 20 |
| 14 | | 20 | | ж | **54** | **71** | **63** | **48** | **48** | | **30** | 26 | 8 |
| 15 | | 19 | | ж | **57** | **53** | **66** | **65** | **58** | | **32** | 17 | 21 |
| 15 | | 19 | | ж | **57** | **53** | **66** | **65** | **58** | | **32** | 17 | 21 |
| 16 | | 18 | | ж | **51** | **49** | **54** | **46** | **57** | | **35** | 27 | 17 |

Продовження табл. 2.3

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 17 | 21 | ж | **60** | **59** | **68** | **64** | **66** | **44** | 20 | 15 |
| 18 | 20 | ж | **68** | **82** | **71** | **81** | **70** | **36** | 31 | 20 |
| 19 | 20 | ж | **56** | **56** | **56** | **65** | **49** | **35** | 27 | 15 |
| 20 | 20 | ж | **64** | **59** | **46** | **70** | **69** | **53** | 30 | 14 |
| 21 | 21 | ж | **61** | **45** | **67** | **75** | **73** | **59** | 33 | 15 |
| 22 | 21 | ж | **51** | **58** | **59** | **44** | **48** | **45** | 24 | 25 |
| 23 | 21 | ч | **69** | **66** | **54** | **82** | **80** | **58** | 26 | 16 |
| 24 | 20 | ч | **65** | **81** | **61** | **67** | **62** | **57** | 31 | 18 |
| 25 | 20 | ж | **52** | **48** | **58** | **54** | **52** | **41** | 30 | 14 |
| 26 | 20 | ж | **59** | **70** | **60** | **51** | **67** | **43** | 31 | 29 |
| 27 | 21 | ж | **67** | **81** | **65** | **70** | **61** | **47** | 27 | 13 |
| 28 | 18 | ж | **56** | **70** | **57** | **48** | **61** | **31** | 42 | 13 |
| 29 | 19 | ж | **51** | **43** | **49** | **47** | **71** | **63** | 31 | 13 |
| 30 | 21 | ж | **70** | **72** | **70** | **69** | **75** | **76** | 25 | 18 |

**0 – 39** – низький бал за шкалою;

**40 – 60** – середній бал за шкалою;

**61 – 100** – високий бал за шкалою.

Кількісні та якісні результати дослідження за методикою представлено на рис. (див. рис. 2.3.)

**Рис. 2.3 Діаграма результатів дослідження за методикою «Діагностики соціально-психологічної адаптації К.** **Р. Роджерса і Р. Е. Даймонда»**

На рисунку (див. рис. 2.3.) наведено розподіл респондентів за кількістю високих балів за шкалою. Так, ми бачимо що переважаючою є шкала інтернальність (66,7 %), самоприйняття (60 %) та емоційний комфорт (60 %).

Інтернальність несе відповідальність за події, що відбуваються в житті людини, приймаються в більшій мірі на себе, то результати діяльності пояснюються своєю поведінкою, характером, здібностями. Таким людям властива вимогливість до себе. Уміння управляти собою і власними вчинками. Тенденція до попереднього продумування своїх учинків. Самокритичність, схильність шукати причини своїх невдач в самому собі. Прагнення покладатися на свої сили не розраховуючи на чиюсь допомогу.

Самоприйняття може мати кілька ступенів. Шкала «прийняття себе» виступає як результат самооцінки індивіда, визначає ступінь задоволеності особистості своїми характеристиками. Шкала «неприйняття себе» виявляє ступінь незадоволеності індивіда своїми особистісними рисами.

Висока оцінка за цією шкалою свідчить позитивна самооцінка своїх особистісних якостей. Задоволеність собою. Впевненість, що може подобатися оточуючим, цікавий для інших як особистість.

Емоційний комфорт виявляє ступінь визначеності в своєму емоційному відношенні до того що відбувається насправді, навколишніх предметів і явищ. Властивий стан впевненість, спокої, зручності, коли людина всім задоволена, оптимістична, відкрито висловлює свої почуття, вільний від страху і тривоги.

Аналіз результатів констатувального експерименту показує наступні особливості. Високий рівень самоактуалізації у 56,7% респондентів, від загальної кількості учасників, психічна та статистична норма показника рівня самоактуалізації складає 30%, низькій рівень самоактуалізації, було виявлено у 13,3% від загальної кількості респондентів.

В результаті дослідження другої методики маємо наступні дані:

– 24% отримали бали похибкою 19 – 24, що свідчить, певною мірою про те що, такі люди товариські і в незнайомій обстановці відчуває себе цілком упевнено. Нові проблеми їх не лякають. У суперечках і диспутах беруть участь неохоче. У їх висловлюваннях часом занадто багато сарказму, без всякого на те підстави.

– 33,7% респондентів з 30, отримали бали похибкою 14 – 18, які говорять про їх нормальну комунікабельність. Вони допитливі, охоче слухають цікавого співрозмовника, досить терплячі в спілкуванні. Без неприємних переживань йдуть на зустріч з новими людьми. В той же час не люблять гучних компаній; екстравагантні витівки і багатослівність викликають у них роздратування.

– 30% отримали бали похибкою 9 – 13, можна зробити висновок що такі люди досить товариські (часом, бути може, навіть надміру). Цікаві, говіркі, люблять висловлюватися з різних питань, що, буває, викликає роздратування навколишніх. Охоче спілкуються з новими людьми. Полюбляють бувати в центрі уваги, нікому не відмовляє в проханнях, хоча не завжди можуть їх виконати.

– 13 отримали бали похибкою 4 – 8, можна зробити висновок що такі люди мабуть, «свій хлопець» у компанії. Товариськість б'є з них ключем. Вони завжди в курсі всіх справ. Вони люблять брати участь у всіх дискусіях, хоча серйозні теми можуть викликати у них мігрень або навіть нудьгу.

У групі досліджуваних переважають такі шкали інтернальність (66,7%), самоприйняття (60%) та емоційний комфорт (60%).

Інтернальність несе відповідальність за події, що відбуваються в житті людини, приймаються в більшій мірі на себе, то результати діяльності пояснюються своєю поведінкою, характером, здібностями. Таким людям властива вимогливість до себе. Уміння управляти собою і власними вчинками. Самокритичність, схильність шукати причини своїх невдач в самому собі. Прагнення покладатися на свої сили не розраховуючи на чиюсь допомогу.

Самоприйняття може мати кілька ступенів. Шкала «прийняття себе» виступає як результат самооцінки індивіда, визначає ступінь задоволеності особистості своїми характеристиками. Шкала «неприйняття себе» виявляє ступінь незадоволеності індивіда своїми особистісними рисами. Висока оцінка за цією шкалою свідчить позитивна самооцінка своїх особистісних якостей. Задоволеність собою.

Емоційний комфорт виявляє ступінь визначеності в своєму емоційному відношенні до того що відбувається насправді, навколишніх предметів і явищ. Властивий стан впевненість, спокої, зручності, коли людина всім задоволена, оптимістична, відкрито висловлює свої почуття, вільний від страху і тривоги.

#### 2.4. Практичні рекомендації щодо підвищення соціальної компетентності особистості юнаків в умовах повсякдення

**Профілактичний захід**

**Мета:** розвиток соціальної компетентності особистості юнаків.

**Завдання:**

– знайомство учасників один з одним;

– створення емоційно теплої обстановки у групі;

– розвиток емпатії, розширення репертуару способів взаєморозуміння і сприйняття;

– розвиток комунікативних вмінь.

**Кількість занять:** 4.

**Час проведення:** 2 години з інтервалом в тиждень.

**Кількість учасників:** 10–15 чоловік.

**Ресурси:** кулька, клубок з нитками, кольорові маркери, аркуші формату А4.

**ЗАНЯТТЯ № 1. «ЗНАЙОМСТВО УЧАСНИКІВ ОДИН З ОДНИМ»**

**Хід знаття:**

**1. Організаційна хвилина.**

**Час:** 10 хвилин.

Принципи роботи групи:

* активність;
* розподіл відповідальності, результат залежить від вас самих, ми - організуємо ситуацію;
* конфіденційність;
* тут і тепер, говоримо про почуття в теперішньому часі, обговорюємо ситуацію в конкретній ситуації на тренінгу;

**2. Привітання. Вправа «Снігова куля»**

**Мета:** формування довірчого стилю спілкування в процесі налагодження контактів; створення позитивних емоційних установок на довірче спілкування.

**Час:** 15 – 20 хвилин.

**Хід проведення:**

Учасники по колу називають свої імена і придумують на першу букву свого імені слово, що характеризує його; кожен наступний учасник каже ім’я і характеристику всіх попередніх і називає свої.

**3. «Комплімент»**

**Мета:** сформувати вміння робити компліменти і створювати позитивні установки один на одного.

**Час:** 5 – 15 хвилин.

**Ресурси:** кулька.

**Хід проведення:**

Учасникам пропонується виконати наступну вправу. Перекидаючи іграшку (наприклад, кулька) з рук в руки, кожен учасник повинен сказати співгрупниками, якому була вона послана, комплімент. У відповідь той, в свою чергу, повинен висловити подяку.

**4. Вправа «Аборигени і інопланетяни»**

**Мета:** вдосконалення вмінь ефективного спілкування; відпрацювання навичок розуміння оточуючих людей.

**Час:** 20 хвилин.

**Хід проведення**:

Аборигенам і інопланетянам треба вступити в контакт з метою дізнатися якомога більше про планету. Аборигени погано знають мову і відповідають односкладово. Інопланетяни будують свої питання так, щоб отримати максимум інформації про особливості спілкування аборигенів.

**Рефлексія:**

1. Які відчуття виникали в процесі вправи?
2. Чи легко або складно було налагодити контакт із співбесідником?
3. Які виникали труднощі?

**5. Вправа «Повітряна куля»**

**Мета:** вдосконалення вмінь ефективного спілкування; навичок роботи в команді, вміння відстоювати свою точку зору, приходити до єдиної думки.

**Час:** 25 хвилин.

**Хід проведення:**

Ведучий просить учасників тренінгу уявити, що вони вирушають на повітряній кулі в прекрасну подорож. І ось вони летять над океаном і до найближчої ділянки землі не менше 500 км... І раптом відбувається непередбачене: на кулю нападає орел, хтось стріляє в орла і в кулі утворюється отвір, через який виходить газ. Шар починає знижуватися! Усі мішки з баластом скинуті у воду, на деякий час падіння сповільнилося, але не припинилося. І куля знову падає з дуже великою швидкістю. Увесь екіпаж зібрався разом, щоб обговорити положення, що створилося. Треба приймати рішення, що і в якій послідовності викидати за борт. Учасникам надається список предметів, які залишилися в повітряній кулі і їх завдання : прийняти колективне рішення, що і в якій послідовності вони викидатимуться. А в списку є і консерви, і аптечка, і канат, і рушниця, і навіть чийсь улюблений собака.

**Рефлексія:**

1. Чи були непорозуміння?

2. Як швидко вдалося їх подолати?

3. Який досвід ви отримали з цієї вправи?

**6. Вправа «Дар переконання»**

**Мета:** вдосконалення вміння переконувати, аналіз вербальних і невербальних компонентів впливають на прийняття рішення.

**Час:** 25 хвилин.

**Хід проведення:**

Два учасники повинні переконати інших, у кого з них знаходиться папірець. Завдання інших вирішити шляхом консенсусу у кого ж саме папірець. Під час обговорення важливо проаналізувати ті випадки, коли «публіка» помилялася – які вербальні і невербальні компоненти змусили її повірити.

**7. Завершення. Рефлексія заняття**

**Час:** 10 хвилин.

1. Які відчуття випробовували?
2. Що нового дізналися про себе, про групу?

**ЗАНЯТТЯ № 2. «СТВОРЕННЯ ЕМОЦІЙНО ТЕПЛОЮ ОБСТАНОВКИ У ГРУПІ»**

**Хід знаття:**

**1. Вступне слово тренера**

**Час:** 5 хвилин.

**2. Вправа «Здрастуй, шановний»**

**Мета**: настройка учасників на роботу, допомагає підвищити концентрацію уваги. Звертаємо увагу на роль шанобливого ставлення, вимови імені співрозмовника в процесі спілкування.

**Час**: 15 хвилин.

**Хід проведення:**

Вправу можна проводити як стоячи в колі, так і сидячи. Вправа виконується по колу.

Інструкція: «Давайте привітаємо один одного. Привітання звернено до вашого сусіда праворуч. Привітайтеся з ним: «Здрастуй, шановний (називаємо ім'я)» і Супроводьте це якимось жестом.

Наступний учасник також вітається зі своїм сусідом, але жести повторюватися не повинні.

**3. Вправа «Сліпий і поводир»**

**Мета:** розвиток навичок спільної роботи; пошук факторів, які допомагають в спілкуванні.

**Час:** 20 хвилин.

**Хід проведення:**

Учасники діляться на пари. Можна сформувати пари випадково, а можна на основі особистого вибору учасників. У кожній парі один учасник виконує роль «Сліпого», йому зав'язують очі. Інший учасник - «Поводир». Пари на кілька хвилин виходять із зали. Тренер розставляє в залі різні перешкоди (стільці, столи і т.д.), зазначає на підлозі місце старту, на іншому кінці залу – місце фінішу. На підлозі крейдою малюємо шлях, по якому Поводир повинен провести Сліпого. Завдання поводиря - використовуючи тільки словесні вказівки максимально швидко провести Сліпого від старту до фінішу таким чином, щоб перепони не були зачеплені. При цьому Поводир стоїть на місці, не може ходити по залу, може тільки говорити зі Сліпим. Завдання Сліпого - слухати свого поводиря, виконувати його вказівки.

**Рефлексія:**

1. Що дозволило пройти дистанцію в короткий термін?
2. З якими труднощами ви зіткнулися, і як їх вирішували?
3. Наскільки комфортно було працювати один з одним і що хотілося б змінити, якщо наступного разу треба буде таке завдання?
4. Які умови (дії) забезпечують найбільшу ефективність роботи в парі?

**4. Вправа «Перекладач»**

**Мета:** закріпити навички активного слухання.

**Час:** 30 хвилин.

**Хід проведення:**

Учасники діляться на пари. Одному в парі дається завдання: розповісти про себе щось досить довге. Його партнеру потрібно уважно слухати візаві і одночасно робити подумки короткий, лаконічний і точний переказ мови так, ніби це синхронний переклад з іноземної мови. На закінчення говориться, кажуть про те, наскільки він задоволений «перекладом», наскільки правильно сприймалися і переказувалися його думки. Обмінявшись, думками партнери міняються ролями.

**Рефлексія:**

1. У яких випадках доводиться вголос інтерпретувати слова співрозмовника?

2. Які цілі при цьому досягаються?

**5. Вправа «Дружня долонька»**

**Мета:** закріпити дружню атмосферу, формування позитивного мікроклімату в групі.

**Час:** 15 хвилин.

**Хід проведення:**

Роздати учасникам аркуші паперу. На них учасники тренінгу обводять свої долоньки і у верхньому кутку пишуть свої ініціали.

Аркуші з долоньками пускають по колу, щоб інші могли написати щось хороше про того, чия долонька.

**6. Завершення. Рефлексія заняття**

**Час:** 15 хвилин.

1. Чому навчилися?
2. Як це згодитися в майбутньому?
3. Що було важливим?
4. Над чим ви задумалися?
5. Що відбувалося з вами?
6. Які почуття відчували?

**ЗАНЯТТЯ № 3.** **«РОЗШИРЕННЯ РЕПЕРТУАРУ СПОСОБІВ ВЗАЄМОРОЗУМІННЯ І СПРИЙНЯТТЯ»**

**Хід знаття:**

**1. Вступне слово тренера**

**Час:** 3 хвилини.

**2. Вправа «Лови каструлю»**

**Мета:** зняття напруги.

**Час:** 5 – 10 хвилин.

**Хід проведення:**

Учасники, стоячи у великому колі, перекидаються уявними предметами. Кидаючи, учасник оголошує ім'я партнера і предмет, який він кине. Той, кому кидають, повинен негайно «прилаштуватися» до предмету – адже кошеня потрібно ловити інакше, ніж змію.

**3. Вправа «Довірче падіння»**

**Мета**: довіра, усвідомлення своїх страхів у взаєминах з іншими.

**Час**: 20 хвилин.

**Хід проведення:**

Робота в парах, по черзі з кожним учасником. Завдання, стоячи спиною до партнера впасти до нього на руки. Проводиться по черзі з кожним членом групи. Після гри учасники сідають в коло.

**Рефлексія**:

1. Що було легше робити, падати або ловити?
2. Які почуття ви відчували при цій вправі?
3. Чи є в реальному житті ситуації, де ви відчуваєте подібні почуття?

**4. Вправа «Сліпий і поводир»**

**Мета**: довіра у взаєминах з іншими.

**Час**: 20 хвилин.

**Хід проведення:**

Вправа в парах. Учасники домовляються, хто яку відіграє роль. «Сліпий» зав'язує очі хусткою.

Завдання ведучого: поводир знайомити свого підопічного з навколишнім світом, передати своє відношення. 5-7 хвилин, змінюємося ролями.

**Рефлексія**:

1. Що було легше, комфортніше?
2. Які думки і почуття виникали під час гри.

**5. Вправа «Категорії»**

**Мета**: тренування навичок взаємодії, розвиток емпатії.

**Час**: 40 хвилин.

**Хід проведення:**

Запропонуйте учасникам походити по приміщенню, зробити два-три нескладних вправи. Поясніть, що фізична активність сприяє розумовій діяльності.

Перший раунд: «Знайдіть всіх учасників, які народилися в тій же частині країни або світла, що і ви. Це потрібно зробити якомога швидше ...» (Якщо у вашій групі займаються люди з одного міста, шукати один одного можуть жителі одного району , округу і т.п.) Слідкуйте за тим, щоб учасники виконували завдання дійсно швидко! Як тільки утворюються відповідні команди, запропонуйте кожному її учаснику коротенько розповісти про місце свого проживання. В такому випадку Ви будете впевнені, що завдання виконано вірно.

Другий раунд: «Швидко знайдіть гравців, які народилися під тим же сузір'ям, що і ви ...» Утворилися команди можна попросити показати своє сузір'я.

Третій раунд: «Знайдіть якомога швидше всіх учасників, у яких стільки ж братів і сестер, скільки і у вас. Єдині діти збираються в свою команду ...»

**6. Вправа «Скажи увагу іншому»**

**Мета**: формування вміння висловлювати своє позитивне ставлення до інших, надавати і приймати знаки уваги.

**Час**: 5 – 10 хвилин.

**Хід проведення:**

Учасники групи по черзі говорять що-небудь позитивне одному члену групи. Знаками уваги можуть відзначатися особисті якості, зовнішність, вміння, манеру поведінки і т. п. У відповідь чоловік каже: "Спасибі, я це знаю. А ще я думаю, що я ... ". Брати участь повинні всі члени групи.

**7. Завершення. Рефлексія заняття**

**Час**: 15 хвилин.

1. Які психологічні якості у вас виявилися при участі в тренінгу?
2. Які відчуття випробовували?
3. Що нового дізналися про себе, про групу?

**ЗАНЯТТЯ № 4. «РОЗВИТОК КОМУНІКАТИВНИХ ВМІНЬ»**

**Хід знаття:**

**1. Вступне слово тренера**

**Час:** 5 хвилини.

**2. Вправа «Фігурні побудови»**

**Мета:** вправа згуртовує групу, сприяє формуванню взаєморозуміння, навчає впевненому поводженню в умовах необхідності приймати рішення, брати на себе відповідальність за свою частину в загальній роботі.

**Ресурси:** клубок з нитками

**Час:** 25 хвилин.

**Хід проведення:**

**Опис вправи:** Учасники хаотично переміщаються по приміщенню. За командою ведучого вони закривають очі і намагаються побудуватися, утворивши ту геометричну фігуру, яка названа ведучим (коло, трикутник, і т.п.). Якщо хтось підглядає — він вибуває з гри. Коли побудова закінчено, учасники по команді відкривають очі і дивляться, що в підсумку вийшло.

**Рефлексія:**

1. Наскільки успішним учасники вважають побудову різних фігур?
2. Що потрібно від учасників, щоб впоратися з таким завданням?
3. Що ж забезпечує можливість взаєморозуміння в таких ситуаціях?

**3. Вправа «Розмова начистоту»**

**Мета**: вправа дозволяє учасникам об'єктивно оцінити свої комунікативні навички, отримати зворотний зв'язок від групи, краще пізнати один одного.

**Ресурси:** кольорові маркери, аркуші формату А4.

**Час**: 15 хвилин.

**Хід проведення:**

Етап № 1: На аркуші формату А4 кожен пише свої позитивні і негативні, якості, які у нього проявляються в комунікаціях..

Етап № 2: Кожен, бере ще по одному чистому аркушу. Його прикріпляють за допомогою шпильки на спині. Цей лист заповнюватимуть інші учасники. Якщо підліток хочете, щоб писали тільки компліменти — малюють в кутку листа сонечко; якщо критику —блискавку і хмару; якщо йому цікаво дізнатися про себе і те, і інше малюють знаки питання.

Учасники вільно пересуваються по аудиторії, пишуть коментарі. Закінчуйтеся вправа тоді, коли що більшість зустрічей вже відбулося.

**4. Вправа «Машина з характером»**

**Мета**: усвідомлення своїх ролей в груповій взаємодії.

**Час**: 20 хвилин.

**Хід проведення:**

Вся група повинна побудувати уявну машину. Її деталі - це тільки злагоджені та різноманітні рухи і вигуки гравців. При цьому кожному учаснику доведеться уважно стежити за діями інших членів команди.

Коли задіяні всі гравці. Ви можете дозволити фантастичній машині півхвилини працювати в обраному групою темпі. Потім запропонуйте, щоб швидкість роботи дещо збільшилася, потім злегка сповільнилася, потім почала зупинятися. Зрештою машина повинна розвалитися.

**Рефлексія**:

1. Чи змогла група створити цікаву машину?
2. Функціонувала чи машина деякий час без перебоїв?
3. В який момент ви стали деталлю машини?
4. Як ви придумали свої дії?
5. Чи важко було дотримуватися єдиного ритму і темпу роботи?

**5. Вправа «Остання зустріч»**

**Мета**: вдосконалення комунікативної культури

**Час**: 20 хвилин.

**Хід проведення:**

Уявіть собі, що заняття вже закінчилися, і ви розлучаєтеся. Але чи всі ви встигли сказати один одному? Може бути ви забули поділитися з групою своїми переживаннями? Або є людина, думка якого про себе ви хотіли б дізнатися? Або ви хочете подякувати кого-небудь? Зробіть це "тут і тепер".

**6. Завершення. Рефлексія заняття**

**Час**: 15 хвилин.

1. Як використовуватимете ці знання?
2. Чому навчилися?
3. Як це згодитися в майбутньому?

**Спасибі за активну участь в тренінгу!**

##### **ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2**

В цьому розділі розглянуто та досліджено психологічні особливості соціальної компетентності особистості юнаків в умовах повсякдення. Проведено психологічний та статистичний аналіз результатів констатувального експерименту. У зв’язку з чим розроблено практичні рекомендації щодо розвитку соціальної компетентності особистості юнаків в умовах повсякдення

Аналіз результатів констатувального експерименту показує наступні особливості. Високий рівень самоактуалізації у 56,7% респондентів, від загальної кількості учасників, психічна та статистична норма показника рівня самоактуалізації складає 30%, низькій рівень самоактуалізації, було виявлено у 13,3% від загальної кількості респондентів.

В результаті дослідження другої методики маємо наступні дані:

– 24% отримали бали похибкою 19 – 24, що свідчить, певною мірою про те що, такі люди товариські і в незнайомій обстановці відчуває себе цілком упевнено. Нові проблеми їх не лякають. У суперечках і диспутах беруть участь неохоче. У їх висловлюваннях часом занадто багато сарказму, без всякого на те підстави.

– 33,7% респондентів з 30, отримали бали похибкою 14 – 18, які говорять про їх нормальну комунікабельність. Вони допитливі, охоче слухають цікавого співрозмовника, досить терплячі в спілкуванні. Без неприємних переживань йдуть на зустріч з новими людьми. В той же час не люблять гучних компаній; екстравагантні витівки і багатослівність викликають у них роздратування.

– 30% отримали бали похибкою 9 – 13, можна зробити висновок що такі люди досить товариські (часом, бути може, навіть надміру). Цікаві, говіркі, люблять висловлюватися з різних питань, що, буває, викликає роздратування оточуючих. Охоче спілкуються з новими людьми. Полюбляють бувати в центрі уваги, нікому не відмовляє в проханнях, хоча не завжди можуть їх виконати.

– 13 отримали бали похибкою 4 – 8, можна зробити висновок що такі люди мабуть, «свій хлопець» у компанії. Товариськість б'є з них ключем. Вони завжди в курсі всіх справ. Вони люблять брати участь у всіх дискусіях, хоча серйозні теми можуть викликати у них мігрень або навіть нудьгу.

У групі досліджуваних переважають такі шкали інтернальність (66,7%), самоприйняття (60%) та емоційний комфорт (60%).

Інтернальність несе відповідальність за події, що відбуваються в житті людини, приймаються в більшій мірі на себе, то результати діяльності пояснюються своєю поведінкою, характером, здібностями. Таким людям властива вимогливість до себе. Уміння управляти собою і власними вчинками. Самокритичність, схильність шукати причини своїх невдач в самому собі. Прагнення покладатися на свої сили не розраховуючи на чиюсь допомогу.

Самоприйняття може мати кілька ступенів. Шкала «прийняття себе» виступає як результат самооцінки індивіда, визначає ступінь задоволеності особистості своїми характеристиками. Шкала «неприйняття себе» виявляє ступінь незадоволеності індивіда своїми особистісними рисами. Висока оцінка за цією шкалою свідчить позитивна самооцінка своїх особистісних якостей. Задоволеність собою.

Емоційний комфорт виявляє ступінь визначеності в своєму емоційному відношенні до того що відбувається насправді, навколишніх предметів і явищ. Властивий стан впевненість, спокої, зручності, коли людина всім задоволена, оптимістична, відкрито висловлює свої почуття, вільний від страху і тривоги.

**ВИСНОВКИ**

1. Проаналізував наукову літературу з проблеми соціальної компетентності особистості юнаків в умовах повсякдення, ми можемо дійти висновку, що поки не існує чіткої структури поняття «соціальна компетентність». Як бачимо, серед дослідників досі не має чіткого погляду, а коло поглядів обмежується кількістю дослідників.

Вивчаючи сутність поняття соціальної компетентності, ми можемо зробити висновок, що воно є інтегральним від термінів «соціальний» та «компетентність». Так, дефініція «соціальний» (лат. socialis) у перекладі значить товариський, суспільний, той, що пов’язаний з життям та взаємовідносинами людей у суспільстві. В основі терміну «компетентність» («compete») лежать поняття «знати», «досягати», «вміти», «відповідати».

Соціальна компетентність – це поняття, яке відображає можливості суб'єкта юнацького віку усвідомлювати взаємопов'язані процеси професіоналізації, соціальної адаптації та особистісного самовизначення, в які він занурений, і доцільно керувати ними.

2. Юність вік (від 15-16 до 20 років) – це завершальний етап формування особистості. Це пора дозрівання, коли в свідомості закладаються фундаментальні установки, які проявляються з часом як ціннісні орієнтири в житті. Юність – фаза розширення. Це вік становлення себе як дорослої особи, прояви та затвердження власного «Я».

В період юності яскраво проявляється формування і утвердження особистості в житті, що виступає як потреба зайняти внутрішню позицію дорослої людини, осмислити своє місце в товаристві, зрозуміти себе і свої здібності. Важливою метою особистості стає підтвердження власної значущості в своїх очах і очах інших. У цьому віці у свідомості закладаються фундаментальні установки, які проявляються з часом як ціннісні орієнтири в житті. Важливими для юнаків і дівчат, крім відкриття внутрішнього Я і формування світогляду, стають ідентичність і вибір професії. Молода людина переходить від пізнання світу до його перетворення, починає активно самостверджуватися в професійній діяльності, вибирає свій життєвий шлях. Від успішності даних виборів безпосередньо залежить ефективність розвитку, реалізації і майбутнього дорослого життя. Тому з боку навчальних закладів велике значення має психологічний супровід, який допоможе здійснити плавний перехід до дорослого життя.

3. Соціальна компетентність дозволяє оптимізувати емоційний стан, відносини з соціумом. Зміст соціальної компетентності включає в себе: самоактуалізацію, комунікабельність та соціальну адаптацію.

Самоактуалізація особистості – це складний саморух до повного розкриття власних можливостей і здібностей, який відбувається протягом усього життя та має свої особливості на різних етапах особистісного та професійного становлення. Термін «самоактуалізація» вперше використав К. Гольдштейн.

Соціальна компетентність пов'язана також з комунікативними вміннями та здібностями, а отже безпосередньо визначається індивідуально-психологічними властивостями особистості. Ця властивість у юнацькому віці може розглядатися як складовий елемент його соціальної компетентності.

Соціальна компетентність забезпечує ефективне протікання комунікативного процесу, побудову ефективної комунікативної дії в певному колі ситуацій міжособистісної взаємодії, успішне функціонування в професійному середовищі.

Можна вважати, що соціальна компетентність також може стати одним з основних методів формування і розвитку соціальної адаптації. І саме проектування ситуацій в контексті соціального життя і діяльності учнів дозволяють припустити можливість її розвитку.

4. Аналіз результатів констатувального експерименту показує наступні особливості, за першою методикою дослідження «Опитувальник діагностики самоактуалізації особистості (А. В. Лазукін в адаптації Н. Ф. Каліни)» були отриманні такі показники високий рівень самоактуалізації у 56,7%, психічна та статистична норма складає 30%, низькій рівень самоактуалізації, було виявлено у 13,3% від загальної кількості респондентів.

За методикою «Оцінка рівня товариськості В. Ф. Ряховского» маємо наступні дані, 24% отримали бали похибкою 19 – 24; 33,7% отримали бали похибкою 14 – 18; 30% отримали бали похибкою 9 – 13; 13 % отримали бали похибкою 4 – 8.

За методикою «Діагностика соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда» у групі досліджуваних переважають такі шкали інтернальність (66,7%), самоприйняття (60%) та емоційний комфорт (60%).

5. На основі отриманих даних розроблено профілактичний тренінг щодо підвищенні соціальної компетентності особистості юнаків в умовах повсякдення. В основі, розробленого тренінгу, 4 заняття, час проведення кожного заняття 2 години з інтервалом в тиждень. Кількість учасників може досягати 10–15 чоловік. Пропонована програма тренінгу спрямована на розвиток: технікам активного слухання; розвиток емпатії, розширення репертуару способів взаєморозуміння і сприйняття; вдосконалення навичок конструктивного спілкування і взаємодії, усвідомлення рольової поведінки. Дані можуть використатись психологами, педагогами, студентами та широкому колу діячів, які цікавляться цією проблемою.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ**

1. Архипова С. П. Професійна компетентність і професійність соціального працівника: сутність і шляхи розвитку / С. П. Архипова // Соціальна робота в Україні: теорія і практика, 2004. – № 2. – С. 17.
2. Бахтеева С. С. Формирование социальной компетентности в процессе обучения иностранному языку в ВУЗе экономического профиля: Дис….канд. пед. наук. – Казань, 2001. – С. 18.
3. Бібік Н. М. Компетентнісний підхід: рефлексивний аналіз застосування / Компетентнісний підхід у сучасній освіті: світовий досвід та українські перспективи: Бібліотека з освітньої політики // Під заг. ред.. О. В. Овчарук. – К.: «К.І.С.», 2004. – 51 с.
4. Бодалев А. А. Психология общения. Избранные психологические труды / А. А. Бодалев. – М. : Московский психолого-социальный институт, 2003. – 288 с.
5. Божович Л. И. Проблемы формирования личности / Л. И. Божович. – М.: Психолого-социальный институт, 2001. – 352 с.
6. Васьківська Г. О. Знання про людину як основа формування соціальної компетентності / Г. О. Васьківська // Українська література в загальноосвітній школі. – 2012. – № 6-7 – С. 22 – 25.
7. Веретенко Т. Г. Шляхи підвищення активності навчально-пізнавальної діяльності студентів / Т. Г. Веретенко. – Х. : «УДК», 2008. – 53 с.
8. Вінник Н. Д. Сензитивність юнацького віку як передумова формування культуротворчості / Н. Д. Вінник // Соціальна психологія, 2010. – № 3. – С. 152-158.
9. Гаврилюк В. В. Преодоление функциональной неграмотности и формирование социальной компетентности / В. В. Гаврилюк // Социологические исследования. – 2006. – № 12. – С. 105 – 110.
10. Гиндина Е. Д. Генетические основы эмоций и поведенческих особенностей у детей подросткового возраста: Дис… канд. психол. наук. – Москва, 2005. – 230 с.
11. Гончарова-Горянська М. Соціальна компетентність: поняття, зміст, шляхи формування в дослідженнях зарубіжних авторів / М. Гончарова-Горянська // Рідна школа, 2004. – № 7-8. – С.71 – 74.
12. Гудзовская А. А. Социально-психологическое исследование становления социальной зрелости: Дис… канд. психол. наук. – Самара, 2002. – 18 с.
13. Дементьева И. Степень социальной ответственности подростков в полной и неполной семье / И. Дементьева, Н. Зубарева // Воспитание школьников, 2003. – № 10. – С. 13 – 17.
14. Дементьева Н. В. Методическое обеспечение индивидуальной социально-педагогической работы с детьми и подростками из неполных семей: Опыт адаптации международной программы Большие Братья / Большие Сестры: Дис… канд. пед. наук. – Тамбов, 2003. – 200 с.
15. Демчук A. A. Дефиниция «социальная компетентность» в контексте психолого-педагогических исследований / A. A. Демчук // Вестник университета. (Государственный университет управления) — М. : ГУУ, 2009. — № 30. – С. 15 – 21.
16. Дьяченко М. И. Психологический словарь-справочник / М. И. Дьяченко, Л. А. Кандыбович. – Минск: Харвест, 2004. – 576 с.
17. Єрмаков Т. І. Індивідуальне розуміння концепту «Я» як ключова компетентність особистості в умовах сучасного інформаційного суспільства / Т. І. Єрмаков // Наукові студії із соціальної та політичної психології: Збірник статей. – К. : Міленіум, 2002. – № 6 (9). – С. 200 – 207.
18. Єрмакова Н. О. Психологічні особливості становлення довіри до себе в юнацькому віці: Автореф. дис. ….канд. психол. наук. – Київ, 2008. – 20 с.
19. Життєвих цілей // Зб. наук. пр. Вісник Харківського університету. Серія Психологія. – Х.: Вид-во ХНУ, 2002. - № 550, Ч. 1. - С. 142 – 146.
20. Жуков Ю. М. Диагностика и развитие компетентности в общении. / Ю. М. Жуков, Л. А. Петровская, П. В. Растянников. – М. : «Эниом», 2003. – 96 с.
21. Зарубінська І. Б. Теоретико-методичні основи формування соціальної компетентності студентів вищих навчальних закладів економічного профілю: Дис… д-ра пед. наук. – Київ, 2011. – 26 с.
22. Зарубінська І. Б. Формування соціальної компетентності студентів вищих навчальних закладів (теоретико-методичний аспект): монографія / І. Б. Зарубінська. – К. : КНЕУ, 2010. – 348 с.
23. Зильберман С. В. Формирование моральной компетентности студентов в процессе изучения психолого-педагогических дисциплин: Дис… канд. психол. наук. – Красноярск, 2004. – 206 с.
24. Исламгалиев Э. Г. Профессиональная компетентность педагога: социологический анализ: Дис… канд. социо. наук. – Екатеринбург, 2003. – 176 с.
25. Калинина Н. В. Психологические аспекты развития социальной компетентности школьников: монография / Н. В. Калинина. – Ульяновск: УИПКПРО, 2003. – 207 с.
26. Карелин А. А. Большая энциклопедия психологических тестов / А. А. Карелин. – М. : Эксмо, 2007. – С. 290.
27. Киричук О. В. Основи психології: підручник / За заг. ред. О. В. Киричука, В. А. Роменця. – К. : Либідь, 2006. – 632 с.
28. Козлова Н. В. Особенности личностного и профессионального становления студентов университета / Н. В. Козлова, О. Г. Берестнева, И. Л. Шелехов. – М. : «Вестник ТГПУ», 2009. – № 9. – 115 с.
29. Коломинский Я. Л. Психология взаимоотношений в малих группах (общие и возрастные особенности) / Я. Л. Коломинский. – Минск: «Школа», 2001. – 310 с.
30. Кричевский Р. Л. Социальная психология малой группы / Р. Л. Кричевский, Е. М. Дубровская. – М. : «Аспект – Пресс», 2001. – 110 с.
31. Кузьменко В. М. Основи практичної психології: Підручник для студ. вищ. навч. закладів / В. М. Кузьменко. – К. : «Либідь», 2001. – 288 с.
32. Левенець А. Є. Формування мотивів самоактуалізації у молоді за допомогою тренінгу розвитку життєвих цілей / За ред. С. Д. Максименка, Л. М. Карамушки. – К. : Інститут психології ім. Г. С. Костюка АПН України, 2003. – С. 96 – 104.
33. Лєпіхова Л. А. Соціально-психологічна компетентність у педагогічній взаємодії / Л. А. Лєпіхова // Вища освіта України. – 2004. - №3. – 87–102 с.
34. Лєпіхова Л. А. Соціально-психологічна компетентність у поведінці особистості / Л. А. Лєпіхова // Практична психологія та соціальна робота. – 2006. – № 2. – С. 65–69.
35. Лєпіхова Л. А. Соціально-психологічна компетентність як передумова успішної самореалізації особистості / Л. А. Лєпіхова // Наукові студії із соціальної та політичної психології: зб. ст. – К. : Міленіум, 2002. – № 6 (9). – С. 57 – 71.
36. Малая О. Г. Развитие социальной компетентности личности в условиях корпоративной культуры. – Автореф. дис. …канд. психол. наук. – Москва, 2005. – 23 с.
37. Марасанов Г. И. Социальная компетентность: психологические условия развития в юношеском возрасте / Г. И. Марасанов, H. A. Рототаева. М. : Когито-Центр, 2003. – 171 с.
38. Мудрик А. К. Соціальний інтелект та соціальна компетентність / А. К. Мудрик // Практична психологія та соціальна робота: Науково-практичний та освітньо-методичний журнал. – 2006. – № 3. – 6 с.
39. Наливайко Т. Е. Педагогические условия формирования социальной и коммуникативной компетентностей обучающихся средствами дополнительного образования / Т. Е. Наливайко, М. В. Шинкорук. — Владивосток: Изд-во Дальневост. ун-та, 2008. – 166 с.
40. Овчарук О. В. Компетентнісний підхід у сучасній освіті: світовий досвід та українські перспективи: Бібліотека з освітньої політики / Під заг. ред. О. В. Овчарук. – К.: К.І.С., 2004. –112 с.
41. Осницкий А. К. Определение характеристик социальной адаптации / А. К. Осницкий // Психология и школа. – 2004. – №1. – 13 с.
42. Панка В. Г. Основи практичної психології: підручник для студ. вищ. навч. закл. / В. Г. Панок, Т. М. Титаренко, Н. В. Чепелєва, В. М. Рибалка, В. Д. Маценко. – 2-е вид.. – К. : Либідь, 2001. – 536 с.
43. Петровская Л. А. Компетентность в общении: Социально-психологический тренинг / Л. А. Петровская. – М. : Издательство Московского университета, 2005. – 216 с.
44. Подоляк  Л. Г. Психологія студентської групи / Л. Г. Подоляк, В. І. Юрченко. – К. : «Філ. – студія», 2010. – 320 с.
45. Поздняков А. В. Готовим учителя к формированию социальной зрелости старшеклассников / А. В. Поздняков // Учитель. – 2003. – № 4. С. 57 – 71.
46. Реан А. А. Психология подростка / А. А. Реан – М. : Олма-пресс, 2003. – 432с.
47. Рябуха І. М. Управління розвитком соціальної компетентності учнів: зміст, структура, модель: посібник / І. М. Рябуха. – Херсон: Грінь Д. С., 2011. – 96 с.
48. Сидоренко Е. В. Методы математической обработки в психологии / Е. В. Сидоренко. – Спб. : «Речь», 2002. – 347с.
49. Скрипченко О. В. Вікова та педагогічна психологія: навч. посіб. / О. В. Скрипченко, Л. В. Волинська, З. В. Огороднійчук та ін. – К. : Просвіта, 2001. – 416 с.
50. Смагіна Т. М. Поняття та структура соціальної компетентності учнів як наукова проблема / Т. М. Смагіна // Вісник Житомирського державного університету. Педагогічні науки. – 2010. – №. 50 – С. 138 – 142.
51. Сохань Л. В.  Життєва компетентність особистості / Л. В. Сохань, І. Г. Єрмаков, Г. М. Несен. – К. : Богдана, 2003. – 520с.
52. Татарницева С. Н. Методическая компетенция учителя и её формирование в процессе самостоятельной работы студента: Дис канд. пед. наук. – Тольятти, 2003. – 319 с.
53. Толстых Т. И. Становление социальной зрелости учащихся юношеского возраста в условиях проектной деятельности / Т. И. Толстых // Психология и школа. – 2004. – № 4. С. 22-30.
54. Фетискин Н. П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / Н. П. Фетискин, В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов. – М. : Изд-во Института Психотерапии, 2002. — С. 136, 301 – 302.
55. Холостова Е. И. Технологии социальной работы / Е. И. Холостова – М. : Инфра, 2003. – 400с.
56. Цветков В.  В. Формирование социальной компетентности сельских школьников. – Дис. ... канд. пед. наук. – Великий Новгород, 2002. – 155 с.
57. Шишкин Ф. Т. Компетенция и компетентность как ключевые понятия компетентностного подхода в образовании / Ф. Т. Шишкин // Наука и школа. 2008. – № 4. — 5-8 с.
58. Яценко Т. С. Основи глибинної психокорекції: феноменологія, теорія і практика: навчальний посібник / Т. С. Яценко. – К. : Вища школа, 2006. – 382 с.
59. Яценко Т. С. Теорія і практика групової психокорекції: Активне соціально-психологічне навчання: навчальний посібник / Т. С. Яценко. – К. : Вища школа, 2004. – 679 с.

**ДОДАТОК А**

**Опитувальник діагностики самоактуалізації особистості А. В. Лазукін в адаптації Н. Ф. Каліни**

**Мета дослідження:** визначення рівня самоактуалізації особистості (дану методику можна використовувати для вивчання поведінкового компонента самосвідомості).

**Інструкція для учасників дослідження**: З двох варіантів тверджень виберіть той, який вам більше подобається або краще узгоджується з вашими уявленнями, точніше відображає ваші думки. Тут немає хороших чи поганих, правильних або неправильних відповідей, найкращим буде той, який дається по першому спонуканню. Тестовий матеріал (див. табл. А.1).

**Таблиця А.1**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. а) Прийде час, коли я заживу по-справжньому, не так, як зараз. | б) Я впевнений, що живу по-справжньому вже зараз. |
| 2. а) Я дуже захоплений своєю професійною справою. | б) Не можу сказати, що мені подобається моя робота і те, чим я займаюся. |
| 3. а) Якщо незнайома людина виявить мені послугу, я відчуваю себе йому зобов'язаним. | б) Беручи послугу незнайомої людини, я не відчуваю себе зобов'язаним йому. |
| 4. а) Мені буває важко розібратися в своїх почуттях. | б) Я завжди можу розібратися у власних почуттях. |
| 5. а) Я часто замислююся над тим, чи правильно я поводився в тій чи іншій ситуації. | б) Я рідко замислююсь над тим, наскільки правильно моя поведінка. |
| 6. а) Я внутрішньо ніяковію, коли мені говорять компліменти. | б) Я рідко ніяковію, коли мені говорять компліменти. |
| 7. а) Здатність до творчості - природна властивість людини. | б) Далеко не всі люди обдаровані здатністю до творчості. |
| 8. а) У мене не завжди вистачає часу на те, щоб стежити за новинами літератури та мистецтва. | б) Я докладаю сили, намагаючись стежити за новинами літератури та мистецтва. |
| 9. а) Я часто приймаю ризиковані рішення. | б) Мені важко приймати ризиковані рішення. |
| 10. а) Іноді я можу дати співрозмовнику зрозуміти, що він здається мені дурним і нецікавим. | б) Я вважаю неприпустимим дати зрозуміти людині, що він мені здається дурним і нецікавим. |

**Продовження Додатку А**

**Продовження таблиці А.1**

|  |  |
| --- | --- |
| 11. а) Я люблю залишати приємне "на потім". | б) Я не залишаю приємне "на потім". |
| 12. а) Я вважаю неввічливим переривати розмову, якщо він цікавий тільки моєму співрозмовнику. | б) Я можу швидко і невимушено перервати розмову, цікавий тільки одній стороні. |
| 13. а) Я прагну до досягнення внутрішньої гармонії. | б) Стан внутрішньої гармонії, швидше за все, недосяжно. |
| 14. а) Не можу сказати, що я собі подобаюся. | б) Я собі подобаюся. |
| 15. а) Я думаю, що більшості людей можна довіряти. | б) Думаю, що без крайньої необхідності людям довіряти не варто. |
| 16. а) Погано оплачувана робота не може приносити задоволення. | б) Цікаве, творчий зміст роботи - саме по собі нагорода. |
| 17. а) Досить часто мені буває нудно. | б) Мені ніколи не буває нудно. |
| 18. а) Я не стану відступати від своїх принципів навіть заради корисних справ, які могли б розраховувати на людську вдячність. | б) Я б вважав за краще відступити від своїх принципів заради справ, за які люди були б мені вдячні. |
| 19. а) Іноді мені важко бути щирим. | б) Мені завжди вдається бути щирим. |
| 20. а) Коли я подобаюся собі, мені здається, що я подобаюся і оточуючим. | б) Навіть коли я собі подобаюся, я розумію, що є люди, яким я неприємний. |
| 21. а) Я довіряю своїм раптово виникли бажанням. | б) Свої раптові бажання я завжди намагаюся обдумати. |
| 22. а) Я повинен домагатися досконалості в усьому, що я роблю. | б) Я не дуже засмучуюсь, якщо мені це не вдається. |
| 23. а) Егоїзм - природна властивість будь-якої людини. | б) Більшості людей егоїзм не властивий. |
| 24. а) Якщо я не відразу знаходжу відповідь на питання, то можу відкласти його на невизначений час. | б) Я буду шукати відповідь на цікаве для мене питання, не зважаючи на витрати часу. |
| 25. а) Я люблю перечитувати сподобалися мені книги. | б) Краще прочитати нову книгу, ніж повертатися до вже прочитаної. |
| 26. а) Я намагаюся робити так, як очікують оточуючі. | б) Я не схильний замислюватися про те, чого чекають від мене оточуючі. |
| 27. а) Минуле, сьогодення і майбутнє представляються мені єдиним цілим. | б) Думаю, моє сьогодення не дуже-то пов'язано з минулим або майбутнім. |
| 28. а) Велика частина того, що я роблю, приносить мені задоволення. | б) Лише деякі з моїх занять по-справжньому мене радують. |
| 29. а) Прагнучи розібратися в характері і почуттях оточуючих, люди часто бувають нетактовним. | б) Прагнення розібратися в оточуючих людях цілком природно і виправдовує деяку нетактовність. |
| 30. а) Я добре знаю, які почуття я здатен відчувати, а які ні. | б) Я ще не зрозумів до кінця, які почуття я здатний відчувати. |

**Продовження Додатку А**

**Продовження** **таблиці А.1**

|  |  |
| --- | --- |
| 31. а) Я відчуваю докори сумління, якщо серджуся на тих, кого люблю. | б) Я не відчуваю докорів сумління, коли серджуся на тих, кого люблю. |
| 32. а) Людина повинна спокійно ставитися до того, що він може почути про себе від інших. | б) Цілком природно образитися, почувши неприємне думку про себе. |
| 33. а) Зусилля, яких вимагає пізнання істини, варті того, бо приносять користь. | б) Зусилля, яких вимагає пізнання істини, варті того, бо приносять задоволення. |
| 34. а) У складних ситуаціях треба діяти випробуваними способами - це гарантує успіх. | б) У складних ситуаціях треба знаходити принципово нові рішення. |
| 35. а) Люди рідко дратують мене. | б) Люди часто мене дратують. |
| 36. а) Якщо б була можливість повернути минуле, я б там багато чого змінив. | б) Я задоволений своїм минулим і не хочу в ньому нічого змінювати. |
| 37. а) Головне в житті - приносити користь і подобатися людям. | б) Головне в житті - робити добро і служити правді. |
| 38. а) Іноді я боюся здатися занадто ніжним. | б) Я ніколи не боюся здатися занадто ніжним. |
| 39. а) Я вважаю, що висловити свої почуття зазвичай важливіше, ніж обдумувати ситуацію. | б) Не варто необдумано висловлювати свої почуття, не зваживши ситуацію. |
| 40. а) Я вірю в себе, коли відчуваю, що здатен впоратися із завданнями, що стоять переді мною. | б) Я вірю в себе навіть тоді, коли нездатний впоратися зі своїми проблемами. |
| 41. а) Здійснюючи вчинки, люди керуються взаємними інтересами. | б) За своєю природою люди схильні піклуватися лише про власні інтереси. |
| 42. а) Мене цікавлять всі нововведення в моїй професійній сфері. | б) Я скептично ставлюся до більшості нововведень у своїй професійній області. |
| 43. а) Я думаю, що творчість має приносити користь людям. | б) Я вважаю, що творчість має приносити людині задоволення. |
| 44. а) У мене завжди є своя власна точка зору щодо важливих питань. | б) Формуючи свою точку зору, я схильний прислухатися до думок шановних і авторитетних людей. |
| 45. а) Секс без любові не є цінністю. | б) Навіть без любові секс - дуже значуща цінність. |
| 46. ​​а) Я відчуваю себе відповідальним за настрій співрозмовника. | б) Я не відчуваю себе відповідальним за це. |
| 47. а) Я легко мирюся зі своїми слабкостями. | б) Змиритися зі своїми слабкостями мені нелегко. |
| 48. а) Успіх в спілкуванні залежить від того, наскільки людина здатна розкрити себе іншому. | б) Успіх в спілкуванні залежить від уміння підкреслити свої достоїнства і приховати недоліки. |

**Продовження Додатку А**

**Продовження таблиці А.1**

|  |  |
| --- | --- |
| 49. а) Моє почуття самоповаги залежить від того, чого я досяг. | б) Моє самоповагу не залежить від моїх досягнень. |
| 50. а) Більшість людей звикли діяти "по лінії найменшого опору". | б) Думаю, що більшість людей до цього не схил-ни. |
| 51. а) Вузька спеціалізація необхідна для справжнього вченого. | б) Поглиблення в вузьку спеціалізацію робить людину обмеженим. |
| 52. а) Дуже важливо, чи є у людини в житті радість пізнання і творчості. | б) У житті дуже важливо приносити користь людям. |
| 53. а) Мені подобається брати участь в палких суперечках. | б) Я не люблю суперечок. |
| 54. а) Я цікавлюся передбаченнями, гороскопами, астрологічними прогнозами. | б) Подібні речі мене не цікавлять. |
| 55. а) Людина повинна працювати заради задоволення своїх потреб і блага своєї сім'ї. | б) Людина повинна працювати, щоб реалізувати свій творчий хист і бажання. |
| 56. а) У вирішенні особистих проблем я керуюся загальноприйнятими уявленнями. | б) Свої проблеми я вирішую так, як вважаю за потрібне. |
| 57. а) Воля потрібна для того, щоб стримувати бажання і контролювати почуття. | б) Головне призначення волі - підхльостувати зусилля і збільшувати енергію людини. |
| 58. а) Я не соромлюся своїх слабкостей перед друзями. | б) Мені нелегко виявляти свої слабкості навіть перед друзями. |
| 59. а) Людині властиво прагнути до нового. | б) Люди прагнуть до нового лише в разі потреби. |
| 60. а) Я думаю, що невірно вираз "Вік живи - вік учись". | б) Вираз "Вік живи - вік учись" я вважаю правильним. |
| 61. а) Я думаю, що сенс життя полягає в творчості. | б) Навряд чи в творчості можна знайти сенс життя. |
| 62. а) Мені буває непросто познайомитися з людиною, який мені симпатичний. | б) Я не відчуваю труднощів, знайомлячись з людьми. |
| 63. а) Мене засмучує, що значна частина життя проходить даремно. | б) Не можу сказати, що якась частина мого життя проходить даремно. |
| 64. а) Обдарованому людині можна пробачити нехтувати своїм обов'язком. | б) Талант і здатності значать більше, ніж борг. |
| 65. а) Мені добре вдається маніпулювати людьми. | б) Я вважаю, що маніпулювати людьми неетично. |
| 66. а) Я намагаюся уникати прикростей. | б) Я роблю те, що вважаю за потрібне, не рахуючись з можливими засмученнями. |

**Продовження Додатку А**

**Продовження таблиці А.1**

|  |  |
| --- | --- |
| 67. а) У більшості ситуацій я не можу дозволити собі дуріти. | б) Існує безліч ситуацій, де я можу дозволити собі дуріти. |
| 68. а) Критика на мою адресу знижує мою самооцінку. | б) Критика практично не впливає на мою самооцінку. |
| 69. а) Заздрість властива тільки невдахам, які вважають, що їх обійшли. | б) Більшість людей заздрісні, хоча і намагаються це приховати. |
| 70. а) Вибираючи для себе заняття, людина повинна враховувати його суспільну значимість. | б) Людина повинна займатися перш за все тим, що йому цікаво. |
| 71. а) Я думаю, що для творчості необхідні знання в обраній галузі. | б) Я думаю, що знання для цього зовсім не обов'язкові. |
| 72. а) Мабуть, я можу сказати, що живу з відчуттям щастя. | б) Я не можу сказати, що живу з відчуттям щастя. |
| 73. а) Я думаю, що люди повинні аналізувати себе і своє життя. | б) Я вважаю, що самоаналіз приносить більше шкоди, ніж користі. |
| 74. а) Я намагаюся знайти підстави навіть для тих своїх вчинків, які здійснюю просто тому, що мені цього хочеться. | б) Я не шукаю підстав для своїх дій і вчинків. |
| 75. а) Я впевнений, що будь-хто може прожити своє життя так, як йому хочеться. | б) Я думаю, що у людини мало шансів прожити своє життя, як хотілося б. |
| 76. а) Про людину ніколи не можна сказати з упевненістю, добрий він чи злий. | б) Зазвичай оцінити людини дуже легко. |
| 77. а) Для творчості потрібно дуже багато вільного часу. | б) Мені здається, що в житті завжди можна знайти час для творчості. |
| 78. а) Зазвичай мені легко переконати співрозмовника в своїй правоті. | б) У суперечці я намагаюся зрозуміти точку зору співрозмовника, а не переконати його. |
| 79 а) Якщо я роблю щось виключно для себе, мені буває ніяково. | б) Я не відчуваю незручності в такій ситуації. |
| 80. а) Я вважаю себе творцем свого майбутнього. | б) Навряд чи я сильно впливаю на власне майбутнє. |
| 81. а) Вираз "Добро має бути з кулаками" я вважаю правильним. | б) Навряд чи вірно вираз «Добро має бути з кулаками». |
| 82. а) Як на мене, недоліки людей набагато помітніше, ніж їхні переваги. | б) Переваги людини побачити набагато легше, ніж його недоліки. |
| 83. а) Іноді я боюся бути самим собою. | б) Я ніколи не боюся бути самим собою. |
| 84. а) Я намагаюся не згадувати про свої колишні неприємності. | б) Час від часу я схильний повертатися до спогадів про минулі невдачі. |

**Продовження Додатку А**

**Продовження таблиці А.1**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 85. а) Я вважаю, що метою життя повинно бути щось значне. | б) Я зовсім не вважаю, що метою життя неодмінно має бути щось значне. | |
| 86. а) Люди прагнуть до того, щоб розуміти і довіряти один одному. | б) Замикаючись в колі власних інтересів, люди не розуміють оточуючих. | |
| 87. а) Я намагаюся не бути "білою вороною". | б) Я дозволяю собі бути "білою вороною". | |
| 88. а) У довірчій бесіді люди зазвичай щирі. | б) Навіть в довірчій бесіді людині важко бути щирим. | |
| 89. а) Буває, що я соромлюся виявляти свої почуття. | б) Я ніколи цього не соромлюся. | |
| 90. а) Я можу робити що-небудь для інших, не вимагаючи, щоб вони це оцінили. | б) Я вправі очікувати від людей, що вони оцінять те, що я для них роблю. | |
| 91. а) Я проявляю свою прихильність до людини незалежно від того, чи взаємне воно. | б) Я рідко проявляю свою прихильність до людей, не будучи впевненим, що воно взаємно. | |
| 92. а) Я думаю, що в спілкуванні треба відкрито проявляти своє невдоволення іншими. | б) Мені здається, що в спілкуванні люди повинні приховувати взаємне невдоволення. | |
| 93. а) Я мирюся з протиріччями в самому собі. | б) Внутрішні протиріччя знижують мою самооцінку. | |
| 94. а) Я прагну відкрито висловлювати свої почуття. | б) Думаю, що у відкритому вираженні почуттів завжди є елемент нестриманості. | |
| 95. а) Я впевнений в собі. | б) Не можу сказати, що я впевнений в собі. | |
| 96. а) Досягнення щастя не може бути головною метою людських відносин. | б) Досягнення щастя - головна мета людських відносин. | |
| 97. а) Мене люблять, тому що я цього заслуговую. | б) Мене люблять, тому що я сам здатний любити. | |
| 98. а) Нерозділене кохання здатне зробити життя нестерпним. | б) Життя без любові гірше, ніж нерозділене кохання в житті. | |
| 99. а) Якщо розмова не вдався, я пробую вибудувати його по-іншому. | б) Зазвичай в тому, що розмова не склалася, винна неуважність співрозмовника. |
| 100. а) Я намагаюся робити на людей гарне враження. | б) Люди бачать мене таким, який я насправді. |

**Продовження Додатку А**

Ключ до методики (див. табл. А.2).

**Таблиця А.2**

**Ключ до тесту**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 б | 26 б | 51б | 76а |
| 2 а | 27 а | 52а | 776 |
| 3 6 | 28 а | 53а | 78б |
| 4 б | 29 6 | 54б | 796 |
| 5 б | 30а | 55б | 80а |
| 6 6 | 316 | 56б | 81б |
| 7 а | 32а | 57б | 826 |
| 8 6 | 336 | 58а | 836 |
| 9 а | 346 | 59а | 84а |
| 10 а | 35а | 60б | 85а |
| 11 а | 366 | 61а | 86а |
| 12 б | 376 | 62б | 876 |
| 13 а | 386 | 63б | 88а |
| 14 б | 39а | 64б | 896 |
| 15 а | 406 | 65б | 90а |
| 16 6 | 41а | 66б | 91а |
| 17 6 | 42а | 67б | 92а |
| 18 а | 436 | 68б | 93а |
| 19 6 | 44а | 69а | 94а |
| 20 6 | 45а | 70б | 95а |
| 21 а | 466 | 71б | 966 |
| 22 6 | 47а | 72а | 976 |
| 23 6 | 48а | 73аа | 986 |
| 24 6 | 496 | 74б | 99а |
| 25 а | 506 | 75а | 1006 |

Обробка і інтерпретація результатів тесту:

Окремі шкали опитувальника САМОАЛ представлені такими пунктами:

Орієнтація в часі: 1б, 11а, 17б, 24б, 27а, 36б, 546, 63б, 73а, 80а.

Цінності: 2а, 16б, 18а, 25а, 28а, 37б, 45а, 55б, 61а, 64б, 72а, 81б, 85а, 96б, 98б.

Погляд на природу людини: 7а, 15а, 23б, 41а, 50б, 59а, 69а, 76а, 82б, 86а.

**Продовження Додатку А**

Потреба в пізнанні: 8б, 24б, 29б, 33б, 42а, 51б, 53а, 54б, 60б, 70б.

Креативність (прагнення до творчості): 9а, 13а, 16б, 25а, 28а, 33б, 34б, 43б, 52а, 55б, 61а, 64б, 70б, 71б, 77б.

Автономність: 56, 9а, 10а, 26б, 31б, 32а, 37б, 44а, 56б, 66б, 68б, 746,75а, 876, 92а.

Спонтанність: 5б, 21а, 31б, 38б, 39а, 48а, 57б, 67б, 74б, 83б, 87б, 89б, 91а, 92а, 94а.

Саморозуміння: 4б, 13а, 20б, 30а, 31б, 38б, 47а, 66б, 79б, 93а.

Аутосимпатія: 6б, 146, 21а, 22б, 32а, 40б, 49б, 58а, 67б, 68б, 79б, 84а, 89б, 95а, 97б.

Контактність: 10а, 29б, 35а, 46б, 48а, 53а, 62б, 78б, 90а, 92а.

Гнучкість в спілкуванні: 3б, 10а, 12б, 19б, 29б, 32а, 46б, 48а, 65б, 99а.

Примітка: шкали № 1, 3, 4, 8, 10 і 11 містять по 10 пунктів, в той час як інші – по 15. Для отримання порівнянних результатів кількість балів за вказаними шкалами слід помножити на 1,5.

**ДОДАТОК Б**

**Оцінка рівня товариськості В. Ф. Ряховского**

Тест містить можливість визначити рівень комунікабельності людини. Відповідати на питання слід, використовуючи три варіанти відповідей - «так», «іноді», «ні».

**Інструкція**: Вашій увазі пропонується кілька простих запитань. Відповідайте швидко, однозначно: «так», «іноді», «ні». Бланк відповідей (див. табл. Б.1)

**Таблиця Б. 1**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Судження** | | **Відповідь** | |
| 1. Вам належить ділова зустріч. Вибиває вас її очікування з колії? | |  | |
| 2. Визиває Чи є у вас сум'яття і невдоволення доручення виступити з доповіддю, повідомленням, інформацією на будь-якому нараді, зборах? | |  | |
| 3. Чи не відкладаєте ви візит до лікаря до останнього моменту? | |  | |
| 4. Вам пропонують виїхати у відрядження в місто, де ви ніколи не бували. Прикладіть ви максимум зусиль, щоб уникнути цього відрядження? | |  | |
| 5. Чи любите ви ділитися своїми переживаннями з ким би то не було? | |  | |
| 6. Дратуєтеся ви, якщо незнайома людина на вулиці звернеться до вас з проханням (показати дорогу, назвати час, відповісти на якесь питання)? | |  | |
| 7. Вірити ви, що існує проблема «батьків і дітей» і що людям різних поколінь важко розуміти один одного? | |  | |
| 8. Посоромився ви нагадати знайомому, що він забув вам повернути гроші, які зайняв кілька місяців тому? | |  | |
| 9. У ресторані або в їдальні вам подали явно недоброякісна блюдо. Промовчіть ви, лише розлючено відсунувши тарілку? | |  | |
| 10. Опинившись сам на сам з незнайомою людиною ви, що не вступите з ним у бесіду і будете перейматися, якщо першим заговорить він. Чи так це? | |  | |
| 11. Вас жахає будь-яка довга черга, де б вона не була (у магазині, касі, кінотеатрі). Чи вважаєте ви відмовитися від свого наміру або встанете в хвіст, і будете нудитися в очікуванні? | |  | |

**Продовження Додатку Б**

**Продовження таблиці Б.1**

|  |  |
| --- | --- |
| 11. Вас жахає будь-яка довга черга, де б вона не була (у магазині, бібліотеці, касі, кінотеатрі). Чи вважаєте ви відмовитися від свого наміру або встанете в хвіст, і будете нудитися в очікуванні? |  |
| 12. Чи боїтеся ви брати участь в будь-якої комісії з розгляду конфліктних ситуацій? |  |
| 13. У вас є власні суто індивідуальні критерії оцінки творів літератури, мистецтва, культури і ніяких чужих думок на цей рахунок ви не приймаєте. Це так? |  |
| 14. Почувши де-небудь в кулуарах висловлювання явно помилкової точки зору з добре відомого вам питання, чи віддаєте перевагу ви промовчати і не вступати в розмову |  |
| 15. Чи викликає у вас досаду чия-небудь прохання допомогти розібратися в тому чи іншому службовому питанні чи навчальній темі? |  |
| 16. Найбільш охоче ви викладаєте свою точку зору (думку, оцінку) в письмовій формі, ніж в усній? |  |

**Оцінка відповідей:**

«Так» - 2 очка, «іноді» - 1 очко, «ні» - 0 очок.

Отримані бали підсумовуються, і за класифікатором визначається, до якої категорії відносяться.

**30-31 бал.** Ви явно некомунікабельні, і ця ваша біда, так як найбільше страждаєте від цього ви самі. Але і близьким вам людям нелегко. На вас важко покластися в справі, яке вимагає групових зусиль. Намагайтеся бути більш комунікабельними, контролюйте себе.

**25-29 балів.** Ви замкнуті, неговіркі, віддаєте перевагу самотність, тому у вас мало друзів. Нова робота і необхідність нових контактів якщо не увергають вас в паніку, то надовго виводять з рівноваги. Ви знаєте цю особливість свого характеру і буваєте незадоволені собою. Але не обмежуйтеся тільки таким невдоволенням - у наших силах переламає ці особливості характеру. Хіба не буває, що при будь-якої сильної захопленості ви купуєте раптом повну комунікабельність? Варто тільки здригнутися.

**Продовження Додатку Б**

**19-24 бали.** Ви певною мірою товариські і незнайомій обстановці відчуваєте себе цілком упевнено. Нові проблеми вас не лякають. І все ж з новими людьми прийдіть з оглядкою, у суперечках і диспутах беруть участь неохоче. У ваших висловлюваннях часом занадто багато сарказму, без всякого на те підстави. Ці недоліки виправити.

**14-18 балів.** У вас нормальна комунікабельність. Ви допитливі, охоче слухаєте цікавого співрозмовника, досить терплячі в спілкуванні, відстоюєте свою точку зору без запальності. Без неприємних переживань йдете на зустріч з новими людьми. В той же час не любите гучних компаній; екстравагантні витівки і багатослівність викликають у вас роздратування.

**9-13 балів.** Ви досить товариські (часом, бути може, навіть надміру). Цікаві, говіркі, любите висловлюватися з різних питань, що, буває, викликає роздратування навколишніх. Охоче ​​знайомитеся з новими людьми. Любите бувати в центрі уваги, нікому не відмовляєте в проханнях, хоча не завжди можете їх виконати. Буває, розлютився, але швидко відходите. Чого вам бракує, так це посидючості, терпіння і відваги при зіткненні з серйозними проблемами. При бажанні, однак, ви можете себе змусити не відступати.

**4-8 балів.** Ви, мабуть, «свій хлопець». Товариськість б'є з вас ключем. Ви завжди в курсі всіх справ. Ви любите брати участь у всіх дискусіях, хоча серйозні теми можуть викликати у вас мігрень або навіть нудьгу. Охоче ​​берете слово з будь-якого питання, навіть якщо маєте про нього поверхове уявлення. Усюди почуваєте себе в свій тарілці. Беретеся за будь-яку справу, хоча не завжди можете успішно довести його до кінця. З цієї самої причини керівники і колеги ставляться до вас з деяким побоюванням і сумнівами. Задумайтесь над цими фактами.

**3 бали і менше.** Ваша комунікабельність носить болісний характер. Ви балакучі, багатослівні, втручаєтеся в справи, які не мають до вас ніякого відношення. Беретеся судити про проблеми, в до яких зовсім не компетентні.

**Продовження Додатку Б**

Свідомо чи несвідомо ви часто буваєте причиною різного роду конфліктів у вашому оточенні. Запальні, образливі, нерідко буваєте необ'єктивні. Серйозна робота не для вас. Людям - і на роботі, і вдома, і взагалі всюди - важко з вами. Так, вам треба попрацювати над собою і своїм характером! Перш за все виховуйте в собі терплячість і стриманість, шанобливо ставитеся до людей, нарешті, подумайте про своє здоров'я - такий стиль життя не проходить безслідно.

**ДОДАТОК В**

**Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Р. Роджерса і Р. Е. Даймонда**

**Мета дослідження**: визначити рівень комунікабельності людини. Методика виявляє ступінь адаптованості особистості в соціальній сфері, і в якості підстав для дезадаптації передбачає ряд різноманітних обставин: низький рівень прийняття інших, тобто конфронтація з ними; емоційний дискомфорт, який може бути дуже різним за своєю природою; сильну залежність від інших; прагнення до домінування.

**Інструкція:** В опитувальнику містяться висловлювання про людину, про його спосіб життя. Прочитавши висловлювання опитування, приміряйте його до своїх звичок, свого способу життя і оцініть, якою мірою цей вислів може бути віднесено до вас. Для того щоб позначити вашу відповідь в бланку, виберіть, відповідний, на вашу думку, один з семи варіантів оцінок, пронумерованих цифрами від «О» до «6»:

«0» - це до мене абсолютно не відноситься;

«1» - мені це не властиво в більшості випадків;

«2» - сумніваюся, що це можна віднести до мене;

«3» - не наважуюся віднести це до себе;

«4» - це схоже на мене, але немає впевненості;

«5» - це на мене схоже;

«6» - це точно про мене.

Обраний вами варіант відповіді відзначте в бланку для відповідей у клітинці, відповідної порядковому номеру висловлювання.

**Тестовий матеріал:**

1. Чи відчуває незручність, коли вступає з ким-небудь в розмову.

2. Немає бажання розкриватися перед іншими.

**Продовження Додатку В**

3. У всьому любить змагання, змагання, боротьбу,

4. Чи пред'являє до себе високі вимоги.

5. Часто лає себе за зроблене.

6. Часто відчуває себе приниженим.

7. Сумнівається, що може подобатися кому-небудь з осіб протилежної статі.

8. Свої обіцянки виконує завжди.

9. Теплі, добрі відносини з оточуючими.

10. Людина стримана, замкнута; тримається від усіх трохи в стороні.

11. У своїх невдачах звинувачує себе.

12. Людина відповідальна; на нього можна покластися.

13. Відчуває, що не в силах хоч що-небудь змінити, всі зусилля марні.

14. На багато дивиться очима однолітків.

15. Приймає в цілому ті правила і вимоги, яких слід дотримуватися.

16. Власних переконань і правил не вистачає.

17. Любить мріяти - іноді прямо серед білого дня. Насилу повертається від мрії до реальності.

18. Завжди готовий до захисту і навіть нападу: «застряє» на переживаннях образ, подумки перебираючи способи помсти.

19. Вміє керувати собою і власними вчинками, змушувати себе, дозволяти собі; самоконтроль для нього не проблема.

20. Часто псується настрій: накочує смуток, нудьга.

21. Все, що стосується інших, не хвилює: зосереджений на собі; зайнятий собою.

22. Люди, як правило, йому подобаються.

23. Не соромиться своїх почуттів, відкрито їх виражає.

24. Серед великої збігу народу буває трошки самотньо.

25. Зараз дуже не по собі. Хочеться все кинути, кудись сховатися.

**Продовження Додатку В**

26. З оточуючими зазвичай ладнає.

27. Всього важче боротися з самим собою.

28. Насторожує незаслужене доброзичливе ставлення оточуючих.

29. У душі - оптиміст, вірить у краще.

30. Людина неподатливий, впертий; таких називають важкими.

31. До людей критичний і судить їх, якщо вважає, що вони цього заслуговують.

32. Зазвичай відчуває себе не провідним, а веденим: йому не завжди вдається мислити і діяти самостійно.

33. Більшість з тих, хто його знає, добре до нього ставиться, любить його.

34. Іноді бувають такі думки, якими не хотілося б ні з ким ділитися.

35. Людина з привабливою зовнішністю.

36. Відчуває себе безпорадним, потребує когось, хто був би поруч.

37. Прийнявши рішення, слід йому.

38. Приймає, здавалося б, самостійні рішення, не може звільнитися від впливу інших людей.

39. Відчуває почуття провини, навіть коли звинувачувати себе наче не в чому.

40. Відчуває неприязнь до того, що його оточує.

41. Всім задоволений.

42. Вибитий з колії: не може зібратися, взяти себе в руки, організувати себе.

43. Відчуває млявість; все, що раніше хвилювало, стало раптом байдужим.

44. Урівноважений, спокійний.

45. Розлютившись, нерідко виходить з себе.

46. Часто відчуває себе скривдженим.

**Продовження Додатку В**

47. Людина поривчастий, нетерплячий, гарячий: не вистачає стриманості.

48. Буває, що бреше.

49. Не дуже довіряє своїм почуттям: вони іноді підбивають його.

50. Досить важко бути самим собою.

51. На першому місці розум, а не почуття: перш ніж що-небудь зробити, подумає.

52. Те, що відбувається з ним тлумачить на свій лад, здатний придумувати зайвого. Словом – не від світу цього.

53. Людина, терпимий до людей, і приймає кожного таким, яким він є.

54. Намагається не думати про свої проблеми.

55. Вважає себе цікавою людиною – привабливим як особистість, помітним.

56. Людина сором'язливий, легко ніяковіє.

57. Обов'язково потрібно нагадувати, підштовхувати, щоб довів справу до кінця.

58. У душі відчуває перевагу над іншими.

59. Немає нічого, в чому б висловив себе, виявив свою індивідуальність, своє Я.

60. Боїться того, що подумають про нього інші.

61. Честолюбний, небайдужий до успіху, похвали: у тому, що для нього істотно, намагається бути серед кращих.

62. Людина, у якого зараз багато гідно презирства.

63. Людина діяльний, енергійний, сповнений ініціатив.

64. Пасує перед труднощами і ситуаціями, які загрожують ускладненнями.

65. Себе просто недостатньо цінує.

66. По натурі вожак і вміє впливати на інших.

**Продовження Додатку В**

67. Відноситься до себе в цілому добре.

68. Людина наполегливий, напористий; йому завжди важливо наполягти на своєму.

69. Не любить, коли з ким-небудь псуються стосунки, особливо - якщо розбіжності загрожують стати явними.

70. Подовгу не може прийняти рішення, а потім сумнівається в його правильності.

71. Перебуває в розгубленості; все сплуталось, все змішалося у нього.

72. Чи задоволений собою.

73. Невдаха.

74. Людина приємний, що розташовує до себе.

75. Особою, може, і не дуже гарний, але може подобатися як людина, як особистість.

76. Нехтує осіб протилежної статі і не пов'язується з ними.

77. Коли потрібно щось зробити, охоплює страх; а раптом - не впораюся, а раптом - не вийде.

78. Легко, спокійно на душі, немає нічого, що сильно б турбувало.

79. Вміє наполегливо працювати. 80. Відчуває, що росте, дорослішає: змінюється сам і ставлення до навколишнього світу.

81. Трапляється, що говорить про те, в чому зовсім не розбирається.

82. Завжди говорить тільки правду.

83. Стривожений, стурбований, напружений.

84. Щоб змусити хоч щось зробити, потрібно як слід наполягти, і тоді він поступиться.

85. Відчуває невпевненість в собі.

86. Обставини часто змушують захищати себе, виправдовуватися і обґрунтовувати свої вчинки.

87. Людина поступливий, податливий, м'який у відносинах з іншими.

**Продовження Додатку В**

88. Людина тлумачний, любить міркувати.

89. Інший раз любить похвалитися.

90. Приймає рішення і тут же їх змінює; зневажає себе за безвілля, а зробити з собою нічого не може.

91. Намагається покладатися на свої сили, не розраховує на чиюсь допомогу.

92. Ніколи не спізнюється.

93. Відчуває відчуття скутості, внутрішньої несвободи.

94. Виділяється серед інших.

95. Не дуже надійний товариш, не в усьому можна покластися.

96. У собі все ясно, себе добре розуміє.

97. Комунікабельний, відкрита людина; легко сходиться з людьми.

98. Сили і здібності цілком відповідають тим завданням, які доводиться вирішувати; з усім може впоратися.

99. Себе не цінує: ніхто його всерйоз не сприймає; в кращому випадку до нього поблажливі, просто терплять.

100. Турбується, що особи протилежної статі занадто займають думки.

101. Всі свої звички вважає хорошими.

**Обробка результатів**

Ключ до методики (див. табл. В.1).

**Таблиця В.1**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | | Показники | Номери висловлювань | Норма |
| 1 | а | Адаптивність | 4, 5, 9, 12, 15, 19, 22, 23, 26, 27,  29, 33, 35,37, 41, 44, 47, 51, 53,  55, 61, 63, 67, 72, 74, 75, 78, 80,  88, 91, 94, 96, 97, 98 | (68-170)  68-136 |
| b | Дезадаптивной | 2, 6, 7, 13, 16, 18, 25, 28, 32, 36,  38, 40, 42, 43, 49, 50, 54, 56, 59,  60, 62, 64, 69, 71, 73, 76, 77, 83,  84, 86, 90, 95, 99, 100 | (68-170)  68-136 |
| 2 | а | Брехливість - | 34, 45, 48, 81, 89 | (18-45)  18-36 |
| b | Брехливість + | 8, 82, 92, 101 |
| 3 | а | Прийняття себе | 33, 35, 55, 67, 72, 74, 75, 80, 88, 94, 96 | (22-52)  22-42 |

**Продовження Додатку В**

**Продовження таблиці В.1**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 3 | b | Неприйняття себе | 7, 59, 62, 65, 90, 95, 99 | (14-35)  14-28 |
| 4 | а | Прийняття інших | 9, 14, 22, 26, 53, 97 | (12-30)  12-24 |
| b | Неприйняття інших | 2, 10, 21, 28, 40, 60, 76 | (14-35)  14-28 |
| 5 | а | Емоційний комфорт | 23, 29, 30, 41, 44, 47, 78 | (14-35)  14-28 |
| b | Емоційний дискомфорт | 6, 42, 43, 49, 50, 83, 85 | (14-35)  14-28 |
| 6 | а | Внутрішній контроль | 4, 5, 11, 12, 13, 19, 27, 37, 51, 63, 68, 79, 91, 98 | (26-65)  26-52 |
| b | Зовнішній контроль | 25, 36, 52, 57, 70, 71, 73, 77 | (18-45)  18-36 |
| 7 | а | Домінування | 58, 61, 66 | (6-15)  6-12 |
| b | Відомість | 16, 32, 38, 69, 84, 87 | (12-30)  12-24 |
| 8 |  | Ескапізм (відхід від проблем) | 17, 18, 54, 64, 86 | (10-25)  10-20 |

Питання під номерами 1, 3, 20, 24, 31, 39, 46, 93 не використовуються ні в одній шкалі.

Інтегральні показники

* Адаптація: A=a/(a+b)\*100%;
* Самоприйняття: S=a/(a+b)\*100%;
* Прийняття інших: L=1.2a/(1.2a+b)\*100%;
* Емоційний комфорт: E=a/(a+b)\*100%;
* Інтернальність: I=a/(a+1.4b)\*100%;
* Прагнення до домінування: D=2a/(2a+b)\*100%;

**Інтерпретація результатів.** Зона невизначеності в інтерпретації результатів по кожній шкалі для підлітків наводиться в дужках, для дорослих – без дужок. Результати до зони невизначеності інтерпретуються як надзвичайно низькі, а після найвищого показника в зоні невизначеності – як високі.

**ДОДАТОК Г**

**Таблиця Г.1**

**Зведена таблиця даних за методиками:**

**опитувальник діагностики самоактуалізації особистості (А.** **В. Лазукін в адаптації Н. Ф. Каліни);**

**опитувальник оцінки рівня товариськості В. Ф. Ряховского;**

**методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда (n=30).**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | **Опитувальник діагностики самоактуалізації особистості (А. В. Лазукін в адаптації Н. Ф. Каліни)** | | | | | | | | | | | | **Опитувальник оцінки рівня товариськості В. Ф. Ряховского** | | | | | | | |  | **Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К Роджерса і Р. Даймонда** | | | | | | |
| № | Вік | Стать | Орієнтація в часі | Цінності | Погляд на природу людини | Потреба в пізнанні | Креативність | Автономність | Спонтанність | Саморозуміння | Аутосимпатія | Контактність | Гнучкість в спілкуванні | Рівень самоактуалізації | Бали | 3 бали і менше | 4 - 8 балів | 9 -13 балів | 14 -18 балів | 19 - 24 бали | 25 - 29 балів | 30 – 31 бал | Адаптація | Самоприйняття | Прийняття інших | Емоційний комфорт | Інтернальність | Прагнення до домінування | Щирість | Ескапізм |
| 1 | 18 | ж | 10.5 | 11 | 3 | 12 | 10 | 5 | 3 | 9 | 4 | 10.5 | 7.5 | **53** | 15 |  |  |  | Х |  |  |  | **65** | **70** | **62** | **56** | **65** | **51** | 25 | 13 |
| 2 | 19 | ч | 13.5 | 9 | 3 | 10.5 | 10 | 11 | 7 | 6 | 11 | 7.5 | 7.5 | **61** | 16 |  |  |  | Х |  |  |  | **61** | **52** | **53** | **62** | **81** | **56** | 41 | 8 |
| 3 | 19 | ж | 9 | 14 | 4.5 | 7.5 | 13 | 12 | 13 | 7.5 | 9 | 7.5 | 9 | **64** | 16 |  |  |  | Х |  |  |  | **59** | **83** | **62** | **50** | **53** | **36** | 28 | 22 |
| 4 | 19 | ж | 6 | 11 | 9 | 9 | 7 | 12 | 10 | 12 | 11 | 12 | 10.5 | **70** | 10 |  |  | Х |  |  |  |  | **72** | **76** | **78** | **76** | **71** | **59** | 22 | 9 |
| 5 | 18 | ж | 10.5 | 11 | 9 | 9 | 9 | 9 | 10 | 7.5 | 6 | 7.5 | 9 | **60** | 12 |  |  | Х |  |  |  |  | **73** | **96** | **71** | **69** | **71** | **57** | 40 | 8 |
| 6 | 19 | ж | 13.5 | 12 | 9 | 10 | 12 | 12 | 8 | 7.5 | 8 | 10.5 | 12 | **70** | 7 |  | Х |  |  |  |  |  | **72** | **70** | **67** | **71** | **75** | **68** | 35 | 14 |
| 7 | 20 | ч | 12 | 9 | 4.5 | 12 | 9 | 11 | 10 | 10.5 | 11 | 10.5 | 9 | **68** | 6 |  | Х |  |  |  |  |  | **73** | **75** | **61** | **76** | **76** | **72** | 28 | 11 |
| 8 | 18 | ж | 4.5 | 10 | 1.5 | 10.5 | 11 | 12 | 8 | 12 | 9 | 9 | 7.5 | **57** | 17 |  |  |  | Х |  |  |  | **60** | **71** | **41** | **77** | **57** | **53** | 20 | 17 |
| 9 | 20 | ж | 7.5 | 6 | 9 | 7.5 | 10 | 8 | 9 | 9 | 11 | 7.5 | 6 | **56** | 20 |  |  |  |  | Х |  |  | **40** | **52** | **53** | **25** | **37** | **52** | 36 | 16 |
| 10 | 19 | ж | 4.5 | 9 | 7.5 | 4.5 | 7 | 8 | 10 | 7.5 | 10 | 4.5 | 4.5 | **48** | 13 |  |  |  | Х |  |  |  | **70** | **83** | **62** | **68** | **77** | **70** | 35 | 14 |
| 11 | 19 | ж | 9 | 6 | 7.5 | 7.5 | 9 | 5 | 4 | 7.5 | 3 | 3 | 3 | **43** | 13 |  |  |  | Х |  |  |  | **62** | **68** | **64** | **55** | **74** | **46** | 29 | 18 |
| 12 | 19 | ж | 12 | 9 | 9 | 9 | 13 | 11 | 9 | 9 | 11 | 7.5 | 10.5 | **66** | 18 |  |  |  |  | Х |  |  | **86** | **100** | **100** | **87** | **100** | 0 | 24 | 8 |
| 13 | 19 | ж | 7.5 | 12 | 6 | 7.5 | 11 | 9 | 7 | 10.5 | 3 | 7.5 | 9 | **53** | 18 |  |  |  |  | Х |  |  | **48** | **47** | **47** | **50** | **51** | **39** | 35 | 20 |
| 14 | 20 | ж | 12 | 10 | 10.5 | 9 | 7 | 6 | 6 | 6 | 6 | 9 | 9 | **58** | 20 |  |  |  |  | Х |  |  | **54** | **71** | **63** | **48** | **48** | **30** | 26 | 8 |
| 15 | 19 | ж | 9 | 12 | 10.5 | 4.5 | 13 | 10 | 9 | 10.5 | 8 | 4.5 | 4.5 | **64** | 18 |  |  |  |  | Х |  |  | **57** | **53** | **66** | **65** | **58** | **32** | 17 | 21 |
| 16 | 18 | ж | 6 | 8 | 4.5 | 9 | 7 | 4 | 4 | 3 | 1 | 6 | 7.5 | **37** | 18 |  |  |  |  | Х |  |  | **51** | **49** | **54** | **46** | **57** | **35** | 27 | 17 |
| 17 | 21 | ж | 12 | 9 | 6 | 9 | 10 | 6 | 5 | 9 | 7 | 6 | 3 | **52** | 18 |  |  |  |  | Х |  |  | **60** | **59** | **68** | **64** | **66** | **44** | 20 | 15 |
| 18 | 20 | ж | 13.5 | 7 | 9 | 9 | 11 | 6 | 10 | 7.5 | 8 | 9 | 9 | **63** | 12 |  |  | Х |  |  |  |  | **68** | **82** | **71** | **81** | **70** | **36** | 31 | 20 |
| 19 | 20 | ж | 10.5 | 11 | 3 | 12 | 10 | 5 | 3 | 9 | 4 | 10.5 | 7.5 | **53** | 10 |  |  | Х |  |  |  |  | **56** | **56** | **56** | **65** | **49** | **35** | 27 | 15 |
| 20 | 20 | ж | 9 | 11 | 6 | 9 | 8 | 7 | 6 | 9 | 10 | 7.5 | 6 | **57** | 7 |  | Х |  |  |  |  |  | **64** | **59** | **46** | **70** | **69** | **53** | 30 | 14 |

**Продовження Додатку Г**

**Продовження таблиці Г.1**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 21 | 21 | ж | 9 | 7 | 6 | 9 | 4 | 7 | 7 | 9 | 4 | 3 | 6 | **46** | 16 |  |  |  | Х |  |  |  | **61** | **45** | **67** | **75** | **73** | **59** | 33 | 15 |
| 22 | 21 | ж | 9 | 7 | 10.5 | 6 | 5 | 6 | 6 | 10.5 | 7 | 4.5 | 6 | **51** | 13 |  |  | Х |  |  |  |  | **51** | **58** | **59** | **44** | **48** | **45** | 24 | 25 |
| 23 | 21 | ч | 10.5 | 9 | 1.5 | 7.5 | 9 | 11 | 9 | 10.5 | 9 | 4.5 | 9 | **55** | 4 |  | Х |  |  |  |  |  | **69** | **66** | **54** | **82** | **80** | **58** | 26 | 16 |
| 24 | 20 | ч | 12 | 6 | 6 | 10.5 | 4 | 12 | 11 | 10.5 | 10 | 9 | 10.5 | **58** | 10 |  |  | Х |  |  |  |  | **65** | **81** | **61** | **67** | **62** | **57** | 31 | 18 |
| 25 | 20 | ж | 7.5 | 6 | 7.5 | 6 | 6 | 10 | 9 | 6 | 11 | 12 | 12 | **50** | 20 |  |  | Х |  |  |  |  | **52** | **48** | **58** | **54** | **52** | **41** | 30 | 14 |
| 26 | 20 | ж | 10.5 | 5 | 9 | 7.5 | 7 | 8 | 6 | 7.5 | 9 | 7.5 | 9 | **56** | 14 |  |  |  | Х |  |  |  | **59** | **70** | **60** | **51** | **67** | **43** | 31 | 29 |
| 27 | 21 | ж | 10.5 | 8 | 6 | 9 | 6 | 7.5 | 5 | 9 | 11 | 6 | 9 | **57** | 17 |  |  |  | Х |  |  |  | **67** | **81** | **65** | **70** | **61** | **47** | 27 | 13 |
| 28 | 18 | ж | 6 | 11 | 6 | 4.5 | 7 | 7 | 6 | 3 | 4 | 6 | 4.5 | **42** | 12 |  |  | Х |  |  |  |  | **56** | **70** | **57** | **48** | **61** | **31** | 42 | 13 |
| 29 | 19 | ж | 7.5 | 8 | 6 | 7.5 | 6 | 2 | 2 | 4.5 | 4 | 6 | 3 | **37** | 18 |  |  |  | Х |  |  |  | **51** | **43** | **49** | **47** | **71** | **63** | 31 | 13 |
| 30 | 21 | ж | 13.5 | 10 | 7.5 | 9 | 8 | 12 | 6 | 12 | 10 | 3 | 9 | **63** | 10 |  |  | Х |  |  |  |  | **70** | **72** | **70** | **69** | **75** | **76** | 25 | 18 |

Значення кольорів до методики «Опитувальник діагностики самоактуалізації особистості (А. В. Лазукін в адаптації Н. Ф. Каліни):

* – низький рівень самоактуалізації.
* – середній рівень самоактуалізації.
* – високий рівень самоактуалізації.

Значення кольорів до методики «Опитувальник оцінки рівня товариськості В. Ф. Ряховского»:

**0 – 39** – низький бал за шкалою;

**40 – 60** – середній бал за шкалою;

**61 – 100** – високий бал за шкалою.